



Le club de course à pied « les Vikings » : ensemble pour la forme!

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 les lundis au [parc Maisonneuve](#) et les mercredis, à la piste de 400m [Étienne-Desmarteau](#), face au cégep de Rosemont . En hiver, les entraînements sont au [centre Pierre-Charbonneau](#).

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 Excellent pour améliorer sa vitesse et son endurance!

A noter que l'entraîneur peut aussi faire des programmes adaptés

Saison 2011

- **Printemps** : Les lundis (parc Maisonneuve) et mercredis (piste Étienne-Desmarteau) de 18h30 à 20h du 20 avril au 8 juin.

Prix (taxes incluses):

- **Étudiants(es) du Collège** : 65\$
- **Employés du Collège et autres** : 99\$
- **Paiement: Étudiants et employés du Collège:** Au service de l'animation, local B-2200.
Autres : Au service de l'animation ou lors d'un entraînement (chèque à l'ordre du Collège de Maisonneuve avec mention sur celui-ci : Prénom, nom, date naissance, adresse postale et courriel et numéro téléphone.
- **Mettez du piquant à vos entraînements!**
- **Pour infos** : www.cmaisonneuve.qc.ca (rubrique « zone étudiante ») ou [visitez le volet club de course du site courir.org](#)
- Visitez: www.courir.org pour le calendrier complet des courses à pied de la province, trucs et autres sources d'informations pertinentes.

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 du club:

Assistante entraîneur.
Nathalie Collin
Wlightning24@hotmail.com
514-716-4843

Entraîneur :
Louis-Philippe Garnier
lprunner@yahoo.ca
514-251-2390