

Bulletin d'inscription au plan d'entraînement de Paris 2015

Cher (e) Ami (e)

Vous êtes de celles ou de ceux qui ont pris conscience que le plus beau capital que chacun d'entre nous possède est le capital santé – A juste raison vous vous êtes donc persuadés que si le protéger se trouve dans l'assiette, mettre des baskets aux pieds le fera assurément fructifier.

D'accord pour la motivation ! - mais vers quelle activité sportive vais-je m'orienter pour mettre en œuvre cette louable résolution ? – Peut-être votre réflexion vous a-t-elle conduit ou vous conduira-t-elle à cette évidence qui veut que le sport le plus naturel au bipède est la COURSE A PIED – Seulement voilà ! pratiquer cette activité sans conseil ni plan d'entraînement adapté est le plus sur moyen d'étouffer dans l'œuf la plus farouche des volontés.

Aussi pour découvrir et vivre ce sport en fonction de vos propres capacités et objectifs, pourquoi ne pas rejoindre AMICOURSE qui est une association créée par des marathoniens d'expérience dont l'objet et la philosophie est « la pratique de la course à pied sous forme de loisir »

AMICOURSE, a accueillie depuis 1997 des dizaines de femmes et d'hommes de tout âge, avec ou sans expérience sportive, qui étaient simplement décidés à se « bouger la santé » - Si tous ont adhéré sans autre ambition, au fil des entraînements, au contact du groupe, la plupart se sont découverts des capacités physiques qu'ils ignoraient jusqu'à rejoindre pour beaucoup d'entre eux le club restreint des MARATHONIENS.

Ne pensez surtout pas qu'atteindre l'objectif suprême du mythique MARATHON soit pour vous néophyte du sport ou joggeur occasionnel un objectif bien trop ambitieux, voire irréaliste, l'aventure vécue par nos amis démontre que si marcher sur les traces de PHILIPIDES est une performance sportive, couper la ligne d'arrivée après 42,195 km d'effort reste surtout une grande et belle victoire remportée sur soi-même.

Le MARATHON INTERNATIONAL DE PARIS est un des quatre plus beaux Marathons du monde – Du départ sur les Champs Elysées à l'arrivée de l'avenue Foch, son parcours vous offre un environnement qui jalonne l'histoire de notre capitale. De la Place de l'Etoile au bois de Boulogne en passant par le Louvre, les quais de Seine et la Tour Eiffel, le 12 avril 2015 la ville de PARIS appartiendra aux seuls coureurs qui s'élanceront pour défier la prestigieuse boucle.

En adhérent à PARIS 2015 nous vous proposons plus qu'un projet sportif, un pari sur vous-même – Du mois de mars 2014 au départ du marathon de Paris en avril 2015, vous aurez 12 mois pour préparer ce rendez-vous – Au sein d'un groupe formé pour atteindre cet objectif, vous serez accompagnés, suivis et conseillés par l'encadrement d'Amicourse qui vous proposera un plan d'entraînement adapté à vos capacités.

Le projet PARIS 2015 n'a pas d'autre ambition que celui de vous faire vivre une grande aventure sportive et si celle-ci vous amène à vous découvrir vous-même, alors votre PARIS sera doublement gagné.

Le Bureau Amicourse

Afin d'encadrer et d'organiser au mieux les entraînements qui t'amèneront sur les Champs Elysées en avril 2015 il est indispensable que tu confirmes ton engagement en remplissant et en retournant le bulletin ci-dessous à l'adresse indiquée avant le 31 mars 2014

Pour connaître les jours, lieux, heures des rendez-vous ainsi que le détail du plan d'entraînement nous te conseillons de consulter régulièrement le site de l'association « www.amicourse.com »

*Par ailleurs nous sommes dans l'obligation de préciser que Les candidats au programme de Paris 2015 doivent être âgés de 20 ans minimum et posséder un certificat médical de **non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition** daté de moins de trois mois au jour de ton premier entraînement*



Inscription au plan d'entraînement PARIS 2015

NOM :

Prénom.....né (e) le :...../...../.....

Adresse : rue

Code Postal Ville.....

Tel :Portable.....

Adresse courriel :

Bulletin à retourner avant le 31 mars 2014 à l'adresse ci-dessous accompagné du certificat médical valide et d'un chèque de 40 € correspondant au montant de l'adhésion annuelle d'Amicourse

Association AMICOURSE 7 rue de Vernaz – 74240 GAILLARD