

Vendredi 27 novembre 2020

# Annelyse

21,1 km

Défi relevé ce matin entre Saint-Denis et Aubervilliers, 21.1km. Mon itinéraire habituel, plusieurs fois par semaine je parcours mon quartier, je m'accorde ce temps, pour moi, pour corps et pour mon esprit. Je ne suis pas de ceux qui court pour se "vider la tête". Je cours pour reprendre confiance en moi, pour m'encourager, pour me prouver que je suis capable d'avoir une routine, de continuer, même quand c'est difficile. Si je peux chausser mes baskets à n'importe quelle heure, parfois très tôt le matin, de nuit et par tous les temps, alors je suis capable d'atteindre tous mes objectifs de la journée. Si je sais faire preuve de rigueur en respectant des entraînements préparés à l'avance, respectant des vitesses, des distances... alors je peux être plus rigoureuse dans mes tâches quotidiennes. Courir me permet de moins douter, d'être sûre et fière de moi, car ce que je fais, tout le monde n'en est pas capable. Je ne cherche pas à être au-dessus des autres, non, mais je m'inspire de ceux qui font plus et mieux que moi, pour à mon tour encourager et donner la motivation aux gens qui m'entoure. On a tous commencé en courant 1 ou 2km, même les plus grands champions. Avec mes voisins nous partageons une messagerie, et à chaque fois que quelqu'un va courir, il le dit aux autres, le soutien que cela apporte, le moment de partage et l'entre-aide, montre que ce sport n'est pas seulement un sport individuel.

**L'ENTRAIDE**, c'est ce dont font preuve les robins des murs avec cette initiative envers le secours populaire que je viens saluer. Bravo à eux, c'est une noble cause. Je souhaite bon courage à tous les coureurs et sportifs participants à ce défi ! J'ai hâte de voir vos publications.



Vendredi 27 novembre 2020

# Patrick

5,70 km



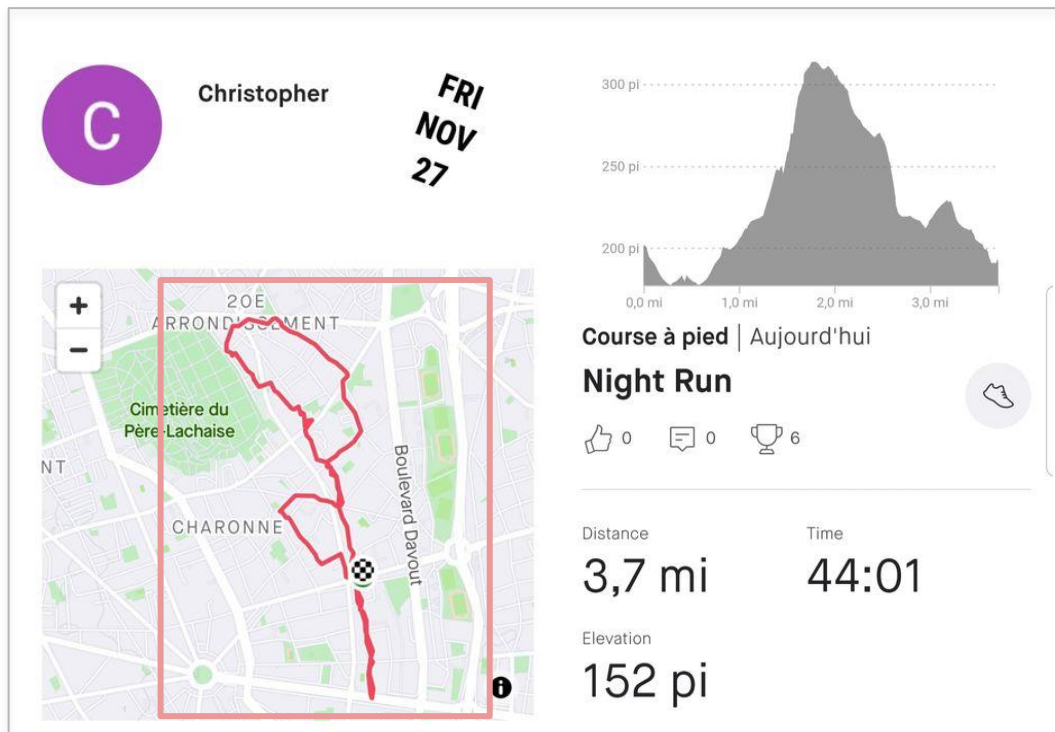
"Je me suis mobilisé pour dire simplement  
**MERCI À CEUX QUI AIDENT LES PLUS DÉMUNIS**  
et donnent aussi quelques heures de bonheur l'été, à des  
enfants sur les plages Normandes."

