



# Le défi de ceux qui sont devenus coureurs et veulent le rester !

La Zatopek académie, ou ZATAC en abrégé, est un programme de course à pied pour coureurs (un peu) expérimentés. Ce programme peut être vu comme la continuité des programmes « je cours pour ma forme ».

Les entrainements sont annuels ou semestriels.  
Dans le même état d'esprit que « je cours pour ma forme ».  
C'est le défi de ceux qui sont devenus coureurs et veulent le rester.

Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine. Les séances sont placées sous l'autorité d'un entraîneur formé afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera remis à l'issue du programme.

Des objectifs et thèmes de groupe sont fixés en début de cycle (trail, route, distances ou évènements) mais les objectifs de base pour tous les groupes restent contenus dans ces deux mots: santé et convivialité.

Courez nous rejoindre!



**ZATAC**  
Zatopek Académie

ORGANISATEUR

CONTACT

DATE DE DEBUT DE SESSION

NIVEAUX

JOURS

LIEU



 **je marche**  
pour ma forme

 **je cours**  
pour ma forme

**Zatopek**  
magazine

**ZATOPEK EVENT** 