

**SAMEDI**  
**25**  
**AVRIL**  
**2026**

**32<sup>E</sup> EDITION**

# 10KM COURIR À BRIVE

LABEL NATIONAL FFA – QUALIFICATIFS CHAMPIONNATS DE FRANCE  
5000 PARTICIPANTS MAXIMUM



**DÈS 17H : COURSES ENFANTS**  
**19H30 : 10KM POPULAIRE**  
**21H : 10KM ÉLITE**



Agence Ilargia

Inscription en ligne : [www.courirabrive.fr](http://www.courirabrive.fr)  
T-shirt offert aux 2500 premiers inscrits



Pose de Clôtures, Portails,  
Aire de jeux, Mobilier urbain  
Allées & Terrasses

Retrouvez-nous sur :



URBAN  
*Clôtures*

[www.urbanclosures.com](http://www.urbanclosures.com)

05 19 59 01 65 / [contact@urbanclosures.com](mailto:contact@urbanclosures.com)

39 rue Jacques Chaminade - 19100 Brive-la-Gaillarde



# SOMMAIRE



**01** Le mot de la Présidente p.4  
Marion COMBROUX

**02** Le parcours p.5

**03** L'entraînement p.6 à 11

**04** Le renforcement p.12 à 15

**05** Les étirements p.16 à 17

**06** La nutrition p.18 à 20

**07** L'interview de p.21 à 22  
Sacha PERRIER

Chères coureuses, chers coureurs,

Quel bonheur de vous retrouver pour cette 32<sup>e</sup> édition de Courir à Brive ! Au fil des années, cette course est devenue bien plus qu'un rendez-vous sportif : c'est une véritable **fête populaire**, un **moment de partage** et d'**énergie collective** qui **fait battre le cœur de notre ville**.



Cette année, l'événement prend un **nouveau virage** ! Nous renouons avec l'esprit originel de la course en proposant deux formats : une **course élite**, pour mettre en lumière les performances de haut niveau, et une **course populaire**, ouverte à toutes et tous, pour rappeler que la course à pied reste avant tout une **aventure humaine**, **accessible** et **joyeuse**.

Derrière chaque dossard, chaque sourire et chaque chrono, se cache un formidable travail d'équipe. Des semaines de préparation, portées par nos **bénévoles**, nos **entraîneurs**, nos **partenaires** et tous ceux qui, dans l'ombre, font vivre la passion du sport à Brive. Leur engagement, leur bienveillance et leur enthousiasme sont la clé de la réussite de cet événement.

Alors à toutes et à tous, **merci**. Merci de **courir**, d'**encourager**, d'**organiser**, de **vibrer**. Merci de faire de Courir à Brive une **histoire collective**, qui se réinvente d'année en année sans jamais perdre son âme.

Je vous souhaite à chacun une magnifique course, faite d'**effort**, de **dépassement**... et surtout de **plaisir partagé**.

**MARION COMBROUX**  
**PRESIDENTE DU CAB ATHLETISME**



# PARCOURS



# L'ENTRAINEMENT



## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT POUR COUREURS DÉBUTANTS 6 SEMAINES : 2 À 3 SÉANCES PAR SEMAINE

*Ce plan s'adresse à des personnes pouvant courir 20mn sans marcher.*

Objectif : Terminer le 10km sans trop souffrir.

**Une visite chez votre médecin traitant est conseillée avant de mettre en œuvre cette proposition d'entraînement.**

- Objectif premier de l'entraînement :
  - Développer l'endurance fondamentale (EF) : être capable de courir avec une aisance respiratoire, discussion continue possible.
  - Puis l'endurance active (ENDA) : respiration plus saccadée, discussion intermittente.
- Ne pas hésiter au début à alterner la marche et la course si besoin.
- Ne pas négliger le renforcement musculaire (gainage) en fin de séance ou en dehors des séances afin de préparer son corps aux chocs de la route.
- Penser à bien s'hydrater, avoir un sommeil (8-9h) conséquent et une alimentation équilibrée.
- Espacer les séances avec une journée de repos.

