

# TABLEAU D'ÉQUIVALENCE TEMPS / DISTANCES EN LIEN AVEC LE TEST NAVETTE.

Distance	TEMPS																						Distance		
Palier à 75%		12		11	10	9		8		7	6		5		4		3		2			Palier à 75%			
Palier à 85%	10	9	8		7	6		5		4		3		2		1						Palier à 85%			
100 m	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
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	6'59	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
<b>1 300 m</b>	<b>6'56</b>	<b>7'09</b>	<b>7'22</b>	<b>7'35</b>	<b>7'48</b>	<b>8'01</b>	<b>8'14</b>	<b>8'27</b>	<b>8'40</b>	<b>8'53</b>	<b>9'06</b>	<b>9'19</b>	<b>9'32</b>	<b>9'45</b>	<b>9'58</b>	<b>10'11</b>	<b>10'24</b>	<b>10'37</b>	<b>10'50</b>	<b>11'03</b>	<b>11'16</b>	<b>11'29</b>	<b>11'42</b>	<b>11'55</b>	<b>1 300 m</b>
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
<b>1 500 m</b>	<b>8'</b>	<b>8'15</b>	<b>8'30</b>	<b>8'45</b>	<b>9'</b>	<b>9'15</b>	<b>9'30</b>	<b>9'45</b>	<b>10'</b>	<b>10'15</b>	<b>10'30</b>	<b>10'45</b>	<b>11'</b>	<b>11'15</b>	<b>11'30</b>	<b>11'45</b>	<b>12'</b>	<b>12'15</b>	<b>12'30</b>	<b>12'45</b>	<b>13'</b>	<b>13'15</b>	<b>13'30</b>	<b>13'45</b>	<b>1 500 m</b>
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
<b>2 000 m</b>	<b>10'40</b>	<b>11'</b>	<b>11'20</b>	<b>11'40</b>	<b>12'</b>	<b>12'20</b>	<b>12'40</b>	<b>13'</b>	<b>13'20</b>	<b>13'40</b>	<b>14'</b>	<b>14'20</b>	<b>14'40</b>	<b>15'</b>	<b>15'20</b>	<b>15'40</b>	<b>16'</b>	<b>16'20</b>	<b>16'40</b>	<b>17'</b>	<b>17'20</b>	<b>17'40</b>	<b>18'</b>	<b>18'20</b>	<b>2 000 m</b>
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
<b>2 500 m</b>	<b>13'20</b>	<b>13'45</b>	<b>14'10</b>	<b>14'35</b>	<b>15'</b>	<b>15'25</b>	<b>15'50</b>	<b>16'15</b>	<b>16'40</b>	<b>17'05</b>	<b>17'30</b>	<b>17'55</b>	<b>18'20</b>	<b>18'45</b>	<b>19'10</b>	<b>19'35</b>	<b>20'</b>	<b>20'25</b>	<b>20'50</b>	<b>21'15</b>	<b>21'40</b>	<b>22'05</b>	<b>22'30</b>	<b>22'55</b>	<b>2 500 m</b>

Dans l'exemple suivant, l'enfant a atteint le palier N°6 au test navette ; ce qui correspond à une vitesse de 43 secondes au 100 m à 75% de sa VMA, soit un temps de 10 minutes 45 secondes sur 1500 m. Vous pouvez opter pour une VMA à 85% sur parcours plat pour les élèves les plus motivés.

<b>PALIER ATTEINT :</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>VMA (100%) en km/h</b>	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14
<b>VMA (75%) en km/h</b>	<b>6,4</b>	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>8,3</b>	<b>8,6</b>	<b>9</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10,1</b>	<b>10,5</b>
<b>Allure au 100 m en s.</b>	56	53	50	48	46	43	42	40	38	37	36	34
<b>VMA (85%) en km/h</b>	<b>7,2</b>	<b>7,6</b>	<b>8,1</b>	<b>8,5</b>	<b>8,9</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>11,9</b>
<b>Allure au 100 m en s.</b>	50	47	45	42	40	38	37	35	34	33	31	30