

COMMENT UTILISER LES TABLEAUX DES ALLURES



RAPPEL : la VMA est la vitesse maximale aérobie c'est-à-dire la vitesse à laquelle votre consommation d'oxygène est maximale. Elle s'obtient grâce à des tests de terrain ou de laboratoire. Elle est intéressante pour programmer un entraînement. Elle n'est pas la seule donnée physiologique importante dans l'organisation d'un entraînement mais elle est primordiale puisqu'elle représente votre capacité à courir vite (votre cylindrée si l'on veut faire une comparaison avec l'automobile). Elle atteint son maximum vers l'âge de 20 ans puis elle diminue inexorablement (mais bien sûr, elle diminuera moins vite si vous la travaillez régulièrement).

A quoi sert la VMA ?

Elle vous permet :

- ? **Extrapoler** votre VO₂max (consommation d'oxygène maximale, cf. tableau ci-dessous)
- ? **Prédire vos performances** (cf. tableau ci-dessous avec une marge d'erreur de + ou - 10% environ)
- ? **Gérer les vitesses d'entraînement** (voir paragraphe quelques notions de base sur l'entraînement ci-dessous)

VMA.km/h	VO ₂ max.ml/m/kg	Perf 1km :	1,5	2	3	5	10	15	20	42
11	38.5	5.08	8.46	12.22	19.50	35.02	1.23.08	2.10.06	2.58.38	8.29.26
12	42	4.39	7.51	11.02	17.39	31.04	1.11.43	1.51.52	2.33.52	6.49.30
13	45.5	4.16	7.07	9.58	15.54	27.54	1.03.03	1.38.07	2.14.13	5.42.21
14	49	3.56	6.30	9.05	14.28	25.20	56.15	1.27.23	1.59.22	4.54.07
15	52.5	3.38	5.59	8.20	13.16	23.11	50.47	1.18.46	1.47.29	4.17.48
16	56	3.24	5.32	7.43	12.15	21.23	46.17	1.11.42	1.37.45	3.49.28
17	59.5	3.11	5.09	7.10	11.23	19.50	42.30	1.05.47	1.29.38	3.26.44
18	63	2.59	4.50	6.42	10.38	18.30	39.18	1.00.47	1.22.46	3.08.06
19	66.5	2.49	4.32	6.17	9.58	17.20	36.33	56.29	1.16.52	2.52.34
20	70	2.40	4.17	5.56	9.23	16.18	34.10	52.45	1.11.45	2.39.23
21	73.5	2.32	4.03	5.36	8.52	15.23	32.04	49.29	1.07.17	2.28.05
22	77	2.25	3.50	5.19	8.24	14.34	30.12	46.36	1.03.20	2.18.16

Utilisation des tableaux

Vous avez le choix entre deux tableaux, légèrement différents l'un de l'autre : l'un donne les allures en heures, minutes et secondes mais n'indique pas les allures supérieures à 100% de la VMA. De plus, il indique les distances jusque 100kms (mais vous ne pourrez pas courir en 100 Kms à 100% de votre VMA, bien entendu!). L'autre donne les allures en secondes mais comporte des pourcentages à 105 et 110%. Certains préfèrent le premier tableau car plus facilement lisible. Le second tableau a les faveurs des coureurs qui ont réellement un objectif de développement de leur VMA. Le premier tableau a été réalisé par une association pédestre et m'a été fourni par un coureur de Courir Ensemble. J'ai réalisé le second tableau....

Pourquoi ne pas réaliser un seul tableau avec les pourcentages supérieurs à 100% mais en utilisant les heures, minutes, secondes et en allant jusqu'au 100 kms. Tout simplement, parce que je n'ai pas, je l'avoue, les compétences informatiques suffisantes pour effectuer les conversions Si quelqu'un veut s'atteler à la tâche, je suis preneur.....

De toute façon, le principe d'utilisation des tableaux est le même.....

Indiquez votre VMA. Indiquez-y votre vitesse horaire en mètres (ou en Kms/h) : s'afficheront pour des efforts de 110 à 60% de votre VMA (de 100 à 65% pour le premier tableau) :

- ? Votre vitesse horaire.
- ? Puis vos distances (en m) pour les efforts de 15 secondes suivies de 15 secondes de récupération (pas inclus dans le premier tableau).
- ? Puis vos distances (en m) pour les efforts de 30 secondes suivies de 30 secondes de récupération.
- ? Enfin vos allures (en secondes ou en heures, minutes et secondes) de 100 m à 1000m (jusqu'au 100 Kms dans le premier tableau).

Le tableau que j'ai réalisé indique en outre les pourcentages du rythme cardiaque (bien entendu, votre rythme cardiaque ne peut pas dépasser 100%).

A noter : vous pouvez très bien travailler à des pourcentages de votre **VMA** supérieurs à 100%.

Quelques notions de base sur l'entraînement



Plus votre effort est court, plus vous pouvez courir vite (utilisez des pourcentages plus élevés).

Il est globalement admis que :

- ? **Vous travaillerez votre VMA** (c'est-à-dire votre capacité à courir vite) avec des pourcentages de VMA supérieurs à 90%. Privilégiez des temps de récupération courts (de l'ordre de 15 à 20 secondes pour les 100 m, de 30 s à 1 minute pour les 200 m, de 45 s à 1'30 maximum pour les distances supérieures jusqu'au 1000m).
- ? **Vous travaillerez votre capacité à courir vite longtemps** avec des pourcentages de VMA de 80 à 89%. Les fractions réalisées correspondent à des distances de 1000, 2000, 3000m répétées. Par exemple : 6 à 8 X 1000m à 89% de votre VMA ou 3X 2000m à 85% ou 3 X 3000 à 80%. Vos temps de récupération pour ce type d'effort peuvent être plus longs : de 2 à 5 minutes maxi. Plus la distance est longue ou plus le pourcentage de VMA est élevé, plus le temps de récupération peut être long.
- ? Les pourcentages de VMA de 70 à 79% sont réservés au travail qui développera **vosre capacité à courir longtemps**. Bien entendu, pas besoin de récupération pour ce type d'effort mais des sorties plus longues
- ? Enfin les pourcentages inférieurs à 70% de VMA sont réservés à **la récupération**.....Attention, on remarque souvent que beaucoup de coureurs courent trop vite lorsqu'ils doivent récupérer.

ATTENTION :



N'établissez pas de parallèle entre votre VMA et votre RC. A l'exception du 100% de votre VMA où vous atteignez en même temps 100% de votre RC, les pourcentages ne correspondent pas ce qui signifie que si, par exemple, vous courez à 80% de votre VMA, vous ne serez pas obligatoirement à 80% de votre RCM. Vous pourriez très vous trouver à 85% ou 75%.....

LE CONSEIL DES COACHES



Vous remarquez que pour vous entraîner à l'aide de la VMA, vous avez besoin de parcours étalonnés, pas facile lorsque l'on réalise une sortie longue.

Alors :

Utilisez la méthode de la VMA pour le travail en fractionné (sur un stade ou sur un parcours parfaitement étalonné)

Utilisez la méthode du rythme cardiaque lors de vos sorties longue en endurance

Ou alors

Établissez un tableau des équivalences entre votre VMA et votre RC.

A tous, bon courage.

Dario.....

furiatodario@gmail.com