

Évaluez votre VMA avec précision pour booster vos performances

Préparation avant le test

- Choisir un test adapté à son niveau (ex: Demi-Cooper, Vameval ou Léger-Boucher).
- Privilégier une piste d'athlétisme plane et mesurée pour garantir la fiabilité des données.
- Prévoir 48 heures de repos complet avant l'effort pour arriver avec une fraîcheur optimale.
- S'équiper d'une montre GPS ou d'un chronomètre précis et d'une tenue de course légère.
- Vérifier les conditions météorologiques : éviter les fortes chaleurs ou les vents violents.

Protocole d'échauffement indispensable

- Courir 15 à 20 minutes à allure très lente (footing de récupération).
- Réaliser des étirements dynamiques (montées de genoux, talons-fesses, pas chassés).
- Effectuer 3 à 4 accélérations progressives sur 50 à 80 mètres pour préparer le système cardiovasculaire.
- Prendre 3 minutes de repos complet avant de lancer le signal de départ.

Consignes de sécurité et déroulement

- Ne jamais réaliser le test en cas de maladie, de blessure ou de fatigue intense.
- Maintenir une allure régulière dès le début pour ne pas se mettre dans le rouge trop rapidement.
- Arrêter immédiatement l'effort en cas de douleur thoracique, de vertiges ou de sensation anormale.
- Prévoir une personne pour chronométrer ou noter la distance finale si le test n'est pas automatisé.
- Ne pas s'arrêter brutalement à la fin du test : marcher activement pendant 5 à 10 minutes pour favoriser la récupération.

Interprétation et calcul

- Utiliser la formule spécifique au test choisi (ex: $VMA = \text{Distance totale} / \text{Temps pour le Demi-Cooper}$).
- Convertir le résultat en km/h pour définir ses allures d'entraînement.
- Utiliser cette valeur pour calibrer ses séances de fractionné (ex: 90% ou 95% de la VMA).

- Renouveler le test tous les 3 mois pour ajuster ses zones de travail en fonction de sa progression.