

NOM	Prénom	Groupe	Paliers	Nbr de plots	VMA
ALLAIN	Manon	ADOS	15	14	<b>14,7</b>
AUJARD-CATTOT	Maxence	ADOS	13	0	<b>12</b>
AUJARD-CATTOT	Hervé	ADULTE	16	0	<b>15</b>
BARDINET	Fantine	ADOS	14	10	<b>13,5</b>
BARNEAUD	Franck	ADULTE	15	0	<b>14</b>
BASTROT	Nathalie	ADULTE	14	10	<b>13,5</b>
BEUCAMP	Robin	ADOS	15	8	<b>14,4</b>
BERANGER	Floryan	ADULTE	17	6	<b>16,3</b>
BONELLE	Enzo	ADOS	17	16	<b>16,8</b>
BOREL	Lorick	ADOS	16	5	<b>15,25</b>
BORRE	Tevi	ADOS	17	7	<b>16,35</b>
CLAUDE	Alice	ADOS	12	10	<b>11,5</b>
CLAUDE	Jeanne	ADOS	13	9	<b>12,45</b>
COEYTAUX	Olivier	ADULTE	16	13	<b>15,65</b>
CROUVIZIER	Emilie	ADOS	14	11	<b>13,55</b>
DALLE	Eloi	ADOS	14	4	<b>13,2</b>
DE MURCIA	Candice	ADULTE	13	4	<b>12,2</b>
DIDIER	Roxane	ADOS	15	4	<b>14,2</b>
DUBOIS	Maxence	ADOS	15	4	<b>14,2</b>
FAYET	Charlotte	ADOS	13	0	<b>12</b>
FERRANTE	Timéo	ADOS	13	0	<b>12</b>
FRELON	Alban	ADOS	15	6	<b>14,3</b>
GALARD	Sophie	ADOS	14	10	<b>13,5</b>
GALARD	Stéphane	ADULTE	18	14	<b>17,7</b>
GERMAIN	Louise	ADOS	13	0	<b>12</b>
GIVELET	Paul	ADOS	14	9	<b>13,45</b>
GRIGG	Mona	ADOS	13	0	<b>12</b>
JAMEAU	Rose	ADOS	11	1	<b>10,05</b>
JOURDE	Audrey	ADOS	16	0	<b>15</b>
LAPIERRE	Octave	ADOS	16	0	<b>15</b>
LIMPINHO	Emy	ADOS	13	0	<b>12</b>
LOPEZ	Julien	ADOS	17	16	<b>16,8</b>

MADIOT	Junsei	ADOS	16	14	<b>15,7</b>
MALVOISIN	Abel	ADOS	15	9	<b>14,45</b>
MARTINET	Adrien	ADOS	17	7	<b>16,35</b>
MENEGHELLI	Thierry	ADULTE	15	8	<b>14,4</b>
MENEGHELLI	Quentin	ADOS	16	0	<b>15</b>
MICHELON	Fabien	ADOS	16	0	<b>15</b>
MOUTRAY	Pierrick	ADULTE	17	14	<b>16,7</b>
NAESSENS	Alexandre	ADOS	17	16	<b>16,8</b>
OLIVES	Titouan	ADOS	16	13	<b>15,65</b>
OUSHINE TABORIN	Camille	ADOS	13	12	<b>12,6</b>
PERI	Elise	ADOS	13	0	<b>12</b>
PERRIN	Florian	ADOS	13	5	<b>12,25</b>
PIERREL	Audrey	ADOS	15	0	<b>14</b>
PLANCON	Méline	ADOS	13	0	<b>12</b>
PONS	Coline	ADOS	16	7	<b>15,35</b>
POULARD	Alizée	ADOS	14	0	<b>13</b>
PROCACCI	Sébastien	ADULTE	15	7	<b>14,35</b>
ROBIQUET	Julien	ADULTE	17	5	<b>16,25</b>
ROSSET	Charles	ADOS	16	13	<b>15,65</b>
ROUGIER	Maëlle	ADOS	12	0	<b>11</b>
SATIN	Gaëtan	ADOS	14	9	<b>13,45</b>
SELUZERINGO	Lou	ADOS	13	0	<b>12</b>
SOUPLY	Maxime	ADOS	17	0	<b>16</b>
TROVATO	Nicolas	ADOS	11	9	<b>10,45</b>
VENERA	Hugo	ADOS	15	6	<b>14,3</b>
VIAL	Alan	ADOS	17	0	<b>16</b>
ZAMBON	Anaïs	ADOS	14	0	<b>13</b>

### **RAPPEL**

- **Qu'est-ce que la VMA ?** C'est la Vitesse Maximale Aérobie. Elle correspond à la vitesse à laquelle on atteint notre consommation maximale d'oxygène (VO2max). La VMA est une allure que nous pouvons conserver entre 3 et 7 minutes.

**Le calcul de la VMA**

**permet aussi à vos entraîneurs lors de séance de fractionné de vous donner des indications supplémentaire sur l'allure à avoir**