

TEST 2 km MARCHÉ

Développé depuis les années 1990, par l'Institut Urho Kaleva Kekkonen (UKK) de recherche et de promotion de la santé.

Ce test permet de mesurer les facteurs de forme, endurance et capacité cardio-respiratoire.

Public : Personnes entre 20 et 65 ans, ne présentant pas de contre-indication médicale, ni maladie, incapacité fonctionnelle à marcher à vive allure ou prise médicamenteuse susceptible de modifier la fréquence cardiaque.

Procédures : Marcher à allure rapide et régulière (ni course, ni promenade), en fonction de ses possibilités du moment, sur un parcours plat de 2 km. (Après échauffement)

Correspond à un effort de 15 à 20 min., à 70/75 % de sa fréquence cardiaque maximale théorique : 220 – âge, ou à partir de 55 ans : 210 – (0,65 x âge).

Analyse : Le test fournit un indice de forme individuel et une estimation de la VO² max. (en ml O² / min / kg).

Le calcul se fait à partir de l'âge, du sexe, de la taille et du poids, du temps de parcours réalisé, de la mesure de fréquence cardiaque de fin de test.

Indice de forme :

		HOMME	FEMME
A Temps de marche	en minutes x 11,6 = x 8,5 =
	en secondes x 0,2 = x 0,14 =
B Fréquence cardiaque de fin de test	en battements / mn x 0,56 = x 0,32 =
C Indice de masse corporelle poids / (taille) ²	en kg / m ² x 2,6 = x 1,1 =
TOTAL = A1 + A2 + B + C		Total =	Total =

AGE	(en années) x 0,2 = x 0,4 =
Soustraire le résultat obtenu au total précédent			

Indice de Forme =	Soustraire le résultat obtenu aux valeurs suivantes	
	420 - =	304 - =

Indice de forme	Classification de l'indice
< 70	très en dessous de la moyenne
70 / 89	un peu en dessous de la moyenne
90 / 110	moyenne
111 / 130	un peu au-dessus de la moyenne
> 130	très au dessus de la moyenne