# L'ENTRAÎNEMENT

| Jour   | Semaine 1                                                                                                  | Semaine 2                                                                                                                                                                                                           | Semaine 3                                                                                                                                                                                                           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jour 1 | 2x20mn d'EF<br>entrecoupée de<br>5mn de marche<br>active                                                   | 30mn d'EF + circuit<br>renforcement (5x30s<br>gainage planche/30s<br>squats/30s hiptrust/30s<br>montées sur pointes de<br>pied)<br>1mn de récup entre les<br>séries<br>+ 5mn de course tranquille<br>pour récupérer | 30mn d'EF + circuit<br>renforcement (5x30s<br>gainage planche/30s<br>squats/30s hiptrust/30s<br>montées sur pointes de<br>pied)<br>1mn de récup entre les<br>séries<br>+ 5mn de course<br>tranquille pour récupérer |
| Jour 2 | Si première séance<br>réussie : 30mn d'EF<br>entrecoupée de<br>5mn de marche<br>active + 15mn de<br>course | 20mn d'EF + 2x6mn en<br>ENDA récup 3mn en<br>marchant + 10mn de course<br>tranquille                                                                                                                                | 20mn d'EF + 2x8mn en<br>ENDA récup 3mn en<br>marchant + 10mn de<br>course tranquille                                                                                                                                |
| Jour 3 | 40mn de footing en<br>EF sans arrêt                                                                        | 45mn de footing en EF sans<br>arrêt                                                                                                                                                                                 | 50mn de footing en EF<br>sans arrêt                                                                                                                                                                                 |

**Réaliser un bilan** : réalisation ou non du plan, besoin de plus d'alternance entre course et marche, ...





# L'ENTRAÎNEMENT

| Jour          | Semaine 4                                                                                                    | Semaine 5                                                                                                        | Semaine 6                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jour 1</b> | 20mn EF + 8mn en ENDA récup 2mn en trottant + 8mn allure visée sur 10km + 10mn de course tranquille à la fin | 20 mn EF + 8mn en ENDA récup 2mn en trottant + 2x 5mn allure visée sur 10km + 10mn de course tranquille à la fin | 20mn EF +15mn en ENDA + faire 8 lignes droites (100m) allure rapide retour trottiné +10mn de récup tranquille |
| <b>Jour 2</b> | 30mn en EF + 8x20s/20s allure rapide essoufflement important + 10mn de récup en footing lent                 | 30mn en EF + 8x30s/30s allure rapide essoufflement important + 10mn de récup en footing lent                     | 30mn de footing tranquille                                                                                    |
| <b>Jour 3</b> | 1h de footing en EF Gainage à la fin                                                                         | 1h de footing en EF Gainage à la fin                                                                             | <b>10km de Brive</b>                                                                                          |



*Coiffure Brive La Gaillarde*  
*Coiffure Blg*

**05.55.88.24.66**

**80 Avenue Turgot**

**19100 Brive-La-Gaillarde**

coiffeur visagiste  
salon mixte

 coiffure brive-la-gaillarde



# L'ENTRAÎNEMENT

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR COUREURS AYANT DÉJÀ COURU PLUSIEURS 10KM 6 SEMAINES : 4 À 5 SÉANCES PAR SEMAINE

Objectif : Améliorer son record sur la distance.

**Pré-requis : réaliser un test VMA de 6mn sur piste (100m = 1km/h) pour connaître ses allures d'entraînement.**

- Ne pas négliger le renforcement musculaire (gainage) en fin de séance ou en dehors des séances afin de préparer son corps aux chocs de la route.
- Penser à bien s'hydrater, avoir un sommeil (8-9h) conséquent et une alimentation équilibrée.
- Rappel des allures :
  - Endurance fondamentale (EF) : courir avec une aisance respiratoire, discussion continue possible (65 à 70% de VMA).
  - ENDA (ou seuil 1) : respiration plus saccadée, discussion intermittente (75% à 80% de VMA).
  - VMA : essoufflement et fréquence cardiaque maximaux, difficulté musculaire (puissance aérobie de 95 à 105% de VMA).
  - Allure spécifique 10 km : seuil, essoufflement important, sensations d'être sur le fil sans basculer en « zone rouge » ce qui vous obligerait à ralentir (85-90% de VMA).

