



DAVID 26 ans

175 cm

71kg

SPORT

- De 10 à 16 ans : lutte niveau national,
- De 8 à 23ans : foot,
- Muscu début octobre 2021 (66kg), réellement assidu depuis novembre 2022,
- 6 mois de coaching de mai à octobre 2023 (74kg → 83kg) (coaching : lolo.ifbbpro)
- Reprise de course à pied depuis 1 mois

BLESSURES

- Août 2022 : Rupture complète du LCA/ lésion du LLI/ fissure ménisque → opération 5 mars 2023
- Octobre 2023 Rupture complète du LCA + fissure du ménisque, opération 5 mars 2024

Interprétation - Conclusion

Test réalisé sans douleur, courbe d'allure normale
A la base football randonnée
Récidive d'une rupture du LCA à droite (KJ + renfort) à 5mois presque 6 mois
Boucher Charcutier
Actuellement : kiné 2/semaine, renforcement musculaire, course à pied récemment reprise
On note un déficit majeur du quadriceps droit à presque 50 % quasiment à tous les modes
Au niveau des IJ, pas d'asymétrie mais une faiblesse bilatérale notamment en explosivité qui pourra être améliorée

travail musculation quadri IJ ++
travail d'explo sur vélo 30-30
poursuite course à pied mais sécurisée et très progressive

Concentrique ++ sur le quad
Hack squat, pas en dessous de la parallèle
Pas de souci sur squat et fente, juste pas sous 90°



DAVID 26 ans

BLESSURES A VERIFIER

→ SUSPICION D'EPICONDYLITE COUDE DROIT

Douleur depuis février 2024 peut être à cause du métier (boucher)

EXO DOULOUREUX	EXO PEU ou PAS DOULOUREUX
• DC haltère • Extension triceps avec code ou barre incurvée • Haltère au front unilatéral	• DC SMITH • Ext. Triceps barre droite • Barre au front

DISPO : 5 séances / semaine

OBJECTIF : Prise de masse et prise de force

PRIORITÉ : Jambe et bras, dos (mais adore bosser les pecs et les épaules)



Clavicules
Cage

Abdomen

Bras
Jambes

Fémur

Humérus





Biceps court-court (sur épaule et coude)
→ Attention aux amplitudes complètes

Triceps court sur le coude, long sur l'épaule

Trapèze court
Delt post court

Pec haut sur l'Humérus
→ besoin d'écarter les coudes pour étirer







Fémur
Quad
Adducteurs

Fessiers

Ischios

Mollets :

