

RESULTATS TEST VMA 2015/2020

NOM	SEPTEMBRE 2015	MARS 2016	SEPT 2017	SEPT 18	SEPT 2019	SEPT 2020
CHRISTELLE	11,3	X	X	11.5	X	X
KIRSTEN	11,4	14	14.8	X	X	X
PATRICK	13,8	X	X	X	X	X
JULIE	14,1	X	X	X	X	X
FRANCOISE	14,4	X	X	X	X	X
DIANE	14,5	X	X	X	X	X
LAURENT	15	X	X	X	X	X
SOPHIE B.	15,6	X	X	X	X	X
CHRISTIAN	15,8	X	X	X	X	X
JEAN DAMIEN	15,9	16,6	17.1	X	X	X
NICOLAS	18	X	X	X	X	X
NICOLE L.	X	10,6	X	X	X	X
CAROLINE D.	X	10,6	X	X	X	X
BRIGITTE	X	11,5	X	X	X	X
CELINE G.	X	13	X	X	X	X
BRICE	X	14,4	X	X	X	X
JULIEN F.	X	14,8	X	X	X	X
DELPHINE L.	X	15	X	X	X	X
MARIE CHRISTINE	X	15,4	X	X	X	X
MICHEL	X	X	16	X	15.4	X
MICHEL MARTEL	X	X	17.4	X	X	X
ROMUALD	X	X	15.9	X	X	X
ARNAUD	X	X	16.1	X	X	X
YANNICK	X	X	17.9	X	X	X
CARINE	X	X	15.5	15.8	X	X
BAPTISTE	X	X	14.6	X	X	X
GUYLAINE	X	X	12.6	13.1	13.3	X
BETTINA	X	X	13.1	13.4	X	X
ALINE	X	X	13.5	X	X	X
CHRISTIAN B.	X	X	13.5	13.1	13.4	X
RENE	X	X	14.8	14.4	X	X
OLIVIER	X	X	15.4	X	X	X

YSEULT	X	X	13.5	13.9	X	X
SABINE	X	X	14.3	13.9	X	X
IBTISSSEN	X	X	14.5	X	X	X
TANIA	X	X	14.8	X	16.8	X
SANDRA	X	X	11.9	X	X	X
ISA	X	X	12.1	X	X	X
SANDRINE	X	X	13	X	X	X
MAGALI	X	X	13.6	X	X	X
JOSEPH	X	X	15.1	X	X	X
JEAN PATRICE	X	X	13.4	X	X	X
CHRISTOPHE	X	X	15.8	X	X	X
FABRICE	X	X	17.5	X	X	X
DIVAHAR	X	X	15.3	14.3	X	X
BERNARD B.	X	X	X	13.1	X	X
HELENE	X	X	X	13.3	X	X
CAROLINE	X	X	X	11.9	12.8	X
ALEX G.	X	X	X	15	X	14.9
ELSA	X	X	X	12.6	12.9	13.3
CHRISTOPHE	X	X	X	13.1	X	X
JC	X	X	X	13.9	X	X
JORDAN	X	X	X	14.5	15.1	X
EMILIE	X	X	X	11.4	X	X
NICOLAS	X	X	X	16.5	X	X
ALIX	X	X	X	12.1	X	X
VALERIE G.	X	X	X	12.3	X	X
JEROME	X	X	X	16.1	X	X
SYLVAIN GUY	X	X	X	15.4	X	X
SYLVAIN A.	X	X	X	16.6	X	X
BRUNO	X	X	X	14.9	X	X
MATHILDE	X	X	X	14.4	X	X
THIBAUT	x	x	x	x	17	X
NABA	x	x	x	x	10.8	X
CECILE	x	x	x	x	10.8	X
SEBASTIEN	x	x	x	x	14.3	X
JEAN LUC	x	x	x	x	14	X
SAMUEL	x	x	x	x	15.1	X
BAPTISTE	x	x	x	x	15	X
FABIEN	x	x	x	x	15.3	X
LOUBNA	x	x	x	x	11	X
FANNY	x	x	x	x	12.8	X

ALEX	x	x	x	x	15.3	X
RACHEL	x	x	x	x	14.1	X
JEAN JACQUES	x	x	x	x	13.9	X
AURELIE	x	x	x	x	13.9	X
AUDREY	x	x	x	x	13.9	X
LAURENCE ADELINE	x	x	x	x	11.6	X
NACERA	x	x	x	x	12.8	X
DANIEL	x	x	x	x	11.6	X
JEAN MARC	x	x	x	x	14,1	X
JEAN MARC GAUCHERAND	X	X	X	X	X	15.1
SAMUEL AUDEBEAU	X	X	X	X	X	15.3
MICHEL PELLEGRIN	X	X	X	X	X	15.8
JEROME TOURNEMILLE	X	X	X	X	X	16.1
JEAN MARC JAFFRE	X	X	X	X	X	16.8
GUILLAUME (GROUPE DIMITRI)	x	x	x	x	x	16.4
JULIEN (GROUPE DIMITRI)	x	x	x	x	x	16.9
LUCILE	X	X	X	X	X	13.9
LAURENT TOMASINO	X	X	X	X	X	13.9
BERNARD VALENTIN	X	X	X	X	X	13.4
CAROLINE GARCIA	X	X	X	X	X	13.3
SAMUEL	X	X	X	X	X	15.4
CATHERINE ROUSSON	X	X	X	X	X	12.1

> Qu'est-ce-que la VMA ?

