



**myotest**  
performance measuring system

# QUICK START GUIDE

*FRANÇAIS*





# myotest

performance measuring system

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Paramétrage initial du Myotest	3
LES TESTS DU MYOTEST	
Développé-couché	7
Demi-squat	9
Saut Réactivité (Pliométrie)	11
Saut Détente (CMJ)	13
Saut Puissance (SJ)	15
Développé-couché (profil musculaire)	17
Demi-squat (profil musculaire)	19
Test libre "Entraîneur"	21
Fiche technique Myotest	23

[www.myotest.com](http://www.myotest.com)



# myotest

performance measuring system

«**Comment améliorer ma performance?**» Cette question est au cœur de tout entraînement sportif, quel que soit le sport pratiqué ou le niveau de l'athlète.

Le **Myotest** permet d'y répondre en apportant des informations sur les **capacités musculaires** comme la **puissance**, la **force** et la **vitesse**.

## Paramètres de mesures de performance

### Puissance:

Flux d'énergie, mesuré en watts. Ce paramètre est très souvent corrélé à la performance sportive.

### Force:

Action mécanique nécessaire à l'accélération d'une masse, mesurée en newton. En sport, la force intervient de manière déterminante dans tout mouvement de déplacement, freinage ou accélération.

### Vitesse:

Rapport de la distance sur le temps ici mesurée en centimètres par seconde (cm/s). La vitesse d'action d'une chaîne musculaire est très importante dans la performance sportive.

## Tests de performance musculaire

Le Myotest propose plusieurs tests standardisés dont la qualité d'exécution est définie et contrôlée par le Myotest lui-même. Il sera ainsi plus facile de reproduire les mêmes gestes d'une fois à l'autre. Respectez bien les informations données dans ce manuel et dans le DVD. Un test libre (entraîneur) permet aux professionnels de pratiquer d'autres mesures selon leurs besoins spécifiques sur les engins de leur choix.

## Choix des tests

Notre site Internet [www.myotest.com](http://www.myotest.com) vous donne des informations pour faciliter le choix des tests pour votre sport. N'hésitez pas à consulter nos préparateurs physiques.



## Conditions préalables pour des résultats optimaux

### Qualité d'exécution:

Les tests doivent être effectués en suivant précisément la marche à suivre de chacun d'eux, et exécutés avec rigueur. Familiarisez - vous avec chaque mouvement à l'aide de nos supports (site, DVD et manuel), faites plusieurs essais sans le Myotest puis en mesurant sans enregistrer les résultats. Dès que vous avez compris la logique des bips et des mouvements, vous êtes prêts pour faire vos premiers tests.

### Echauffement:

Prenez soin de faire un bon échauffement, de récupérer quelques minutes puis de faire les mouvements du test quelques fois avant la mesure (voir exemple ci-dessous). Il est conseillé de vous tester dans des conditions régulières de fatigue. Le meilleur moment est juste après l'échauffement.

### Exemple :

Effectuez une mise en train de 5-10 minutes par du vélo ou du footing de basse intensité (120 puls/minute maximum).  
Faites quelques séries de 30" de mouvements de gainage du tronc.

Répétez le geste que vous allez tester selon le mode suivant :

2x 5 répétitions à basse intensité (avec charge légère si c'est un test avec des haltères)

2x 5 répétitions à intensité moyenne (avec charge légère si c'est un test avec des haltères)

2x 3 répétitions à haute intensité (avec charge moyenne si c'est un test avec des haltères)

Respecter une pause d'une minute entre chaque série. A la fin de l'échauffement, respecter 3 minutes de pause, préparer le test, se concentrer... le test peut commencer.

N'hésitez pas à consulter notre site [www.myotest.com](http://www.myotest.com) qui vous renseignera sur le type de test pour votre sport et sur plein d'autres informations qui vous aideront à améliorer votre performance.

Les préparateurs physiques sont formés pour vous entraîner, n'hésitez pas à vous adresser à eux.

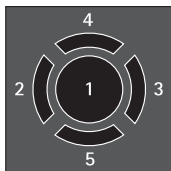
L'équipe Myotest vous souhaite un entraînement passionnant !

[www.myotest.com](http://www.myotest.com)



# myotest

performance measuring system



1. Touche «enter»: permet de valider les sélections et démarrer les tests (enfoncé 6 sec. = reset)
2. Touche «esc»: permet de revenir au menu précédent  
Touche «-»: décrémentation des valeurs
3. Touche «on-off»: permet d'allumer et d'éteindre le Myotest (enfoncer 2 sec.)  
Touche «+»: incrémentation des valeurs
4. Touche « ^ » : permet de déplacer le curseur vers le haut
5. Touche « v » : permet de déplacer le curseur vers le bas

## Paramétrage initial du Myotest

Pour mettre sous tension le Myotest, pressez la touche on-off jusqu'à l'apparition du logo. Lors de la première mise en route, le Myotest affiche le menu «Réglages».

