



# TECHNIQUE ATHLETIQUE

## Aide à la mise en oeuvre d'une séance de développement de la vitesse maximale aérobie

**Alain CORBI**

Un de nos collègues entraîneurs de fond et demi-fond, Alain Corbi, nous propose un tableau pour le choix des distances ou d'un temps de course pour l'amélioration de la vitesse maximale aérobie (VMA) : vitesse minimale qui sollicite VO<sub>2</sub> max. Sur la base théorique des articles récemment parus dans notre revue (sur le 30-30 d'après G. Gacon paru dans le n° 130 et sur la notion de temps de maintien de VMA d'après V. Billat dans le n° 131) voici le mode d'emploi d'utilisation de cette table qui évitera l'emploi de calculatrices et autres règles de 3.

1°) Prenez pour référence votre vitesse maximale aérobie déterminée :

- soit par un test progressif sur piste (protocole de Brue ou de Léger)
- soit en prenant pour référence, ainsi que le préconise Alain Corbi, la vitesse sur 1500m pour les coureurs qui le terminent en plus de 5 minutes ou la vitesse sur un 2000m pour les coureurs qui terminent leur 1500m en moins de 5 minutes. En effet, nous avons eu l'occa-

sion d'écrire dans ces colonnes, que le temps limite à VMA était variable d'un individu à l'autre (la variabilité intra-individuelle en cours de saison étant actuellement à l'étude) allant de 4 à 11 min. avec une moyenne de 6 minutes. C'est pourquoi une distance vous permettant d'apprécier votre vitesse maximale sur 6 minutes sera choisie. Se tester sur une distance, représentant 4 ou 5 tours de piste plutôt que sur un temps est psychologiquement plus facile

2°) Si vous désirez travailler à 100% de VMA optez pour une séance de 30-30 sur un volume global de 1500m. Par exemple pour une jeune fille courant le 1500m en 5 minutes (dont la VMA est donc proche de 18 km/h), elle courra 10 fois 30s vite (150m) entrecoupés de 30 secondes trottées lentement. Soit la piste est balisée tous les 50 mètres soit vous préférez travailler sur une distance fixe plutôt que sur un temps et vous optez pour 8 fois 200m en 41 s avec 100m de trot lent.

3°) Si vous désirez travailler à 95% de VMA, choisissez dans ce tableau l'allure

correspondante, le volume de la séance s'allongeant à 1700m, ce qui donnera pour cette même jeune fille : 12 fois 142 m. Cette distance, une fois mesurée, peut être balisée par deux cônes la coureuse allant d'une à l'autre en un aller retour entrecoupé des 30 secondes de récupération trottée

4°) Si vous désirez travailler à 90% de VMA prenez pour référence la distance courue en 30 secondes à cette allure, soit 131 mètres pour notre coureuse. Le volume de la séance passe à 2000 m (15 fois 131 m dans ce cas précis). Les conditions de réalisation entre deux cônes, sont similaires.

Bien entendu, il peut vous paraître plus simple de travailler sur des distance type : du 150m au 2000m mais alors retour à l'utilisation des tables plus classiques qui vous donnent des temps précis sur ces distances, en fonction de la vitesse désirée. Nous vous proposons également celles ci pour vous faciliter la tâche. A vous de choisir si vous n'avez pas déjà vos propres tables.

Véronique BILLAT

• Entraînements avec la VMA pour référence : Valeur VMA = Vitesse 1500m piste ou 2000m piste suivant les athlètes

Référence VMA 1500 m	Référence VMA 2000m	Valeur VMA	1000 m	30" à 100 %	30" à 95 %	30" à 90 %	100m	200m	250m	300m	400m	500m
3'52"5	5'10"	23,230 Km/h	2'35"	193m	184m	174m	15"	30"	38"70	45"	1'00	1'17"
4'00"	5'20"	22,500 Km/h	2'40"	187m	178m	169m	16"	32"	40"	48"	1'04"	1'20"
4'05"5	5'28"	22,000 Km/h	2'43"	183m	174m	165m	16"3	32"60	41"	49"	1'05"	1'22"
4'11"	5'34"	21,500 Km/h	2'47"	180m	170m	161m	16"8	33"15	41"66	50"	1'07"	1'24"
4'17"	5'42"	21,000 Km/h	2'51"	175m	166m	157m	17"25	34"50	42"85	51"50	1'09"	1'27"
4'23"	5'50"	20,500 Km/h	2'56"	170m	162m	153m	17"70	35"40	44"11	52"5	1'11"	1'28"5
4'30"	6'00"	20,000 Km/h	3'00"	166m	158m	150m	18"20	36"40	45"45	54"	1'13"	1'30"
4'36"	6'08"	19,500 Km/h	3'04"	162m	154m	146m	18"70	37"40	46"87	55"5	1'15"	1'32"
4'44"	6'20"	19,000 Km/h	3'09"	158m	150m	142m	19"35	39"	47"50	57"5	1'17"	1'34"
4'51"	6'30"	18,500 Km/h	3'14"	155m	146m	138m	20"25	40"50	48"65	59"	1'19"	1'37"
5"00"	6'40"	18,000 km/h	3'20"	150m	142m	135m	20"50	41"	50"	61"	1'21"	1'39"
5'08"	6'52"	17,500 Km/h	3'25"	146m	138m	131m	21"	42"	51"40	63"	1'23"	1'41"
5'17"	7'04"	17,000 Km/h	3'31"	142m	134m	127m	21"40	43"20	53"	64"	1'25"	1'43"
5'27"	7'16"	16,500 km/h	3'38"	137m	130m	123m	21"80	43"80	54"50	65"	1'27"	1'45"
5'37"	7'30"	16,500 Km/h	3'45"	133m	126m	119m	22"	44"	56"25	66"	1'29"	1'47"

Volume d'une série à 100 % environ 1400 m à 1800 m récupération 30" à 45" à environ 9 km/h. Nombre de séries environ 2 à 3. Récupération entre les séries 4' footing.

