



Tennis & Flow



Mesure de bio impédance computerisée segmentaire XXX H 50

Réalisée le 11/03/2009 par AMV

Document confidentiel et personnel

Mesure réalisée grâce au procédé **By BEFLOW** :
Systeme électronique capteur-analyseur, norme CE.
dont l'utilisation a été concédée à AMV

IMPORTANT:

La mesure **By BEFLOW** ne constitue en aucun cas un diagnostic, ni un pronostic.

By BEFLOW convertit les mesure de bio impédance en données biophysiques ou bio psychologiques via une interface basée sur des modèles électroquantiques de l'organisme. Cette mesure instantanée, au lieu de donner une vision figée de l'individu, apporte des informations sur son évolution dynamique.

En répétant régulièrement ces mesures, on peut aussi constater leur progression dans le temps. L'interprétation de cette mesure doit être réalisée par une personne certifiée par la société AMV à l'utilisation du procédé **By BEFLOW** qui remet un exemplaire des résultats de la mesure à la personne qui en a fait l'objet.

Ce rapport a été interprété par _____
le

SIGNATURE DU CERTIFIE :

By BEFLOW est un produit de la société AMV
Société AMV - 24, rue Morère - 75014 Paris - France - tél.: 33 (0)1 45 41 86 01 - fax :33 (0)1 45 41 86 08
www.quanticepotential.com - infos@quanticepotential.com

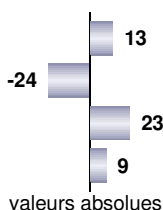
FACTEURS DU COMPORTEMENT

Recherche de la nouveauté

Attitude face à l'épreuve

Besoin de récompense

Stabilité biophysique



valeurs absolues

valeurs relatives
34% 31% 35%

Facteurs de comportement

RN=/: Le niveau de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est dans une forme mentale moyenne (surtout si la valeur absolue de ce critère est supérieure à la valeur absolue de son AFE). Il en résulte qu'il fait facilement face à la nouveauté, mais qu'il peut parfois la refuser.

AE=/: Selon le niveau de ce facteur si <-25 le sujet est préoccupé si >-24 ou a été préoccupé par un ou plusieurs causes. Dans les deux cas, il est dans la voie de la remontée. Il recommence à pouvoir faire face de plus en plus facilement aux situations nouvelles. Sa recherche de la nouveauté est également en remontée.

BR=/: Le niveau moyen haut de ce facteur indique que le sujet est d'abord sociable et qu'il peut aussi être motivé normalement par le besoin de récompense et de reconnaissance.

STABILITE BIOPHYSIQUE : Si entre -9 et 0 : actuellement le sujet est un peu fatigué. Il doit faire attention à son sommeil et à son alimentation. Entre +1 et +15, actuellement le sujet a une bonne énergie physique qui lui permet de faire face et d'entreprendre.

NIVEAUX DE FORME

NIVEAUX DE FORME :

PHYSIQUE

Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Un excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée. Une énergie basse peut être reliée au manque de sommeil, à une carence alimentaire, à la prise de certains médicaments

3

Bon. Etat physique satisfaisant

EMOTIONNEL:

Niveau de forme émotionnelle : Il mesure la sensibilité, la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Il est également significatif du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.

5

Excellent. L'efficacité et le bien-être seront optimisés par le niveau de forme émotionnel.

MENTAL:

Niveau de forme mentale : Il indique la propension à voir les choses en positif ou en négatif, la capacité à rechercher du ressort en soi, à s'automotiver ou à se démotiver.

3

Bon. La forme mentale peut influencer de manière positive l'efficacité et le bien-être.

MOTIVATIONS

MOTIVATION INTRINSEQUE (D'ACCOMPLISSEMENT):

CHALLENGE PERSONNEL:

Motivation intrinsèque trouvant sa source dans le besoin de se confronter, de se mesurer:

5

Excellent. Le challenge personnel est au maximum, la performance est majorée par celui-ci.

APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):

Le flow est la capacité de jouer de ses compétences et à savoir harmoniser ses forces et faiblesses

5

Excellent. La performance est fortement amplifiée par le flow.

CONFIANCE EN SOI:

SPECIFIQUE:

Confiance en soi spécifique (assurance de réussite):

4

Très bonne.

EFFET DU MENTAL SUR LA MOTIVATION:

RELATION A L'ECHEC (ESPOIR DANS LE FUTUR):

Capacité à garder l'espoir dans le futur:

4

Très bonne. Elle est un atout important dans la majoration de la motivation et de la performance.

MAINTIEN DES OBJECTIFS:

MAINTIEN DES OBJECTIFS:



Maintien des objectifs:

3

Assez bon. Le maintien des objectifs semble réalisable dans de bonnes conditions.

ASPECT EVEIL, STRESS, ANXIETE

STRATEGIES D'ADAPTATION (COPING)

Stratégies d'adaptation centrées sur les émotions:	 4	Faibles.
Stratégies d'adaptation centrées sur les solutions:	 2	Faibles.

