



Le club de course à pied « les Vikings » a déjà 3 ans!

Depuis le printemps 2007, plusieurs étudiants et étudiantes du Collège de Maisonneuve ainsi que le grand public en général, ont bénéficié des précieux conseils du chef de file Louis-Philippe Garnier, plusieurs fois gagnants d'épreuves allant du 5KM au marathon (42.2KM).

Vous voulez sortir de votre zone de confort et y aller d'un cran de plus pour vous améliorer? Le club des Vikings vous est tout indiqué! Lors de la belle saison, le groupe s'entraîne sur la piste de 400m Étienne-Desmarteaux, face au cégep de Rosemont <http://www.arrondissement.com/montreal/parcetiennedesmarteau> ainsi qu'au parc Maisonneuve (les sites et leur journée d'entraînement appropriée sont à déterminer). En hiver, les entraînements sont au centre Pierre-Charbonneau. <http://www.centrepierrecharbonneau.com/coordonnees.php> Un droit d'accès est cependant exigé par le centre (10\$ moins de 18 ans et 20\$ pour 18 ans et plus. Le cas échéant, exiger votre carte de stationnement).

Pour suivre le rythme des entraînements, il faut être apte à courir 5 km en 30 à 35 minutes. Les entraînements se déroulent par intervalles (exemple d'un entraînement : 2x600 mètres, 4X200m puis 1X1KM avec temps de récupération restreint entre chaque série).

Excellent pour améliorer sa vitesse et son endurance!

A noter que l'entraîneur peut aussi faire des programmes adaptés afin de devenir admissible à intégrer éventuellement le club de course.

Session printanière 2010

La session aura lieu les lundis et mercredis du 29 mars au 9 juin de 18h30 à 20h.

Le coût pour les deux séances hebdomadaires est de 45 \$ pour les étudiants du Collège et de 70\$ pour les autres participants. Pour une séance hebdomadaire, étudiants 30\$ et autres 45\$.

Possibilité d'un essai gratuit. Date limite de paiement le jeudi 1^{er} avril 2010 au local B-2200 ou par chèque (ordre du Collège de Maisonneuve) au site d'entraînement. Prière de prendre contact avec Stéphane Dubreuil pour les personnes désireuses de s'inscrire au site d'entraînement.

Équipe de cross-country collégiale mixte

A l'automne, les étudiants qui participent au circuit de cross-country s'entraînent avec le club de course. Pas besoin d'avoir un talent hors du commun pour être de l'équipe. Voici le lien menant vers un aperçu du circuit : <http://www.sportetudiant.com/fre/ACrossCountry/15701.cfm?sectorID=2>

Informations :

Stéphane Dubreuil

Collège de Maisonneuve-Animation sportive

3800, rue Sherbrooke Est, local B-2200

Montréal, Qc. H1X 2A2

Tel.: 514.254.7131 poste 4186

Fax: 514.251.3692

sdubreuil@cmaisonneuve.qc.ca

www.cmaisonneuve.qc.ca