



		Test du 16/09/2025		Séance de 200m			Séance de 300m			Séance de 400m			Séance de 500m			Séance de 600m			Séance de 800m			Séance de 1000m			Spé 5	Spé 10	Spé 21	Spé 42
Prénom	Nom	Temps	VMA	105%	100%	r	100%	95%	r	100%	95%	r	98%	93%	r	98%	93%	r	95%	90%	r	93%	88%	r	(1 km)	(1 km)	(1 km)	(1 km)
Anthony	Glottain	20'35	17,8	0'39	0'40	0'36	1'01	1'04	0'45	1'21	1'25	0'56	1'44	1'49	1'09	2'04	2'11	1'23	2'50	3'00	1'42	3'39	3'51	1'45	3'45	3'51	4'05	4'21
Benoit	Cherhal	14'00	14,5	0'47	0'50	0'37	1'14	1'18	0'51	1'39	1'45	1'06	2'07	2'14	1'25	2'33	2'41	1'30	3'29	3'41	1'45	4'28	4'44	1'45	4'36	4'44	5'01	5'20
Benoit	Lepicier	19'18	17,2	0'40	0'42	0'36	1'03	1'06	0'46	1'24	1'28	0'57	1'47	1'53	1'11	2'09	2'16	1'26	2'56	3'06	1'45	3'46	3'59	1'45	3'53	3'59	4'14	4'30
Boris	Mellier	18'12	16,6	0'41	0'43	0'36	1'05	1'08	0'47	1'27	1'31	0'58	1'51	1'57	1'14	2'13	2'21	1'29	3'03	3'13	1'45	3'54	4'08	1'45	4'01	4'08	4'23	4'40
Charlène	Vallee	10'20	12,6	0'54	0'57	0'38	1'26	1'30	0'57	1'54	2'00	1'15	2'27	2'34	1'30	2'56	3'05	1'30	4'01	4'14	1'45	5'09	5'27	1'45	5'17	5'27	5'46	6'09
Christophe	Durance	11'07	13	0'53	0'55	0'38	1'23	1'27	0'55	1'51	1'57	1'13	2'22	2'30	1'30	2'50	3'00	1'30	3'53	4'06	1'45	4'59	5'16	1'45	5'08	5'16	5'36	5'57
Christophe	Dalonneau	15'04	15	0'46	0'48	0'37	1'12	1'16	0'50	1'36	1'41	1'03	2'03	2'10	1'22	2'28	2'36	1'30	3'22	3'33	1'45	4'19	4'34	1'45	4'27	4'34	4'51	5'10
Claire	Levesque	11'45	13,4	0'51	0'54	0'38	1'21	1'25	0'53	1'47	1'53	1'11	2'18	2'25	1'30	2'45	2'54	1'30	3'46	3'59	1'45	4'50	5'07	1'45	4'59	5'07	5'26	5'47
Edwige	Guinard	8'	11,5	1'00	1'03	0'39	1'34	1'39	1'02	2'05	2'12	1'23	2'41	2'49	1'30	3'13	3'23	1'30	4'24	4'38	1'45	5'38	5'58	1'45	5'48	5'58	6'19	6'44
Erwan	Denis	25'50	20,4	0'34	0'35	0'34	0'53	0'56	0'42	1'11	1'14	0'53	1'30	1'35	1'00	1'49	1'54	1'12	2'29	2'37	1'29	3'11	3'22	1'45	3'16	3'22	3'34	3'48
Florian	Racouet	20'20	17,6	0'39	0'41	0'36	1'01	1'05	0'46	1'22	1'26	0'57	1'45	1'51	1'10	2'06	2'13	1'24	2'52	3'02	1'43	3'41	3'54	1'45	3'47	3'54	4'08	4'24
Gaetan	Lechat	16'15	15,6	0'44	0'46	0'37	1'09	1'13	0'49	1'32	1'37	1'01	1'58	2'05	1'19	2'22	2'30	1'30	3'14	3'25	1'45	4'09	4'24	1'45	4'16	4'24	4'40	4'58
Jasmin	Sourisseau	19'53	17,5	0'39	0'41	0'36	1'02	1'05	0'46	1'22	1'27	0'57	1'45	1'51	1'10	2'07	2'13	1'24	2'53	3'03	1'44	3'42	3'55	1'45	3'49	3'55	4'09	4'25
Jérémie	Akelian	20'	17,5	0'39	0'41	0'36	1'02	1'05	0'46	1'22	1'27	0'57	1'45	1'51	1'10	2'07	2'13	1'24	2'53	3'03	1'44	3'42	3'55	1'45	3'49	3'55	4'09	4'25
Laurence	Lehuede	12'54	13,9	0'49	0'52	0'38	1'18	1'22	0'52	1'44	1'49	1'08	2'13	2'20	1'28	2'39	2'48	1'30	3'38	3'50	1'45	4'40	4'56	1'45	4'48	4'56	5'14	5'34
Léann	Deschamps	16'54	16	0'43	0'45	0'36	1'07	1'11	0'48	1'30	1'35	0'59	1'55	2'02	1'17	2'18	2'26	1'30	3'09	3'20	1'45	4'03	4'17	1'45	4'10	4'17	4'33	4'50
Lina	Nourisson	14'50	14,9	0'46	0'48	0'37	1'12	1'16	0'50	1'37	1'42	1'04	2'04	2'11	1'23	2'29	2'37	1'30	3'23	3'35	1'45	4'21	4'36	1'45	4'28	4'36	4'53	5'12
