

TEST VMA réalisé au Pont de Pacé.

Voici donc les résultats enregistrés lors du test VMA, et la conversion en valeur.

Il faut noter que les conditions de passation du test (distance juste mais, sol irrégulier, circuit vallonné, virages serrés, dépassements compliqués) suggèrent une légère sous-évaluation des performances. On peut imaginer pouvoir rajouter de 0,2 à 0,3 Km/h soit environ 25 m si l'on était sur la piste.

Rappelons que votre VMA correspond à l'allure de course à laquelle votre organisme transporte le plus d'oxygène. Vous pouvez courir plus vite (sur une plus courte distance) mais votre transport d'oxygène n'augmente alors plus et l'énergie est alors fournie par la voie anaérobie (avec grande production de déchets : acide lactique très inhibiteur).

Cette valeur de VMA est très utile pour calculer vos allures d'entraînement (allure 1 de footing à 70% de VMA - allure 2 d'endurance aérobie à 80% de VMA – allure 3 de VMA en tendant vers le 100%) et notamment éviter l'erreur classique de vous entraîner en sur-régime (trop vite). ce qui provoque une montée en forme rapide mais une période de forme et de progression plus courte. Là aussi l'entraînement modéré et régulier est le premier atout du coureur.

Prénom	Nb de tours	Distance	VMA
ALEX	4 tours + 15m	915m	11,0 Km/h
VALERIE	4 tours + 25m	925m	11,1 Km/h
MARIE-ODILE	4 tours + 33m	933m	11,2 Km/h
ANNE-SOPHIE	4 tours + 75m	975m	11,7 Km/h
BRUNO	4 tours + 120m	1020m	12,25 Km/h
BRIGITTE	4 tours + 60m	960m	11,5 Km/h
CHRISTINE	4 tours +60m	960m	11,5 Km/h
STEPHANIE	4 tours + 100m	1000m	12,0 Km/h
DIDIER	5 tours + 80m	1205m	14,15 Km/h
MARTINE	4 tours + 50m	950m	11,4 Km/h
CATHY	5 tours – 20m	1105m	13,25 Km/h
ERIC	5 tours +110m	1235m	14,8 Km/h
PATRICK W.	6 tours	1350m	16,2 Km/h
JEROME	5 tours + 70m	1195m	14,35 Km/h
FABIEN	5 tours + 160m	1285m	15,4 Km/h
ALEXANDRE	6 tours – 25m	1325m	15,9 Km/h
PASCAL	5 tours + 50m	1175m	14,1 Km/h
OLIVIER	5 tours + 75m	1200m	14,4 Km/h
PHILIPPE	6 tours + 130m	1480m	17,75 Km/h
Patrick C.	5 tours + 75m	1200m	14,4 Km/h