Samedi 28 novembre 2020

# Chris

6 km

**"BIG UP À TOUT.E-S POUR LA MOBILISATION ET L'ENGAGEMENT !"**



Samedi 28 novembre 2020

# Angie

8 km



"Morning run.

8km, 45 min autour du lac des Minimes et du bois de Vincennes.

**QUELQUES KILOMÈTRES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES  
ROBINS DES MURS ET LE SECOURS POPULAIRE."**

Samedi 28 novembre 2020

# Jean-Louis

7,12 km

STATISTIQUES	INTERVALS	EN FONCTI...	EN FONCTI...
<b>DISTANCE</b> 7,12 km		<b>TYPE D'ACTIVITÉ</b> ↖	
<b>DURÉE TOTALE</b> 46:34		<b>DURÉE DE DÉPLACEMENT</b> 43:35	
		<b>VITESSE MOYENNE</b> 9,2 km/h	
<b>VITESSE MAX.</b> 12,9 km/h		<b>VITESSE MOYENNE DE DÉPLACEMENT</b> 9,8 km/h	

"Je m'associe à travers l'effort à ceux qui fournissent  
**UN EFFORT POUR LES AUTRES.** Ça mérite le respect."



Samedi 28 novembre 2020

# Stall

21 km

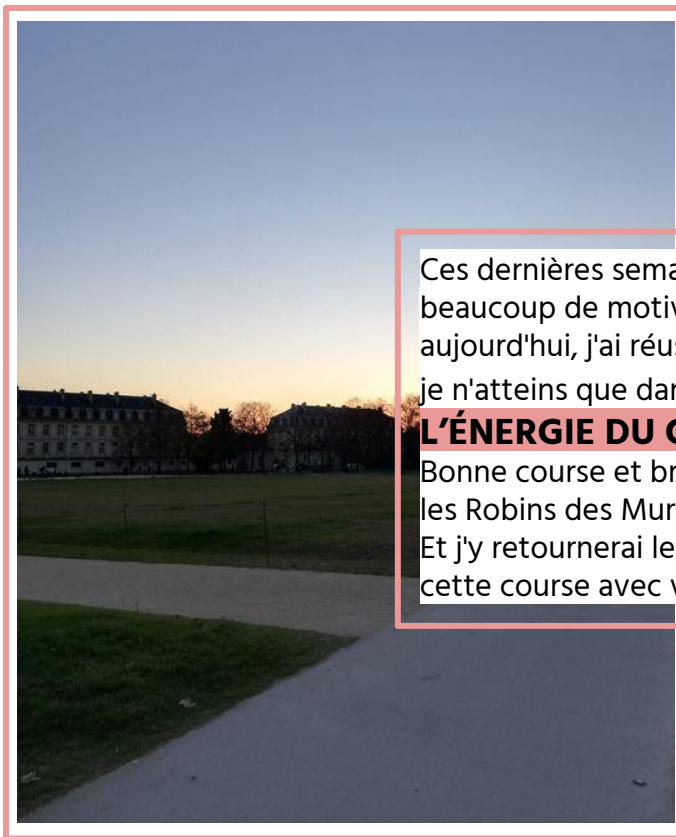
"Ça fait du bien de se faire mal aux jambes pour une  
**NOBLE CAUSE** 😊"



