

# **PROGRAMME D'INTERSAISON CADETS ET CRABOS**

**(CYCLE 1 DU 10 JUILLET AU 6 AOÛT 2017)**



**APRÈS UNE LONGUE ANNÉE SCOLAIRE ET  
SPORTIVE LES VACANCES D'ÉTÉ REPRÉSENTENT  
UN MOMENT PRIVILÉGIÉ POUR LA RÉCUPÉRATION.  
MAIS CETTE PÉRIODE D'INTERSAISON EST  
ÉGALEMENT LE MOMENT IDÉAL POUR SE  
PRÉPARER ET DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
PHYSIQUES AFIN DE RATTRAPER LA SAISON  
MEILLEUR SUR LE TERRAIN TOUT EN SE BLESSANT  
MOINS.**

**ROBIN LADAUGE, PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE  
L'ÉQUIPE DE FRANCE DES MOINS DE 20 ANS,  
TE PROPOSE CE PROGRAMME ADAPTÉ DE  
PRÉPARATION PHYSIQUE À RÉALISER SEUL OU À  
PLUSIEURS DURANT LA PÉRIODE DE JUILLET ET  
AOÛT.**

# COMMENT T'APPROPRIER CE PROGRAMME ?

CE PROGRAMME D'INTERSAISON A POUR BUT DE PROFITER DE LA PÉRIODE DES VACANCES, DURANT LAQUELLE TU AS PLUS DE TEMPS POUR T'ENTRAÎNER ET PROGRESSER SUR LE PLAN PHYSIQUE

EST PRÉSENTÉ ICI, LE CYCLE 1 DU PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT, C'EST À DIRE DU 10 JUILLET AU 06 AOÛT

LE CYCLE 2 (DU 06 AOÛT À LA RENTRÉE) SERA CONSULTABLE SUR LE SITE À PARTIR DU VENDREDI 04 AOÛT 2017

UNE CONNEXION INTERNET EST NÉCESSAIRE AFIN DE CONSULTER LES VIDÉOS DES DIFFÉRENTES SÉANCES ET AINSI DE PROFITER PLEINEMENT DE CE PROGRAMME

TABLEAU N°1 : PLANNING TYPE - SEMAINE DE DÉVELOPPEMENT SUR LE PREMIER CYCLE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEND	SAM	DIM
	EN VERT : SÉANCE FACILE À MODÉRÉE	EN ORANGE : SÉANCE QUELQUE PEU DIFFICILE À DIFFICILE	EN ROUGE : SÉANCE TRÈS DIFFICILE À MAXIMALE				
CYCLE N°1 DU 10 JUILLET AU 07 AOÛT	ACTIVITÉ LIBRE	CIRCUIT MUSCULAIRE N°1	ABDOS / GAINAGE + SÉANCE COURSE N°2	REPOS	CIRCUIT MUSCULAIRE N°2	ACTIVITÉ LIBRE	REPOS
	CIRCUIT GAINAGE N°1 + SÉANCE COURSE N°1	ACTIVITÉ LIBRE	ACTIVITÉ LIBRE	REPOS	JEUX DE VITESSE	SPORT COLLECTIF OU SÉANCE COURSE N°2	REPOS

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR TOUTES LES SÉANCES :

ÊTRE CORRECTEMENT HYDRATÉ

AVOIR MANGÉ 2 OU 3 HEURES AVANT LA SÉANCE

NE PAS ÊTRE BLESSÉ NI AVOIR DE CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES À LA PRATIQUE DU RUGBY

## BESOINS MATÉRIELS :

- PLOTS OU AUTRE CHOSE QUI PEUT SERVIR DE REPÈRE
- BANDE ÉLASTIQUE LONGUE DOMYOS
- UNE CORDE À SAUTER, JE CONSEILLE UNE CORDE À SAUTER RAPIDE QUI PERMETTRA DE FAIRE LES DOUBLES SAUTS
- CHRONOMÈTRE

# SÉANCE DE COURSE N°1

CLIQUE SUR LE BOUTON «LECTURE» POUR CONSULTER LA VIDÉO DE LA SÉANCE :



