

Distance	TEMPS																						Distance		
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		54	55
100 m																									100 m
200 m	1'04	1'06	1'08	1'10	1'12	1'14	1'16	1'18	1'20	1'22	1'24	1'26	1'28	1'30	1'32	1'34	1'36	1'38	1'40	1'42	1'44	1'46	1'48	1'50	200 m
300 m	1'36	1'39	1'42	1'45	1'48	1'51	1'54	1'57	2	2'03	2'06	2'09	2'12	2'15	2'18	2'21	2'24	2'27	2'30	2'33	2'36	2'39	2'42	2'45	300 m
400 m	2'08	2'12	2'16	2'20	2'24	2'28	2'32	2'36	2'40	2'44	2'48	2'52	2'56	3'	3'04	3'08	3'12	3'16	3'20	3'24	3'28	3'32	3'36	3'40	400 m
500 m	2'40	2'45	2'50	2'55	3'	3'05	3'10	3'15	3'20	3'25	3'30	3'35	3'40	3'45	3'50	3'55	4'	4'05	4'10	4'15	4'20	4'25	4'30	4'35	500 m
600 m	3'12	3'18	3'24	3'30	3'36	3'42	3'48	3'54	4'	4'06	4'12	4'18	4'24	4'30	4'36	4'42	4'48	4'54	5'	5'06	5'12	5'18	5'24	5'30	600 m
700 m	3'44	3'51	3'58	4'05	4'12	4'19	4'26	4'33	4'40	4'47	4'54	5'01	5'08	5'15	5'22	5'29	5'36	5'43	5'50	5'57	6'04	6'11	6'18	6'25	700 m
800 m	4'16	4'24	4'32	4'40	4'48	4'56	5'04	5'12	5'20	5'28	5'36	5'44	5'52	6'	6'08	6'16	6'24	6'32	6'40	6'48	6'56	7'04	7'12	7'20	800 m
900 m	4'48	4'57	5'06	5'15	5'24	5'33	5'42	5'51	6'	6'09	6'18	6'27	6'36	6'45	6'54	7'03	7'12	7'21	7'30	7'39	7'48	7'57	8'06	8'15	900 m
1 000 m	5'20	5'30	5'40	5'50	6'	6'10	6'20	6'30	6'40	6'50	6'	7'10	7'20	7'30	7'40	7'50	8'	8'10	8'20	8'30	8'40	8'50	9'	9'10	1 000 m
1 200 m	6'24	6'36	6'48	7'	7'12	7'24	7'36	7'48	8'	8'12	8'24	8'36	8'48	9'	9'12	9'24	9'36	9'48	10'	10'12	10'24	10'36	10'48	11'	1 200 m
1 400 m	7'28	7'42	7'56	8'10	8'24	8'38	8'52	9'06	9'20	9'34	9'48	10'02	10'16	10'30	10'44	10'58	11'12	11'26	11'40	11'54	12'08	12'22	12'36	12'50	1 400 m
1 500 m	8'	8'15	8'30	8'45	9'	9'15	9'30	9'45	10'	10'15	10'30	10'45	11'	11'15	11'30	11'45	12'	12'15	12'30	12'45	13'	13'15	13'30	13'45	1 500 m
1 600 m	8'32	8'48	9'04	9'20	9'36	9'52	10'08	10'24	10'40	10'56	11'12	11'28	11'44	12'	12'16	12'32	12'48	13'04	13'20	13'36	13'52	14'08	14'24	14'40	1 600 m
1 700 m	9'04	9'21	9'38	9'55	10'12	10'29	10'46	11'03	11'20	11'37	11'54	12'11	12'28	12'45	13'02	13'19	13'36	13'53	14'10	14'27	14'44	15'01	15'18	15'35	1 700 m
1 800 m	9'36	9'54	10'12	10'30	10'48	11'06	11'24	11'42	12'	12'18	12'36	12'54	13'12	13'30	13'48	14'06	14'24	14'42	15'	15'18	15'36	15'54	16'12	16'30	1 800 m
2 000 m	10'40	11'	11'20	11'40	12'	12'20	12'40	13'	13'20	13'40	14'	14'20	14'40	15'	15'20	15'40	16'	16'20	16'40	17'	17'20	17'40	18'	18'20	2 000 m
2 200 m	11'44	12'06	12'28	12'50	13'12	13'34	13'56	14'18	14'40	15'02	15'24	15'46	16'08	16'30	16'52	17'14	17'36	17'58	18'20	18'42	19'04	19'26	19'48	20'10	2 200 m
2 400 m	12'48	13'12	13'36	14'	14'24	14'48	15'12	15'36	16'	16'24	16'48	17'12	17'36	18'	18'24	18'48	19'12	19'36	20'	20'24	20'48	21'12	21'36	22'	2 400 m
2 500 m	13'20	13'45	14'10	14'35	15'	15'25	15'50	16'15	16'40	17'05	17'30	17'55	18'20	18'45	19'10	19'35	20'	20'25	20'50	21'15	21'40	22'05	22'30	22'55	2 500 m

Exemple : si un enfant choisit de courir 1 500 m en **11'45**, cela signifie qu'il court le 100 m sur la base moyenne de **47''**.
ATTENTION : ne pas chronométrer l'élève sur 100 m puis en déduire le temps au 1500 m !
Ce tableau permet d'obtenir des repères de régularité après avoir établi les groupes de coureurs.



USEP
Val de Marne