



École alsacienne

EPS Confinement - VMA 9,6,3

Chaque sortie, à proximité de votre domicile, **sans vous mettre en danger avec l'accord de vos parents et dans le respect des consignes du gouvernement**, doit débuter par la première course de 9 minutes à 75%, qui servira d'échauffement (mise en train, montée de genoux, pas chassés...). Vous enchaînez avec les 2 autres courses (3 minutes de récupération active entre chaque course). En utilisant une application sur votre téléphone (Runkeeper...), vous calculerez la distance parcourue pour chaque course et vous vous reporterez aux tableau ci-dessus pour vérifier que votre allure correspond à votre VMA (distance attendue à + ou - 50 m).

Pour les élèves qui n'ont pas de VMA, après un échauffement général et spécifique, vous chercherez à parcourir la plus grande distance en 3mn.

VMA = Distance parcourue en m / 50.



VMA en Km/ h	Course 1 : 9 minutes		Course 2 : 6 minutes		Course 3 : 3 minutes	
	75% VMA en Km/h	Distance à parcourir	85% VMA en Km/h	Distance à parcourir	95% VMA en Km/h	Distance à parcourir
18	13,5	2,025	15,3	1,530	17,1	0,855
17,5	13,1	1,965	14,9	1,488	16,6	0,831
17,0	12,8	1,913	14,5	1,445	16,2	0,808
16,5	12,4	1,856	14,0	1,403	15,7	0,784
16,0	12,0	1,800	13,6	1,360	15,2	0,760
15,5	11,6	1,744	13,2	1,318	14,7	0,736
15,0	11,3	1,688	12,8	1,275	14,3	0,713
14,5	10,9	1,631	12,3	1,233	13,8	0,689
14,0	10,5	1,575	11,9	1,190	13,3	0,665



École alsacienne

13,5	10,1	1,519	11,5	1,148	12,8	0,641
13,0	9,8	1,463	11,1	1,105	12,4	0,618
12,5	9,4	1,406	10,6	1,063	11,9	0,594
12,0	9,0	1,350	10,2	1,020	11,4	0,570
11,5	8,6	1,294	9,8	0,978	10,9	0,546
11,0	8,3	1,238	9,4	0,935	10,5	0,523
10,5	7,9	1,181	8,9	0,893	10,0	0,499
10,0	7,5	1,125	8,5	0,850	9,5	0,475



École alsacienne

Vous remplirez le tableau ci-dessous.

VMA	Date	Distance en m	Distance en m	Distance en m
		9 minutes à 75%	6 minutes à 85%	3 minutes à 95%



École alsacienne

NB :
Faites évoluer votre VMA : Après 3 sorties réussies (VMA + 1) ou 3 échecs consécutifs (VMA - 1).