Saison 7 Ép.3

VO2 MAX : POURQUOI C'EST L'INDICE ULTIME ?

(ET COMMENT L'AUGMENTER RAPIDEMENT)

La VO2 Max : C'est quoi au juste ?

La VO2 Max représente la quantité maximale d'oxygène que le corps peut consommer durant un effort intense, couvrant l'absorption par les poumons, le transport par le sang, et l'utilisation par les muscles pour produire de l'énergie. Elle constitue ainsi un indicateur de la capacité physique maximale.

VO2 Max et VMA : Attention à ne pas les confondre

La VMA (vitesse maximale aérobie) est la vitesse atteinte quand le corps utilise toute sa VO2 Max lors d'un test spécifique. Si la VO2 Max est une donnée physiologique, la VMA est un indice et correspond à la plus petite vitesse où le corps atteint le maximum de consommation d'oxygène. Ces valeurs sont souvent identiques lors de courses intenses de 5 km ou moins, où l'effort est maximal.

La VO2 Max : Un bon indicateur pour prédire les performances ?

La VO2 Max aide à prédire la performance, mais elle a des limites. Deux coureurs avec des VO2 Max similaires peuvent avoir des performances différentes, influencées par des facteurs tels que l'efficacité physiologique, le coût énergétique, l'expérience, la stratégie, et la motivation. La VO2 Max devient un indicateur moins pertinent sur les efforts de plus de cinq minutes, où ces autres facteurs gagnent en importance.

Peut-on vraiment augmenter sa VO2 Max ?

Bien qu'en partie génétique et atteignant un pic entre 18 et 25 ans, la VO2 Max peut être augmentée par l'entraînement, surtout dans les 12 premières semaines. Une amélioration plus lente est possible sur plusieurs années, bien que scientifiquement incertain.
Avec l'âge, la VO2 Max stagne, mais la VMA peut progresser, car elle reste dépendante de l'entraînement.

Comment mesurer sa VO2 Max ?

La mesure la plus précise de la VO2 Max se fait en laboratoire via un test sur tapis roulant avec analyse des gaz respiratoires. Des tests sur le terrain, comme celui de la VMA, offrent une estimation indirecte. Les montres GPS fournissent aussi une estimation avec une marge d'erreur de 5 %, utile pour suivre les progrès, bien qu'inférieure à la précision du laboratoire.

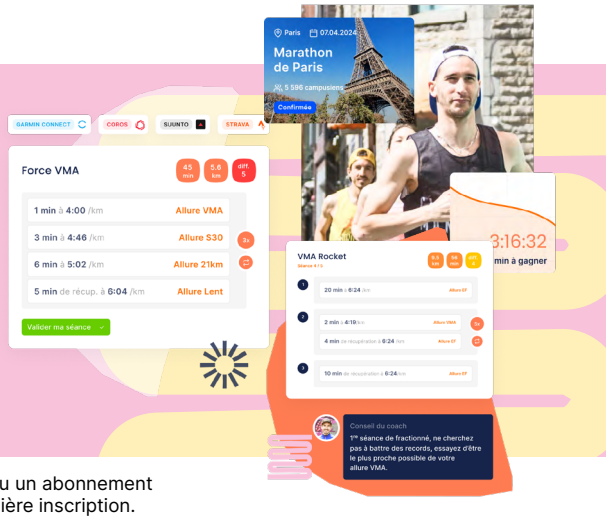
Quand est-il pertinent de suivre la VO2 Max dans son entraînement ?

L'intégration de la VO2 Max dans l'entraînement dépend du niveau et des objectifs du coureur. Elle est utile pour les jeunes athlètes et ceux visant des performances en compétition. Pour les coureurs amateurs, la VMA et les performances à intensité submaximale sont souvent plus adaptées. **La VO2 Max reste un bon indicateur de capacité, mais doit être combinée à d'autres mesures pour un entraînement optimal.**

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.