

Fiche 2 : Pourcentages de VMA

Appliquer un pourcentage

Un élève a une VMA de 9 km/h.
Le professeur demande de courir à 80 % de sa VMA.
A quelle vitesse doit courir cet élève ?

Avec le tableau de proportionnalité

On complète le tableau suivant :

		%
VMA		100
Vitesse de course		

Le coefficient de proportionnalité est $\frac{\dots\dots\dots}{100}$ ou

.....
.....

Pour une VMA de 9 km/h, 80 % correspond à une vitesse de

A l'aide de fraction

$$\dots\dots \times \frac{\dots\dots}{100} = \frac{\dots\dots\dots}{100} = \dots\dots\dots$$

Donc, pour courir à 80 % de sa VMA, sa vitesse doit être de

Applications

Calculer :

- 80 % de 11,5 km/h

.....
.....
.....
.....
.....

- 110 % de 9 km/h

.....
.....
.....
.....
.....

Calculer un pourcentage

Un élève a une VMA de 11 km/h. Il court à 9,35 km/h.
A quel pourcentage de sa VMA a-t-il couru ?
Justifier par le calcul.

Avec le tableau de proportionnalité

On complète le tableau suivant :

			%
VMA	11	1	100
Vitesse de course	9,35		

.....
.....

Pour une VMA de 11 km/h, courir à 9,35 km/h correspond à un pourcentage de

A l'aide de fraction

$$\frac{\dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots\dots = \frac{\dots\dots\dots}{100} = \dots\dots\dots$$

Donc il a couru à de sa VMA.

Applications

Déterminer le pourcentage que représente :

- 10,8 km/h pour une VMA de 12 km/h

.....
.....
.....
.....
.....

- 13,75 km/h pour une VMA de 12,5 km/h

.....
.....
.....
.....
.....