

## QU'EST-CE QUE LE TEST DE FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRES ?

Vous avez choisi de passer le Test de force et puissance musculaires à MON STADE. Ce Test physique permet de mesurer ces capacités grâce au système KEISER A420<sup>®</sup>.

## POURQUOI DETERMINER LES CAPACITES MUSCULAIRES ?

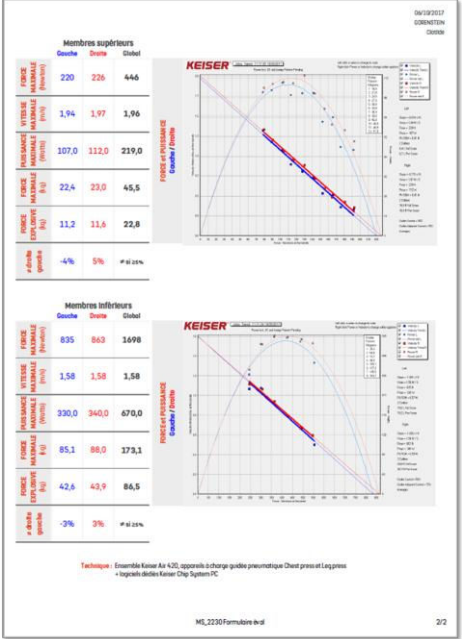
Les capacités musculaires sont des indicateurs fonctionnels de la condition physique.

- Dans un objectif de santé : l'évaluation de ces capacités permet d'apprécier un déséquilibre ou une déficience musculaire qui favorise et/ou aggrave les pathologies liées à la sédentarité.
- Dans un objectif lié au sport : il s'agit de suivre l'efficacité de l'entraînement et de mettre en évidence les déséquilibres musculaires.

Ces données permettent de programmer ensuite un entraînement adapté en musculation et étirements.

## MATERIEL UTILISE ET RESULTATS ATTENDUS



Matériel	Technique	Résultats attendus
Machines à charges KEISER A 420	Mesure du nombre de répétitions maximales à une charge estimée.	Estimation du 1 RM (Répétition maximale possible 1 fois) pour deux à quatre groupes musculaires inférieurs et supérieurs.

		 <p><b>Membres supérieurs</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gauche</th> <th>Droite</th> <th>Global</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Force maximale (kg)</td> <td>220</td> <td>226</td> <td>446</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (N)</td> <td>1,94</td> <td>1,97</td> <td>3,96</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (kg) / Distance (m)</td> <td>107,0</td> <td>112,0</td> <td>219,0</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (kg) / Temps (s)</td> <td>22,4</td> <td>23,0</td> <td>45,5</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (kg) / Temps (s)</td> <td>11,2</td> <td>11,6</td> <td>22,8</td> </tr> <tr> <td>Différence gauche/droite</td> <td>-4%</td> <td>5%</td> <td># si 20%</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Membres inférieurs</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gauche</th> <th>Droite</th> <th>Global</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Force maximale (kg)</td> <td>835</td> <td>863</td> <td>1698</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (N)</td> <td>1,58</td> <td>1,58</td> <td>1,58</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (kg) / Distance (m)</td> <td>330,0</td> <td>340,0</td> <td>670,0</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (kg) / Temps (s)</td> <td>85,1</td> <td>88,0</td> <td>173,1</td> </tr> <tr> <td>Force maximale (kg) / Temps (s)</td> <td>42,6</td> <td>43,9</td> <td>86,5</td> </tr> <tr> <td>Différence gauche/droite</td> <td>-3%</td> <td>3%</td> <td># si 20%</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>Technique : Exercice Keiser Air 420, appareil à charge guidée pneumatique Chest press et Leg press + logiciels des Keiser Chip System PC</small></p> <p>MSL2230Formulaire de rd 2/2</p>		Gauche	Droite	Global	Force maximale (kg)	220	226	446	Force maximale (N)	1,94	1,97	3,96	Force maximale (kg) / Distance (m)	107,0	112,0	219,0	Force maximale (kg) / Temps (s)	22,4	23,0	45,5	Force maximale (kg) / Temps (s)	11,2	11,6	22,8	Différence gauche/droite	-4%	5%	# si 20%		Gauche	Droite	Global	Force maximale (kg)	835	863	1698	Force maximale (N)	1,58	1,58	1,58	Force maximale (kg) / Distance (m)	330,0	340,0	670,0	Force maximale (kg) / Temps (s)	85,1	88,0	173,1	Force maximale (kg) / Temps (s)	42,6	43,9	86,5	Différence gauche/droite	-3%	3%	# si 20%
	Gauche	Droite	Global																																																							
Force maximale (kg)	220	226	446																																																							
Force maximale (N)	1,94	1,97	3,96																																																							
Force maximale (kg) / Distance (m)	107,0	112,0	219,0																																																							
Force maximale (kg) / Temps (s)	22,4	23,0	45,5																																																							
Force maximale (kg) / Temps (s)	11,2	11,6	22,8																																																							
Différence gauche/droite	-4%	5%	# si 20%																																																							
	Gauche	Droite	Global																																																							
Force maximale (kg)	835	863	1698																																																							
Force maximale (N)	1,58	1,58	1,58																																																							
Force maximale (kg) / Distance (m)	330,0	340,0	670,0																																																							
Force maximale (kg) / Temps (s)	85,1	88,0	173,1																																																							
Force maximale (kg) / Temps (s)	42,6	43,9	86,5																																																							
Différence gauche/droite	-3%	3%	# si 20%																																																							

**DEROULEMENT**

La batterie de tests dure environ 45 minutes. Ces tests nécessitent une collaboration active de l'Adhérent :

- Pour produire son effort au maximum de ses capacités,
- Pour signaler tout symptôme particulier et inhabituel.

