

Fabien Champion

13 OCTOBRE 2026



INDICE NEUROMUSCULAIRE

• **Forme normale**

% de la moyenne 7 jours du joueur — hauteur de saut + mRSI. Reflète la fraîcheur neuromusculaire du moment, indépendamment de son niveau absolu.

01 Dernière séance

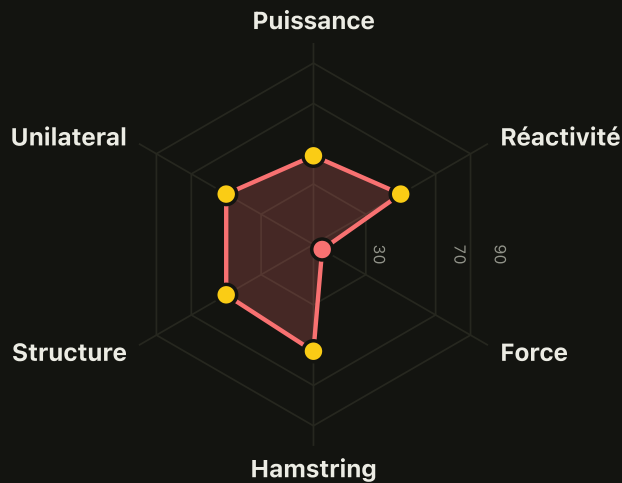
↑ JUMP HEIGHT RECORD 43.5 cm ▲ 20.5% vs séance précédente	↗ MRSI 0.53 ▲ 5.6% vs séance précédente
⌚ SPRINT 20 M — s	⌚ VMAX RECORD 35.1 km/h ▲ 11.4% vs séance précédente
↻ DROP JUMP RSI 2.32 ▼ 10.0% vs séance précédente	⌚ DROP JUMP CONTACT TIME 0.25 s ▲ 15.0% vs séance précédente

02 Profil de performance

The Engine

Puissance / Réactivité / Force contre la distribution Premier League 2025/26. Hamstring (Nordic) et Structure (mobilité) contre ton propre groupe — pas une norme PL publiée.

● Point fort (≥70°) ● Dans la norme (30–70°) ● Axe faible (<30°)



Qualité	Brut	PCT	Bande
Puissance	55.1W/kg	44	YELLOW
Réactivité DJ + Hop Test	DJ 2.3 + Hop L170/R165cm	50	YELLOW
Force	35.8N/s/kg	5	RED
Hamstring repères coach	121° Nordic AOF	53	YELLOW
Structure symétrie G/D	Ankle DF ±19%	50	YELLOW
Unilateral symétrie G/D	L 23 / R 20cm · 14%	50	YELLOW

Chaque point est coloré par sa propre bande. Les axes marqués « vs groupe » ne sont pas une norme Premier League publiée — comparés à tes propres joueurs ou à ton historique.

PROFIL D'ATHLÈTE

Ne correspond nettement à aucun des 5 — le plus proche est encadré, à titre indicatif.

The Spring

Réactivité et puissance au vert ou mieux. Force excentrique au mieux dans la norme.

COURSE ATTENDUE

Appuis aériens. Contacts au sol courts, temps de vol long.

RISQUE

L'athlète rapide sans les tissus pour le porter. Ischios et tendon d'Achille encaissent la charge.

The Engine ~PROCHE

Force excentrique au vert ou mieux. Puissance dans la norme. Réactivité en rouge.

COURSE ATTENDUE

Appuis au sol. Contacts longs, pousse le sol.

RISQUE

La structure (mobilité) est souvent le facteur limitant. Le temps de contact augmente si l'extension de hanche est rouge.

The Piston

Dans la norme sur la majorité des qualités. Structure (mobilité) en rouge.

COURSE ATTENDUE

Pas courts, fréquence de jambe élevée.

RISQUE

The Complete

Vert sur l'ensemble des qualités suivies.

COURSE ATTENDUE

Vitesse désormais décidée par la technique et l'exposition, plus par la capacité physique brute.

RISQUE

Amplitude avant charge. Le travail de mobilité doit précéder le travail bilatéral à haute intensité.

Courir après une qualité déjà au vert. Maintenir, et investir le budget d'entraînement sur la vitesse pure.



The Foundation

Rouge sur l'ensemble des qualités suivies. Profil jeune ou retour de blessure.

COURSE ATTENDUE

Pas encore de pattern stable.

RISQUE

Tolérance à l'atterrissage et ischios en priorité. Construire la capacité générale avant la pliométrie intensive.

03 Équilibre gauche / droite

Équilibre gauche / droite

Asymétrie calculée par VALD sur le meilleur essai de chaque test — positif = jambe droite dominante.

