

Vitesses & Rythmes de Course à Pieds.



Cercle :

CLSO – Cercle Luxembourgeois des Sports d'Orientation.

Section :

| Dist parcourue: (Km) | Km/H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Tps (min) ↓ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 15 | 0,25 | 0,50 | 0,75 | 1,00 | 1,25 | 1,50 | 1,75 | 2,00 | 2,25 | 2,50 | 2,75 | 3,00 | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 4,00 | 4,25 | 4,50 | 4,75 | 5,00 |
| 30 | 0,50 | 1,00 | 1,50 | 2,00 | 2,50 | 3,00 | 3,50 | 4,00 | 4,50 | 5,00 | 5,50 | 6,00 | 6,50 | 7,00 | 7,50 | 8,00 | 8,50 | 9,00 | 9,50 | 10,00 |
| 45 | 0,75 | 1,50 | 2,25 | 3,00 | 3,75 | 4,50 | 5,25 | 6,00 | 6,75 | 7,50 | 8,25 | 9,00 | 9,75 | 10,50 | 11,25 | 12,00 | 12,75 | 13,50 | 14,25 | 15,00 |
| 60 | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 75 | 1,25 | 2,50 | 3,75 | 5,00 | 6,25 | 7,50 | 8,75 | 10,00 | 11,25 | 12,50 | 13,75 | 15,00 | 16,25 | 17,50 | 18,75 | 20,00 | 21,25 | 22,50 | 23,75 | 25,00 |
| 90 | 1,50 | 3,00 | 4,50 | 6,00 | 7,50 | 9,00 | 10,50 | 12,00 | 13,50 | 15,00 | 16,50 | 18,00 | 19,50 | 21,00 | 22,50 | 24,00 | 25,50 | 27,00 | 28,50 | 30,00 |

| Dist parcourue (Km) | Tps/Dist (Min/Km) | | | | | | | | | Dist parcourue (Km) | | Tps/Dist (Sec/Km) | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------------------------|----------------|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| Tps (min) ↓ | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | Tps (min) ↓ | Tps (sec) ↓ | 180 | 240 | 300 | 360 | 420 | 480 | 540 | 600 | 720 | |
| 5 | 1,67 | 1,25 | 1,00 | 0,83 | 0,71 | 0,63 | 0,56 | 0,50 | 0,42 | 0,50 | 30 | 0,17 | 0,13 | 0,10 | 0,08 | 0,07 | 0,06 | 0,06 | 0,05 | 0,04 | |
| 10 | 3,33 | 2,50 | 2,00 | 1,67 | 1,43 | 1,25 | 1,11 | 1,00 | 0,83 | 0,75 | 45 | 0,25 | 0,19 | 0,15 | 0,13 | 0,11 | 0,09 | 0,08 | 0,08 | 0,06 | |
| 15 | 5,00 | 3,75 | 3,00 | 2,50 | 2,14 | 1,88 | 1,67 | 1,50 | 1,25 | 1,00 | 60 | 0,33 | 0,25 | 0,20 | 0,17 | 0,14 | 0,13 | 0,11 | 0,10 | 0,08 | |
| 20 | 6,67 | 5,00 | 4,00 | 3,33 | 2,86 | 2,50 | 2,22 | 2,00 | 1,67 | 1,50 | 90 | 0,50 | 0,38 | 0,30 | 0,25 | 0,21 | 0,19 | 0,17 | 0,15 | 0,13 | |
| 25 | 8,33 | 6,25 | 5,00 | 4,17 | 3,57 | 3,13 | 2,78 | 2,50 | 2,08 | 2,00 | 120 | 0,67 | 0,50 | 0,40 | 0,33 | 0,29 | 0,25 | 0,22 | 0,20 | 0,17 | |
| 30 | 10,00 | 7,50 | 6,00 | 5,00 | 4,29 | 3,75 | 3,33 | 3,00 | 2,50 | 3,00 | 180 | 1,00 | 0,75 | 0,60 | 0,50 | 0,43 | 0,38 | 0,33 | 0,30 | 0,25 | |
| 35 | 11,67 | 8,75 | 7,00 | 5,83 | 5,00 | 4,38 | 3,89 | 3,50 | 2,92 | 4,00 | 240 | 1,33 | 1,00 | 0,80 | 0,67 | 0,57 | 0,50 | 0,44 | 0,40 | 0,33 | |
| 40 | 13,33 | 10,00 | 8,00 | 6,67 | 5,71 | 5,00 | 4,44 | 4,00 | 3,33 | 5,00 | 300 | 1,67 | 1,25 | 1,00 | 0,83 | 0,71 | 0,63 | 0,56 | 0,50 | 0,42 | |
| 45 | 15,00 | 11,25 | 9,00 | 7,50 | 6,43 | 5,63 | 5,00 | 4,50 | 3,75 | 10,00 | 600 | 3,33 | 2,50 | 2,00 | 1,67 | 1,43 | 1,25 | 1,11 | 1,00 | 0,83 | |
| 50 | 16,67 | 12,50 | 10,00 | 8,33 | 7,14 | 6,25 | 5,56 | 5,00 | 4,17 | 15,00 | 900 | 5,00 | 3,75 | 3,00 | 2,50 | 2,14 | 1,88 | 1,67 | 1,50 | 1,25 | |
| 55 | 18,33 | 13,75 | 11,00 | 9,17 | 7,86 | 6,88 | 6,11 | 5,50 | 4,58 | 20,00 | 1200 | 6,67 | 5,00 | 4,00 | 3,33 | 2,86 | 2,50 | 2,22 | 2,00 | 1,67 | |
| 60 | 20,00 | 15,00 | 12,00 | 10,00 | 8,57 | 7,50 | 6,67 | 6,00 | 5,00 | 25,00 | 1500 | 8,33 | 6,25 | 5,00 | 4,17 | 3,57 | 3,13 | 2,78 | 2,50 | 2,08 | |
| | | | | | | | | | | 30,00 | 1800 | 10,00 | 7,50 | 6,00 | 5,00 | 4,29 | 3,75 | 3,33 | 3,00 | 2,50 | |

