

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Le test fitness pour tous  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995973>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le test fitness pour tous

Il existe plusieurs méthodes pour déterminer la capacité d'endurance et la forme physique d'un individu. Il y a les méthodes éprouvantes, qui presupposent un certain entraînement. Il y a les méthodes très techniques, qui nécessitent un matériel impressionnant. Et il y a aussi, entre ces deux extrêmes, une méthode douce qui nous vient de Finlande: le test de walking UKK.

Dans le manuel explicatif de ce test mis au point par un groupe de chercheurs finlandais de l'institut UKK, on peut lire que le meilleur critère pour déterminer la forme physique d'un individu est sa consommation d'oxygène maximale. Cette donnée, qui fournit des indications sur la capacité des organes respiratoires, peut être déterminée directement en laboratoire ou pré-évaluée assez précisément au moyen de quatre paramètres: temps de marche, fréquence cardiaque, âge et poids. Le test de walking UKK s'inspire de cette méthode de pronostic indirect. C'est dire qu'il n'est

pas très compliqué à réaliser. Autre avantage: il est à la portée de tous, y compris des aînés, des sportifs peu entraînés et/ou des sujets souffrant d'embon-point. Autant de personnes qui peuvent profiter de ce test et de ses résultats pour concocter un programme d'entraînement correspondant exactement à leurs besoins et à leurs possibilités.

## Le test des 2 km marchés

Après plusieurs essais effectués sur 1,5 et 2 km avec 160 marcheuses et marcheurs, âgés de 20 à 65 ans, les chercheurs ont opté pour la seconde distance. Distance qui doit être parcourue à une allure dynamique (soit à un rythme rapide qui ne présente, toutefois, aucun risque pour la santé du marcheur) sur un terrain aussi plat que possible. Les volontaires ont eux aussi préféré la formule des 2 km qui a d'ailleurs donné des résultats qui correspondaient mieux à la consommation d'oxygène maximale mesurée en laboratoire.

Après avoir réalisé plusieurs essais avec des groupes de personnes bénéficiant d'un bagage d'entraînement différent, les chercheurs sont parvenus à la conclusion que le test est adapté aux personnes présentant les caractéristiques suivantes:

- âgées de 20 à 65 ans
- pratiquant une activité sportive pouvant être considérée comme normale
- ne souffrant d'aucune maladie ni d'aucune infirmité
- ne consommant aucun médicament pouvant avoir des effets sur la fréquence cardiaque et empêcher de marcher à une allure dynamique.

Le test convient par contre moins bien aux personnes très actives. Pour ce groupe cible, il vaut mieux recourir au test de Cooper ou au test du vélo ergomètre.

## L'indice de forme

Après réalisation du test de marche, on peut calculer l'indice de forme en se basant sur le temps réalisé, la fréquence cardiaque, le «poids relatif» (voir paragraphe suivant) et l'âge du sujet. La valeur ainsi obtenue est ensuite comparée avec les valeurs de référence correspondant au sexe et à la classe d'âge de chaque intéressé.

## Catégorie de forme

L'indice de forme reflète la catégorie de forme propre à un individu donné, par rapport aux personnes de son âge. Un indice de 100 est attribué aux personnes moyennement actives dans chaque groupe d'âge considéré, sur la base duquel cinq catégories de forme ont été définies, qui permettent une classification (voir tableau page 53):

- |            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| <70:       | bien en dessous de la moyenne       |
| 70 – 89:   | légèrement en dessous de la moyenne |
| 90 – 110:  | dans la moyenne                     |
| 111 – 130: | légèrement au-dessus de la moyenne  |
| >130:      | bien au-dessus de la moyenne        |

## Pour des résultats fiables

Le test devrait toujours être réalisé dans les mêmes conditions afin de garantir des résultats fiables. Première condition à respecter: la personne testée doit marcher aussi vite que possible, sans pour autant courir ou chercher à battre un record. Les expériences réalisées ont montré que des résultats concluants pouvaient être obtenus avec au moins 80% de la fréquence cardiaque maximale. Ni la durée de marche ni la fréquence cardiaque ne sont, en soi, des données fiables quant à la forme physique d'une personne.



