Maëlle Minnig

Rte des Bugnons 30

1633 Marsens

minnig47@gmail.com - 079 295 85 79

 Marsens, le 19 mai 2018

**Concerne : Possibilité de participation à des courses adaptées dans le canton**

Bonjour,

Je viens vers vous pour vous faire part de mon projet qui a pu voir le jour. En effet, j’ai pu mettre sur pied une course adaptée dans la Coupe de la Gruyère 2018. Cette Coupe est une organisation de dix manches de course à pied dans les districts de la Veveyse, de la Glâne et de la Gruyère. Les manches se déroulent entre le mois d’avril et le mois de novembre 2018. Chacune comprend une catégorie adaptée à pied et une catégorie adaptée en fauteuil. Un classement par manche mais également un classement final est effectué à la fin novembre, toutefois, le classement final prend uniquement en compte les résultats des personnes qui ont fait un minimum de quatre manches et qui ont « leur club » (habitation, institution ou club) dans un des trois districts concernés.

Concernant les parcours, ils n’excèderont pour l’instant pas 1 à 1.5 km mais la plupart font 500 à 600 m et sont sur des terrains plats. En cas de grande montée, une délimitation « aide » sera mise en place sur le parcours afin que le participant puisse avoir une personne extérieure qui vienne le pousser.

Je fais appel à vous personnellement puisque c’est un nouveau projet qui voit le jour et je dois assurer un bon nombre de participants. De plus, je suis fière de pouvoir proposer ce genre d’activité externe au monde du handicap afin que les personnes en situation de handicap puissent y participer. En outre, ce genre de course pourrait grandement motiver les participants dans leur quotidien en se fixant des objectifs pour la participation à la prochaine manche. Mais encore, en raison de la sédentarité en constante augmentation, ce projet pourrait faire objet de prévention. L’activité physique apporte la joie de vivre, libère des hormones de plaisir et augmente le seuil de douleur, mais aussi il permet le partage et une augmentation de la motivation ainsi qu’une intégration sociale importante.

J’espère que ce projet vous enthousiasme et vous encourage à inciter votre entourage à venir participer aux différentes manches de la Coupe de la Gruyère 2018. Des magnifiques prix vous sont réservés et de grands moments de bonheur vous sont promis.

Pour vous inscrire au fil de la saison pour les différentes manches, allez sur le site :

http://www.chronometrage.ch/?q=node/566

En vous remerciant pour votre intérêt par rapport à mon projet et votre motivation à participer à ces courses. Je vous présente mes meilleures salutations et au plaisir de vous voir au bord des courses.

Maëlle Minnig