

Foire aux questions pour participer à *Ballet Jogging*

Faut-il fournir un certificat médical pour pouvoir participer ?

Non pas nécessairement, mais en cas de reprise d'une activité physique, nous vous conseillons de prendre un rendez-vous médical avant de commencer les entraînements.

J'ai déjà pratiqué la course à pied mais cela fait longtemps que je ne cours plus, est-ce que je peux m'y remettre à l'occasion de *Ballet Jogging* ?

Oui, c'est une bonne occasion de se remettre à la course, avec sérieux bien sûr ! En cas de reprise d'une activité physique, nous vous conseillons de prendre un rendez-vous médical avant de commencer les entraînements.

J'ai regardé le calendrier d'entraînements mais malheureusement je constate que je ne serai pas disponible sur certaines sessions, puis-je quand même participer ?

Dans l'idéal, votre présence est recommandée sur les 8 entraînements. Si vous avez des indisponibilités, précisez-le lors de votre inscription, nous étudierons les demandes au cas par cas.

Je cours 45 min, mais à toute petite allure, y-a-t'il un rythme de course minimum requis pour participer à *Ballet Jogging* ?

Non toutes les allures sont les bienvenues. À titre indicatif, l'allure de course est généralement considérée comme étant inférieure à 7 minutes par kilomètre.

Pourquoi les entraînements durent 3h ?

Cela peut paraître un peu long mais cette plage horaire est nécessaire pour s'échauffer puis pour appréhender les trajectoires et le déroulé de la performance. Evidemment, il ne s'agit pas de courir en continu pendant 3h.

J'ai des contraintes personnelles ou professionnelles et je ne pourrai pas arriver pour 18h30, ou je devrai partir avant la fin de l'entraînement. Puis-je quand même m'inscrire ?

Dans l'idéal, votre présence est recommandée sur la totalité des séances d'entraînement. Si vous avez des indisponibilités, précisez-le lors de votre inscription, nous étudierons les demandes au cas par cas.

Peut-on faire un essai même si on n'est pas certain.e de pouvoir ou vouloir s'engager ?

Une présentation du projet aura lieu le lundi 9 mars à 18h30 en présence de Pierre Rigal qui vous donnera déjà une bonne idée du projet. Ensuite, votre première séance vous donnera des informations sur la teneur du projet et vous pourrez décider si vous vous engagez dans le projet ou pas.

Quelle tenue est nécessaire pour les entraînements ?

Une tenue basique de sport avec des chaussures de course à pied. Prévoyez votre gourde d'eau et un encas !

J'ai envie de participer au projet, mais j'ai déjà le trac pour la représentation publique, j'hésite à m'inscrire...

N'hésitez pas ! Le trac est considéré comme un stress positif et bénéfique et surtout vous allez faire connaissance avec d'autres personnes qui auront peut-être elles aussi le trac.

Dans ce projet, la solidarité et l'émulation permettent à tout le monde de s'épanouir.

Je souhaite que mes proches puissent assister au spectacle le 28 juin, comment faire ?

Vos proches peuvent réserver leurs places via la billetterie en ligne sur theatregaronne.com, en appelant la billetterie du théâtre Garonne au 05 62 48 54 77 ou bien au guichet d'accueil du mardi au vendredi de 13h30 à 18h30.

Vous n'avez pas trouvé votre réponse ?

Posez votre question à
balletjogging@theatregaronne.com