Test de Ruffier Dikson Fiche élèves

NOM	Prénom

Que faut-il faire ?

1. Prendre le pouls au repos
2. Effectuer 30 flexions complètes sur les jambes en 45 secondes. (Les fesses touchant les talons.)
3. Prendre le pouls dès la fin de l'exercice = P1
4. Prendre le pouls une minute après l'exercice = P2

Attention il est préférable de prendre le pouls pendant 10 secondes seulement car celui-ci redescend très vite après les flexions. Il suffira ensuite de multiplier le chiffre obtenu par six pour avoir la valeur du poul sur une minute.

5. Il faut appliquer une formule pour calculer l'indice de Ruffier Dickson
   (Ne pas faire d'erreur de calcul)

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

6. Compare maintenant le résultat obtenu au tableau suivant valable pour les 12-15 ans.

Indice obtenu		Cœur
I inférieur ou égal à 5	Excellent	Robuste, entrainé
I compris entre 5 et 10	Très bon	Cœur banal, améliorable
I compris entre 10 et 15	Correct	Cœur faible
I compris entre 15 et 20	Médiocre	Cœur dangereusement faible
I supérieur à 20	Mauvais	

Dates du test	Valeurs du pouls			Indice obtenu
	P	P1	P2	