

Test pour l'endurance VAMEVAL

Pourquoi réaliser ce test ?

Je veux estimer ma VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : Vitesse maximale que l'on peut maintenir en courant pendant 4 à 8 minutes.

Cela me permet de connaître ma capacité d'endurance sur de courtes ou de longues durées et donc d'adapter mon effort à mes possibilités.

Illustration
Lien vidéo



<https://www.youtube.com/watch?v=PbOGjD-aovg>

Test progressif : il commence à 8 km/h puis la vitesse est augmentée progressivement de 0,5 km/h par minute.

Consignes
pour l'élève
testé

OBJECTIF DU TEST :

Évaluer sa VMA en allant à la limite de ses possibilités physiques.
Suivre une vitesse de course réglée au moyen d'une bande sonore.
Cette dernière émet des « bips » à intervalles réguliers. A chaque bip, l'élève doit se trouver au niveau d'un des plots placés sur la piste (tous les 20 mètres).

Placement et
consignes
pour
l'observateur

Disposer d'une piste de 400m ou 200m.
Placer des plots repères tous les 20m.
Utiliser la bande son en lien.

Observateur :

- Noter N° de palier donné par la bande sonore lorsque le coureur s'arrête. (Un palier non terminé n'est pas comptabilisé)
- Identifier la vitesse correspondant au palier atteint.

Indicateurs
pour valider
la réalisation

L'élève s'arrêtera (ou sera arrêté par le professeur), dès qu'il aura un retard de plus de 3 m sur 2 plots consécutifs.

Les premières minutes sont plutôt "faciles". L'élève devra réaliser le test jusqu'au bout de ses possibilités.

Interprétation des résultats du test VAMEVAL

Classes	Résultat relevé				Interprétation / niveaux
	FILLES		GARÇONS		
	Palier	Vitesse Km/h	Palier	Vitesse Km/h	
6 ^{ème}	P2	< 9	P4	< 10	Niveau 1
5 ^{ème}	P2	< 9	P4	< 10	
4 ^{ème}	P2	< 9	P5	< 10.5	
3 ^{ème}	P2	< 9	P5	< 10.5	
2 ^{nde}	P2	< 9	P5	< 10.5	
1 ^{ère} -Term	P2	< 9	P5	< 10.5	
6 ^{ème}	P3 -P4	9 - 9.5	P6	10.5	Niveau 2
5 ^{ème}	P3 -P4	9 - 9.5	P6	10.5	
4 ^{ème}	P3 -P4	9 - 9.5	P6 - P7	10.5 - 11	
3 ^{ème}	P3 -P4	9 - 9.5	P6 - P7	10.5 - 11	
2 ^{nde}	P3 -P4	9 - 9.5	P6 - P7	10.5 - 11	
1 ^{ère} -Term	P3 -P4	9 - 9.5	P6 -P7- P8	10.5 - 11.5	
6 ^{ème}	P5	10	P7	11	Niveau 3
5 ^{ème}	P5	10	P7	11	
4 ^{ème}	P5	10	P8	11.5	
3 ^{ème}	P5	10	P8	11.5	
2 ^{nde}	P5	10	P8 - P9	11.5 - 12	
1 ^{ère} -Term	P5	10	P8 - P9	11.5 - 12	
6 ^{ème}	P6	10.5	P8	11.5	Niveau 4
5 ^{ème}	P6	10.5	P8 - P9	11.5 - 12	
4 ^{ème}	P6	10.5	P8 - P9	11.5 - 12	
3 ^{ème}	P6	10.5	P9 - P10	12 - 12.5	
2 ^{nde}	P6	10.5	P9 - P10	12 - 12.5	
1 ^{ère} -Term	P6	10.5	P10 - P11	12.5 - 13	
6 ^{ème}	>P7	>11	> P8	> 11.5	Niveau 5
5 ^{ème}	>P7	>11	> P9	> 12	
4 ^{ème}	>P7	>11	> P10	> 12.5	
3 ^{ème}	>P7	>11	> P10	> 12.5	
2 ^{nde}	>P7	>11	> P10	> 12. 5	
1 ^{ère} -Term	>P7	>11	> P11	> 13	