Réglez tous les paramètres puis sélectionnez «Retour» pour sauvegarder. Une fois le réglage terminé, le Myotest affiche le menu «Utilisateurs», qui vous permet de définir l'utilisateur n°1. Définissez toutes les valeurs avec les touches +/- et v/^ . Pour les catégories, choisissez:

1	<b>Amateur</b>	si vous reprenez un entraînement de musculation après une interruption
2	<b>Confirmé</b>	si vous suivez un entraînement de musculation 2 à 3 fois par semaine
3	<b>Expert</b>	si vous êtes sportif d'élite, habitué à utiliser des charges d'entraînement

Une fois l'utilisateur défini, sélectionnez «Retour» pour sauvegarder. Vous pouvez définir jusqu'à 5 utilisateurs en sélectionnant «Nouvel utilisateur» (voir 4.a)

Vous pouvez modifier en tout temps les paramètres du Myotest en sélectionnant «Réglages» et «Utilisateurs» dans le menu principal du Myotest.



## 1. Menu «Tests»

### a) Exécuter un test

Avant d'effectuer un test, n'oubliez pas de définir vos paramètres (taille, poids, etc.) dans le menu «Utilisateurs» et/ou d'activer le bon utilisateur (voir 4.c)

Choisissez le test souhaité, modifiez les paramètres du test (charge proposée, poids, etc.) à l'aide des touches  $\wedge/v$  et  $+/-$ , puis sélectionnez «Suivant». Suivez les instructions affichées à l'écran. Pour plus de détails sur chacun des tests, reportez-vous à la section correspondante dans ce guide.

## 2. Menu «Résultats»

### a) Consulter les résultats de vos tests

Sélectionnez un utilisateur puis le test que vous souhaitez consulter et sélectionnez «Voir». Vous pouvez sauvegarder un maximum de 230 tests. Le curseur en haut de l'écran (MEM) indique le niveau de remplissage de la mémoire.

### b) Supprimer un test

Sélectionnez un utilisateur puis le test que vous souhaitez effacer. Sélectionnez «Supprimer» et confirmez par «Oui».

### c) Supprimer tous les tests d'un utilisateur

Sélectionnez un utilisateur, choisissez «Supprimer tous les tests» tout à la fin du menu et confirmez par «Oui».

## 3. Menu «Réglages»

Ce menu permet de modifier vos paramètres initiaux à l'aide des touches  $\vee/\wedge$  et  $+/-$ . Validez par «Retour» à la fin du menu.

Langue : Anglais, Français, Espagnol, Italien, Allemand ou Néerlandais

Format de la date : dd/mm/yy ou mm/dd/yy

Date : réglage de la date

Format de l'heure : 12h ou 24h

Heure : réglage de l'heure

Unités : cm/kg ou in/lb

Volume : volume des bips émis par l'appareil : de 1 à 3

## 4. Menu «Utilisateurs»

### a) Créer un nouvel utilisateur

Sélectionnez «Nouvel utilisateur», définissez les paramètres et sélectionnez «Retour».

### b) Modifier un utilisateur existant

Sélectionnez l'utilisateur que vous souhaitez modifier, sélectionnez «Voir/modifier», modifiez les paramètres et sélectionnez «Retour» pour confirmer.

### c) Activer un utilisateur

L'utilisateur activé est identifié par \*. Pour activer un autre utilisateur, sélectionnez-le et choisissez «Activer».



### Connexion du Myotest à un ordinateur :

Branchez votre Myotest à un ordinateur à l'aide du câble USB. Le Myotest est reconnu comme une clé USB, ce qui permet de vous connecter à tout type d'ordinateur sans installation particulière. Après quelques secondes, une fenêtre apparaît (voir ci-contre). Vous pouvez fermer cette fenêtre et vous connecter à Internet.

### Chargement de la batterie :

Dès que vous êtes connecté à un ordinateur, votre Myotest se recharge automatiquement.

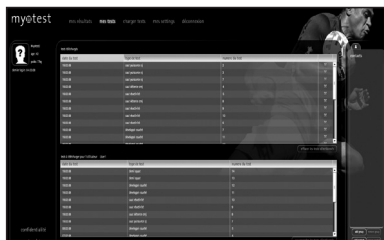
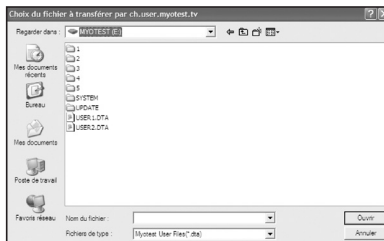
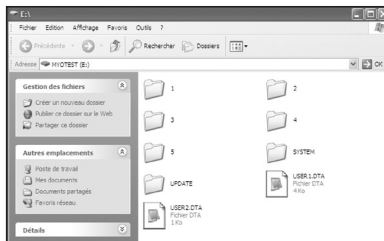
### Copier les tests sur Internet et comparer ses résultats :

Allez sur le Site [www.myotest.com](http://www.myotest.com) puis rubrique «mon compte». Inscrivez-vous puis téléchargez vos résultats en allant dans la rubrique «charger tests». Cliquez sur télécharger.

