

## DIRECTION DU TEST

Cette pré-étude a été organisée en salle (Fittime, salle dirigée par M. Thierry Guisolan. Le protocole à été très simple car l'objectif premier était de savoir si dans ce domaine, SLIM SONIC apporte également une amélioration des Performances.

Thierry Guisolan est un ancien Body Bulder (2ème Mister Univers 2013, 2 x 4ème au Championnat du Monde WABBA, 2ème au Championnat d'Europe et Champion Suisse). Dans ce contexte il a reçu deux fois le **Mérite Sportif de la Ville de Lausanne**. Côté formation, il possède deux diplômes FISAF (**Personal Trainer et Fitness Training Instructor**) ainsi qu'un diplôme de **Technicien Orthopédiste**. Sa grande connaissance du corps humain ainsi que son expertise dans la nutrition, domaine dans lequel il collabore avec de nombreux spécialistes, fait qu'il est l'expert que nous sollicitons pour ce type de test.

**M. Thierry Guisolan a donc dirigé ce test élaboré en collaboration avec J. Borgognon.**

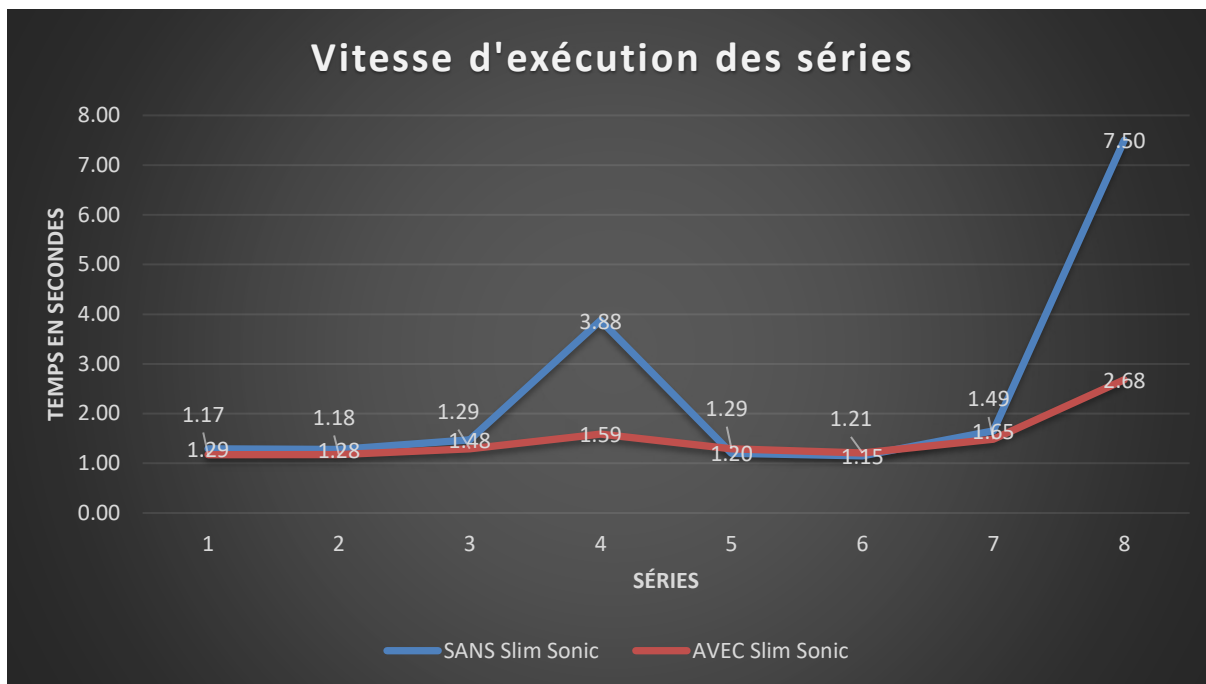
## PROTOCOLE

- Série d'échauffement avec 30 kg : 4 x 10 développé couché.
- 1ère série à 80 kg (10x).
- 2ème et 3ème séries à 90 kg (2 x 10x).
- 4ème série à 100 kg : nombre de fois mesurée.
- Temps de récupération entre les séries de chauffe: 45 sec.
- Temps de pause entre les séries effectives : 2min30.
- Mesure de temps de chaque série.