- 1) AVOIR TROUVÉ UNE CÔTE ENTRE 9 ET 13% (ENVIRON) D'AU-MOINS 200M (POUR LES BLOCS 2 ET 3)
- 2) RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE (VOIR PAGE 8)
- 3) FAIRE UNE PETITE MISE EN TRAIN AÉROBIE : COURIR À 60% DE VMA (ALLURE MODÉRÉE) PENDANT 3'
- 4) RÉALISER LES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES CI-DESSOUS ILS VONT TE PRÉPARER À LA COURSE EN CÔTE :

ISCHIOS – SOULÉVÉ DE TERRE 1 JAMBE		ÉTIREMENT EN FENTE AVANT (7'')		ÉTIREMENTS FESSIERS (7'')		MOUVEMENTS BALISTIQUES	
TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION
2/1/2/0		7 SEC		7 SEC		1/0/2/0	
RÉP.		RÉP.		RÉP.		RÉP.	
5D+5G		2D+2G		2D+2G		7D+7G	

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIE AVEC COURSE EN CÔTE

**BLOC N°1 : COURIR À 80% DE VMA PENDANT 10' (VOIR TABLEAU N°2 – P.8)**

**4 MINUTES DE RÉCUPÉRATION – AVEC ÉTIREMENTS COURT DES MOLLETS (SUR MARCHÉ OU CONTRE UN MUR)**

**BLOC N°2 ET BLOC N°3 : COURIR PENDANT 1 MINUTE EN CÔTE À ENVIRON 90% DE SA VITESSE MAXIMALE, IL FAUT L'ADAPTER POUR TENIR LA MINUTE = > RELEVER CETTE DISTANCE À L'AIDE D'UNE MARQUE PUIS METTRE UNE AUTRE MARQUE 25M AVANT. LES COURSES SUIVANTES DEVRONT SE TERMINER ENTRE CES DEUX MARQUES.**

LA RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE COURSE EST ACTIVE, L'OBJECTIF EST DE REDESCENDRE EN TROTTINANT À UN RYTHME CORRECT ET DE REPARTIR DÈS QU'ON ARRIVE EN BAS. LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS SUR CHAQUE BLOC VA ÉVOLUER DE SEMAINE EN SEMAINE, TU PEUX CONSULTER LE TABLEAU CI-DESSOUS

**RÉCUP ENTRE LES BLOCS N°2, N°3 ET N°4 = 6 MINUTES**

**BLOC N°4 : COURIR À 60% DE VMA PENDANT 10' (VOIR TABLEAU N°2 – P.10)**

N° DE SEMAINE	BLOC N°2	BLOC N°3	RÉCUP ACTIVE
SEM. N°1	4	2	2 MIN 30
SEM. N°2	4	3	2 MIN 15
SEM. N°3	5	3	2 MIN
SEM. N°4	5	4	1 MIN 45

# CIRCUIT MUSCULAIRE N°1

- 1) AVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU ET UNE SERVIETTE POUR S'ESSUYER, CAR C'EST UNE SÉANCE QUI FAIT TRANSPIRER !
- 2) AFIN D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DES MOUVEMENTS, IL EST ESSENTIEL QUE TU SUIVES LES VIDÉOS CI-DESSOUS EN MÊME TEMPS QUE TU RÉALISES LA SÉANCE
- 3) MATÉRIEL NÉCESSAIRE : BANDE ÉLASTIQUE ET CORDE À SAUTER (VOIR DESCRIPTIF EN P.2)

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE EN CIRCUIT

3 BLOCS DE TRAVAIL DE PLUSIEURS EXERCICES ENCHAÎNÉS :



### BLOC A :

A1 => JOG SUR PLACE (30")

A2 => CORDE À SAUTER - PIEDS JOINTS OU SAUTS DROITE GAUCHE - PIEDS JOINTS (30")

A3 => SAUTS LATÉRAUX AVEC UN TEMPS DE SUSPENSION EN APPUI SUR LES MAINS (30")

A4 => JUMPING JACK ( 30")

RÉCUP = 45" PASSIVE + 5' ACTIVE (STRETCHING) + 45" PASSIVE :



### BLOC B :

B1 => CORDE À SAUTER - DOUBLE UNDERS - DOUBLE TOURS DE CORDE OU ENCHAÎNEMENT SAUT BAS PUIS SAUT HAUT (8 SAUTS SIMPLES + 8 DOUBLES)

B2 => SQUAT JAMBES ÉCARTÉES PUIS POSE DE MAINS PUIS RETOUR DEBOUT (8 RÉP.)

