**Test de Forme : test de RUFFIER**

**Ce test de médecine du sport est très simple et le plus utilisé. Ce test de Ruffier-Dickson permet d’évaluer l’aptitude d’une personne à la pratique sportive et donc le niveau de forme et évaluer au fil de la saison sportive la forme et la récupération.**

**Il est basé sur la mesure de la fréquence cardiaque, mesure à chaque fois sur 15s**

**avant, puis à la fin d’un effort standardisé et après 1mn de repos.**

**« Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, buste restant droit, bras tendus, en 45 secondes ». Mesure du pouls cardiaque se fait sur 15s et est multiplié par 4 pour extrapoler à la minute.**

**Fqce cardio au repos = P** (mesuré sur 15 s et extrapolé)

**Fqce cardio à l’arrêt de l’effort = P1** (mesuré sur 15 s et extrapolé)

**Fqce cardio 1mn après l’effort = P2** (mesuré sur 15 s et extrapolé)

 **(P + P1 + P2) – 200**

**Indice = -------------------------- *exemple : 64 / 104 / 72 Indice Ruffier = 4***

 **10**

**Cœur très sportif < 0 très bonne adaptation à l’effort**

**Cœur moyen : Fort 0 à 5 bonne adaptation à l’effort**

 **Bon 5 à 10 adaptation moyenne à l’effort**

**Cœur insuffisant : 10 à 15 adaptation insuffisante à l’effort**

 **de 15 à 20 très mauvaise adaptation à l’effort**