

CONSIGNES POUR UN TEST TERRAIN DE 5 MINUTES
PERMETTANT DE DÉTERMINER LA VAM ET LA FC MAX RÉELLE

- Être en **repos actif ou être inactif** depuis au moins 24 hrs;
- Dernier repas substantiel **3 à 4 hrs** avant le test;
- Être **reposé**, bien **hydraté** et bien **échauffé**;
- Ne pas consommer de **substances stimulantes** au moins 4 hrs avant: café, thé....
- Ne pas consommer **d'alcool** la journée du test;
- Compléter un **questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (QAAP)**;
- Posséder un **cardiofréquencemètre** et une **montre-chronomètre** avec « timer »;
- Sélectionner un site qui permettra d'effectuer un effort maximal **sans encombre**;
- Porter des **chaussures de course adéquates** et des **vêtements confortables**.