

Test VMA



Le test demi Vaussenat :

Ce test consiste à courir successivement des paliers de 90 secondes (1min30) en augmentant progressivement la distance à atteindre. Entre chaque palier vous disposez d'un repos passif de 30 secondes. Le départ du test s'effectue à une VMA de 8km/h.

Le test s'arrête lorsque vous n'arrivez pas à atteindre la distance dans le temps imparti.

Ce test s'effectue idéalement sur une piste d'athlétisme balisée tous les 25 mètres.

Le protocole du ½ Vaussenat est le suivant :

- Atteindre 200m en 90 secondes (VMA 8)
- Récupération 30s
- Atteindre 225m en 90s (VMA 9)
- Récupération 30s
- Atteindre 250m en 90s (VMA 10)
- Récupération 30s
- ...

La VMA est déterminée par le dernier palier atteint. Si vous vous arrêtez au milieu d'un palier, alors votre VMA correspondra à la vitesse du dernier palier validé.

VMA	Distance
8	200m
9	225m
10	250m
11	275m
12	300m
13	325m
14	350m
15	375m
16	400m
17	425m
18	450m
19	475m
20	500m
21	525m

Une fois que votre VMA est connue, vous pouvez réaliser les séances physiques à la bonne vitesse ce qui vous permettra de travailler et progresser.

Vous pouvez effectuer plusieurs fois au cours de la saison un test de VMA afin de mesurer vos progrès.