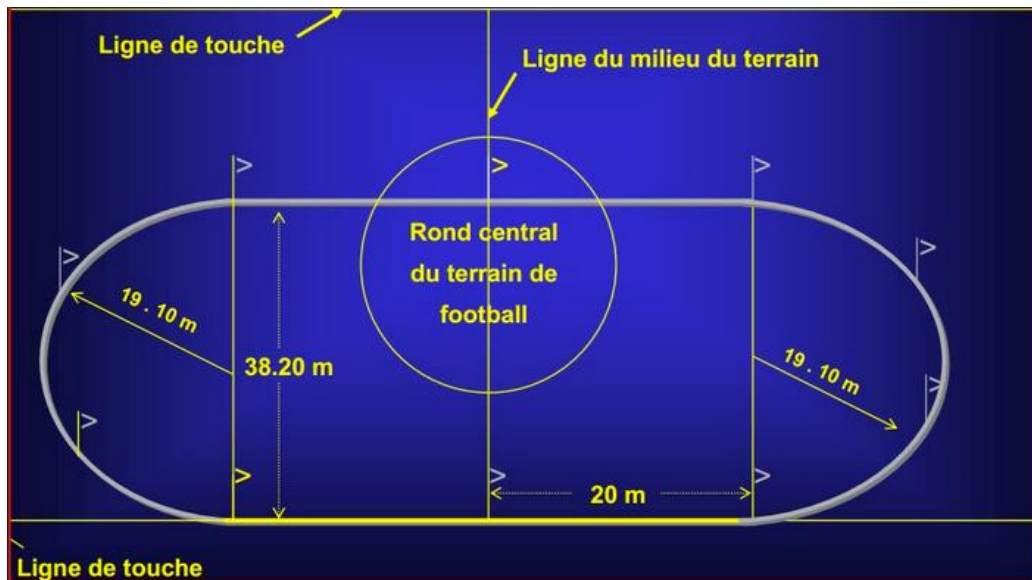


# Protocole VAMEVAL

## 1 - Le terrain

- Sur terrain de foot :



- Sur piste :



## 2 - Déroulement du test

- Lancer la piste audio (sur écouteurs). Attention, la piste audio indique les **paliers** et non la vitesse en km/h.
- Les arbitres courent autour du terrain. Ils doivent se rendre au plot suivant à chaque BIP.
- Le départ s'effectue à **8km/h pendant 2 minutes**. La vitesse augmente ensuite de 0,5km/h toutes les minutes.
- Si un arbitre se retrouve quatre fois d'affilés en retard à un plot, le test doit être arrêté.
- Noter à quel palier (non vitesse) l'arbitre s'est arrêté.

## 3- Calculer sa VMA

Test VAMEVAL		
Palier	Temps du test (min)	VMA (km/h)
0	0	8
1	2	8,5
2	3	9
3	4	9,5
4	5	10
5	6	10,5
6	7	11
7	8	11,5
8	9	12
9	10	12,5
10	11	13
11	12	13,5
12	13	14
13	14	14,5
14	15	15
15	16	15,5
16	17	16
17	18	16,5
18	19	17
19	20	17,5
20	21	18
21	22	18,5
22	23	19
23	24	19,5
24	25	20
25	26	20,5
26	27	21
27	28	21,5
28	29	22
29	30	22,5
30	31	23