**Les séances sont proposées en durée et non en distance pour les coureurs ne disposant pas de piste à proximité.**

# L'ENTRAÎNEMENT

| Jour          | Semaine 1                                                                                                                                                  | Semaine 2                                                                                                                                                                                   | Semaine 3                                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jour 1</b> | Footing 50mn EF. Finir par 8 lignes droites (100m) rapides, être relâché.                                                                                  | Footing 50mn EF. Finir par 8 lignes droites (100m) rapides, être relâché.                                                                                                                   | Footing 50mn EF. Finir par 8 lignes droites (100m) rapides, être relâché.                  |
| <b>Jour 2</b> | VMA en nature : 20mn échauffement + gammes athlétiques + 2x8x30s/30s entre 100 et 105% de vma<br>R=2mn de trot<br>Finir 10mn de footing de retour au calme | VMA en nature : 20mn échauffement + gammes athlétiques + 2x(30s/45s/1'/1'15/1'/45s/30s)<br>r=tps d'effort<br>R=3mn de 105 à 100% de vma selon la durée de l'effort<br>Finir 10mn de footing | VMA en nature : 20mn échauffement + gammes athlétiques + 10x1'/1'<br>Finir 10mn de footing |
| <b>Jour 3</b> | Footing 50mn EF<br>Gainage                                                                                                                                 | Footing 50mn EF<br>Gainage                                                                                                                                                                  | Footing 50mn EF<br>Gainage                                                                 |
| <b>Jour 4</b> | 20mn échauffement + 3x10mn en ENDA<br>R=2mn de trot + 10mn de footing de récup                                                                             | 20mn échauffement + 2x15mn en ENDA<br>R=2mn de trot + 10mn de récup                                                                                                                         | 20mn échauffement + 20mn + 10mn en ENDA<br>R=2mn de trot + 10mn de récup                   |
| <b>Jour 5</b> | Sortie longue du week end alterner routes et chemins 1h10 en EF                                                                                            | Sortie longue du week end alterner routes et chemins 1h10 en EF                                                                                                                             | Sortie longue du week end alterner routes et chemins 1h10 en EF                            |



# L'ENTRAÎNEMENT

| Jour   | Semaine 4                                                                                                     | Semaine 5                                                                                                     | Semaine 6                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jour 1 | Footings 50mn EF. Finir par 8 lignes droites (100m) rapides, être relâché.                                    | Footings 50mn EF. Finir par 8 lignes droites (100m) rapides, être relâché.                                    | Footings 50mn EF. Finir par 8 lignes droites (100m) rapides, être relâché.                            |
| Jour 2 | Allure spécifique visée sur 10km :<br>20mn + gammes + 4'/5'/6'/5'/4'<br>r=1'30/2'/2'30/2'<br>Finir 10mn récup | Allure spécifique visée sur 10km :<br>20mn + gammes + 5'/6'/8'/6'/5'<br>r=1'30/2'/2'30/2'<br>Finir 10mn récup | 20mn + rappel d'allure sur faible volume :<br>3x1000m r=2' à faire le mardi au plus tard + 10mn récup |
| Jour 3 | Footings 50mn EF<br>Gainage                                                                                   | Footings 50mn EF<br>Gainage                                                                                   | Repos                                                                                                 |
| Jour 4 | 20mn échauffement + gammes + 8x1'15/1' + 10mn de récup                                                        | 20mn échauffement + gammes + 12x45s/30s + 10mn de footing de récup                                            | Préparation course le vendredi : 30mn de footing en EF avec 6 lignes de 100m                          |
| Jour 5 | Sortie longue du week end alterner routes et chemins<br>1h15 en EF                                            | Sortie longue du week end alterner routes et chemins<br>1h15 en EF                                            | 10km de Brive                                                                                         |

# LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**MARJORIE BRUN**  
COACH SPORTIVE À TEAM SPORT



*Durée 40 minutes*

## ACTIVATION MUSCULAIRE

- **Pistol Squat** : 3 séries de 6 répétitions.

Note : 5 temps sur la descente, remontée 1.



- **Gainage de l'ours** : 3 séries de 45s.

Note : poignets alignement épaules -  
genoux alignement hanche

## CORPS DE SEANCE

- **Squat** : 4 séries de 12 répétitions, repos 30s.

Note : Genoux qui restent dans l'alignement de la pointe de pied.



- **Cossack squat** : 3 séries de 10 répétitions, repos 30s.

