

DEVENEZ BÉNÉVOLE ! ENCADRANT COURSE À PIED



Accompagner des débutants
à la course à pied lors des
sorties : être présent,
encourager, et partager le
plaisir de courir

Vous êtes :

- À l'aise pour courir 1h à rythme modéré
- Prêt à transmettre votre passion
- Motivé(e) par l'esprit d'équipe
- Disponible en fin de journée

MISSION CONFIEE



CHAUSSEZ VOS BASKETS ET COUREZ AVEC DU SENS

Devenez le coach des premiers kilomètres

Vous aimez courir et partager votre motivation ?

L'accompagnateur(trice) course à pied aide les débutants à prendre confiance lors des sorties. Son rôle n'est pas de battre des records ni de préparer les Jeux Olympiques, mais d'encourager, rassurer et transmettre le plaisir de courir dans une ambiance conviviale.

PROFIL

- Vous êtes capable de courir environ 1 heure à un rythme modéré.
- Vous appréciez l'esprit d'équipe et les moments de partage.
- Vous êtes disponible une fois par semaine en fin de journée.
- Vous savez que parfois, un simple "Allez, encore un petit effort !" vaut mieux qu'un chronomètre.

MISSION CONFIEE

MISSIONS

- Accompagner les débutants lors des sorties course à pied.
- Adapter son rythme au groupe et veiller à ce que personne ne reste seul.
- Encourager les participants tout au long du parcours.
- Favoriser une ambiance conviviale et motivante.
- Partager quelques conseils et bonnes pratiques si besoin.
- Donner envie de revenir courir la semaine suivante (sans promesse de podium !).

PETITS+

BIENVEILLANT(E)

ESPRIT D'ÉQUIPE

MOTIVANT(E)

PATIENCE

BONNE HUMEUR