

VMA

Vitesse Maximale Aérobie

Vitesse Maximale Aérobie : C'est la vitesse obtenue par l'athlète lorsque sa consommation d'oxygène devient maximale tout en restant dans une zone appelée aérobie. A ce stade, on peut maintenir cet effort entre 4 et 7', au-delà :

- Difficultés respiratoires
- Sensation de brûlure dans les muscles

C'est la filière énergétique la plus utilisée par les coureurs de fond

Comment l'évaluer ?

Il existe plusieurs types de tests mis en place par les clubs d'athlétisme afin d'évaluer cette vitesse :

- **Test VAMEVAL** : départ à 8,5 km/h avec accélération de 0,5 km/h toutes les minutes (test pratiqué par le LMA car le plus précis)
- **Test de Brue** : derrière vélo, accélération de 0,3 km/h toutes les 30''
- **Le demi-Cooper** : distance parcourue pendant 6'
- **Les tests de laboratoire** : sur tapis roulants.
- Et plusieurs autres plus ou moins fiables...

Les entraîneurs du LMA72 sont tous formés pour la mise en place de ces évaluations

(Hormis les tests de laboratoire)

A quoi ça sert ?

- **Evaluer sa vitesse maximale aérobie** : Une vitesse que l'on peut maintenir entre 4' et 7'
- **Envisager des objectifs chronométriques** : Avec une préparation adéquate, nous pouvons envisager une performance sur 10km, semi-marathon, marathon ou ultra.
- **Planifier des entraînements adaptés à chacun** : Eviter l'erreur trop fréquente des athlètes qui ne s'entraînent pas aux bonnes allures et, souvent dans le sens de la sur vitesse.
- **Faire progresser cette VMA** : En proposant des programmes qui vont aller dans la progression tant au niveau des durées qu'au niveau de l'intensité. Cette progression est valable quelle que soit l'âge où l'on débute la course à pied.
- **Progresser dans l'utilisation de cette VMA** : La VMA n'étant pas extensible indéfiniment (ADN, âge, pratique...), le but, quand le max est atteint étant d'augmenter le pourcentage d'utilisation de cette VMA et donc de continuer à progresser au niveau chronométrique.

Le club met les plans d'entraînements en place en fonction de toutes ces données

