

**ESTIMATION DES TEMPS DE MARCHÉ OU DE COURSE A PIED  
EN FONCTION DU NIVEAU**

<b>MARCHEUR</b>	<b>Marche 1 Heure</b>	<b>COUREUR</b>	<b>Course 1 heure</b>
Marcheur lent (exemple : balade famille enfants poussette personnes agées)	3 km	Coureur lent débutant	9 km
Marcheur moyen	5 km	Coureur moyen	10 km
Très bon marcheur	7 km	Coureur régulier	12 km