

## > Qu'est-ce-que la VMA ?

La V.M.A, ou Vitesse Maximale Aérobie, est la vitesse atteinte par le coureur au moment où sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2max). Sa valeur, obtenue à l'issue d'un test VMA donne un aperçu à l'instant T des capacités du coureur et de ses perspectives chronométriques. On ne peut tenir cette **vitesse** que sur un temps compris entre 3 et 8 minutes en continu. D'où l'intérêt de travailler cette allure en fractionnant. Elle peut évoluer, et se mesure de manière régulière pour voir la progression

## Quelle est son utilité ?

Elle est utilisée comme vitesse de référence lors de l'élaboration des séances d'entraînement. Connaître sa VMA permet de pouvoir s'entraîner de **manière efficace** puisque elle permet de connaître ses allures d'entraînement, qui doivent se faire selon un pourcentage de la VMA et non à la sensation.

Elle permet aussi d'estimer ses performances sur les courses, et ainsi de pouvoir s'entraîner afin d'atteindre cet objectif. Un coureur très expérimenté tiendra par exemple 90% de sa VMA sur un 10km, 85% de sa VMA sur un semi-marathon et 80% tout au long d'un marathon.

### Concrètement :

Un coureur ayant une valeur de VMA de 17 km/h, tenant une vitesse équivalente à 88% de cette VMA sur un 10km, bouclera la distance en **40min06**. Si la VMA de ce coureur passe de 17 à 17,5 km/h, avec 88% VMA tenue sur 10km, il descendra à **38min57**. Un gain précieux. Mais dur à obtenir.

## > Quand placer le travail de VMA ?

Le coureur cherchant la performance travaillera sa VMA toute l'année ! Mais avec des quantités différentes selon les périodes d'entraînement.

- En période de développement général, on cherchera à booster sa VMA en y consacrant **deux séances par semaine** pour le coureur à quatre entraînements hebdomadaires. **Une séance par semaine** pour le coureur à trois entraînements hebdomadaires.
- En période d'entraînement spécifique, on l'entretiendra en y consacrant **une séance hebdomadaire** pour les coureurs à plus de quatre entraînements hebdomadaires. **Une séance toutes les deux semaines** pour les coureurs s'entraînant trois fois.

## > Comment booster sa VMA ?

Commencer par réaliser un test VMA en début de cycle, puis programmer les entraînements en variant les modalités de travail :

#### • VMA Courte :

Temps d'effort : < à 1min10  
Temps de récupération : inférieur ou égal au temps d'effort  
Intensité : 100 à 105% VMA

#### Exemple

15 x 200m ou 2 séries de 7X200 en début de cycle à 105% VMA - Récupération entre  
60% et 100% du temps d'effort

#### • VMA Moyenne :

Temps d'effort : 1min10 à 2min  
Temps de récupération : inférieur au temps d'effort  
Intensité : 95% à 100% de la VMA

#### Exemple

10 x 400m ou 2 séries de 5X400 en début de cycle à 98% VMA - Récupération entre  
60% et 100% du temps d'effort

#### • VMA Longue :

Temps d'effort : > à 2min  
Temps de récupération : inférieur au temps d'effort  
Intensité : 95% VMA

#### Exemple

6 x 800m à 95% VMA - Récupération entre 60% et 100% du temps d'effort

#### L'astuce du coach :

La récupération entre les séries doit être **active**. D'un point de vue physiologique, le coureur aura tout intérêt à courir ses séries à des allures moins élevées en récupérant plus rapidement. Il sera moins judicieux de chercher à atteindre des très forts pourcentages de VMA sans pouvoir maintenir le trot en récupération et donc se trouver contraint de marcher.