

# LA V.M.A.



## Le « moteur » anaérobie alactique

C'est un moteur avec un super turbo. Il fonctionne avec l'énergie déjà présente dans le corps et sans oxygène. C'est le moteur du sprint



....MAIS ....

Il a un tout petit réservoir et ne dure que 5 à 7 sec.

## Le « moteur » anaérobie lactique

C'est un moteur rapide. Il fonctionne avec l'énergie déjà présente dans le corps et sans oxygène. C'est le moteur des efforts moyens et rapides (15sec à 2 minutes). Il a un réservoir moyen

....MAIS ....

Il « pollue » le corps avec l'acide lactique.

## Le « moteur » aérobie

C'est un moteur lent. Il fonctionne avec de l'oxygène, des sucres et les graisses issues de l'alimentation. C'est le moteur des efforts longs. Il a un très grand réservoir



....MAIS ....

Il est lent à démarrer et n'est pas très puissant.

La Vitesse Maximale Aérobie (V.M.A) c'est la vitesse qui fait le plus appel au moteur aérobie, on peut l'appeler la vitesse maximale d'endurance.

- ▶ Si tu cours moins vite que ta VMA alors le « moteur aérobie » n'est pas à fond.
- ▶ Si tu cours plus vite que ta VMA alors c'est le « moteur anaérobie lactique » qui fournit plus d'énergie.
- ▶ Si tu cours à ta VMA alors tu es à la puissance maximale de ton « moteur aérobie » et ton cœur est à sa fréquence maximale

On peut déterminer la vitesse maximale de ce moteur par des tests de V M A

# LA V.M.A.

## Le « moteur » anaérobie alactique

C'est un moteur avec un super turbo. Il fonctionne avec l'énergie déjà présente dans le corps et sans oxygène. C'est le moteur du sprint



....MAIS ....

Il a un tout petit réservoir et ne dure que 5 à 7 sec.

## Le « moteur » anaérobie lactique

C'est un moteur rapide. Il fonctionne avec l'énergie déjà présente dans le corps et sans oxygène. C'est le moteur des efforts moyens et rapides (15sec à 2 minutes). Il a un réservoir moyen

....MAIS ....

Il « pollue » le corps avec l'acide lactique.

## Le « moteur » aérobie

C'est un moteur lent. Il fonctionne avec de l'oxygène, des sucres et les graisses issues de l'alimentation. C'est le moteur des efforts longs. Il a un très grand réservoir

....MAIS ....



Il est lent à démarrer et n'est pas très puissant.



La Vitesse Maximale Aérobie (V.M.A) c'est la vitesse qui fait le plus appel au moteur aérobie, on peut l'appeler la vitesse maximale d'endurance.

- ▶ Si tu cours moins vite que sa VMA alors le « moteur aérobie » n'est pas à fond.
  - ▶ Si tu cours plus vite que sa VMA alors c'est le « moteur anaérobie lactique » qui fournit plus d'énergie.
  - ▶ Si tu cours à ta VMA alors tu es à la puissance maximale de ton « moteur aérobie » et ton est à sa fréquence maximale
- On peut déterminer la vitesse maximale de ce moteur par des tests de V.M.A.