



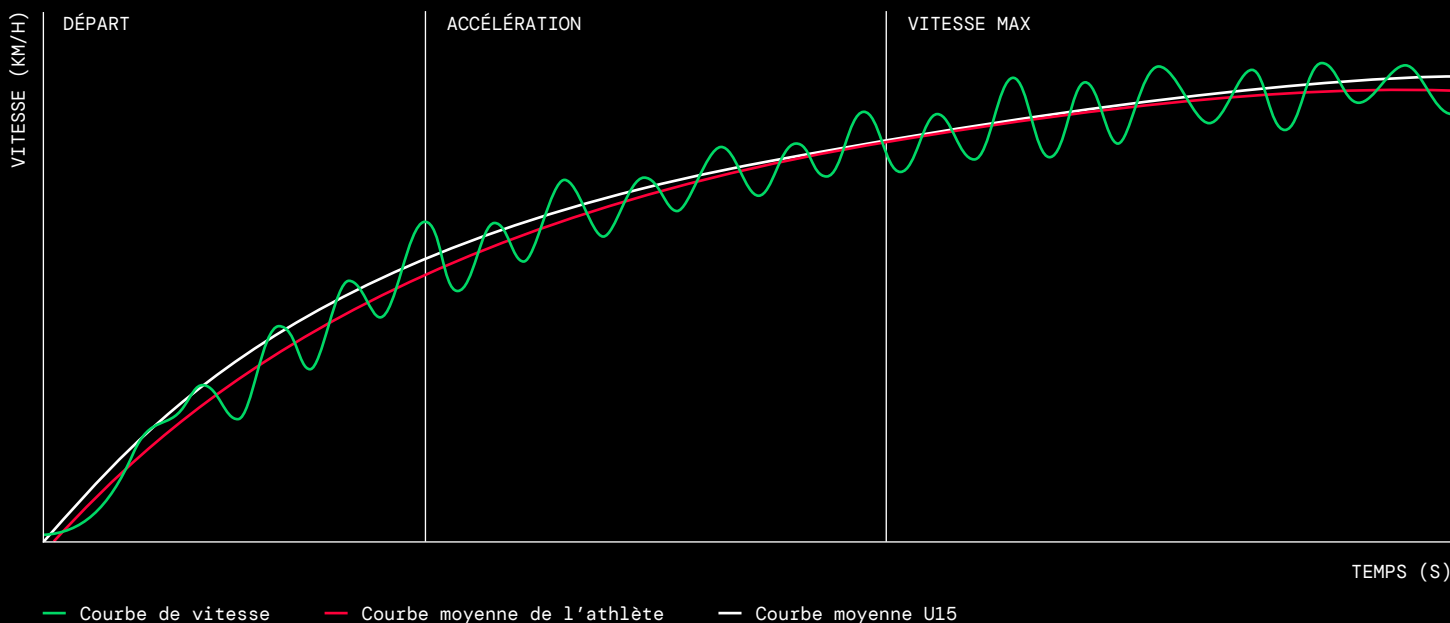
Athlète

Prénom Nom  
Sport  
Ville

Date

Nom du lieu  
JJ-MM-AAAA

## Sprint 30 m – Profil SciencePerfo



### 5,20 s

**TEMPS – 30M**

Moyenne U15 - 5,03 s

### 28,74 km/h

**VITESSE MAX**

Moyenne U15 - 29,60 km/h

### 46%

**ASYMÉTRIE DE POUSSÉE**

Sévère

### 5%

**ASYMÉTRIE D'ABSORPTION**

Faible

	Départ	Accélération	Vitesse max
Temps	1,42 s	1,72 s	2,04 s
Distance	3,74 m	10,45 m	15,67 m
# de poussées	4	6	7
T. de poussée	0,26 s	0,15 s	0,14 s
D. de poussée	0,67 m	0,91 m	1,11 m

### VOTRE PROFIL SCIENCEPERFO

Base de données U15

	0-5 m	5-10 m	10-15 m	15-30 m	0-30 m
Temps (s)	1,67	0,84	0,74	1,94	5,20
Moyenne (s)	1,56	0,83	0,73	1,92	5,03

	5 m	10 m	15 m	30 m
Vitesse (km/h)	20,17	25,08	27,31	30,40
Moyenne (km/h)	20,49	24,96	27,47	31,53

### PROFIL

# Power

Les athlètes obtenant le profil «Power» sont des athlètes pour qui la performance en phase de course est meilleure que celle du départ. Cependant, ils sont meilleurs pour générer de la vitesse à chaque poussée que pour la conserver efficacement.



