

Résultats de la 2nde manche du Challenge Hivernal : jeudi 30 novembre.

Test VmmmAAAAAAAAAAAAA !!!

Incroyable mais vrai ! Vous étiez **40** à venir braver le froid, le blizzard, la grêle, la neige fondue sur cette piste si exposée ! Les conditions météo ne pouvaient que difficilement être pires, mais le record de participation battu deux jours avant lors de la première manche a été égalé !!! Trop forts les Challengers : il faut dire que l'enjeu est de taille ! On raconte même que certains posent des jours de congés pour ne pas manquer des épreuves, c'est dire !!!

- Il y eut bien sûr une **épreuve surprise** ! Une simple application de quelques exercices réalisés chaque jeudi à la piste, histoire d'évaluer le niveau ! Conclusion : le niveau est bon car 5 seulement n'ont pas réussi cet exercice de muscu-gainage qui consistait à enchaîner sans arrêt 10 pompes/1' gainage sphinx/8 pompes-45" gainage sphinx/5 pompes-30" gainage sphinx ! Pas de bonus pour les « musculeux-gainés » mais 1 à 6 points de pénalité pour les autres (en fonction du décrochage), retranchés au barème final de l'épreuve !
- **Et puis il y eut ... The Test VmmmAAAAAAAAA!**
 - Protocole Vameval : passer devant des plots placés tous les 20m en même temps qu'un bip qui donne le tempo.
 - Début d'épreuve à 8km/h pendant 2' puis augmentation de la vitesse de 0,5 km/h toutes les minutes.
 - Lorsque le coureur décroche car il ne peut plus faire coïncider le bip avec son passage devant un plot (1 à 2m de marge) en raison de la vitesse croissante, son allure est retenue. Elle correspond à son allure de VMA (vitesse maximale aérobie).
 - Mais alors, c'est quoi VmmmAAAAAAAA ? Le bruit produit par les vitesses supersoniques des coureurs, comme le bang du mur du son, comme un Vroummmm en plus fort, allant même jusqu'à couvrir le bip-bip de **Philippe** !!!

De quoi réchauffer tout le monde malgré le froid glacial et sentir tambouriner le palpitant!!!

- Merci à **MTW pour la prise des données** : il a bien mérité quelques points au *Challenge* ! **Moi** aussi, enfin si vous êtes d'accord ?
- **Le classement féminin** : 8 « challengeuses » !

La concurrence reste rude: pas de quartier chez les filles! Bravo à **Delphine G.** dont la victoire n'était une surprise pour personne ! L'écho de son VmmmAAAAA se fait paraît-il encore entendre à Caucri !

	VMA' Girls	Epreuve Musculo-gainage	Allure VMA KM/H	Points fictifs	Points définitifs
1	Delphine G.	0	18	100	100
2	Delphine D.	0	16	99	99
3	Maya	0	15	98	98
4	Emilie	0	14,5	97	97
5	Mathilde	0	13,5	96	96
5	Anaïs	-2 pts	15	98	96
5	Barbara	0	13,5	96	96
6	Lucie	-3 pts	13	95	92

Le classement masculin : 32 challengers !

Chez les garçons, on a assisté au retour de deux **Djeun's** aux avant-postes ! Mais les « anciens » ont aussi prouvé qu'ils avaient de la ressource ! Bravo à **Clément** qui a fendu la bise du nord comme une lame, dans un style pur et efficace !

	VMA' Men	Epreuve Musculo-gainage	Allure VMA KM/H	Barème	Points fictifs	Points définitifs
1	Clément	0	20	20 = 100	100	100
2	Oscar	0	19		99	99
3	Bertrand	0	18		98	98
3	Arnaud	0	18		98	98
3	Ben	0	18		98	98
3	Nicolas B.	0	18		98	98
3	Corentin	0	18		98	98
4	Félix	0	17,5		97	97
4	Hugo	0	17,5		97	97
4	Pierre	0	17,5		97	97

4	Totof	0	17,5		97	97
5	Alex	0	17		96	96
5	Ludo G.	0	17		96	96
5	Manu D.	0	17		96	96
5	Alexandre Br.	0	17		96	96
5	Anthony B.	0	17		96	96
5	Franck	0	17		96	96
6	Grégory	0	16,5		95	95
6	Joffrey	0	16,5		95	95
6	Stéphane Br.	0	16,5		95	95
7	Pierre-Louis	0	16		94	94
7	Antoine	0	16		94	94
7	Norman	0	16		94	94
8	Yves	0	15		92	93
8	François	0	15		92	93
8	Pascal	0	15		92	93
8	Vincent L.	0	15		92	93
8	Anthony Arg.	0	15		92	93
9	Vincent D.	-3 pts	16,5		95	92
10	Jérôme	-3 pts	16		94	91
10	Ziv	-2 pts	15,5		93	91
10	Patrice	0	12		91	91
11	MTW	0	Pts pour		l'organisation	90
11	Philippe	0	Pts pour		l'organisation	90

Victoire

Crocos