Bracelet d'allure : Nice-Cannes

Objectif 6:00:00 sur 42,2 km · 8'32"/km de moyenne · allure régulière

Nice-Cannes **6:00:00** au kilomètre	8'32"/km
km 1	**8:32**
km 2	**17:04**
km 3	**25:36**
km 4	**34:08**
km 5	**42:40**
km 6	**51:11**
km 7	**59:43**
km 8	**1:08:15**
km 9	**1:16:47**
km 10	**1:25:19**
km 11	**1:33:51**
km 12	**1:42:23**
km 13	**1:50:55**
km 14	**1:59:27**
km 15	**2:07:59**
km 16	**2:16:31**
km 17	**2:25:02**
km 18	**2:33:34**
km 19	**2:42:06**
km 20	**2:50:38**
km 21	**2:59:10**
km 22	**3:07:42**
km 23	**3:16:14**
km 24	**3:24:46**
km 25	**3:33:18**
km 26	**3:41:50**
km 27	**3:50:22**
km 28	**3:58:53**
km 29	**4:07:25**
km 30	**4:15:57**
km 31	**4:24:29**
km 32	**4:33:01**
km 33	**4:41:33**
km 34	**4:50:05**
km 35	**4:58:37**
km 36	**5:07:09**
km 37	**5:15:41**
km 38	**5:24:13**
km 39	**5:32:44**
km 40	**5:41:16**
km 41	**5:49:48**
km 42	**5:58:20**
Arrivée	**6:00:00**

Nice-Cannes **6:00:00** tous les 5 km	8'32"/km
km 5	**42:40**
km 10	**1:25:19**
km 15	**2:07:59**
km 20	**2:50:38**
Semi	**3:00:00**
km 25	**3:33:18**
km 30	**4:15:57**
km 35	**4:58:37**
km 40	**5:41:16**
Arrivée	**6:00:00**

Mode d'emploi

1. Découpez les bandes en suivant les pointillés. La bande tous les 5 km se lit d'un coup d'œil au poignet, la bande au kilomètre se garde en poche ou sous le dossard.

2. Protégez-la avec du ruban adhésif transparent large, puis fixez-la au poignet avec un élastique ou sous le bracelet de la montre.

3. Les temps sont cumulés depuis votre passage sur la ligne de départ (temps puce). Sur une course à vagues, l'horloge officielle peut afficher plus.

4. Restez sur vos temps au départ, même si vous vous sentez bien : l'avance prise trop tôt se paie souvent dans le dernier quart.

Barrières horaires

Temps maximum depuis le départ, selon le règlement de l'organisateur :

km 10 : 1:25:43
Semi : 3:00:00
km 30 : 4:17:09
km 35 : 5:00:00
Arrivée : 6:00:00

La course

18e édition : dimanche 8 novembre 2026
Départ : Promenade des Anglais, Nice
Arrivée : boulevard de la Croisette, Cannes

Bracelet gratuit, à refaire pour n'importe quel chrono sur calcul-allure.com/bracelet-allure

Fichier généré le 08/11/2026. Vérifiez date, parcours et barrières sur le site de l'organisateur.