

Fiche technique

Le test de Ruffier

Le test de Ruffier permet de mesurer l'adaptation à l'effort d'une personne. Il présente l'avantage d'une mise en place simple — une montre/chronomètre — et d'une réalisation facile, tout en donnant un indice fiable et précis. C'est un véritable bilan de base de votre forme physique. En répétant ce test sur une période donnée — toujours dans les mêmes conditions —, vous obtiendrez une vision globale de l'évolution de votre forme en fonction de votre entraînement, de vos objectifs.

Le principe

Il s'agit de mesurer la fréquence cardiaque à trois moments importants de l'adaptation du cœur : au repos ; immédiatement après l'exercice ; après une minute de repos suivant l'exercice.

Méthodologie du test

1) Fréquence cardiaque de repos Fc0

Au repos, de préférence allongé, prendre sa fréquence cardiaque selon ses habitudes (pouls radial, pouls carotidien).

2) Fréquence cardiaque à l'effort Fc1

Effectuer 30 flexions des jambes en 45 secondes. Maintenir un rythme régulier. Attention ! Une fréquence trop rapide ou trop lente modifiera la valeur du test. Par ailleurs, les pieds doivent être écartés l'un de l'autre d'environ 20 centimètres, les fesses touchent les talons en fin de flexion. Le buste doit rester droit, et les jambes sont de nouveau tendues en fin de remontée. Après la série des 30 flexions, on mesure immédiatement la fréquence cardiaque Fc1.

3) Fréquence cardiaque de repos après effort Fc2

Une minute après la fin de l'exercice, alors que vous vous êtes reposé, assis ou même allongé, prendre de nouveau la mesure de la fréquence cardiaque. Attention à bien respecter les temps.

La formule

$$(Fc0 + Fc1 + Fc2 - 200) / 10 = \text{indice Ruffier}$$

Le résultat

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

Source : <http://www.allibert-trekking.com/90-test-ruffier-effort.htm>