La fenêtre ci-contre apparaît. Cliquez sur le fichier «USER.DTA» correspondant puis sur «ouvrir».

Sélectionnez les tests que vous voulez enregistrer sur votre compte puis cliquez sur «sauvegarder les tests sélectionnés». Les tests sont listés dans la fenêtre supérieure.

Un didacticiel est à votre disposition sur le site. Il vous montre toute la procédure de téléchargement et de sauvegarde.





### Installation du logiciel Myotest PRO :

(uniquement pour le paquet professionnel, fonctionne sur Windows XP ou Vista)

#### Pour installer depuis le CD :

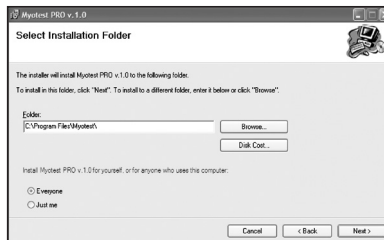
L'installation démarre automatiquement après l'insertion du CD. Si ce n'est pas le cas, ouvrez le CD et double cliquez sur le programme Myotest PRO. Suivez la procédure normale.

Si des problèmes devaient se poser, consultez la rubrique «FAQ» sur [www.myotest.com](http://www.myotest.com).

#### Pour télécharger depuis le site :

Allez sur le Site [www.myotest.com](http://www.myotest.com) puis rubrique «e-store» pour l'achat en ligne. L'achat du logiciel génère automatiquement un e-mail contenant le n° de licence et un lien pour le téléchargement.

Une version démo est téléchargeable dans la rubrique «téléchargement /logiciel Myotest PRO (version démo)». Cliquez sur exécuter et suivez les instructions. La saisie du numéro de licence transforme la version démo en version complète.





# myotest

performance measuring system

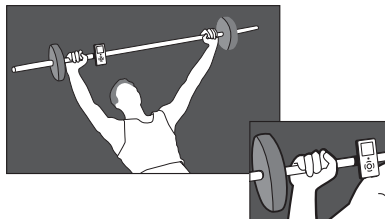
## 1. DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

### Objectifs du test :

Mesurer l'évolution de la performance des membres supérieurs (Puissance - Force - Vitesse), principalement les pectoraux et les triceps.

### Exécution :

5 répétitions en cherchant la vitesse maximale.



Charge	Femme	Homme
Amateur 1	10 kg / 20 lbs	20 kg / 45 lbs
Confirmé 2	20 kg / 45 lbs	30 kg / 65 lbs
Expert 3	30 kg / 65 lbs	40 kg / 90 lbs

### Matériel et préparation:

- Barre guidée ou barre libre.
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la barre: proche de la main

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Développé-couché» et vérifier que la charge correspond au niveau d'entraînement (voir tableau ci-dessus), sinon l'adapter.
3. Placer le Myotest sur la barre, appuyer sur «ENTER».
4. Se mettre en position sur le banc, soulever la barre et rester immobile.
5. Au bip long, descendre la barre jusqu'à la poitrine et attendre en position statique.
6. Au bip court, propulser la barre avec l'intention de vitesse maximale en la maintenant fermement, jusqu'à extension complète des bras (il se peut que le buste décolle du banc).
7. Après la poussée, rester en position bras tendus et attendre le bip long pour redescendre en position fléchie. Puis répéter les points 5 à 7.

Après 5 répétitions, le double bip signale la fin du test.



### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Le Myotest tolère deux erreurs avant de stopper le test automatiquement, afin de ne pas compromettre la validité des résultats.

Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement: saisie de la barre, abaissement, poussée.
2. Rester immobile dans les phases d'attente des bips longs et courts.
3. Effectuer les mouvements correspondants aux bips: long=descendre, court=pousser.
4. Pousser la barre sans contre-mouvement.
5. Effectuer le total des 5 répétitions.
6. Le Myotest doit être en position verticale.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Ils sont composés par la moyenne des trois meilleures répétitions (référence la puissance). Les flèches indiquent votre évolution par rapport à la moyenne de vos trois derniers tests.

Vos résultats	
Puissance	560 W ▼
Force	365 N ▼
Vitesse	204 cm/s ▼

**La Puissance**, en Watts, renseigne sur votre capacité à produire de l'énergie mécanique dans le temps. C'est souvent la valeur la plus corrélée avec l'activité sportive.

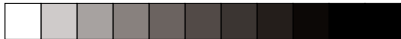
**La Force**, en Newton, renseigne sur vos capacités à fournir durant l'impulsion la plus grande dynamique possible contre le système déplacé.

**La Vitesse**, en cm/seconde, est le résultat de votre effort: plus l'impulsion est grande, plus la vitesse est élevée.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil; vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.

### Test complémentaire:

Le test «Profil développé-couché» (p.17) permet de définir votre profil musculaire et de déterminer vos charges optimales d'entraînement pour le développé-couché.



