

BILAN DE FORCE



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE TESTING

1. **Anamnèse approfondie** avec un physiothérapeute du sport
→ objectifs, antécédents, attentes
2. **Échauffement spécifique**, adapté à votre profil
3. **Testing de mobilité articulaire** sur table
4. **Testing de force musculaire** à l'aide du dynamomètre
5. **Testing d'équilibre, de saut et de puissance** sur plateforme de force
6. **Tests spécifiques** selon le sport pratiqué
7. **Analyse des résultats et élaboration d'un plan d'entraînement personnalisé**
8. **Recommandation d'un suivi** 6 à 8 semaines plus tard

POURQUOI RÉALISER UN BILAN DE FORCE ?

Le bilan de force permet une évaluation complète et objective de vos capacités physiques afin de :

- Réaliser un état des lieux précis de votre force et de vos capacités fonctionnelles
- Démarrer un programme d'entraînement sur des bases solides et sécurisées
- Identifier vos points forts, vos limites et d'éventuelles asymétries
- Prévenir les blessures et réduire les risques de surcharge
- Optimiser vos performances sportives
- Obtenir des données claires, mesurables et comparables dans le temps
- Bénéficier d'un programme d'entraînement entièrement personnalisé
- Suivre votre évolution objective au fil des semaines

QUELS PARAMÈTRES SONT ÉVALUÉS ?

Le bilan peut inclure, selon votre profil et vos objectifs

- Mobilité articulaire passive et active
- Analyse des asymétries droite / gauche
- Force isométrique maximale à différents angles
- Puissance musculaire, sauts et pliométrie
- Répartition des appuis
- Stabilité posturale
- Tests d'équilibre bipodal et unipodal
- Test de grip (indicateur de santé générale)
- Tests spécifiques selon :
 - l'articulation concernée
 - le sport pratiqué
 - un objectif précis
- Tests de retour au sport après blessure

MATÉRIEL UTILISÉ

- Plateforme de force Kinent
- Dynamomètres de poussée et de traction

Ces outils permettent des mesures fiables, reproductibles et scientifiquement validées.

À QUI S'ADRESSE CE BILAN ?

- Sportifs débutants ou amateurs souhaitant reprendre le sport en toute sécurité
- Sportifs confirmés ou d'élite cherchant à optimiser leurs performances
- Équipes sportives (sports collectifs, CrossFit, sports individuels)
- Toute personne souhaitant une pratique physique encadrée et individualisée



TESTING COMPLET - CHF 210.-

Durée : environ 1h30

Comprend :

- Anamnèse détaillée
- Analyse de la mobilité articulaire
- Échauffement ciblé
- Testing musculaire sur dynamomètre
- Testing de force, d'équilibre et de puissance sur plateforme de force
- Élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé

TESTING EXPRESS - CHF 150.-

Durée : environ 1h

Comprend :

- Anamnèse détaillée
- Échauffement ciblé

Au choix :

- Testing musculaire avec dynamomètre
- (mesure précise de la force des groupes musculaires des membres supérieurs et inférieurs)

ou

- Testing sur plateforme de force
- (analyse des forces de poussée, du contrôle neuromusculaire, de la qualité des mouvements fonctionnels, des sauts, de la réception et de la stabilité dynamique)

- Élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé

PACK "TESTING + SUIVI" - CHF 300.-

Séance de testing complet

Séance de suivi d'1h (6 à 10 semaines plus tard)



WILLIAM TRINDADE PHYSIOTHÉRAPEUTE

Force tranquille du cabinet PhysioMag, William allie douceur, rigueur et écoute.

Responsable de PhysioMag Grimsuat et ancien joueur de handball de haut niveau, il met son expérience du sport au service d'une rééducation précise et respectueuse du rythme de chacun.

Sérieux et bienveillant, il inspire confiance dès les premiers instants.

PHYSIOMAG

RTE DE SAVIÈSE 3, 1971 GRIMISUAT
PHYSIOTHERAPIE.AMAYA@GMAIL.COM
+41 78 816 37 35