

# Comment me préparer au test demi-cooper des EMSLB ? (Test 6min)

## Tout d'abord, qu'est-ce que le test demi Cooper (test 6 minutes)

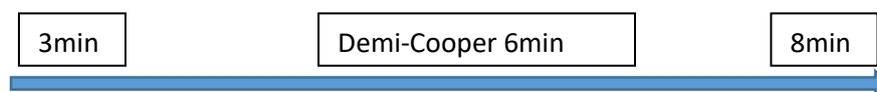
Le **test du demi-Cooper** est un test de terrain qui permet d'évaluer la Vitesse maximale aérobie (VMA). Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes.

Résultats au demi-Cooper divisé par 100 = VMA (exemple : 1250m au demi-Cooper = 12.5 km/h de VMA [+/- 1 km/h]).

## Qu'est-ce que la VMA et pourquoi faut-il la travailler ?

La Vitesse maximale aérobie (VMA) est la vitesse limite, exprimée en km/heure, atteinte à VO2 max (lorsque le coureur consomme le maximum d'oxygène). La connaître est un facteur d'indication de la performance.

Le test demi-Cooper a l'avantage d'être très précis car il correspond au temps moyen du soutien de la VMA (3 à 8 minutes).



## Comment améliorer ma VMA ?

### 1. Les séances de VMA « à intervalles courts »

#### Sur piste.

Exemple 1 :

2 à 3 séries de 6 x 36/36 (36 secondes allure 100 % VMA + 36s de récupération trottée ; le temps de récupération entre les séries sera de 3 minutes).

Exemple 2 :

2 séries de 10 x 45/15 (45s allure 100 % VMA + 15s de récupération trottée ; le temps de récupération entre les séries sera de 3 minutes).

L'avantage du 36/36 par rapport au 30/30 :

- le 36/36 ne demande pas d'effort de calcul à faire en amont de la séance par rapport au 30/30 qui vous demandera de calculer votre distance par le biais d'un produit en croix ou autres.

Exemple pour une VMA de 15 km/h :

- **pour une séance de 30/30 : divisez votre VMA par 3,6.** Vous obtenez alors une vitesse en mètres par seconde (m/s). Il ne vous reste plus qu'à multiplier cette vitesse par 30 pour connaître votre distance de référence.  $15/3,6 = 4,16$ .  $4,16 \times 30 = 124,8$  soit 125m
- **pour une séance de 36/36 :** La distance parcourue en 36 secondes correspondra à l'allure à laquelle vous avez couru. Ex : 150m en 36 secondes = 15km/h, 125m parcourus en 36s = 12.5 km/h

### 2. Séances de VMA à intervalles « moyens »

Distances comprises entre 300 à 500m à 100-110% VMA

- Exemple 1

10 x 400 m à 100-105 % VMA. Le temps de récupération égale ou inférieur au temps de course (voire 10 s en moins).

- Exemple 2

10 à 15 x 1 mn/1 mn ou 10 x 1mn30s/1mn30s.

Une même séance, peut être répartie de différentes manières en fonction de votre temps de soutien.

**Temps de soutien** = capacité à maintenir sa VMA entre 3 et 8min.

Plus votre TDS est élevé, plus vous pourrez encaisser un gros bloc sur une séance sur une seule série.

Ex : 10 fois x 400 m à 100-105 % VMA.

Plus votre TDS est proche des 3 min, plus il faudra peut-être scinder votre bloc pour encaisser la série.

Ex : 2 fois x 5 fois x 400 m à 100-105 % VMA. 2min de récupération entre les deux blocs de 400m.

Votre volume d'entraînement reste le même, mais celui-ci sera réparti différemment afin que vous puissiez encaisser la séance.

### 3. Séances VMA « à intervalles longs »

Distances comprises entre 600 et 1000m à 85 – 100% VMA

- Exemple 1  
4 à 6 x 1000 m à 90-95% de la VMA  
Le temps de récupération doit correspondre environ au temps d'effort moins 15 à 30 s.
- Exemple 2  
4 x 5 mn à 90-95% VMA  
Le temps de récupération doit correspondre environ au temps d'effort moins 15 à 30 s.