# myotest

performance measuring system

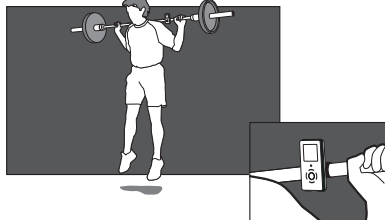
## 2. DEMI-SQUAT

### Objectifs du test :

Mesurer l'évolution de la performance des membres inférieurs (Puissance - Force - Vitesse), impliqués dans la majorité des sports.

### Exécution :

5 répétitions en cherchant la hauteur maximale.



Charge	Femme	Homme
Amateur 1	20 kg / 45 lbs	30 kg / 65 lbs
Confirmé 2	40 kg / 90 lbs	60 kg / 130 lbs
Expert 3	60 kg / 130 lbs	90 kg / 200 lbs

### Matériel et préparation:

- Barre guidée ou barre libre.
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la barre: entre la main et la tête.

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Demi-squat» et vérifier que la charge correspond au niveau d'entraînement (voir tableau ci-dessus), sinon l'adapter.
3. Placer le Myotest sur la barre, appuyer sur «ENTER».
4. Se mettre en position, charger la barre sur les épaules et rester immobile.
5. Au bip long, fléchir les genoux à 90°, stabiliser la barre et rester immobile.
6. Au bip court, sauter le plus haut possible, sans contre-mouvement d'élan, en maintenant fermement la charge au contact des épaules. La réception doit se faire de manière souple et bien amortie.
7. Revenir en position debout et attendre le prochain bip long pour fléchir les genoux et le bip court pour sauter.

Après 5 répétitions, le double bip signale la fin du test.



### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Le Myotest tolère deux erreurs avant de stopper le test automatiquement, afin de ne pas compromettre la validité des résultats. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement: saisie de la barre, fléchissement des genoux, saut.
2. Rester immobile dans les phases d'attente des bips longs et courts.
3. Effectuer les mouvements correspondants aux bips: long=fléchir, court=sauter.
4. Sauter sans contre-mouvement.
5. Effectuer le total des 5 répétitions.
6. Le Myotest doit être en position verticale.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Ils sont composés par la moyenne des trois meilleures répétitions (référence la puissance). Les flèches indiquent votre évolution par rapport à la moyenne de vos trois derniers tests.

Vos résultats	
Puissance	560 W ▼
Force	365 N ▼
Vitesse	204 cm/s ▼

**La Puissance**, en Watts, renseigne sur votre capacité à produire de l'énergie mécanique dans le temps. C'est souvent la valeur la plus corrélée avec l'activité sportive.

**La Force**, en Newton, renseigne sur vos capacités à fournir durant l'impulsion la plus grande dynamique possible contre le système déplacé.

**La Vitesse**, en cm/seconde, est le résultat de votre effort: plus l'impulsion est grande, plus la vitesse est élevée.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil; vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.

### Test complémentaire:

Le test «Profil demi-squat» (p.19) permet de définir votre profil musculaire et de déterminer vos charges optimales d'entraînement pour le demi-squat.



# myotest

performance measuring system

## 3. SAUT RÉACTIVITÉ (PLIOMÉTRIE)

### Objectifs du test :

Mesurer les qualités contractiles des muscles des jambes (ressort, raideur ou stiffness), la réactivité et les qualités de coordination intermusculaires des membres inférieurs. Ces valeurs informent sur les qualités du rebond qui influencent la performance des impulsions appliquées au sol.

### Exécution :

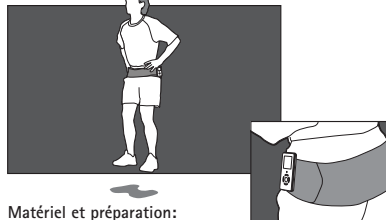
5 répétitions en cherchant la hauteur maximale et un temps de contact au sol minimal.

Vous devez impérativement avoir une bonne santé musculaire qui permette de supporter les contraintes du test. Si vous souffrez de douleurs dans les genoux ou dans le dos, consultez un spécialiste auparavant.

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Saut réactivité» et vérifier que le poids du corps soit correct, sinon l'adapter.
3. Placer le Myotest sur la ceinture et appuyer sur «ENTER».
4. Départ debout, mains sur les hanches, regard droit devant, rester immobile.
5. Au bip court, faire un saut d'élan, puis rebondir cinq fois le plus haut possible avec un temps de contact le plus court possible, en gardant les mains au contact de la taille (sauter sur la plante de pieds avec flexion minimale des genoux, comme sur un trampoline).

Après 5 rebonds, le double bip signale la fin du test.



### Matériel et préparation :

- Chaussures à semelles dures
- Sol dur
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la ceinture: bien droit, toujours à gauche.





### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Le Myotest tolère deux erreurs avant de stopper le test automatiquement, afin de ne pas compromettre la validité des résultats. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement.
2. Rester immobile avant le bip de départ.
3. Le temps de contact au sol doit être court et nettement inférieur au temps de vol.
4. Effectuer le total des 5 rebonds.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Ils sont composés par la moyenne des trois meilleures répétitions (référence la hauteur). Les flèches indiquent votre évolution par rapport à la moyenne de vos trois derniers tests

Vos résultats	
Hauteur	27.42 cm ▼
T. contact	148 ms ▼
Réactivité	3.198 ▼
Stiffness	42.35 kN/m ▼

La **hauteur de saut** et le **temps de contact** au sol sont les deux performances recherchées lors du test. Elles vous renseignent sur votre capacité à rebondir. Plus vous êtes capables de sauter haut avec un temps de contact court, plus l'indice de **réactivité** sera élevé.

La rigidité musculaire appelée usuellement **stiffness**, est un indicateur intéressant qui vous permet de trouver la tension musculaire idéale pour rebondir comme par exemple dans la course à pied ou les sports collectifs.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil; vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.

**Remarque :** L'échantillonnage est de 500Hz pour garantir une plus grande précision.



# myotest

performance measuring system

## 4. SAUT DÉTENTE (CMJ)

### Objectifs du test :

Mesurer la hauteur de saut

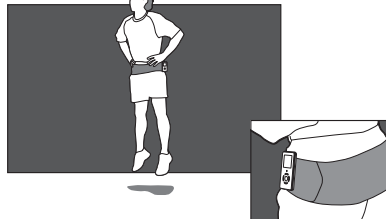
### Exécution :

5 répétitions en cherchant la hauteur maximale.

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Saut CMJ» et vérifier que le poids du corps soit correct, sinon l'adapter.
3. Placer le Myotest sur la ceinture et appuyer sur «ENTER».
4. Départ debout, mains sur les hanches, regard droit devant, rester immobile.
5. Au bip court, faire un mouvement d'élan libre (flexion des genoux) et sauter le plus haut possible, en gardant les mains au contact de la taille. La réception se fait de manière souple et amortie.
6. Après réception, revenir en position debout et attendre immobile le prochain bip pour répéter le saut.

Après 5 répétitions, le double bip signale la fin du test.



### Matériel et préparation:

- Chaussures à semelles dures
- Sol dur
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la ceinture: bien droit, toujours à gauche.





### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Le Myotest tolère deux erreurs avant de stopper le test automatiquement, afin de ne pas compromettre la validité des résultats. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement.
2. Rester immobile dans les phases d'attente des bips.
3. Respecter le rythme des bips et effectuer le saut à leur signal.
4. Le contre-mouvement (élan) doit être bien marqué.
5. Effectuer le total des 5 répétitions.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Ils sont composés par la moyenne des trois meilleures répétitions (référence la hauteur). Les flèches indiquent votre évolution par rapport à la moyenne de vos trois derniers tests.

Vos résultats	
Hauteur	39,1 cm ▼
Puissance	62.81 W/kg ▼
Force	30.23 N/kg ▼
Vitesse	276 cm/s ▼

La **hauteur** est indiquée en centimètres. Les valeurs de **puissance** et de **force** sont prises dans la phase de contre-mouvement et données par rapport au poids du corps, respectivement en Watts et en Newton par kilo. Ceci permet de comparer vos performances à d'autres utilisateurs. La **vitesse** est indiquée de manière absolue en centimètres seconde.

**Remarque :** l'élan est libre ce qui veut dire qu'une modification du chemin de flexion-extension influence considérablement les valeurs de puissance et de force. Il est conseillé d'utiliser la hauteur comme valeur la plus intéressante si vous n'êtes pas contrôlé par un spécialiste.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil, vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.



# myotest

performance measuring system

## 5. SAUT PUISSANCE (SJ)

### Objectifs du test :

Mesurer l'explosivité statodynamique des jambes (sans contre-mouvement d'élan).

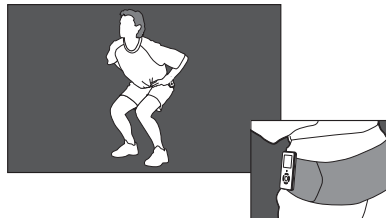
### Exécution :

5 répétitions en cherchant la hauteur maximale.

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Saut SJ» et vérifier que le poids du corps soit correct, sinon l'adapter.
3. Placer le Myotest sur la ceinture et appuyer sur «ENTER».
4. Départ debout, mains sur les hanches, regard droit devant, fléchir les genoux à 90° et rester immobile.
5. Au bip court, **sauter le plus haut possible** sans élan, en gardant les mains au contact de la taille. La réception se fait de manière souple et amortie.
6. Après réception, revenir en position fléchie à 90° et attendre immobile le prochain bip pour répéter le saut.

Après 5 répétitions, le double bip signale la fin du test.



### Matériel et préparation:

- Chaussures à semelles dures
- Sol dur
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la ceinture: bien droit, toujours à gauche.





### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Le Myotest tolère deux erreurs avant de stopper le test automatiquement, afin de ne pas compromettre la validité des résultats. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement.
2. Rester immobile dans les phases d'attente des bips.
3. Respecter le rythme des bips et effectuer le saut à leur signal.
4. Sauter sans contre-mouvement (sans élan).
5. Effectuer le total des 5 répétitions.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Ils sont composés par la moyenne des trois meilleures répétitions (référence la hauteur). Les flèches indiquent votre évolution par rapport à la moyenne de vos trois derniers tests.

Vos résultats	
Hauteur	39.1 cm ▼
Puissance	62.81 W/kg ▼
Force	30.23 N/kg ▼
Vitesse	276 cm/s ▼

La valeur de référence est la **hauteur**, indiquée en centimètres. Les valeurs suivantes de **puissance** et **force de poussée** sont données par rapport au poids du corps, respectivement en Watts et en Newton par kilo. Ceci permet de comparer vos performances à d'autres utilisateurs. La **vitesse** est indiquée de manière absolue en centimètres seconde.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil, vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.



## 6. PROFIL DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

### Objectifs du test :

Déterminer les charges optimales d'entraînement des muscles supérieurs (pectoraux et triceps).

### Exécution :

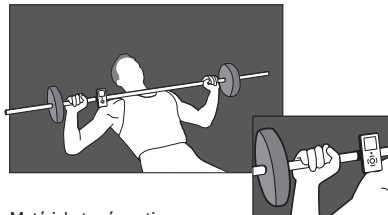
8 séries d'une répétition en augmentant la charge par palier.

Charge	Femme	Homme
Première série	20 kg / 45 lbs	20 kg / 45 lbs
Séries suiv.	Selon indication du Myotest	

**Remarque:** poids total barre comprise.

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Profil développé-couché».
3. Charger la barre de manière à atteindre un total de 20 kg / 45 lbs, barre comprise.
4. Placer le Myotest sur la barre, appuyer sur «ENTER».
5. Se mettre en position sur le banc, soulever la barre et rester immobile.
6. Au bip long, descendre la barre jusqu'à la poitrine et attendre en position statique.
7. Au bip court, propulser la barre avec l'intention de vitesse maximale en la maintenant fermement, jusqu'à extension complète des bras (il se peut que le buste décolle du banc).
8. Après la poussée, rester en position bras tendus. Un double bip indique la fin de la série, poser alors la barre sur ses supports.
9. Consulter l'écran du Myotest et charger la barre pour arriver au poids total indiqué pendant que le Myotest décompte une pause d'une minute et demi.
10. Un bip signale la fin de la pause, presser sur «NEXT» pour confirmer puis sur «ENTER» pour la prochaine série.
11. Répéter les points 5 à 10 jusqu'à ce que le Myotest affiche les résultats signalant la fin du test (maximum 8 séries).



### Matériel et préparation:

- Barre guidée ou barre libre.
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la barre: proche de la main.



### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Le Myotest tolère deux erreurs avant de stopper le test automatiquement. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement: saisie de la barre, abaissement, poussée.
2. Rester immobile dans les phases d'attente des bips longs et courts.
3. Effectuer les mouvements correspondants aux bips: long=descendre, court=pousser.
4. Pousser la barre sans contre-mouvement (sans élan).
5. Effectuer le total des séries indiquées par le Myotest jusqu'à l'affichage des résultats.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Le Myotest affiche en premier l'analyse de votre profil, ainsi que votre évolution par rapport à la moyenne des trois tests précédents. L'estimation de votre **1RM** représente la charge maximale que vous pouvez théoriquement soulever une fois.

Vos résultats	
1 RM	171 kg ▼
Fiabilité	95 % ►
P. max	1604 W à 85 kg

Vos résultats	
V.	< 53 kg
PV	53 - 84 kg
PF	86 - 116 kg
Hyp.	117 - 145 kg
F. max	146 - 171 kg

La **fiabilité** de cette information dépend de la qualité d'exécution. En dessous de 50%, il est conseillé de refaire ce profil quelques jours plus tard.

La **puissance maximale** réalisée avec la **charge idéale** vous informe de votre performance et de la charge avec laquelle vous êtes le plus performant. Le second écran présente les charges optimales pour les différentes zones d'entraînement. Pour améliorer la vitesse, s'entraîner avec des charges inférieures à la valeur **V**. Pour développer le couple puissance-vitesse, utiliser les charges **PV**, et **PF** pour le couple puissance-force. Pour la prise de masse musculaire, utiliser les valeurs indiquées par **Hyp** (hypertrophie). Pour développer la force maximale, utiliser des charges correspondant à **F.Max**.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil, vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.



## 7. PROFIL DEMI-SQUAT

### Objectifs du test :

Déterminer les charges optimales d'entraînement des membres inférieurs (fessiers, quadriceps, mollets).

### Exécution :

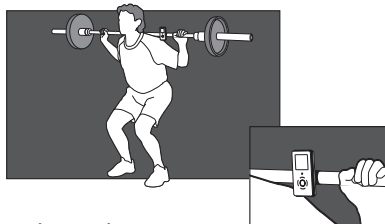
8 séries d'une répétition en augmentant la charge par palier.

