

Dépistage Biomécanique

Ph.VIGNON



Bilan Biomécanique

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Taille :

Poids :

Niveau : Hcp Ranking :

Prépa physique :

Droitier/ Gaucher

Oeil directeur :

***Antécédents médicaux, chirurgicaux, allergies**

***Activités, autres sports pratiqués :**

***Problématiques physiques et difficultés techniques**

***Examen du rachis**

Radiographie		
Extensibilité		
Déformation		
Douleurs	droite	gauche
Douleurs articulaire		

***Extensibilité Musculaire**
Membres Inférieurs

	Droit	Gauche
Soléaire		
Jumeaux		
Ischio		
Fessier		
Quadriceps		
Piiforme		
Psoas		

***Extensibilité musculaire**
Membres Supérieurs

	Droit	Gauche
Biceps		
Grd Dorsal		
Avant Bras		
Pectoral		

*Amplitude de Rotation

	Droit	Gauche
Cervicale		
Niveau D4		
Niveau D12		
Niveau L5		

	Droit	Gauche
RE Epaule en R1		
RE Epaule en R3		
RI de Hanche		
RE de Hanche		

Test Epaule :

Test force gainage 20 sec :

Test main sol, Dos rond , dos plat :

***Dépistage de la Chaussure**

Pointure	
Suivi podo	
Semelle	

Synthèse screening

Conclusions

1	Test de l'inclinaison du bassin		4	Flexion complète avec bras au-dessus de la tête		9	Test de rotations des hanches													
Inclinaison du bassin au départ			Position Debout			G	Backswing	D												
	Inclinaison neutre			Flexion complète avec barre au dessus de la tête			60 degrés et plus													
	S-Posture			Flexion complète avec bras relachés			Moins de 60 degrés													
	C-Posture			Flexion incomplète avec bras relachés			Downswing													
Amplitude de mouvement			Test de dorsiflexion de cheville avec un genou au sol				60 degrés et plus													
	Mouvement normal			Bonne dorsiflexion bilatérale			Moins de 60 degrés													
	Difficulté à Arrondir le dos			Dorsiflexion limitée de la cheville droite		10 Test de rotation cervicale <table><tr><td>G</td><td>Bouche fermée</td><td>D</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Touche des deux côtés</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Limitée</td></tr></table>			G	Bouche fermée	D		Touche des deux côtés			Limitée				
G	Bouche fermée	D																		
	Touche des deux côtés																			
	Limitée																			
	Difficulté à Aplanir le dos			Dorsiflexion limitée de la cheville gauche																
	Les deux limitées			Dorsiflexion limitée des deux chevilles																
Qualité de mouvement			Transfert de poids ?			11 Test de latéralité des poignets <table><tr><td>G</td><td>Les coudes le long du corps</td><td>D</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Normal</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Mouvement limité vers le haut</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Mouvement limité vers le bas</td></tr></table>			G	Les coudes le long du corps	D		Normal			Mouvement limité vers le haut			Mouvement limité vers le bas	
G	Les coudes le long du corps	D																		
	Normal																			
	Mouvement limité vers le haut																			
	Mouvement limité vers le bas																			
	Mouvement fluide			Absence de transfert de poids																
	Mouvement saccadé			Transfert de poids à DROITE																
	Non testé			Transfert de poids à GAUCHE		12 Test de Flexion des poignets <table><tr><td>G</td><td>Les bras tendus</td><td>D</td></tr></table>			G	Les bras tendus	D									
G	Les bras tendus	D																		
2	Test de rotation du bassin		5	Test du toucher des orteils																
G	Sans tenir les épaules	D	Toucher bilatéral des orteils																	
	Correct		OUI	Touche les orteils	NON															
	Limité		Toucher unilatéral des orteils																	
	Epaules tenues		OUI	Les deux côtés limités	NON	13 Test de rotation des avant bras <table><tr><td>G</td><td>Les coudes le long du corps</td><td>D</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">>80° des deux côtés</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Limitée avec la paume au dessus</td></tr><tr><td></td><td colspan="2">Limitée avec la paume en dessous</td></tr></table>			G	Les coudes le long du corps	D		>80° des deux côtés			Limitée avec la paume au dessus			Limitée avec la paume en dessous	
G	Les coudes le long du corps	D																		
	>80° des deux côtés																			
	Limitée avec la paume au dessus																			
	Limitée avec la paume en dessous																			
	Rotation Améliorée		G	Un seul côté limité	D															
	Rotation Non Améliorée																			
Coordination			6	Test 90/90																
	Bon mouvement rotatif		G	Debout		D														
	Trop de mouvement latéral			Supérieur à l'angle de la colonne																
				Egal à l'angle de la colonne			14 Test de Flexion des poignets <table><tr><td>G</td><td>Les bras tendus</td><td>D</td></tr></table>			G	Les bras tendus	D								
G	Les bras tendus	D																		
				Inférieur à l'angle de la colonne																

3	Test de Rotation du torse	
G	<i>Sans tenir le Bassin</i>	D
	Correct	
	Limité	
	<i>Bassin Tenu</i>	
	Rotation Améliorée	
	Rotation Non Améliorée	

	Test Extension, rotation, élévation	
G	<i>Position assise sur les genoux</i>	D
	Bonne Amplitude	
	Elévation entre Sol et Oreille	
	Ne peut pas soulever	

Egal aux normes du PGA Tour

G	<i>Posture de golf</i>	D
	Egal à la position debout	
	Moins que la position debout	
	Plus que la position debout	

7	Equilibre sur une seule jambe	
G	<i>Cuisse parallèle</i>	D
	0-5 secondes	
	6-10 secondes	
	11-15 secondes	
	16-20 secondes	
	21-25 secondes	
	Plus de 25 secondes	

8	Test de longueur des muscles dorsaux	
G	<i>Contre le mur avec le bas du dos plat</i>	D
	En dessous du nez	
	Au niveau du nez	
	Entre le nez et le mur	
	Touche le mur	

	Plus de 60 degrés	
	Egal à 60 degrés	
	Limitée	

1 4	Test d'Extension des poignets	
G	<i>Les bras tendus</i>	D
	Plus de 60 degrés	
	Egal à 60 degrés	
	Limitée	

1 5	Test de rotation du tronc Position assise	
G	<i>Club derrière le dos</i>	D
	Plus de 45 degrés	
	Egal à 45 degrés	
	Moins de 45 degrés	

1 6	Test du Pont avec une seule Jambe	
G	<i>Allongé sur le dos</i>	D
	Fessier normal	
	Fessier faible	
	Crampe	