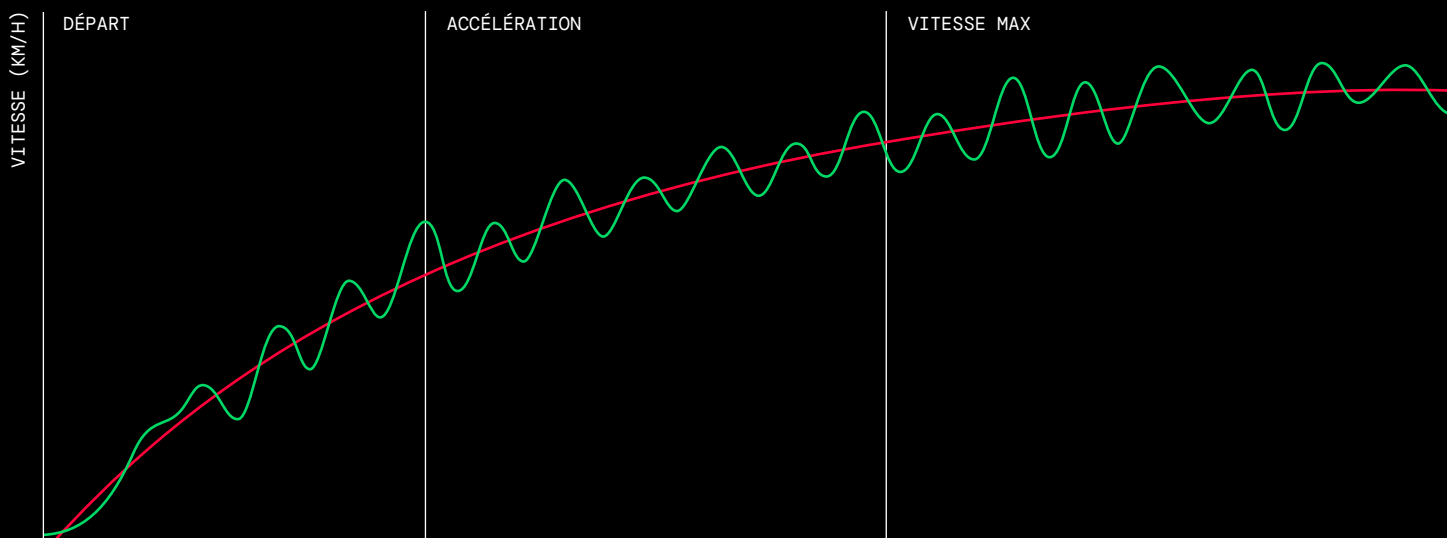
Athlète

Prénom Nom  
Sport  
Ville

Date

Nom du lieu  
JJ-MM-AAAA

# Sprint 30 m – Profil Force-Vitesse



— Courbe de vitesse — Courbe moyenne de l'athlète

**5,65 N/kg**  
FORCE MAX (F0)

**28,74 km/h**  
VITESSE MAX (V0)

**8%**  
ASYMÉTRIE DE POUSSÉE  
Faible

**40%**  
ASYMÉTRIE D'ABSORPTION  
Sévère

Pmax (W/kg)	13,66
RF max (%)	43,65
DRF (%)	-5,20

	Départ	Accélération	Vitesse max
Temps	1,42 s	1,72 s	2,04 s
Distance	3,74 m	10,45 m	15,67 m
# de poussées	4	6	7
T. de poussée	0,26 s	0,15 s	0,14 s
D. de poussée	0,67 m	0,91 m	1,11 m

**VITESSE MAX**  
**31,59 km/h**

**VITESSE OPTIMALE  
POUR ENTRAÎNEMENT  
À PMAX**  
**17,65 km/h**



**VIDÉO EXPLICATIF**

Nos experts vous expliquent comment interpréter les résultats du rapport.

