



5B2 - TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES

Nom :

Prénom :

Sexe : Féminin Masculin

Age :

Poids (en kg) :

Taille (en mètre) :

Date de passage du test :

Horaire :

Fréquence cardiaque au repos (en bat/min) : celle-ci est reportée à la FC de départ dans le tableau ci-dessous.

Recueil des données : enregistrez la fréquence cardiaque pendant le test

DEPART		MARCHÉ						RECUPERATION		
Temps (minutes)	0	1'	2'	3'	4'	5'	6'	7'	9'	11'
FC										

- Fréquence cardiaque plateau (en bat/min) :
(faire la moyenne des prises de pouls de la 4ème, 5ème et 6ème minute)

- Distance réalisée (en mètre) :

Mesures complémentaires pour mieux évaluer le pratiquant* :

- Distance prédictive (en mètre) : (cf formules de calcul *)

- Mesure de dyspnée (essoufflement) : indicateur 2F, p. 63 du livre*

0

10

Aucun essoufflement

sensation d'asphyxie

- Epreuve menée à son terme : Oui Non

- Si non, motif :

- Nombre d'arrêts :

- Raisons :



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 170** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.