**P RUGGERI**

**INFOS 1**

**A DISPOSITION DES JOUEURS**

**Tout savoir sur la VMA**

La VMA, qu’est-ce que c’est ? À quoi sert-elle ? Quel test pour la connaitre ? Et aussi, la VMA, pour qui, quel niveau ? Voilà bien des questions que vous vous posez peut-être, les réponses sont dans la suite de cet article…

**La VMA, définition**

La **VMA** correspond à la **Vitesse Maximale Aérobie**. Très bien, et en pratique, ça veut dire quoi ? C’est en fait la vitesse à laquelle notre **consommation d’oxygène est maximale**. Au-delà, cette consommation n’augmente plus, et le corps fait alors appel à la filière anaérobie (sans oxygène) pour compléter les besoins énergétiques. Elle correspond donc à une allure de course intense. Sachez aussi qu’on la trouve parfois sous le terme **VAM** (pour Vitesse Aérobie Maximale).

**L’utilité de la VMA**

La VMA détermine notre allure de course aérobie maximale, on peut la tenir en général **5-6 minutes**. Pour des efforts plus longs, des études ont montré qu’on peut tenir un certain **pourcentage** de cette vitesse. Par exemple, sur une course de 10km, un coureur court à une allure proche de 90% de sa VMA, 85% pour un semi-marathon, 80% pour un marathon.

Bien sûr, il n’y a pas que la VMA qui rentre en jeu pour prévoir les performances, **l’endurance** est également importante, c’est notre **capacité à tenir un certain pourcentage de la VMA** dans le temps. Il y a donc deux notions importantes : la VMA et la capacité à tenir un pourcentage élevé de la VMA.

Le calcul est donc très simple (en première approximation) : en améliorant notre VMA et notre capacité à courir à des allures proches de la VMA, on améliore nos performances sur des distances de course plus longues.

**Comment déterminer la VMA ?**

Nous avons vu que la VMA peut être tenu en général 5-6 minutes par un coureur régulier. Un test simple consiste donc à parcourir la plus grande distance possible dans ce laps de temps. Bien sûr, pour un tel test, il faut bien s’échauffer au préalable car l’effort est intense. Voici un exemple de test type :

* Échauffement de 20-25 minutes en footing tranquille.
* Finir l’échauffement par quelques lignes droites en sprint progressif, qui peuvent servir à tester la VMA supposée.
* Parcourir la plus grande distance possible pendant 4-8 minutes selon le niveau. **Attention, l’allure de course doit être la plus constante possible**, c’est très important. Ne commencez pas en sprintant les premières centaines de mètres pour ensuite ralentir en étant à bout de souffle
* Finir par 10-15 minutes de retour au calme (footing lent).

La durée du test varie selon le niveau du coureur. Pour les débutants, un test de 4 minutes est suffisant. Pour les coureurs réguliers, on fait généralement un test de 6 minutes, appelé **demi-Cooper** (le test original de Cooper étant de 12 minutes). En plus, les calculs sont simplifiés pour un test de 6 minutes puisqu’il suffit de multiplier la distance parcourue en kilomètre par 10 pour obtenir la VMA. Exemple : 1400 mètres en 6 minutes, soit 1,4km donc 14km en une heure.

Il existe d’autres tests pour déterminer la VMA, comme le **test de Léger-Boucher**, qui est un **test progressif** où on augmente l’allure de course progressivement, par pallier, jusqu’à ne plus pouvoir tenir le rythme imposé. Le pallier précédant celui où l’on s’arrête détermine la VMA. Ces tests sont plus difficiles à pratiquer seul, car il faut disposer d’une distance étalonnée et d’un signal marquant le changement de rythme. C’est pourquoi ces tests sont le plus souvent réalisés en club. C’est aussi ce genre de test que l’on fait en athlétisme au collège.

**Comment améliorer la VMA ?**

La VMA s’améliore en courant à des allures proches de celle-ci. Étant donné que c’est une vitesse que l’on ne peut pas tenir longtemps, **les séances s’effectuent en fractionné**, c’est-à-dire qu’on alterne des temps de courses rapides autour de la VMA avec des temps de récupération en trottinant. De cette façon, on arrive à travailler à haute intensité sur des temps plus long (en cumulé) que si l’on courait à VMA en continu.

Pour la durée des fractionnés, elle varie selon que l’on souhaite travailler la VMA ou le temps de soutien de la VMA. Dans le premier cas, on privilégie les fractionnés courts (type 30s de course – 30s de récupération en footing lent) alors qu’on allonge leur durée pour travailler la capacité à soutenir un pourcentage élevé de VMA. La vitesse à laquelle on effectue les fractionnés varie selon leur durée. Les fractionnés courts sont faits à VMA alors que les plus longs sont réalisés à 90-95% de la VMA. Le nombre de répétitions varie selon le niveau du coureur et la phase de l’entraînement.

Je détaillerai dans un prochain article les séances types de VMA, pour vous donner des exemples pratiques.

**La VMA, pour qui ?**

Nous avons vu que dans la notion de VMA, il y a la notion de **performance**. Ceux d’entre vous qui courent sans se soucier de la performance, pour le **loisir**, ne sont donc pas concernés par le travail de VMA.

Si vous êtes coureur régulier et ne pratiquez que le footing en endurance, vous pouvez choisir de passer à la vitesse supérieure en incluant des séances de VMA dans votre entraînement. L’essentiel de l’entraînement sera toujours l’endurance, mais les séances spécifiques vous feront progresser. Si la séance est bien **calibrée** (bonne vitesse et nombre de répétitions adapté), c’est un type de **séance agréable** aussi

**VMA vs FCM**

je vous parlais de l’utilité de la **fréquence cardiaque** pour mesurer l’intensité de l’effort et régler ses allures d’entraînement. **Alors pourquoi utiliser la VMA ?** Le travail de la VMA s’effectue à des allures comprises entre 90 et 105% de la VMA sur des périodes de fractionné de 30s à quelques minutes. À ces fortes intensités et sur des temps aussi courts, **la fréquence cardiaque n’a pas le temps de se stabiliser** et il serait donc difficile de travailler à une fréquence cible. C’est pour cela qu’**on utilise plutôt la FCM pour des intensités d’effort faibles alors qu’on utilise la VMA pour l’améliorer sur des séances de fractionnés**, type 30-30.

Voilà, j’espère avoir été clair dans mes explications, si ce n’est pas le cas, n’hésitez pas à poser vos questions dans les commentaires en bas de page

QUESTIONS EVENTUELLES

..

..

..

..

..

..

..

..

..