

PRÉPA PHYSIQUE
PHYLIFT
ENCODEUR LINÉAIRE



10/04/2025

FABRIQUÉ
EN FRANCE



DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristique	Valeur
Dimensions	14 cm x 11 cm x 10 cm
Poids	2.2 kg
Fréquence d'acquisition	Jusqu'à 1kHz

L'article de validation du capteur PhyLift est accessible à l'adresse suivante : www.phyling.fr/file-share

Utilisation du PhyLift

Le PhyLift permet d’analyser la vitesse et la puissance développée lors de chacun de vos mouvements. Accrochez-le simplement à votre barre pour obtenir un feedback visuel immédiat sur la vitesse d’exécution de votre mouvement et travailler ainsi dans la zone de vitesse ciblée.

Par rapport aux autres outils de mesure présents sur le marché, le PhyLift vous permet également de calculer votre profil Force-Vitesse-Puissance de manière automatique en quelques minutes seulement. Il vous fournit également, en plus de données de vitesse moyenne, le profil de déplacement de la barre lors de l’ensemble du mouvement. Vous pouvez utiliser le PhyLift en enregistrement libre ou en suivant des scénarios.

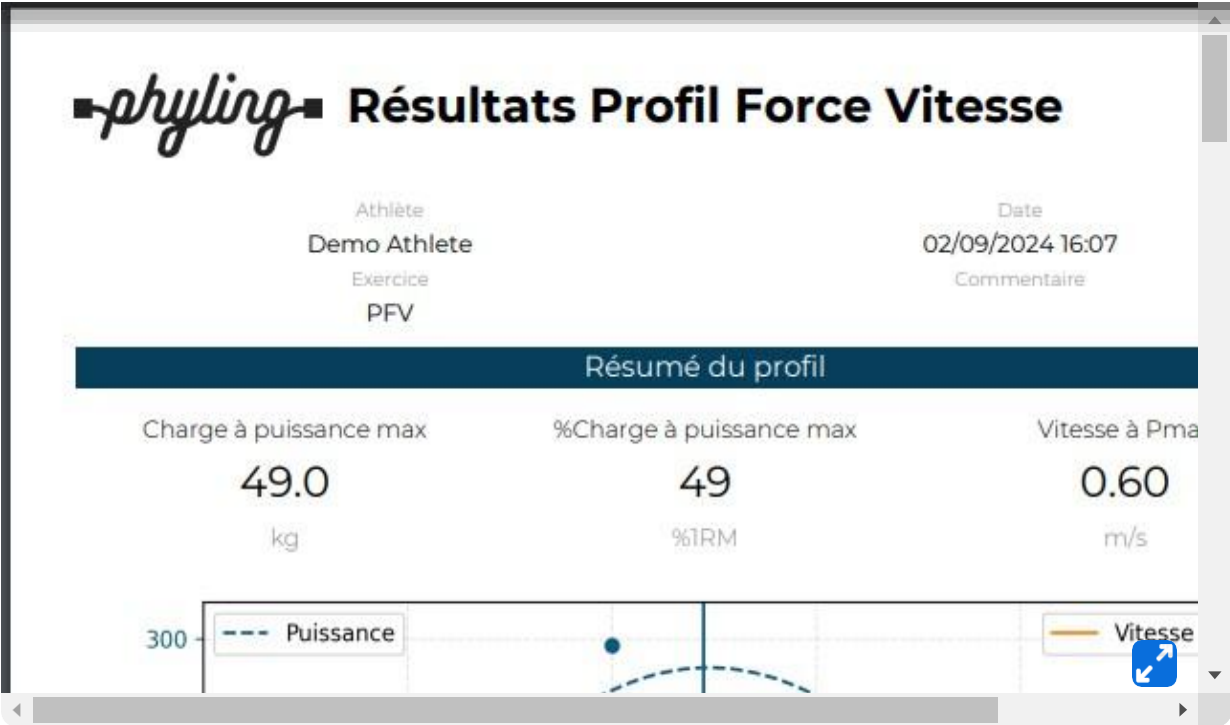
Enregistrement libre

Vous pouvez utiliser le PhyLift dans n’importe quel exercice (squat, développé couché, ti- rages, poulie...). Après avoir effectué vos répétitions, retrouvez simplement l’ensemble de vos données sur l’application Phyling (données brutes, courbes de vitesse et de déplace- ment au cours de votre série, etc ...).

Scénario Profil Force-Vitesse

Le scénario « Profil Force-Vitesse » vous permet d'effectuer un profilage force-vitesse de manière automatique, simple et rapide. Peu importe l'exercice, renseignez les charges et le nombre de répétitions que vous allez effectuer, puis effectuez votre exercice. A la fin de ce dernier, le rapport automatique vous fournit votre profil force/vitesse/puissance ainsi que les indicateurs clés associés (charge et vitesse à puissance maximale, etc.)

