



AVIS AUX CERCLES 2021 / N°9

DH/EL/19

Bruxelles, le 11 mars 2021

1. COMMUNIQUE DE LA LBFA

1.1. Challenge « J'me bouge pour mon club » – aide financière aux clubs

Avis aux clubs sportifs affiliés relayé par l'Adeps :

La page officielle de l'évènement : www.jmebougepourmonclub.be .

En phase 1 :

Inscription des clubs - Attention, le lien pour s'inscrire sera ajouté le **15 mars à 10H**. Cette première phase se termine dès qu'est atteinte la limite des **1000 clubs** participants.

Un club doit mobiliser au moins 50 personnes qui devront cumuler 1.000km en marchant, courant, nageant ou en roulant à vélo pendant 2 semaines.

En phase 2 :

Du 22 mars au 18 avril à midi, les participants peuvent s'inscrire. L'inscription est gratuite, il suffit de désigner votre club de cœur (qui se sera inscrit au préalable).

Attention, un seul choix est permis !

En phase 3 :

Du 3 au 18 avril, les participants marchent, courent, nagent, roulent sur les distances de leur choix.

Ci-joint vous trouverez les différents visuels qui ont été créés pour la promotion du challenge.

Objectif :

L'objectif est de réaliser en marchant, en courant, en nageant ou en roulant à vélo, un nombre libre de kilomètres qui seront versés au profit dudit club pour lui permettre d'atteindre l'objectif fixé des 1000 kilomètres.

Grâce à ce challenge, ceux que la situation contraint à s'entraîner seuls ou dans un groupe restreint auront le sentiment de faire partie d'un projet commun. Parfois, cela suffit pour procurer le petit surcroît de motivation qui fait la différence. Pas besoin non plus de

se tuer à la tâche. La durée du défi est suffisante pour qu'on puisse se fixer un programme à la carte avec des sorties plus longues pour les uns, plus fréquentes pour les autres. Chacun est libre de faire comme il l'entend.

Cet accomplissement collectif donnera droit à un soutien financier de 1.000€ au club par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Strava :

Pour une mesure précise de la distance, il convient cependant d'utiliser l'application gratuite Strava sur son smartphone en appliquant strictement la procédure ci-dessous. L'utilisation de cette application n'est pas obligatoire pour soutenir ses couleurs (NB: en s'inscrivant au challenge, la possibilité existe de faire un don financier). Mais elle est indispensable à la validation des distances parcourues.

Autre nouveauté par rapport à l'édition précédente: quatre activités sont désormais possibles pour comptabiliser les kilomètres: **la marche, la course-à-pied, la natation ou le vélo**. Evidemment tous ces kilomètres ne se valent pas. L'organisation a prévu un coefficient d'équivalence. Ainsi les kilomètres réalisés à vélo seront divisés par 4 et ceux réalisés à la nage, multipliés par 8.

Exemple : vous réalisez 60 km à vélo (route ou VTT), cela ajoutera 15 km au compteur de votre club de cœur. Vous nagez 1 km, cela lui en fera 8 de plus!

Des questions ?

info@zatopekmagazine.com