| Km/H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 12,00 | 12,41 | 12,86 | 13,33 | 13,85 | 14,40 | 15,00 | 15,65 | 16,36 | 17,14 | 18,00 | 18,95 | 20,00 | 21,18 | 22,50 | 24,00 | 25,71 | 27,69 | 30,00 | 32,73 | 36,00 |
| Tps (Sec) | Sec/100m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dist parcourue (m) | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 10 | 3,00 | 2,90 | 2,80 | 2,70 | 2,60 | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 | 2,00 | 1,90 | 1,80 | 1,70 | 1,60 | 1,50 | 1,40 | 1,30 | 1,20 | 1,10 | 1,00 |
| 20 | 6,00 | 5,80 | 5,60 | 5,40 | 5,20 | 5,00 | 4,80 | 4,60 | 4,40 | 4,20 | 4,00 | 3,80 | 3,60 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 2,80 | 2,60 | 2,40 | 2,20 | 2,00 |
| 50 | 15,00 | 14,50 | 14,00 | 13,50 | 13,00 | 12,50 | 12,00 | 11,50 | 11,00 | 10,50 | 10,00 | 9,50 | 9,00 | 8,50 | 8,00 | 7,50 | 7,00 | 6,50 | 6,00 | 5,50 | 5,00 |
| 100 | 30,00 | 29,00 | 28,00 | 27,00 | 26,00 | 25,00 | 24,00 | 23,00 | 22,00 | 21,00 | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 14,00 | 13,00 | 12,00 | 11,00 | 10,00 |

