

Enseignement Pratique Interdisciplinaire (EPI) : Corps, santé, bien-être, sécurité

Fiche 3 : Demi-fond

Ma VMA :

Nombre de plots (distants de 25 m)					Distance d parcourue	Vitesse moyenne V en km/h : $V = d / t$	% de VMA	Bilan
Temps t de Course	À 1 min 30 s	Entre 1 min 30 s et 3 min	Entre 3 min et 4 min 30 s	Total				
1 min 30 s					 m	Sur 1 min 30 s	110 %	Ressenti :
t = h					d = km	V = km/h		Comparer V et 110% de VMA :
3 min					 m	Sur 3 min	100 %	Ressenti :
t = h					d = km	V = km/h		Comparer V et 100% de VMA :
4 min 30 s					 m	Sur 4 min 30 s	80 %	Ressenti :
t = h					d = km	V = km/h		Comparer V et 80% de VMA :

Calculs % VMA par rapport à la vitesse

Vitesse en km/h	70 %	75 %	80 %	85 %	90 %	95 %	100 %	105 %	110 %
9	6,30	6,75	7,20	7,65	8,10	8,55	9,00	9,45	9,90
9,50	6,65	7,13	7,60	8,08	8,55	9,03	9,50	9,98	10,45
10	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00
10,50	7,35	7,88	8,40	8,93	9,45	9,98	10,50	11,03	11,55
11	7,70	8,25	8,80	9,35	9,90	10,45	11,00	11,55	12,10
11,50	8,05	8,63	9,20	9,78	10,35	10,93	11,50	12,08	12,65
12	8,40	9,00	9,60	10,20	10,80	11,40	12,00	12,60	13,20
12,50	8,75	9,38	10,00	10,63	11,25	11,88	12,50	13,13	13,75
13	9,10	9,75	10,40	11,05	11,70	12,35	13,00	13,65	14,30
13,50	9,45	10,13	10,80	11,48	12,15	12,83	13,50	14,18	14,85
14	9,80	10,50	11,20	11,90	12,60	13,30	14,00	14,70	15,40
14,50	10,15	10,88	11,60	12,33	13,05	13,78	14,50	15,23	15,95
15	10,50	11,25	12,00	12,75	13,50	14,25	15,00	15,75	16,50
15,50	10,85	11,63	12,40	13,18	13,95	14,73	15,50	16,28	17,05
16	11,20	12,00	12,80	13,60	14,40	15,20	16,00	16,80	17,60
16,50	11,55	12,38	13,20	14,03	14,85	15,68	16,50	17,33	18,15
17	11,90	12,75	13,60	14,45	15,30	16,15	17,00	17,85	18,70
17,50	12,25	13,13	14,00	14,88	15,75	16,63	17,50	18,38	19,25
18	12,60	13,50	14,40	15,30	16,20	17,10	18,00	18,90	19,80