

# Test VMA AA/TCA : 14 et 15 Octobre 2020

1 – Munissez vous d'un cardiofréquencemètre ou d'un chronomètre. Le test démarre à une allure de 7 km/h.

2 - Des plots sont positionnés tous les 50 mètres sur la piste. A chaque coup de sifflet d'André, vous devez être à la hauteur d'un plot.

3 – Les 1<sup>er</sup> plots sont atteints en 25'' environ et l'allure s'accélère progressivement. Par exemple, 15'' lorsque le test atteint 12km/h (2,5km).

4 - **Le test s'achève** : Lorsqu'on commence à être en retard, il ne faut pas relâcher immédiatement et essayer de s'accrocher. Un retard de 3m environ non comblé après 2 passages devant les plots valide l'atteinte de la VMA. Arrêtez votre chrono et transmettez votre temps au staff.

## Pour infos

- **VO2 Max** : Volume d'Oxygène Maximal que l'organisme peut utiliser lors d'un effort par unité de temps. Le ou la (pour consommation) VO2 max s'exprime en millilitres par minute par kilo (ml/mn/kg).
- **VMA** : Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse de course atteinte par le coureur lorsque sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2 Max). Le VO2 Max est plus un repère technique de laboratoire alors que la VMA est plus adaptée au terrain. Ce n'est pas la vitesse maximale du coureur sur une distance (style record sur 50m)
- On peut tenir la **VMA entre 4 et 8 minutes** selon les niveaux. La VMA est **l'allure de référence du coureur** et correspond à l'expression de la puissance du système aérobie du sportif (puissance du moteur) dans les épreuves d'endurances.
- L'amélioration de la VMA permet d'être plus fort sur toutes les allures inférieures. En effet si l'on est capable de courir à 70% de sa VMA pendant 1 heure, on sera plus performant si notre VMA est passée de 14 à 15 km/h par exemple.
- Pour développer ou entretenir sa VMA, le travail s'effectue par des fractions d'effort courues autour de l'allure VMA avec des périodes courtes de récupération. Cette méthode est le meilleur moyen pour courir longtemps autour de sa VMA sans engendrer une trop grande fatigue musculaire.
- Il existe un rapport chiffré entre la VO2max et la VMA :  $VO2MAX (ml/min/kg) = VMA (km/h) \times 3.5$
- Lors d'un test de détermination de la VMA, on observe une augmentation linéaire de la FC. Le coureur atteint sa Fréquence Cardiaque Maximale au moment où le VO2max commence à plafonner. Il atteint également sa VMA.

## VMA et Allures

