

Quoi de neuf dans l'Aisne ?



© F.Tabart

La course à pied, un sport qui séduit

Après les fêtes et les repas bien arrosés, il est grand temps de vous remettre au sport !

Le footing fait de plus en plus d'adeptes. Les manifestations liées à cette activité ne manquent pas. Marathon, semi, 15 km, 10 km etc... la course à pied remporte un succès fou.

Le footing c'est encore plus sympa avec FOOTING SYMPA!

Bon pour le cœur et pour les muscles, le running peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand. Il est possible de courir en solo, en famille ou entre amis, le principal est de prendre du plaisir. Seul l'achat d'une bonne paire de chaussures est indispensable. Les motivations sont diverses : le dépassement de soi, l'entretien physique ou la perte de poids. Dans tous les cas, une chose est sûre : les coureurs vivent plus longtemps et en meilleure santé.

Pour vos premières sorties, commencez lentement. 10 à 15 minutes d'exercice, à votre rythme, deux fois par semaine suffisent. Pensez à vous hydrater et à vous étirer avant et après l'effort.

A Laon, le FOOTING SYMPA propose des sorties hebdomadaires. La règle est de courir à allure modérée et d'attendre les plus lents. L'ambiance conviviale et détendue permet de faire de cette activité à l'origine solitaire un sport solidaire. L'âge des participants varie de 20 à 70 ans. Le groupe est composé de 35 à 70 personnes à chaque sortie.

En complément du FOOTING SYMPA, et pour ceux qui recherche une version plus offensive, tournez vous plutôt vers le FOOTING MECHANT. Le rythme y est nettement plus soutenu et les participants plus endurants. Pour la plupart, ce sont déjà des athlètes d'un très bon niveau qui s'entraînent en vue de réaliser des performances en compétition. L'atmosphère demeure décontractée même si la préparation reste rigoureuse (informations sur le FOOTING SYMPA et le FOOTING MECHANT sur www.footingsympa.com)

Afin de planifier vos événements sportifs sur l'année, nous vous proposons le calendrier 2009 de toutes les courses à pied se déroulant dans le département de l'Aisne.

Bon sport et bonne année...

> Calendrier 2009 des courses à pied dans l'Aisne

Florence Tabart - f.tabart@cdt-aisne.com - 05/01/2009

> Blog de l'association Footing Sympa

> Nos dernières actus