Note : Descendez le dos droit et restez bien gainé.



- **Chaise** : 3 séries de 1mn, repos 30s.

Note : Dos plaqué au mur, les bras le long du corps.



- **Fente avec remontée de genou** : 4 séries de 8 répétitions, repos 15/30s.

Note : Descendez en fente dos droit et remontez le genou à hauteur de hanche, pied armé.



- **Mollets Gastrocnémiens et soléaires** : 3 séries de 10 répétitions de chaque jambe.

Note : En alternance droite gauche, commencez une première série jambe tendue et montez pointes de pieds, puis la même chose en maintenant jambes fléchies.



- **Pompes militaires (coudes le long du corps)** : 4 séries de 10 répétitions, repos 40s.

Note : Sur les genoux pour les débutants en restant bien gainé, et tempo pour les confirmés descente 4 temps.

- **Dips** : 4 séries de 12 répétitions, repos 30s.

Note : Coudes dans l'alignement des poignets.





## ABDOMINAUX

*Pour tous les exercices, nombril rentré et plancher pelvien engagé sur les expirations.*

- **Gainage face** : 5 séries de 45s, repos 30/40s.

Note : Epaules alignement poignets, poussez fort dans ses mains.



- **Montain climber** : 5 séries de 10/10, repos 30/40s.

Note : Ne pas aller vite, ramenez le genou sous le buste.

- **Russian twist** : 5 séries de 10 répétitions, repos 30/40s.

Note : Les jambes restent statiques, mouvement du buste droite et gauche.



- **Hollow statique + battements de jambes** : 5 séries de 20s statique + 10/10, repos 30/40s.

Note : Bras alignement tête, buste et jambes relevés, les côtes plaquées et lombaires au sol.



# LES ETIREMENTS

**LUDOVIC BERTHOVIN**  
KINÉSITHÉRAPEUTE À TEAM  
SPORT



*4 à 5 séries de 30 à 40 secondes.*



**Grand fessier** : Allongé sur le dos, jambes initialement tendues, fléchissez une jambe et ramenez votre genou au niveau de la poitrine.

**Moyen fessier** : Asseyez-vous au sol, dos droit, pliez et croisez une jambe par dessus l'autre, puis ramenez le genou vers vous, buste orienté du côté de la fesse étirée.



**Ischio-jambiers** : Positionnez-vous à genoux, et une fois votre équilibre trouvé, posez l'un de vos talons au sol devant vous, jambe tendue.

**Dos** : Allongez-vous sur le ventre, les mains à plat sous vos épaules, et soulevez le haut de votre corps tout en tendant les bras.





**Quadriceps** : Fléchissez une jambe en arrière, attrapez votre pied à l'aide de vos mains et ramenez votre talon vers votre fessier.

**Adducteurs** : En position assise, jambes fléchies et plantes de pieds jointes, utilisez vos mains pour presser doucement vos genoux vers le sol.



**Mollets (soleaire)** : La jambe doit être légèrement fléchie, pliez légèrement le genou de la jambe arrière, tout en gardant le talon au sol.

**Hanches** : Couchez-vous sur le dos, fléchissez le genou et tirez-le vers le côté opposé avec le bras opposé.





# LA NUTRITION

**LEA DANOVARO**

**DIETETICIENNE AU CAB**



Passionnée de sport et de sciences depuis toujours, mon parcours universitaire s'est orienté vers une double licence en STAPS. Tout d'abord en éducation et motricité et ensuite en activité physique adaptée et santé (APAS), me donnant une solide base sur l'activité physique et ses impacts sur la santé.

Parallèlement, mon intérêt pour l'alimentation et ses liens avec la performance m'a conduit à devenir diététicienne-nutritionniste. Naturellement, j'ai choisi de me spécialiser en nutrition sportive, afin d'accompagner athlètes et amateurs dans l'optimisation de leur pratique.

En tant que coureuse à pied et diététicienne-nutritionniste, je constate souvent que de simples ajustements alimentaires suffisent à améliorer les sensations en course. Bien manger, c'est aussi bien courir. Quelques repères nutritionnels suffisent pour se sentir plus fort, plus léger et plus confiant sur la ligne de départ.

Sauter un repas, manger trop léger ou tester un nouvel aliment la veille de la course... Autant d'erreurs fréquentes avant un 10 km.