## TABLEAU DES RESULTATS

SANS SLIM SONIC	Charge Kg	Nbre série	Poids total kg	Temps sec	AVEC SLIM SONIC	Charge Kg	Nbre série	Poids total kg	Temps sec
1er jour	30	40	1200	1.29	1er jour	30	40	1200	1.29
matin	80	10	800	1.28	après-midi	80	10	800	1.21
	90	20	1800	1.48		90	20	1800	1.49
	100	4	400	3.88		100	5	500	2.68
<b>TOTAL</b>		<b>74</b>	<b>4200</b>	<b>7.92</b>	<b>TOTAL</b>		<b>75</b>	<b>4300</b>	<b>6.66</b>
2ème jour	30	40	1200	1.20	2ème jour	30	40	1200	1.17
après-midi	80	10	800	1.15	matin	80	10	800	1.18
	90	20	1800	1.65		90	20	1800	1.29
	100	2	200	7.50		100	7	700	1.59
<b>TOTAL</b>		<b>72</b>	<b>4000</b>	<b>11.50</b>	<b>TOTAL</b>		<b>77</b>	<b>4500</b>	<b>5.23</b>
<b>TOTAUX</b>		<b>146</b>	<b>8200</b>	<b>19.42</b>	<b>TOTAUX</b>		<b>152</b>	<b>8800</b>	<b>11.89</b>

- Ecart du nombre de développé couché en plus avec SLIM SONIC **6 4.1%**
- Ecart de la charge soulevée sur la totalité des séries en kg **600 7.3%**
- Ecart de la vitesse d'exécution des séries au cumul en sec. **-14.6 -6.7%**



- Les temps de séries sont régulièrement plus rapide avec SLIM SONIC. Au cumul c'est 32.6% de gains.
- Les séries de 1 à 4 ont été effectuées le matin, l'écart est déjà significatif à la 4ème série (-1.51 sec).
- Les séries de 5 à 8 ont été effectuées l'après-midi, l'écart est beaucoup plus important à la 4ème (-4.15 sec)
- LE GAIN DE TEMPS AUGMENTE SURTOUT APRES DES EFFORTS REPETES.

#### BILAN CORPOREL (*Impédance métrie*) - NUTRITION

Homme - 30 ans - 188 cm	101.3 kg
Masse grasse : 18.3%	18.5 kg
Masse maigre : 24.7%	25.1 kg
Masse hydrique : 57.0%	57.7 kg

Alimentation identique (composition et quantité), 2h30 avant le test.

#### ANALYSE DES RESULTATS

Ce test très simple mais précis démontre clairement les effets positifs de SLIM SONIC sur l'effort. L'analyse des résultats est la suivante :

- Sur les dernières séries c'est entre 1 et 5 développé couché en plus grâce à SLIM SONIC.
  - L'amélioration de la performance est plus importante lorsque la somme des charges soulevée augmente.
  - Au cumul c'est 7.3 % d'amélioration de la performance (600 kg sur 8'200 kg)
  - Le temps d'exécution des séries est meilleur avec SLIM SONIC (6.1 sec). Ce point est important pour la durée d'exécution qui influence la capacité de soulever les charges.
- Ce premier test confirme une tendance. Les résultats en valeur absolus ne sont pas des références mais il y a similitude entre le test de sprint du 6 mai 2017 ou l'amélioration de performance était de 6.5 %.

#### REMERCIEMENTS

Remerciement à Thierry Guisolan qui a organisé et dirigé ce test.

Remerciement à Anthony qui a exécuté le protocole avec sérieux.