

« C'est quoi la VMA ? »

9 janvier 2018

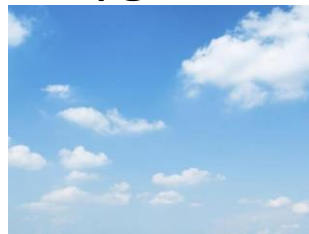


Produire de l'énergie pour le mouvement

 Muscle a besoin de carburant pour se contracter

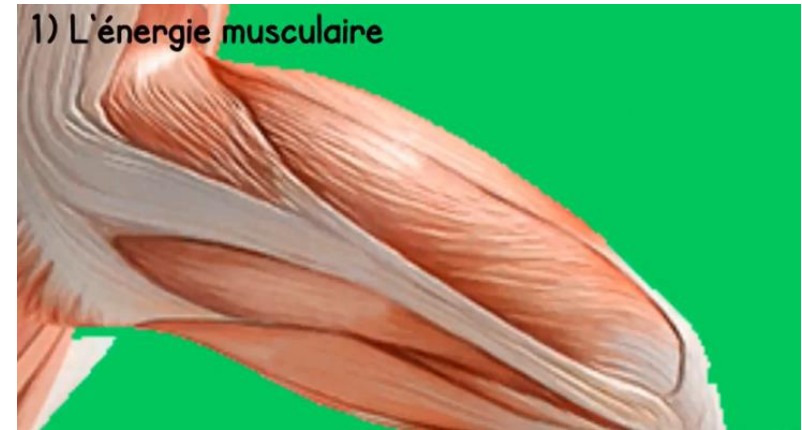
 Nourriture apporte nutriment sous forme de :
lipides, glucides, protides, sels minéraux, vitamines, eau

