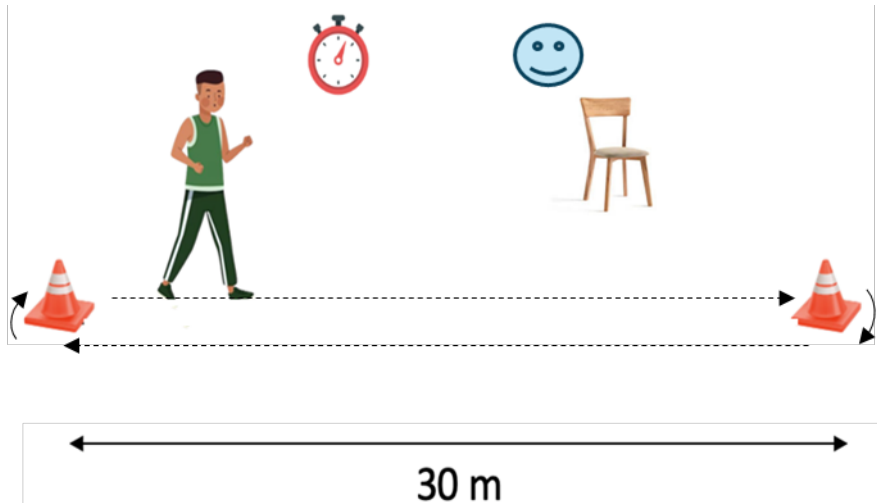


6. TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES

TDM6 (diapo 1)

But du test

Marchez la plus grande distance possible en 6 minutes



Source : Alice LEVENEZ

Préparation du test

- Placez sur un terrain plat 2 repères (cônes, boîtes) distants de 30 m
=> Voir une méthode simple de mesure des 30 m sur TDM6 (diapo 3)
- Choisissez des chaussures habituelles et appropriées
- L'aide (😊) dispose d'un chronomètre, des tableaux - TDM6 (diapo 3) et d'une chaise

Instructions du test

Vous allez faire des allers-retours en contournant deux plots distants de 30 m durant 6 minutes sur un sol plat.

Vous devrez tourner rapidement autour des cônes et repartir dans l'autre sens sans hésitation. Néanmoins, c'est un effort long que vous devrez gérer.

Vous serez probablement essoufflés ou vous commencerez à être fatigués. Vous pouvez ralentir, vous arrêter, vous reposer si besoin. Vous pouvez vous reposer en vous appuyant contre un mur ou sur une chaise apportée par votre aide et repartir dès que vous en êtes capable. *Le chrono n'est pas arrêté.*

N'oubliez pas que le but est de marcher le plus loin possible pendant 6 min, mais ne courez pas, même à l'allure du jogging.

TDM6 (diapo 2)

Avant le test

- Restez assis pendant 5 min
- Relisez les instructions du test - voir TDM6 (diapo 3)
- **Relevez votre fréquence cardiaque (FC) sur 15 s**
- L'aide les note, calcule la **FC de repos** (Tableau 3) et donne le TOP départ

Pendant le test

- L'aide entoure **minute par minute** le nombre d'A-R atteints (Tableau 2)
- Surveille le bon déroulement du test

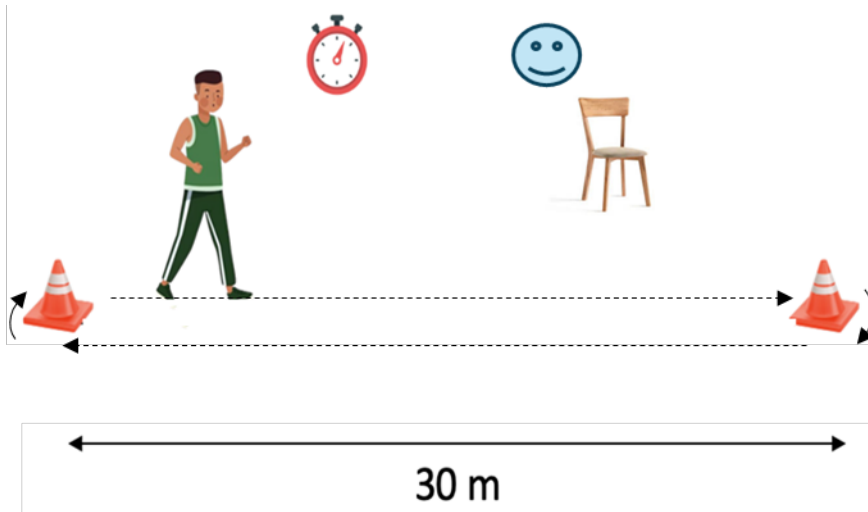
Au TOP final donné par l'aide

- **Restez sur place pour que l'aide relève votre position**
- **L'aide relance immédiatement son chronomètre**
- Relevez **immédiatement votre FC sur 15 s** (notée par l'aide ds le Tableau 3)
- **Indiquez le niveau d'effort perçu** sur l'échelle de BORG (notée ds tableau 4)
- **Retournez-vous et marcher vers le dernier plot passé en comptant le nombre de pieds posés l'un devant l'autre**

Au TOP des 3 min de récupération donné par l'aide

- Relevez à nouveau **votre FC sur 15 s en position assise** (notée ds tableau 3)
- **L'aide note la distance B** parcourue sur le dernier A-R (Tableau 2), l'ajoute à la **distance A** selon le nombre d'A-R complétés

Marchez la plus grande distance possible en 6 minutes



Source : Alice LEVENEZ

TDM6 (diapo 3)

1. Pour déterminer les 30 m, utilisez vos pieds chaussés 😊

Longueur chaussure (cm)	Nombre de pas sur 30 m
23	130,5
24	125
25	120
26	115,5
27	111
28	107
29	103,5
30	100
31	97
32	94
33	91
34	88
35	86
36	83,5
37	81
38	79
39	77
40	75
41	73
42	71,5
43	70
44	68
45	66,5
46	65
47	64
48	62,5
49	61
50	60

2. Pour calculer la distance parcourue (en m):

- Comptez le nombre d'aller-retours => **Distance A**
- Rajoutez la **distance B** = taille chaussure x nombre de pas

Aller (ou retour)	Distance A (m)	Fait	Longueur chaussure
1	30		L =
2	60		Nombre de pas additionnels
3	90		N =
4	120		Distance B (m)
5	150		L x N =
6	180		Performance = A+B (m)
7	210	
8	240		
9	270		
10	300		
11	330		
12	360		
13	390		
14	420		
15	450		
16	480		
17	510		
18	540		
19	570		
20	600		
21	630		
22	660		
23	690		
24	720		
25	750		
26	780		
27	810		
28	840		
29	870		
30	900		

3. Relevez votre Fréq. cardiaque (FC):

- Notez les battements / 15 s
- Multipliez ce nombre par 4
- => FC en battements par min 😊

	/15 s	(bpm)
FC de repos		
FC de fin d'effort		
FC de récup 3'		

4. Cochez l'effort perçu à la fin du test de marche (Echelle de Borg)

- Niveau 0 : Aucun effort
- Niveau 1 : Extrêmement facile
- Niveau 2 : Très facile
- Niveau 3 : Facile
- Niveau 4 : Effort modéré
- Niveau 5 : Effort moyen
- Niveau 6 : Effort un peu difficile
- Niveau 7 : Effort difficile
- Niveau 8 : Très difficile
- Niveau 9 : Extrêmement difficile
- Niveau 10 : Maximal