Samedi 28 novembre 2020

# Georgine

10 km



Ces dernières semaines, je ne trouvais pas beaucoup de motivation pour aller courir... Mais aujourd'hui, j'ai réussi à faire 10 km (distance que je n'atteins que dans les grands jours) **GRÂCE À L'ÉNERGIE DU COLLECTIF !**

Bonne course et bravo pour cette action solidaire les Robins des Murs !! 🙌🙌🙌

Et j'y retournerai le 3 décembre pour partager cette course avec vous par la pensée !

Dimanche 29 novembre 2020

# Julie

2 km





Dimanche 29 novembre 2020

# Gaëlle et Manon

10 km + 10km



10 km



10.89 km/h  
5'30" /km



0:55'06"



444 kcal



0 m



14 m



130 m



142 m



482 ON



**"COURIR AUX CÔTÉS DES ROBINS DES MURS**  
pour le Secours populaire, ça motive !"

Dimanche 29 novembre 2020

# Anaïs et Nïco

40 km + 40 km



"40kms hier en vélo avec un ami. On joint l'utile à l'agréable et on cumule un peu de kilomètres en plus pour les Robins des murs !

**MERCI À VOUS POUR CE DÉFI SPORTIF  
POUR LE SECOURS POPULAIRE !"**

Balade à la mer avec Nico 🚲🚲  
(Kilomètres cumulés pour les Robins des murs)



🏆 Félicitations, cette activité (vélo) est la plus longue de cette catégorie sur Strava !

Distance  
40,35 km

Dénivelé positif  
13 m

Durée de déplacement  
2:00:39

Vitesse moy.  
20,1 km/h

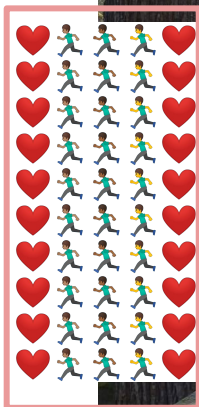
Dimanche 29 novembre 2020

# Mai-liên et Léo

5 km + 5 km

"Aujourd'hui, on a enfilé nos baskets pour les Robins des murs, parce que ça nous faisait plaisir de partager leur défi pour les familles de Poissy !

**HAUTS LES COEURS LES MECS !!"**





Dimanche 29 novembre 2020

# Yves

# 5,52 km

**5.52 km**

**31'29"**

**332 kcal**

**10.52 km/h**

05'42" /km



"Une petite course de reprise... mais

**LES ROBINS DES MURS MÉRITENT BIEN QU'ON RECHAUSSE LES CHAUSSURES DE RUNNING**

pour montrer qu'on les soutient dans leurs combats !"



