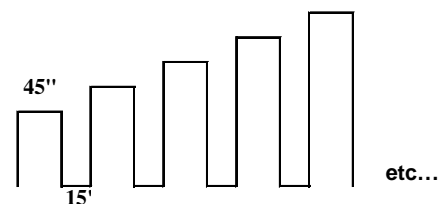


Le TEST 45/15

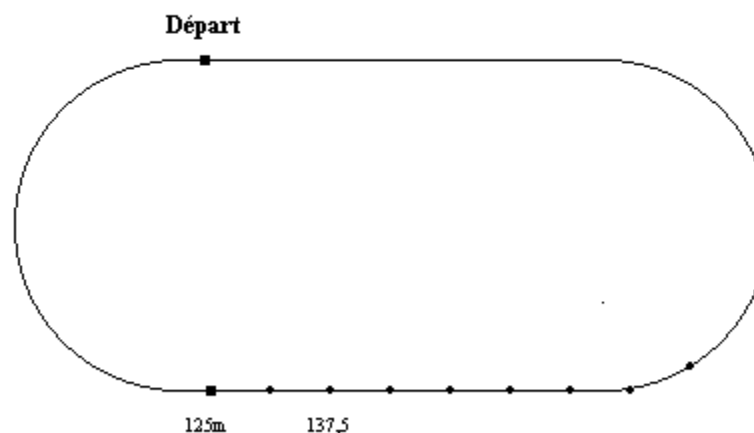
© Marc Pauron

Evaluation de la VMA (vitesse maximale aérobie) sous forme intermittente



- ❑ Le test débute à 10 Km/h pour les sportifs confirmés.
- ❑ Parcourir une succession de distances données correspondant à une vitesse imposée de plus en plus élevée. La croissance est de 0,5 Km/h par cycle d'une minute (45 sec de course à la vitesse imposée puis 15 sec de récupération sans exigence d'intensité, donc sous forme marchée ou trottinée).
- ❑ Lorsque le sportif ne peut plus arriver au repère au sol imposé, il doit être arrêté.
- ❑ La dernière vitesse maintenue correctement est la **vitesse maximale aérobie** 'intermittente'. Pour du travail continu elle doit être abaissée de 0,5 à 1 km/h.

Vitesse Km/h	Dist. pour 45''	Tps au 100m
10	125	36
10,5	131,25	34,29
11	137,5	32,73
11,5	143,75	31,3
12	150	30
12,5	156,25	28,8
13	162,5	27,69
13,5	168,75	26,67
14	175	25,71
14,5	181,25	24,83
15	187,5	24
15,5	193,75	23,23
16	200	22,5
16,5	206,25	21,82
17	212,5	21,18
17,5	218,75	20,57
18	225	20
18,5	231,25	19,46
19	237,5	18,95
19,5	243,75	18,46
20	250	18



Faire tomber la balise lors de chaque départ pour éviter les erreurs et visualiser la suivante lors du retour.

On peut ajouter à cette évaluation un autre test, en complément, pour connaître la résistance du sportif à la VMA obtenue. Le Train Maximal Imposé s'effectue sur du 30/30 à 100% de la VMA (la moyenne correspondant à 5 séquences).