

TEST VMA du 22/09/22  
Procédé : 3 min + 9 min (COOPER)

COUREUR	VMA : Vitesse Maximale Aérobique
Marilyne	11.6 Km/h
Christine B	11 Km/h
Gwen	15 Km/h
Ludo	14 Km/h
Catherine	10 Km/h
Christine L	12 Km/h
Jérôme	14 Km/h
Christian T	13.6 Km/h
Mina	14 Km/h ?
Corinne	11.5 Km/h
Christelle	12 Km/h
Lucas	13 Km/h
Maryse	12.5 Km/h
Jonathan	15 Km/h
Thierry	14 Km/h
Thomas	16 Km/h
Patricia	12 Km/h
Roseline	11.3 Km/h
J-F	13.5 Km/h
Adeline	12.6 Km/h
Hugo	15.6 Km/h
Erwin	15.6 Km/h
Magalie	13 Km/h
Chantal	12 Km/h
Blandine	13 Km/h
Chris	15 Km/h
Martine	10 Km/h
Sylvie	13 Km/h
Loïc	15.6 Km/h
Stéphanie	11.5 km/h

# La Vitesse Maximale Aérobie, pour mieux comprendre (simplifié pour la compréhension de tous) :

La VMA est utilisée en général pour la course à pied. Connaître sa VMA permet de situer son niveau de performance mais surtout de pouvoir planifier avec plus de précision ses séances d'entraînements en fonction de vos objectifs de course. Il existe une multitude de tests pour la déterminer. Il est très important de comprendre que la VMA n'est pas votre vitesse maximale mais la vitesse maximale à laquelle votre organisme utilise de l'oxygène comme carburant.

Le résultat que vous avez obtenu au dernier test correspond au 100% de votre VMA. Cette VMA est normalement associée à des pulsations présent en fin de test. En temps normal vous pouvez tenir cette vitesse quelques minutes. Si vous courez plus vite que votre VMA, alors vous n'utiliserez plus de l'oxygène mais un autre substrat énergétique que vous ne pourrez tenir que quelques secondes. Plus vous vous entraînez, et plus vous ferez reculer ce seuil. On estime que votre allure footing se situe environ à 70% de votre VMA, au-delà de 70% nous travaillerons sur du spécifique (travail au seuil) voir même sur du sprint (+ de 100% de la VMA).

Si vous suivez un plan d'entraînement, il sera nécessaire de calibrer sa vitesse en fonction de votre objectif de séance. Par exemple, je souhaite réaliser une séance de 5x400m à 85% de ma VMA. Admettons que ma vma réalisée pendant le test est de 13km/h, si je reporte cette valeur dans le tableau Excel que je vous ai fournis, je vais devoir réaliser le 400m en 2min10.

Grâce à cet outil, ma course est plus précise et me permet de tenir l'ensemble de ma séance sans erreur. Je ne vais pas trop vite pour tenir la distance et pas trop lentement pour rechercher une amélioration de mes performances.