B3 => 1/2 SQUAT + SAUT + 1/2 TOUR + RÉCEPTION AMORTIE (8 RÉP.)

B4 => ABDOS SAUTÉS PIEDS SERRÉS PUIS LARGES ( 8 RÉP.)

RÉCUP = 45" PASSIVE + 5' ACTIVE (STRETCHING) + 45" PASSIVE :



### BLOC C :

C1 => CORDE À SAUTER - SUR 1 JAMBE (15"D + 15"G = 30")

C2 => TIRAGE POITRINE 1 BRAS AVEC ÉLASTIQUE (30"D + 30"G)

C3 => DESCENTE EN SOULEVÉ DE TERRE 1 JAMBE AVEC JAMBE FLÉCHIE + SAUT ET ENGAGÉ DE GENOU - ALTERNER JAMBE DROITE ET JAMBE GAUCHE (30")

C4 => 2 X [EXTENSIONS LOMBAIRES - PARACHUTISTE (4 RÉP.) + 4 ABDOS PORTE-FEUILLE (4 RÉP.)]

N° DE SEMAINE	BLOC N°1	BLOC N°2	BLOC N°3	RÉCUP ACTIVE
SEM. N°1	2	2	2	6 MIN 30
SEM. N°2	2	3	3	6 MIN 30
SEM. N°3	3	3	3	6 MIN 30
SEM. N°4	3	3	3	6 MIN 30



# CIRCUIT MUSCULAIRE N°2

- 1) AVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU ET UNE SERVIETTE POUR S'ESSUYER, CAR C'EST UNE SÉANCE QUI FAIT TRANSPIRER !
- 2) AFIN D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DES MOUVEMENTS, IL EST ESSENTIEL QUE TU SUIVES LES VIDÉOS CI-DESSOUS EN MÊME TEMPS QUE TU RÉALISES LA SÉANCE
- 3) MATÉRIEL NÉCESSAIRE : BANDE ÉLASTIQUE ET CORDE À SAUTER (VOIR DESCRIPTIF EN P.2)

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE EN CIRCUIT

3 BLOCS DE TRAVAIL DE PLUSIEURS EXERCICES ENCHAÎNÉS :



### BLOC A :

A1 => ENCHAÎNEMENT POMPES ET GAINAGE DYNAMIQUE (45")

A2 => TIRAGE ÉLASTIQUE - FIXATEURS D'OMOPLATES (30"D + 30"G)

A3 => APPUIS LATÉRAUX EN ALLER-RETOUR (30")

RÉCUP = 45" PASSIVE + 5' ACTIVE (STRETCHING) + 45" PASSIVE :



### BLOC B :

B1 => DOUBLE APPUIS LATÉRAUX AVEC REPRISE D'APPUIS (8D + 8G = 16 RÉP.)

B2 => TRACTIONS NEUTRES OU EN SUPINATION À POIDS DU CORPS OU AIDÉES AVEC ÉLASTIQUE (8 RÉP.)

B3 => BURPEES (SOL SANS PLIER LES BRAS) (8 RÉP.)

B4 => 2 x [ENCHAÎNEMENT MOUNTAIN CLIMBERS (8 RÉP.) + ABDOS SKI (4D+4G = 8 RÉP.) + SE RELEVER EN LEVANT LES BRAS (S'OUVRIR) ET ÇA REPART SUR LES MOUNTAIN CLIMBERS]

RÉCUP = 45" PASSIVE + 5' ACTIVE (STRETCHING) + 45" PASSIVE :



### BLOC C :

C1 => POMPES "V" (6 RÉP.)

C2 => SAUTS IMPULSION 1 JAMBE (AVEC OU SANS BALLON)

C3 => POMPES DOS ROND SUR POINTE DE PIEDS ( 6 RÉP.)

C4 => FENTES AVANT SAUTÉES (3D+3G = 6 RÉP.)

