

Test Léger-Boucher

Temps de passage à chaque plot (plots espacés de 50 m) – palier de 8 à 22 km/h, +1 km/h toutes les 2 min

Palier (km/h)	VMA (km/h)	Distance parcourue (m)	Temps cumulé (min:s)
8	7.00	50	0:23
8	7.19	100	0:45
8	7.38	150	1:08
8	7.56	200	1:30
8	7.75	250	1:53
8	8.00	300	2:15
9	8.17	350	2:35
9	8.33	400	2:55
9	8.50	450	3:15
9	8.67	500	3:35
9	8.83	550	3:55
9	9.00	600	4:15
10	9.15	650	4:33
10	9.30	700	4:51
10	9.45	750	5:09
10	9.60	800	5:27
10	9.75	850	5:45
10	9.90	900	6:03
10	10.00	950	6:21
11	10.14	1000	6:37
11	10.27	1050	6:54
11	10.41	1100	7:10
11	10.55	1150	7:26
11	10.68	1200	7:43
11	10.82	1250	7:59
11	10.95	1300	8:16
11	11.00	1350	8:32
12	11.13	1400	8:47
12	11.25	1450	9:02
12	11.38	1500	9:17
12	11.50	1550	9:32
12	11.63	1600	9:47
12	11.75	1650	10:02
12	11.88	1700	10:17
12	12.00	1750	10:32
13	12.12	1800	10:46
13	12.23	1850	11:00
13	12.35	1900	11:13
13	12.46	1950	11:27
13	12.58	2000	11:41
13	12.69	2050	11:55
13	12.81	2100	12:09
13	12.92	2150	12:23

Palier (km/h)	VMA (km/h)	Distance parcourue (m)	Temps cumulé (min:s)
13	13.00	2200	12:37
14	13.11	2250	12:49
14	13.21	2300	13:02
14	13.32	2350	13:15
14	13.43	2400	13:28
14	13.54	2450	13:41
14	13.64	2500	13:54
14	13.75	2550	14:07
14	13.86	2600	14:19
14	13.96	2650	14:32
14	14.00	2700	14:45
15	14.10	2750	14:57
15	14.20	2800	15:09
15	14.30	2850	15:21
15	14.40	2900	15:33
15	14.50	2950	15:45
15	14.60	3000	15:57
15	14.70	3050	16:09
15	14.80	3100	16:21
15	14.90	3150	16:33
15	15.00	3200	16:45
16	15.09	3250	16:56
16	15.19	3300	17:08
16	15.28	3350	17:19
16	15.38	3400	17:30
16	15.47	3450	17:41
16	15.56	3500	17:53
16	15.66	3550	18:04
16	15.75	3600	18:15
16	15.84	3650	18:26
16	15.94	3700	18:38
16	16.00	3750	18:49
17	16.09	3800	18:59
17	16.18	3850	19:10
17	16.26	3900	19:21
17	16.35	3950	19:31
17	16.44	4000	19:42
17	16.53	4050	19:52
17	16.62	4100	20:03
17	16.71	4150	20:14
17	16.79	4200	20:24
17	16.88	4250	20:35
17	16.97	4300	20:45
17	17.00	4350	20:56
18	17.08	4400	21:06
18	17.17	4450	21:16
18	17.25	4500	21:26
18	17.33	4550	21:36

Palier (km/h)	VMA (km/h)	Distance parcourue (m)	Temps cumulé (min:s)
18	17.42	4600	21:46
18	17.50	4650	21:56
18	17.58	4700	22:06
18	17.67	4750	22:16
18	17.75	4800	22:26
18	17.83	4850	22:36
18	17.92	4900	22:46
18	18.00	4950	22:56
19	18.08	5000	23:05
19	18.16	5050	23:15
19	18.24	5100	23:24
19	18.32	5150	23:34
19	18.39	5200	23:43
19	18.47	5250	23:53
19	18.55	5300	24:02
19	18.63	5350	24:12
19	18.71	5400	24:21
19	18.79	5450	24:31
19	18.87	5500	24:40
19	18.95	5550	24:50
19	19.00	5600	24:59
20	19.08	5650	25:08
20	19.15	5700	25:17
20	19.23	5750	25:26
20	19.30	5800	25:35
20	19.38	5850	25:44
20	19.45	5900	25:53
20	19.53	5950	26:02
20	19.60	6000	26:11
20	19.68	6050	26:20
20	19.75	6100	26:29
20	19.83	6150	26:38
20	19.90	6200	26:47
20	19.98	6250	26:56
20	20.00	6300	27:05
21	20.07	6350	27:14
21	20.14	6400	27:22
21	20.21	6450	27:31
21	20.29	6500	27:39
21	20.36	6550	27:48
21	20.43	6600	27:56
21	20.50	6650	28:05
21	20.57	6700	28:14
21	20.64	6750	28:22
21	20.71	6800	28:31
21	20.79	6850	28:39
21	20.86	6900	28:48
21	20.93	6950	28:56

Palier (km/h)	VMA (km/h)	Distance parcourue (m)	Temps cumulé (min:s)
21	21.00	7000	29:05
22	21.07	7050	29:13
22	21.14	7100	29:21
22	21.20	7150	29:30
22	21.27	7200	29:38
22	21.34	7250	29:46
22	21.41	7300	29:54
22	21.48	7350	30:02
22	21.55	7400	30:11
22	21.61	7450	30:19
22	21.68	7500	30:27
22	21.75	7550	30:35
22	21.82	7600	30:43
22	21.89	7650	30:51
22	21.95	7700	31:00
22	22.00	7750	31:08

Lignes en orange : paliers 21 et 22 km/h ajoutés (calculés). En gras : fin de palier (VMA = vitesse du palier). Temps arrondis à la seconde.