Charge	Femme	Homme
Première série	20 kg / 45 lbs	20 kg / 45 lbs
Séries suiv.	Selon indication du Myotest	

**Remarque:** poids total barre comprise.

### Déroulement:

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Profil demi-squat».
3. Charger la barre de manière à atteindre un total de 20 kg / 45 lbs, barre comprise.
4. Placer le Myotest sur la barre, appuyer sur «ENTER».
5. Se mettre en position, charger la barre sur les épaules et rester immobile.
6. Au bip long, fléchir les genoux à 90°, stabiliser la barre et rester immobile.
7. Au bip court, sauter le plus haut possible, sans contre-mouvement d'élan, en maintenant fermement la charge au contact des épaules.
8. La réception doit se faire de manière souple et bien amortie. Un double bip indique la fin de la série, poser alors la barre sur ses supports.
9. Consulter l'écran du Myotest et charger la barre pour arriver au poids total indiqué pendant que le Myotest décompte une pause d'une minute et demi.
10. Un bip signale la fin de la pause, presser sur «NEXT» pour confirmer puis sur «ENTER» pour la prochaine série.
11. Répéter les points 5 à 10 jusqu'à ce que le Myotest affiche les résultats signalant la fin du test (maximum 8 séries).



### Matériel et préparation:

- Barre guidée ou barre libre.
- Echauffement (voir Conseils utilisation p.1).
- Familiarisation avec le mouvement avant le test (essais à vide).
- Position du Myotest sur la barre: entre la main et la tête.



### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Exécuter les mouvements énergiquement afin que le Myotest les détecte clairement: saisie de la barre, fléchissement des genoux, saut.
2. Rester immobile dans les phases d'attente des bips longs et courts.
3. Effectuer les mouvements correspondants aux bips: long=fléchir, court=sauter.
4. Sauter sans contre-mouvement (sans élan).
5. Effectuer le total des séries indiquées par le Myotest jusqu'à l'affichage des résultats.
6. Le Myotest doit être en position verticale.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Le Myotest affiche en premier l'analyse de votre profil, ainsi que votre évolution par rapport à la moyenne des trois tests précédents. L'estimation de votre **1RM** représente la charge maximale que vous pouvez théoriquement soulever

une fois. La **fiabilité** de cette information dépend de la qualité d'exécution. En dessous de 50%, il est conseillé d'entraîner ce mouvement et refaire ce profil quelques jours plus tard.

La **puissance maximale** réalisée avec la **charge idéale** vous informe de votre performance et de la charge avec laquelle vous êtes le plus performant.

Le second écran présente les charges optimales pour les différentes zones d'entraînement. Pour améliorer la vitesse, s'entraîner avec des charges inférieures à la valeur **V**. Pour développer le couple puissance-vitesse, utiliser les charges **PV**, et **PF** pour le couple puissance-force. Pour la prise de masse musculaire, utiliser les valeurs indiquées par **Hyp.** (hypertrophie). Pour développer la force maximale, utiliser des charges correspondant à **F.Max**. Remarque: il est tout à fait possible que vos jambes soient fortes mais que votre buste ne le soit pas. Assurez-vous de la bonne santé de votre dos et préparez votre musculature en conséquence. Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil, vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à [www.myotest.com](http://www.myotest.com) pour sauvegarder vos tests et comparer vos résultats à d'autres sportifs et à des sportifs d'élite.

Vos résultats	
1 RM	171 kg ▼
Fiabilité	95 % ►
P. max	1604 W à 85 kg

Vos résultats	
V.	< 53 kg
PV	53 - 84 kg
PF	86 - 116 kg
Hyp.	117 - 145 kg
F. max	146 - 171 kg



# myotest

performance measuring system

## 8. TEST LIBRE ENTRAÎNEUR

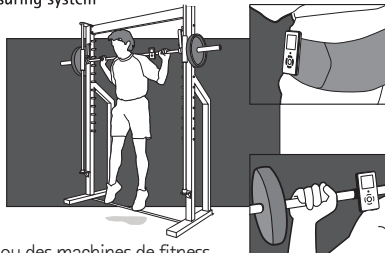
### Objectifs du test :

Destiné aux professionnels, ce test permet de mesurer tous types de mouvements.

Il est nécessaire de posséder les connaissances qui permettent l'utilisation et l'interprétation adéquate.

### Application :

Vous pouvez mesurer sur le corps, sur des barres libres ou des machines de fitness en plaçant directement le Myotest sur la colonne de charge de l'engin de fitness.



### Conditions d'utilisation :

Vous devez être accompagné d'un préparateur physique qui prendra soin de vous former sur le protocole et sur la qualité du mouvement. Le Myotest mesure avec précision les mouvements dont le déplacement se fait sur l'axe vertical. Si vous mesurez d'autres mouvements, vous obtiendrez une trace du mouvement (courbe de force) mais en aucun cas des valeurs de vitesse et de puissance correctes.