N° DE SEMAINE	BLOC N°1	BLOC N°2	BLOC N°3	RÉCUP ACTIVE
SEM. N°1	2	2	2	6 MIN 30
SEM. N°2	2	3	3	6 MIN 30
SEM. N°3	3	3	3	6 MIN 30
SEM. N°4	3	3	3	6 MIN 30

# SÉANCE DE VITESSE



## BLOC N°1 :

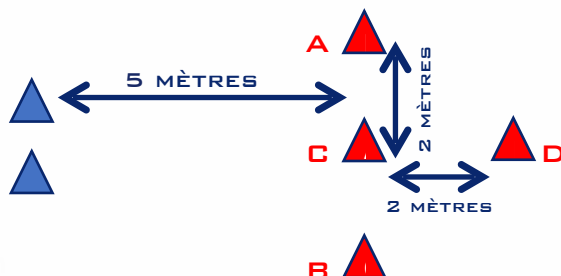
ÉDUCATIFS DE COURSE : RÉALISER 2 X 10M POUR CHAQUE ÉDUCATIF (EXCEPTÉS LE 2. ET LE 7. QUI SONT DES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES À RÉALISER SUR PLACE) :

1. EXTENSION CHEVILLE – BRAS TENDUS	3. FOULÉES BONDISSANTES EN PIED	5. JAMBE MORTE – MONTÉE DE GENOUX	7. RÉALISER 2 DESCENTES SUR UNE JAMBE TENDUE	9. COURSE DE L'AUTRUCHE : JAMBES TENDUES
2. RÉALISER 2 FOIS LE VER DE TERRE	4. PLIO BASSE MOLLET	6. JAMBE MORTE – TALON FESSE	8. PAS DE SIOUX	10. FOULÉES BONDISSANTES



## BLOC N°2 :

PARCOURS D'APPUI AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION  
INSTALLER LES MARQUES DE LA FAÇON SUIVANTE :



PARCOURS D'APPUI N°1 : CONTOURNER PLOT A, TOUCHER PLOT B, TOUCHER PLOT C, CONTOURNER PLOT A PUIS REVENIR DANS LA PORTE DE DÉPART

PARCOURS D'APPUI N°2 : CONTOURNER PLOT A, FAIRE UN PASSAGE AU SOL DEVANT LE PLOT C, PASSER AU SOL DEVANT LE PLOT B, CONTOURNER LE PLOT A PUIS REVENIR DANS LA PORTE DE DÉPART

PARCOURS D'APPUI N°3 : TOUCHER PLOT B (OU C), CONTOURNER PLOT D EN PASSANT AU SOL ET REVENIR EN SPRINT DANS LA PORTE DE DÉPART

## BLOC N°3 :

SPRINT EN CÔTE OU À PLAT (SI PAS DE CÔTE)

RÉALISER 10M, 15M ET 20M – RÉCUP = RETOUR MARCHÉ

RÉCUP PASSIVE : 1'30

RÉALISER 2 X 30M – RÉCUP = RETOUR MARCHÉ



## BLOC N°4 :

NE PAS FAIRE BLOC N°4 SUR LA 1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

RÉPÉTITION DE SPRINTS AVEC ALLER-RETOUR

RÉALISER 5 X LA COURSE SUIVANTE :

RÉALISER 20M – DEMI TOUR – RETOUR SUR 20M – DEMI TOUR – SPRINT SUR 40M – RÉCUP = 30'' DE RÉCUPÉRATION PASSIVE DÉPART TOUTES LES 45''

# SÉANCE DE COURSE N°2

CLIQUE SUR LE BOUTON «LECTURE» POUR CONSULTER LA VIDÉO DE LA SÉANCE :



- 1) ALLER SUR UNE TERRAIN DE RUGBY ET S'ASSURER QU'IL FAIT BIEN 100 MÈTRES DE LONGUEUR, SINON AJUSTER LES DISTANCES SELON LA DISTANCE MANQUANTE
- 2) RÉALISER LE CIRCUIT GAINAGE (VOIR PAGE 8)
- 3) FAIRE UNE PETITE MISE EN TRAIN AÉROBIE : COURIR À 80% DE VMA PENDANT 3' (VOIR TABLEAU N°2 - P.10)
- 4) RÉALISER LES MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES CI-DESSOUS ILS VONT TE PRÉPARER AU TRAVAIL INTERMITTENT

