



SESSION JCPMF 2025

**!!! IL Y A DU CHANGEMENT
POUR LA SESSION AUTOMNE !!!**





Vos animateurs

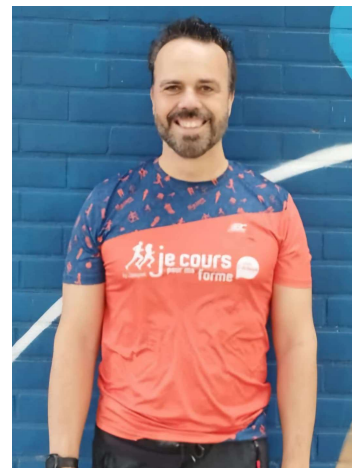
Patrick



Jacqueline



Romuald



Françis



Damien



Carmela



Jef





Terrain
De
Pétanque

CABANON
Prise
de
présence



1

2

Lieu de RDV sur la piste

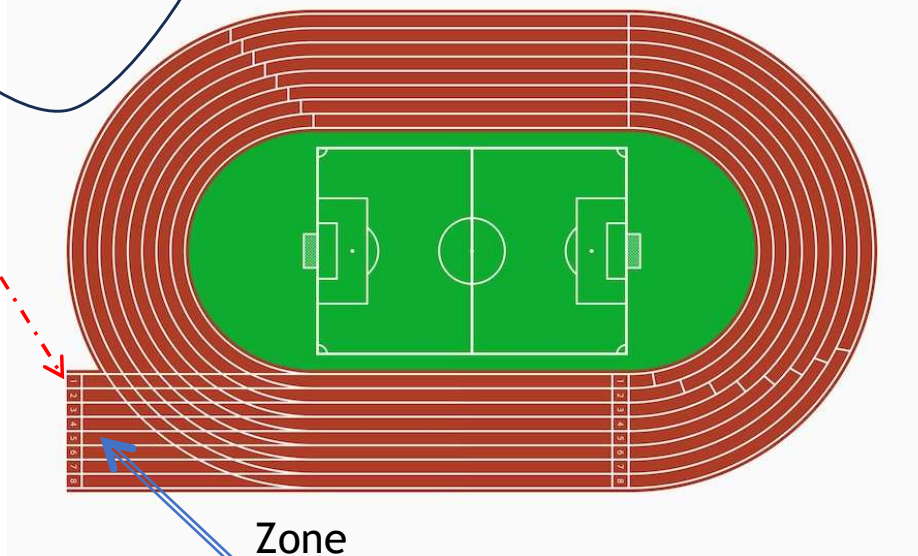


Présence souhaité 15 min
avant le début de la session



Zone
d'étirement

!!!! LAISSER LES COULOIRES
1 - 2 LIBRE !!!!



Zone
d'échauffement

Session printemps:

0-5km → Départ 10h

5-10km → Départ 9h00

Session Automne:

3-8km & 7-12km → Départ 9h00





LES REGLES D'OR:

- 1) Tous manquement au niveau politesse sera suivi d'une exclusion de la session complète**
- 2) Chaque participants doit être présent 15 min avant le départ au lieu d'échauffement
- 3) Aucuns participants devant l'animateur lors des sorties dans le bois.
- 4) L'animateur gère le temps et l'évolution de la séance suivant les desideratas.
- 5) Les enfants ou accompagnant ne sont pas acceptés lors de la séance d'entraînement. « assurance »**
- 6) Les chiens ne sont pas acceptés lors de la séance d'entraînement. « assurance »**
- 7) *Aucune séance de JCPMF ne sera encadré par un animateur en semaine.*
- 8) *Les plus fort viendront rechercher les plus lents « accordéon »*
- 9) *Les animateurs sont bénévoles*

Les valeurs des animateurs

La course à pied dois rester un plaisir

Le respect des membres est notre valeur première.

Le groupe va fonctionner selon les vecteurs suivants:

- L'esprit d'équipe*
- La convivialité*

Le tout dans une démarche pédagogique et positive

Communication aux participants

La communication se fera par 2 groupes WhatsApp

	Sessions	
Printemps	0-5 km	5-10km
Automne	3-8km	7-12km

Après le test final

les 2 groupes seront supprimés





VOICI UN APERÇU SUR 2 ANNÉES COMPLÈTES À JCPMF

SESSIONS 2025

Printemps 2025

0 - 5km

5 - 10 km

Automne 2025

3 - 8 km

7 - 12 km

SESSIONS 2026

Printemps 2026

0 - 5km

5 - 10 km

Automne 2026

3 - 8 km

7 - 12 km

!!! Pour s'inscrire au 3-8km il faut au préalable avoir fait le 0-5km ou prendre contact avec les animateurs « page 7 » !!!





SESSION AUTOMNE 2025 JCPMF

!!! LA SESSION N°2 AUTOMNE 2025 SERA DONNÉE LE SAMEDI !!!

	Printemps			Automne		
	Dates	SESSION 0-5km	SESSION 5-10 km	Dates	SESSION 3-8 KM	SESSION 7-12 KM
N°1	23/02/2025	45min	68 min	07/09/2025	60 min	71 min
N°2	02/03/2025	52 min	77 min	!!! 13/09/2025 !!!	64 min	76 min
N°3	09/03/2025	52 min	79 min	21/09/2025	67 min	78 min
N°4	16/03/2025	51 min	82 min	28/09/2025	72 min	80 min
N°5	23/03/2025	57 min	89 min	05/10/2025	75 min	65min
N°6	30/03/2025	57 min	90 min	12/10/2025	69 min	84 min
N°7	06/04/2025	62 min	82 min	19/10/2025	74 min	77 min
N°8	13/04/2025	65 min	87 min	26/10/2025	76 min	85 min
N°9	20/04/2025	70 min	85 min	02/11/2025	76 min	82 min
N°10	27/04/2025	70 min	82 min	09/11/2025	66 min	79 min
N°11	04/05/2025	68 min	88 min	16/11/2025	78 min	55 min
N°12	11/05/2025	67 min	92 min	23/11/2025	77 min	70 min
	TEST FINAL → 18/05/2025			TEST FINAL → 30/11/2025		





INSCRIPTION EN 3 ETAPES A JCPMF

N° 1 INFORMATION JCPMF

De 17h à 19h

Patrick Tixhon – 0492 79 80 30

Damien Walthery – 0474 56 82 03

Jef Segers - 0477 68 76 91

N° 2 LIENS VERS INSCRIPTION JCPMF

<https://www.seraing-runners-team-asbl.be/>

→ Onglet JCPMF → inscription

N° 3 PAIEMENT

!!! Pour valider votre participation à la session, il est important d'effectuer le paiement sur le compte suivant !!!

BE07 – 0014 – 2697 -3666



Les petits Plus

- Des douches communes sont à votre disposition et gratuite pour toute inscription à JCPMF. Elles se situent au hall omnisport à côté de la piste d'athlétisme.
- Vous avez droit à un remboursement de l'inscription à JCPMF via votre mutuelle.
- *Vous avez droit à 2 sessions d'essais, mais vous devez absolument payer l'inscription dès la 1^{er} session pour être en ordre d'assurance en cas de blessure.*