



# Doc' VPM présente Doc' VPM présente

## TEST DE RUFFIER ET DICKSON

Il s'agira ici de déterminer sa forme du moment pour savoir quoi faire dimanche matin... aller pédaler ou rester au lit !

### Calculer sa forme du moment :

Se mettre assis, le mieux allongé au calme pendant 3 à 5 minutes, prendre son pouls et le noter (P1)

Effectuer 30 flexions complètes, les fesses touchent les talons en 45 secondes, mesurer son pouls et le noter (P2). Ne faire que 20 flexions en 30 secondes pour un enfant ou une personne âgée.

S'asseoir pour récupérer pendant 1 minute puis mesurer son pouls ( P3)

Calculer à l'aide de cette formule l'**indice de Ruffier ( IR)** : 
$$\frac{(P1+P2+P3) - 200}{10}$$

Calculer ensuite l'**indice de Dickson (ID)** : 
$$\frac{(P2-70) + 2 (P3-P1)}{10}$$

Déterminer sa forme à l'aide de cette échelle :

FORME	INDICE RUFFIER	FORME	INDICE DICKSON
Excellente	0	Excellente	0
Très bonne	0 à 5	Très bonne	0 à 2
Bonne	5 à 10	Bonne	2 à 4
Insuffisante	10 à 15	Moyenne	4 à 6
Mauvaise *	15 à 20	Faible	6 à 8
		Très faible	8 à 10
		Mauvaise *	10 et +

\* Un bilan complémentaire est nécessaire chez votre cardiologue

L'idéal est de posséder un cardiofréquencemètre, mais il est possible de prendre son pouls en procédant par une mesure battements pendant 15 secondes multipliés par 4 pour obtenir les valeurs à reporter dans la formule

Sites qui traitent le sujet :

<http://bruno.chauzi.free.fr>

<http://universtaps.free.fr/testeffort.htm>