

## ANALYSE DU TEST VMA : vos allures et vos intensités en fonction de 3 données : la VMA, la FC repos et la FC max MISE A JOUR DU 15/03/2012

|             |            |      |                 |           | SEANCES<br>VMA        | Au<br>temps | séance | sur piste | balisée          | plate |                         |                   |       |                    | Au<br>cardi<br>o ... | ... en<br>natur<br>e ... | ... ou<br>sur la<br>route<br>... |             |
|-------------|------------|------|-----------------|-----------|-----------------------|-------------|--------|-----------|------------------|-------|-------------------------|-------------------|-------|--------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------|
| NOM         | Prénom     | VMA  | FC<br>repo<br>s | FC<br>max | 166m<br>(1/2<br>tour) | 200m        | 250m   | 300m      | 333m (1<br>tour) | 400m  | 500m (1<br>tour<br>1/2) | 666m (2<br>tours) | 800m  | 1000m<br>(3 tours) | 0,90                 | 0,85                     | 0,80                             | Footi<br>ng |
| BARAS       | Frédéric   | 16,5 |                 | 161       | 00'36                 | 00'44       | 00'55  | 01'07     | 01'15            | 01'30 | 01'56                   | 02'35             | 03'12 | 04'00              | 145                  | 137                      | 129                              | 113         |
| BENKHALED   | Malika     | 11,1 |                 |           | 00'54                 | 01'05       | 01'21  | 01'42     | 01'53            | 02'16 | 02'58                   | 03'57             | 05'00 | 06'15              |                      |                          |                                  |             |
| BONNET      | Leila      | 15,3 |                 | 182       | 00'39                 | 00'47       | 00'59  | 01'13     | 01'21            | 01'37 | 02'06                   | 02'48             | 03'29 | 04'21              |                      |                          |                                  |             |
| BORDIER     | Virginie   | 11,1 |                 |           | 00'54                 | 01'05       | 01'21  | 01'42     | 01'53            | 02'16 | 02'58                   | 03'57             | 05'00 | 06'15              | 0                    | 0                        | 0                                | 0           |
| BRUYAS      | Corinne    | 11,1 | 60              | 167       | 00'54                 | 01'05       | 01'21  | 01'42     | 01'53            | 02'16 | 02'58                   | 03'57             | 05'00 | 06'15              | 156                  | 151                      | 146                              | 135         |
| CADET       | Yannick    | 16   | 55              | 189       | 00'37                 | 00'45       | 00'56  | 01'10     | 01'17            | 01'33 | 02'00                   | 02'40             | 03'19 | 04'08              | 176                  | 169                      | 162                              | 149         |
| CAIGNARD    | Natacha    | 12,6 | 60              | 197       | 00'47                 | 00'57       | 01'11  | 01'29     | 01'39            | 01'59 | 02'35                   | 03'27             | 04'19 | 05'24              | 183                  | 176                      | 170                              | 156         |
| CAMPANELLA  | Alexandre  | 16,6 | 50              | 186       | 00'36                 | 00'43       | 00'54  | 01'07     | 01'14            | 01'29 | 01'55                   | 02'34             | 03'11 | 03'58              | 172                  | 166                      | 159                              | 145         |
| CHRIST      | Marielle   | 12,6 | 55              | 175       | 00'47                 | 00'57       | 01'11  | 01'29     | 01'39            | 01'59 | 02'35                   | 03'27             | 04'19 | 05'24              | 163                  | 157                      | 151                              | 139         |
| COURTOIS    | Catherine  | 13,3 |                 | 156       | 00'45                 | 00'54       | 01'08  | 01'24     | 01'34            | 01'52 | 02'26                   | 03'15             | 04'04 | 05'05              | 140                  | 133                      | 125                              | 109         |
| DELAYE      | Virginie   | 14,3 | 42              | 183       | 00'42                 | 00'50       | 01'03  | 01'18     | 01'27            | 01'44 | 02'15                   | 03'00             | 03'45 | 04'41              | 169                  | 162                      | 155                              | 141         |
| DUMAIN      | Christophe | 15,8 | 50              | 186       | 00'38                 | 00'46       | 00'57  | 01'11     | 01'18            | 01'34 | 02'02                   | 02'42             | 03'21 | 04'12              | 172                  | 166                      | 159                              | 145         |
| DURAND      | Christèle  | 15,6 | 47              | 199       | 00'38                 | 00'46       | 00'58  | 01'12     | 01'19            | 01'35 | 02'03                   | 02'44             | 03'24 | 04'15              | 184                  | 176                      | 169                              | 153         |
