



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



Forum régional inter-fonctions publiques « Parlons qualité de vie au travail » - 23 mai 2019

CREPS Dijon Bourgogne-Franche-Comté



La qualité de vie
au travail,
c'est quoi ?

Test de marche de 6 minutes (protocole DRDJSCS BFC)

Toute question sur ce test de marche de 6 minutes peut être posée au médecin conseiller de la DRDJSCS BFC :

Docteur Jean-Luc GRILLON – 06 89 24 49 70 - jean-luc.grillon@jscs.gouv.fr

Merci de vous reporter aux consignes préalables avant le jour J (tenue et équipement et état de santé)

Participation au test de marche de 6 minutes :

Ce test n'est absolument pas obligatoire. Les résultats seront personnels (pas de classement, pas de médaille) et pourrons donc être comparés lors de réalisation d'un autre test.

La marche étant une activité de la vie quotidienne, il n'existe pas de contre-indication à réaliser ce test utilisé habituellement pour évaluer l'efficacité des programmes de réentraînement à l'effort des personnes atteintes d'insuffisance respiratoire ou cardiaque.

Cependant, si vous avez des doutes sur vos capacités à réaliser ce test en toute sécurité, sur des adaptations qui vous semblent nécessaires ou que vous souhaitez avoir des renseignements complémentaires, vous pouvez :

-Contacter l'équipe de la DRDJSCS BFC : Equipe médicale (Dr Jean-Luc Grillon, médecin conseiller) et Equipe technique (Pascal André, responsable du pôle sport ou Sébastien Maillard, professeur de sport). Contact : Dr Jean-Luc Grillon au 06 89 24 49 70

-Remplir le QAAP et vous renseigner auprès de votre médecin si besoin (document en PJ)

Objectifs du test :

En terme de réalisation : parcourir la plus grande distance possible en marchant sur terrain plat pendant une période de 6 minutes sans s'arrêter. La vitesse initiale est délicate à trouver et ce n'est qu'au bout de plusieurs tests que vous pourrez la trouver et ainsi, apprendre à mieux vous connaître, à connaître vos capacités physiques et vos limites. En effet, elle peut être trop rapide et vous allez être contraint de ralentir ou elle peut être trop lente et vous ne pourrez pas mesurer vos capacités maximales.

En terme de santé individuelle : mesurer de manière objective sa condition physique et en particulier ses capacités cardio-respiratoires et ses capacités locomotrices. Ces capacités physiques vont diminuer avec l'âge, mais elles peuvent aussi être réduites en raison d'une absence ou d'une insuffisance d'activité physique régulière, en raison d'un problème de santé ou d'une situation de handicap (pouvant empêcher ou gêner la marche, même avec une bonne condition physique).

De plus, la forme physique et psychique (humeur) peut varier d'un jour à l'autre, et il ne faudra donc pas vous étonner que cette forme ne soit pas identique, lors des séances de test ou d'entraînement, même si votre forme générale est inchangée.

Une bonne condition physique est un constituant essentiel (en plus de notre capital génétique) de notre capital santé, même lorsque l'on est malade ou que l'on a un problème de santé. Pour entretenir notre capital santé, il est nécessaire de :

-prendre conscience de soi, de ses capacités et de ses limites, ce qui est réalisé lors du test de marche de 6 minutes, mais aussi de son état de fatigue générale (physique et mentale), ce qui sera possible grâce au projet Incorporus de Becare (intégré dans le programme sport santé bien-être de la DRDJSCS).

-prendre du temps pour soi afin de faire un bon usage de soi, ce qui est proposé par le projet sport santé de la DRDJSCS BFC et ses partenaires, à partir de la charte entreprises et établissements actifs du Programme National Nutrition Santé (Bien manger, bien bouger, bien gérer son stress,...) du Ministère de la Santé.

Entretenir son capital santé permet d'avoir accès plus facilement au bien-être et à la qualité de vie, à l'emprunt et à l'assurance, mais aussi de faciliter la réalisation de ses projets personnels et professionnels,

Même si vous n'êtes pas en bonne condition physique au moment du test, celle-ci pourra être largement améliorée par un programme sport santé bien-être. Cette amélioration pourra être mesurée lors d'un autre test qui pourra être réalisé ensuite.

En terme de santé collective : les résultats globaux obtenus au niveau d'un service (après anonymisation des résultats) peuvent être présentés sous forme d'histogrammes qui vont exprimer le capital santé global du service par rapport aux participants du test (le nombre total de kilomètres parcourus sera bien sûr dépendant de la participation des agents). Cet histogramme (et ses évolutions dans le temps) peut être un des critères d'évaluation du programme sport santé bien-être.

Mise en place du test : matériel et équipements utilisés :

Piste de 400 mètres du CREPS (piste de roller derrière l'infirmerie)

Cônes positionnés tous les 50 mètres

Chronomètre

Les consignes préalables :

Chaussures non neuves, baskets de préférence, avec chaussettes bien ajustées et vérification de l'absence de cailloux dans les chaussures, avec laçage ajusté. Tenue confortable adaptée aux conditions atmosphériques. Cardiofréquence-mètre (ou saturomètre/oxymètre) pour ceux qui en possèdent.