Photo: Daniel Käsemann

● **Temps:** Le temps utilisé pour parcourir les 2 km est le facteur qui a le plus d'influence sur le résultat du test. C'est la raison pour laquelle la distance doit être mesurée précisément (à dix mètres près) et le temps chronométré à cinq secondes près.

● **Fréquence cardiaque:** Les erreurs que l'on rencontre le plus fréquemment dans ce test proviennent de la mesure de la fréquence cardiaque. Notons tout de même qu'une erreur de quelques pulsations dans la mesure du pouls pendant l'effort n'a pas d'influence notable sur l'indice de forme. La fréquence cardiaque devrait être mesurée de préférence directement à la fin du test au moyen d'un pulsomètre. Elle peut également être mesurée de façon relativement fiable à la main.

● **Taille et poids:** L'indice correspondant au poids, qui est également déterminant pour le résultat, est donné par le «poids relatif» (poids effectif en kg divisé par la taille au carré). Les erreurs, si elles ne dépassent pas quelques centimètres ou kilos, n'ont aucune influence sur l'indice de forme.

● **Sexe et âge:** Le test ne convient pas pour déterminer la forme cardiorespiratoire des jeunes ni des personnes de plus de 65 ans.

● **Conditions extérieures:** D'autres facteurs peuvent également influencer les résultats, tels que la configuration du terrain ou la température ambiante. Vu les perturbations que peuvent provoquer une très grosse chaleur ou des températures très basses, il est préférable de ne réaliser le test que dans des conditions météorologiques «normales» (soit dans une fourchette de température allant de 0 à 25 °C).

### Organisation et réalisation

Un terrain de sport, de préférence équipé d'un anneau d'athlétisme, se prête très bien à la réalisation de ce test. Le par-

cours devrait être aménagé sur un sol dur et nivé. Pour éviter des «embouteillages», il faudrait séparer la zone de départ et la zone d'arrivée. Il est par ailleurs avantageux de prévoir une zone séparée pour distribuer les cartes, établir un bilan de santé, enregistrer les inscriptions, calculer et évaluer les résultats du test.

Deux à trois personnes suffisent pour tester des groupes de moins 50 personnes. L'aire sur laquelle se déroule le test doit être aménagée de telle sorte que les mesures puissent se faire à la chaîne, c'est-à-dire dès que les personnes testées passent la ligne d'arrivée. Pour un test comprenant plus de 100 personnes, mieux vaut prévoir du renfort et veiller à répartir précisément les tâches.

m

**Le manuel de test**, comprenant toutes les informations utiles (tableau de calcul pour l'indice de forme inclus) ainsi que les grilles d'évaluation, sont disponibles dans les trois langues nationales et peuvent être commandés auprès d'Helsana Assurances SA, Karin Schweizer, Talacker 42, 8001 Zurich. E-mail: karin.schweizer@helsana.ch

### Indice de forme: formule de calcul

Multiplier et additionner les valeurs suivantes		Hommes	Femmes
Temps réalisé	minutes	_____ x 11.6 = _____	_____ x 8.5 = _____
	secondes	_____ x 0.2 = _____	_____ x 0.14 = _____
Pouls pendant l'effort	pulsations/minute	_____ x 0.56 = _____	_____ x 0.32 = _____
Poids relatif (poids effectif/taille <sup>2</sup> )	kg/m <sup>2</sup>	_____ x 2.6 = _____	_____ x 1.1 = _____
Total		= _____	= _____
Soustraire de cette somme			
Age	ans	_____ x 0.2 = _____	_____ x 0.4 = _____
Total		= _____	= _____
Soustraire cette somme intermédiaire de		420	304
Indice de forme		= _____	= _____