



ESPACE TRAIL

Bienvenue à l'atelier piste, laissez-vous guider

ATELIER PISTE

Vous en avez assez de faire de la piste autour d'un terrain? Vous avez trouvé ici la solution idéale pour tester ou travailler votre VMA sur une piste naturelle de 1,5 km dans un cadre magnifique.

Si vous pensez que votre période d'échauffement n'est pas assez importante, prenez le temps de la continuer sur cette digue.

Nous vous proposons ici de réaliser un test VMA qui vous permettra d'adapter votre allure pour les différentes séances d'entraînements sur piste et adapter vos ambitions en compétitions en cohérence avec votre niveau.

Attention : même après ce test VMA, soyez conscient que votre allure en compétition sur un 10 km route et un 10 km trail ne sera pas du tout la même. Il y a trop de facteurs à prendre en compte en trail (dénivelé, nature du terrain,...).

La VMA, qu'est-ce que c'est?

La Vitesse Maximale Aérobie s'évalue en employant des techniques plus ou moins sophistiquées. Elle permet, pour résumer, de déterminer la puissance d'un moteur, c'est-à-dire les qualités cardiovasculaires d'un coureur. Plus un athlète est capable de consommer une quantité importante

d'oxygène (calculée scientifiquement en litres/ minute), plus sa VMA est importante et plus ses qualités sportives seront grandes.

Mais attention, ce test est en quelque sorte une photo de votre état de forme à ce moment (manque de préparation, fatigue, ou au contraire super forme...). Il est donc conseillé de faire ce test régulièrement pour adapter au mieux ses ambitions.

Déterminez votre séance en fonction de votre degré d'entraînement et de la longueur de votre objectif.

COUREUR DÉBUTANT

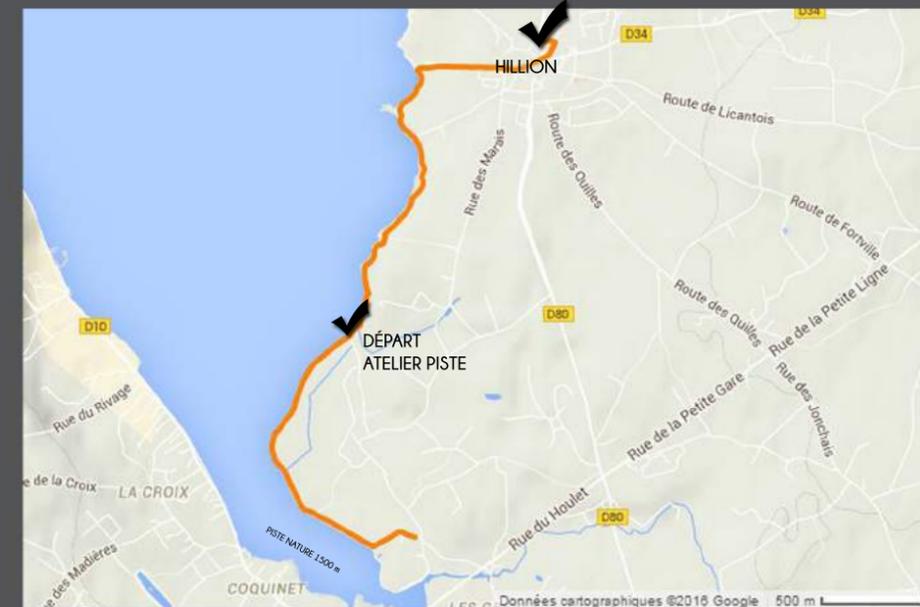
Performance sur 10 km supérieure à 50 min.

Au terme d'un échauffement complet (20 min de footing, puis étirements actifs et 3 lignes droites en accélération progressive), il faut parcourir la plus grande distance possible en 3 minutes. Cette distance sur la durée de 3 minutes permet de calculer une vitesse qui représente la VMA estimée.

Technique de calcul :

$VMA = \text{distance parcourue (en km)} \times 60/3$

Ex : si vous avez couru 600 m (0,6 km) en 3 min, votre VMA est de 12km/h (0,6 x 60/3)



COUREUR RÉGULIER

Performance sur 10km entre 43 et 50 min.

Au terme d'un échauffement complet (20 minutes de footing, puis étirements actifs et 3 lignes droites en accélération progressive), il faut parcourir la plus grande distance possible en 4 minutes. Cette distance sur la durée de 4 minutes permet de calculer une vitesse qui représente votre VMA estimée.

Technique de calcul :

$VMA = \text{distance parcourue (en km)} \times 60/4$

Ex : si vous avez couru 1000m (1 km) en 4 min, votre VMA est de 15 km/h (1x60/4)

COUREUR CONFIRMÉ

Performance sur 10km inférieure à 43 min.

Au terme d'un échauffement complet (20 minutes de footing, puis étirements actifs et 3 lignes droites en accélération progressive), il faut parcourir la plus grande distance possible en 5 minutes. Cette distance sur la durée de 5 minutes permet de calculer une vitesse qui représente votre VMA estimée.

Technique de calcul :

$VMA = \text{distance parcourue (en km)} \times 60/5$

Ex : si vous avez couru 1500m (1,5km) en 5 min, votre VMA est de 18km/h (1,5x60/5)