| EVEQUE      | Valérie    | 12,6 |                 |           | 00'47                 | 00'57       | 01'11  | 01'29     | 01'39            | 01'59 | 02'35                   | 03'27             | 04'19 | 05'24              |                      |                          |                                  |             |
| FEDELE      | Cécile     | 13,8 |                 |           | 00'43                 | 00'52       | 01'05  | 01'21     | 01'30            | 01'48 | 02'21                   | 03'07             | 03'54 | 04'53              |                      |                          |                                  |             |
| GAILLARD    | Thierry    | 18,5 |                 |           | 00'32                 | 00'39       | 00'49  | 01'00     | 01'07            | 01'20 | 01'43                   | 02'17             | 02'49 | 03'32              | 0                    | 0                        | 0                                | 0           |
| GALLIOZ     | Sandra     | 12,8 |                 | 208       | 00'47                 | 00'56       | 01'10  | 01'28     | 01'37            | 01'57 | 02'33                   | 03'23             | 04'15 | 05'19              | 187                  | 177                      | 166                              | 146         |
| GALLOIS     | Philippe   | 16,9 | 58              | 174       | 00'35                 | 00'43       | 00'53  | 01'06     | 01'13            | 01'28 | 01'53                   | 02'31             | 03'07 | 03'54              | 162                  | 157                      | 151                              | 139         |
| GAUTIER     | Brigitte   | 10,8 | 68              | 168       | 00'55                 | 01'07       | 01'23  | 01'45     | 01'56            | 02'20 | 03'04                   | 04'05             | 05'10 | 06'27              | 158                  | 153                      | 148                              | 138         |
| GENTILHOMME |            | 13,9 | 60              | 183       | 00'43                 | 00'52       | 01'05  | 01'21     | 01'29            | 01'47 | 02'20                   | 03'06             | 03'52 | 04'50              | 171                  | 165                      | 158                              | 146         |
| GRAVEND     | Nicole     | 10,8 |                 |           | 00'55                 | 01'07       | 01'23  | 01'45     | 01'56            | 02'20 | 03'04                   | 04'05             | 05'10 | 06'27              |                      |                          |                                  |             |
| GRAVIER     | Françoise  | 8,8  |                 | 154       | 01'08                 | 01'22       | 01'42  | 02'10     | 02'24            | 02'53 | 03'51                   | 05'07             | 06'35 | 08'13              | 139                  | 131                      | 123                              | 108         |
| HAUVESPRE   | Régis      | 16,1 |                 |           | 00'37                 | 00'45       | 00'56  | 01'09     | 01'17            | 01'32 | 01'59                   | 02'39             | 03'17 | 04'07              |                      |                          |                                  |             |
| HIVERT      | Anais      | 12,8 |                 |           | 00'47                 | 00'56       | 01'10  | 01'28     | 01'37            | 01'57 | 02'33                   | 03'23             | 04'15 | 05'19              |                      |                          |                                  |             |
| MARTIN      | Mallory    | 11,5 | 65              | 190       | 00'52                 | 01'03       | 01'18  | 01'38     | 01'49            | 02'11 | 02'51                   | 03'48             | 04'48 | 06'00              | 178                  | 171                      | 165                              | 153         |
| MILLIET     | Yves       | 12,8 |                 |           | 00'47                 | 00'56       | 01'10  | 01'28     | 01'37            | 01'57 | 02'33                   | 03'23             | 04'15 | 05'19              |                      |                          |                                  |             |
| MONTILLET   | Jean-Louis | 14,3 |                 |           | 00'42                 | 00'50       | 01'03  | 01'18     | 01'27            | 01'44 | 02'15                   | 03'00             | 03'45 | 04'41              |                      |                          |                                  |             |
| MOREAU      | Françoise  | 13   |                 | 189       | 00'46                 | 00'55       | 01'09  | 01'26     | 01'36            | 01'55 | 02'30                   | 03'20             | 04'10 | 05'13              | 170                  | 161                      | 151                              | 132         |
| MORTELETTE  | Benoît     | 16,5 |                 | 168       | 00'36                 | 00'44       | 00'55  | 01'07     | 01'15            | 01'30 | 01'56                   | 02'35             | 03'12 | 04'00              | 151                  | 143                      | 134                              | 118         |

