

TABLEAU DES ALLURES EN NATATION (Allure pour 50m)

Distance parcourue au test de VMA (test distance max en 6 min)	VMA en km/h	TRAVAIL A ENDURANCE FONDAMENTALE Autour de 82 % de VMA	TRAVAIL DE RÉSISTANCE		TRAVAIL DE VMA Autour de 100 % de VMA	TRAVAIL DE VITESSE + de 110 % de VMA
			ALLURE TEMPO (Allure L) Autour de 88 % de VMA	ALLURE M-S Autour de 95 % de VMA		
600 m	6 km/h	Autour de 35"	Autour de 34"	Autour de 32"	Autour de 30"	Moins de 27"
575 m	5,75 km/h	Autour de 36"	Autour de 35"	Autour de 33"	Autour de 31"	Moins de 28"
550 m	5,5 km/h	Autour de 38"	Autour de 36"	Autour de 34"	Autour de 32"	Moins de 29"
525 m	5,25 km/h	Autour de 40"	Autour de 38"	Autour de 35"	Autour de 34"	Moins de 31"
500 m	5 km/h	Autour de 42"	Autour de 40"	Autour de 37"	Autour de 36"	Moins de 33"
475 m	4,75 km/h	Autour de 44"	Autour de 42"	Autour de 40"	Autour de 38"	Moins de 35"
450 m	4,5 km/h	Autour de 47"	Autour de 44"	Autour de 42"	Autour de 40"	Moins de 37"
425 m	4,25 km/h	Autour de 49"	Autour de 47"	Autour de 44"	Autour de 42"	Moins de 39"
400 m	4 km/h	Autour de 53"	Autour de 50"	Autour de 47"	Autour de 45"	Moins de 41"
375 m	3,75 km/h	Autour de 56"	Autour de 53"	Autour de 50"	Autour de 48"	Moins de 44"
350 m	3,5 km/h	Autour de 1'	Autour de 57"	Autour de 53"	Autour de 51"	Moins de 47"
325 m	3,25 km/h	Autour de 1'04"	Autour de 1'01"	Autour de 57"	Autour de 55"	Moins de 50"
300 m	3 km/h	Autour de 1'10"	Autour de 1'07"	Autour de 1'03"	Autour de 1'	Moins de 55"
275 m	2,75 km/h	Autour de 1'16"	Autour de 1'12"	Autour de 1'08"	Autour de 1'05"	Moins de 59"
250 m	2,5 km/h	Autour de 1'24"	Autour de 1'20"	Autour de 1'15"	Autour de 1'12"	Moins de 1'05"
225 m	2,25 km/h	Autour de 1'34"	Autour de 1'29"	Autour de 1'24"	Autour de 1'20"	Moins de 1'13"
200 m	2 km/h	Autour de 1'46"	Autour de 1'40"	Autour de 1'34"	Autour de 1'30"	Moins de 1'22"