

La VMA, c'est quoi ?

La VMA, c'est l'abréviation de « Vitesse Maximale Aérobie ». Pas de panique avec le nom compliqué : derrière, l'idée est simple !

En mots simples

Imagine que ton corps a un « moteur » qui utilise l'oxygène que tu respires pour te faire avancer en courant.

- La VMA, c'est la vitesse maximale à laquelle tu peux courir en utilisant ce moteur à fond, sans être à bout de souffle total (comme lors d'un sprint).
- C'est un peu comme le « régime moteur maximum » d'une voiture avant le rouge sur le compte-tours.
- Concrètement : c'est la vitesse la plus rapide que tu peux tenir pendant environ 5 à 6 minutes, en te donnant à fond.

À quoi ça sert ?

La VMA est une valeur de référence très utile pour s'entraîner intelligemment, quel que soit son niveau :

- Elle sert de repère pour calculer tes allures d'entraînement (footing, séances plus rapides, etc.).
- Elle permet de mesurer tes progrès : plus ton niveau s'améliore, plus ta VMA augmente.
- Elle aide à ne pas partir trop vite ou trop doucement pendant une séance ou une course.
- Elle prépare le corps (cœur, poumons, muscles) à mieux consommer l'oxygène, donc à courir plus longtemps sans s'épuiser.

Comment on la travaille en club ?

Pendant une séance de VMA, on alterne des efforts rapides (proches de sa vitesse maximale) et des phases de récupération (marche ou trot très léger). Par exemple :

- 30 secondes vite / 30 secondes de récupération, répété plusieurs fois.
- Ou des efforts un peu plus longs (1 à 3 minutes) avec récupération entre chaque.

Le but n'est pas de « tout donner » comme un sprint final, mais de courir vite et régulier sur l'effort demandé, puis bien récupérer avant de repartir.

Bon à savoir

- Pas besoin d'être un athlète pour faire une séance de VMA : chacun travaille à SON propre rythme maximal, pas celui du voisin !
- C'est normal d'être essoufflé pendant les efforts : c'est justement le but de l'exercice.
- Plus tu pratiques ce type de séance régulièrement, plus ta VMA progresse... et plus courir devient facile au quotidien.