Pour les éviter et prendre le départ sereinement, voici quelques conseils nutritionnels faciles à mettre en place.

Pour un 10 km, inutile de bouleverser son alimentation ou de suivre un régime particulier. Il s'agit d'un effort relativement court, mais qui demande tout de même d'arriver le jour J avec de l'énergie, un organisme reposé et un corps prêt à l'effort. Quelques points clés suffisent pour optimiser sa forme et profiter pleinement de la course.

**Hydratation, alimentation quotidienne, récupération, sommeil et gestion digestive** : ce sont souvent ces détails qui font la différence.



- L'**hydratation** ne se joue pas uniquement la veille de la course. Elle doit être soignée tout au long de la période d'entraînement, afin d'arriver le jour J avec un organisme prêt à l'effort.



- L'entraînement et la récupération passent aussi par l'assiette. Une **alimentation équilibrée** au quotidien permet de mieux enchaîner les séances, de limiter la fatigue et de reconstituer efficacement les réserves d'énergie.



- Une **bonne consommation de protéines** (viande, poisson, œufs et protéines végétales) pour un maintien de la masse musculaire et une reconstruction des fibres.



- Une **consommation suffisante de glucides** (féculents) qui jouent un rôle dans la fourniture d'énergie et la récupération.



- Une **consommation soignée de lipides** (matières grasses) de bonne qualité pour un maintien de l'équilibre hormonal.



- Une **consommation de fruits et légumes** pour garantir les apports suffisants en vitamines minéraux et antioxydants.



- Le **sommeil** joue un rôle majeur dans la récupération musculaire et nerveuse. Arriver reposé est tout aussi important qu'arriver entraîné !

L'objectif est d'être sur la ligne de départ en forme, reposé et avec des stocks énergétiques suffisants, sans sensation de lourdeur ni de fatigue.



**EUCLIDE  
INDUSTRIE**



**EUCLIDE Vaillant**



- La **tolérance digestive** va être une des principales choses à gérer la veille et le jour de la course. Pas besoin de forcément augmenter les apports en sucres et féculents, ce stockage se fait surtout sur les jours précédents. L'idée sera d'en consommer sans trop surcharger afin d'assurer un maintien des réserves. Il faudra limiter les accélérateurs de transit qu'on retrouve souvent dans les fibres et donc notamment légumes.

Le rythme des repas sera également important : prendre le temps de manger, de bien mastiquer permet de mieux digérer !

### En résumé :

- Limiter les fritures, matières grasses, légumes (surtout crus).
- Avoir un dernier vrai repas 3h avant l'effort avec une possibilité de consommer une petite collation 1h avant sous forme de glucides rapides (compote, banane,...).
- Sur le plan énergie, si tout est optimisé avant, vous pouvez ne rien prendre pendant la course, c'est pas gênant. Vous pouvez boire mais attention les liquides peuvent aussi causer du tord ! Boire en très petite quantité, par petites gorgées ou se rincer la bouche en crachant (ça marche !)

Toutes boissons d'efforts, gels, compotes, barres ou autre produits de nutrition pris à l'effort doivent ABSOLUMENT avoir été testés à l'entraînement pour tester la tolérance digestive. Manger en courant ça s'apprend ! L'organisme sera plus ou moins capable de tolérer certaines choses à l'effort et c'est pour cela qu'il ne faut surtout pas improviser ou consommer quelque chose de nouveau le jour de la course !

**Pas de recette miracle, mais de la régularité, de l'anticipation, de la gestion, de l'écoute de son corps et pas d'improvisation !**





## **SACHA PERRIER**

28'59 sur 10000m  
13'58 sur 5000m

### **PRESENTATION**

Je m'appelle Sacha Perrier, j'ai 24 ans et je suis athlète de demi-fond et fond. Licencié au CAB depuis presque 8 ans, j'ai porté le maillot noir et blanc de Font-Romeu aux États-Unis. Mes spécialités sont le cross-country et le 5000 m / 10 000 m sur piste.

### **QUELS SONT TES OBJECTIFS DE LA SAISON ET SUR LONG TERME ?**

Pour cette année, j'ai très envie de batailler à nouveau sur les

terrains boueux tout au long de la saison de cross, avant d'essayer de faire descendre mes chronos établis aux USA sur piste.