STRESS & ANXIÉTÉ

LE STRESS:

NIVEAU DE STRESS:

Il mesure le niveau global d'énergie permettant de s'adapter plus ou moins bien à une modification de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.

 2

Stress assez présent. La réponse de l'organisme dépendra de la nature du stress généré.

STRESS POSITIF

Il indique le niveau d'adaptation optimale. C'est celui qui permet de potentialiser ses ressources. Il est présent quand on maîtrise la situation à laquelle on doit faire face. Il se manifeste par la satisfaction, la joie, le plaisir, le sentiment d'efficacité personnelle.

 3

Présent. Vous maîtrisez souvent les situations stressantes.

STRESS PERTURBANT

Il survient quand on se sent dépassé par la situation, impuissant à y faire face. Il génère une réponse inadaptée qui se traduit par de l'agitation, du désordre, de l'irritabilité, de l'anxiété.

 3

Assez souvent manifesté.

LES ANXIETES:

ANXIETE SITUATIONNELLE:

Etat émotionnel immédiat par lequel la personne manifeste son inquiétude, son appréhension, son malaise, un sentiment subjectif d'insécurité, de danger face à un péril de nature indéterminée. Elle va se traduire par une certaine tension et par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).


 3

Présente avec induction de l'éveil et de la vigilance.

ANXIETE COGNITIVE

Composante mentale de l'anxiété qui se traduit par des préoccupations négatives relatives à la performance et à la compétence induite par une peur de l'échec, du jugement social, la perte de l'estime de soi.

 3

 Parfois présente. Soyez moins attaché à l'opinion des autres et fixez vous des objectifs plus facilement réalisables.

ANXIETE SOMATIQUE

Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état (souffle court, mains moites, douleurs abdominales ou lombaires, perturbation du sommeil...)












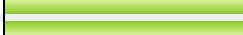





 3








Parfois présente. L'organisme pouvant dans certaines circonstances somatiser l'anxiété.

ZONES DU CORPS ET DE FRAGILITÉ CORPORELLE







ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE

ETAT DES ZONES PHYSIQUES







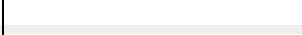


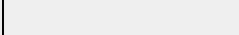

ZONE DE LA TETE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE DE LA GORGE	 3	Zone importante.
ZONE CERVICALE	 3	Zone importante.
ZONE DE L'EPAULE DROITE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE	 5	Zone non prioritaire.
ZONE THORACIQUE	 3	Zone importante.
ZONE ABDOMINALE HAUTE	 3	Zone importante.
ZONE ABDOMINALE BASSE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE PELVIENNE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE DORSALE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE LOMBAIRE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT	 4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE	 5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT	 2	 Zone très importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE	 1	 Zone prioritaire.

ZONES DE FRAGILITE CORPORELLE		
FRAGILITE CORPORELLE GLOBALE		
RISQUE GLOBAL CORPOREL	 3	Risque global assez faible.
LES DIFFERENTES ZONES CORPORELLES		
Zone de fragilité cervicale:	 4	Faible.
Zone de fragilité dorso-lombaire:	 2	Présente.
Zone de fragilité du membre inférieur droit	 5	Très faible.
Zone de fragilité du membre inférieur gauche:	0	 Majeure.
zone de fragilité du membre supérieur droit:	 3	Présente.
Zone de fragilité du membre supérieur gauche:	 3	Présente.





























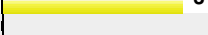

POTENTIELS







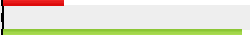






POTENTIELS PERSONNELS		
POTENTIEL DE VOLONTE		
Potentiel de volonté et apparence de confiance en soi	 4	Très bon.
POTENTIEL DE COMBATIVITE		
Potentiel de combativité, d'actualisation	 5	Très fort.
POTENTIEL D' ADAPTABILITE		
Potentiel d'adaptabilité	 4	Très bon.
POTENTIEL DE GESTION DU TEMPS		
Disposition au long terme	 2	 Disposition faible pour le long terme.
Potentiel de gestion du temps	 5	Excellent.