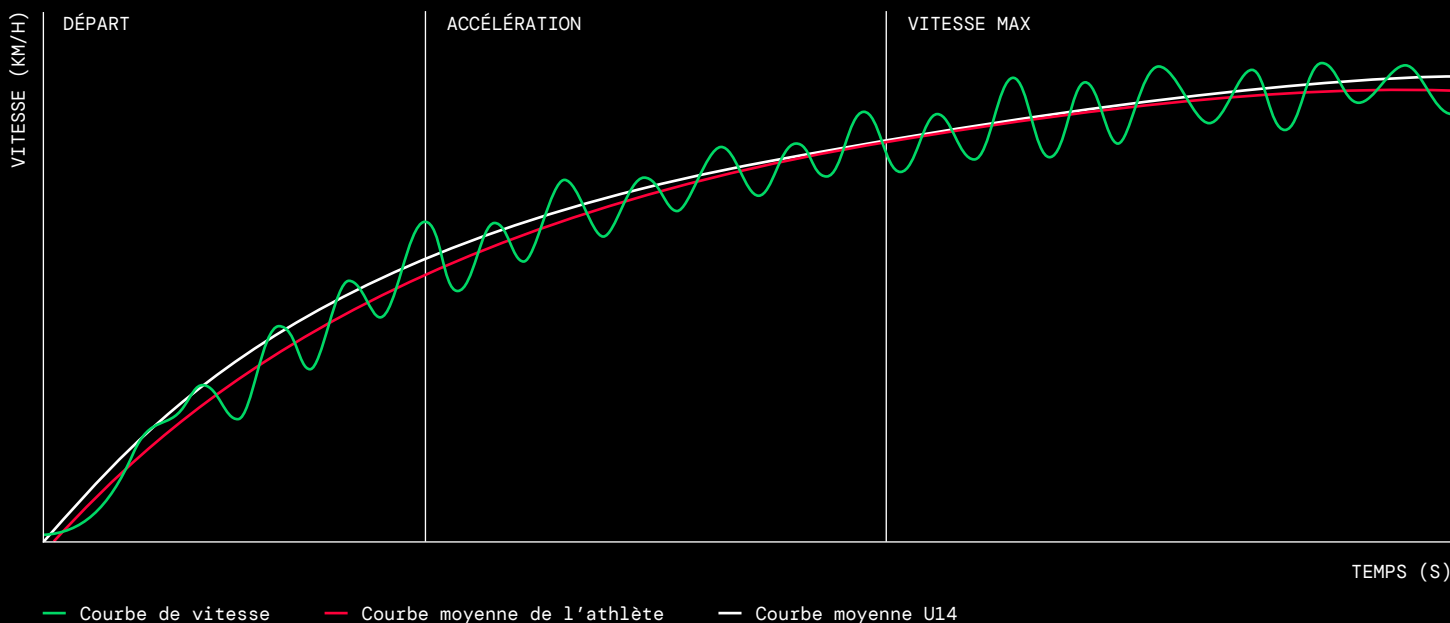
**Athlète**

 Prénom Nom  
 Sport  
 Ville

**Date**

 Nom du lieu  
 JJ-MM-AAAA

# Sprint 30 m – Profil Force-Vitesse



## 5,65 N/kg

**FORCE MAX (F0)**

 Moyenne U14 - 6,37 N/kg  
 Rang - 20

## 28,74 km/h

**VITESSE MAX (V0)**

 Moyenne U14 - 28,8 km/h  
 Rang - 20

## 8%

**ASYMÉTRIE DE POUSSÉE**

Faible

## 40%

**ASYMÉTRIE D'ABSORPTION**

Sévère

	Athlète	Moyenne U14	Rang
Pmax (W/kg)	1,42 s	1,72 s	20
RF max (%)	3,74 m	10,45 m	20
DRF (%)	4	6	20

	Départ	Accélération	Vitesse max
Temps	1,42 s	1,72 s	2,04 s
Distance	3,74 m	10,45 m	15,67 m
# de poussées	4	6	7
T. de poussée	0,26 s	0,15 s	0,14 s
D. de poussée	0,67 m	0,91 m	1,11 m

**VITESSE MAX**

## 31,59 km/h

**VITESSE OPTIMALE  
POUR ENTRAÎNEMENT  
À PMAX**

## 17,65 km/h

### ANALYSE DE LA PERFORMANCE

 Le **F0** est inférieur à la moyenne

 Le **V0** est supérieur à la moyenne

L'efficacité mécanique est inférieure à la moyenne.

