



5B6 -TEST RUFFIER - DICKSON

Nom :

Prénom :

Date de passage du test :

Horaire :

Recueil des données :

P0 =pulsation/mn

P1 =pulsation/mn

P2 =pulsation/mn

Formule de calcul de l'indice Ruffier :

$IR = (P0+P1+P2 - 200) / 10 = \dots\dots\dots$

Formule de calcul de l'indice Dickson :

$ID = \frac{(P1-70) + 2x(P2-P0)}{10} = \dots\dots\dots$

Lecture des résultats* :

Pour l'indice de Dickson (ID) :

Indice de Dickson	ID < 0	0 < ID ≤ 2	2 < ID < 4	4 < ID ≤ 6	6 < ID ≤ 8	8 < ID ≤ 10	ID < 10
Mettre une croix sous l'indice réalisé							

Pour l'indice de Ruffier (IR) :

Indice de Ruffier	Mettre une croix face à l'indice correspondant
IR < 0	
0 < IR < 5	
5 < IR < 10	
10 < IR < 15	
IR > 15	



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 187** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.