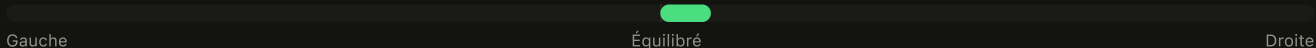
Freinage CMJ (phase excentrique)

Droite +8.1% · Équilibré



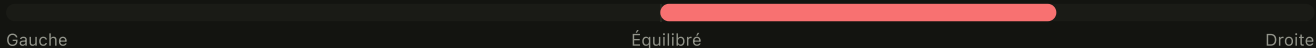
Poussée CMJ (phase concentrique)

Droite +2.3% · Équilibré



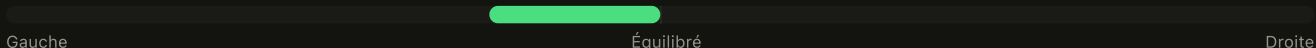
Freinage Drop Jump

Droite +18.2% · Asymétrie marquée



Poussée Drop Jump

Gauche +7.8% · Équilibré



Seuils indicatifs (convention courante en prévention des blessures : <10% équilibré, 10–15% à surveiller, >15% marqué) — pas une norme VALD ou Premier League spécifique.

04 Mobilité

Dorsiflexion de cheville

R +19% · MONITOR

G

7.0

cm



D

8.5

cm



YELLOW



2026-09-01

2026-10-09

4 tests · dernier 2026-10-09 · précédent 2026-09-20

Rotation interne de hanche

R +3% · BALANCED

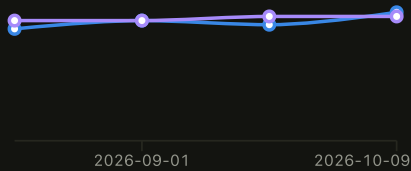
G

30.0° ▲

D

31.0° ▲

GREEN



4 tests · dernier 2026-10-09 · précédent 2026-09-20

Rotation externe de hanche

R +9% · BALANCED

G

44.0° ▲

D

48.0° ▲

GREEN



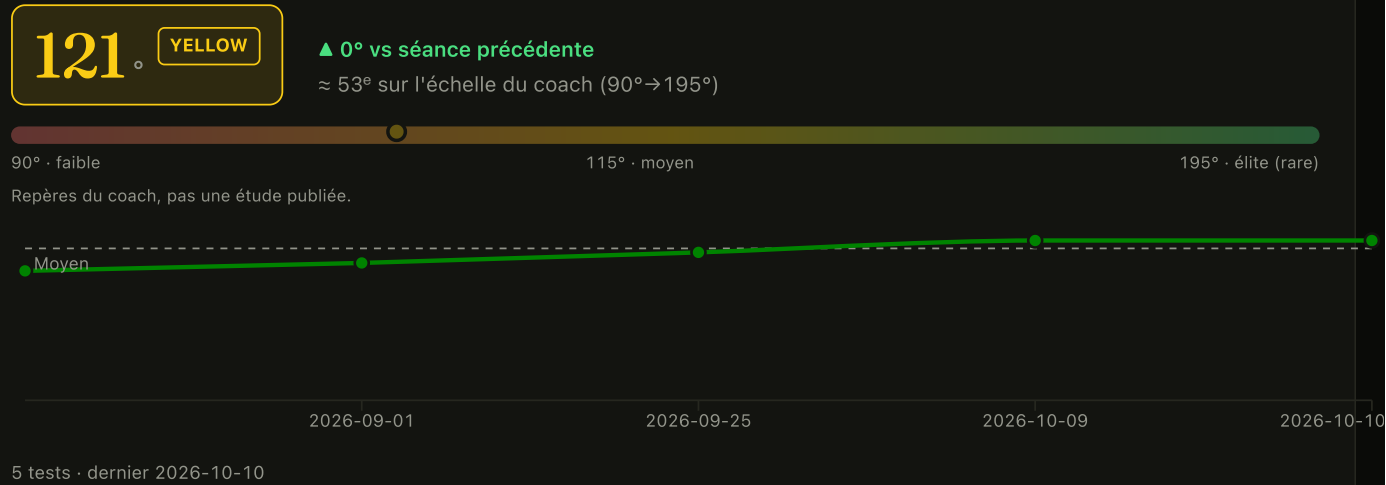
4 tests · dernier 2026-10-09 · précédent 2026-09-20

05 Force

Contexte morphologique — 66kg. Un athlète léger produit naturellement moins de force absolue — les métriques CMJ/DJ ci-dessus sont déjà relatives au poids de corps (/BM), mais garde ce repère en tête pour le Nordic Curl (non normalisé).