### À PRIORISER POUR L'ENTRAÎNEMENT

1. Travail musculaire en force
2. Sprint résisté sous 50 % de la Vmax

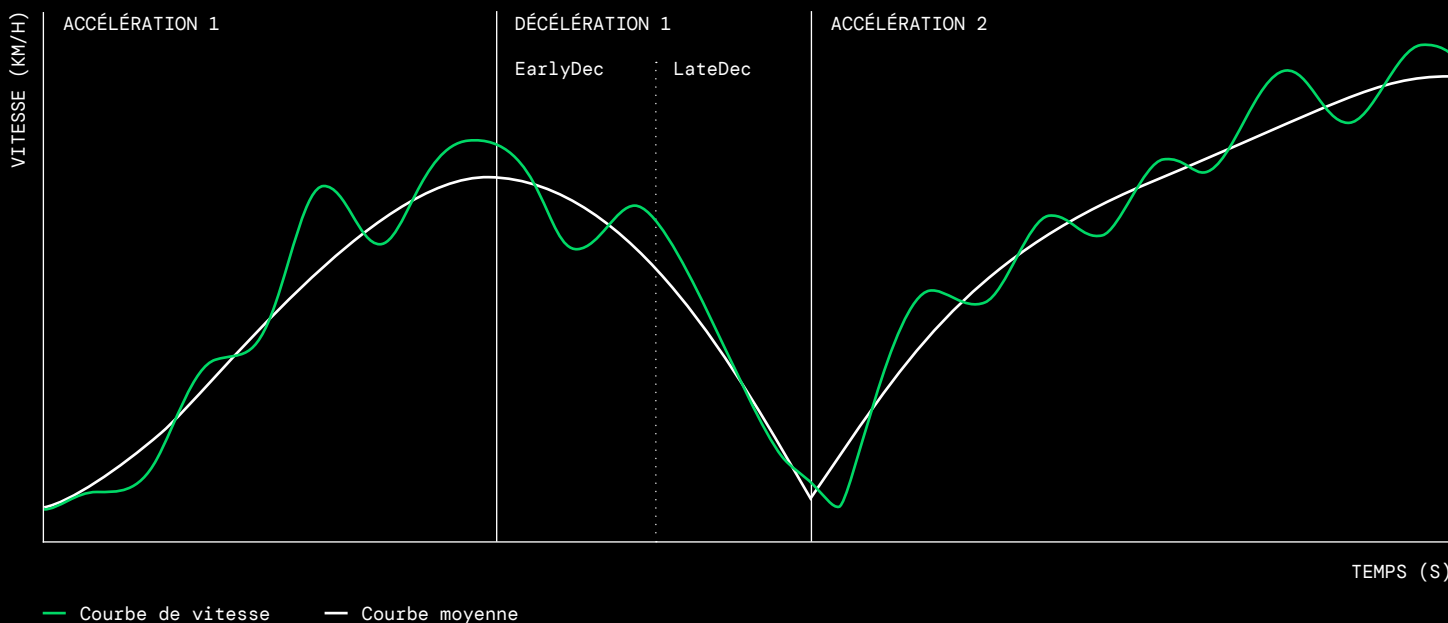
Athlète

Prénom Nom  
Sport  
Ville

Date

Nom du lieu  
JJ-MM-AAAA

## Changement de direction 5-0-5 Côté gauche



TEMPS TOTAL

# 3,62s

Temps «T» = s  
Distance «D» = m  
Vitesse «V» = km/h  
Accélération «Acc» = m/s<sup>2</sup>  
Décélération «Dec» = m/s<sup>2</sup>

## KPI'S PHASES D'ACCÉLÉRATION

## 23,08

VITESSE MAX

## 5,74

DISTANCE JUSQU'À VMAX

Temps passé en Acc1	1,34
% du Temps en Acc1 sur Temps total	38
Accélération moyenne en Acc1	4,8
Temps passé en Acc2	1,3
% du Temps en Acc2 sur Temps total	36
Accélération moyenne en Acc2	-4,76
% du Temps en Acc. total sur Temps total	73

## KPI'S PHASE DE DÉCÉLÉRATION

## 0,92

TEMPS PASSÉ EN DEC1

## 3,2

DISTANCE EN «DEC1»

Temps passé en « EarlyDec1 »	0,6
Distance parcourue en « EarlyDec1 »	2,8
Décélération moyenne en « EarlyDec1 »	-4,96
Distance parcourue en « LateDec1 »	0,4
Temps passé en « LateDec1 »	0,32
Décélération moyenne en « LateDec1 »	-11,02
% du Temps en Dec1 sur Temps total	26



### VIDÉO EXPLICATIF

Nos experts vous expliquent comment interpréter les résultats du rapport.

