

TEST NAVETTE / VMA



FICHE COUREUR

NOM:

PRENOM:

Observateur:

correspondance

VMA

km/h

distances (mètres)

115% de la VMA

BAC

		vitesse test	60	80	100	120	140										
10,1	8,8	PALIER 0	8 km/h	00:09	00:18	00:27	00:36	00:45	00:54	01:03							
				160	180	200	220	240	260	280							
10,9	9,5	PALIER 1	8,5 km/h	01:11	01:19	01:28	01:37	01:45	01:54	02:02							
				300	330	360	380	400	420	440							
11,8	10,3	PALIER 2	9 km/h	02:11	02:18	02:26	02:34	02:42	02:50	02:58	03:06						
				480	520	540	560	580	600								
12,7	11	PALIER 3	9,5 km/h	03:11	03:18	03:28	03:35	03:43	03:50	03:58	04:05						
				620	640	660	680	700	720	740	760						
13,6	11,8	PALIER 4	10 km/h	04:12	04:19	04:26	04:34	04:41	04:48	04:55	05:02						
				780	800	820	840	860	880	900	920	940					
14,4	12,5	PALIER 5	10,5 km/h	05:09	05:16	05:23	05:30	05:37	05:44	05:51	05:58	06:05					
				960	980	1000	1020	1040	1060	1080	1100	1120					
15,3	13,3	PALIER 6	11 km/h	06:11	06:17	06:24	06:31	06:37	06:43	06:50	06:57	07:03					
				1140	1160	1180	1200	1220	1240	1260	1280	1300					
16,1	14	PALIER 7	11,5 km/h	07:09	07:15	07:22	07:28	07:35	07:41	07:47	07:53	08:00					
				1320	1340	1360	1380	1400	1420	1440	1460	1480	1500				
17	14,8	PALIER 8	12 km/h	08:06	08:11	08:17	08:23	08:30	08:35	08:41	08:47	08:53	09:00				
				1520	1540	1560	1580	1600	1620	1640	1660	1680	1700	1720			
17,8	15,5	PALIER 9	12,5 km/h	09:05	09:11	09:16	09:22	09:27	09:34	09:38	09:45	09:51	09:56	10:02			
				1740	1760	1780	1800	1820	1840	1860	1880	1900	1920	1940			
18,7	16,3	PALIER 10	13 km/h	10:08	10:13	10:19	10:25	10:30	10:35	10:41	10:46	10:51	10:56	11:03			
				1960	1980	2000	2020	2040	2060	2080	2100	2120	2140	2160			
19,6	17	PALIER 11	13,5 km/h	11:08	11:13	11:19	11:24	11:30	11:35	11:41	11:46	11:52	11:57	12:02			
				2180	2200	2220	2240	2260	2280	2300	2320	2340	2360	2380	2400		
20,4	17,7	PALIER 12	14 km/h	12:07	12:12	12:17	12:22	12:27	12:33	12:38	12:43	12:48	12:53	12:58	13:03		
				2420	2440	2460	2480	2500	2520	2540	2560	2580	2600	2620	2640		
21,5	18,7	PALIER 13	14,5 km/h	13:08	13:13	13:18	13:23	13:28	13:33	13:38	13:43	13:48	13:53	13:58	14:03		
				2660	2680	2700	2720	2740	2760	2780	2800	2820	2840	2860	2880		
22,2	19,3	PALIER 14	15 km/h	14:08	14:13	14:17	14:21	14:26	14:31	14:36	14:41	14:45	14:50	14:55	15:00		
				3000	3020	3040	3060	3080	3100	3120	3140	3160	3180	3200	3220	3240	
23,3	20,3	PALIER 15	15,5 km/h	15:05	15:09	15:14	15:19	15:23	15:28	15:33	15:38	15:42	15:47	15:51	15:56	16:00	
				3260	3280	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420	3440	3460	3480	3500	
23,9	20,8	PALIER 16	16 km/h	16:05	16:09	16:14	16:19	16:23	16:27	16:32	16:36	16:41	16:45	16:50	16:55	16:59	
				3520	3540	3560	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700	3720	3740	3760	3780
		PALIER 17	16,5 km/h	17:03	17:07	17:11	17:16	17:20	17:25	17:30	17:33	17:38	17:42	17:47	17:51	17:55	18:00

L'observateur entoure à chaque fois les temps réussis par le coureur (si le bip est respecté).

dernier palier réussi?

VMA =



BUT DU TEST:

Déterminer sa VMA (VITESSE MAXIMALE AEROBIE)

PRINCIPE DU TEST:

Courir le plus longtemps possible en enchainant des courses navettes de 20m et en respectant les durées donner par le bip sonore (bande son pré enregistrée).

La durée du test est lié aux capacités de chaque coureur.

L'objectif pour le coureur sera d'atteindre le palier le plus élevé possible (17 paliers)

Chaque palier dure environ 2' et l'allure est augmentés de 1 km/h à chaque palier . Le premier palier correspond en général à une vitesse de 7 à 8 km/h. Il n'est donc pas nécessaire d'effectuer un échauffement. Celui-ci étant incorporé dans les premiers paliers.