 Nutriment + oxygène → énergie + chaleur








1/3

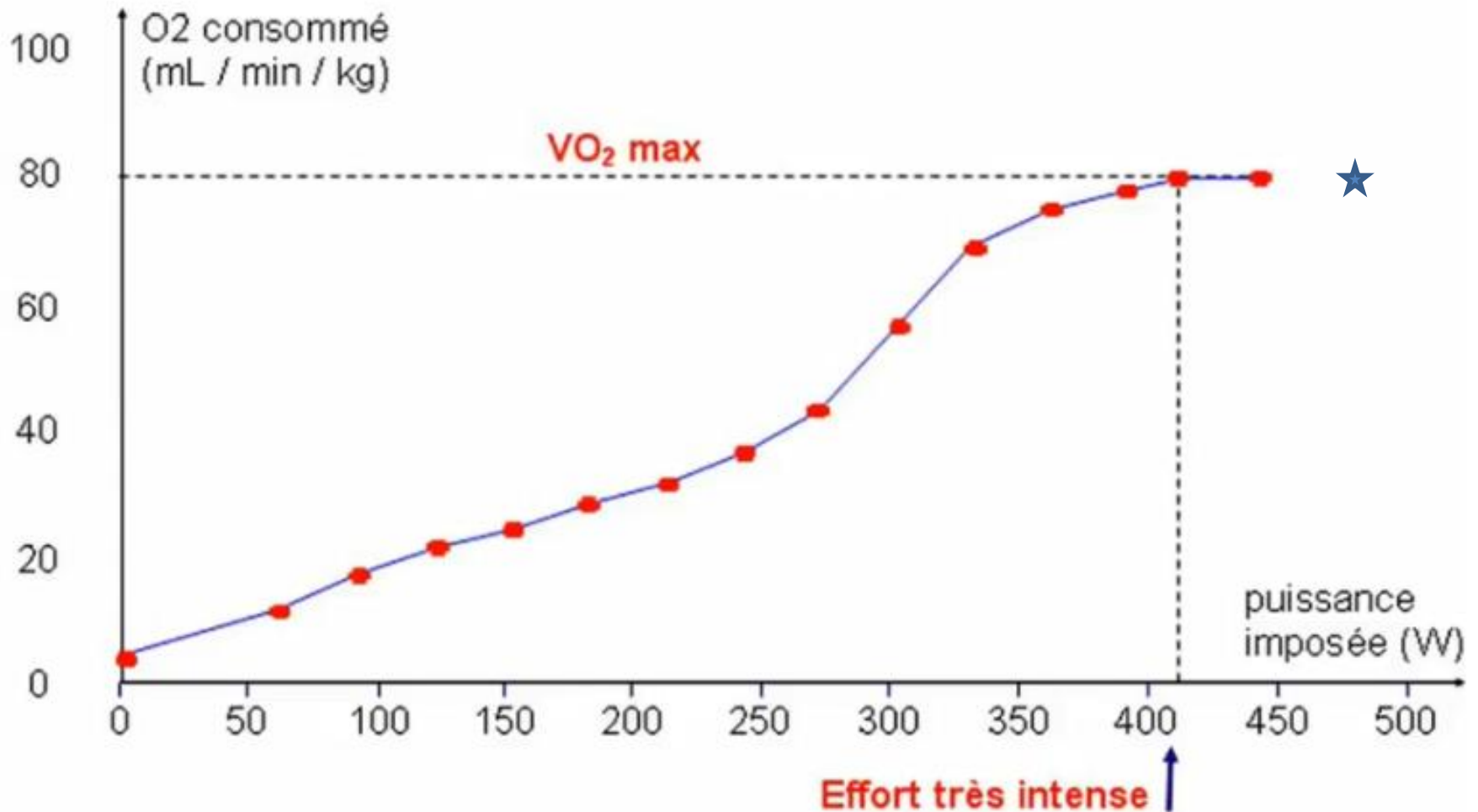
2/3



Produire de l'énergie pour le mouvement

-  Nutriment + oxygène → énergie + chaleur
-  Si effort peu intense : filière aérobie
→ Energie quasi inépuisable
-  A une certaine intensité d'effort → atteint **VO2Max**
(**V**olume **O**xygène **M**aximal)
-  Lorsque l'on atteint cette limite, la vitesse de course est appelée **VMA** (**V**itesse **M**aximale **A**érobie)
-  *VMA = vitesse atteinte par le coureur lorsque la consommation d'oxygène de son organisme devient maximale*