ISCHIOS – SOULEVÉ DE TERRE 1 JAMBE		ÉTIREMENT EN FENTE AVANT (7'')		ÉTIREMENTS FESSIERS (7'')		MOUVEMENTS BALISTIQUES	
TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION	TEMPO	ILLUSTRATION
2/1/2/0		7 SEC		7 SEC		1/0/2/0	
RÉP.		RÉP.		RÉP.		RÉP.	
5D+5G		2D+2G		2D+2G		7D+7G	

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIE AVEC COURSE EN CÔTE

### BLOC N°1 :

78M + RETOUR = 100M À 110% DE VMA (VOIR TABLEAU N°2 - P.10)

4 MINUTES DE RÉCUPÉRATION – AVEC ÉTIREMENTS COURT DES MOLLETS (SUR MARCHÉ OU CONTRE UN MUR)

### BLOC N°2 ET BLOC N°3 :

COURIR DE LA LIGNE D'EN-BUT JUSQU'ÀUX 40M PUIS REVENIR LE PLUS LOIN POSSIBLE (10'' DE COURSE), METTRE UNE MARQUE À L'ENDROIT QUI SYMBOLISE LA FIN DES 10'' DE COURSE. C'EST LA DISTANCE DE RÉFÉRENCE.

RÉCUP ACTIVE : TROTTINER JUSQU'À LA LIGNE  
REPARTIR AU BOUT DE 20'' DE RÉCUP

LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES BLOCS N°2 ET N°3 EST DE 4 MINUTES. UNE PARTIE DE CETTE RÉCUPÉRATION DOIT ÊTRE CONSACRÉE À UNE REPRISE DE COURSE ET D'ACTIVITÉ (ÉTIREMENTS, ÉDUCATIFS DE COURSES...)

### BLOC N°4 :

COURIR À 60% DE VMA PENDANT 10' (VOIR TABLEAU N°2 - P.10)

N° DE SEMAINE	BLOC N°1	BLOC N°2	BLOC N°3	RÉCUP ACTIVE
SEM. N°1	8	6	6	4 MIN
SEM. N°2	10	8	7	4 MIN
SEM. N°3	10	10	8	4 MIN
SEM. N°4	12	10	10	4 MIN

# ANNEXE 1 : CIRCUITS GAINAGE ET ABDOMINAUX



## EXERCICE N°1 (10 RÉP.) :

CRUNCH MODIFIÉ AVEC BRAS LEVÉS DANS LE PROLONGEMENT DU TRONC. TRAVAILLER SUR EXPIRATION FORCÉE NOMBRIL RENTRÉ.

RESPECTER LES 1" ISOMÉTRIQUE DANS LA POSITION HAUTE.

## EXERCICE N°2 (10 RÉP.) :

DÉGOLLER LES FESSES DU SOL SANS BALANCER LES JAMBES VERS LA TÊTE, CONTRÔLER LA DESCENTE.

À LA DESCENTE L'ANGLE ENTRE LES JAMBES ET LE SOL NE DOIT PAS ÊTRE INFÉRIEUR À 45° (DOS PLAQUÉ AU SOL).

## EXERCICE N°3 (12 RÉP. / 6D + 6G) :

MOUVEMENT SIMULTANÉ DU COUDE VERS LE GENOU OPPOSÉ. IL FAUT DÉCOLLER UNE OMOPLATE DU SOL ET ALLER TOUCHER LE GENOU AVEC LE COUDE ET MAINTENIR LA POSITION 2".

## EXERCICE N°4 (16 RÉP. / 8D + 8G) :

LA POSITION DE DÉPART N'EST PAS ÉVIDENTE À TROUVER. IL FAUT SE METTRE UN PEU SUR LA FESSE, L'ANGLE ENTRE LE BASSIN ET LE SOL NE DOIT PAS ÊTRE DE 90°.

ATTENTION À BIEN MARQUER UN TEMPS D'ARRÊT.

## EXERCICE N°5 (10 RÉP.) :

DE MANIÈRE SIMULTANÉE, IL FAUT DÉCOLLER LES 2 MAINS ET LES 2 PIEDS. ATTENTION À NE PAS SE CAMBRER.

