

NOM	Prénom	Groupe	Paliers	Nbr de plots	VMA
ALLAIN	Manon	ados	16	0	<b>15</b>
AUJARD CATTOT	Maxence	ados	16	0	<b>15</b>
BEAUCAMP	Robin	ados	15	0	<b>14</b>
BELLON	Anaé	ados	14	5	<b>13,25</b>
BONELLE	Enzo	ados	18	13	<b>17,75</b>
BONFILS	Colin	ados	16	0	<b>15</b>
BONFILS	Nino	ados	16	0	<b>15</b>
BOREL	Lorick	ados	15	7	<b>14,35</b>
BORGNIS	Emy	ados	13	0	<b>12</b>
BORRE	Tevi	ados	17	12	<b>16,7</b>
CARTIEAUX	Gabin	ados	15	0	<b>14</b>
CLAUDE	Jeanne	ados	14	0	<b>13</b>
CLAUDE	Alice	ados	14	11	<b>13,55</b>
COUVE	Loeïza	ados	16	0	<b>15</b>
CROUVIZIER	Emilie	ados	15	5	<b>14,25</b>
DALLE	Eloi	ados	14	6	<b>13,3</b>
DIDIER	Agathe	ados	16	15	<b>15,75</b>
DUBOIS	Maxence	ados	15	12	<b>14,6</b>
DURDAN	Nina	ados	13	6	<b>12,3</b>
FAYET	Charlotte	ados	12	10	<b>11,5</b>
FERRANTE	Timéo	ados	14	0	<b>13</b>
FERRON	Clement	ados	14	13	<b>13,65</b>
FRELON	Baptiste	ados	16	11	<b>15,55</b>
FRELON	Alban	ados	17	0	<b>16</b>
GALARD	Justine	ados	14	0	<b>13</b>
GALARD	Sophie	ados	13	8	<b>12,4</b>
GARCIA MARTINEZ	Marie	ados	12	12	<b>12</b>
GERMAIN	Louise	ados	14	0	<b>13</b>
GIVELET	Paul	ados	15	9	<b>14,45</b>
GUICHARDOT	Chloé	ados	17	10	<b>16,5</b>
JOLY	Alexane	ados	12	12	<b>12</b>

NOM	Prénom	Groupe	Paliers	Nbr de plots	VMA
LIMA LETIZIA	Lucas	ados	15	0	<b>14</b>
LIMPINHO	Emy	ados	13	0	<b>12</b>
MACALLUM	Alexandre	adulte	12	12	<b>12</b>
MADIOT	Junsei	ados	16	7	<b>15,35</b>
MALVOISIN	Abel	ados	16	16	<b>16</b>
MARIAGE	Anaïs	ados	12	10	<b>11,5</b>
MARTINET	Adrien	ados	18	11	<b>17,55</b>
MENEGHELLI	Quentin	ados	17	8	<b>16,4</b>
NAESSENS	Alexandre	ados	18	13	<b>17,75</b>
OLIVES	Titouan	ados	16	12	<b>15,60</b>
PAQUET	Anaïs *	ados	12	0	<b>11</b>
PERCET	Anaïs	ados	12	5	<b>11,25</b>
PERI	Elise	ados	13	0	<b>12</b>
PIERREL	Audrey*	ados	14	0	<b>13</b>
PONS	Coline	ados	16	7	<b>15,35</b>
POULLET	Lionel	ados	16	14	<b>15,70</b>
ROSSET	Charles	ados	16	10	<b>15,5</b>
ROUGIER	Maëlle	ados	12	10	<b>11,5</b>
SATIN	Gaëtan	ados	17	12	<b>16,6</b>
TERMINI	Evann	ados	17	0	<b>16</b>
VIAL	Alan	ados	17	0	<b>16</b>
WENDENBAUM	Noam	ados	16	0	<b>15</b>
ZAMBON	Anaïs	ados	15	0	<b>14</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 (VO<sub>2</sub>max). 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 donné des indications**  
**supplémentaire sur l'allure à avoir**