### **PEUX-TU NOUS EXPLIQUER LA METHODE D'ENTRAINEMENT AUX USA ?**

Aux USA, l'entraînement était avant tout basé sur un gros volume hebdomadaire. C'est une méthode inspirée de Jack Daniels.

J'ai ainsi dû augmenter progressivement mes sorties pour m'adapter aux méthodes de mon

coach. Les allures d'entraînement étaient moins rapides que celles que j'avais l'habitude de faire en France. Une semaine type était constituée d'un double seuil le mardi, de deux long runs (mercredi et dimanche), d'une séance qualité le vendredi, et de footings dont le nombre pouvait varier en fonction des semaines. Nous avions un jour de repos le samedi.

### **QUELLE EST LA JOURNEE TYPE POUR ASSURER LES COURS ET LE SPORT ?**

À l'université, il était assez facile de m'organiser car la fac s'adapte au rythme des athlètes. Mes emplois du temps étaient élaborés en fonction de mes entraînements. Je logeais à côté des infrastructures sur le campus.

De même, pour les compétitions, tout était organisé par les coachs déplacements, nourriture, logistique. Pas d'excuses ! Je n'avais qu'à réviser et m'entraîner !

### **QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR EN TANT QU'ATHLETE ?**

La première chose qui me vient en tête, c'est notre podium par équipe aux championnats de France de cross à Plouay, en cadets avec l'entente. C'est un sport individuel, mais il n'y a rien de mieux que de le partager. On ne s'y attendait pas, nous nous étions surpassés, et pourtant je n'avais clairement pas réalisé ma meilleure course !

D'un point de vue individuel, mon sub 29' sur 10 000 m à l'université de NC State représente une vraie réussite et le droit de croire en certains rêves.

### **QUELLE EST LA PERSONNALITE QUI T'INSPIRE ?**

Kilian Jornet a été le premier athlète à me donner envie d'aller explorer les chemins autour de chez moi. Sa passion pour le dépassement de soi et sa soif de records me motivent. J'apprécie beaucoup l'humain qu'il est : malgré le haut niveau, il reste naturel, humble et connecté à la réalité, sans oublier ses valeurs que je partage.

### **QUELS CONSEILS DONNERAIS-TU A UN ETUDIANT QUI HESITE A POURSUIVRE SES ETUDES DANS UNE UNIVERSITE AMERICAINE ?**

Il faut avant tout choisir une université adaptée à son niveau et échanger avec les coachs avant de s'engager. Il est important d'avoir une bonne entente et une confiance mutuelle avec son entraîneur, et de choisir une université qui permette d'allier projet sportif et projet professionnel.

Il faut aussi être motivé et avoir des objectifs clairs en tête.



# Offrez une pause-café à vos équipes ou vos clients



Service simple et clé en main

Installation, maintenance et réassort inclus

☎ 06 86 42 27 61 | [www.latelierdenico-brive.com](http://www.latelierdenico-brive.com)

L'Atelier de Nico - Artisan torréfacteur

# Offrez une pause-café clé en main à votre entreprise

Deux formules au choix, servies avec soin par l'Atelier de Nico

## Formule

### LOCATION

Location de la machine : 100€/mois

Consommables : café de qualité artisanale à

25€/kg (tarif professionnel)

Large choix de boissons gourmandes :

espresso - cappuccino - chocolat - thé

etc...

Exemple : pour 10kgs de café acheté l'espresso revient à 0.25€ seulement location incluse

## Formule

### MISE À DISPOSITION

Coût pour l'entreprise : 0€

Prix pour le consommateur :

0.50€ l'espresso

0.80€ les autres boissons

PAIEMENT EN DIRECT AU DISTRIBUTEUR

- ✓ Qualité garantie | Rapidité et efficacité
- ✓ Accompagnement de proximité
- ✓ Torréfaction artisanale et locale (Chasteaux - 19)
- ✓ Installation et entretien par nos soins



Service simple et clé en main

Installation, maintenance et réassort inclus

☎ 06 86 42 27 61 | [www.latelierdenico-brive.com](http://www.latelierdenico-brive.com)

L'Atelier de Nico - Artisan torréfacteur

