

Prénom – NOM :

TAPIS DE COURSE – VMA

Après avoir visualisé la vidéo de la ressource numérique, répondre aux questions suivantes :

Partie 1. Définitions**Q°1 :** Donner la définition de la VMA et son rôle.**Q°2 :** Donner le nom de la méthode utilisée pour l'évaluation de la VMA.**Q°3 :** Donner la procédure à respecter avant le test de VMA.**Q°4 :** Donner la durée prévue pour le test de la VMA et la donnée à enregistrer.**Partie 2. Calcul de la VMA et exploitation des résultats pour un cross****Q°5 :** **Reproduire** le tableau « Test de VMA par demi-Cooper » de l'annexe 1 dans un tableur.**Q°6 :** **Automatiser** le tableau à l'aide de formules pour calculer la VMA en km/h et le temps moyen au km.

On choisit un pourcentage de VMA de 91 % pour effectuer un cross de 1.5 km.

Q°7 : **Reproduire** le tableau « Durée d'un cross en fonction de la VMA et de la distance » de l'annexe 2 dans un tableur.**Q°8 :** **Automatiser** le tableau à l'aide de formules pour donner les informations au coureur sur sa vitesse de travail et la durée du cross.

ANNEXE 1

Test de VMA par demi-Cooper					
	Temps du test	Distance parcourue	VMA	Temps au km	
	en minutes	en mètre	en km/h	min	s
Individu		1250			

Test de VMA par demi-Cooper

ANNEXE 2

VMA en km/h	
VMA en % choisie	91%
vitesse en km/h (vitesse de travail)	
Longueur du cross en km	1,5
Temps du cross en h	
Temps du cross en heure, min, sec	

Durée d'un cross en fonction de la VMA et de la distance