



## Longue vie à l'Aspa Running Meylan !

L'Aspa Running Meylan est une toute jeune association loi 1901, créée en 2017.

### Sa vocation

Faire découvrir et partager au plus grand nombre notre passion pour la course à pied et la marche nordique. Aucun élitisme au sein de notre club ! Coureurs et marcheurs chevronnés ou totalement débutants sont les bienvenus !

Déjà une centaine de coureurs et marcheurs font confiance à l'Aspa Running Meylan !

L'Aspa Running Meylan c'est aussi l'organisation de l'ASPARUN, le grand événement running solidaire de Meylan. Cette année l'Asparun aura lieu le 17 mars 2019 et tous les bénéfices seront reversés à l'association « Rêves de Gosses », pour faire voler les enfants « handicapés »

## Les entraînements collectifs sont proposés par l'ASPA RUNNING MEYLAN

### Pour la course à pied :

Les **mardis à 18 h 15** : fractionné court pour développer la VMA (Vitesse Maximale Aérobie)  
Séance encadrée par Stéphane VALTORTA (coach breveté d'état)

Les **jeudis à 18 h 15** : sortie en autonomie pour s'entraîner au dénivelé

Les **vendredis à 18 h 15** : fractionné long pour courir vite plus longtemps,  
Séance encadrée par Stéphane VALTORTA (coach breveté d'état)

**RDV AU STADE DES BUCLOS**

### Pour la marche nordique:

Les **jeudis à 18 h 15** : séance encadrée  
Séance encadrée par Betty RAFFIN (coach breveté d'état)

**RDV AU STADE DES BUCLOS**

**L'Aspa Running Meylan, souhaitant faire partager le plaisir de la course à pied aux enfants en situation de handicap, a ouvert cette année une section Joëlette !**

**Les entraînements ont lieu un samedi matin par mois**  
8 décembre - 12 janvier - 9 février - 9 mars - 6 avril - 18 mai

**L'Aspa Running Meylan est d'ailleurs depuis cette année affiliée à la Fédération Française Handisport !**



**NOUVEAU**

## La marche nordique : qu'est ce que c'est ?

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance **accessible à tous**, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

La marche nordique est une activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse donc à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale !

(www. Athlé.fr)

**N'hésitez pas à vous faire une idée par vous même ! Venez donc nous rejoindre, tous les jeudis à 18 h 15 au gymnase des Buclos !**

## Une joëlette : qu'est ce que c'est ?

La joëlette est un fauteuil tout terrain mono-roue qui permet la pratique de la randonnée à toute personne à mobilité réduite, enfant ou adulte même très lourdement dépendant (myopathes, scléroses en plaques, tétraplégiques...).

En partenariat avec Loisirs Pluriel, l'Aspa Running Meylan a choisi de transporter des enfants !

Le pilotage d'une joëlette est à la portée de tous et ne nécessite pas une condition physique extraordinaire. La machine étant équilibrée, le travail des pilotes consiste à maintenir cet équilibre ce qui se fait aisément après une courte période d'apprentissage.

Mais pour un enfant transporté, nous avons besoin de 5 pilotes !

Si vous êtes intéressés, l'Aspa Running Meylan recrute ! C'est une expérience très enrichissante tant pour les enfants que pour les pilotes !

**Ensemble, multiplions les sourires d'enfants !**

**Les entraînements ont lieu un samedi matin par mois : 12 janvier - 9 février - 9 mars - 6 avril - 18 mai**

Le 8 décembre, la section joëlette de l'Aspa Running Meylan participera au  
25ème CROSS DES ENFANTS MALADES !

Pour toutes informations sur l'Aspa Running Meylan  
Tél : 06 47 94 56 32 (à partir de 17H30)  
Email : [vivianerichard38240@gmail.com](mailto:vivianerichard38240@gmail.com)

Pour la section joëlette  
Tél : 06 03 85 36 76  
Email : [celinecgegout@gmail.com](mailto:celinecgegout@gmail.com)

Site : [www.asparun.com](http://www.asparun.com)