

Test de Ruffier Dickson

Un test facile à faire chez soi, à renouveler régulièrement 1 fois par mois (*toujours à la même heure*).

- prendre son rythme cardiaque, couché, après une période de quelques minutes au calme (P1).
- faire 30 flexions complètes des jambes, les bras tendus, en 45 secondes environ.
- prendre aussitôt le rythme de vos pulsations cardiaques (P2).
- S'asseoir et prendre à nouveau son rythme cardiaque 1 mn après (P3).
- les 3 valeurs relevées vont vous permettre de calculer l'indice de Ruffier:

$$I = \frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Interprétation du résultat:

si I < 0	Excellente
si I de 0 à 5	Très bon
si I de 5 à 10	Bon
si I de 10 à 15	Moyen
si I de 15 à 20	Médiocre
si I > 20	Mauvais
si P3 > P1	Fatigue
si P3 = P1	Bonne adaptation à l'effort