

**Important :** ne pas faire ce genre de test sans l'accord de votre médecin ou certificat médical d'aptitude à la pratique d'activité cardio-vasculaire à haute intensité.

### **Objectif :**

Déterminer la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) afin d'établir des séances d'entraînement adaptées au niveau du pratiquant ainsi que la consommation maximale d'oxygène (VO2Max).

Ce genre de test est indispensable pour garantir un entraînement efficace quel que soit votre objectif : perte de poids optimale, augmentation des capacités pulmonaires, amélioration de la condition physique ou autre.

### **Matériel :**

Un tapis de course pour un test en intérieur ou un accès à une piste d'athlétisme pour faire le test dehors.

Le tapis de course doit avoir un affichage de vitesse en km/h et un indicateur de temps écoulé. Mettre la pente du tapis à 0% afin de simuler une surface plane.

Pour réaliser le test en extérieur, vous aurez besoin d'espacer des plots tous les 20m le long de la piste et de vous munir d'une bande son adaptée à ce test. La bande son est composée de bips et à chaque bip on doit se trouver au niveau d'un plot (une précision de plus ou moins 2m est acceptable). La cadence des bips accélère au fil du temps (par incréments de 0,5km/h par minute) ce qui oblige à courir plus en plus vite pour atteindre le plot suivant.

### **Echauffement :**

Suivre ces différentes étapes dans cet ordre :

1. Quelques mouvements de mobilité articulaire (stretching dynamique) ciblant les parties du corps mises en jeu (jambes et hanches essentiellement puis quelques mouvements d'épaules aussi).

2. Idem avec des mouvements musculaires peu intenses.

Par exemple 2 tours de 10 squats à poids de corps, 20 élévations mollets, 10" de chaise et 10" de planche basique.

3. Démarrer directement le test, les 2 premières minutes servent d'échauffement spécifique avec un footing à 8km/h.

Les coureurs confirmés (notamment ceux spécialisés en épreuves

de longue durée) peuvent commencer le test au palier 4 (à 10km/h) voire même 8 (à 12km/h).

### **Protocole du test :**

Comme mentionné ci-dessus, le test démarre à une vitesse de 8km/h pendant 2 minutes avant qu'elle n'augmente de 0,5km/h par minute par la suite. L'objectif est de pouvoir tenir le rythme imposé le plus longtemps possible. La VMA est égale à la vitesse du dernier palier réussi en intégralité (la minute entière a été tenue sans abandon).

Pour un vameval sur tapis de course, vous devrez augmenter manuellement la vitesse du tapis toutes les minutes de 0,5km/h ou demander à quelqu'un de le faire pour vous afin de vous concentrer uniquement sur la course.

Equipez-vous d'un cardio-fréquencemètre si vous voulez mesurer votre fréquence cardiaque maximale réelle (F<sub>cmax</sub>). La F<sub>cmax</sub> sera celle affichée dans les quelques secondes qui suivent l'arrêt du test.

Le test est à faire tous les 3 ou 4 mois environ pour réajuster ses entraînements et vérifier la progression.

Temps	Palier	Vitesse	VO2Max (en ml/mm/kg)
0	Echauffement	8km/h	
2'	1	8,5km/h	29,75
3'	2	9km/h	31,5
4'	3	9,5km/h	33,25
5'	4	10km/h	35
6'	5	10,5km/h	36,75
7'	6	11km/h	38,5
8'	7	11,5km/h	40,25
9'	8	12km/h	42
10'	9	12,5km/h	43,75
11'	10	13km/h	45,5
12'	11	13,5km/h	47,25
13'	12	14km/h	49
14'	13	14,5km/h	50,75
15'	14	15km/h	52,5
16'	15	15,5km/h	54,25
17'	16	16km/h	56
18'	17	16,5km/h	57,75
19'	18	17km/h	59,5
20'	19	17,5km/h	61,25
21'	20	18km/h	63
22'	21	18,5km/h	64,75
23'	22	19km/h	66,5
24'	23	19,5km/h	68,25
25'	24	20km/h	70

26'	25	20,5km/h	71,75
27'	26	21km/h	73,5
28'	27	21,5km/h	75,25
29'	28	22km/h	77
30'	29	22,5km/h	78,75
31'	30	23km/h	80,5
32'	31	23,5km/h	82,25
33'	32	24km/h	84
34'	33	24,5km/h	85,75
35'	34	25km/h	87,5
36'	35	25,5km/h	89,25
37'	36	26km/h	91
<b>Temps</b>	<b>Palier</b>	<b>Vitesse</b>	<b>VO2Max (en ml/mm/kg)</b>

Par exemple un coureur qui arrête le test au bout de 19 minutes et 34 secondes au palier 18 aura donc une VMA de 16,5km/h qui correspond à la vitesse du dernier palier tenu en intégralité (palier 17 dans le cas présent).