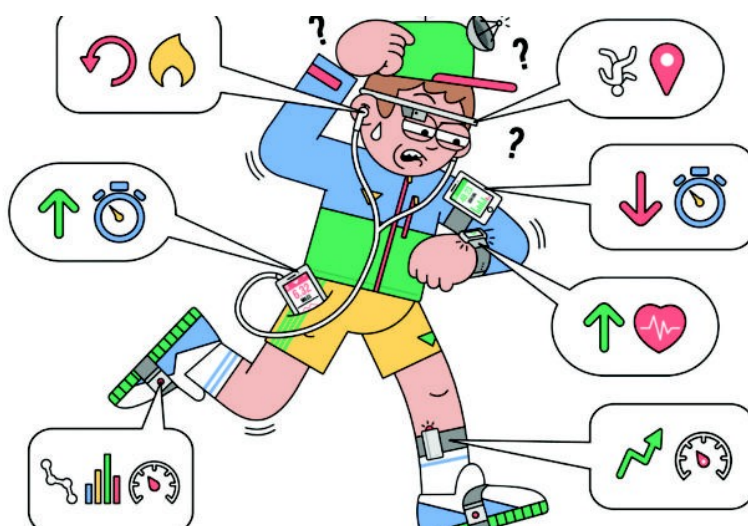


Organisateur : Stéphane THERY
Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web
(ou bien téléphone : 06 70 57 19 74)

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/) 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-fréquence-mètre 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