

Distance à parcourir en 1,5 minutes en fonction de sa VMA et correspondance en km/h

VMA	vitesse en km	85%	vitesse en km	87,5%	vitesse en km	90%	vitesse en km	92%	vitesse en km	94%	vitesse en km	95%	vitesse en km	96%	vitesse en km	97%	vitesse en km	98%	vitesse en km	99%	vitesse en km	100%	vitesse en km	105%	vitesse en km	110%	vitesse en km	115%
7,5	6,4	159	6,6	164	6,8	169	6,9	173	7,0	174	7,1	178	7,2	180	7,3	182	7,4	184	7,4	186	7,5	188	7,9	197	8,3	206	8,6	216
8,0	6,8	170	7,0	175	7,2	180	7,4	184	7,4	186	7,6	190	7,7	192	7,8	194	7,8	196	7,9	198	8,0	200	8,4	210	8,8	220	9,2	230
8,5	7,2	181	7,4	186	7,7	191	7,8	196	7,9	198	8,1	202	8,2	204	8,2	206	8,3	208	8,4	210	8,5	213	8,9	223	9,4	234	9,8	244
9,0	7,7	191	7,9	197	8,1	203	8,3	207	8,4	209	8,6	214	8,6	216	8,7	218	8,8	221	8,9	223	9,0	225	9,5	236	9,9	248	10,4	259
9,5	8,1	202	8,3	208	8,6	214	8,7	219	8,8	221	9,0	226	9,1	228	9,2	230	9,3	233	9,4	235	9,5	238	10,0	249	10,5	261	10,9	273
10,0	8,5	213	8,8	219	9,0	225	9,2	230	9,3	233	9,5	238	9,6	240	9,7	243	9,8	245	9,9	248	10,0	250	10,5	263	11,0	275	11,5	288
10,5	8,9	223	9,2	230	9,5	236	9,7	242	9,8	244	10,0	249	10,1	252	10,2	255	10,3	257	10,4	260	10,5	263	11,0	276	11,6	289	12,1	302
11,0	9,4	234	9,6	241	9,9	248	10,1	253	10,2	256	10,5	261	10,6	264	10,7	267	10,8	270	10,4	260	11,0	275	11,6	289	12,1	303	12,7	316
11,5	9,8	244	10,1	252	10,4	259	10,6	265	10,7	267	10,9	273	11,0	276	11,2	279	11,3	282	11,4	285	11,5	288	12,1	302	12,7	316	13,2	331
12,0	10,2	255	10,5	263	10,8	270	11,0	276	11,2	279	11,4	285	11,5	288	11,6	291	11,8	294	11,9	297	12,0	300	12,6	315	13,2	330	13,8	345
12,5	10,6	266	10,9	273	11,3	281	11,5	288	11,6	291	11,9	297	12,0	300	12,1	303	12,3	306	12,4	309	12,5	313	13,1	328	13,8	344	14,4	359
13,0	11,1	276	11,4	284	11,7	293	12,0	299	12,1	302	12,4	309	12,5	312	12,6	315	12,7	319	12,9	322	13,0	325	13,7	341	14,3	358	15,0	374
13,5	11,5	287	11,8	295	12,2	304	12,4	311	12,6	314	12,8	321	13,0	324	13,1	327	13,2	331	13,4	334	13,5	338	14,2	354	14,9	371	15,5	388
14,0	11,9	298	12,3	306	12,6	315	12,9	322	13,0	326	13,3	333	13,4	336	13,6	340	13,7	343	13,9	347	14,0	350	14,7	368	15,4	385	16,1	403
14,5	12,3	308	12,7	317	13,1	326	13,3	334	13,5	337	13,8	344	13,9	348	14,1	352	14,2	355	14,4	359	14,5	363	15,2	381	16,0	399	16,7	417
15,0	12,8	319	13,1	328	13,5	338	13,8	345	14,0	349	14,3	356	14,4	360	14,6	364	14,7	368	14,9	371	15,0	375	15,8	394	16,5	413	17,3	431
15,5	13,2	329	13,6	339	14,0	349	14,3	357	14,4	360	14,7	368	14,9	372	15,0	376	15,2	380	15,3	384	15,5	388	16,3	407	17,1	426	17,8	446
16,0	13,6	340	14,0	350	14,4	360	14,7	368	14,9	372	15,2	380	15,4	384	15,5	388	15,7	392	15,3	384	15,5	388	16,8	420	17,6	440	18,4	460
16,5	14,0	351	14,4	361	14,9	371	15,2	380	15,3	384	15,7	392	15,8	396	16,0	400	16,2	404	16,3	408	16,5	413	17,3	433	18,2	454	19,0	474
17,0	14,5	361	14,9	372	15,3	383	15,6	391	15,8	395	16,2	404	16,3	408	16,5	412	16,7	417	16,8	421	17,0	425	17,9	446	18,7	468	19,6	489
17,5	14,9	372	15,3	383	15,8	394	16,1	403	16,3	407	16,6	416	16,8	420	17,0	424	17,2	429	17,3	433	17,5	438	18,4	459	19,3	481	20,1	503
18,0	15,3	383	15,8	394	16,2	405	16,6	414	16,7	419	17,1	428	17,3	432	17,5	437	17,6	441	17,8	446	18,0	450	18,9	473	19,8	495	20,7	518
18,5	15,7	393	16,2	405	16,7	416	17,0	426	17,2	430	17,6	439	17,8	444	17,9	449	18,1	453	18,3	458	18,5	463	19,4	486	20,4	509	21,3	532
19,0	16,2	404	16,6	416	17,1	428	17,5	437	17,7	442	18,1	451	18,2	456	18,4	461	18,6	466	18,8	470	19,0	475	20,0	499	20,9	523	21,9	546
19,5	16,6	414	17,1	427	17,6	439	17,9	449	18,1	453	18,5	463	18,7	468	18,9	473	19,1	478	19,3	483	19,5	488	20,5	512	21,5	536	22,4	561
20,0	17,0	425	17,5	438	18,0	450	18,4	460	18,6	465	19,0	475	19,2	480	19,4	485	19,6	490	19,8	495	20,0	500	21,0	525	22,0	550	23,0	575