Etapes	Détail	
Installation	Positionnement sur chaque machine	
Epreuve	Réalisation successive des différents tests. Entre chaque test, 2 minutes de récupération environ.	

Il dure environ 40 minutes, incluant un compte rendu commenté de vos résultats et des conseils de nos équipes.

## QUELS SONT LES RISQUES DE CE BILAN ?

La batterie de tests permet de reproduire les efforts fournis lors de la pratique du sport. Les principaux risques sont les suivants : malaise, complications articulaires ou musculaires. Ils sont peu fréquents.

## DANS QUELS CAS EST-IL INTERDIT DE PASSER LE TEST FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRES ?

Le Test de force et puissance musculaires ne peut pas être réalisé par :

- Les personnes âgées de moins de 18 ans (sauf modalités particulières, définies entre le responsable légal du mineur et l'Equipe de MON STADE),
- Les personnes qui, le jour du test, sont dans un état de fatigue prononcée, de maladie, de stress ou de manque de sommeil,
- Les femmes enceintes.

## QUELS SONT LES PROFESSIONNELS ET LES PROCEDURES QUI ENCADRENT LE TEST FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRES ?

Tous les tests réalisés à MON STADE sont conduits sous la surveillance médicale d'un Cardiologue ou d'un Médecin du sport, assistés des Préparateurs Physiques, Enseignant en Activité Physique Adapté à la santé (E-APAS). Cette équipe est formée aux techniques de passation des tests et aux procédures d'urgence.

Le matériel fait l'objet de procédures de maintenance et de contrôle. Le Laboratoire de MON STADE est équipé :

- Du matériel de test et de surveillance conforme aux normes en vigueur,
- Du matériel médical conforme aux normes en vigueur, en état de marche, permettant la prise en charge des situations d'urgence.

Le protocole d'évacuation d'urgence est testé, validé et régulièrement réactualisé. Une convention a été signée avec le SAMU de Paris, dont l'équipe la plus proche du Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR) de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière (APHP) est située à moins de 3 km.

➔ **Pendant le Test, vous pouvez mettre fin à l'exercice si vous ressentez une fatigue excessive ou si vous ne vous sentez pas à l'aise.**

## POUR PREPARER VOTRE TEST FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRES

<b>Traitement médical</b>	Continuer de prendre les médicaments prescrits par votre médecin. Ne pas avoir réalisé d'examen radiologique dans les jours précédents le Bilan. En cas de doute ou d'inquiétude, demander conseil à votre médecin traitant.
<b>Etat de forme</b>	Ne pas pratiquer des activités physiques exigeantes (entraînement, compétition) 24 heures avant la passation du test. En cas de fatigue prononcée, de fièvre, de maladie, de stress ou de manque de sommeil, il est conseillé de reporter le test. <u>Pour les femmes</u> : Ne pas programmer le Bilan juste avant (2 jours), pendant, juste après (2 jours) la période de menstruation.

<b>Alimentation</b>	Prendre le repas précédant votre rendez-vous au moins 2 heures avant, afin que la digestion ne limite pas votre capacité à l'effort.
<b>Hydratation</b>	S'hydrater normalement dans les heures précédant le test.
<b>Cigarette</b>	S'abstenir de fumer pendant les 2 heures qui précèdent et pendant les 2 heures qui suivent le test. La fumée de tabac est un puissant toxique vasculaire.
<b>Alcool</b>	Pas d'alcool dans les 24 heures précédentes.
<b>Tenue</b>	Chaussures de sport adaptées et confortables. Vêtements de sport légers type T-shirt, brassière pour les femmes (sans armature en métal), short ou pantalon. Serviette de sport. Nécessaire de douche. Aucun bijou, montre, lunette, pendentif ou autre accessoire.

- ➔ Signalez toute modification de votre état de santé (par rapport aux informations que vous avez fournies lors de l'inscription dans les Questionnaires) à l'Equipe médicale et sportive lors de l'entretien préalable au Test.

A votre demande, toutes précisions supplémentaires sur la nature, les buts et les risques du TEST FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRES proposé par MON STADE vous seront donnés. N'hésitez pas à poser vos questions aux membres de notre Equipe médicale et sportive avant ou pendant votre rendez-vous, ils seront heureux de satisfaire votre légitime curiosité.



**MON STADE**  
1 rue Elsa Morante - 75013 Paris  
TEL : 33 1 44 23 30 00  
MAIL : [contact@monstade.fr](mailto:contact@monstade.fr)

Chaque Test ou Bilan réalisé à MON STADE comprend un compte rendu commenté de vos résultats, au cours duquel notre équipe vous délivre ses conseils et vous remet votre dossier d'évaluation.

Avec votre accord préalable, votre médecin traitant pourra être destinataire de votre dossier.