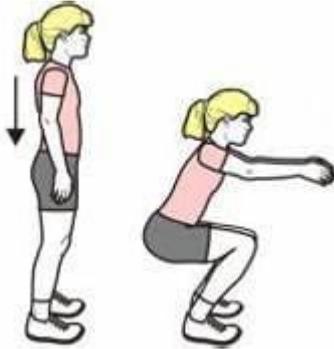


TEST - RUFFIER DICKSON

Qualité physique évaluée : Indice de récupération



Je veux tester ma capacité à récupérer après un effort. Cela me permet de mieux connaître mon état de forme en me basant sur les variations de fréquence cardiaque à la suite d'un exercice de musculation très connu et très facile, l'air squat ou squat au poids de corps

Consignes générales de réalisation :

Dans le cas d'absence de cardio fréquence mètre, la prise de pouls peut s'effectuer par l'élève en exercice à la fin de chaque phase en exerçant une légère pression à la carotide, dans ce cas, pour plus de fiabilité, un apprentissage préalable à la prise de pouls est nécessaire (prise de pouls à effectuer sur 20 ou 30 secondes à convertir sur une minute)

Pour l'élève testé :

Les 3 étapes du Test de Ruffier- Dickson

1. Après être resté allongé environ 5 minutes au calme : Prendre son pouls = **P1**
2. Se relever et réaliser 30 flexions complètes sur les jambes en 45 secondes à allure régulière, bras le long du corps en position debout et bras tendus devant le tronc à l'horizontale en flexion, pieds bien à plat sur le sol, Prendre son pouls juste après l'effort de 45 secondes = **P2**
3. Se rallonger et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice = **P3**

Pour les autres acteurs :

- Le chronométrage est réalisé par une tierce personne et les 3 étapes doivent être réalisées en continuité.
- L'observateur relève les trois prises de pouls **P1, P2 et P3**.

Indicateurs possibles pour valider la réalisation :

Le respect de l'équilibre est un impératif.

La flexion des jambes doit amener les cuisses à l'horizontale (fémurs horizontaux). Une fréquence de montées et descentes trop rapide ou trop lente modifierait la valeur finale du test.

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

L'observateur chronométrateur se tient à une distance de 5 mètres de l'élève qui réalise l'exercice.

Matériel nécessaire :

- 1 chronomètre
- 1 cardio fréquence mètre personnel si possible
- 1 métronome ou musique à 40 BPM

Grille de lecture des résultats :

Indice Ruffier = $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$

Indice Dickson = $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$

L'indice de DICKSON est bien plus fiable que l'indice de RUFFIER car si un sujet est un peu trop émotif il peut avoir une fréquence cardiaque de repos (P1) trop rapide, son indice sera dès le départ un peu tronqué et son score sera peu favorable.

Cet indice permet de comprendre au moins 2 notions :

Les sportifs ayant un bon entraînement ont un rythme cardiaque au repos qui ralentit au fil des mois ce qui est un gage de longévité.

Les personnes ayant spontanément une fréquence cardiaque basse sont avantagées et présentent une meilleure aptitude à l'effort.

Indice de Ruffier

Indice < 0 = très bonne adaptation à l'effort 0 < indice < 5 = bonne adaptation à l'effort

5 < indice < 10 = adaptation à l'effort moyenne

10 < indice < 15 = adaptation à l'effort insuffisante 15 < indice = mauvaise adaptation à l'effort

Indice de Dickson

Indice < 0 = excellent

0 à 2 = très bon

2 à 4 = bon et 4 à 6 = moyen