

> 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.