



Rappel: Ce tableau est un outils théorique, mieux vaut s'en servir à titre de référence de plus le tableau tient compte d'un facteur qui est: votre degré d'endurance. Ce facteur est difficile à évaluer et souvent on en donne une valeur qualitative uniquement. Vous pourriez le déterminer en faisant une comparaison avec un temps officiel (course)

**Endurance:** capacité à durer sur un effort. Donc capacité à conserver sa vitesse.

*exemple:*

Toto fait un 42.2km et son allure moyenne est de 12 km/h. Ai-je une bonne endurance?

La plupart vous diront, oui, c'est très bon, il a fait 3h30 sur le marathon!

C'est ici que je vous arrête! Toto a fait un bon temps, on est d'accord, mais si sa course de vitesse est un véritable yoyo, je qualifierai que Toto a une endurance moyenne (ou moyenne faible).

Donc même si vous avez fait un 21.1km, n'en déduisez pas tout de suite que vous avez une bonne endurance, surtout si vous avez fait un arrêt marche au 18e km (exemple)

---

VAM; Vitesse aérobique maximale, ou VMA, Vitesse maximale aérobique.

Par définition, **c'est la vitesse maximale que vous pouvez atteindre** (à la course à pied, dans notre cas...) lors d'un effort qui va représenter 100% de votre Vo2max soit 5 minutes (environ).

Nous avons fait le test sur 6 minutes car le calcul est direct. 1000m = 10 km/h, 1500m = 15 km/h.

Un avantage est sa simplicité et aussi le fait que vous pouvez le refaire quand vous voulez.

La VAM , tient compte de votre Vo2max (qui elle tient compte de votre capacité respiratoire et votre endurance), votre gestuelle mais pas du type de terrain. Il est bon en tenant compte des conditions dans lesquelles vous avez fait, que ce soit physique ou psychologique.

### Comment s'en servir?

100% de votre VAM est le résultat sur 6 min

Si vous voulez savoir votre temps estimé sur un 5 km, vous pouvez penser courir à 90% de votre VMA

pour un 10km, pensez 85%

pour un 21.1km pensez 75 @ 80%

Pour un 42.2 km de 70 @ 75%

Ceci donne un estimé raisonnable de vos performances. Vous pouvez aussi le calculer à partir de vos performance et évaluer votre VAM afin de valider et/ou de créer une moyenne.

Ex.: TOTO a fait 1600m en 6 min, soit une vitesse (VMA) de 16km/h

Afin d'évaluer sa vitesse sur un 5km, je peux prédire qu'il fera  $0.85 \times 16\text{km/h} = 14,4 \text{ km/h}$ . Il est donc capable de faire 20:43 sur son 5km

Il sera en mesure de faire:  $0.85 \times 16\text{km/h} = 13,6 \text{ km/h}$  au 10km soit 4min 22sec / km = 43.30min

\*\*\* référez vous au tableau