

TEST DES 6 MINUTES



Nom		date	
Prenom		taille	
âge		poids	

Score de Borg avant en station debout		
Score de Borg après		
Aide de marche ?		

Distance théorique (m) = $218 + (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{age en année}) - (1,80 \times \text{poids en kg}) - (51,31 \times \text{sexe h=1 f=0})$

soit $218 + (5,14 \times \quad) - (5,32 \times \quad) - (1,80 \times \quad) - (51,31 \times \quad)$
total =

Limite inférieure normale = 82% de la distance théorique

Estimation du VO2 max $\text{VO2 pic} = (0,003 \times \text{distance TM6 en m}) + 3,98$
 $= (0,003 \times \quad) + 3,98$
=