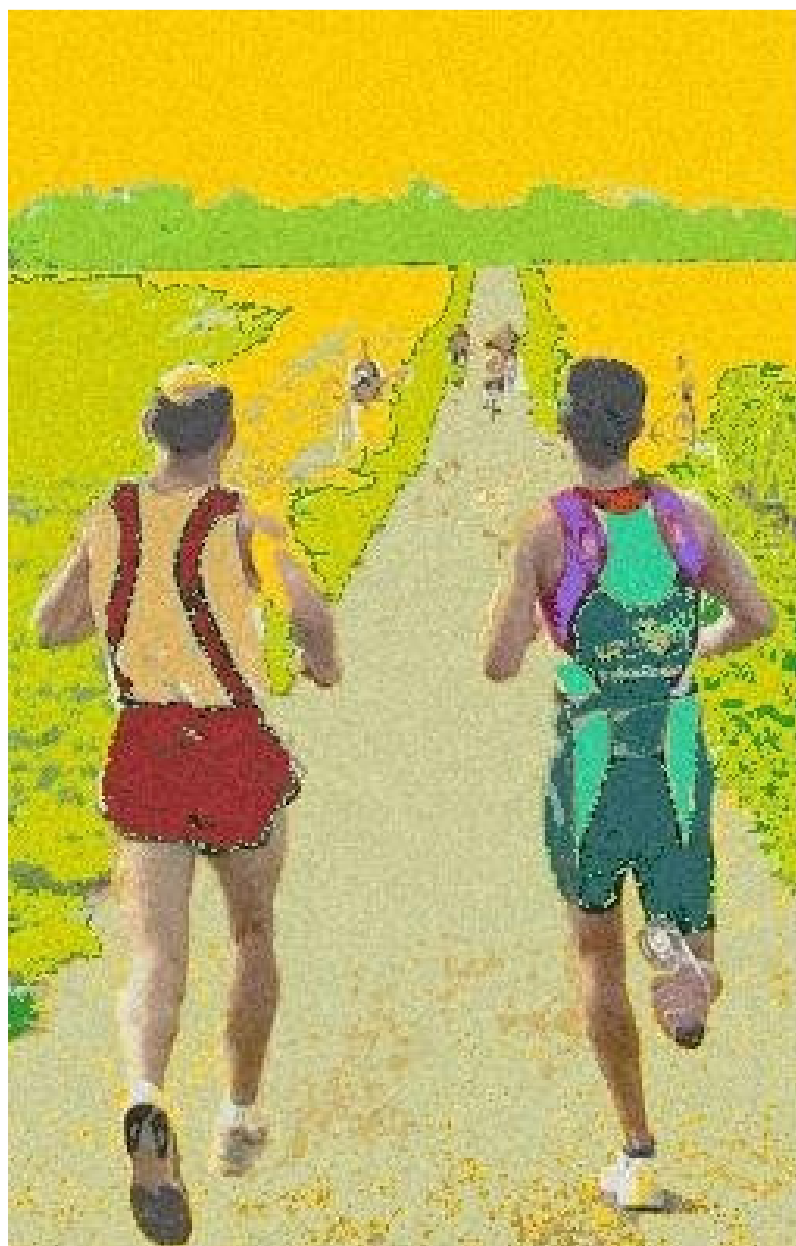


Les soirées TESTS



Athlé Lauragais Olympique organise plusieurs fois par an des **SOIREES TESTS** au **Stade Municipal DE REVEL**, pour les athlètes en herbe et pour tous ceux qui veulent courir ou tout simplement mieux se connaître.

Pour les plus jeunes, une série de tests permet d'évaluer:

- la détente verticale,
- la vitesse (sur 30m)

Deux tests de saut et de lancer, permettent de dévaluer la coordination et la force utile en situation:

- le pentabond (départ pied joint et sans élan)
- le lancer de médecine ball arrière.

Pour tous, le test **VAMEVAL** permet d'évaluer la Vitesse Maximale Aérobie

Exemple de programme d'une soirée TESTS

HEURE	ACTIVITES
18:00	Echauffement enfants
18:20	Tests Lancer
18:20	Tests Saut
18:20	Tests Vitesse
18:40	Inscriptions, échauffement adultes
19:20	Test VAMEVAL enfants
19:30	Test VAMEVAL adultes

CALENDRIER DES SOIREES TESTS 2009 - 2010

Le **mercredi 23 septembre 2009**, la **SOIREE TEST** est suivie d'une soirée permettant aux nouveaux venus de faire connaissance avec les habitués.

Le **mardi 30 novembre 2009**,

En **juin 2010** (date à déterminer), la **SOIREE TEST** est suivie d'un pique nique permettant aux convives de faire le point sur la saison en cours...