

Sport

Trouver la cylindrée de l'athlète

Hier matin, une centaine de personnes a participé à la séance d'évaluation VMA (vitesse maximale aérobie), organisée par les Sports généraux d'Héricourt (SGH), section athlétisme, au stade du Mougnot à Héricourt.

Pour les sportifs venus du basket, tennis, VTT, triathlon, natation d'Héricourt et des clubs de l'aire urbaine, ce test aide à construire un futur plan d'entraînement.

Thierry Ernewein, président de la section athlétisme des SGH, et ses acolytes tous bénévoles ont encadré cette action gratuite.

Connaître son potentiel pour mieux s'entraîner

« La VMA est une façon de trouver la cylindrée de l'athlète qui souhaite connaître son potentiel pour mieux s'entraîner ! Nous faisons deux évaluations VMA par an, une au printemps et l'autre en septembre, de façon à mesurer correctement l'évolution. »

Pour les néophytes, « La Vitesse Maximale Aérobie » est la vitesse de course sur piste à partir de laquelle un coureur consomme le maximum d'oxygène. Ce test est donc une bonne indication de la performance du sportif.

En plusieurs séquences,

chaque vingtaine de coureurs, répartis en quatre groupes, a suivi les indications de la bande-son du test Vameval...

Il s'agissait de courir autour du stade, à chaque bip, ils devaient se retrouver au niveau de l'un des plots placés tous les 20 mètres sur la piste !

Ce protocole donne le rythme et démarre à environ

8 km/h, puis la vitesse augmente progressivement de 0,5 km/h toutes les 60 secondes à chaque palier.

Le coureur cale son allure sur le bip sonore et arrête le test dès qu'il lui est impossible de terminer le palier en cours ou qu'il pense ne pas pouvoir courir plus vite.

Certains athlètes ont ainsi terminé au palier 22, ce qui correspond à une vitesse de

course d'environ 19 km/h.

Les poussins des Sports Généraux Héricourt étaient présents, tels Bachir et Lylia : « On a emmené notre copain Adam, il veut essayer... Il aimerait venir au club avec nous pour s'entraîner ».

Le potentiel est là avec ses sportifs en herbe. Une fois de plus l'engouement suscité pour ce test VMA est un véritable succès.



■ Le test VMA aide à construire un plan d'entraînement.