Dimanche 29 novembre 2020

# Simon

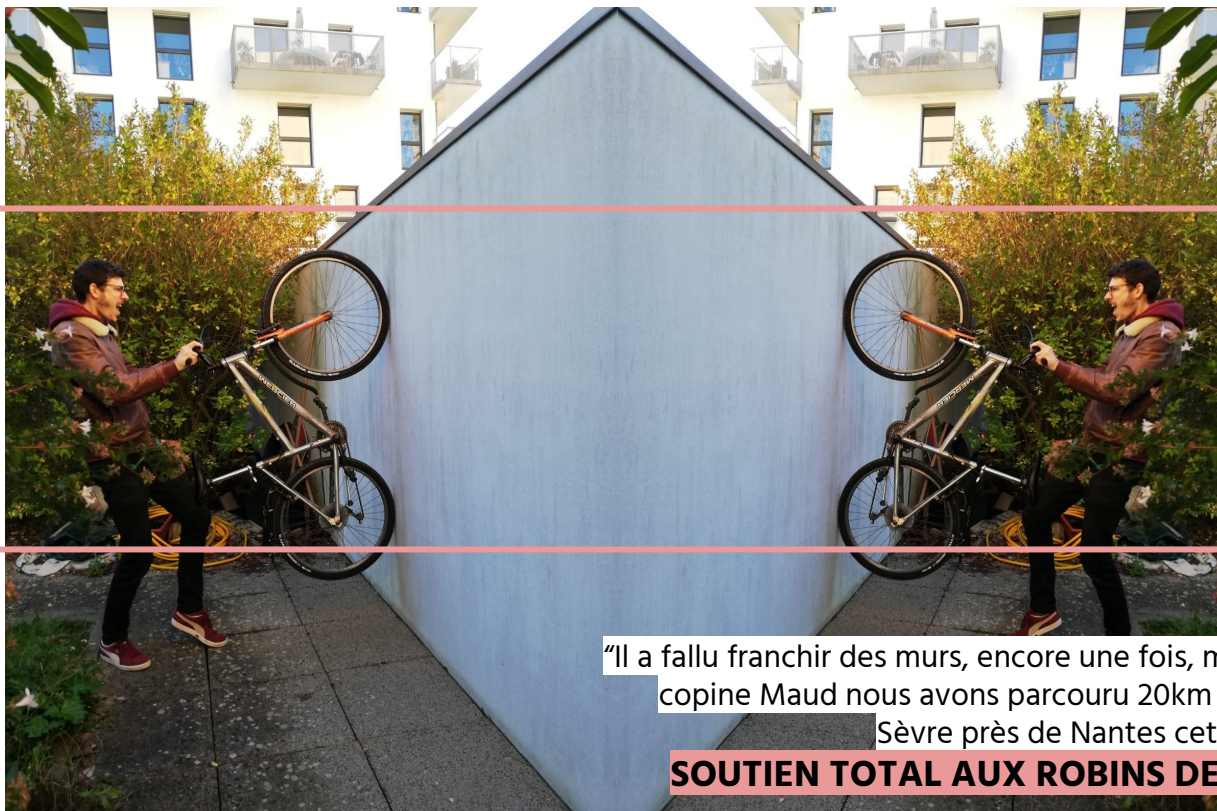
90,93 km



Dimanche 29 novembre 2020

# Martin et Maud

20 km + 20 km



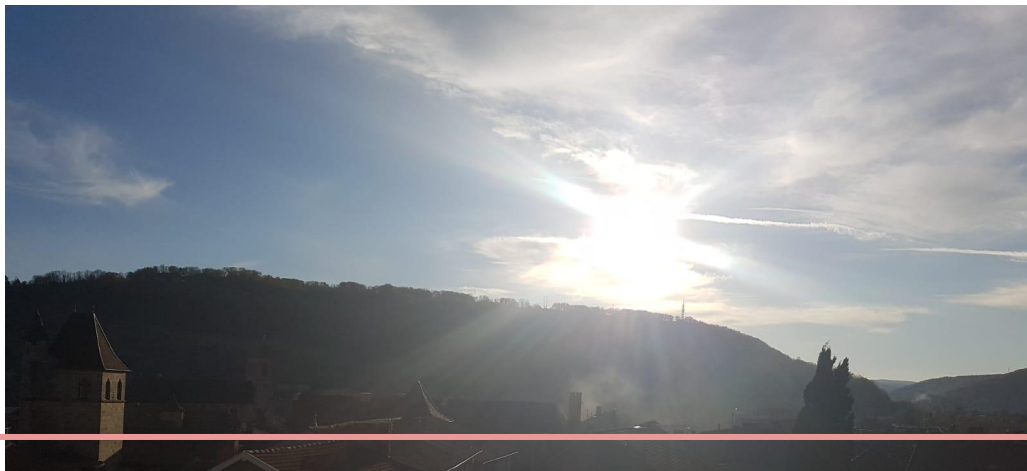
"Il a fallu franchir des murs, encore une fois, mais avec ma copine Maud nous avons parcouru 20km le long de la Sèvre près de Nantes cet après-midi !

