

Chantepie

Une séance d'entraînement très aérobique avec Courir à Chantepie

La section Courir à Chantepie proposait pour la première fois une séance de VMA (vitesse maximale aérobic), mercredi 14, à 18 h 30, au stade Albert-Chenard, organisée par Christian Delerue, président du comité national de la course hors stade. Plus de cent coureurs ont participé au test qui consiste à courir progressivement autour du stade avec une accélération contrôlée jusqu'à un maximum qui correspond à la vitesse maximale aérobic. Les débutants se sont arrêtés au palier 7, le plus en forme a atteint le 21^e.

« **A chacun son palier, l'important est de respecter son niveau** » a commenté Christian Delerue, qui prépare actuellement son diplôme d'entraîneur d'équipe de France. « **Les progrès sont rapides si on travaille. La séance de VMA est votre moteur. Pour les débutants,**



Une centaine de coureurs ont participé à la première séance de VMA.

cela peut être spectaculaire ». « **Nous allons courir par groupes de niveaux le mercredi** », a indiqué

Olivier Dolou, président de la section, qui a rappelé la date du dimanche 27 novembre pour la 7^e

édition de Courir à Chantepie. Contact: Olivier Dolou, tél. 02 99 77 31 65