Nordic Curl — Angle de rupture

Valeur unique (bilatéral), mesurée à l'app. Plus haut = meilleur contrôle excentrique.



06 Comparaison détaillée — Premier League

You vs The Premier League — CMJ

VALD 2025/26 in-season norms. Chaque ligne : ta valeur, la médiane et le 95° percentile Premier League, et où tu te situes.

Métrique	Toi	Médiane PL	P95 PL	Où tu te situes	Percentile	Bande
DÉTENTE						
Jump height	43.54 cm	42.5 cm	51.8 cm		57 ^e	50 ^e –75 ^e
PUISSANCE						
Eccentric peak power / BM	12.99 W/kg	22.6 W/kg	33.6 W/kg		8 ^e	< 25 ^e
Peak power / BM	55.15 W/kg	56.2 W/kg	66.6 W/kg		44 ^e	25 ^e –50 ^e
FORCE EXCENTRIQUE						
Eccentric deceleration RFD / BM	35.79 N/s/kg	95 N/s/kg	172 N/s/kg		5 ^e	< 25 ^e
Eccentric deceleration impulse	74.14 Ns	116 Ns	172 Ns		6 ^e	< 25 ^e
Force at zero velocity / BM	18.08 N/kg	24.7 N/kg	30.5 N/kg		5 ^e	< 25 ^e
RÉACTIVITÉ						
Concentric impulse 100ms	66.47 Ns	112 Ns	162 Ns		6 ^e	< 25 ^e
Percentile = tu fais mieux que ce % des joueurs Premier League sur ce test (ex: 70 ^e = mieux que 70% d'entre eux). VALD Normative Data Report 2025/26 (Premier League, saison en cours) — médiane et 95 ^e percentile indiqués, bande calculée par interpolation entre les points publiés (P5/P25/P50/P75/P95).						

You vs The Premier League — Drop Jump

Même principe, sur ton dernier Drop Jump (force réactive).

Métrique	Toi	Médiane PL	P95 PL	Où tu te situes	Percentile	Bande
DÉTENTE						
Jump height (DJ)	42.38 cm	36.9 cm	45.1 cm		83 ^e	75 ^e –95 ^e
RÉACTIVITÉ						
RSI	2.32	2.93	3.68		14 ^e	< 25 ^e
Contact time (plus bas = mieux)	0.25 s	0.19 s	0.15 s		5 ^e	< 25 ^e
Percentile = tu fais mieux que ce % des joueurs Premier League sur ce test (ex: 70 ^e = mieux que 70% d'entre eux). VALD Normative Data Report 2025/26 (Premier League, saison en cours) — médiane et 95 ^e percentile indiqués, bande calculée par interpolation entre les points publiés (P5/P25/P50/P75/P95).						

07 Vitesse

Progression — sprints & Vmax

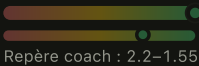
Pas de norme Premier League publiée pour la vitesse : comparaison honnête avec ton propre record, pas une donnée inventée.

Métrique	Toi (dernière séance)	Record personnel	Où tu te situes	Statut
----------	-----------------------	------------------	-----------------	--------

10 m (plus bas = mieux)

1.73 s

1.73 s — aujourd'hui



★ NOUVEAU RECORD

Top 1% · éval. coach

Vmax

35.10 km/h

35.10 km/h — aujourd'hui



★ NOUVEAU RECORD

Top 1% · éval. coach

Comparé à ton propre record personnel — aucune norme Premier League publiée pour la vitesse, donc pas de comparaison inventée ici.

08 Priorités d'entraînement

🏋️ Force

Axe de travail

14^e percentile PL en moyenne (CMJ + Drop Jump). Priorité : travail de force excentrique et de puissance.

🏎️ Vitesse

Point fort

100% de tes records personnels en moyenne sur sprints + Vmax. Proche de tes meilleurs chronos — maintenir.

🛡️ Fatigue / Risque blessure

Pas de signal d'alerte

Indice neuromusculaire à 109% de la moyenne 7 jours. Pas de signe de surcharge actuellement.

🏃 Fitness / Endurance

Pas encore suivi — aucun test d'endurance/capacité aérobie dans l'app pour l'instant. À ajouter si tu veux une 4^e case complète.

09 Records personnels

Jump height	43.54 — 2026-09-28
Peak power	4360.00 — 2026-05-03
mRSI	0.56 — 2026-09-02
Contraction time	312.00 — 2026-05-03
5 m	1.05 — 2026-09-26
10 m	1.73 — 2026-10-08
20 m	3.05 — 2026-09-26
Vmax	35.10 — 2026-10-08
Jump height	42.38 — 2026-09-30

RSI

2.58 — 2026-09-28

Contact time

0.21 — 2026-09-18