

## VMA

La **Vitesse Maximale Aérobie** est une des valeurs fondamentales à connaître, notamment lorsqu'on veut faire de l'entraînement fractionné de manière efficace. En effet, c'est cette valeur de VMA qui permet de définir à quelle allure on doit s'entraîner pour faire progresser telle ou telle qualité physiologique.

## LE TEST

Échauffement	🏃 15 minutes (voir vidéo)
Test #1	🏃 3 minutes à votre effort maximal*
Récupération	🏃 5 minutes marche 🏃 10 minutes jogging lent 🏃 5 minutes marche 🏃 5 minutes jogging lent 🏃 5 minutes marche (30 minutes total)
Test #2	🏃 9 minutes à votre effort maximal*
Récupération	🏃 10 à 15 minutes jogging lent

\* Pour simplifier les choses, faites ce test sur piste et arrêtez-vous lorsque vous atteignez le point de repère le plus proche de l'effort demandé (Exemple pour moi : Je me suis arrêté quand j'ai atteint 2 tours et demi de piste soit à 2'53 - je n'aurai pas eu le temps de faire 100m de plus en 3' donc je me suis arrêté ici - Vous ce sera peut-être 2 tours, 1 tour et demi... Peu importe tant que vous courez approximativement 3' et 9' lors de vos tests)

## L'ANALYSE

- Calculer la vitesse des tests #1 et #2 en km/h

TEMPS (SEC') / NOMBRE DE KM = TEMPS/KM	Exemple pour mon test #1 (1 000 m en 2'53) : $2'53 = 2 \times 60 + 53 = 173''$ / 1000m = $1 \times 1\text{km}$ = $173/1 = 173''/\text{km}$	Exemple pour mon test #2 (2 800 m en 9'04) : $9'04 = 9 \times 60 + 4 = 544''$ / 2800m = $2,8 \times 1\text{km}$ = $544/28 = 194''/\text{km}$
1H en SEC / TEMPS au KM = KM/H	$3600/173 = 20,81 \text{ km/h}$	$3600/194 = 18,55 \text{ km/h}$

- Prendre la vitesse moyenne de vos 2 tests, ce qui vous donnera votre VMA (Exemple pour moi :  $20,81 + 18,55 = 39,36/2 = 19,68 \text{ km/h}$ )

Pour en savoir plus sur les tests VMA, retrouvez [mon article dédié ici](#)