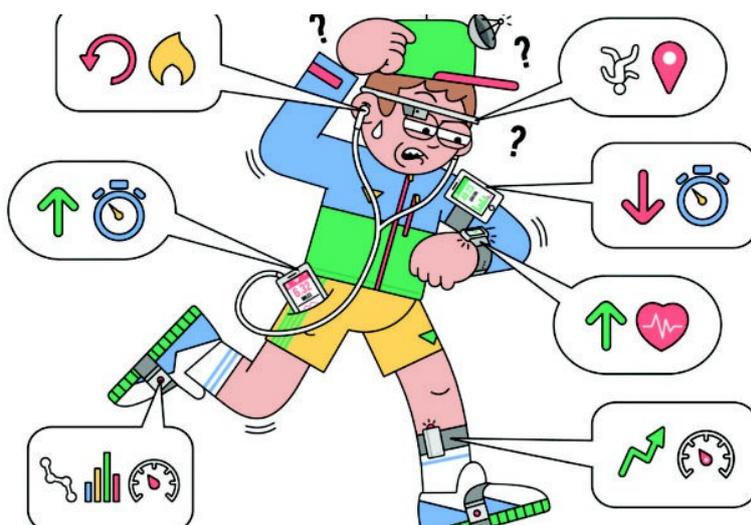


**Organisateur** : Stéphane THERY  
**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web  
(ou bien téléphone : 06 70 57 19 74)

## Cycle VMA Trail (initiation ou progression)



**Samedi 30/09, samedi 07/10, dimanche 22/10, samedi 28/10 2017**

**Niveau(x)** : tous niveaux

### Informations / programme / déroulement :

Pour la quatrième année consécutive, la section Trail du CAF Ile de France propose un **cycle de VMA**. Le cycle s'adresse surtout à des coureurs -mais les randonneurs motivés sont bienvenus ! -quel que soit leur niveau, qui veulent découvrir ou progresser en course nature ou trail. Chacun peut courir à son niveau, c'est un entraînement et non une compétition.

Le programme est structuré en 4 séances, avec chacune une thématique précise, complétée par une course pour mise en pratique. Il est souhaitable mais non indispensable de les suivre toutes.  
*Bien prévenir si désistement car souvent d'autres adhérents sont sur liste d'attente !*

Le programme prévisionnel est le suivant :

1. **Samedi 30/09/2017 : La VMA, le « 30-30 » : notion de temps de repos**
2. **Samedi 07/10/2017 : Accélération progressive, notion de dette en Oxygène**
3. **Dimanche 22/10/2017 : Course en montée, notion de seuil cardiaque en altitude**
4. **Samedi 28/10/2017 : Course en descente, notions de contraction et d'entraînement excentrique**
5. **Dimanche 12/11/2017 : Mise en pratique, course 15/30 km de la Sans Raison ([www.lasansraison.com/](http://www.lasansraison.com/)) organisée à MEUDON. Les novices pourront s'inscrire au 15 km. Pas d'inscription collective, chacun s'inscrit individuellement (30 euro) puis sur le site du CAF (référence sortie 18-TRA01).**

Quel que soit le temps (sauf déluge...) les séances sont maintenues avec comme base intangible le **Rendez-vous à 9h30 à la gare RER B de Bourg la Reine (guichet du haut)**. Nous vous confirmons la veille sur le forum général du CAF les derniers détails

*Attention, les séances sont réservées aux personnes inscrites au préalable à la séance, et adhérentes au CAF Ile de France*

**Equipement** : Petit sac à dos, eau, vêtement de pluie, chaussures de running typées trail ou non. Cardio-fréquencemètre si vous en avez. Change/serviette/barres pour l'après course.

**Lieu et Heure de Rendez- Vous** : 9h30 gare RER B de Bourg La Reine au niveau des guichets du haut. *Une confirmation est envoyée la veille sur le Forum avec les derniers détails*

#### **Inscriptions :**

- **Modalités** : inscription au cycle complet recommandée.
- **nombre de places** : 10 (illimité pour la course)
- **date de validation des inscriptions** : sans objet
- **Pas d'accord préalable.** Cycle réservé aux adhérents du CAF