Produire de l'énergie pour le mouvement



Produire de l'énergie pour le mouvement

 Nutriment + oxygène → énergie + chaleur

 Si effort peu intense : **filière aérobie**
→ Energie quasi inépuisable

Coueurs de 3 km à
100 km

 Si effort supérieur : **filière anaérobie**

 Effort presque max : Anaérobie lactique

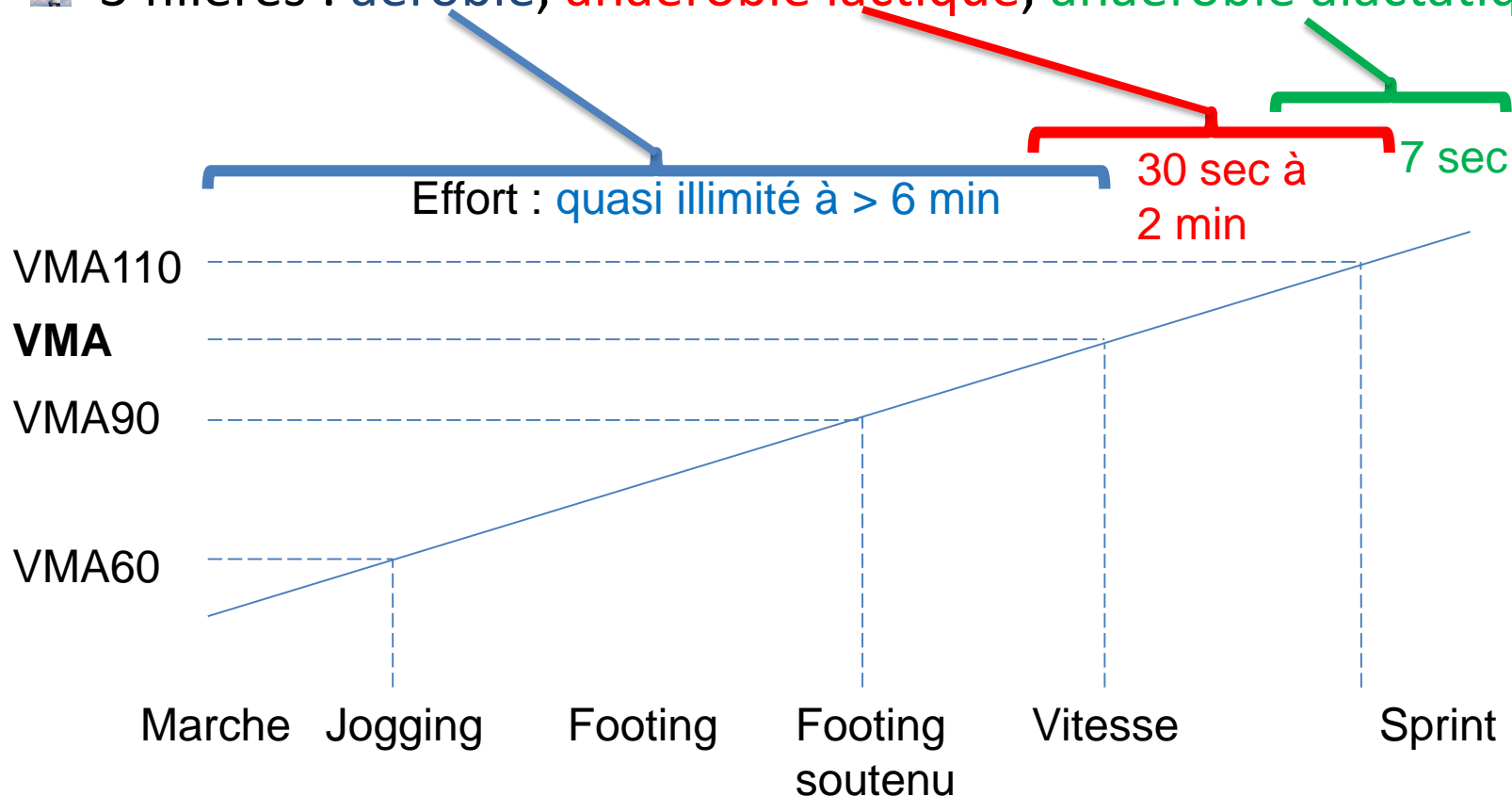
Coueurs de 200 à
1500 m

 Effort max : Anaérobie alactique

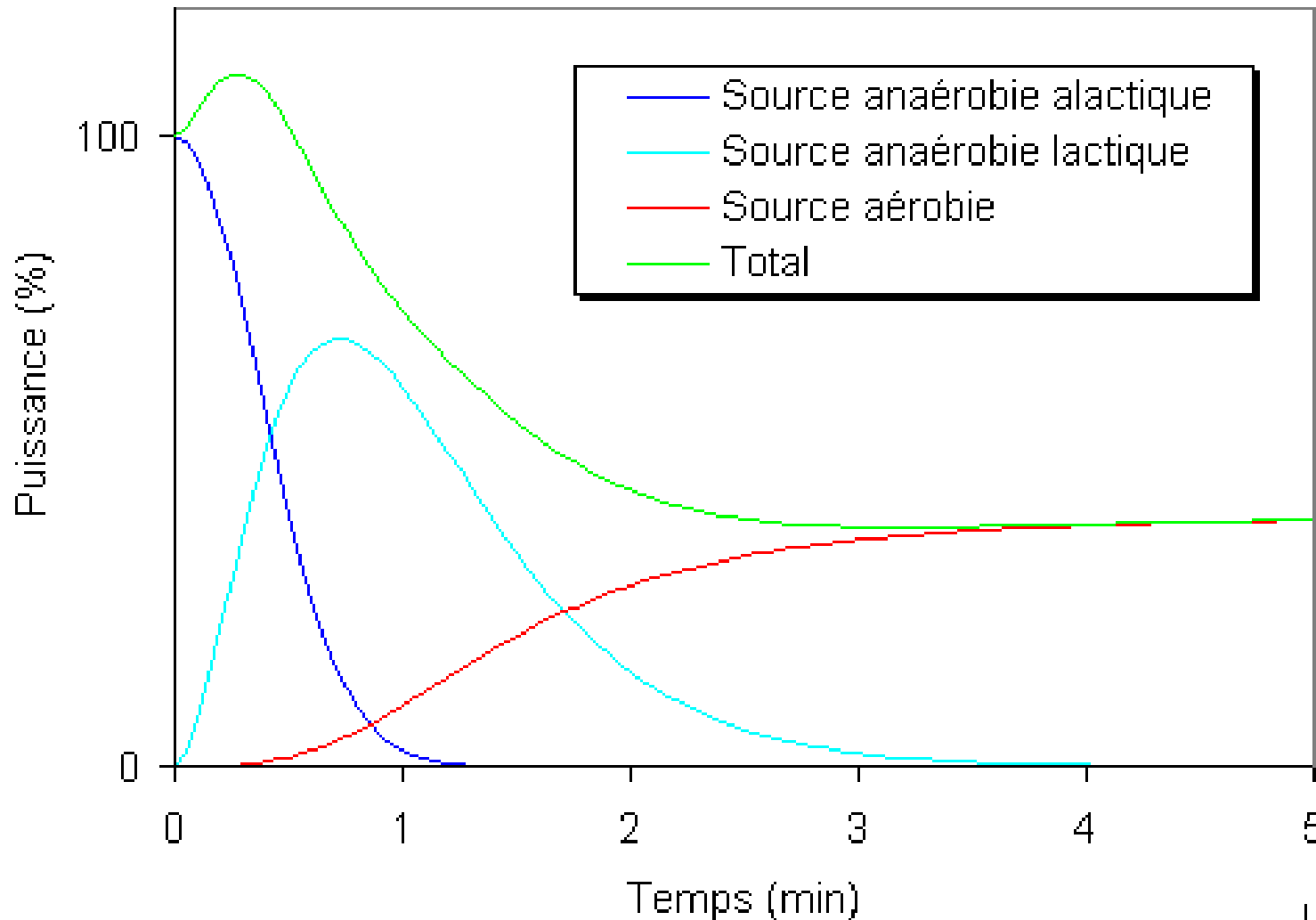
Coueurs de 100 m

Produire de l'énergie pour le mouvement




3 filières : aérobie, anaérobie lactique, anaérobie alactatique



Produire de l'énergie pour le mouvement



VMA et allures de course

-  La VMA = à la puissance du moteur du coureur hors stade ce n'est pas la vitesse maximale du coureur
-  Possible de tenir sa VMA entre 4 et 8 min
-  Décroissance de la vitesse en fonction de la durée



VMA et allures de course

	Allure 100m	Sprint	Sprint
> 110%	Allure 200m à 1500m	Vitesse demi-fond	
105%			
VMA		Fractionné, fartleck, VMA, lignes	Vitesse
95%			
90%			
