

# VMAa

## Vitesse Maximale Aérobie [Ascensionnelle]

### Calculez votre VMAa

# 1

#### Échauffement

Comme pour toute séance d'entraînement, vous commencez par vous échauffer en footing pendant 20 à 30 minutes (70% FCM)

# 2

#### Test de la VMA Ascensionnelle

Les principes sont les mêmes que pour un test de VMA à plat. Les tests en continue sont plus simples et rapides à mettre en œuvre mais moins précis que les tests triangulaires.



#### Le test continue

**Principe :** Vous réalisez le plus de dénivelé possible sur un temps déterminé de 4 à 6 minutes à intensité maximale.

**Méthode :** Choisissez une pente régulière dont l'inclinaison est comprise entre 20 et 40%. Mesurez votre altitude de départ (montre GPS avec baromètre) et élevez-vous. A la fin des 4-6 minutes, arrêtez-vous et mesurez votre altitude d'arrivée. Faites la différence entre la mesure de départ et d'arrivée et multipliez ce chiffre par 15. Vous obtiendrez votre vitesse ascensionnelle maximum.

**Exemple :** je réalise 90 m de D+ en 4 minutes, ma VAm<sub>ax</sub> = 90 x 15 = 1350 m/h. Si votre seuil ventilatoire SV1 se situe à 65% de votre Vo<sub>2</sub>max, alors il ne faudra pas dépasser 877,5 m/h de Va (0,65 x 1350 = 877,5) pour ne pas s'épuiser sur des pentes comprises entre 20 et 40%.

**Avantage / Inconvénient :** Ce test est simple et rapide mais pas aussi précis que les tests triangulaires.

#### Le test triangulaire

**Principe :** Vous réalisez un test progressif avec des plots disposés par palier, en fixant le D+ et la Va pour chaque palier. Le test dure entre 10 et 15 minutes.

**Méthode :** Choisissez une pente régulière et suffisamment longue (350 m D+). Identifiez votre VAm<sub>ax</sub> (test continu) et votre vitesse ascensionnelle de départ. Fixez une incrémentation par palier (D+, temps...) en plaçant des plots et définissez la valeur nécessaire (temps, Va) pour atteindre le prochain plot. Votre VAm<sub>ax</sub> correspond à la vitesse du dernier palier atteint.

**Exemple :** je commence à 500 m/h et j'augmente de 50 m/h à chaque plot. Pour calculer le temps nécessaire entre chaque plot :  $t = 3600 \times 10 / Va$  (de l'intervalle). Pour un test de 12 minutes, si votre VAm<sub>ax</sub> est estimée à 1500 m/h, il vous faudra démarrer le test à 400 m/h.

**Avantage / Inconvénient :** Ce test est plus précis et plus facilement reproductible mais il est plus compliqué à mettre en œuvre.

# 3

#### Retour au calme

Vous faites un footing de retour au calme pendant 10 à 15 minutes (70% FCM)



#### Quelques conseils pour réussir votre test

- Choisissez une pente régulière comprise entre 20 et 40%
- Ne choisissez pas un sentier trop technique
- Échauffez vous correctement
- Donnez vous vraiment à fond pour le test



WeRun® - We Are Running®

Planifiez votre saison, trouvez une course, préparez votre sortie running, consultez les résultats et bien plus encore.  
www.werun.world