### Déroulement :

1. Enclencher le Myotest en pressant sur le bouton «ON/OFF» jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionner le test «Entraîneur» et vérifier que le poids de la charge correspond à la masse totale que vous déplacez (év. Barre plus poids du corps).
3. Choisir la précision, 500Hz durée max 30" ou 200Hz durée max 1'30".
4. Placer le Myotest sur le support choisi.
5. Rester immobile, appuyer sur «ENTER».
6. Au bip, commencer le test.
7. Une fois le test terminé, rester immobile 2 sec. Puis presser «ENTER» pour stopper la mesure.  
Si vous utilisez toute la durée à disposition (30" ou 1'30"), la fin imminente de cette durée est signalée par des bips successifs. Vous pouvez terminer votre mesure dans ce laps de temps.



### Erreurs:

Les erreurs d'exécution sont signalées par un bip grave. Un message d'erreur se produit si les points suivants ne sont pas respectés:

1. Rester immobile lorsque vous pressez «ENTER» au début et à la fin du test.

### Résultats:

Les résultats sont affichés automatiquement à l'écran après le test. Contrairement aux autres protocoles, seule la valeur absolue maximale pour la puissance en Watts, la force en Newton et la vitesse en cm/seconde sont affichées.

Pour être traitées correctement, ces valeurs doivent être téléchargées sur le logiciel PRO que vous trouvez dans le Myotest PRO ou que vous pouvez acheter sur notre site [www.myotest.com](http://www.myotest.com).

Lors du transfert, toutes les valeurs de base de l'accélération sont envoyées au PC, recalculées et contrôlées. Les professionnels ont ainsi un double contrôle des mesures.

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil, vous pouvez donc les consulter en tout temps. Les protocoles pouvant être divers et variés, il n'est pas possible de les comparer entre eux. C'est la raison pour laquelle ils ne peuvent être téléchargés sur le Web.

Pour le téléchargement sur le logiciel PRO, consultez le mode d'emploi du logiciel.



# myotest

performance measuring system

## Fiche technique – MYOTEST

Dimensions (La x Lo x H) 54.2 x 102.5 x 10.7 mm

Poids 58 g

Accéléromètres 3 axes

Interface de connexion USB 2.0

### Mémoire

5 utilisateurs

Nombre de tests maximum: 230 au total

Accès gratuit et confidentiel sur Internet pour télécharger les tests [www.myotest.com](http://www.myotest.com) (mon compte) ou, pour la version PRO uniquement, sur le PC avec le logiciel Myotest

### Mesures et algorithmes

Étendue de mesure  $\pm 8$  g

Fréquence d'acquisition 200-500 Hz selon le type de test

### Batterie

Voltage nominal 3.7 V

Voltage de charge 4.2 V (+/- 50 mV)

Capacité 320 mAh

Autonomie en pleine utilisation 6-8 h

Temps de charge 3-6 h via USB (tension faible ou tension élevée)

Températures de charge 0°C à 45°C

### Environnement d'utilisation

Intérieur et extérieur

Températures d'utilisation -20°C à +60°C

Humidité relative 45% à 85%, non condensé

### Accessoires

Câble USB

DVD contenant les vidéos de démonstration

Ceinture de fixation sur le corps

Clip de fixation pour la barre

Interfaces de fixation (autocollants velcro) pour les machines de fitness

Pochette de rangement

Manuel d'utilisation

Logiciel d'analyse (version PRO uniquement)



## Avertissement

Le Myotest mesure l'accélération que vous produisez durant des mouvements. Si vous ne suivez pas correctement les instructions d'utilisation et les indications fournies, le résultat des mesures effectuées par le Myotest peuvent être erronées.

Votre état de santé et votre condition physique doivent être suffisants pour vous permettre d'effectuer les mouvements et les exercices requis pour utiliser le Myotest. Dans tous les cas vous devez engager les services d'un entraîneur professionnel et reconnu pour vous en assurer.

Vous ne devez en aucun cas utiliser des charges qui vous paraissent trop lourdes. Les charges proposées par le Myotest sont indicatives et doivent être validées par un entraîneur professionnel. Si vous ressentez des troubles physiques lors des mouvements et exercices exécutés en utilisant le Myotest, vous devez interrompre immédiatement lesdits mouvements et exercices et consulter votre médecin et votre entraîneur. Myotest se dégage de toute responsabilité en cas de lésions liées à la pratique de votre sport, au déplacement d'engins de fitness et aux mouvements exécutés lors des tests. Dans tous les cas la responsabilité de Myotest est limitée au remplacement du produit.

## Certifications



« This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interferences, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.»

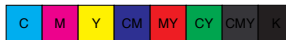
« Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada »

« This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. »

## Recyclage



[www.myotest.com](http://www.myotest.com)



MVA  
MVA



Informations complémentaires sur [www.myotest.com](http://www.myotest.com).

**myotest**  
performance measuring system