




La VMA



La Vitesse Maximale Aérobie (VMA) est la plus grande vitesse qu'une personne peut maintenir tout en utilisant majoritairement le système aérobie (utilisant de l'oxygène comme énergie). Cette vitesse reflète généralement le niveau d'entraînement et la condition physique de l'arbitre. Développer sa VMA permet de reproduire des efforts intenses, de mieux récupérer après un entraînement/match et réduit le risque de blessures.

Comment améliorer sa VMA ?

Le travail VMA représente généralement la séance forte de la semaine, à J-4 ou J-3 du match. Durant cette séance, l'arbitre doit être en condition de travail : reposé(e) et capable de fournir un effort intense. Après un échauffement, la séance se construit souvent à base de plusieurs blocs de travail, entre 1 et 4. Lors de ces blocs, il est possible de faire varier plusieurs paramètres : Le temps de travail, le temps de récupération, le nombre de répétitions, l'intensité de course, l'intensité de la récupération

Le travail s'effectue de façon intermittente, une phase d'intensité élevée suivie d'une phase à faible intensité. L'exemple de travail fractionné le plus utilisé est le «30''30''» qui correspond à 30 secondes de course à haute intensité suivies de 30 secondes de récupération.

Paramètres d'une séance

Intensité/Vitesse :

Dépend de la distance de course, généralement 100% de la VMA pour 60sec d'effort. 105 à 110% de VMA pour des efforts de 15 à 30sec.

Temps de travail :

Dépend de l'objectif, peut aller de 15 secondes jusqu'à 1min30.

Temps de récupération :

Généralement égal au temps de course. Il est rarement augmenté mais peut être diminué pour aller jusqu'à la moitié du temps de course.

Volume total de la séance :

S'exprime en minutes ou mètres. Correspond au temps passé à haute intensité. Peut aller de 6 à 15 minutes selon le niveau de l'arbitre et les autres paramètres. Par exemple si je réalise 3x6x30''30'' : $3 \times 6 \times 30 = 540$ secondes = 9 minutes.



Ligue de Football de Normandie
Commission Régionale des Arbitres
Pôle préparation physique



Nombre de répétitions :

Dépend du volume total et le temps de travail, si je souhaite courir 6 minutes à ma VMA lors d'effort de 30 secondes, j'aurais besoin de réaliser 12 efforts.

Nombre de blocs de travail :

Dépend du nombre de répétitions. On divise souvent le nombre d'efforts totaux à réaliser en blocs égaux. Par exemple 12 efforts peuvent être répartis en 1 (12x30''30''), 2 (2x6x30''30'') ou même 3 blocs (3x4x30''30'').

L'intensité de la récupération :

Généralement au repos complet, en marchant ou en footing léger.

Exemple de séances possibles

Blocs	Série	Durée effort	Durée récup	Récup entre blocs	Intensité	Volume total
3	6	30''	30''	4'	100% de VMA	9 minutes
1	8	60''	60''	-	100% de VMA	8 minutes
1	10	1'20''	1'20''	-	95% de VMA	14 minutes
3	12	15''	15''	4'	110% de VMA	9 minutes
2	8	30''	20''	4'	100% de VMA	8 minutes

Mot de la fin

Les séances sont modulables en fonction de chaque personne, la modification d'un seul paramètre lors d'une séance peut transformer une séance simple en séance très difficile. A vous de jouer pour créer vos séances en jouant avec ces paramètres pour trouver des séances qui vous feront progresser. Pour connaître sa VMA, il est possible d'utiliser des tests spécifiques ou de l'estimer grâce aux vitesses atteintes lors des séances.

Bonne séance VMA !