

QU'EST-CE QUE LA VMA ?

La VMA ou Vitesse Maximale Aérobie correspond à la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène devient maximale. C'est une vitesse maximale qui peut être maintenue entre 4 et 8 minutes selon les coureurs.

QUELLE UTILITE ?

Elle est utilisée **comme vitesse de référence lors de l'élaboration des séances d'entraînement.**

Connaître sa VMA permet de pouvoir s'entraîner de **manière efficace** puisque elle permet de connaître ses allures d'entraînement, qui doivent se faire selon un pourcentage de la VMA et non à la sensation.

A titre d'exemple :

un 200m doit être couru entre 100 et 105% de sa VMA : un coureur ayant une VMA à 14km/h devra faire un 200m en 49s,

ou encore sur un autre type de travail, on peut connaître quelle distance parcourir en 30 secondes d'accélération : un coureur ayant une VMA à 17 devra parcourir 149 mètres en 30s.

Elle permet aussi **d'estimer ses performances sur les courses,** et ainsi de pouvoir s'entraîner afin d'atteindre cet objectif. Exemple : un 10 km se court à 90% de sa VMA

Elle peut évoluer, et se mesure de manière régulière pour voir la progression.