Vitesse

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 200 | 60,00 | 58,00 | 56,00 | 54,00 | 52,00 | 50,00 | 48,00 | 46,00 | 44,00 | 42,00 | 40,00 | 38,00 | 36,00 | 34,00 | 32,00 | 30,00 | 28,00 | 26,00 | 24,00 | 22,00 | 20,00 |
| 400 | 120,00 | 116,00 | 112,00 | 108,00 | 104,00 | 100,00 | 96,00 | 92,00 | 88,00 | 84,00 | 80,00 | 76,00 | 72,00 | 68,00 | 64,00 | 60,00 | 56,00 | 52,00 | 48,00 | 44,00 | 40,00 |
| 500 | 150,00 | 145,00 | 140,00 | 135,00 | 130,00 | 125,00 | 120,00 | 115,00 | 110,00 | 105,00 | 100,00 | 95,00 | 90,00 | 85,00 | 80,00 | 75,00 | 70,00 | 65,00 | 60,00 | 55,00 | 50,00 |
| 600 | 180,00 | 174,00 | 168,00 | 162,00 | 156,00 | 150,00 | 144,00 | 138,00 | 132,00 | 126,00 | 120,00 | 114,00 | 108,00 | 102,00 | 96,00 | 90,00 | 84,00 | 78,00 | 72,00 | 66,00 | 60,00 |
| 800 | 240,00 | 232,00 | 224,00 | 216,00 | 208,00 | 200,00 | 192,00 | 184,00 | 176,00 | 168,00 | 160,00 | 152,00 | 144,00 | 136,00 | 128,00 | 120,00 | 112,00 | 104,00 | 96,00 | 88,00 | 80,00 |
| 1000 | 300,00 | 290,00 | 280,00 | 270,00 | 260,00 | 250,00 | 240,00 | 230,00 | 220,00 | 210,00 | 200,00 | 190,00 | 180,00 | 170,00 | 160,00 | 150,00 | 140,00 | 130,00 | 120,00 | 110,00 | 100,00 |
| 1500 | 450,00 | 435,00 | 420,00 | 405,00 | 390,00 | 375,00 | 360,00 | 345,00 | 330,00 | 315,00 | 300,00 | 285,00 | 270,00 | 255,00 | 240,00 | 225,00 | 210,00 | 195,00 | 180,00 | 165,00 | 150,00 |
| 3000 | 900,00 | 870,00 | 840,00 | 810,00 | 780,00 | 750,00 | 720,00 | 690,00 | 660,00 | 630,00 | 600,00 | 570,00 | 540,00 | 510,00 | 480,00 | 450,00 | 420,00 | 390,00 | 360,00 | 330,00 | 300,00 |
| 5000 | 1500,00 | 1450,00 | 1400,00 | 1350,00 | 1300,00 | 1250,00 | 1200,00 | 1150,00 | 1100,00 | 1050,00 | 1000,00 | 950,00 | 900,00 | 850,00 | 800,00 | 750,00 | 700,00 | 650,00 | 600,00 | 550,00 | 500,00 |
| 10000 | 3000,00 | 2900,00 | 2800,00 | 2700,00 | 2600,00 | 2500,00 | 2400,00 | 2300,00 | 2200,00 | 2100,00 | 2000,00 | 1900,00 | 1800,00 | 1700,00 | 1600,00 | 1500,00 | 1400,00 | 1300,00 | 1200,00 | 1100,00 | 1000,00 |
| 20000 | 6000,00 | 5800,00 | 5600,00 | 5400,00 | 5200,00 | 5000,00 | 4800,00 | 4600,00 | 4400,00 | 4200,00 | 4000,00 | 3800,00 | 3600,00 | 3400,00 | 3200,00 | 3000,00 | 2800,00 | 2600,00 | 2400,00 | 2200,00 | 2000,00 |
| 21000 | 6300,00 | 6090,00 | 5880,00 | 5670,00 | 5460,00 | 5250,00 | 5040,00 | 4830,00 | 4620,00 | 4410,00 | 4200,00 | 3990,00 | 3780,00 | 3570,00 | 3360,00 | 3150,00 | 2940,00 | 2730,00 | 2520,00 | 2310,00 | 2100,00 |
| 30000 | 9000,00 | 8700,00 | 8400,00 | 8100,00 | 7800,00 | 7500,00 | 7200,00 | 6900,00 | 6600,00 | 6300,00 | 6000,00 | 5700,00 | 5400,00 | 5100,00 | 4800,00 | 4500,00 | 4200,00 | 3900,00 | 3600,00 | 3300,00 | 3000,00 |
| 40000 | 12000,00 | 11600,00 | 11200,00 | 10800,00 | 10400,00 | 10000,00 | 9600,00 | 9200,00 | 8800,00 | 8400,00 | 8000,00 | 7600,00 | 7200,00 | 6800,00 | 6400,00 | 6000,00 | 5600,00 | 5200,00 | 4800,00 | 4400,00 | 4000,00 |
| 42000 | 12600,00 | 12180,00 | 11760,00 | 11340,00 | 10920,00 | 10500,00 | 10080,00 | 9660,00 | 9240,00 | 8820,00 | 8400,00 | 7980,00 | 7560,00 | 7140,00 | 6720,00 | 6300,00 | 5880,00 | 5460,00 | 5040,00 | 4620,00 | 4200,00 |
| 42195 | 12658,50 | 12236,55 | 11814,60 | 11392,65 | 10970,70 | 10548,75 | 10126,80 | 9704,85 | 9282,90 | 8860,95 | 8439,00 | 8017,05 | 7595,10 | 7173,15 | 6751,20 | 6329,25 | 5907,30 | 5485,35 | 5063,40 | 4641,45 | 4219,50 |

