

Les tests de VMA donnent des valeurs précises qui permettent de bien mettre en place un plan d'entraînement. Beaucoup de coureurs disent s'entraîner à la sensation, au « feeling » mais ce n'est pas la meilleure méthode. Pour établir un programme performant, il faut à l'entraîneur des points de repère précis. Une fois la VMA précisément connue, le coach peut en effet penser son entraînement autour de deux grandes piste : développer l'intensité de cette vitesse, ou la capacité de l'athlète à tenir sa VMA le plus longtemps possible. Dans les deux cas il s'agit évoluer juste au-dessus ou en dessous de cette valeur clé. Dans le premier cas qui concerne plutôt les spécialistes de distances courtes, on cherche à s'entraîner sur des allures légèrement supérieures à la VMA. **Dans la seconde hypothèse, pour les coureurs de longues distances, il s'agira surtout de tenir une allure juste en dessous, mais sur un grand nombre de ou une plus grande distance.**

Réalisation du test VAMEVAL

IL NE SUFFIT PAS DE FAIRE DES KILOMETRES POUR PROGRESSER !

La VMA c'est quoi ?

LA VMA EST EGALE A LA VITESSE D'UN ATHLETE LORSQU'IL ATTEINT SA CAPACITE RESPIRATOIRE MAXIMUM = VO2 MAX

Pourquoi faire ce test ?

La VMA (vitesse maximale aérobie) permet d'évaluer un athlète et ainsi de déterminer des entraînements spécifiques adaptés à son niveau pour optimiser une progression.

But du vameval :

Evaluer la consommation maximale d'oxygène (VO2 MAX) et la vitesse aérobie maximale (VMA)

Déroulement de l'épreuve :

Les vitesses de course sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles calculés. A chaque « bip » vous devez ajuster vous-même votre vitesse en vous retrouvant exactement au niveau d'un plot repères placées tous les vingt mètre sur la piste.

Arrêtez-vous dès que vous pensez ne plus pouvoir courir plus vite ou bien qu'il vous est impossible de terminer le palier en cours. Retenez alors le numéro du palier annoncé ainsi que la durée annoncée dans ce palier

James.