

## Leçon n°2 : Déterminer sa VMA ou allure rapide d'endurance

Nom du Coureur :

Classe :

Nom de l'observateur :

VMA : km/h

**Epreuve** = Course de 4 x 3' avec 3' de récupération entre chaque série de 3'

Mettre une croix à chaque plot dépassé en courant. A chaque plot dépassé en marchant mettre un « M »

Changer de colonne à chaque coup de sifflet (toutes les 1'30) NB : 1 plot tous les 25m (= 1km/h) et 1 coupelle à 12,50 m d'un plot (= 0,5km/h)

18		
17,5		
17		
16,5		
16		
15,5		
15		
14,5		
14		
13,5		
13		
12,5		
12		
11,5		
11		
10,5		
10		
9,5		
9		
8,5		
8		
7,5		
7		
6,5		
6		
5,5		
5		
4,5		
4		
3,5		
3		
2,5		
2		
1,5		
1		
0,5		

Plots **1'30** **3'**

18		
17,5		
17		
16,5		
16		
15,5		
15		
14,5		
14		
13,5		
13		
12,5		
12		
11,5		
11		
10,5		
10		
9,5		
9		
8,5		
8		
7,5		
7		
6,5		
6		
5,5		
5		
4,5		
4		
3,5		
3		
2,5		
2		
1,5		
1		
0,5		

Plots **1'30** **3'**

18		
17,5		
17		
16,5		
16		
15,5		
15		
14,5		
14		
13,5		
13		
12,5		
12		
11,5		
11		
10,5		
10		
9,5		
9		
8,5		
8		
7,5		
7		
6,5		
6		
5,5		
5		
4,5		
4		
3,5		
3		
2,5		
2		
1,5		
1		
0,5		

Plots **1'30** **3'**

18		
17,5		
17		
16,5		
16		
15,5		
15		
14,5		
14		
13,5		
13		
12,5		
12		
11,5		
11		
10,5		
10		
9,5		
9		
8,5		
8		
7,5		
7		
6,5		
6		
5,5		
5		
4,5		
4		
3,5		
3		
2,5		
2		
1,5		
1		
0,5		

Plots **1'30** **3'**

Nombre total de plots sur 3'
Vitesse = Total de plots / 2 =
<b>Km/h</b>
Nombre de sorties de route

Nombre total de plots sur 3'
Vitesse = Total de plots / 2 =
<b>Km/h</b>
Nombre de sorties de route

Nombre total de plots sur 3'
Vitesse = Total de plots / 2 =
<b>Km/h</b>
Nombre de sorties de route

Nombre total de plots sur 3'
Vitesse = Total de plots / 2 =
<b>Km/h</b>
Nombre de sorties de route

Total de Plots en 12' (sur les 8 Courses) :	Vitesse Moyenne sur les 12' = Total de plots / 8	Nombre total de sorties de route et arrêts sur 12'