

## TABLEAU DE CORRESPONDANCE ENTRE LE PALIER DU TEST DU BIP ET LA VMA

La **vitesse maximale aérobie**, ou **VMA**, est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint la  $VO_2\text{Max}$ . En-deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient de la respiration aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la respiration anaérobie.

La VMA est utilisée en sport, par exemple pour la course à pied. **À sa VMA, un sportif peut tenir 4 à 8 minutes.** A ce rythme environ 85% de l'énergie est produite de manière aérobie et 15% provient de la filière anaérobie lactique. C'est la production d'acide par la filière anaérobie qui diminue la capacité de contraction du muscle et produit l'épuisement.

DERNIER PALIER ATTEIND AU TEST DU BIP	VMA EN Km/h
3	9,5
4	10,0
5	10,5
6	11,0
7	11,5
8	12,0
9	12,5
10	13,0
11	13,5
12	14,0
13	14,5
14	15,0
15	15,5
16	16,0
17	16,5
18	17,0
19	17,5
20	18,0
21	18,5
22	19