

CONSIGNES TEST VAMEVAL

PRESENTATION

Ce test VAMEVAL, qui se déroule sur un stade, va déterminer votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA). Celle-ci vous est propre. Elle vous renseigne sur une réelle valeur de terrain qui n'est pas une extrapolation de laboratoire.

Cette donnée physiologique est une capacité sportive à un moment de votre parcours (carrière) de coureur à pied. Elle n'est pas la seule. Bien d'autres paramètres feront que vous allez courir longtemps ou plus vite qu'un autre coureur ayant une VMA pourquoi pas égale ou supérieure.

Avant tout, cette valeur de VMA nous sert à construire et proposer des séances dites de qualité à chacun d'entre vous et d'établir de façon optimale les vitesses d'entraînement. De plus elle permet de travailler par groupe de niveau au sein du club et de visualiser vos progrès.

En plus d'une vitesse déterminée, quand vous arrivez à VMA vous êtes aussi à votre Fréquence Cardiaque Maximale (FCM) et vous exploitez à fond votre Puissance Maximale Aérobie (PMA) : $100\% \text{ VMA} = 100\% \text{FCM} = 100\% \text{PMA}$. C'est-à-dire que vous utilisez tout votre potentiel énergétique de type « aérobie » (avec l'oxygène).

MATÉRIEL PRÉ-REQUIS

Matériel organisateur : 1 sifflet, 8 cônes, 1 chrono

Matériel coureur/suiveur : 1 cardio, 1 chrono, 1 stylo, 1 fiche (fournie)

CONSIGNES D'ECHAUFFEMENT

- 5 minutes de footing + gammes
- 5 mn : montée d'escalier, 1 par 1, rapide en plante de pied ; rejoindre en petite foulée la descente le long du bâtiment et la descendre ; partir à gauche en accélération sur toute la ligne droite ; reprendre à gauche en petite foulée vers l'escalier

HORAIRE TEST VAMEVAL

19h15, 1^{er} test, coureur : équipier 1, suiveur : équipier 2

19h40, 2^{ème} test, coureur : équipier 2, suiveur : équipier 1

DEROULEMENT DU TEST

Vous fonctionnerez en binôme, de sorte que vous serez alternativement coureur ou suiveur.

Consignes au coureur : vous êtes répartis sur la piste, positionnés à un cône (maximum trois coureurs par cône). Le test débute au coup de sifflet long. Votre vitesse de course va être rythmée par des coups de sifflet courts : à chaque coup de sifflet vous devez être au cône suivant (tous les 50 mètres). Vous commencez à courir à une vitesse de 8.5 km/h, et toutes les minutes, la vitesse augmente de 0.5 km/h. **Soyez très rigoureux sur la synchronisation coup de sifflet/cône dès le départ afin d'éviter un phénomène d'« accordéon »**. Lorsqu'un décalage se crée, modifiez légèrement votre allure sans à coup et recalez vous progressivement.

Si vous commencez à décrocher (retard sur un cône), continuez jusqu'au cône suivant pour confirmer, ou non, votre décrochage. Avec plusieurs mètres de retard, arrêtez votre test en dégageant de la corde et en prenant immédiatement votre Fréquence Cardiaque (FC). Le suiveur aura noté votre temps et vous lui transmettez votre FC dès que possible.

Consigne au suiveur : vous déclenchez votre chrono au début du test. Vous devez vous assurer que votre coureur est dans le rythme. Dès le départ, soyez exigeant et encourageant. Lorsque le coureur décroche notez le temps total de son test et sa FC.