

ALLURE DE COURSE EN FONCTION DE L'INTENSITE DE L'EFFORT (% DE VMA)

Extrêmement Difficile : + 200BPM	Très Difficile-éprouvant : 190 à 200 BPM	Difficile-éprouvant : 180 à 190 BPM	Supportable mais cela commence "à piquer" : 160 à 180 BPM	Confortable : 130 à 160BPM	Facile : 100 à 130 BPM
A bout de souffle	Très très essoufflé	Très essoufflé	Respiration s'accélère, saccadée	Respiration régulière	Je peux discuter en courant
ALLURE LIMITE	ALLURE ROUGE			ALLURE VERTE	ALLURE DETENTE

TYPE DE MOTEUR GARCONS	100% VMA	130%	120%	115%	110%	105%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	100% VMA	TYPE DE MOTEUR FILLES
TWINGO SMART	7	9,1	8,4	8,1	7,7	7,4	7	6,7	6,3	6,0	5,6	5,3	5,1	4,6	4,2	7	TWINGO SMART
	7,5	9,8	9,0	8,6	8,3	7,9	7,5	7,1	6,8	6,4	6,0	5,6	5,5	4,9	4,5	7,5	
	8	10,4	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6,0	5,9	5,2	4,8	8	
	8,5	11,1	10,2	9,8	9,4	8,9	8,5	8,1	7,7	7,2	6,8	6,4	6,2	5,5	5,1	8,5	
	9	11,7	10,8	10,3	9,9	9,5	9	8,6	8,1	7,7	7,2	6,8	6,6	5,9	5,4	9	
	9,5	12,4	11,4	10,9	10,5	10,0	9,5	9,0	8,6	8,1	7,6	7,1	7,0	6,2	5,7	9,5	
206 / CLIO	10	13,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,4	6,5	6,0	10	206 / CLIO
	10,5	13,7	12,6	12,1	11,6	11,0	10,5	10,0	9,5	8,9	8,4	7,9	7,7	6,8	6,3	10,5	
	11	14,3	13,2	12,6	12,1	11,6	11	10,5	9,9	9,4	8,8	8,3	8,1	7,2	6,6	11	
	11,5	15,0	13,8	13,2	12,7	12,1	11,5	10,9	10,4	9,8	9,2	8,6	8,5	7,5	6,9	11,5	
MERCEDES BMW	12	15,6	14,4	13,8	13,2	12,6	12	11,4	10,8	10,2	9,6	9,0	8,8	7,8	7,2	12	MERCEDES BMW
	12,5	16,3	15,0	14,4	13,8	13,1	12,5	11,9	11,3	10,6	10,0	9,4	9,2	8,1	7,5	12,5	
	13	16,9	15,6	15,0	14,3	13,7	13	12,4	11,7	11,1	10,4	9,8	9,6	8,5	7,8	13	
	13,5	17,6	16,2	15,5	14,9	14,2	13,5	12,8	12,2	11,5	10,8	10,1	9,9	8,8	8,1	13,5	
FERRARI PORSCHE	14	18,2	16,8	16,1	15,4	14,7	14	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	10,3	9,1	8,4	14	FORMULE 1
	14,5	18,9	17,4	16,7	16,0	15,2	14,5	13,8	13,1	12,3	11,6	10,9	10,7	9,4	8,7	14,5	
	15	19,5	18,0	17,2	16,5	15,8	15	14,3	13,5	12,8	12,0	11,3	11,0	9,8	9,0	15	
	15,5	20,2	18,6	17,8	17,1	16,3	15,5	14,7	14,0	13,2	12,4	11,6	11,4	10,1	9,3	15,5	
FORMULE 1	16	20,8	19,2	18,4	17,6	16,8	16	15,2	14,4	13,6	12,8	12,0	11,8	10,4	9,6	16	MIRAGE 2000
	16,5	21,5	19,8	19,0	18,2	17,3	16,5	15,7	14,9	14,0	13,2	12,4	12,1	10,7	9,9	16,5	
	17	22,1	20,4	19,5	18,7	17,9	17	16,2	15,3	14,5	13,6	12,8	12,5	11,1	10,2	17	
	17,5	22,8	21,0	20,1	19,3	18,4	17,5	16,6	15,8	14,9	14,0	13,1	12,9	11,4	10,5	17,5	
	18	23,4	21,6	20,7	19,8	18,9	18	17,1	16,2	15,3	14,4	13,5	13,2	11,7	10,8	18	
	18,5	24,1	22,2	21,3	20,4	19,4	18,5	17,6	16,7	15,7	14,8	13,9	13,6	12,0	11,1	18,5	
	19	24,7	22,8	21,8	20,9	20,0	19	18,1	17,1	16,2	15,2	14,3	14,0	12,4	11,4	19	
	19,5	25,4	23,4	22,4	21,5	20,5	19,5	18,5	17,6	16,6	15,6	14,6	14,3	12,7	11,7	19,5	
	20	26,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,7	13,0	12,0	20	