

COMMENT FIXER SON OBJECTIF ?

LE TEST VMA "DEMI-COOPER"

Le test VMA " Demi-cooper" est un test simple et facile à réaliser. Il vous permettra de connaître votre VMA et ainsi travailler sur vos allures marathon.

Déroulement du test "Demi-Cooper", à réaliser sur une piste d'athlétisme :

- 1 Échauffez vous tranquillement pendant 20 minutes (pas obligatoirement sur la piste)
- 2 Sur la piste, parcourez le plus de distance possible en 6 minutes
- 3 Diviser la distance parcourue par 100.
Exemple pour un résultat de 1500m : $1500/100 = 15\text{km/h}$
Votre VMA est donc de 15km/H soit 4 mn au kilomètre.
- 4 Pensez à récupérer après votre test et à bien vous hydrater

DÉFINIR SON OBJECTIF GRÂCE À SA VMA

Généralement un marathon se court à 80% de sa VMA

Pour une VMA de 15km/h on fera le calcul suivant :
 $15 \times 0,8 = 12\text{km/h}$

Soit un objectif de temps sur marathon d'environ 3h30 :
 $42,195 / 12\text{km/h} = 3\text{h}32$

Si vous connaissez déjà vos allures, à vous de fixer votre objectif en fonction de votre propre expérience et d'être en capacité de travailler ces allures lors de votre préparation.

Exemple, si votre objectif est de 4h00, il faudra travailler sur des allures de 5,4mn/km (soit 10,55km/h).

Des meneurs d'allure seront présents pour vous mener vers votre objectif. Ces athlètes aguerris, sont de véritables métronomes, ils vous guideront tout au long du parcours. Vous les reconnaîtrez grâce aux flammes colorées qu'ils transportent pour chaque temps visé (3h00, 3h15, 3h30, 3h45, 4h00, 4h15 et 4h30).