| | Km/H | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 8,00 | 9,00 | 10,00 | 10,50 | 11,00 | 11,50 | 12,00 | 12,50 | 13,00 | 13,50 | 14,00 | 14,50 | 15,00 | 15,50 | 16,00 | 16,50 | 17,00 | 17,50 | 18,00 | 18,50 | 19,00 |
| Tps (Sec) | Sec/100m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dist parcourue (m) | 45,000 | 40,000 | 36,000 | 34,286 | 32,727 | 31,304 | 30,000 | 28,800 | 27,692 | 26,667 | 25,714 | 24,828 | 24,000 | 23,226 | 22,500 | 21,818 | 21,176 | 20,571 | 20,000 | 19,459 | 18,947 |
| 10 | 4,50 | 4,00 | 3,60 | 3,43 | 3,27 | 3,13 | 3,00 | 2,88 | 2,77 | 2,67 | 2,57 | 2,48 | 2,40 | 2,32 | 2,25 | 2,18 | 2,12 | 2,06 | 2,00 | 1,95 | 1,89 |
| 20 | 9,00 | 8,00 | 7,20 | 6,86 | 6,55 | 6,26 | 6,00 | 5,76 | 5,54 | 5,33 | 5,14 | 4,97 | 4,80 | 4,65 | 4,50 | 4,36 | 4,24 | 4,11 | 4,00 | 3,89 | 3,79 |
| 50 | 22,50 | 20,00 | 18,00 | 17,14 | 16,36 | 15,65 | 15,00 | 14,40 | 13,85 | 13,33 | 12,86 | 12,41 | 12,00 | 11,61 | 11,25 | 10,91 | 10,59 | 10,29 | 10,00 | 9,73 | 9,47 |
| 100 | 45,00 | 40,00 | 36,00 | 34,29 | 32,73 | 31,30 | 30,00 | 28,80 | 27,69 | 26,67 | 25,71 | 24,83 | 24,00 | 23,23 | 22,50 | 21,82 | 21,18 | 20,57 | 20,00 | 19,46 | 18,95 |
| 200 | 90,00 | 80,00 | 72,00 | 68,57 | 65,45 | 62,61 | 60,00 | 57,60 | 55,38 | 53,33 | 51,43 | 49,66 | 48,00 | 46,45 | 45,00 | 43,64 | 42,35 | 41,14 | 40,00 | 38,92 | 37,89 |
| 400 | 180,00 | 160,00 | 144,00 | 137,14 | 130,91 | 125,22 | 120,00 | 115,20 | 110,77 | 106,67 | 102,86 | 99,31 | 96,00 | 92,90 | 90,00 | 87,27 | 84,71 | 82,29 | 80,00 | 77,84 | 75,79 |
| 500 | 225,00 | 200,00 | 180,00 | 171,43 | 163,64 | 156,52 | 150,00 | 144,00 | 138,46 | 133,33 | 128,57 | 124,14 | 120,00 | 116,13 | 112,50 | 109,09 | 105,88 | 102,86 | 100,00 | 97,30 | 94,74 |
| 600 | 270,00 | 240,00 | 216,00 | 205,71 | 196,36 | 187,83 | 180,00 | 172,80 | 166,15 | 160,00 | 154,29 | 148,97 | 144,00 | 139,35 | 135,00 | 130,91 | 127,06 | 123,43 | 120,00 | 116,76 | 113,68 |
| 800 | 360,00 | 320,00 | 288,00 | 274,29 | 261,82 | 250,43 | 240,00 | 230,40 | 221,54 | 213,33 | 205,71 | 198,62 | 192,00 | 185,81 | 180,00 | 174,55 | 169,41 | 164,57 | 160,00 | 155,68 | 151,58 |
| 1000 | 450,00 | 400,00 | 360,00 | 342,86 | 327,27 | 313,04 | 300,00 | 288,00 | 276,92 | 266,67 | 257,14 | 248,28 | 240,00 | 232,26 | 225,00 | 218,18 | 211,76 | 205,71 | 200,00 | 194,59 | 189,47 |
