LA VMA

par Bernard Le Strat

Vous avez dit VMA (Vitesse maximale aérobie) ?

C'est la vitesse maximale atteinte en consommation maximale d'O_2 (VO_2max).
On considère que cette vitesse maximale exprime la <u>cylindrée</u> (la puissance maximale du système aérobie) .

Comment ÉVALUER sa VMA ? Par un test sur piste :

<u>Principe</u> : Test par palier d'effort de **3 minutes** exécutés chacun à une vitesse régulière et **augmentée d'un kilomètre/heure** au fur et à mesure des paliers.
Une **interruption d'une minute** entre chaque palier rend le test moins agressif et permet également d'effectuer des **mesures de pulsations cardiaques**.
L'utilisation d'un **cardiofréquencemètre** facilite la mesure.

Le test s'effectue sur une piste de 400m, balisée tous les 50 mètres par un repère visuel (plot) ; la cadence sera donnée sur un signal sonore.
La vitesse critique est atteinte lorsque l'athlète décroche (retard entre le signal sonore et le repère correspondant).

Quel est L'INTÉRÊT de connaître sa VMA ?

Quelque soit l'âge, le niveau, que l'on soit débutant ou confirmé, le coureur à pied doit évaluer son potentiel physique afin de :
-doser correctement ses entraînements
-mieux gérer ses courses
-mesurer ses progrès
-appliquer un programme d'entraînement équilibré et supportable en fonction d'un objectif.

Comment AMÉLIORER sa VMA ?

Par

- ➔ **des séances spécifiques de PMA (Puissance Maximale Aérobie)** séance à effort court, moyen ou long avec un contre effort égale au temps de l'effort.
- ➔ **des séances au seuil anaérobie 80 à 90% VMA** sur des distances au dessus du 1000m jusqu'à 5000m.
- ➔ **des séances en capacité aérobie 60 à 75% de sa VMA :** Sortie longue de 45' à plusieurs heures.

Ces trois types de séances devront être dans un plan d'entraînement complet et équilibré.
Après le test de la VMA, chacun doit trouver sa place dans un groupe de son niveau afin d'éviter les surcharges d'entraînement qui pourraient aller à l'encontre de l'effet recherché c'est à dire de garder la notion de plaisir de courir même dans l'effort.

Prendre le temps de s'évaluer c'est gagner du temps dans la course.