

TEST DU 1,6 KM EN MARCHÉ RAPIDE (SI VOUS NE POUVEZ PAS COURIR)

Le test du 1,6 km se fait uniquement en marchant. Il s'agit de chronométrer le temps qu'on met à marcher 1,6 km. Servez-vous de l'odomètre d'une auto ou d'un vélo pour mesurer un parcours plat de 1,6 km. Vous pouvez aussi faire le test sur une piste d'athlétisme de 400 m ou de 440 verges. Dans les deux cas, vous marcherez 4 tours de piste. Avant le départ, échauffez-vous 5 minutes en étirant vos muscles et en faisant un peu de marche sur place, genoux élevés. Dès que vous êtes prêt, chronométrez-vous en marchant aussi rapidement que vous le pouvez. Si vous ressentez un essoufflement précoce ou une douleur inhabituelle, arrêtez-vous. Quand vous avez terminé le parcours, marchez lentement durant deux à trois minutes. Consultez par la suite le tableau ci-dessous afin de connaître votre endurance cardiovasculaire et votre capacité à faire de longues randonnées.

Tableau des résultats du test de marche 1,6 km avec interprétation

HOMMES				
Endurance cardiovasculaire*	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et +
Très élevée	< 11:39	< 12:40	< 13 :40	< 14:10
Élevée	11:39-12:59	12:40-14:00	13:40-14:40	14:10-15:20
Moyenne	13:00-14:21	14:01-15:20	14:41-15:55	15:21-16:25
Faible	14:22-15:43	15:21-16:15	15:56-16:45	16:26-17:25
Très faible	> 15:43	> 16:15	> 16:45	> 17:25
FEMMES				
Endurance cardiovasculaire*	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans et +
Très élevée	< 12 :34	< 13 :30	< 14 :30	< 15 :30
Élevée	12:34-13:40	13:30-14:40	14:30-15:40	15:30-16:40
Moyenne	13:41-14:45	14:41-15:45	15:41-16:45	16:41-17:45
Faible	14:46-16:00	15:46-17:00	16:46-18:00	17:46-19:00
Très faible	> 16:00	> 17:00	> 18:00	> 19:00

* La durée est exprimée en minutes et en secondes. Le symbole < signifie « inférieur à », et le symbole > « supérieur à ».

Tableau d'enregistrement des données

Nom : _____	Prénom : _____	
Âge : _____	Sexe : <input type="radio"/> Homme <input type="radio"/> Femme	
Matière : _____	Groupe : _____	Session : _____
Date 1 : _____	Date 2 : _____	Date 3 : _____
Temps : _____	_____	_____
Interprétation : _____	_____	_____

Référence : Chevalier R., *À vos marques, prêts, santé!*, Guide d'enseignement, Éd. ERPI, 4^e édition, p. 187-188

Source : G. Robbins, D. Powers et S. Burgers, *A Wellness Way of Life*, McGraw-Hill, New-York, 4^e éd., 1999, p. 108. Reproduit avec l'autorisation de The McGraw-Hill Companies.