| 1500 | 675,00 | 600,00 | 540,00 | 514,29 | 490,91 | 469,57 | 450,00 | 432,00 | 415,38 | 400,00 | 385,71 | 372,41 | 360,00 | 348,39 | 337,50 | 327,27 | 317,65 | 308,57 | 300,00 | 291,89 | 284,21 |
| 3000 | 1350,00 | 1200,00 | 1080,00 | 1028,57 | 981,82 | 939,13 | 900,00 | 864,00 | 830,77 | 800,00 | 771,43 | 744,83 | 720,00 | 696,77 | 675,00 | 654,55 | 635,29 | 617,14 | 600,00 | 583,78 | 568,42 |
| 5000 | 2250,00 | 2000,00 | 1800,00 | 1714,29 | 1636,36 | 1565,22 | 1500,00 | 1440,00 | 1384,62 | 1333,33 | 1285,71 | 1241,38 | 1200,00 | 1161,29 | 1125,00 | 1090,91 | 1058,82 | 1028,57 | 1000,00 | 972,97 | 947,37 |
| 10000 | 4500,00 | 4000,00 | 3600,00 | 3428,57 | 3272,73 | 3130,43 | 3000,00 | 2880,00 | 2769,23 | 2666,67 | 2571,43 | 2482,76 | 2400,00 | 2322,58 | 2250,00 | 2181,82 | 2117,65 | 2057,14 | 2000,00 | 1945,95 | 1894,74 |
| 20000 | 9000,00 | 8000,00 | 7200,00 | 6857,14 | 6545,45 | 6260,87 | 6000,00 | 5760,00 | 5538,46 | 5333,33 | 5142,86 | 4965,52 | 4800,00 | 4645,16 | 4500,00 | 4363,64 | 4235,29 | 4114,29 | 4000,00 | 3891,89 | 3789,47 |
| 21000 | 9450,00 | 8400,00 | 7560,00 | 7200,00 | 6872,73 | 6573,91 | 6300,00 | 6048,00 | 5815,38 | 5600,00 | 5400,00 | 5213,79 | 5040,00 | 4877,42 | 4725,00 | 4581,82 | 4447,06 | 4320,00 | 4200,00 | 4086,49 | 3978,95 |
| 30000 | 13500,00 | 12000,00 | 10800,00 | 10285,71 | 9818,18 | 9391,30 | 9000,00 | 8640,00 | 8307,69 | 8000,00 | 7714,29 | 7448,28 | 7200,00 | 6967,74 | 6750,00 | 6545,45 | 6352,94 | 6171,43 | 6000,00 | 5837,84 | 5684,21 |
| 40000 | 18000,00 | 16000,00 | 14400,00 | 13714,29 | 13090,91 | 12521,74 | 12000,00 | 11520,00 | 11076,92 | 10666,67 | 10285,71 | 9931,03 | 9600,00 | 9290,32 | 9000,00 | 8727,27 | 8470,59 | 8228,57 | 8000,00 | 7783,78 | 7578,95 |
| 42000 | 18900,00 | 16800,00 | 15120,00 | 14400,00 | 13745,45 | 13147,83 | 12600,00 | 12096,00 | 11630,77 | 11200,00 | 10800,00 | 10427,59 | 10080,00 | 9754,84 | 9450,00 | 9163,64 | 8894,12 | 8640,00 | 8400,00 | 8172,97 | 7957,89 |
| 42195 | 18987,75 | 16878,00 | 15190,20 | 14466,86 | 13809,27 | 13208,87 | 12658,50 | 12152,16 | 11684,77 | 11252,00 | 10850,14 | 10476,00 | 10126,80 | 9800,13 | 9493,88 | 9206,18 | 8935,41 | 8680,11 | 8439,00 | 8210,92 | 7994,84 |