CONSEILS COMPORTEMENTAUX

SPORT EXPERT		
RESSORTS DU COMPORTEMENT		
Créativité (capable ou non de jouer des coups inédits):	 3	Équilibré. Votre état mental du moment vous permet de faire appel à votre créativité. Faites vous confiance.
Enthousiasme, passion (envie de jouer - Plaisir de jouer):	 3	Équilibré. Aujourd'hui vous avez envie de jouer. Restez bien concentré, en jouant bien vous aurez encore plus de plaisir.
Esprit de compétition : besoin de repousser ses limites, de se dépasser et de dépasser l'autre.	 5	Excellent. Actuellement l'esprit de compétition est excellent. Vous présentez une excellente capacité à vous dépasser.
Force mentale (faire preuve de sérénité malgré les déconvenues):	 5	Excellent. Votre excellent état du moment vous permet de faire face sereinement à toutes les difficultés.
optimisme (capable de rester positif):	 2	Un peu faible. Si vous voulez bien jouer aujourd'hui, il va falloir être plus positif. Retrouvez les sensations de vos beaux coups et cherchez à les reproduire. Vous pouvez faire plus confiance à votre instinct pour triompher des difficultés du parcours.
Prise de risque (capable ou non de faire preuve d'audace):	 3	Équilibré. Votre forme mentale du moment vous permettra de faire preuve d'audace.
Spontanéité (choix juste du bon coup sans réflexion):	 5	Excellent. Aujourd'hui, vous bénéficiez d'une très bonne spontanéité. Vous êtes bien connecté à vos sensations et vous choisissez les bons coups.
EXAMEN, SITUATION ET PREPARATION DU COUP		
Précision des objectifs (précision de la zone de visée de la balle? Clarté du coup à réaliser?):	 3	Équilibré. Votre forme du moment vous permet de définir vos objectifs avec précision.
EXPRESSION DU COMPORTEMENT		
Décontraction (capacité à être relâché de manière tonique). Fluidité au niveau du geste.	 3	Équilibré.
Détermination : Capacité à prendre une décision et à s'y tenir avant la réalisation d'un coup.	 4	Bon. En ce moment vous bénéficiez d'une bonne détermination . Elle va vous aider à prendre les bonnes décisions durant cette partie .
Réfléchi, posé : Capacité à rester serein devant la difficulté.	 4	Bon. Vous êtes dans un bon état d'équilibre qui vous permet de faire face sereinement aux difficultés de la situation.

PRECONISATIONS

ETAT PHYSIQUE ET CONSEILS BIEN-ÊTRE		
PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
Exercices de force : Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.		4 Exercice peu important.
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)		4 Exercice peu important.
Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. (Ces exercices sont liés aux besoins de chaleur du corps soit pour le réchauffer soit pour accélérer l'élimination. Selon les cas et selon l'état du corps du sujet ces exercices pourront être massage aux pierres chaudes, sauna, hammam, bains chauds...)		5 Exercice possible.
Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).		4 Exercice peu important.
Respiration abdominale. Stress et anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. La respiration abdominale est une méthode antistress majeure qui permet de réoxygéner le corps et l'esprit. Être constamment proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. En respirant de manière consciente, on améliore son mieux-être.		2 Exercice important. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.
PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES		
Activités de stimulation mentale : leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.		4 Activité peu importance
Activités mentales de détente relaxation : leur objectif est d'apaiser l'excitation mentale à travers la mise en oeuvre de différentes techniques.		3 Vous devez travailler votre relaxation. Par exemple exercices de respiration abdominale.
Activités mentales de concentration : leur objectif est de sortir de la rumination mentale pour se focaliser à nouveau sur du positif.		3 Les exercices de concentration sont importants pour vous. Vous devez pratiquer des techniques de concentration pour obliger votre esprit à rester fixer sur un même sujet.
DIETETIQUE		
PRODUITS ANIMAUX		
Boeuf		3 Consommation indifférente.
Dinde		3 Consommation indifférente.
Fruits de mer		4 Consommation conseillée.
Oeufs durs et omelettes		1 Consommation défavorable.
Oeufs frits		3 Consommation indifférente.
Poissons gras		2 Consommation à éviter.
Poissons pauvres en graisses		3 Consommation indifférente.
Porc		3 Consommation indifférente.
Poulet		3 Consommation indifférente.
Viandes blanches		3 Consommation indifférente.
LEGUMES		
Gingembre		1 Consommation défavorable.
GRAINES ET FRUITS SECS		
Maïs		4 Consommation conseillée.
Riz		4 Consommation conseillée.
LEGUMES		
Salades vertes et endives		4 Consommation conseillée.
Carottes crues		4 Consommation conseillée.
Champignons:		4 Consommation conseillée.
Courges et courgettes		4 Consommation conseillée.
Epinards		3 Consommation indifférente.
Patate douce		3 Consommation indifférente.
pomme de terre		3 Consommation indifférente.
Tomate		3 Consommation indifférente.
FRUITS		
Banane		4 Consommation conseillée.

GRAINES ET FRUITS SECS			
Haricots rouges et blancs		2	Consommation à éviter.
FRUITS			
Melon		1	Consommation défavorable.
Orange		3	Consommation indifférente.
Pamplemousse		3	Consommation indifférente.
Pastèque		4	Consommation conseillée.
GRAINES ET FRUITS SECS			
pâtes		1	Consommation défavorable.
FRUITS			
Pomme:		4	Consommation conseillée.
EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS			
Bière		2	Consommation à éviter.
Café		2	Consommation à éviter.
Thé vert		3	Consommation indifférente.
Vins		1	Consommation défavorable.
Gluten		3	Consommation indifférente.
GRAINES ET FRUITS SECS			
Graines et fruits secs		2	Consommation à éviter.