85%	Allure 10 km	Cross, seuil, endurance active	Footing soutenu
80%	Allure semi		
75%	Allure marathon	Endurance fondamentale	
70%			Footing
65%	Allure 100 km	Footing de récupération, échauffement	
60%	Allure 24h		Jogging

VMA et allures de course

> 110%

105%

VMA

95%

90%

85%

80%

75%

70%

65%

60%

Allure 100 km

Allure 100 km

Allure 100 km

Allure 100 km

Allure 24h

Sprint

Echauffement doit être lent

Il permet:

Monter en Température

Lubrification tendons

Sollicite la filière lipidique

Courir lentement

fait progresser la VMA

Footings de récupération,
échauffement

Footings

Jogging

VMA et allures de course

 **L'objectif des entraînements va être :**

1/ Développer sa VMA

**Intensité proche de la VMA
(entre 95 et 105% de la VMA)**

2/ Développer l'endurance à l'allure spécifique de l'épreuve visée

 **Récupération :**

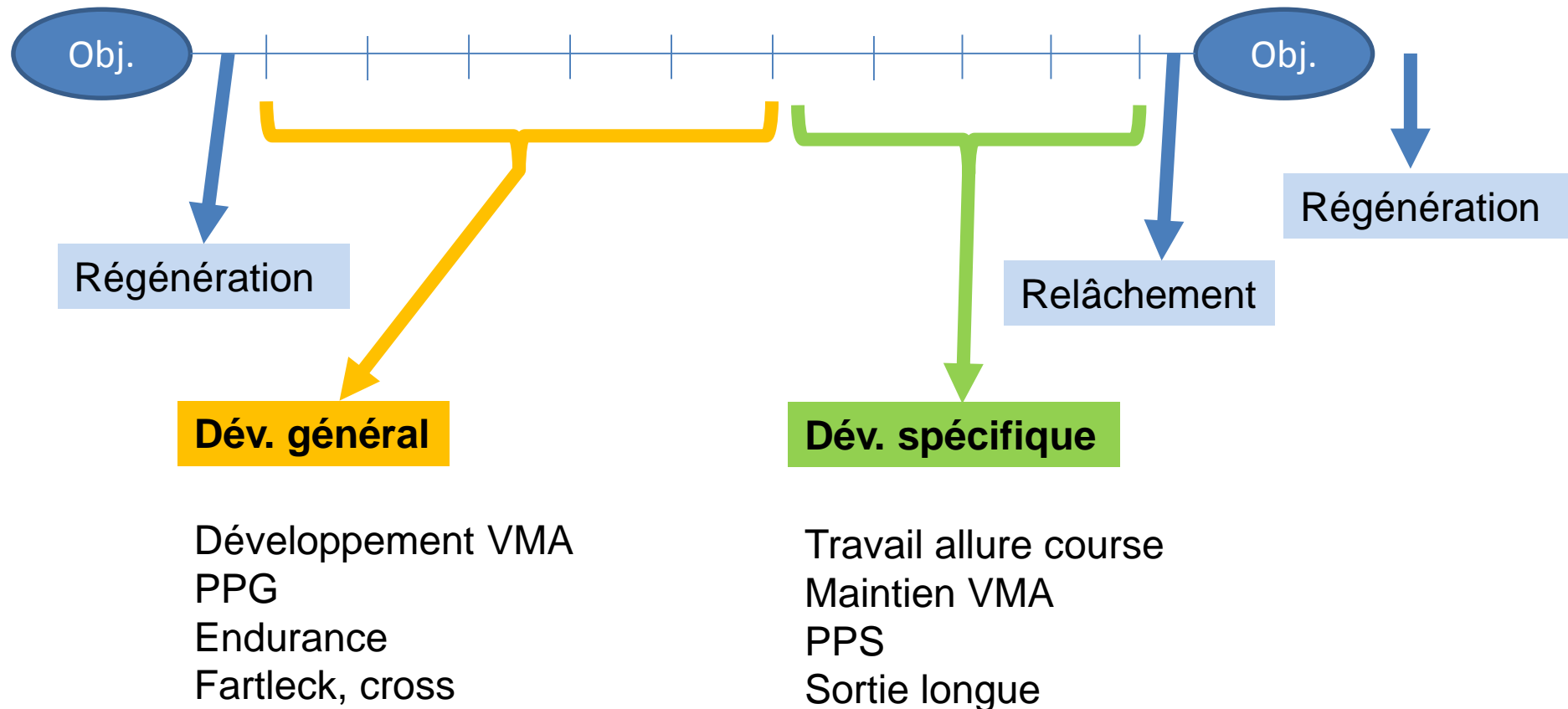
- La récupération fait partie intégrante de l'entraînement
- Récupération au sein d'une séance, entre les séries,
après la séance, entre les séances

