

## Conseils relatifs à l'entraînement VMA

On peut travailler la VMA à tout âge 👍

Mais **pas de la même façon**, ni avec les mêmes objectifs qu'à 20 ans.

### Le principe clé

La VMA (vitesse maximale aérobie) repose surtout sur le **cardio** et la **coordination neuromusculaire**.

Ces qualités **restent entraînables toute la vie**, même si leur **plafond baisse naturellement** avec l'âge.

### Ce qui change avec l'âge

- ▼ **La VMA max diminue** progressivement (normal, inévitable)
- 🌱 **La récupération est plus lente**
- 🦴 Les **tendons, muscles et articulations** demandent plus de précautions
- ⚠️ Le risque n'est pas le cardio... mais la **casse mécanique**

👉 Donc : on adapte le **format**, pas le principe.

### Comment travailler la VMA intelligemment selon l'âge

#### ✓ Règles universelles

- Toujours **bien échauffé** (15–20 min minimum)
- Privilégier la **qualité** à la quantité
- Ne jamais finir « rincé »
- Arrêter **avant** la dégradation de la foulée

### Formats recommandés (surtout après 40 ans)

- 🕒 **Efforts courts** : 10 à 30 s
- 🧩 Séries fragmentées :  
ex. 10 x 20"/20" ou 2 x (8 x 30"/30")
- 📅 1 séance / semaine max (souvent 1 toutes les 2 semaines suffit)
- 🏃 Sur terrain **souple**, plat, sans relance violente

👉 On vise la **stimulation**, pas le test de VMA.

### À quoi ça sert vraiment avec l'âge ?

- ✅ Maintenir le **cardio**
- ✅ Conserver une **foulée dynamique**
- ✅ Améliorer l'**économie de course**

-  Ralentir la perte de vitesse (énorme gain à long terme)

Pour un coureur d'endurance (marathon, ultra, meneur d'allure 😊), la VMA sert surtout à **mieux courir à allure modérée**, pas à aller plus vite en sprint.

#### En résumé

- **Oui, la VMA à tout âge**
- **Mais adaptée, courte, espacée**
- **Jamais au détriment de la récupération**