

### Profilage Force/Vitesse

Le profil force / vitesse vous permettra de mesurer les valeurs de la charge optimale pour développer la puissance maximale.

Il s'agit d'un test à la pointe de la biomécanique et de la résistance et du conditionnement.

Ce protocole d'évaluation implique deux composants physiques antagonistes: la force et la vitesse. Grâce aux lois de la physique appliquées à l'humain, nous savons qu'il existe un compromis entre ces deux composants. Ainsi, une charge lourde sera déplacée lentement tandis qu'une charge légère sera déplacée plus rapidement et cette relation est linéaire avec une charge incrementale. Cette relation permet d'explorer le spectre Force / Vitesse afin d'orienter l'entraînement vers l'une ou l'autre de ces composantes en fonction des demandes du terrain.



Activités 4

Appareils

## Profilage Force/Vitesse

**51.8 W/kg**

Puissance max

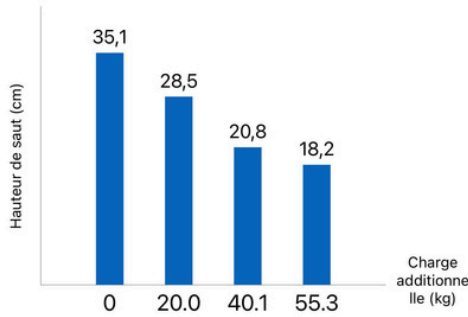
**5.24 kg/kg**

F0

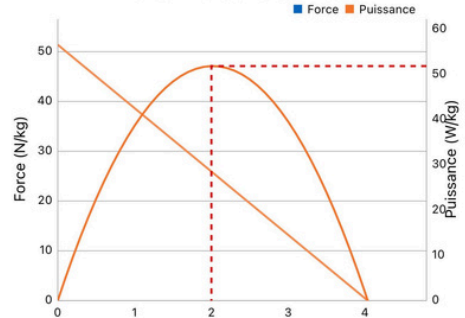
**4.00 m / s**

V0

**Hauteur des sauts par charge**

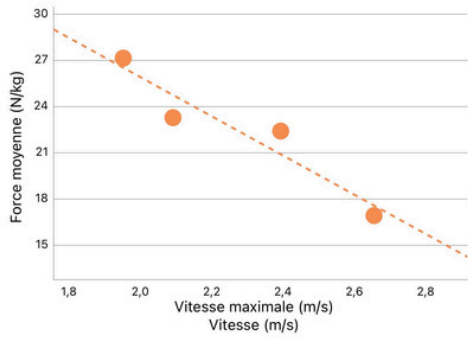


**Force - Puissance / Vitesse**

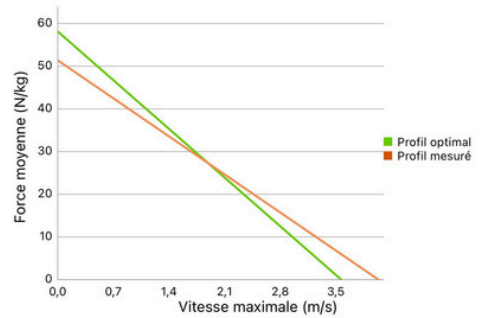


**Force / Vitesse**

R<sup>2</sup> = 0.902



Asymétrie = 129 %



Hygie Sport Santé et Performance



Pereira Johan

Sport

contact@hygiesportsante.fr

+33 +33668347850

