



## 5B3 - TEST DE MARCHE DE 2 KM

Nom : .....

Prénom : .....

Sexe :  Féminin  Masculin

Age : .....

Poids (en kg) : .....

Taille (en mètre) : .....

Date de passage du test : .....

Horaire : .....

### Recueil des données :

|   |  |
|---|--|
| <b>Temps de marche (en min et en sec)</b>           |  |
| <b>Fréquence cardiaque à l'arrivée (en bat/min)</b> |  |

### Lecture des résultats\* :

- Pour l'indice Eval'Form : reportez le temps de marche..... min..... sec et entourez l'indice correspondant.

| POUR LES FEMMES |                |                |                |                |                  |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| de 21 à 30 ans  | de 31 à 40 ans | de 41 à 50 ans | de 51 à 60 ans | 61 ans et plus | Indice Eval'Form |
| ≤ 16:05         | ≤ 16:49        | ≤ 16:59        | ≤ 17:43        | ≤ 18:31        | 5                |
| 16:06-17:21     | 16:50-17:59    | 17:00-18:12    | 17:44-18:47    | 18:32 -19:49   | 4                |
| 17:22-18:36     | 18:00-18:53    | 18:13 -18:58   | 18:48-19:48    | 19:50-20:57    | 3                |
| 18:37-20:21     | 18:54-20:19    | 18:59-20:10    | 19:49-21:18    | 20:58 -22:55   | 2                |
| ≥ 20:22         | ≥ 20:20        | ≥ 20:11        | ≥ 21:19        | ≥ 22:56        | 1                |

| POUR LES HOMMES |                |                |                |                |                  |
|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| de 21 à 30 ans  | de 31 à 40 ans | de 41 à 50 ans | de 51 à 60 ans | 61 ans et plus | Indice Eval'Form |
| ≤ 13:44         | ≤ 14:16        | ≤ 15:31        | ≤ 16:03        | ≤ 16:05        | 5                |
| 13:45 -15:37    | 14:17-15:41    | 15:32 -16:15   | 16:04-16:52    | 16:06-17:29    | 4                |
| 15:38 -16:23    | 15:42-16:09    | 16:16-17:06    | 16:53 - 17:33  | 17:30-18:50    | 3                |
| 16:24 -18:04    | 16:10 -18:37   | 17:07 -18:04   | 17:34-18:59    | 18:51-19:39    | 2                |
| ≥ 18:05         | ≥ 18:38        | ≥ 18:05        | ≥ 19:00        | ≥ 19:40        | 1                |

- Pour l'indice de forme\* : entourez l'indice correspondant.

| Pour les hommes et les femmes | Nombre de points |
|-------------------------------|------------------|
| > 130                         | 5                |
| 109 à 129                     | 4                |
| 90 à 109                      | 3                |
| 70 à 89                       | 2                |
| < 70                          | 1                |

- Pour la VO2 max estimée\* : entourez l'indice correspondant.

| Sexe  | Age     | Indice |         |         |         |      |
|-------|---------|--------|---------|---------|---------|------|
|       |         | 5      | 4       | 3       | 2       | 1    |
| Femme | 20 à 29 | > 48   | 41 à 48 | 33 à 40 | 24 à 32 | < 24 |
|       | 30 à 39 | > 46   | 38 à 46 | 30 à 37 | 22 à 29 | < 22 |
|       | 40 à 49 | > 43   | 35 à 43 | 27 à 34 | 20 à 26 | < 20 |
|       | 50 à 59 | > 40   | 31 à 40 | 24 à 30 | 18 à 23 | < 18 |
|       | + 60    | > 35   | 26 à 35 | 20 à 25 | 15 à 19 | < 15 |
| Homme | 20 à 29 | > 55   | 48 à 55 | 40 à 47 | 30 à 39 | < 30 |
|       | 30 à 39 | > 50   | 42 à 50 | 35 à 42 | 28 à 34 | < 28 |
|       | 40 à 49 | > 46   | 38 à 46 | 30 à 37 | 24 à 29 | < 24 |
|       | 50 à 59 | > 44   | 36 à 44 | 28 à 35 | 20 à 27 | < 20 |
|       | + 60    | > 40   | 34 à 40 | 25 à 33 | 18 à 24 | < 18 |

Société française de cardiologie et American Heart Association.



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 174** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.