

## TEST VMA le 20 octobre.



Comme convenu en assemblée Générale, un **test VMA** aura lieu le 20 octobre au stade de LOOS à 9h30.....(complexe Sportif Municipal 51 rue Guy Mocquet 59120 LOOS)

Je vous fais le petit rappel habituel: le **test VMA**, c'est quoi et à quoi sert-il ?

Le test proposé est un test de terrain dénommé VAL-EVAL qui détermine votre **VMA (Vitesse Maximale Aérobie)** autrement dit la vitesse à laquelle votre consommation d'oxygène devient maximale.....



Euh ! ..... Ok, mais cela sert à quoi ?.....

Ce test vous servira à

- 1) Déterminer votre VO2 max
- 2) Gérer vos vitesses d'entraînement
- 3) Prédire vos performances

La **VMA** est une des données indispensables pour qui souhaite pratiquer la course à pied de manière réfléchie. Le test proposé permet une grande précision puisqu'il s'agit d'un test par paliers de 1 mn (augmentation de la vitesse de 0.5 kms par palier).

Ce test servira également à connaître votre Fréquence Cardiaque Maximale (à condition que vous soyez muni d'un cardiofréquence-mètre).

Nous ne pouvons que recommander aux coureurs soucieux d'objectifs chronométriques (et aux autres aussi d'ailleurs) de réaliser ce test qui sera encadré par les entraîneurs du club ...

Depuis plusieurs années, nous organisons un test par an....La date retenue vous permettra de faire le point sur vos capacités aérobies à la fin de la saison des courses sur routes et vous permettra de programmer un entraînement hivernal structuré en vue des compétitions du printemps.

Alors rendez-vous le **20 octobre**. Les entraîneurs pourront ce jour-là répondre à toutes vos questions sur l'entraînement, vous fournir des explications plus détaillées sur l'utilité d'un tel test et évoquer les différentes façons d'aborder une préparation hivernale.....

Un tableau des allures pour gérer vos sorties vous sera également fourni.

Afin de gérer au mieux l'organisation du test, veuillez faire parvenir ce coupon réponse à [furiatodario@gmail.com](mailto:furiatodario@gmail.com)

**Nom :** .....**Prénom :** .....

**Adresse mail :**

**Performance (la plus récente possible) sur 5 ou 10 kms (pour nous permettre de vous positionner lors du test) :** .....