



Préparez-vous au 8ème défi sportif inter-entreprises de l'AEPV !



Téléchargez l'affiche

Téléchargez le flyer

Les entraînements officiels du défi sportif de l'AEPV ! 🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♂️



Cette année encore, [l'Appart Fitness](#) va mettre le feu au défi sportif inter-entreprises ! Et pour vous accompagner dans votre préparation physique, des séances d'entraînements vous sont proposées :

**BodyAttack**  
Tous les lundis  
à 12h30

Boostez votre endurance et votre résistance musculaire avec les cours collectifs de BodyAttack, mêlant mouvements aérobiques, renforcement et stabilisation sur des musiques énergiques.

**RPM**  
Tous les mercredis  
à 12h25

Venez pédaler un mini Tour de France ponctué de sprint, collines et plats, sur des musiques puissantes. L'entraînement est intense, la sueur abondante et les endorphines au rendez-vous.

**L'Appart Run**  
Tous les vendredis  
à 17h45

Rejoignez l'Appart Run pour une heure de course à pied et de renforcement musculaire en plein air. Après un échauffement progressif, place à l'effort pour un entraînement dynamique.

Plus d'info et s'inscrire

Des défis, du fun et du dépassement de soi avec [Damien IARUSSI](#) !

## Séance de running Mardi 22 avril à 18h15

Rejoignez Damien IARUSSI, coach sportif et organisateur de team building sportif pour une séance de running autour du lac de Nantua le mardi 22 avril à 18h15. L'occasion parfaite pour vous préparer au 8ème défi sportif, tout en renforçant votre cohésion d'équipe. Venez nombreux pour partager ce moment sportif et enrichissant !



7ème défi sportif inter-entreprises  
de l'AEPV - 25 mai 2024

En savoir plus et s'inscrire

## Préparez votre tenue de champion pour le défi ! 🇧🇪 🇫🇷

Que ce soit pour courir ou encourager,  
soyez au top de votre style avec  
**JEQUIPE2 !**

Envie de porter fièrement les couleurs de votre entreprise ? JEQUIPE2 vous accompagne pour équiper vos coureurs et vos supporters avec des vêtements personnalisés, à l'image de votre société : T-shirts, pulls, casquettes, bonnets...

Découvrir le catalogue



Bénéficiez également d'un kit des supporters, pour mettre l'ambiance et motiver votre équipe ! Faites preuve de créativité et tentez de décrocher le prix du meilleur supporter et de la meilleure représentation d'entreprise.

## Partenaires, réalisez vos goodies et impressions à mettre dans les sacs coureurs auprès de nos adhérents :

### BRODART 01

09 86 74 11 95  
contact@brodart01.fr

### ENSEIGNES 01

04 74 77 22 22  
info@enseignes01.fr

### SIGNARAMA O'BUGEY

06 84 68 56 76  
karen.vaillat@signarama.fr

### SUZY CASSAR GRAPHISME

07 88 42 29 89  
contact@scassar.com

### CHISTERA COMMUNICATION

06 69 72 21 20  
franck@chisteracommunication.com

### IMPRIMERIE ESAT

04 74 23 47 11  
ateliersdenierme@adapei01.fr

### SOLYPAC IMPRIMERIE

04 74 73 52 76  
solypac@wanadoo.fr

### DÉJI PUB

04 74 76 29 43  
contact@dejipub.com

### LCOMMUNIQUE

06 74 55 82 96  
contact@lcommunique.com

### STRATEC

04 74 77 37 26  
stratec@stratec.fr

### X-PRESS LASER

04 74 75 74 27  
contact@xpresslaser.fr

Venez au défi sportif en toute tranquillité 🚚 🔥

## Navette DUOBUS gratuites au départ d'Oyonnax



Évitez les tracas du stationnement et réduisez votre empreinte carbone grâce aux navettes DUOBUS ! Au départ d'Oyonnax avec des arrêts à Groissiat, Martignat et Montréal-la-Cluse. Coureurs, supporters, adaptez le réflexe éco-responsable.

**Chaque personne qui emprunte la navette recevra une carte de 10 voyages sur le réseau DUOBUS.** Notre but ? Faire découvrir ou redécouvrir le transport public, sans contrainte et sans engagement, en toute simplicité.

[S'inscrire à la navette](#)

## Les animations autour du défi sportif ! 🎯🏆

### 🎁 Jeu sur tirage au sort le jour du défi sportif 🎁

À gagner, la location d'un vélo à assistance électrique pour une entreprise pendant un an !

**Kéolis Haut-Bugey** mettra à disposition l'un de ses VAE #Velhautbugey pour tous les salariés de l'entreprise gagnante, pour qu'il devienne un véhicule de service à part entière.

### **L'Office de tourisme Haut-Bugey sera présent sur l'esplanade du lac avec le "Salon des activités nature et loisirs" de 12h à 18h**

En quête de sorties pour cet été ? C'est le rendez-vous en famille à ne pas manquer ! Venez rencontrer les prestataires et les structures de loisirs locales, et tester les activités proposées.

Seront présents :

- Le Musée d'Izernore
- Lézard des Bois
- Patte sur l'aventure
- Parc de loisir Oxygène
- Musée de la résistance

Et d'autres à venir...

[Je découvre les activités](#)



Et après la course, place aux étirements ! 🧘



## Respirez, étirez et lâchez-prise avec **les Gratiae**

Offrez-vous 10 minutes de détente dès 17h30 le jour J, avec la séance d'étirement "Yoga Cheers Post-Course" animée par Les Gratiae, sur le podium. Un moment convivial pour relâcher les tensions, recharger les batteries et savourer une bonne dose d'énergie positive ! Et pour ajouter une touche de fun, munissez-vous d'un verre rempli : le défi sera de terminer la séance sans en renverser une goutte... santé à celles et ceux qui y parviendront !

## Les inscriptions pour le défi sportif sont ouvertes jusqu'au 2 mai !

**Coureurs, formez votre équipe de 4 salariés et inscrivez-vous dès maintenant ! Supporters, rendez-vous le jour j pour encourager vos amis et/ou collègues dans ce défi sportif !**

**⚠ Le certificat médical n'est plus accepté par la FFA (Fédération Française d'Athlétisme). Il faut désormais réaliser le Parcours Prévention Santé (PPS) en ligne via [ce lien](#), qui remplace le certificat médical.**

J'inscris une équipe

## Ils ont dit oui pour soutenir la 8ème édition du défi sportif !



Merci aux associations bénévoles qui nous soutiennent : Trispiridon, Amicale du don du sang d'Oyonnax, Rotary de Nantua

Tout savoir sur le défi sportif

Revivez en images le défi sportif 2024

AEPV  
Maison des Entreprises, 180 rue Pierre et Marie Curie 01100 BELLIGNAT  
Tél: 04.74.12.09.77  
Email : [defisportifaepv@aepv.asso.fr](mailto:defisportifaepv@aepv.asso.fr)

Suivez toute l'actualité du défi sportif sur nos réseaux sociaux



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AEPV.

[Se désinscrire](#)

© 2025 AEPV