

La VMA Ascensionnelle

Généralement, la VMA ascensionnelle ne se mesure pas. Celle-ci provoque un effort très ou trop soutenu (mais sur Internet, certains proposent des tests), on en donne plutôt une estimation en fonction de sa VMA qui elle est plus facile à mesurer.

Si on parle souvent à juste titre de la VMA, on parle et on utilise de plus en plus souvent en trail la notion de Vitesse Ascensionnelle (VA) pour désigner notre valeur à courir un dénivelé positif D+ ⁽¹⁾ pendant un temps, généralement sur une heure. Cette valeur est le plus souvent exprimée en mètres/heure. On peut évidemment avoir la même donnée pour les descentes, dans ce cas on parlera de Vitesse de descente(VD).

Après avoir fait un test VMA (voir ci-dessous), on aura notre VMAA (Vitesse Maximum Aérobie Ascensionnelle). La connaissance de cette valeur va permettre de prévoir entre autre sur un Ultra , course de montagne / trail à fort D+, sa progression dans les zones montantes et ainsi permettre une meilleure gestion / anticipation de ses efforts. Elle nous servira aussi à mieux travailler les fractionnés en côte et du coup à améliorer nos performances dans ce secteur.

(¹) différence entre le point le plus bas au départ et le point le plus élevé à l'arrivée, exprimé en mètre

TABLEAU COMPARATIF ENTRE LA VMA, LA VMA ASCENSIONNELLE (VMAA) ET LA VITESSE ASCENSIONNELLE SUR 1H

VMA en KM/H	VMAA en M/h (dénivlé)	VA avec pente 6%	pente 9%	pente 12%	pente 15%	pente 18%	pente 24%
21	1750 m/h	1450 m/h	1400 m/h	1350 m/h	1300 m/h	1250 m/h	1200 m/h
20	1600 m/h	1350 m/h	1300 m/h	1250 m/h	1200 m/h	1150 m/h	1100 m/h
19	1500 m/h	1300 m/h	1200 m/h	1150 m/h	1100 m/h	1000 m/h	950 m/h
18	1350 m/h	1200 m/h	1100 m/h	1050 m/h	1000 m/h	950 m/h	900 m/h
17	1250 m/h	1050 m/h	1000 m/h	950 m/h	900 m/h	850 m/h	800 m/h
16	1150 m/h	950 m/h	850 m/h	750 m/h	700 m/h	650 m/h	600 m/h
15	1000 m/h	850 m/h	750 m/h	700 m/h	650 m/h	600 m/h	550 m/h
14	950 m/h	750 m/h	700 m/h	650 m/h	600 m/h	550 m/h	500 m/h
13	800 m/h	650 m/h	600 m/h	550 m/h	500 m/h	450 m/h	400 m/h
12	700 m/h	600 m/h	550 m/h	500 m/h	450 m/h	400 m/h	350 m/h
11	600 m/h	550 m/h	500 m/h	450 m/h	400 m/h	350 m/h	300 m/h
10	550 m/h	450 m/h	400 m/h	350 m/h	300 m/h	300 m/h	250 m/h
9	400 m/h	350 m/h	300 m/h	300 m/h	250 m/h	200 m/h	150 m/h
8	350 m/h	300 m/h	250 m/h	250 m/h	200 m/h	150 m/h	100 m/h

VMA	=	Vitesse Maxi Aérobie à plat en km/h
VMAA	=	Vitesse Maxi Aérobie Ascensionnelle en mètres verticaux / h
VA	=	Vitesse Ascensionnelle moyenne possible / h = dénivelé / h envisageable