

TESTS

Cible: athlètes Swiss Athletic Talent et membres du cadre romand



Tests Suva / Optojump Next et Plateforme de force

Analyse de la course (amplitude, fréquence, contact au sol)
Analyser les forces et les dysbalances de puissance et de force max



Tests CNP (Kugel, sauts)

Tests de performance permettant de se situer parmi les athlètes du cadre.
Plus de 10 ans de test nous ont permis d'établir des moyennes et des projections pour les différents groupes de discipline.

Cible: athlètes membres du cadre romand en possession d'une carte Régionale Swiss Olympic



Enmouvement, Centre thérapeutique et physiothérapie

Tests de contrôle moteur (Kinetic control)

10 tests de contrôle des articulations (hanche, genou, cheville) et de l'alignement des membres inférieurs

- Détecter les petits déficits dans le but de prévenir les blessures
- Optimiser l'alignement sur les membres inférieurs, (hanche, genou et cheville)
- Améliorer la performance du système « ressort » et diminuer le risque de blessure

Tests de mobilité :

Lors de rigidité articulaire ou de manque de mobilité dans les articulations, le corps cherche à compenser et crée des dysbalances ou surcharges qui limitent la performance

- Palier à ce manque d'amplitude et corriger les manques de souplesse articulaire (cheville, genou, dos, épaule...)
- Etablir un programme d'exercices spécifiques aux besoins de l'athlète

Cible: athlètes Swiss Starters (futur) possédant au minimum une carte Swiss Olympic Elite



ActionTypes @:

Action|types® est un outil puissant qui combine les 3 dimensions fondamentales de tout individu : le corps (la façon de bouger), les émotions (les ressentis), le mental (le cognitif).

En 25 ans d'expériences, ce modèle permet d'établir des liens entre les postures, les chaînes musculaires et nos aptitudes cognitives. Amenant de la cohérence entre le corps, qui a ses préférences motrices, et le cerveau, qui a ses préférences psychiques, pour les aligner sur les motivations profondes.

Grâce à ses expériences multiples dans le monde du sport, l'approche action|types® est particulièrement adaptée lorsqu'il s'agit de dynamiser, d'optimiser ses ressources, de développer et d'améliorer ses performances.

- Découvrir ses points forts
- Identifier les points faibles pour mieux les gérer
- Valoriser ses atouts
- Garder ses moyens en toutes circonstances
- Améliorer ses performances