



5B9 - STEP TEST DE HARVARD

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

	P1 à 1'30	P2 à 2'30	P3 à 3'30
Relevé des fréquences cardiaques pendant les phases de récupération			

Mesures complémentaires pour mieux évaluer le pratiquant* :

- Formule de calcul de l'indice :
$$\frac{300 \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)}$$

- Indice obtenu =

Lecture des résultats* :

Mettre une croix face à l'indice correspondant	
Indice > 90	
80 < Indice < 89	
79 < Indice < 65	
64 < Indice < 55	
Indice < 55	



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 197** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.