**SOUTIEN TOTAL AUX ROBINS DES MURS !"**

Dimanche 29 novembre 2020

# Aurore et Christine

5 km + 5 km



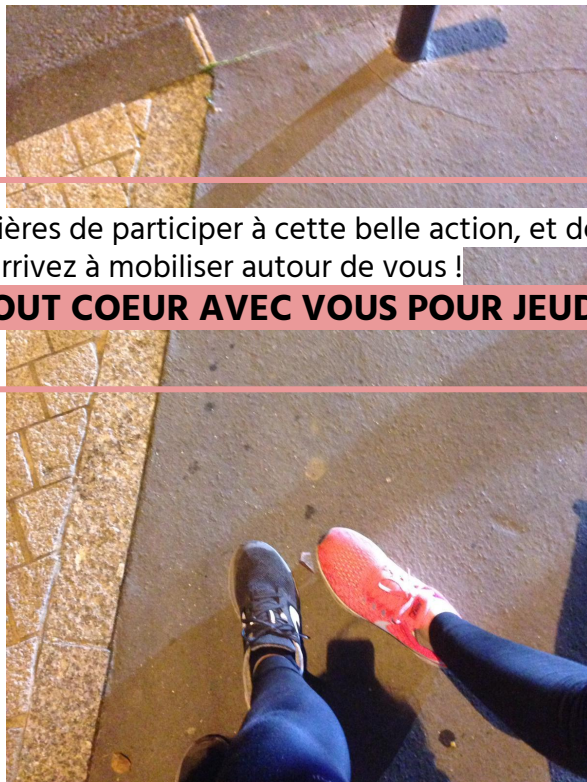
"5kms parcourus en soutien avec vous les Robins ! On l'avoue, on est pas des grandes sportives, mais votre action mérite qu'on se bouge du canapé et qu'on se mobilise ! Merci à vous pour le défi, pour le grand bol d'air et le moment de partage !

**COURAGE À VOUS POUR LA COURSE DU 3 DÉCEMBRE,  
ON SERA AVEC VOUS EN PENSÉES!**



Dimanche 29 novembre 2020

# Irène et Solene 5,04 km + 5,04 km



"Très fières de participer à cette belle action, et de tous les soutiens que vous arrivez à mobiliser autour de vous !

**DE TOUT COEUR AVEC VOUS POUR JEUDI LES ROBINS !!!**"



## 5,04

kilomètres

5'48"

Allure moy.

29:18

Temps

284

Calories

33 m

Dénivelé

0 ♥

Rythme  
card. moyen

168

Cadence



Dimanche 29 novembre 2020

# Ludovic

5 km



"Petite contribution mais

**SOUTIEN AUX COUREURS ET FUTURS  
SEMI-MARATHONIENS !**

5 km de course ce samedi et 30 min de yoga

Bravo aux Robins des Murs !"

Dimanche 29 novembre 2020

# Valerio et un ami

10,18 km + 10,18 km



Dimanche 29 novembre 2020

# Aude

8 km

“Un peu plus de 4km parcourus vendredi,  
entre l'Hôtel de Ville de Paris et la Porte de Montreuil,  
puis à nouveau 4km et quelques parcours samedi,  
dans le centre de Paris. Le tout à pieds, modestement,  
mais chacun son rythme, n'est ce pas?

Grosse pensée au collectif des Robins des murs  
ainsi qu'aux bénévoles du Secours Populaire de Poissy.

