

MEDECINE & SPORT

Le test de Ruffier : EXAMEN D'APTITUDE A L'ACTIVITE SPORTIVE



Le test de Ruffier est un test simple et rapide pour avoir une idée de l'adaptation cardiaque à l'effort des patients et pour cela leur aptitude à pratiquer une activité sportive. Ce test doit impérativement être associé à un examen clinique complet tenant compte du profil cardiovasculaire de chaque patient et du type de sport devant être pratiqué.

Déroulement du test

La fréquence cardiaque est calculée chez le sujet en position de repos (assis ou couché) par la mesure des pulsations sur 15 secondes au niveau du pouls radial : P1 (en battements/min).

Faire effectuer au sujet 30 flexions sur les jambes en 45 secondes. Après la fin de l'exercice, mesurer à nouveau les pulsations sur les 15 premières secondes de la première minute de récupération : P2 (en battements /min). Ainsi que sur les 15 premières secondes de la deuxième minute de récupération : P3 (en battements/min)

Calcul de l'indice de Ruffier (et Ruffier-Dickson)

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

Interprétation des résultats

Les résultats obtenus permettent d'avoir une indication sur l'aptitude cardiaque des patients à l'effort.

- ▶ Bonne : < 0
- ▶ Moyenne : de 0 à 10
- ▶ Insuffisante : > 10