

# LA VO2 MAX

La VO2 max se définit comme la quantité maximale d'oxygène que l'organisme peut utiliser par unité de temps pour fournir un effort physique. Cette valeur, fortement influencée par la génétique, l'âge et le sexe des sujets, permet d'apprécier la capacité d'endurance d'un sportif et s'évalue lors d'un test d'effort incrémental maximal.



# APPRÉCIATION DE L'ENDURANCE SUR LA BASE DE LA CONSOMMATION MAXIMALE D'OXYGÈNE (VO2 MAX ML/KG/MIN)

| Homme           | Age   |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-65 |
| Excellent       | > 62  | > 59  | > 56  | > 54  | > 51  | > 48  | > 46  | > 43  | > 40  |
| Optimal         | 57-62 | 54-59 | 52-56 | 49-54 | 47-51 | 44-48 | 42-46 | 40-43 | 37-40 |
| Bon             | 51-56 | 49-53 | 46-51 | 44-48 | 42-46 | 40-43 | 37-41 | 35-39 | 33-36 |
| Suffisant       | 44-50 | 43-48 | 41-45 | 39-43 | 36-41 | 35-39 | 33-36 | 31-34 | 29-32 |
| Sous la moyenne | 38-43 | 36-42 | 35-40 | 33-38 | 32-35 | 30-34 | 28-32 | 27-30 | 25-28 |
| Bas             | 32-37 | 31-35 | 29-34 | 28-32 | 26-31 | 25-29 | 24-27 | 22-26 | 21-24 |
| Mauvais         | < 32  | < 31  | < 29  | < 28  | < 26  | < 25  | < 24  | < 22  | < 21  |

| Femme           | Age   |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-65 |
| Excellent       | > 51  | > 49  | > 46  | > 44  | > 41  | > 38  | > 36  | > 33  | > 30  |
| Optimal         | 47-51 | 45-49 | 43-46 | 41-44 | 38-41 | 36-38 | 33-36 | 31-33 | 28-30 |
| Bon             | 42-46 | 41-44 | 38-42 | 36-40 | 34-37 | 32-35 | 30-32 | 28-30 | 25-27 |
| Suffisant       | 37-41 | 36-40 | 34-37 | 32-35 | 30-33 | 28-31 | 26-29 | 24-27 | 22-24 |
| Sous la moyenne | 32-36 | 31-35 | 30-33 | 28-31 | 26-29 | 24-27 | 23-25 | 21-23 | 19-21 |
| Bas             | 27-31 | 26-30 | 25-29 | 24-27 | 22-25 | 21-23 | 19-22 | 18-20 | 16-18 |
| Mauvais         | < 27  | < 26  | < 25  | < 24  | < 22  | < 21  | < 19  | < 18  | < 16  |

Sources: Office fédérale du sport Maocolin / Normes standard

 [facebook.com/hirslandenromandie](https://facebook.com/hirslandenromandie)

 [twitter.com/hirslandenrmdc](https://twitter.com/hirslandenrmdc)

 [linkedin.com/company/clinique-la-colline](https://linkedin.com/company/clinique-la-colline)

## DIAGNOSTIC ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

CHEMIN THURY 7  
1206 GENÈVE  
T +41 22 702 24 20

## HIRSLANDEN CLINIQUE LA COLLINE

AVENUE DE BEAU-SEJOUR 6  
1206 GENÈVE  
T +41 22 702 20 22  
F +41 22 702 20 33  
INFO.LACOLLINE@HIRSLANDEN.CH

[WWW.HIRSLANDEN.CH/LACOLLINE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/LACOLLINE)