



courir

St Pierre de Chandieu

ensemble

CONVIVALITÉ

courses

esprit d'équipe

loisir

LES NIOUZES

7 octobre 2009

n°1

Edito

Le Buro des 1000 pattes est heureux de vous annoncer la naissance des « Niouzes ». A partir de ce jour, les infos officielles de l'association seront diffusées par ce biais et/ou sur le site <http://millepattes.lesalex.fr/>.

La fréquence de parution est complètement aléatoire, et les auteurs peuvent être chacun d'entre nous : le Buro pour faire passer les informations relatives à la vie de l'association, et les membres pour faire le résumé officiel d'une course, partager une bonne recette de cuisine, diffuser une photo compromettante.

N'hésitez pas à nous envoyer votre brouillon que nous mettrons en forme et publierons après accord du comité d'éthique. Alors à vos plumes !

Vincent Martin

Contacts

Le président : Jean Pierre Butin

La trésorière : Claire Roche

Les secrétaires : Valérie Klassen et Sylvie Martin-Dametto

Les coaches : Maryan Zlotorowicz et Vincent Martin

Les autres membres du buro : Loïc Claire, Jean-Michel Felix, Philippe Berger, Corinne Mignot, Guillaume Alexandre.

N'oubliez pas le site des 1000 pattes, issu du dur labeur de Corinne et Guillaume !

<http://millepattes.lesalex.fr/>

Les z'entraînements

Les entraînements « classiques » ont lieu 3 fois par semaine :

- Le mercredi soir, 19h au stade : sortie classique dans St Pierre ou simples tours de stade (éclairé), voire quelques entraînement spécifiques (type fractionné) organisés par Vincent.
- Le vendredi soir, 20h30 à l'école : sortie nocturne, sur route ou chemin, plus ou moins longue, le tout selon les souhaits et niveaux des participants. Et de novembre à mars, la sortie du vendredi est suivie d'un vin chaud organisé à tour de rôle ! Qu'on se le dise !
- Le dimanche matin, 9h30 à l'école : La sortie traditionnelle où se forment plusieurs groupes, selon la distance et le rythme. Il y a toujours un membre du bureau pour accompagner le groupe le moins rapide.

Et consultez vos emails ou le forum <http://millepattes.lesalex.fr/> pour des sorties « off » !