

NOM	Prénom	Temps	VMA Octobre-26
MALLET	Jérémy	27'56"	17,8
DA SILVA	Jérémy	25'15"	16,3
BLED	Manon	24'03"	15,7
OZENNE	Pierrick	23'57"	15,6
GAUTHIER	Jérôme	23'15"	15,3
LE ROUX	Emmanuel	23'21"	15,3
BOUCHE	Ethanaël	22'57"	15,1
AMEUR	Geoffrey	22'13"	14,7
MONGRELET	Thierry	21'45"	14,5
PASCUAL	Manu	21'12"	14,2
DESCAMPS	Cécile	19'50"	13,6
MONGRELET	Lucile	19'42"	13,6
DEVAUX	Hélène	19'37"	13,5
ADRIEN	Maeva	5'20"	8,4

Rentrez votre Vma dans le tableau ci-dessous pour connaître vos allures d'entrainements

<https://www.andresyathletisme.fr/app/download/11595391/Tableau+d%27allures+vma.xls>

Le guide des allures disponibles sur les différentes séances AA

<https://www.andresyathletisme.fr/app/download/11736543/GUIDE+ALLURES+AA+27+AVRIL+2026.pdf>

Test VMA

Jeudi 15 Octobre
Rdv 19h15 – Stade Diagana



- Munissez-vous d'un chronomètre. Répartissez-vous sur les 8 plots positionnés tous les 50 mètres.
- 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.
- Le test s'achève lorsqu'on est en retard de 2m environ devant les plots. Arrêtez votre chrono et transmettez votre temps au staff.

% VMA	En Pratique pour l'Entraînement AA
50-60%	Echauffement Footing de Récupération
60-70%	Endurance fondamentale Footing lent à moyen
70-75%	Seuil Aérobique (SV1) Footing Rapide
75-85%	Tempo léger à soutenu Spé Marathon à Semi
85-90%	Seuil Lactique-Anaérobique (SV2) Spé 10km-5km
90-105%	VMA Spé 5km-2km



VO2 Max : Volume d'Oxygène Maximal que l'organisme peut utiliser lors d'un effort par unité de temps. VO2 max s'exprime en millilitres par minutes 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). On peut tenir la **VMA entre 4 et 8 minutes** selon les niveaux.

Pour les nouveaux adhérents, le **test vma** est intéressant pour connaître votre « cylindrée » et ainsi adapter vos intensités d'efforts lors des différentes séances. Pour les AA qui sont dans la prépa de Chablis, ce test n'est pas prévu mais bien entendu vous pouvez le faire si l'envie vous démange !!!

Un test vma ne fatigue pas plus qu'une séance dans une semaine d'avant course, car l'effort intensif reste très court !!