Ludovic	Viloux	15'01	15	0'46	0'48	0'37	1'12	1'16	0'50	1'36	1'41	1'03	2'03	2'10	1'22	2'28	2'36	1'30	3'22	3'33	1'45	4'19	4'34	1'45	4'27	4'34	4'51	5'10
Manuel	Plissonneau	15'56	15,4	0'45	0'47	0'37	1'10	1'14	0'49	1'34	1'38	1'02	2'00	2'06	1'20	2'24	2'32	1'30	3'17	3'28	1'45	4'13	4'27	1'45	4'20	4'27	4'43	5'02
Margaux	Levent	13'46	14,4	0'48	0'50	0'37	1'15	1'19	0'51	1'40	1'45	1'06	2'08	2'15	1'25	2'34	2'42	1'30	3'31	3'42	1'45	4'30	4'46	1'45	4'38	4'46	5'03	5'23
Monique	Durand	12'45	13,9	0'49	0'52	0'38	1'18	1'22	0'52	1'44	1'49	1'08	2'13	2'20	1'28	2'39	2'48	1'30	3'38	3'50	1'45	4'40	4'56	1'45	4'48	4'56	5'14	5'34
Myriam	Deniaud	8'35	11,8	0'58	1'01	0'39	1'32	1'36	1'00	2'02	2'08	1'21	2'36	2'45	1'30	3'08	3'18	1'30	4'17	4'31	1'45	5'30	5'49	1'45	5'39	5'49	6'10	6'34
Nabil	Clement	16'30	15,8	0'43	0'46	0'37	1'08	1'12	0'48	1'31	1'36	1'00	1'57	2'03	1'18	2'20	2'28	1'30	3'12	3'23	1'45	4'06	4'20	1'45	4'13	4'20	4'36	4'54
Nathalie	Poiraudau	7'31	11,3	1'01	1'04	0'40	1'36	1'41	1'03	2'07	2'14	1'24	2'43	2'52	1'30	3'16	3'27	1'30	4'28	4'43	1'45	5'44	6'04	1'45	5'54	6'04	6'26	6'51
Nicolas	Klein	14'05	14,5	0'47	0'50	0'37	1'14	1'18	0'51	1'39	1'45	1'06	2'07	2'14	1'25	2'33	2'41	1'30	3'29	3'41	1'45	4'28	4'44	1'45	4'36	4'44	5'01	5'20
Regis	Mathelier	17'05	16	0'43	0'45	0'36	1'07	1'11	0'48	1'30	1'35	0'59	1'55	2'02	1'17	2'18	2'26	1'30	3'09	3'20	1'45	4'03	4'17	1'45	4'10	4'17	4'33	4'50
Robin	Chéru	18'14	16,6	0'41	0'43	0'36	1'05	1'08	0'47	1'27	1'31	0'58	1'51	1'57	1'14	2'13	2'21	1'29	3'03	3'13	1'45	3'54	4'08	1'45	4'01	4'08	4'23	4'40
Romain	Vinet	21'04	18	0'38	0'40	0'36	1'00	1'03	0'45	1'20	1'24	0'56	1'43	1'48	1'08	2'03	2'10	1'22	2'48	2'58	1'41	3'36	3'49	1'45	3'42	3'49	4'02	4'18
Sebastien	Gautier	13'04	14	0'49	0'51	0'38	1'17	1'21	0'52	1'43	1'48	1'08	2'12	2'19	1'28	2'38	2'47	1'30	3'37	3'49	1'45	4'38	4'54	1'45	4'46	4'54	5'12	5'32
Sebastien	Toublanc	13'15	14,1	0'49	0'51	0'37	1'17	1'21	0'51	1'42	1'48	1'07	2'11	2'18	1'27	2'37	2'46	1'30	3'35	3'47	1'45	4'36	4'52	1'45	4'44	4'52	5'09	5'29
Sophie	Glottain	12'11	13,6	0'50	0'53	0'38	1'19	1'24	0'53	1'46	1'51	1'10	2'16	2'23	1'30	2'43	2'52	1'30	3'43	3'55	1'45	4'46	5'03	1'45	4'54	5'03	5'21	5'42
Thierry	Bossard	19'14	17,1	0'40	0'42	0'36	1'03	1'06	0'46	1'24	1'29	0'58	1'48	1'54	1'12	2'10	2'17	1'26	2'57	3'07	1'45	3'48	4'01	1'45	3'54	4'01	4'15	4'32
Valérie	Lopez	8'30	11,8	0'58	1'01	0'39	1'32	1'36	1'00	2'02	2'08	1'21	2'36	2'45	1'30	3'08	3'18	1'30	4'17	4'31	1'45	5'30	5'49	1'45	5'39	5'49	6'10	6'34
Valérie	Garnier	11'	13	0'53	0'55	0'38	1'23	1'27	0'55	1'51	1'57	1'13	2'22	2'30	1'30	2'50	3'00	1'30	3'53	4'06	1'45	4'59	5'16	1'45	5'08	5'16	5'36	5'57
Valérie	Canevet	13'28	14,3	0'48	0'50	0'37	1'16	1'19	0'51	1'41	1'46	1'06	2'09	2'16	1'26	2'35	2'43	1'30	3'32	3'44	1'45	4'32	4'48	1'45	4'40	4'48	5'05	5'25
Véronique	Croisnier	11'14	13,1	0'52	0'55	0'38	1'22	1'27	0'54	1'50	1'56	1'13	2'21	2'29	1'30	2'49	2'58	1'30	3'51	4'04	1'45	4'57	5'14	1'45	5'05	5'14	5'33	5'55