

Identité et informations					
Nom		Taille		Chaussures	
Prénom		Poids		Type	
		Côté dominant		Semelles	
				Pointure	
Screening fonctionnel					
Single leg squat			YBT		
Observations	Droite	Gauche	Observations	Droite	Gauche
Valgus dynamique			Essai 1		
Hip hike			Essai 2		
Hip drop			Essai 3		
Tronc outward			Moyenne		
Tronc inward			Longueur jambes		
Voûte plantaire			Score Normalisé		
Ctrl dynamique			Score composite		
Lunge pattern					
Vue de face		Observations droite		Observations gauche	
Cheville					
Genou					
Tronc					
Vue de profil		Observations droite		Observations gauche	
Cheville					
Genoux					
Hanche					
Évaluation des mobilités : range of motion			Évaluation musculaire		
Test	Droite	Gauche	Test	Droite	Gauche
Thomas			WST		
Rotation interne			HRT		
Rotation externe			SLB		
AKET			Gainage		
Mobilité de cheville			<i>Navicular Drop</i>	Mesure 1	Mesure 2
Chaîne postérieur			Différence ND		
Tests en salle (1RM)					
Observations générales					

Évaluation dynamométrique			
Groupe musculaire	Droite	Gauche	Différence droite/gauche (mini 95%)
Extenseurs de genou Q			
Fléchisseur de genou IJ			
Ratio IJ/Q (60%)			
Rotateur interne de hanche RI			
Rotateur externe de hanche RE			
Ratio RI/RE (105%)			
Abducteur de hanche ABD			
Adducteur de hanche ADD			
Ratio ADD/ABD (95%)			
Extenseur de hanche			
Gastrocnémiens			
Soléaires			

Analyse vidéo de course à pied

Vue latérale

Pose de pied au sol					
Longueur de foulée					
Angle pied/sol					
Angle Tibia					
Inclinaison du tronc					
Mouvements verticaux					
Angle de flexion maximal du genou					

Vue postérieure

Valgus dynamique					
Pronation du pied					
<i>Pelvic drop</i>					
Largueur de foulée					
Fenêtre genoux					

Objectifs de préparation physique

Objectifs musculaires		Objectifs articulaires		Objectifs principaux
Qualité	Type	Qualité	Type	
Gainage		Étirement chaîne antérieure		
Gainage du pied		Étirement chaîne postérieure		
Stabilisation lombo-pelvienne		Mobilité cheville		
Proprioception		Mobilité hanche		
Renfo quadri		Mobilité genou		
Renfo ischio		Mobilité pied		
Renfo mollet		Mobilité épaule		
Renfo hanche		Mobilité tronc		Objectifs secondaires
Autre		Autre		

Corrections techniques

--

Remarques générales

--