

A tous les joggeurs et marcheurs nordiques.

Vous avez plus de 50 ans. Vous qui pratiquez un sport régulièrement ou pas, parfois très intensivement, vous savez sans doute que par mesure de sécurité vous devriez, à partir de cet âge, subir tous les 2 ou 3 ans un test d'effort, afin de déceler le moindre petit problème qui pourrait être un danger pour la pratique de votre sport préféré.

Nous avons à Chaumont la chance d'avoir un CMES (Centre de Médecine et d'Evaluation Sportives) très disponible et efficace. Lors d'une entrevue avec l'agent de développement, Caroline Chevalier, nous avons mis au point une formule très pratique pour vous et très avantageuse pécuniairement.

Il existe 2 formules de test :

- Une première (échographie, vélo etc.....) qui vous apportera toutes les informations médicales prévues par ce test, concernant votre état. Demandez votre FC maximale (Fréquence cardiaque maximale). Plutôt destinée aux marcheurs nordiques et aux joggeurs qui ne font pas de compétition ni d'entraînement spécifique. Son tarif max de 52€ pourra être très sensiblement diminué en fonction du nombre de participants dans l'année. L'AJPC pourrait aussi apporter sa participation, ce qui amènerait ce coût à moins de 40€.
- Une deuxième plus complète (idem ci-dessus + VMA, VO2max, puissance, seuil etc....) très utiles pour la planification des entraînements et des compétitions. Cette formule est recommandée aux joggeurs qui pratiquent très intensivement, participent aux compétitions et suivent les entraînements fractionnés. Son tarif max de 78€ sera aussi bien sur très sensiblement réduit en fonction du nombre de participants dans l'année.

Pour subir ces tests, la procédure vous est très simplifiée : vous prenez votre rendez-vous, selon vos disponibilités, précisez bien que vous êtes de l'AJPC. Vous avisez par mail notre secrétaire Patrick MANS, de la date retenue : utr.sertrans.52@orange.fr ou moi s'il est indisponible. Nous pourrons ainsi assurer un suivi sur les années à venir.

Vous passez votre test à la date prévue, mais vous ne payez rien. L'AJPC réglera en fin d'année et sollicitera votre paiement après ajustement.

Nous pensons avec Caroline, que cette formule vous incitera à passer ce test, mais, amis distraits, attendez- vous à recevoir périodiquement un rappel.

Pour contacter le CMES :

Centre de Médecine et d'évaluation Sportives

Centre Hospitalier

2 rue Jeanne d'Arc

52000 CHAUMONT

Tel : 03 25 30 71 34 ou au CDOS : 03 25 03 91 85

Mail : cmes.chaumont52@cegetel.net