

		200	300	perte 2-3	120	420	400	% ref
Samir	<i>série 1</i>	25.9	39.2	6,80%	16.4	55,6	53,0	100,7%
53.31	<i>série 2</i>	26	39	0%	16.5	55,5	52,9	100,9%
	<i>Volcans</i>	25,5					53,31	
Fabien	<i>série 1</i>	25.9	39.7	10,80%	16.4	56,1	53,4	99,8%
53.29	<i>série 2</i>	26	39.3	2,30%	17,2	56,5	53,8	99,1%
	<i>Volcans</i>	25,5					53,29	
Rémi	<i>série 1</i>	26.8	40.5	2,20%	17.7	58,2	55,4	99,8%
55.30	<i>série 2</i>	27.1	41.7	7,70%	17.6	59,3	56,5	97,9%
	<i>Volcans</i>	26,5					55,3	
Jenny	<i>série 1</i>	29.5	45	5%	18.7	63,7	61,7	101,2%
62.45	<i>série 2</i>	29.5	45.4	7,70%	18.9	64,2	62,1	100,6%
	<i>Volcans</i>	29					62.45	
Juju	<i>série 1</i>	26.8	40.8	4,20%				
	<i>série 2</i>	27.1	41.8	8,40%				

400= temps du 420 ramené sur un 400m

perte 2-3 : perte de vitesse entre les 200 premiers mètres et les 100 suivant

exemple samir série 1 : 25,9=12,45/100 sur les 200m puis 13,3 sur les 100 suivant

$$(13,3-12,45)/12,45=6,8\%$$

La perte 2-3 dépend bien évidemment de la stratégie (départ rapide ou course plus équilibrée)

A titre personnel je l'établirais entre 3% et 6% sur le 3e 100m et entre 8% et 12% sur le 4e