Les consignes avant de démarrer le test :

Si vous ne vous sentez pas bien et que vous pensez qu'il ne faut pas faire le test, ne le faites pas.

Si vous avez un traitement à prendre ou un paramètre à vérifier (exemple : glycémie, tension artérielle, fréquence cardiaque) avant de faire un effort, n'oubliez pas de le faire.

Si vous présentez un des signes suivants avant le test (ou qu'un de ces signes est apparu pendant la semaine qui précède le test) ou pendant l'échauffement, ne le faites pas et informez l'équipe d'organisation :

-Douleur dans la poitrine, surtout si elle apparaît lors de l'effort

-Palpitations (sensation que le cœur bat trop vite ou de travers)

-Malaise

-Essoufflement anormal

-Baisse de forme nette et inexplicée

-Mal de tête brutal et intense, et surtout inhabituel

-Douleur pénible ou gênant les gestes de la vie quotidienne au niveau d'une cheville, d'un genou, d'une hanche, au niveau du dos,...

Les consignes pendant le test :

Vous allez vous positionner à hauteur d'un des cônes posés sur la piste tous les 50 mètres, au sein d'un des 4 groupes (tâchez de vous répartir dans ces groupes par affinité ou à partir de votre niveau de condition physique). Vous pourrez ainsi, à l'issue des 6 minutes :

-compter le nombre de mètres parcourus (exemple : un tour et deux autres cônes franchis, plus un tiers de l'espace entre les deux cônes : vous avez donc fait 400 mètres, plus 100 mètres, plus 15 mètres environ, soit 515 mètres)

-indiquer ce chiffre à l'équipe d'organisation (qui vous encouragera pendant le test) et qui va renseigner ce chiffre sur la fiche de passage du test.

Le départ et la fin du test vont être annoncés par un double coup de sifflet. Un coup de sifflet simple sera donné toutes les minutes, avec annonce du nombre de minutes restant à accomplir

Vous pouvez ralentir si nécessaire, et même vous arrêter si vous présentez un des signes indiqués dans les consignes d'avant le test, ou si vous avez des crampes, ou encore pour toute raison que vous estimez justifiée et vous alerterez l'équipe d'organisation.

Les consignes à la fin du test :

Vous pourrez vous arrêter ou continuer à marcher lentement pendant quelques minutes à la fin du test, en ayant pris soin de déterminer et de retenir la distance que vous avez parcourue, ainsi que les intensités (sur une échelle de perception personnelle de 1 : pour effort très très faible à 10 pour un effort de la plus forte intensité) moyenne, minimale et maximale atteintes lors du test.

Pour ceux qui ont un cardio-fréquencemètre sans mémoire, il est conseillé de relever la fréquence cardiaque juste avant le test, à la fin du test et au bout de chaque minute de repos, pendant 3 minutes.

Les résultats des tests :

L'équipe d'organisation va noter votre résultat sur la fiche de passage sur test et vous remettre un document « résultat du test de marche de 6 minutes : forum QVT 23 mai 2019 ». Vous pourrez venir consulter l'équipe organisatrice (équipe médicale et/ou équipe technique) pour avoir des informations, des conseils ou une proposition d'orientation par rapport aux résultats de votre test. Vous pourrez, si vous le souhaitez, partager ces informations avec les membres de votre famille.

Calcul théorique de la distance parcourue :

$218 + (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{âge}) - (1,8 \times \text{poids en kg}) + (51,31 \times \text{sexe avec } 0 \text{ pour la femme et } 1 \text{ pour l'homme})$. (Source : IRBMS Lille)

Le chiffre obtenu par cette formule est la distance maximale que vous pourriez atteindre si vous aviez la meilleure condition physique possible pour votre âge, votre poids, votre taille, votre genre (masculin ou féminin), au moment du test. Il s'agit donc d'un objectif potentiel que vous ne pourrez approcher que dans des conditions très favorables rarement réunies. Pour tout renseignement sur cette formule ou sur le tableau ci-après (distances indicatives pour des personnes de plus de 60 ans pouvant être atteintes de maladies chroniques ou d'un problème de santé et pouvant bénéficier d'une prescription d'activité physique). Source : IRBMS Lille), téléphoner au Dr Jean-Luc Grillon (06 89 24 49 70).

Distance en mètres	Bonne mobilité aucune limitation fonctionnelle	Le test 6 minutes marche		Peu ou pas de mobilité Limitation sévère
		Limitation minime (82%)	Limitation modérée	
femmes 60 à 69 ans	+ 530	De 425 à 530	De 150 à 425	Inférieur à 150 mètres
femmes 70 à 79 ans	+ 470	De 375 à 470	De 150 à 375	Inférieur à 150 mètres
hommes 60 à 69 ans	+ 580	De 465 à 580	De 150 à 465	Inférieur à 150 mètres
homme 70 à 79 ans	+ 520	De 415 à 520	De 150 à 415	Inférieur à 150 mètres



IRBMS