



20 ème édition 27 mai 2018

**Certificat médical de non contre-indication à la
pratique du sport**

Je soussigné(e),, docteur en
médecine, après avoir examiné ce jour
Mr, Mme, Mlle.....
Né(e) le

Certifie que son état de santé actuel ne présente pas de contre-
indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Résultat du test de Ruffier-Dickson =

Certificat fait le

Cachet et signature

Test de Ruffier-Dickson

Définition : Test permettant une évaluation de l'adaptation cardio-vasculaire à l'effort physique d'un sujet.

Description du test : Il se déroule en quatre temps

- 1) Mesure du pouls (P0) et de la pression artérielle au repos
- 2) Le sujet effectue 30 flexions des membres inférieurs en 45 secondes, thorax droit, les fesses venant toucher les talons. On prend le pouls immédiatement après l'effort = P1
- 3) On met le sujet au repos pendant 1 minute, puis on reprend le pouls = P2

$$\text{Indice de RUFFIER-DICKSON} = \frac{(P1 - 70) + 2(P2 - P0)}{10}$$

Résultats	Correspondance
Inférieur à 3	Excellent
De 3 à 6	Très bon
De 6 à 7,9	Moyen
De 8 à 10	Mauvais
Supérieur à 10	médiocre

Conduite à tenir : Si l'indice de est $> 7^*$ le sujet sera déclaré temporairement inapte à la course, il devra s'entraîner et refaire le test le mois suivant.

*indice rabaisée à la demande des instances médicales.