

## La Pratique Sportive Ouverte

**Les beaux jours arrivent,**

**Envie de sortir et faire une activité physique gratuitement, sans contrainte et librement, tout en créant du lien avec les concitoyens milhautois,**

**C'est ce que la Ville de Milhaud vous propose de découvrir en pratiquant la course à pied ouverte à toutes et tous dans les différents sites de notre Village (plaine, garrigue, et stade municipal).**

**Ce service est totalement gratuit et permet à tous les milhautois âgés de plus de 18ans, de se rencontrer tout en partageant un moment de plaisir sportif et de convivialité.**



### **C'est quoi ?**

Beaucoup de personnes n'osent pas courir car elles sont seules.

Ce nouveau service a pour objectif de constituer des groupes de niveau afin de pratiquer librement la course à pied, sans encadrement et en dehors du cadre associatif.

Lors de votre inscription, un agent municipal, éducateur sportif sera en charge de :

- vous questionner sur votre niveau sportif, et vos objectifs,
- former des groupes de niveau,
- mettre en place un planning de rdv,
- vous proposer différents parcours sportifs



### **Quand ?**

L'activité fonctionne durant les périodes scolaires.

Différents créneaux sont proposés en journée la semaine et le week-end.



### **Pour qui ?**

Les milhautoises et milhautois âgés de plus de 18 ans et déclarés apte à la pratique de la course à pied.



### **Activités et créneaux**

Les RDV départ sont fixés au cœur du Village.



### **Inscription obligatoire**

Les inscriptions sont prises sur RDV. L'accueil de la Mairie de Milhaud est à votre disposition pour vous fixer un RDV avec l'éducateur sportif qui prendra votre inscription.

⇒ **Pièces à fournir :**

- **une fiche d'inscription individuelle à remplir**
- **un justificatif de domicile**
- **une pièce d'identité.**
- **certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied (loisir)**