Athlète

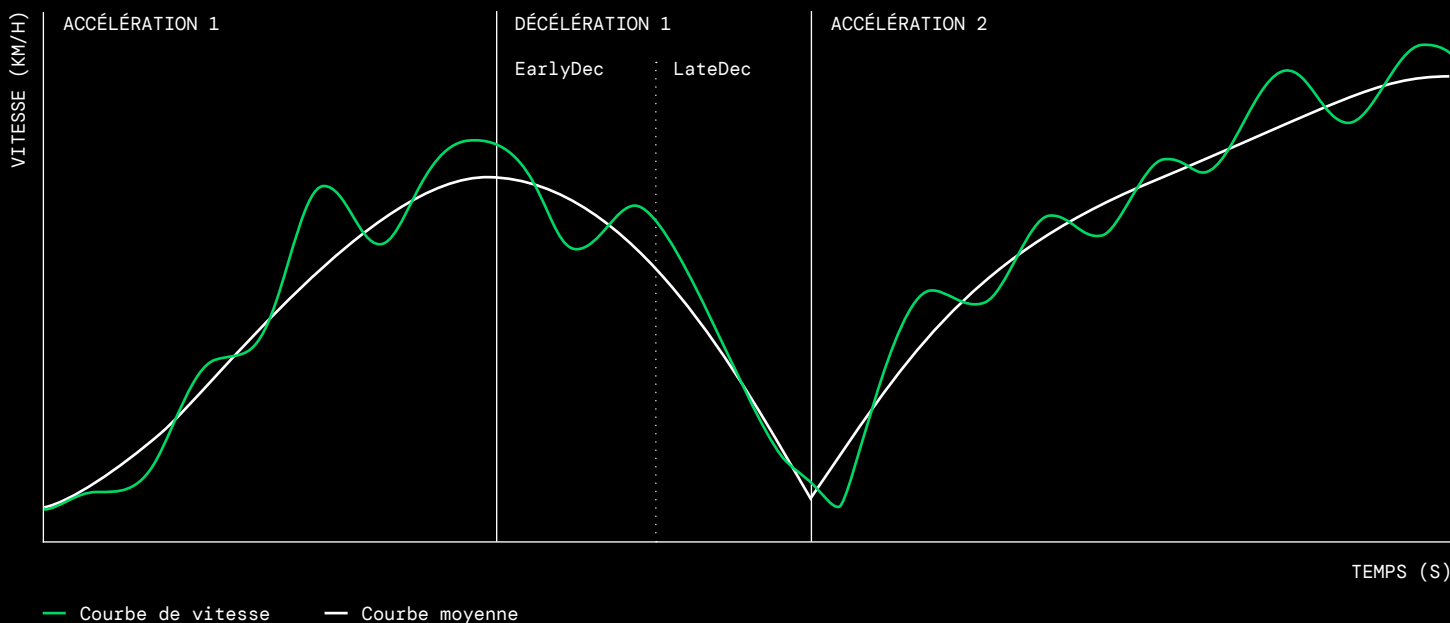
Prénom Nom  
Sport  
Ville

Date

Nom du lieu  
JJ-MM-AAAA

# Changement de direction 5-0-5

## Côté gauche – Moyenne et rang percentile


**TEMPS TOTAL**

Moyenne U15 = 5,03 s

# 5,21s

**KPI'S PHASES D'ACCÉLÉRATION**

# 23,08

**VITESSE MAX**  
 Moyenne U15 - 20,03 s  
 Rang - 20

# 5,74

**DISTANCE JUSQU'À VMAX**  
 Moyenne U15 - 5,03 s  
 Rang - 20

	Res.	Moy.	Rang
T passé en Acc1	1,34		
% du T en Acc1 sur T total	38		
Acc moyenne en Acc1	4,8		
T passé en Acc2	1,3		
% du T en Acc2 sur T total	36		
Acc moyenne en Acc2	-4,76		
% du T en Acc total sur T total	73		

**KPI'S PHASE DE DÉCÉLÉRATION**

# 0,92

**TEMPS PASSÉ EN DECI**  
 Moyenne U15 - 20,03 s  
 Rang - 20

# 3,2

**DISTANCE EN DECI**  
 Moyenne U15 - 5,03 s  
 Rang - 20

	Res.	Moy.	Rang
T passé en « EarlyDec1 »	0,6		
D parcourue en « EarlyDec1 »	2,8		
Dec moyenne en « EarlyDec1 »	-4,96		
D parcourue en « LateDec1 »	0,4		
T passé en « LateDec1 »	0,32		
Dec moyenne en « LateDec1 »	-11,02		
% du T en Dec1 sur T total	26		

Temps « T » = s  
 Distance « D » = m  
 Vitesse « V » = km/h  
 Accélération « Acc » = m/s<sup>2</sup>  
 Décélération « Dec » = m/s<sup>2</sup>


**VIDÉO EXPLICATIF**

Nos experts vous expliquent comment interpréter les résultats du rapport.

