



**ATHLETIC CLUB**  
La Roche sur Yon

Stade Jules Ladoumègue  
7 boulevard Sully  
85000 LA ROCHE SUR YON

contact@aclvendee.fr  
www.aclvendee.fr  
☎ 02 51 37 98 17



# DEMI-FOND

On entre ici dans le domaine de l'aventure en athlétisme 😊 Courir vite et longtemps.

Pour cela, il faut repousser le seuil de fatigue qui conduit à l'essoufflement et à la difficulté des échanges sanguins dans les muscles.

Un bon coureur de demi-fond doit aussi posséder du tonus musculaire, du dynamisme, de la souplesse et une bonne technique de course, ce que l'on appelle souvent "l'allure".

## LES ENTRAINEMENTS

Demi-Fond Féminin 2004 et avant	Mardi et Jeudi 18h15 – 20h / Samedi 10h – 12h
Demi-Fond Masculin 2004 et avant	Mardi Mercredi et Jeudi 18h15 – 20h / Samedi 10h – 12h
Demi-Fond Master 1984 et avant	Mardi et Jeudi 18h30 – 20h

## LA DISCIPLINE

Le demi-fond concerne l'ensemble des courses du 800 au 10.000 mètres. Et dans cette catégorie générale, il faut distinguer le demi-fond court et le demi-fond long puisque le type d'effort et la sollicitation du muscle cardiaque sont différents.

Les spécialistes aussi sont différents, mais en réalité aucune frontière ne sépare demi-fond court et demi-fond long.

