

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

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	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
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

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.