-1,5

0,3

| NOM            | Prénom     | VMA  | FC<br>repos | FC<br>max | 166m<br>(1/2<br>tour) | 200m  | 250m  | 300m  | 333m (1<br>tour) | 400m  | 500m (1<br>tour<br>1/2) | 666m (2<br>tours) | 800m  | 1000m<br>(3 tours) | 0,90 | 0,85 | 0,80 | Footi<br>ng |
|----------------|------------|------|-------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-------|------------------|-------|-------------------------|-------------------|-------|--------------------|------|------|------|-------------|
| MOUREY         | Benoît     | 16   |             |           | 00'37                 | 00'45 | 00'56 | 01'10 | 01'17            | 01'33 | 02'00                   | 02'40             | 03'19 | 04'08              |      |      |      |             |
| NEBOIT-GUILHOT | Dominique  | 13   |             |           | 00'46                 | 00'55 | 01'09 | 01'26 | 01'36            | 01'55 | 02'30                   | 03'20             | 04'10 | 05'13              |      |      |      |             |
| NIVON          | Laurence   | 11,6 |             |           | 00'52                 | 01'02 | 01'18 | 01'37 | 01'48            | 02'10 | 02'50                   | 03'46             | 04'45 | 05'56              |      |      |      |             |
| NUNES          | Marie      | 12,3 | 60          | 162       | 00'49                 | 00'59 | 01'13 | 01'32 | 01'42            | 02'02 | 02'39                   | 03'32             | 04'27 | 05'33              | 152  | 147  | 142  | 131         |
| PARRET         | Véronique  | 13,8 | 60          | 182       | 00'43                 | 00'52 | 01'05 | 01'21 | 01'30            | 01'48 | 02'21                   | 03'07             | 03'54 | 04'53              | 170  | 164  | 158  | 145         |
| PARRET         | Christophe | 16,3 | 60          | 190       | 00'37                 | 00'44 | 00'55 | 01'08 | 01'16            | 01'31 | 01'58                   | 02'37             | 03'15 | 04'03              | 177  | 171  | 164  | 151         |
| PERREL         |            | 14,1 | 60          | 177       | 00'42                 | 00'51 | 01'04 | 01'19 | 01'28            | 01'46 | 02'17                   | 03'03             | 03'49 | 04'46              | 165  | 159  | 154  | 142         |
| PIGNOT         | Coralie    | 12,4 |             |           | 00'48                 | 00'58 | 01'13 | 01'31 | 01'41            | 02'01 | 02'38                   | 03'30             | 04'24 | 05'30              |      |      |      |             |
| REGEON         | Julie      | 13,9 |             |           | 00'43                 | 00'52 | 01'05 | 01'21 | 01'29            | 01'47 | 02'20                   | 03'06             | 03'52 | 04'50              |      |      |      |             |
| REVEILLAUT     | Sophie     | 12,3 |             |           | 00'49                 | 00'59 | 01'13 | 01'32 | 01'42            | 02'02 | 02'39                   | 03'32             | 04'27 | 05'33              |      |      |      |             |
| RONOT BARAS    | Marianne   | 13,8 |             | 174       | 00'43                 | 00'52 | 01'05 | 01'21 | 01'30            | 01'48 | 02'21                   | 03'07             | 03'54 | 04'53              | 157  | 148  | 139  | 122         |
| ROUSSEAU       | Sylvie     | 14,3 |             |           | 00'42                 | 00'50 | 01'03 | 01'18 | 01'27            | 01'44 | 02'15                   | 03'00             | 03'45 | 04'41              |      |      |      |             |
| ROYET          | Alain      | 16,5 | 50          | 169       | 00'36                 | 00'44 | 00'55 | 01'07 | 01'15            | 01'30 | 01'56                   | 02'35             | 03'12 | 04'00              | 157  | 151  | 145  | 133         |
| SALDOT         | Isabelle   | 11,3 |             |           | 00'53                 | 01'04 | 01'20 | 01'40 | 01'51            | 02'13 | 02'55                   | 03'53             | 04'54 | 06'07              |      |      |      |             |
| SERRANO        | Béatrice   | 13,8 |             | 180       | 00'43                 | 00'52 | 01'05 | 01'21 | 01'30            | 01'48 | 02'21                   | 03'07             | 03'54 | 04'53              |      |      |      |             |
| SOTGIU         | François   | 17   | 46          | 189       | 00'35                 | 00'42 | 00'53 | 01'05 | 01'13            | 01'27 | 01'52                   | 02'30             | 03'06 | 03'52              | 175  | 168  | 160  | 146         |
| TOSTI          |            | 13,9 |             |           | 00'43                 | 00'52 | 01'05 | 01'21 | 01'29            | 01'47 | 02'20                   | 03'06             | 03'52 | 04'50              |      |      |      |             |
| VASSEL         | Sandrine   | 13,9 | 72          | 200       | 00'43                 | 00'52 | 01'05 | 01'21 | 01'29            | 01'47 | 02'20                   | 03'06             | 03'52 | 04'50              | 187  | 181  | 174  | 162         |
| VERGAS         | Martine    | 13,5 |             |           | 00'44                 | 00'53 | 01'07 | 01'23 | 01'32            | 01'51 | 02'24                   | 03'12             | 04'00 | 05'00              |      |      |      |             |
| VIANT          | Thierry    | 17,1 | 47          | 173       | 00'35                 | 00'42 | 00'53 | 01'05 | 01'12            | 01'27 | 01'52                   | 02'29             | 03'05 | 03'51              | 160  | 154  | 148  | 135         |
| VISSEAU        | Florence   | 15,6 |             |           | 00'38                 | 00'46 | 00'58 | 01'12 | 01'19            | 01'35 | 02'03                   | 02'44             | 03'24 | 04'15              |      |      |      |             |
| VUILLAUME      | Lorène     | 14,3 |             |           | 00'42                 | 00'50 | 01'03 | 01'18 | 01'27            | 01'44 | 02'15                   | 03'00             | 03'45 | 04'41              |      |      |      |             |
| WILLANO        | Valérie    | 12,8 | 50          | 145       | 00'47                 | 00'56 | 01'10 | 01'28 | 01'37            | 01'57 | 02'33                   | 03'23             | 04'15 | 05'19              | 136  | 131  | 126  | 117         |

-0,3

-0,65