**BRAVO ET MERCI À VOUS POUR CETTE BELLE  
MOBILISATION !**

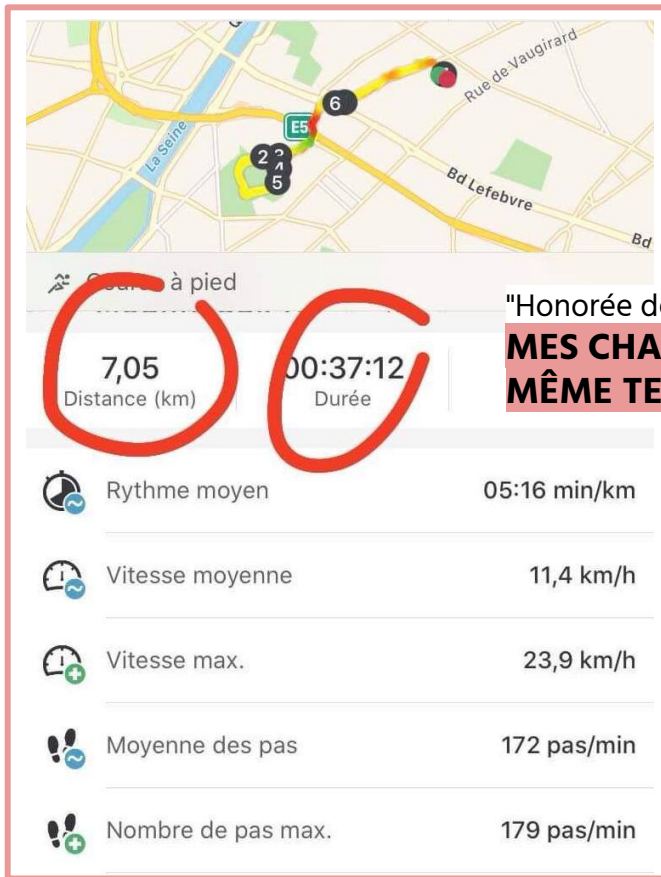
On croise les doigts pour jeudi!”



Dimanche 29 novembre 2020

# Lisa

# 7,05 km



"Honorée de participer à votre défi, les Robins des Murs!

**MES CHAUSSURES FOULERONT LA CHAUSSÉE EN MÊME TEMPS QUE LES VÔTRES LE 3 DÉCEMBRE !"**



Dimanche 29 novembre 2020

# Mai-lan, Benjamin et Hugo

8 km

+ 8 km

+ 8 km



Aujourd'hui nous avons marché un bon 8km en famille jusqu'au parc du Mont-Royal (à Montréal), et nous dédions cette marche au collectif du Robin des Murs. Leur belle initiative démontre que **LES MURS (ET L'OCÉAN!) QUI NOUS SÉPARENT NE NOUS EMPÊCHENT JAMAIS DE CONTRIBUER À AIDER CEUX QUI EN ONT BESOIN.**

Merci pour leur exemple de solidarité.

