

## MESURE DE LA VMA

### Epreuve " VAMEVAL "

Le test " VAMEVAL " permet de mesurer votre **VMA** : la **Vitesse Maximale Aérobie**.  
C'est la vitesse obtenue lorsque la consommation d'oxygène est maximale (VO2 max); au même moment, la fréquence cardiaque maximale (Fcm) est atteinte.

Connaître la VMA permet :

- d'estimer les performances de course et de se donner des objectifs réalistes.
- de gérer les vitesses utiles de l'entraînement.

Le test "VAMEVAL" est une des méthodes de mesure de la VMA.

Le protocole et la VMA annoncés sont conformes à la méthode de Leger-Boucher.

Le test est effectué sur piste.

La connaissance de la VMA permet de prédire avec une assez bonne précision les performances de course, mais, pour atteindre ces performances il faut développer la capacité d'utiliser un pourcentage élevé de la VMA et habituer l'organisme à l'effort long, tant sur le plan psychologique que sur le plan énergétique.

Les performances annoncées sont utilisés comme des objectifs à atteindre.

Les estimations des performances et les allures de travail préconisées pour développer nos capacités sont fournies par **Jean-Marc Hebrard**