L’association FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS souhaite permettre à chacun de ses adhérents d’atteindre leurs objectifs : reprise d’une activité physique, maintien de la forme ou encore préparation d’une compétition.

Pour cela, notre entraîneur, Ali SADDEDINE, élaborera, pour ceux qui le souhaitent, un plan d’entraînement personnalisé prenant en compte vos objectifs.

Si vous souhaitez bénéficier de ce service, nous vous proposons de compléter le fichier « Fiche de suivi - Objectifs, motivation et courses hors-stade.xls ».

Dans ce document, nous vous demandons de nous indiquer vos objectifs, vos motivations (cellule bleue). J’insiste sur le fait que ce suivi n’est pas uniquement destiné aux compétiteurs. Apprendre à courir, trouver du plaisir à courir, être capable de courir une demi-heure ou plus sans s’arrêter, être capable de courir sans être essoufflé… sont, par exemple, des objectifs, des motivations qui pourront être saisis.

Toujours dans ce document, vous trouverez un tableau dans lequel vous indiquerez les courses que vous souhaitez réaliser dans l’année (du mois de novembre 2014 au mois de juillet 2015). Pour vous aider à faire vos choix de courses, vous trouverez dans chaque cellule violette, une liste déroulante des courses du mois.

Remarque : pour faire apparaître la liste déroulante dans une cellule violette, cliquez sur la cellule. A droite de la cellule apparaît une pointe de flèche (ou une flèche) noire dirigée vers le bas. Cliquez dessus. La liste apparaît.

Ali vous conseille de ne participer qu’à une seule course dans un mois mais vous pourrez en choisir plusieurs (jusque 5). Si vous souhaitez participer à une course absente de la liste déroulante, vous l’indiquerez dans la colonne « AUTRE(S) COURSE(S) ».

Ces choix ne sont pas définitifs et pourront bien évidemment évoluer en cours d’année.

Une fois complété, vous retournerez le fichier par mail ([FootingLoisirGuignicourtois@gmail.com](mailto:FootingLoisirGuignicourtois@gmail.com)) ou, vous pourrez le remettre à Ali, Fred ou Alex.

Sportivement,

FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS

PS1 : le document « Calendrier des courses hors-stade.pdf » vous propose des liens vers les sites Internet des courses vous permettant ainsi de vous en faire une idée plus précise.

PS2 : à partir de cette année, le FOOTING LOISIR GUIGNICOURTOIS organisera, conjointement avec le comité de foire du village, les 10KM de GUIGNICOURT (17.05.2015). La réussite de cette manifestation dépend, en grande partie, des bénévoles qui pourront être présents le jour de cette course. Si vous souhaitez nous aider, vous serez les bienvenus et dans ce cas, vous n’inscrirez pas cette course dans votre tableau.