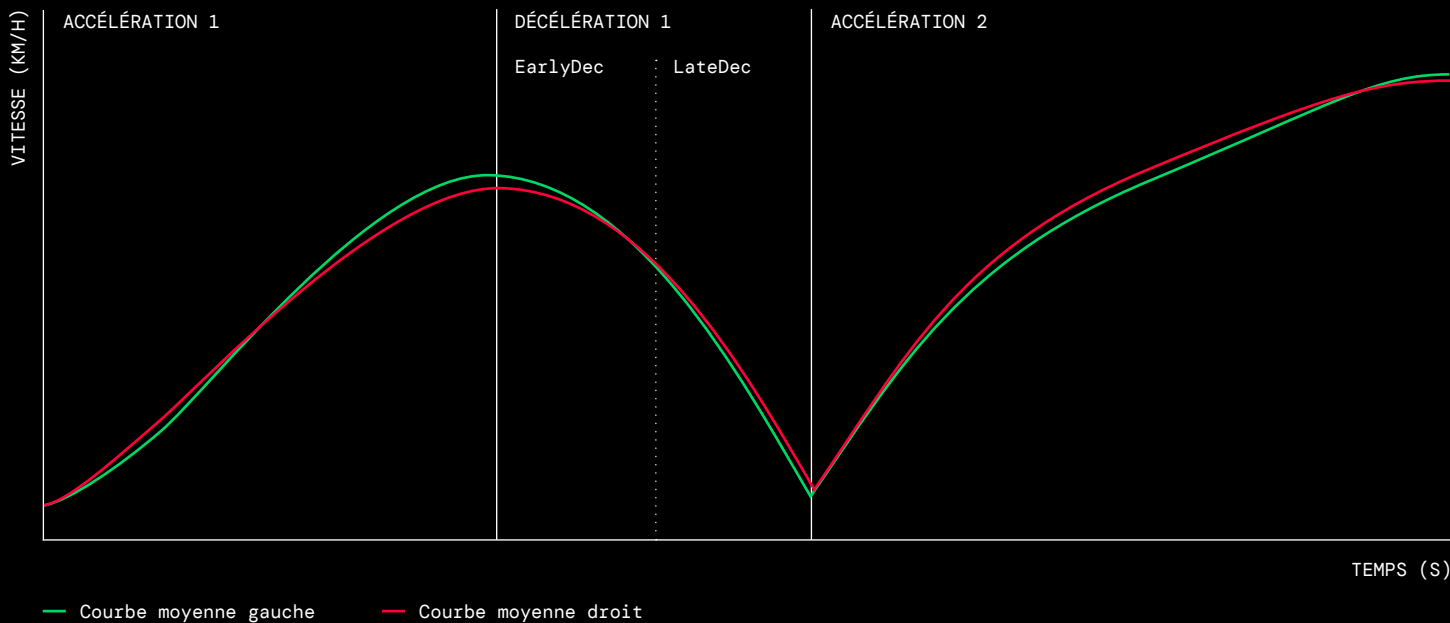
Athlète

Prénom Nom  
Sport  
Ville

Date

Nom du lieu  
JJ-MM-AAAA

## Changement de direction 5-0-5 Comparaison – Côté Droit VS Gauche


**TEMPS TOTAL**
Gauche = 3,72 s  
Droite = 3,62 s
**DIFFÉRENCE**
**0,10 s**

Temps «T» = s  
Distance «D» = m  
Vitesse «V» = km/h  
Accélération «Acc» = m/s<sup>2</sup>  
Décélération «Dec» = m/s<sup>2</sup>

**KPI'S PHASES D'ACCÉLÉRATION**
**1,48**
**DIFFÉRENCE VITESSE MAX**
Gauche = 23,08 s  
Droite = 21,60 s
**0,09**
**DIFFÉRENCE DISTANCE JUSQU'À VMAX**
Gauche = 5,74 s  
Droite = 5,65 s

	G	D	Diff
T passé en Acc1	1,34	1,38	0,04
% du T en Acc1 sur T total	38	37	1
Acc moyenne en Acc1	4,8	4,33	0,47
T passé en Acc2	1,3	1,48	0,18
% du T en Acc2 sur T total	36	39	3
Acc moyenne en Acc2	-4,76	-4,66	-0,1
% du T en Acc total sur T total	73	77	4

**KPI'S PHASE DE DÉCÉLÉRATION**
**0,08**
**DIFFÉRENCE TEMPS PASSÉ EN DECI**
Gauche = 0,92 s  
Droite = 1 s
**0,23**
**DIFFÉRENCE DISTANCE EN DECI**
Gauche = 3,20 s  
Droite = 3,43 s

	G	D	Diff
T passé en « EarlyDec1 »	0,6	0,66	0,06
D parcourue en « EarlyDec1 »	2,8	3	0,2
Dec moyenne en « EarlyDec1 »	-4,96	-5,14	-0,18
D parcourue en « LateDec1 »	0,4	0,43	0,03
T passé en « LateDec1 »	0,32	0,34	0,02
Dec moyenne en « LateDec1 »	-11,02	-8,61	-2,41
% du T en Dec1 sur T total	26	23	3


**VIDÉO EXPLICATIF**

Nos experts vous expliquent comment interpréter les résultats du rapport.

