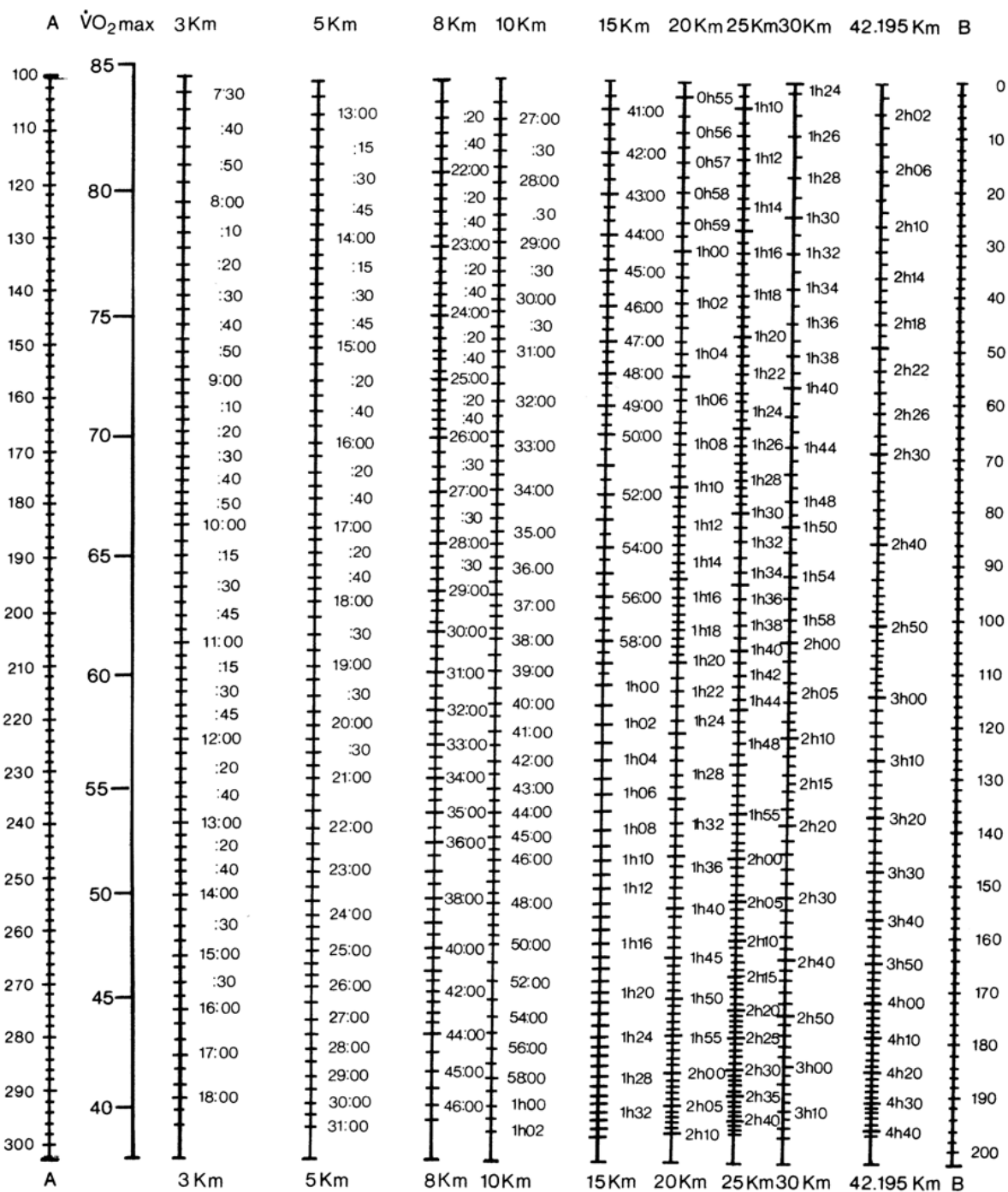


Nomogramme de Mercier et al. (1984)



Légende : La droite liant deux performances permet de prédire une performance sur une troisième distance ainsi qu'un indice de l'endurance aérobie (en soustrayant la valeur obtenue sur l'échelle B à celle relevée sur l'échelle A). La consommation maximale d'oxygène (VO₂max) s'obtient quant à elle par la droite horizontale passant par la performance prédite (ou réelle) au 3 000 m. Par exemple, si un athlète court un 10 km en 35 minutes (i.e., 35:00) et un 20 km en 75 min (i.e., 1h15), le nomogramme lui prédit une performance de 170 min (i. e., 2h50) au marathon. Son indice d'endurance aérobie, qui correspond à la soustraction de l'échelle B à l'échelle A, est de 163 – 105 = 58. Plus cet indice est élevé et plus l'athlète est endurant. Comme sur 3 000 m, le nomogramme prédit une performance de 9 minutes 27 (i. e., 9:27) à notre athlète, sa VO₂max est estimée à 69 ml.min⁻¹.kg⁻¹.