



## Test de Ruffier

Ce test est un outil précieux pour suivre l'amélioration de la condition physique, et il est intéressant d'effectuer une courbe annuelle, retraçant son évolution à partir d'un test pris chaque semaine au lever et à jour fixe.

De plus, l'indice de Ruffier, pris le matin de la course est un fidèle reflet de la progression de l'entraînement.

### Protocole du test :

L'effort consiste à s'accroupir totalement, bras tendus, 30 fois en 45 secondes. Ce test utilise trois données :

**P0** = fréquence cardiaque de repos (avant l'exercice)

**P1** = fréquence cardiaque immédiatement après l'effort

**P2** = fréquence cardiaque une minute après l'effort

$$\text{Indice de Ruffier} = \frac{(P0+P1+P2) - 200}{10}$$

Si indice :

= 0	Excellent
= 0 à 5	Très bon
= 5 à 10	Bon
= 10 à 15	Moyen