

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 6mn 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 élanchez-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_{ax} = 90 x 15 = 1350 m/h. Si votre seuil ventilatoire SV1 se situe à 65% de votre Vo₂max, 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. Ce test dure entre 10 et 15 minutes.

Méthode : Choisissez une pente régulière et suffisamment longue (350 m D+). Identifiez votre VAm_{ax} (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_{ax} 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_{ax} 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%
- Choisissez un sentier pas trop technique
- Échauffez vous correctement
- Donnez vous vraiment à fond pour le test