### Les différents exercices possibles

- **La pyramide complète :**  
Exemple : 200-300 – 400 – 500 – 600 – 600 – 500 – 400 – 300 – 200m à 100% VMA
- **La pyramide montante :** Ce procédé est plus dur psychologiquement pour un coureur  
Exemple : 2 x 400 + 2 x 500 + 2 x 600 + 2x 800 m
- **La pyramide descendante :** Ce procédé est souvent le préféré des athlètes  
Exemple : 2 séries de 1 x 1000 m + 1 x 700 m + 1 x 500m
- **L'alterné :** On peut alterner des intervalles longs avec des courts afin de varier la vitesse.  
Exemple : 4 séries de 1 x 1000m + 1 x 500m

Ces séances permettent de casser la monotonie des séances classiques en brassant toutes les VMA sur une seule séance.

- **Le fartlek :** il peut se faire en pyramide montante, descendante, etc. :  
Exemple : 10 x 1 mn/1 mn soit 1 mn couru et 1 mn trotté  
Ex en pyramide : 2 x 2 mn/1mn30s + 4 x 1mn30s/1mn + 4 x 1mn/1mn + 4 x 45s/45s

**Conclusion : pour développer votre VMA, plusieurs combinaisons d'entraînements sont possibles à condition de respecter trois règles :**

1. Le volume total qui doit être compris entre 3000 et 6000m
2. La récupération doit être adaptée à l'intervalle
3. Le pourcentage de VMA doit correspondre à la distance courue

### Votre programme de 4 semaines pour développer votre VMA.

Attention, la VMA se développe sur environ 8 semaines. Vous pourrez donc refaire un second cycle en répétant ce programme ou en modifiant les séances VMA selon votre convenance (pyramide, répétitif...).

	Lundi	Mercredi	Vendredi
	VMA (moyen)	Endurance fondamentale	VMA court 105 à 110%
SEMAINES	ENTRAÎNEMENT 2	ENTRAÎNEMENT 3	ENTRAÎNEMENT 4
1	10 x 300m VMA à 105% recup égale au temps de course	45 mn aérobic + étirements	20 à 30 mn + 5 à 6 lignes (100 m) rythmées recup sur la distance marchée + 2 séries de 10 x 36/36 +10' faciles
2	10 x 500m à 100% VMARecip inférieure au temps de course d'environ 10s	45 mn aérobic+ 10mn accélérées + 10 mn faciles + étirements(« accélérées » ne veut pas dire sprint, mais 1 à 1,5 km/h plus vite)	+ 1 séries de 10x30s/30s+ 1 série de 10x45s/45s (recup entre les séries de 3 mmarchée) + 10x 2 mn/2mn + 10mnfaciles
3	2 x 400m + 2 x 500m + 2 x 600 m+ 2x 800 m entre 95 et 100% VMARecip égale ou inférieur de 10 s au temps de course	45 mn aérobic+ étirements	20 à 30 mn + 5lignes (100 m) rythmées recup sur la distance mi-marche/mi-trot + 10 x 1mn/1mn +10 mn faciles
4	200-300 – 400 – 500 – 600 – 600 – 500 – 400 – 300 – 200m à 100% VMARecip égale ou inférieur au temps d'effort	40 mn + 10mn accélérées + 10 mn faciles + étirements	20 à 30 mn à la sensation+ 5 à 6 lignes (100 m) rythmées recup sur la distance mi-marche/mi-trot+ 8 x 36 s/36 s + 8x 45 s/45 s + 8 x 30 s/30 s + 10 mn faciles + étirements

### Quelques recommandations

Pour conclure, certains pièges sont à éviter pour un développement correct et efficace de la VMA :

- Toutes les séances de VMA devront être précédées de **20 à 30 mn d'échauffement** suivies de 5 à 6 fois 60 à 80 m accélérés.
- Ne pas enchaîner deux séances VMA à la suite sans **48h minimum de récupération**
- Faire une à **deux séances VMA par semaine maximum** suivant la période d'entraînement.
- Ne pas s'entraîner trop vite : VMA ne veut pas dire « sprint », il faut donc respecter les allures.
- Varier les distances ou les temps de travail et ne pas privilégier la VMA courte au détriment de la VMA moyenne ou longue, ou son contraire.
- Ne pas croire que la VMA se développe vite et qu'une fois acquise, elle se conserve à vie. La VMA se perd plus vite qu'elle ne se gagne !
- Il ne faudra pas négliger les autres filières énergétiques : l'endurance aérobic, la capacité aérobic et le seuil anaérobic.

Bon entrainement à tous !