La V.M.A, c'est la vitesse atteinte par le coureur au moment où sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2max). Sa valeur, obtenue à l'issue d'un test VMA donne un aperçu à l'instant T des capacités du coureur et de ses perspectives chronométriques. On ne peut tenir cette vitesse que sur un temps compris entre trois et huit minutes en continu. D'où l'intérêt de travailler cette allure en fractionnant.

> Pourquoi chercher à la développer ?

Sans rentrer dans des considérations physiologiques plus pointues, il suffit de savoir que toutes les allures d'entraînement et de courses sont exprimées en fonction de la VMA. Un coureur très expérimenté tiendra par exemple 90% de sa VMA sur un 10km, 85% de sa VMA sur un semi-marathon et 80% tout au long d'un marathon.

Concrètement :

Un coureur ayant une valeur de VMA de 17 km/h, tenant une vitesse équivalente à 88% de cette VMA sur un 10km, bouclera la distance en **40min06**. Si la VMA de ce coureur passe de 17 à 17,5 km/h, avec 88% VMA tenue sur 10km, il descendra à **38min57**. Un gain précieux. Mais dur à obtenir.

> Quand placer le travail de VMA ?

Le coureur cherchant la performance travaillera sa VMA toute l'année ! Mais avec des quantités différentes selon les [périodes d'entraînement](#).

- En période de développement général, on cherchera à booster sa VMA en y consacrant **deux séances par semaine** pour le coureur à quatre entraînements hebdomadaires. **Une séance par semaine** pour le coureur à trois entraînements hebdomadaires.
- En période d'entraînement spécifique, on l'entretiendra en y consacrant **une séance hebdomadaire** pour les coureurs à plus de quatre entraînements hebdomadaires. **Une séance toutes les deux semaines** pour les coureurs s'entraînant trois fois.

> Comment booster sa VMA ?

Commencer par réaliser un [test VMA](#) en début de cycle, puis programmer les entraînements en variant les modalités de travail :

• VMA Courte :

Temps d'effort : < à 1min10
Temps de récupération : inférieur ou égal au temps d'effort
Intensité : 100 à 105% VMA

Exemple

15 x 200m ou 2 séries de 7X200 en début de cycle à 105% VMA – Récupération entre 60% et 100%	du	temps	d'effort
--	----	-------	----------

• VMA Moyenne :

Temps d'effort : 1min10 à 2min
Temps de récupération : inférieur au temps d'effort
Intensité : 95% à 100% de la VMA

Exemple

10 x 400m ou 2 séries de 5X400 en début de cycle à 98% VMA – Récupération entre 60% et 100%	du	temps	d'effort
---	----	-------	----------

• VMA Longue :

Temps d'effort : > à 2min
Temps de récupération : inférieur au temps d'effort
Intensité : 95% VMA

Exemple

6 x 800m à 95% VMA – Récupération entre 60% et 100% du temps d'effort

L'astuce du coach :

La récupération entre les séries doit être **active**. D'un point de vue physiologique, le coureur aura tout intérêt à courir ses séries à des allures moins élevées en récupérant plus rapidement. Il sera moins judicieux de chercher à atteindre des très forts pourcentages de VMA sans pouvoir maintenir le trot en récupération et donc se trouver contraint de marcher.

PETITE GLOSSAIRE ATHLETIQUE

VMA COURTE : inférieur à 1'10 d'effort donc distances entre 100M et 300M.
(A FAIRE A 100-105% DE SA VMA, SE REPORTER AU TABLEAU)

VMA MOYENNE ou que j'ai appelé INTERMEDIAIRE : entre 1'10 et 2' donc surtout du 400M
(A FAIRE A 100% DE SA VMA, SE REPORTER AU TABLEAU)

VMA LONGUE : supérieur à 2' d'effort donc distances entre 500 et 1000M
(A FAIRE A 95% DE SA VMA, SE REPORTER AU TABLEAU)

VITESSE SPECIFIQUE : Il s'agit de la vitesse que vous devrez tenir lors de la course préparée, de manière théorique la vitesse à atteindre lors d'un 10 KMS est entre 90 et 95% de votre VMA, pour un SEMI entre 85 et 90% et pour un marathon entre 80 et 85%. (je dis théorique car il faut parfois être plus modeste pour une longue distance étant donné qu'interviennent d'autres données : nutritionnelles, physiologiques et psychologiques).

Cette vitesse est travaillée sur la piste (1000,2000..) mais aussi en l'incorporant dans les sorties longues sous forme d'accélération ponctuelles.

FOOTING : environ 65 % de sa VMA.

VITESSE DE RECUPERATION ou ENDURANCE FONDAMENTALE : 60% de sa VMA.

SEUIL : Le seuil est une vitesse imprécise, qui correspond à peu près à une vitesse légèrement inférieur au 10 kms (entre 80% et 90% de sa VMA).