## EXERCICE N°6 (12 RÉP. / 6D + 6G) :

EN SERRANT LES ABDOS ET LES FESSIERS, PASSER EN APPUI SUR LA MAIN DROITE PUIS SUR LA MAIN GAUCHE (ÉVITER LES ROTATIONS DE HANCHE ET TOUS LES MOUVEMENTS DE BASSIN)

## EXERCICE N°7 (10 RÉP.) :

PARTIR DE LA POSITION DE PONT JAMBES TENDUES ET BRAS TENDUS AVEC LA TÊTE ALIGNÉE AVEC LE TRONC.

AVANCER LA TÊTE EN RASANT LE SOL ET EN FLÉCHISSANT LES BRAS PUIS TENDRE LES BRAS.

## EXERCICE N°8 (10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ) :

MAINTENIR L'ALIGNEMENT JAMBE / TRONC / TÊTE PUIS OSCILLER AU NIVEAU DU BASSIN SANS PERDRE LE GAINAGE AU NIVEAU DU BASSIN



# ANNEXE 2 : COMMENT ESTIMER TA VMA

PREMIÈREMENT SI TU ES PASSÉ PAR LES CET, OU SI TU ES EN PÔLE ESPOIR OU DANS UNE ACADÉMIE, TU AS DÉJÀ DU PASSER UN TEST DE VMA. RENSEIGNE TOI AU PRÈS DE TON ENTRAINEUR OU DE TON RÉFÉRENT FÉDÉRAL.

## QU'EST CE QUE LA VMA ?

LA VMA EST LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE, C'EST-À-DIRE LA VITESSE DE DÉPLACEMENT MAXIMALE QUI PERMET ENCORE DE PRODUIRE L'EFFORT EXCLUSIVEMENT GRÂCE À LA FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE APPELÉE AÉROBIE. TU PEUX BIEN-SÛR COURIR BEAUCOUP PLUS VITE QUE CETTE VITESSE MAXIMALE AÉROBIE, MAIS PAR CONTRE TU FATIGUERAS TRÈS VITE ET TU DEVRAS RALENTIR OU T'ARRÊTER

## A QUOI SERT LA VMA ?

EN RUGBY, LA VMA VA DÉTERMINER COMMENT TU VAS POUVOIR TE DÉPLACER SUR LE TERRAIN POUR ALLER D'UNE ACTION DE COMBAT OU DE SPRINT À UNE AUTRE ACTION DE CE TYPE. ELLE PERMET AUSSI DE RÉCUPÉRER PLUS VITE ET DE MANIÈRE PLUS EFFICACE ENTRE 2 SÉQUENCES DE JEU. ENFIN, ELLE PERMET DE MIEUX RÉCUPÉRER ENTRE 2 ENTRAÎNEMENTS ET D'ÊTRE MOINS SUJET À LA FATIGUE. ON SAIT QU'UN JOUEUR DÉFAILLANT SUR CE PLAN AURA BEAUCOUP DE MAL À ATTEINDRE LE HAUT-NIVEAU, IL EST DONC IMPORTANT DE BEAUCOUP TRAVAILLER SUR CES ASPECTS ÉNERGÉTIQUES ENTRE 13 ET 18 ANS AFIN D'ATTEINDRE UNE VMA ENTRE 16 (MINIMUM TOUT POSTE CONFONDU) ET 19 KM/H

## COMMENT ESTIMER TA VMA ?

POUR ÉVALUER TA VMA, ON TE PROPOSE DE RÉALISER UN TEST APPELÉ LE TEST NAVETTE QUI EST UNE ÉPREUVE PROGRESSIVE DE COURSE NAVETTE DE 20M (TEST LUC LÉGER, 1985) :

### EQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

UN SOL NON GLISSANT

UN MÈTRE

UN LECTEUR MP3

LA BANDE-SON DE L'ÉPREUVE EN MP3

CLIQUE SUR CE LIEN POUR LA TÉLÉCHARGER :



