



## Kinéquilibre

### **Le défi du 10km**

Ce programme est conçu pour les anciens coureurs, les joggeurs du dimanche et toute personne capable de courir un 5km. Si vous avez déjà couru dans le passé ou si vous courez encore et que vous voulez vous dépasser, le défi du 10km est pour vous!

C'est aussi un format parfait pour un programme corporatif! Partagez l'idée avec vos collègues et communiquez avec moi pour profiter d'un programme sur mesure.

L'entraînement consiste en 3 séances d'entraînement individuel de 30 à 55 minutes par semaine, pendant 16 semaines. Il y aura également 3 séances d'entraînement de groupe sur le Mont-Royal offertes pour les intéressés. Chaque coureur sera jumelé avec un autre coureur du groupe pour permettre un système « copain-copain ». Un système de suivi sera mis en place pour vous garder motivé pendant les seize semaines.

L'objectif de ce programme est d'accomplir un beau défi : ***courir la course officielle de 10 km, le 5 septembre 2010, au Marathon Oasis de Montréal.***

**Notez qu'il y a aussi la possibilité de participer à la course du 8 août à Sainte-Anne-de-Bellevue.**

### **Les frais?**

100\$ en don à la Société canadienne de la Sclérose en plaques. (Vous recevrez un reçu pour fins d'impôts). Notez que les frais d'inscription à la course du 5 septembre ne sont pas inclus dans le don. Prévoyez 45\$ pour l'inscription.

### **Début des entraînements?**

Première séance d'information : dimanche 16 mai à 11h00 sur le Mont-Royal (Lac des Castors).

### **Dates des séances de groupe (facultatives)?**

Mercredi 16 juin à 18h30 sur le Mont-Royal (Lac des Castors)  
Lundi 26 juillet à 18h30 sur le Mont-Royal (Lac des Castors)  
Jeudi 26 août à 18h30 sur le Mont-Royal (Lac des Castors)

### **Je ne suis pas certain que ma santé me permette de suivre ce programme?**

Je vous inviterai à m'appeler directement : 514-303-3125



## Kinéquilibre

### **Est-ce qu'un ami pourrait s'inscrire après le 16 mai?**

Oui, veuillez me contacter directement : [mld@kinequilibre.ca](mailto:mld@kinequilibre.ca)

### **De quoi aurai-je besoin pour débiter le programme?**

- de souliers de course adaptés à vos pieds ;  
<http://www.shop.runningroom.com/>  
<http://www.boutiqueendurance.ca/>
- d'une montre avec chronomètre;
- d'un cardiofréquence-mètre;
- de votre engagement pendant 16 semaines;
- de votre enthousiasme et de votre confiance en nous et... en vous! Et n'oubliez pas de passer le mot. Vos amis sont toujours les bienvenus!

### **Comment je m'inscris?**

1. faites votre don (100\$ minimum) à la Société de la sclérose en plaques via le site suivant :

Français : <http://msofs.mssociety.ca/2010misc/Sponsor.aspx?PID=1194662&L=3>

Anglais : <http://msofs.mssociety.ca/2010misc/Sponsor.aspx?PID=1194662&L=2>

2. Inscrivez-vous au groupe d'entraînement en [cliquant ici](#)