

Test Vma – 1^{er} et 2 octobre 2025

1 – Munissez vous d'un chronomètre. Le test démarre à une allure de 7,1 km/h. A chaque coup de sifflet, vous devez être à la **hauteur** d'un plot

2 – Vous vous **répartissez** sur les **8 plots** positionnés sur la piste tous les **50 mètres**. On évite de faire de gros groupe car au fil du déroulement les distances sont trop conséquentes entre le début et la fin du groupe.

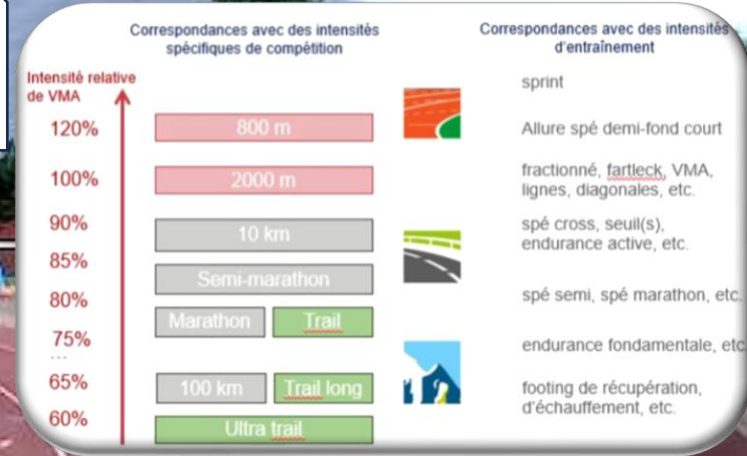
3 – Les 1^{er} plots sont atteints en 25'' environ et l'**allure s'accélère progressivement**. Par exemple, 15'' en chaque plot lorsque le test atteint un Vma de 12km/h (2,5km).

4 - Le test s'achève : Lorsqu'on commence à être en retard, avec un retard de 2m environ non comblé après 2 passages devant les plots valide l'atteinte de la VMA. Arrêtez votre chrono et transmettez votre temps au staff.

➤ **VMA : Vitesse Maximale Aérobie** est la vitesse de course atteinte par le coureur lorsque sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2 Max) Ce n'est pas la vitesse maximale du coureur sur une distance.

➤ 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.

➤ **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).



Séance prévisionnelle du 4 octobre 2025

Fartlek :



1h05'

Footing 23' +
(2 Blocs)

- ✓ **acc. 6'** 80% vma (r=3' footing)
- ✓ **acc. 3'** 85% vma (r=1'30" footing)
- ✓ **acc. 1'30"** 90% vma (r=45" trot)
- ✓ **acc. 45"** 95% vma
- ✓ R=2'30"
- ✓ **A faire 2 fois**
- + Ra 7'