

VAMEVAL – Test AVOC du 13/04/2005

NOM	Prénom	Age	Meilleure perf récente	Résultat VMA			FC			Commentaires
				Palier	Km.h ⁻¹	m.s ⁻¹	P1	P2	IR1min	
POLETTI	Marie-Madeleine	?	?	10/30	12,5	3,47	?	?	?	
LATHUILLE	Sandrine	?	?	10/45	12,5	3,47	?	?	?	
DARGENT	Sylvie	36	55'58'' au 10 km	11	13	3,61	188	134	1,403	Bonne récup
MILLIET	Richard	?	?	11/30	13	3,61	?	?	?	
ANTHOINE	Christelle	?	?	12	13,5	3,75	195	165	1,181	
DURAND	Sylvie	?	?	12/15	13,5	3,75	190	?	?	
PERRIER	Catherine	?	?	12/15	13,5	3,75	184	?	?	
BAILLARD	Marc	?	?	12/30	13,5	3,75	?	?	?	
POLETTI	Jean-Claude	56	50' au 10 km	12/30	13,5	3,75	163	?	?	Fcmax 163 ? Age ?
VINCENT	Laura	?	?	12/45	13,5	3,75	?	?	?	
BETTONCELLI	Christelle	?	?	12/45	13,5	3,75	?	?	?	
JOSSERAND	Sylvie	?	?	12/45	13,5	3,75	?	?	?	
POETTOZ	Christine	?	?	13/30	14	3,89	?	?	?	
PALMA	Patrick	43	43' au 10 km	13/45	14	3,89	?	?	?	
THEVENET	Virginie	?	?	14/45	14,5	4,03	?	?	?	
SAVEY	Jean-Claude	38	48' 45''	14/45	14,5	4,03	200	130	1,539	Ê Fcmax/FC1min ?
POUGET	Dominique	?	44' 22'' au 10 km	15	15	4,17	168	?	?	
VOINCON	Denis	?	?	15/15	15	4,17	165	?	?	Fcmax 165 ? Age ?
HALL	Jean-Luc	?	44' 30'' au 10 km	16	15,5	4,31	179	136	1,316	Bonne récup
GAUDIN	Daniel	?	?	16	15,5	4,31	190	?	?	
LOURDELLE	Fabienne	?	?	16/15	15,5	4,31	?	148	?	
BLANCHET	Pierre-Yves	?	?	16/30	15,5	4,31	163	?	?	FCmax 163 ? Age ?
DUBOIS	Michel	?	42' 48'' au 10 km	16/45	15,5	4,31	?	?	?	
THOBIE	Christophe	?	?	17/3'	16	4,44	180	122	1,475	Ê Fcmax/FC1min ?
MOEGLIN	Pierre-Etienne	?	?	17/15	16	4,44	190	105	1,809	Ê Fcmax/FC1min ?
VARAINE	Richard	?	?	17/30	16	4,44	183	?	?	
VASSEUR	Sylvain	?	?	17/30	16	4,44	167	?	?	Fcmax 167 ? Age ?
GOUTTIERE	Christophe	?	42' 30'' au 10 km	17/45	16	4,44	185	?	?	Cohérent
PALADE	Marc	?	?	18	16,5	4,58	185	?	?	

VAMEVAL – Test AVOC du 13/04/2005

NOM	Prénom	Age	Meilleure perf récente	Résultat VMA			FC			Commentaires
				Palier	Km.h-1	m.s-1	P1	P2	IR1min	
RASSAT	André	?	41' 37'' au 10 km	18	16,5	4,58	?	?	?	
GRADOS	Alix	29	40' 50'' au 10 km	18/30	16,5	4,58	185	157	1,178	VMA (-) ou end (+)
JARRIN	Claude	41	39' 03'' au 10 km	18/45	16,5	4,58	?	?	?	
IMPERATORE	Alexi	?	?	20	18	5,00	194	150	1,292	Récup correcte
FATMI	Touffik	46	37' 45''	20	18	5,00	?	?	?	
BURQUIER	Franck	?	?	20	18	5,00	178	115	1,548	Ê Fcmax/FC1min ?
DUCLOS	Daniel	?	36' 28	20	18	5,00	?	?	?	
THEVENET	Jean-Marc	?	?	21	18,5	5,14	?	?	?	Sans commentaire
TESSIER	Bruno	34	37' 42''	21	18,5	5,14	?	?	?	End æ / VMA ä ?
BESSOT	Jean-Pierre	?	?	23	19,5	5,42	186	146	1,274	Bonne récup
INACCIO	Manu	?	?	23/15	19,5	5,42	?	?	?	Sans commentaire
BERNARDO	Sébastien	?	?	24/30	20	5,56	?	?	?	Sans commentaire

Que faire de ces résultats ?

Calculer les distances de courses pour le travail par intervalles. Par exemple – *simple suggestion à faire vivre* :

- régénération ou tout début de reprise : enveloppe en 30''/30'' – diagonale à 90/95 % de VMA stade puis petit côté à 40 % de VMA, le tout pendant 10 à 20 min ;
- période de préparation générale :
 - 30''/30'' à 100% de VMA : W : 7min - R : 2 min - W : 6 min - R : 2 min - W : 5min Æ développement VMA ;
 - 2 min / 2 min à 100% de VMA : W : 1,5 fois le temps limite (si Tlim = 6 alors W = 9 min) Æ développement VO2max ;
- période de compétition : 30''/30 » » à 105% de VMA : W : 1 x 8 min – simple rappel et forme de renforcement musculaire.