Calcul de VMA

Session du 15 septembre 2013

DÉFINITION

La Vitesse Maximale Aérobie correspond à la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène est maximale.

L'UTILITE DE LA VMA

Elle va nous permettre d'**améliorer nos performances** à la fois par des séances de VMA (95 à 100% de la VMA) et aussi grâce à des séances courues à des pourcentages moindres (ex. à 80% pour développer notre capacité à tenir un % élevé de VMA).

Il est donc **important d'estimer sa VMA** pour s'entraîner à des allures adaptées à notre niveau.
A ce sujet, 2 tests sont intéressants (**le test VMA** pour estimer sa VMA puis **le TMI, Train Maximum Imposé**, où il s'agit de courir le + longtemps possible à sa VMA).

QUELQUES PRINCIPES A RESPECTER

- **Importance de fractionner l'effort**. Le travail se fera par des répétitions de VMA courte ou longue (avec alternance de phases de course rapide et lente)
- **Respecter les temps de course rapide et de course lente (récupération).**
  Exemple : 30'' rapides / 30'' lentes
- Respectez **une progression dans la difficulté** au fil des séances
- **Prévoir 10' de retour au calme** (une récup. quoi … doucement doucement) après cette séance de VMA
- Après la séance, important de **se recharger en sucres lents**
- **Important aussi de s'hydrater** avant, pendant et après la séance.
- **1 séance de VMA par semaine** suffit généralement (+ pourrait être préjudiciable)
- Pensez à **varier les types de séance** pour éviter la lassitude

Calcul de VMA

Session du 15 septembre 2013

A chaque allure son % de VMA

- **60%** : la récupération ou footing légers
- **de 65 à 74%** : l'endurance
- **de 75 à 90%** : l'allure soutenue (différente selon la course prévue : 10 kms, semi-marathon...)
- **de 95 à 100%** : le travail de la VMA *(éventuellement jusqu'à 105% sur séries de 150m et, si votre VMA est > ou = à 18 km/h, sur séries de 150 ou 200m)*

(ces % correspondent à des ordres d'idées.)

Liens utiles / Références. :

http://www.courir-plus-loin.com/tout-savoir-sur-la-vma/

http://www.jfdeligementon.com/COURSE/physiologieB.html (en rapport à la session du 06 octobre 2013 en complément de la VMA)

- FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 1 Maj mai 2004 (Conseil Général Loire en Rhône-Alpes),
Auteurs : Camille VIALE, Patrice BINELLI, Jean-Marc GARCIA, Emile GEFFROY, Isabelle GUILLOT, René JOURDAN, Bernard PELLETIER, Jean-Baptiste PROTAIS, Jean-Claude SCALOGNA, Jean-Jacques RENIER, Armand TOMASZEWSKI
+ bibliographie et autres supports associés :
- Cassette « Courir du jogging à la compétition » FFA Service Hors Stade – 33 avenue Pierre de Coubertin 75460 PARIS Cedex 13
- N°157 de la revue AEFA (sur la course hors stade), revue de la FFA (33 avenue Pierre de Coubertin 75460 PARIS Cedex 13), cf aussi leur site internet aefathlé

- FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 2 Maj avril 2007 (Conseil Général Loire en Rhône-Alpes)
(Référence utilisée aussi pour le tableau sur les vitesses indicatives d'entraînement et de course selon la VMA)
Auteurs :Camille VIALE, Bernard PELLETIER, Patrice BINELLI, Jocelyne BORSZCZ, Jean-François DELASALLE, Jean-Marc GARCIA, Emile GEFFROY, Dominique GILLES, Bruno HEUBI, Philippe LABOURE, Maryse LE GALLO, Jean-Pierre MONCIAUX, Philippe PROPAGE, Fabrice VIALE, René JOURDAN, Jean-Jacques RENIER, Bruno BLANCHARD, Daniel BOISOT, Armand TOMASZEWSKI
+ bibliographie et autre support associés :
- Traité d'athlétisme Les Courses (Article J.R. LACOURT), Editions VIGOT
- Mémento Tronc commun BEES, Editions VIGOT
- Cf aussi site internet de la FFA