

Le test dit de Ruffier-Dickson se déroule en 3 étapes :

- Après être resté allongé environ 5 minutes au calme : prendre son pouls(P1)
- Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes , bras tendus et pieds bien à plat sur le sol , en 45 secondes . Prendre son pouls juste après (P2)
- Se rallonger et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice (P3)

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

Proche de 0 Excellent
Entre 0 et 3 Très bon
Entre 3 et 8 Bon
Entre 8 et 15 Moyen
Entre 15 et 20 Médiocre