

<http://projet-sciences-branly.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article237>

Test de Ruffier Dickson

- Seconde - Thème 3 Corps humain et santé : l'exercice physique - Chapitre 1 Modifications physiologiques au cours d'un effort physique -



Date de mise en ligne : jeudi 3 mars 2016

Copyright © Lycée branly deux sciences et SVT - Tous droits réservés

Test de Ruffier Dickson

Le test de Ruffier Dickson permet de mieux connaître son état de forme en se basant sur les variations de fréquence cardiaque à la suite d'un exercice de musculation très connu, l'air squat ou squat au poids de corps

[lien vers une page fournissant des informations détaillées](#)

ATTENTION NE PAS FAIRE CE TEST SI VOUS AVEZ DES PROBLEMES CARDIAQUES.

[lien vers la vidéo qui montre le rythme des flexions.](#)

Attention : en aucun cas les valeurs obtenues ne doivent être considérées comme une preuve de l'aptitude au sport qui ne peut être déterminée que par un examen médical.