



Si vous avez fait le test de navette et qu'il vous faut connaître votre VMA de course sur piste, vous pouvez utiliser ce tableau.

Extrapolation de la VMA de course sur piste à partir de la VMA obtenue sur le test Navette

Course navette (km/h)	Course sur piste (km/h)
8.5	8.8
9.0	9.5
9.5	10.3
10.0	11.0
10.5	11.8
11.0	12.3
11.5	13.3
12.0	14.0
12.5	14.8
13.0	15.5
13.5	16.3
14.0	17.0
14.5	17.8
15.0	18.5
15.5	19.3
16.0	20.0
16.5	20.8
17.0	21.5
17.5	22.3
18.0	23.0

Tableau tiré du document « Comment évaluer et développer vos capacités aérobies – Epreuve de course Navette et épreuve Vameval » de G.Cazorla et L.Léger.