



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Route des Cliniques 17, 1701 Fribourg

T +41 26 305 29 04, F +41 26 305 29 09
www.fr.ch/dsas

—

Direction de l'instruction publique, de la culture
et du sport DICS
Direktion für Erziehung, Kultur und Sport EKSD

Rue de l'Hôpital 1, 1701 Fribourg

T +41 26 305 12 06, F +41 26 305 12 14
www.fr.ch/dics

Aux médias accrédités auprès
de la Chancellerie d'Etat

Fribourg, le 13 avril 2011

Communiqué de presse

—

Urban Training, une activité gratuite pour la population

S'aérer, se divertir, redécouvrir sa ville tout en faisant du sport: voici les principes de base du projet Urban Training qui sera lancé dans les villes de Fribourg et de Bulle les 2 et 5 mai prochains. Utilisant le mobilier urbain et avec le conseil de coachs sportifs professionnels, ce projet permet à tout un chacun de faire du sport gratuitement et de manière originale.

Le concept *Urban Training* est une manière inédite de s'adonner au sport avec plaisir, à deux pas de son lieu de travail ou d'habitation, en groupe, avec un coach et ceci gratuitement. Après le succès de l'édition 2010 dans les villes de Lausanne, Genève et Yverdon-les-Bains, c'est au tour des villes de Fribourg et de Bulle de se lancer dans l'aventure. Soutenues par la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS), les deux communes commenceront avec leurs offres respectivement le 2 mai 2011 et le 5 mai 2011, à partir de 18 h 30. Les rencontres auront lieu chaque semaine jusqu'au mois d'octobre.

Urban Training propose un choix varié de parcours dans la ville qui combinent marche rapide et exercices musculaires réalisés à l'aide du mobilier urbain (bancs, escaliers, quais, murets...). Les cours répondent à divers besoins, que ce soit celui de se muscler, de s'aérer ou celui de se refaire une condition physique. Cette activité est adaptée à toutes et à tous quel que soit le niveau physique ou l'âge.

Comment s'inscrire?

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire sur le site www.urban-training.ch. Elles y trouveront le lieu et la date de chaque rencontre. Elles se rendent ensuite sur place en tenue de sport, avec un linge et une boisson et seront réparties dans des groupes encadrés par des coachs professionnels. La durée du parcours est de 60 minutes, suivies d'une séance de stretching.

Plus qu'une simple activité physique, *Urban Training* est une manière inédite et gratuite de redécouvrir sa ville en pratiquant du sport en groupe.

La mise sur pied du projet dans le canton de Fribourg a pu se faire grâce au cofinancement du Service du sport (DICS), de la Loterie Romande (LoRo-Sport), du Service de la santé publique (DSAS) via le Programme «Poids corporel sain», de la Ville de Fribourg et de la Ville de Bulle, ainsi que d'institutions et sponsors privés.

A Fribourg et à Bulle, une soixantaine de personnes sont déjà préinscrites pour le lancement du projet. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à ce que les cours affichent complet (75 personnes à Fribourg et 25 personnes à Bulle).

Contacts

—

Urban Training, Mathieu Gleyre, chef de projet,

administration@urban-training.ch, www.urban-training.ch, M +41 78 673 85 03

DICS, Service du sport, Benoît Gisler, chef de service,

Benoit.Gisler@fr.ch, T +41 26 305 12 62 (60)

DSAS, Service de la santé publique, Carine Vuitel, coordinatrice Programme cantonal Poids corporel sain,

Carine.Vuitel@fr.ch, T +41 26 305 29 33

Communication

—

DSAS, Claudia Lauper, conseillère scientifique, T +41 26 305 29 02, M +41 79 347 51 38