

# BILAN DE PRÉVENTION DE BLESSURES ET TESTING DES PERFORMANCES PHYSIQUES



**PIRAUMONT  
REHAB  
& TRAINING**

## QU'EST-CE QU'UN BILAN DE PRÉVENTION DE BLESSURES ET À QUI S'ADRESSE-T-IL ?



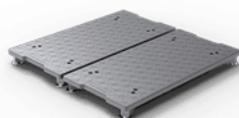
Un **Bilan préventif** (ou injury prevention screening) est une batterie de tests qui permettent de mesurer et de mettre en évidence les éventuels déficits de **mobilité**, **déséquilibres musculaires**, troubles du **contrôle moteur** ou troubles de la coordination chez un sportif. Perturbations qui peuvent, si elles ne sont pas objectivées et traitées, mener à des blessures sportives à court, moyen ou long terme.

Il s'adresse **donc aux sportifs de tous niveaux**, du débutant au professionnel, qui désirent éviter les blessures inhérentes à leur pratique.

Ce bilan peut être réalisé pour tous les sports. Notre expérience en kinésithérapie du sport nous permet d'adapter les tests à la nature et l'intensité de votre pratique sportive.

## QU'EST-CE QU'UN TESTING DES PERFORMANCES PHYSIQUES ET À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Un **Testing des performances sportives** est un ensemble de tests axés sur les **qualités physiques** spécifiques au sportif et à son activité, qui permettent de mesurer, à l'aide d'un **matériel de pointe**, les forces et les faiblesses d'un sportif. Que ce



soit dans un but de **détection de talent** ou simplement d'évaluation du niveau physique, ces tests vont mettre en lumière certains **points forts et faibles** afin de guider **l'entraînement** de manière raisonnée et efficace.

Il s'adresse aux sportifs de tous âges et de tous niveaux désireux d'améliorer leurs qualités physiques afin de performer dans leur sport de prédilection.

Ce testing concerne tous les sports individuels ou d'équipe: natation, tennis, padel, basket-ball, football, golf, hockey, volley, rugby, crossfit, course à pieds, triathlon, ...

## QUE PROPOSONS-NOUS POUR LES CLUBS OU LES FÉDÉRATIONS ?

Nous intervenons en soutien du kinésithérapeute ou du préparateur physique de l'équipe. Les tests que nous réalisons permettent au staff médico-sportif d'avoir un ensemble de **données scientifiques** sur des paramètres qu'ils seront à même d'interpréter et sur lesquels ils pourront baser leur travail au sein de votre structure sportive (professionnelle ou amateur).



Suite au testing, chaque athlète recevra un **rapport individuel** détaillé de ses déficits, pour le screening préventif, et de ses forces et faiblesses physiques, pour le testing de performances.



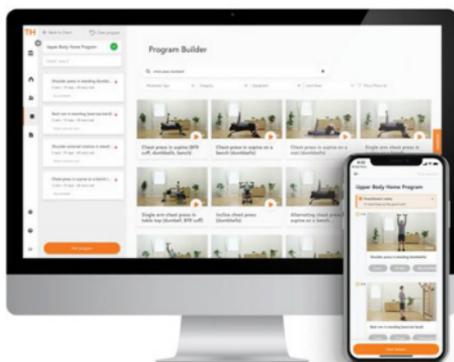
Pour les clubs qui ne disposent pas d'un staff médico-sportif en interne, nous fournissons également un programme d'exercices à réaliser à domicile ou en salle de fitness sur une période de 3 mois via notre plate-forme online. La fourniture de ce programme et l'accès à la plateforme sont compris dans le tarif de nos services.

Selon les déficits détectés et/ou les objectifs de performance visés, un suivi trimestriel à distance avec un nouveau programme physique pourra être mis en place sur demande.

Le screening de vos athlètes peut être réalisé dans nos installations ou dans votre club. Un minimum de 10 athlètes est indispensable pour réaliser un testing chez vous.

## QUE PROPOSONS-NOUS POUR LES ATHLÈTES/SPORTIFS INDIVIDUELS ?

Les prestations proposées aux sportifs individuels sont identiques à celles offertes aux clubs pros. Le screening se fera dans nos installations, à Sart-Dames-Avelines. À la suite de la séance d'évaluation le sportif recevra un **rapport détaillé** qu'il pourra partager avec son coach ainsi qu'un **programme de travail** à réaliser durant 3 mois. Nous pouvons ensuite, pour les sportifs qui souhaitent poursuivre leur renforcement, assurer le suivi trimestriel à distance en vous proposant des évolutions de votre programme.



## QUELS OUTILS DE MESURE UTILISONS-NOUS ?

Nous utilisons les dernières technologies dans le domaines de l'évaluation fonctionnelle et sportive de chez **VALD performance** afin de réaliser nos tests. Ces dispositifs sont considérés comme le GOLD STANDARD (la référence scientifique absolue) dans le milieu sportif et scientifique.

Ces divers équipements nous permettent de définir rapidement et exactement le profil type d'un sportif.



## MAIS QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes des kinésithérapeutes du sport et préparateurs physiques de renom, faisant partie de l'équipe de **Piraumont Rehab & Training**, avec une expérience de haut niveau (belge et internationale) dans divers sports, notre expertise, au-delà de la grande qualité de nos instruments de mesure, est notre plus grand atout pour **VOUS** permettre d'atteindre **VOS** objectifs sportifs quels qu'ils soient.

A très bientôt pour votre premier **Bilan de prévention de blessure** ou votre **Testing des performances physiques** avec l'équipe de **Piraumont Rehab & Training** !

Pour tout renseignement complémentaire  
n'hésitez pas à nous contacter:



**ALAIN PTAK**

+32 489 31 80 01

alain@piraumont.be



**PIRAUMONT  
REHAB  
& TRAINING**



**STÉPHANE DEBLAERE**

+32 470 56 95 10

stephane@piraumont.be

