

# 4GY: Running coaching

## Rendez-vous :

- Stade de Bouleyres
- 13h35 prêt en tenue de sport

## Matériel :

- Tenue de sport pour l'extérieur  
(adaptée en fonction de la météo)
- Chaussures adaptées à la course à pied
- Cardiofréquencemètre personnel  
(pour ceux qui en possèdent un)
- Evt casquette, gourde

## Remarque(s) :

- Un des cours de l'option aura lieu au départ du Collège. Plus d'infos seront données lors du 1<sup>er</sup> cours au stade.