Plan entraînement

Janvier – Février – Mars 2018



Plan d'entraînement 1^{er} trimestre





Plan d'entraînement 1^{er} trimestre

Courses prises en charge Saison 2017 - 2018		
Type de course	Compétition	Date
Cross	Cross de Chantilly	26/11/2017
Trail	Trail des rochers	09/12/2017
Semi-marathon	Senlis	08/04/2018
10 km	Course du Muguet, Cergy Pontoise	01/05/2018
Marathon	Marathon de Lens	13/05/2018
Course nature	Vineuil	02/06/2018
Ekiden	A définir	A définir



Plan d'entraînement 1^{er} trimestre

		Séance
Ma	02-janv	Footing
Ve	05-janv	Footing
Ma	09-janv	Explication séances courses à pied (salle du foot)
Ve	12-janv	4 x 3 cotes de Vineuil
Ma	16-janv	2 x 8x200 VMA105 r=40" R=2'
Ve	19-janv	5 x 1000 VMA85 R=1'30"
Ma	23-janv	2 x 8x300 VMA100 r=1' R=2'
Ve	26-janv	2 x 4x500 VMA95 r=1' R=3'
Ma	30-janv	Footing 50'
Ve	02-févr	4 x 1000 VMA85 R=1'30"
Ma	06-févr	3 x 8x30"/30" VMA105 R=1'30"
Ve	09-févr	2 x 5x500 VMA95 r=1' R=3'
Ma	13-févr	2 x 10x200 VMA105 r=40" R=2'
Ve	16-févr	6 x 1000 VMA85 R=1'30"
Ma	20-févr	2 x 10x300 VMA100 r=1' R=2'
Ve	23-févr	2 x (400 + 500 + 600 + 600 + 500 + 400) VMA95 r=1' R=3'
Ma	27-févr	2 x 6x30"/30" VMA105 R=1'30"
Ve	02-mars	3 x 2000 VMA85 R=2'
Ma	06-mars	2 x 10x30"/30" VMA105 R=1'30"
Ve	09-mars	Footing 40'
Ma	13-mars	2 x 8x200 VMA105 r=40" R=2'
Ve	16-mars	2 x 3000 VMA85 R=2'
Ma	20-mars	2 x 10x200 VMA105 r=40" R=2'
Ve	23-mars	2 x 4000 VMA85 R=2'
Ma	27-mars	2 x 8x300 VMA100 r=1' R=2'
Ve	30-mars	2 x 5000 VMA85 R=2'
Ma	03-avr	2 x 6x30"/30" VMA105 R=1'30"
Ve	06-avr	Footing 50'



Questions ?





Bonne année 2018



Meilleurs vœux