



Le Test de Ruffier - Dickson



Objectif du test : évaluer une aptitude globale à l'effort

Principe du test : Mesurer la fréquence cardiaque à trois moments clés de l'adaptation du cœur :

- Au repos avant l'effort
- immédiatement après l'effort
- après une minute de repos

Mesures :

1° Mesurer la fréquence cardiaque au repos (FC0) avec le cardiofréquencemètre.

2° Mesurer la fréquence cardiaque à l'effort (FC1)

Le sujet doit effectuer exactement et régulièrement 30 flexions des jambes en 45 secondes

Les pieds doivent être écartés l'un de l'autre d'environ 20 cm.

En fin de flexion, les fesses doivent toucher les talons. le buste doit rester droit et la remontée doit se terminer jambe tendue.

3° Mesurer la fréquence cardiaque FC2 une minute exactement après la fin de l'exercice, le sujet étant assis.

Calcul et interprétation de l'indice de Ruffier

Indice de Ruffier = $(FC0 + FC1 + FC2 - 200)/10$

Calcul automatique : fichier Dropbox

Indice < 0 : très bonne adaptation à l'effort

Indice < 5 : bonne adaptation à l'effort

Indice < 10 : adaptation à l'effort moyenne

Indice < 15 : adaptation à l'effort insuffisante

Indice >15: mauvaise adaptation à l'effort

Calcul et interprétation de l'indice de Dickson

Indice de Dickson = $\{(FC1-70) + 2(FC2-FC0)\} /10$

Calcul automatique : fichier Dropbox

Indice < 0 : Excellent

0 à 2 : Très bon

2 à 4 : bon

4 à 6 : moyen

6 à 8 : faible

8 à 10 : Très faible