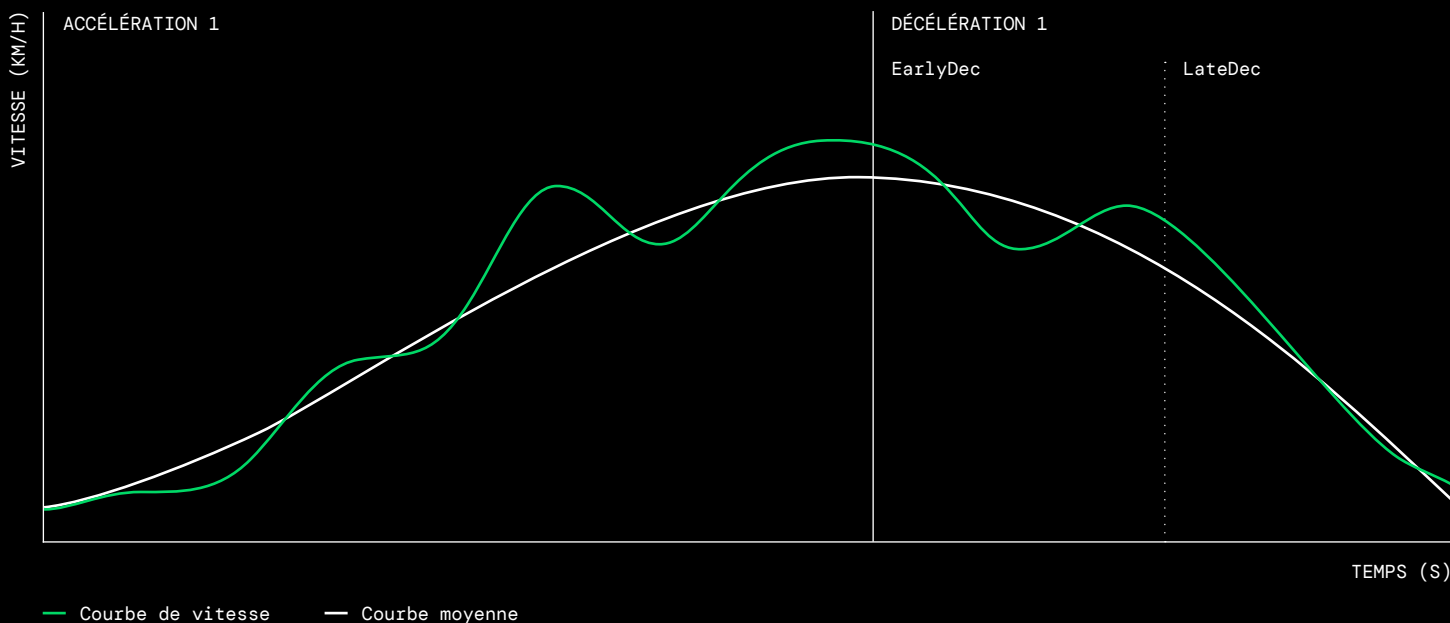
Athlète

Prénom Nom  
Sport  
Ville

Date

Nom du lieu  
JJ-MM-AAAA

# Décélération 20 m ADA



TEMPS TOTAL

# 2,26 s

Temps «T» = s  
 Distance «D» = m  
 Vitesse «V» = km/h  
 Accélération «Acc» = m/s<sup>2</sup>  
 Décélération «Dec» = m/s<sup>2</sup>

## KPI'S PHASES D'ACCÉLÉRATION

## 23,08

VITESSE MAX

## 5,74

DISTANCE JUSQU'À VMAX

Temps passé en Acc1	1,34
% du Temps en Acc1 sur Temps total	38
Accélération moyenne en Acc1	4,8

## KPI'S PHASE DE DÉCÉLÉRATION

## 0,92

TEMPS PASSÉ EN DEC1

## 3,2

DISTANCE EN « DEC1 »

Temps passé en « EarlyDec1 »	0,6
Distance parcourue en « EarlyDec1 »	2,8
Décélération moyenne en « EarlyDec1 »	-4,96
Distance parcourue en « LateDec1 »	0,4
Temps passé en « LateDec1 »	0,32
Décélération moyenne en « LateDec1 »	-11,02
% du Temps en Dec1 sur Temps total	26



### VIDÉO EXPLICATIF

Nos experts vous expliquent comment interpréter les résultats du rapport.

