**Protocole du Test 6 minutes marche**

1. **Indications**
* Avant et à la fin, du test des 6 minutes marche, faire remplir l’échelle de Borg
* Terrain plat, couloir ou circulaire (bien choisir le terrain : voir et être vu de tous).
* En ligne droite, balises tous les 25 mètres.
* Chronomètres (toujours en prévoir 1 ou 2 de « secours »).
* 1 cardio fréquencemètre par personne.
* Vêtements amples.
* Chaussures adaptées à une marche aisée.

**2) But**

* MARCHER aussi vite et régulièrement que possible pendant 6 mn, pour parcourir la plus grande distance possible.
* Recueillir la fréquence cardiaque de repos avant le passage du test.
* Enregistrer les fréquences cardiaques toutes les minutes jusqu’à 6 minutes, puis les fréquences cardiaques de récupération (sans arrêter le chronomètre) aux 7ème, 8ème, 9ème et 10ème min.
* A la fin des 6 min, le sujet s’arrête et la distance parcourue est notée et le niveau de dyspnée est enregistré (échelle de Borg). Reporter sur le livret de pratique dans le cadre « dyspnée ». Le niveau de fatigue des jambes est aussi évalué sur une échelle de 1 à 10.

**Il est PERMIS de :**

* ralentir
* s’arrêter
* se reposer le temps nécessaire
* reprendre la marche dès que possible

**Il est recommandé de :**

* Ne pas marcher à côté du testé
* Ne pas parler pendant la marche
* Faire marcher à vitesse constante
* Donner des indications sur le temps écoulé

**3) CALCUL DE LA DISTANCE THEORIQUE PREDICTIVE**

Equation de référence chez le sujet sain (Troosters et Al, 1999) :

LA DISTANCE PREDICTIVE (DISTANCEPRED) est égale à :

218 + (5,14 x Taille) – (5,32 x Age) – (1,80 x Poids) + (51,31 x Sexe)

D en mètres ; T en cm ; Age en années ; Poids en Kg ; Sexe : homme 1, femme 0.

**ECHELLE DE BORG : estimation de la gêne respiratoire**

En début et fin du test de 6 min marche

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10** |  | Gêne maximale que je peux supporter |
| **9** |  | Gêne encore plus importante |
| **8** |  | Gêne très très importante |
| **7** |  | Gêne très importante |
| **6** |  | Gêne importante |
| **5** |  | Gêne assez importante |
| **4** |  | Gêne modérée |
| **3** |  | Légère gêne |
| **2** |  | Gêne minime |
| **1** |  | Gêne très légère |
| **0,5** |  | Gêne très très légère |
| **0** |  |  Je ne sens rien |

**De 10 à 8 :** essoufflement extrême, hyperventilation, impossibilité de réponse.

**De 8 à 5 :** essoufflement important ; la personne peut répondre par phrases très courtes ou monosyllabes. La respiration buccale est obligatoire.

**De 5 à 3 :** respiration nasale et buccale ; conversation hachée.

**De 3 à 1 :** aisance respiratoire autorisant une conversation normale, non hachée et une respiration nasale. Il atteste d’un travail en parfaite aérobie certes mais ne permet pas de savoir si l’exercice est d’intensité est suffisante.