

Les tests VMA et l'EPS

Les types de tests de terrain VMA

- Tests progressifs ou triangulaires
- Tests rectangulaires : même vitesse avec des pauses
- Tests continus : on ne s'arrête jamais et la vitesse augmente au fur et à mesure
- Tests discontinus ou intermittents : la vitesse augmente au fil du temps après des pauses

Tests rectangulaires

Test Cooper, 1968

Durée de l'épreuve : 12 minutes

Objectif : parcourir la plus grande distance en 12 minutes

Permet calcul de VO₂max

Demi cooper

Durée de l'épreuve : 6 minutes

Objectif : parcourir la plus grande distance en 6 minutes

Distance /100

=> Ces 2 tests sont peu fiables car ce sont des estimations

Tests triangulaires

Test TPUM / Leger boucher

Plots : tous les 50 m

Incrément vitesse : 1 km/h toutes les 2 min

VMA est atteinte sur le dernier palier courru

=> **Complicé pour des jeunes car les 50 m sont longs et c'est une épreuve difficile sur les hautes VMA. Une distance de 20m est préférable pour permettre aux élèves de réguler plus facilement leur vitesse.**

Test navette / Léger (1985)

Test continu avec changement de direction : 20 m en aller / retour

Incrémentation vitesse : 0.5 km/h toutes les 1 min

Ne mesure pas la VMA mais plutôt une vitesse avec changement de direction

=> **Le changement de direction est violent pour les articulations**

Test 45/15

Intermittent autrement nommé Gacon (1994)

Course 45 s et 15 s marche

Incrémentation vitesse : 0.5 km/h toutes les 1 min

=> **Ce test mesure la VMA aérobie intermittente. Il surestime donc la VMA de plus de 2 km/h env**

=> **Complicé à mettre en place**

Test VAMEVAL = le test de référence

Test continu (Cazorla, 1996)

Piste : 200 m ou multiple de 20 m

Incrémentation vitesse : 0.5 km/h par palier d'1 min

Espace entre plot : 20 m

La VMA est atteinte au dernier palier

Mesure : VMA et VO2max

Avec les 6^{ème}, le faire 2 fois afin que ceux qui ne comprennent pas puissent suivre un camarade de même vitesse (lièvre)

=> **Les résultats se rapprochent le plus des tests de laboratoire**

Test V30-15IFT

Test intermittent avec changement de directions : Buchheit (2005 et 2008)

Il surestime la VMA de 4 km/h env.

Il est utilisé pour mesurer la VMA dans les sports co qui se caractérisent par des « pauses »

Questionnements, avis...

- Faut-il commencer un cycle de demi-fond par un test VMA ?

Réponse : le test doit être à la 1ere séance pour pouvoir commencer à utiliser la VMA. Avec des débutants, il faudra refaire le test pour qu'il soit faible.

Demander aux élèves : Pourquoi est-ce que tu t'es arrêté ?

Possibilité de laisser le professeur décider quand arrêter.

Importance de la Fc, pour plusieurs séances pour voir l'évolution de l'élève (180 à 215 pour même sexe et même âge).

220-âge : pas fiable.

- Débats entre collègues : pas évident avec des élèves sédentaires de leur faire faire un effort au maximum de leur capacité dès la 1ere séance. Questionnement par rapport à la motivation.

Décaler le test permet de mieux connaître les élèves, gestion de la sécurité, apprendre aux élèves à gérer leur effort.

1 séance : connaissance de soi, technique de course

Vitesse verte, orange et rouge

- Fabienne Autenzio considère qu'il n'y a pas d'intérêt physiologique de faire du demi-fond avec une séance par semaine. Mais le test peut être un indicateur sur la scolarité même si stagnation pour les filles malgré les efforts alors que les garçons peuvent avoir des progrès très importants.

La grande limite des tests est l'investissement.

Pour sportif : 3 fois par ans.

Améliorer la VMA en EPS ne passent pas prioritairement par une amélioration des ressources physiologiques mais plutôt par :

- travail de la technique de course afin de viser l'économie
- travail de la technique de respiration : il n'est pas si facile de respirer en courant et certains s'asphyxient. Proposer du 2 inspi / 1 expi ou 2/2 ou 1/1
- travail sur l'aspect psychologique : les tests nécessitent de se surpasser, d'aller au-delà de ses capacités

Les programmes demandent aux élèves de courir à 110 % VMA mais ne précisent pas sur quel test se baser. Attention car les VMA sont différentes en fonction de ces derniers et ne correspondent donc pas forcément aux capacités des élèves

Avant d'effectuer les tests, nécessité de s'échauffer par des exercices moteurs d'école de course

La feuille avec les tps indiqués dessus et le sifflet pour signaler les paliers ne permettent pas de faire attention aux élèves. L'idéal est de posséder une enceinte afin de pouvoir notamment encourager les élèves.

Les élèves peuvent aussi courir avec des écouteurs leur indiquant les changements de palier (ItesterPro, SVMA pro, MBeeper, ...)

La plus grosse limite quant à l'efficacité de ces tests est l'investissement des élèves