

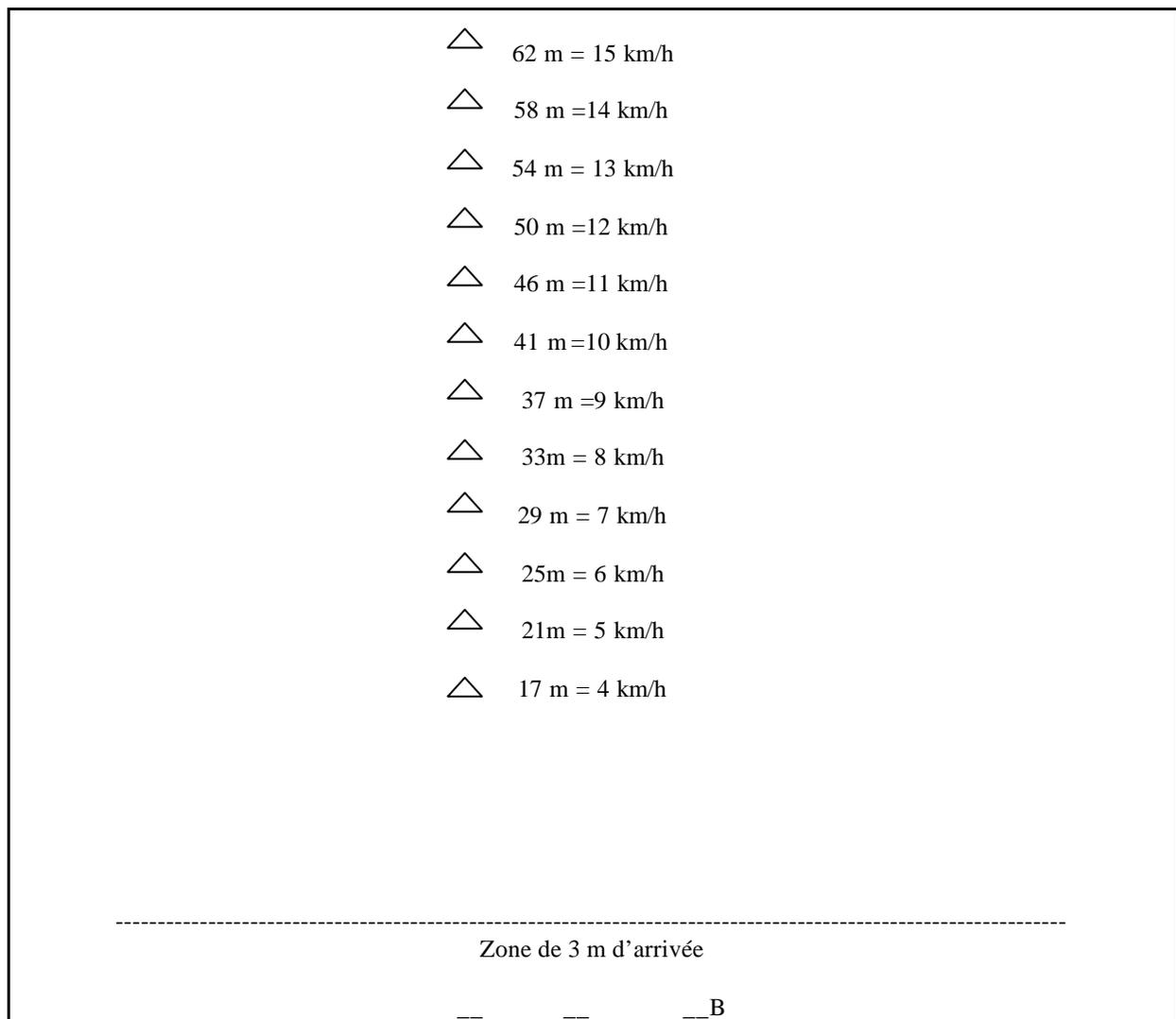
a) Première situation avec vidéo associée : la mesure de la V.M.A.

*Objectif* : déterminer la fréquence cardiaque maximale d'un élève en fauteuil manuel.

*Déroulement* : situation de course fractionnée 30s/30s, en ligne droite avec des plots disposés tous les 4m, à partir de 17m (4km).

Il s'agit de connaître la fréquence cardiaque maximale de l'élève : cette FC est max lorsqu'elle ne monte plus entre l'avant dernier palier et le dernier palier du test, (alors que la difficulté augmente).

La VMA est obtenue lors du dernier palier.



L'élève effectue des allers retours, depuis la balise de référence (B). Chaque coureur doit repasser à chaque séquence de 30 secondes, à la balise de référence (marge de + ou - 3 mètres autorisée)

Le coup de sifflet retentit toutes les 30 secondes, permettant ainsi la distinction entre les périodes d'effort et de récupération.

Ex : le coureur contourne le plot 4 puis le 5 puis le 6... ; la VMA est obtenue quand le coureur a un retard supérieur à 5m ; un retard au plot 8 entraîne une VMA de 11 km/h.

Validité du test :

L'épreuve est maximale quand l'élève entraîné est motivé et s'arrête au stade d'épuisement.

Le test est valide quand l'enseignant a la possibilité de contrôler la FC et de constater que celle-ci n'augmente plus à l'avant dernier plot.