

Déterminer sa VMA et en expérimenter différents pourcentages

Comme nous l'avons vu avec la fiche CONNAISSANCE numéro 2, il existe différentes filières énergétiques, l'épreuve de course en durée durant 30min va solliciter essentiellement la filière AEROBIE.

Nous allons déterminer aujourd'hui quelle est l'efficacité de votre filière aérobie, c'est-à-dire la vitesse maximale à laquelle vous pouvez courir en utilisant cette filière.

Choisissez le test que vous voulez

1) Test Léger Boucher : navette (test triangulaire continu)

Protocole : augmenter progressivement sa vitesse en suivant les signaux sonores donnés par l'enseignant. Vous devez vous trouver derrière la ligne de plot à chaque signal sonore. Les plots sont espacés de 25m et les signaux sonores seront de plus en plus rapprochés. Notez le palier auquel vous vous êtes arrêté et VMA = vitesse correspondante

2) test de Gacon 45-15 (test triangulaire intermittent)

Protocole : augmenter sa vitesse pour rejoindre à chaque fois le plot suivant (6,25m après le précédent) lors des 45sec d'efforts suivi de 15 secondes de récupération. VMA = vitesse à laquelle on s'arrête (-1km/h)

3) test demi cooper 45-15 (test rectangulaire continu)

Protocole : courir la plus grande distance en 6min
VMA = distance en m/100

Ma VMA :km/h

Cette mesure nous permettra de déterminer les allures des futures séances (exprimées en % de VMA) afin qu'elles soient adaptées à vos capacités et correspondent au but recherché.

On peut soutenir VMA environ 6 minutes lorsque l'on est entraîné

Expérimentation de différents % de VMA

- Courir 5mn à 60% de VMA (récupération) soit km/h

Prenez votre poulsbatt/min

Décrivez vos sensations

- Courir 1mn à 110% de VMA soitkm/h

Prenez votre poulsbatt/min

Décrivez vos sensations

- Courir 5mn à 60% de VMA (récupération) soit km/h

Prenez votre poulsbatt/min

Décrivez vos sensations

Un peu plus loin...

On cherchera durant l'entraînement à développer la **Puissance** du processus en travaillant à des allures supérieures à 100% pendant des périodes courtes

Mais également sa **Capacité** (temps que l'on peut tenir à cette vitesse) en travaillant à des allures proches de 100% pendant des périodes plus longues