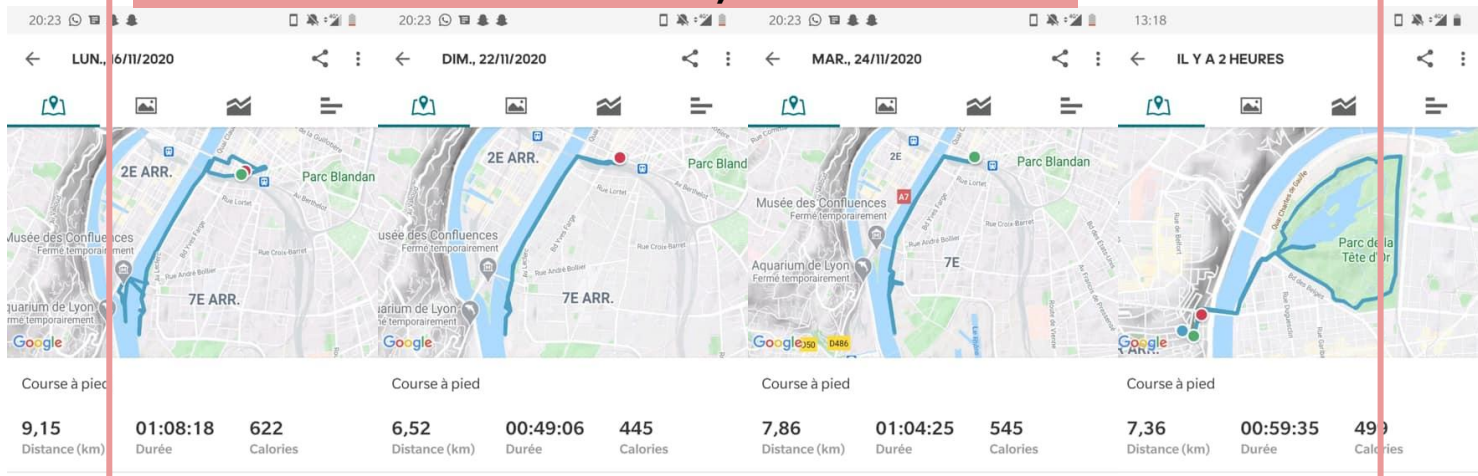
Dimanche 29 novembre 2020

# Gwen et Coline

9,15 km  
+ 6,52 km  
+ 7,86 km  
+ 7,36 km

Reprise tranquille de la course à pied, même si des fois je fais le retour en vélo ou que je m'arrête pour reprendre mon souffle !

**MAIS ON VOUS SOUTIENT DE LOIN, ET AVEC PANACHE !**



Dimanche 29 novembre 2020

# Reïnald

12,66 km

"1er essai avant les choses très sérieuses de jeudi prochain !"

**COURAGE POUR JEUDI ET MERCI POUR LE PARTAGE !"**

1:10:51


Temps

12,66

Distance (km)

935

Calories

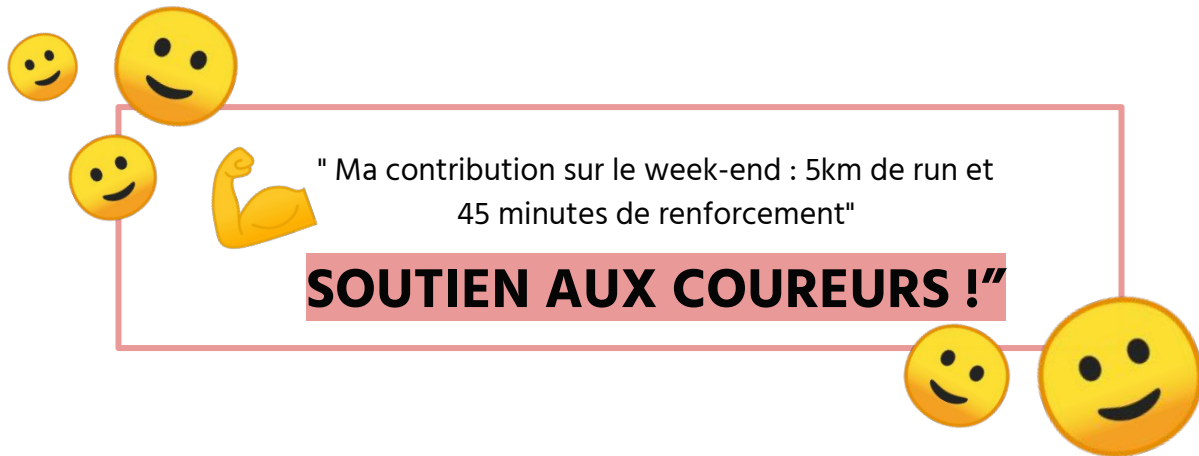
5:36 

Allure (min/km)

82 

Gain d'alt. (m)

# Claire



" Ma contribution sur le week-end : 5km de run et  
45 minutes de renforcement"

**SOUTIEN AUX COUREURS !"**



## Défi sportif pour le Secours populaire de Poissy

# 34

complices et soutiens  
des Robins des Murs  
ont parcouru en quelques jours :

201,78 km en course à pied

47,7 km à la marche

210,93 km en vélo

soit un total de **460,41 km**