### PRÉPARATION DU TEST :

A L'AIDE D'UN MÈTRE, TRACEZ DEUX LIGNES AU SOL ESPACÉES DE 20 MÈTRES

### RÉALISATION DU TEST :

POSITIONNEZ VOUS AVANT LE LANCERMENT DE LA BANDE-SON DERRIÈRE UNE DES DEUX LIGNES TRACÉES AU SOL  
LANCEZ LA BANDE-SON ET ATTENDEZ LE DÉBUT DE L'ÉPREUVE (1ER SIGNAL SONORE)

COUREZ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE ENTRE LES DEUX LIGNES EN RESPECTANT LE RYTHME IMPOSÉ PAR LES SIGNAUX SONORES DE LA BANDE-SON. VOUS DEVEZ POUR CELA POSER UN PIED DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA LIGNE À CHAQUE SIGNAL SONORE.

LE RYTHME S'ACCÉLÈRE DE 0.5 KM/H TOUTES LES MINUTES, C'EST À DIRE À CHAQUE CHANGEMENT DE PALIER DONNÉ PAR LA BANDE-SON. LORSQUE VOUS N'ÊTES PLUS CAPABLE DE SUIVRE LE RYTHME IMPOSÉ SUR 3 SIGNAUX SONORES CONSÉCUTIFS, L'ÉPREUVE EST ALORS TERMINÉE.

# ANNEXE 2 : COMMENT ESTIMER TA VMA

## PERFORMANCE AU TEST :

RETENEZ VOTRE PERFORMANCE CORRESPONDANT AU DERNIER PALIER QUE VOUS AVEZ ENTIÈREMENT COMPLÉTÉ (EXEMPLE : « JE ME SUIS ARRÊTÉ À PEU PRÈS À LA MOITIÉ DU PALIER 9 QUE JE N'AI PAS PU FINIR, DONC MA PERFORMANCE AU TEST EST LE PALIER 8 »)

RETROUVER DANS LE TABLEAU CI-DESSOUS VOTRE NIVEAU D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE EXPRIMÉE SOIT EN TERME DE CONSOMMATION MAXIMALE D'OXYGÈNE PAR MINUTE, SOIT EN TERME DE VITESSE MAXIMALE AÉROBIE. CETTE DERNIÈRE VALEUR POURRA PAR AILLEURS VOUS ÊTRE UTILE LORS DE LA PROGRAMMATION DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIE.

DERNIER PALIER COMPLÉTÉ	VITESSE MAXIMALE AÉROBIE ESTIMÉE (KM/H)	APPRÉCIATION
0	8.0	INSUFFISANT
1	8.8	
2	9.5	
3	10.3	
4	11.0	
5	11.8	PASSABLE
6	12.5	
7	13.3	
8	14.0	BIEN
9	14.8	
10	15.5	
11	16.3	TRÈS BIEN
12	17.0	
13	17.8	
14	18.5	EXCELLENT
15	19.3	
16	20.0	
17	20.8	EXCEPTIONNEL
18	21.5	
19	22.3	
20	23.0	
21	23.8	

UNE FOIS QUE TU CONNAIS TA VMA, TU TROUVERAS DANS LE TABLEAU DE CORRESPONDANCES CI-DESSOUS LES VITESSES DONT TU AURAS BESOIN SUR LES 2 SÉANCES DE COURSE DE TON PROGRAMME :

TABLEAU N°2 : CORRESPONDANCE ENTRE LES DIFFÉRENTS POURCENTAGES DE VMA ET LES ALLURES AU 100M

VMA	13		14		15		16		17		18	
	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M	VIT. (KM/H)	ALLURE AU 100M
120%	15,6	23 SEC	16,8	21 SEC	18	20 SEC	19,2	19 SEC	20,4	18 SEC	21,6	17 SEC
110%	14,3	25 SEC	15,4	23 SEC	16,5	22 SEC	17,6	20 SEC	18,7	19 SEC	19,8	18 SEC
100%	13	28 SEC	14	26 SEC	15	24 SEC	16	23 SEC	17	21 SEC	18	20 SEC
80%	10,4	35 SEC	11,2	32 SEC	12	30 SEC	12,8	28 SEC	13,6	26 SEC	14,4	25 SEC
60%	7,8	46 SEC	8,4	43 SEC	9	40 SEC	9,6	38 SEC	10,2	35 SEC	10,8	33 SEC



**DIRECTION**  
**SPORTIVE**