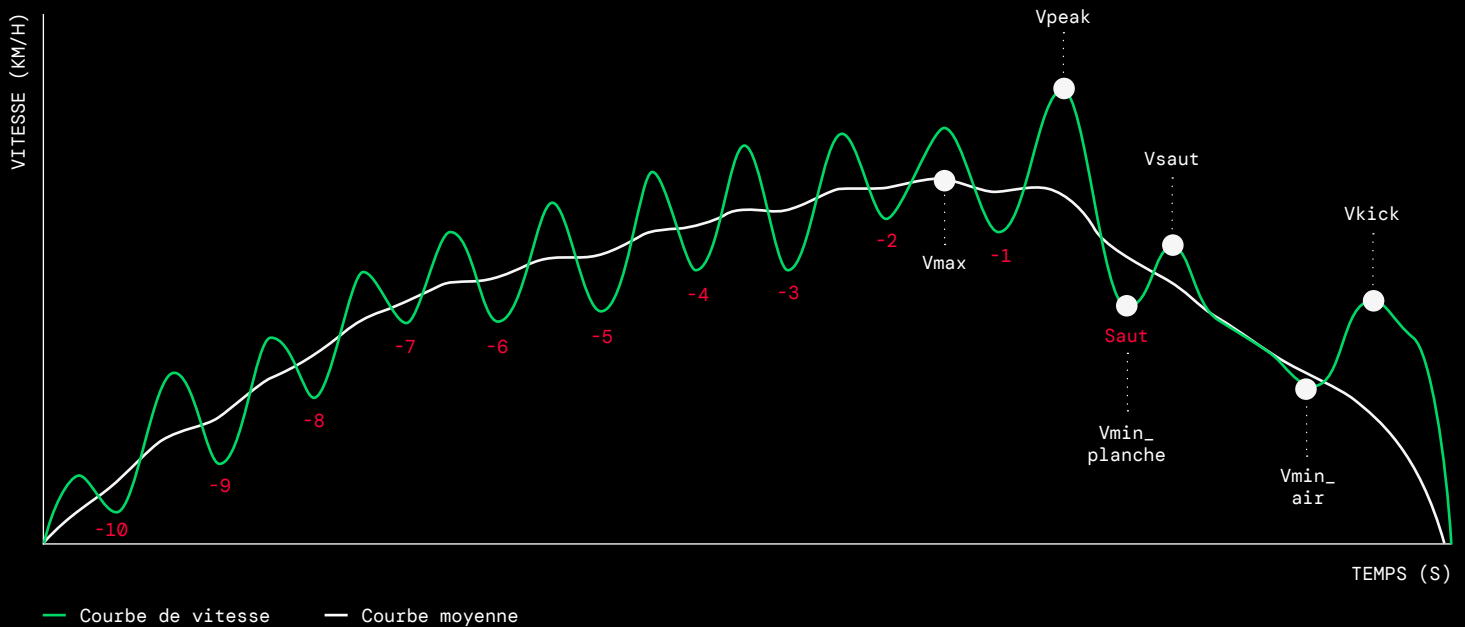
**Athlète**

 Prénom Nom  
 Sport  
 Ville

**Date**

 Nom du lieu  
 JJ-MM-AAAA

# Saut en longueur



	m/s
Vmax moyenne	7,74
Vpeak	8,61
Vsaut	5,88
Vmin_planche	6,53
Vmin_air	6,81
Vkick	6,44

**2%**  
**SYMÉTRIE DE POUSSÉE**  
 Faible



**9%**  
**SYMÉTRIE D'ABSORPTION**  
 Moyen



## NOMBRE DE PAS AVANT LE SAUT

	-6	-5	-4	-3	-2	-1
Vitesse brute	7,5	7,8	8,0	8,1	8,2	8,6
Vitesse filtrée	7,1	7,3	7,5	7,4	7,5	7,9
Longueur de foulée (m)	1,90	1,95	2,05	2,00	2,10	2,20

**1,07 m**  
 DISTANCE

**1,07 s**  
 TEMPS DE VOL

**1,07 m/s**  
 PERTE DE VITESSE

**40%**  
 PROPORTION DE PERTE DE VITESSE

**1,07 m/s**  
 DÉFICIT

**18%**  
 POURCENTAGE DE DÉFICIT

**78%**  
 RATIO VSAUT/V6

**78%**  
 VSAUT/VMAX

**7,3 m**  
 DISTANCE SAUT

**1,82 s**  
 TEMPS DE VOL



### VIDÉO EXPLICATIF

Nos experts vous expliquent comment interpréter les résultats du rapport.