



Le test de Ruffier

Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez tenter ce test vous-même afin d'apprécier votre forme physique. En revanche, si vous avez déjà eu des malaises ou des ennuis cardio-vasculaires, il est préférable de réaliser cette épreuve en présence d'un médecin.

Ce test permet de déterminer l'indice de Ruffier. Il consiste à mesurer la fréquence du pouls (prise au poignet) avant l'effort, immédiatement après l'effort, puis en phase de récupération.

Après un moment de repos assis ou couché, on prend le pouls (on compte les pulsations sur 15 secondes et on multiplie le résultat obtenu par 4). Cette mesure est appelée P1. Puis il faut faire 30 flexions sur les jambes en 45 secondes. Les pieds doivent reposer à plat sur le sol. On ne doit pas prendre appui pour s'aider et le mouvement de flexion doit être complet. La respiration doit être libre, ni bloquée, ni amplifiée. Un métronome peut donner le rythme. Dès le test terminé, on se recouche ou s'assoit suivant les cas. Immédiatement, une mesure du pouls intitulée P2 est refaite.

Une minute après la fin de l'exercice, le pouls est à nouveau pris, c'est P3. Les jeux sont faits.

A vos calculettes.

L'indice Ruffier se calcule en faisant l'opération suivante :
$$\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Maintenant, examinons les résultats :

Un cœur d'athlète aura un indice inférieur à 0. Un sujet « fort » se situera entre 0 et 5, un « moyen » entre 5 et 10. Quant aux « faibles », ils auront un score entre 10 et 15 et les très « faibles » entre 15 et 20.

Si vous êtes dans ces deux dernières catégories, ne renoncez pas à faire du sport, mais consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement.

Le test de Ruffier-Dickson

L'indice de Ruffier-Dickson

diminue l'importance relative de la fréquence cardiaque de repos.

$$I = \frac{(P2 - 70) + 2 (P3 - P1)}{10}$$

$$\text{si } P3 \text{ est inférieur à } P1 \quad I = \frac{(P2 - 70) - 2 (P1 - P3)}{10}$$

I < 0	excellent	4 < I < 6	moyen
0 < I < 2	très bon	6 < I < 8	faible
2 < I < 4	bon	8 < I < 10	très faible
		I > 10	médiocre

Le test de Ruffier-Dickson est un comparateur utilisable pour identifier la bonne assimilation de l'entraînement ou la dégradation de la condition physique liée au surentraînement.

- Le pouls de repos (avant l'épreuve) lorsqu'il est inférieur à 65 signifie une bonne valeur cardiaque.
- Le pouls d'adaptation P2 lorsqu'il ne dépasse pas P1 x 1,5 constitue un signe favorable et son abaissement pendant la période d'entraînement indique une amélioration de l'endurance aérobie.
- Le pouls de récupération P3 témoignerait de la résistance du sujet ; lorsque P3 est supérieur à P1 + 20 cela signe une mauvaise récupération et probablement une surcharge d'entraînement ou inversement une insuffisance.

➤ Exemple :

P1	P2	P3		P1	P2	P3	
60	90	60	bien entraîné	70	140	90	entraînement insuffisant
60	90	50	endurant et résistant	50	90	50	bonnes qualités de base et bien entraîné
70	110	70	manque d'endurance	60	90	45	résistant