

# Chantepie

## Pas de trêve estivale pour les coureurs



*Les membres de Courir à Chantepie se retrouvent les mercredi, samedi et dimanche au stade Albert-Chenard pour les entraînements.*

Même en période estivale, des membres de l'association Courir à Chantepie répondent présents au départ du stade Albert-Chenard lors des entraînements, le mercredi à 18 h 30, le samedi à 8 h 30 et le dimanche à 9 h 30. Au programme : des sorties de 10 à 15 km.

À la rentrée, une séance de VMA (vitesse maximale aérobie) sera organisée le mercredi 17 septembre, de 18 h 30 à 19 h 30 : « C'est un test d'évaluation qui permet à chaque coureur, débutant ou confirmé, de connaître son niveau », précise Olivier Dolou, président de Courir à Chantepie. Le coureur tourne autour du stade pour atteindre un palier où il estime

être au maximum de ses capacités. Les résultats obtenus seront utiles aux entraîneurs pour la formation de groupes de niveaux ». Ainsi, cinq groupes seront constitués pour l'entraînement fractionné le mercredi.

Un autre rendez-vous important attend les sportifs. « Les joggeurs ont également en ligne de mire la 10<sup>e</sup> édition de la course des 10 km de Chantepie, dimanche 30 novembre. »

**Pratique.** Les inscriptions seront prises lors du forum des associations samedi 6 septembre, gymnase des Deux-Ruisseaux. La cotisation annuelle s'élève à 20 €.

Certificat médical obligatoire, portant la mention suivante : « Pas de contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition. »

**Contact** : Olivier Dolou  
tél.02 99 77 31 65. Site internet  
<http://courirachantepie.fr>