Exemple de rapport



Interprétation des résultats

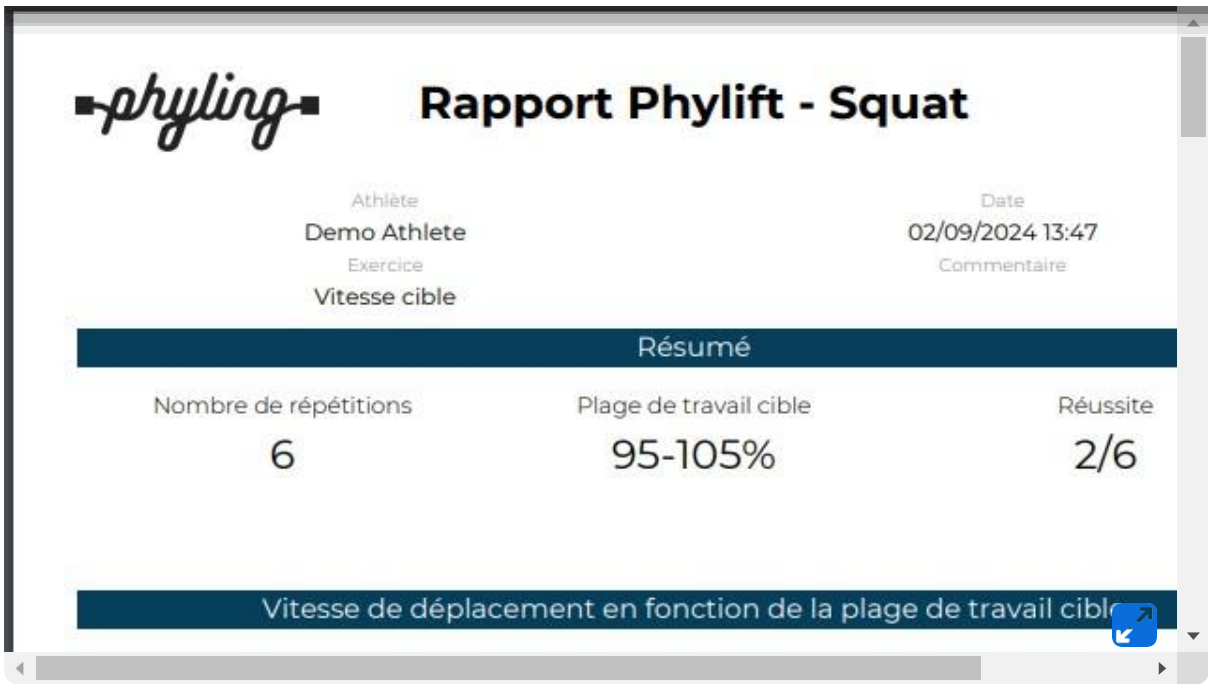
Variable	Description
Charge à Pmax (kg)	Charge permettant de développer la puissance maximale théorique
Vitesse à Pmax (m/s)	Vitesse moyenne de la phase concentrique correspondant à la charge ayant permis de développer la puissance maximale
	Théorique

Scénario Vitesse Cible

Le scénario « Vitesse cible » vous permet de travailler dans une zone d'entraînement précise à partir d'un feedback en temps réel. Définissez simplement la zone de vitesse ciblée (en pourcentage de votre vitesse à puissance maximale, par exemple : 95-105%), puis réalisez le nombre de répétitions voulues. A la fin de votre exercice, un rapport automatique vous indique si les répétitions ont bien été effectuées à la bonne vitesse et vous fournit les courbes de déplacement de chaque répétition.

Quel que soit l'exercice, placez le PhyLift de manière à pouvoir effectuer l'amplitude entière du mouvement sans être gêné puis accrochez la sangle à la barre/haltère/poulie. Lancez le scénario voulu lorsque la barre ou la poulie est en position initiale, puis renseignez les paramètres du scénario (nombre de répétitions, nom de l'athlète, etc.) et démarrez l'enregistrement.

Exemple de rapport



Description des indicateurs

Nom de L'indicateur	Description	Unité	Définition détaillée
Rep	Nombre de répétitions		Nombre total de répétitions effectuées durant le test.
Plage	Plage de travail cible		Zone de vitesse ciblée.
Réussite	Réussite		Nombre de répétitions réalisées dans la plage de vitesse cible prédéfinie.
vmoy	Vitesse moyenne	m/s	Vitesse moyenne atteinte lors de la phase concentrique de la répétition.
vmax	Vitesse max	m/s	Vitesse maximale atteinte lors de la répétition.
distance	Amplitude	cm	Amplitude maximale du mouvement, mesurée entre les points bas et haut du mouvement.
pt_bas	Point bas	cm	Position la plus basse atteinte par la barre ou la charge, par rapport à sa position initiale.
pt_haut	Point haut	cm	Position la plus haute atteinte par la barre ou la charge, par rapport à sa position initiale.
motif_id	Essai		Numéro ou identifiant de la répétition, pour permettre un suivi individuel des essais.

Notes techniques

- La plage de travail cible et la réussite permettent de vérifier si l'athlète respecte la consigne de vitesse cible lors de l'exercice.
- Les indicateurs de vitesse moyenne (vmoy) et vitesse maximale (vmax) sont essentiels pour évaluer la qualité de l'exécution et la progression au fil des séances.
- Les points haut (pt_haut) et bas (pt_bas) permettent d'analyser l'amplitude et la stabilité des mouvements réalisés.