Technology

GUIDE GRATUIT · 3e ÉDITION · 2026

10 tests pour voir ce que ton corps compense

Chez toi, à deux, en 12 minutes. Sans appareil, sans matériel.

> Ce protocole, je l'ai passé au crible sur plus de 10 000 personnes testées avec la technologie fondatrice. Pour que tu n'aies pas à deviner : tu vas voir.

Tu ne stagnes pas. Tu compenses.



Nicolas Desjardins
DBA(c) · PhD(c) IMD · Master en Neurosciences (en cours) · Fondateur de Q-Technology

CE QUE C'EST

Ce n'est pas ta motivation. C'est ce que ton corps compense.

La plupart des gens qui plafonnent ne manquent pas de volonté. Ils compensent un côté qui tient moins bien que l'autre, sans l'avoir jamais vu. Au repos, ça ne se voit pas. En fin de séance, sous la charge, ça lâche. Et ça revient toujours du même côté.

Ces 10 tests rendent ça visible. Ton partenaire pousse, tu tiens, et vous regardez ensemble : **ça tient, ou ça cède.** Droite contre gauche. Avant contre arrière. Au repos, puis avec un téléphone qui sonne.

Pas une croyance : une observation que tu peux refaire demain, dans les mêmes conditions, et retrouver.

Les 10 tests en une vidéo
Regarde-les une fois avant de commencer : scanne le code, ou clique sur le lien.
▶ **Regarder les 10 tests en vidéo**

LES PREMIERS À FAIRE

Tu n'as que 4 minutes ? Commence par ces trois-là.

04
Le poing fermé
celui qui se voit tout de suite : ton pied reste au sol, ou il décolle.

01
Le bras sur le côté
le plus simple pour voir un écart entre ta droite et ta gauche.

09
La rotation du tronc
le seul que tu peux faire seul, avec un téléphone qui filme.

POUR QUI

Pour toi, ou pas pour toi.

C'EST POUR TOI SI

- tu t'entraînes et tu plafonnes sans comprendre pourquoi ;
- ça revient toujours du même côté ;
- tu veux voir avant de croire. Nous aussi.

CE N'EST PAS POUR TOI SI

- tu veux qu'on te dise ce que tu as : ces tests ne le disent pas ;
- tu as une blessure récente ou une douleur aiguë : vois d'abord un professionnel de santé ;
- tu veux qu'on te promette un résultat sans le tester.

Enfants : jamais avant 5 ans. De 5 à 17 ans, toujours avec un parent.

CE QUE ÇA COÛTE

Rien. Le guide est gratuit. Il te faut 12 minutes, un partenaire, un téléphone pour le test 10, et un peu de place pour tenir debout.

LE MODE D'EMPLOI

Cinq règles, les mêmes pour les 10 tests.

1. **Une poussée progressive**, jamais d'un coup : 2 à 5 secondes.
2. **La même pression**, au même endroit, des deux côtés.
3. **Tu tiens normalement**, tu ne te bats pas : résister de toutes tes forces fausse le test.
4. **Les mêmes pieds**, d'un test à l'autre, à la largeur où tu tiens debout sans y penser (sauf au test 9).
5. **Tu notes**, tient ou cède, à gauche et à droite, sur la feuille de résultats (page 10).

01 Le bras sur le côté

CÔTÉ · LE HAUT DU CORPS

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Je m'entraîne depuis des années. Mais à droite, sous charge, ça lâche avant la gauche. Je mettais ça sur le compte d'une vieille épaule. »

Comment faire

▶ Regarder le test 1 en vidéo

1. Debout, pieds à largeur naturelle. Un bras tendu à l'horizontale sur le côté, paume vers le bas. Un seul bras à la fois.
2. Ton partenaire pousse sur le poignet (jamais sur l'épaule), vers le bas, progressivement, 2 à 3 secondes.
3. Même chose avec l'autre bras.



CE QUE ÇA MONTRE

Un écart entre ta droite et ta gauche. Un bras qui cède, ou le pied opposé qui bouge : ce côté-là tient moins bien.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

La cause. Un bras qui lâche peut venir d'une nuit courte, d'une vieille blessure, d'un échauffement raté. Le test montre l'écart, pas son origine.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

02 La diagonale

EN DIAGONALE · DE LA MAIN AU PIED OPPOSÉ

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Ma posture du guerrier est solide, tout le monde me le dit. On m'a poussé dans une position qui y ressemble, et j'ai basculé au premier appui. »

Comment faire

▶ Regarder le test 2 en vidéo

1. Debout. Bras gauche levé haut vers l'avant (environ 135°), jambe gauche tendue en arrière (environ 45°), gros orteil au sol, poids sur la jambe droite.
2. Ton partenaire pousse ton bras gauche vers le bas, 3 à 5 secondes.
3. Inverse : bras droit et jambe droite.



CE QUE ÇA MONTRE

La tenue de toute la chaîne en diagonale. Bras qui lâche, jambe arrière qui tremble, gros orteil qui décolle : ta posture est moins stable qu'elle en a l'air.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

Ta pratique. Le test ressemble à certaines postures de yoga, mais il ne les juge pas. Il dit seulement que cette chaîne tient moins bien qu'elle le paraît.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

03 CÔTÉ · L'ANCRAGE AU SOL
La main en crochet

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Toute ma pratique, c'est l'ancrage. On a poussé sur ma main en crochet, et mon buste s'est plié sur le côté. »

Comment faire

▶ Regarder le test 3 en vidéo

1. Debout, bras le long du corps, main entrouverte en crochet (doigts à demi pliés).
2. Ton partenaire glisse son poing dans le crochet et pousse vers le bas, fermement et en contrôle, 3 à 5 secondes.
3. Les deux côtés.



CE QUE ÇA MONTRE

Ta capacité à encaisser une charge sur le côté sans t'effondrer. Le buste qui plie ou le talon qui décolle : la chaîne de ce côté tient mal.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

Un trouble. C'est une observation à l'instant du test. Te crisper d'avance peut aussi fausser le résultat.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

Tu vois déjà des choses. La vraie question : et maintenant ?

Ces tests te montrent où ça cède. Le Test Posture Parfaite, avec un testeur certifié, va plus loin : il trouve le circuit calibré qui correspond à ton profil et te montre, avant et après, ta posture se réorganiser. **15 minutes, 33 €, en personne.**

04 Le poing fermé

TOUT LE CORPS · L'ANCRAGE AU SOL

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Je soulève lourd trois fois par semaine. Quelqu'un a soulevé mon poing, et mon pied a décollé du sol comme si je ne pesais rien. »

Comment faire

▶ Regarder le test 4 en vidéo

1. Debout, bras le long du corps, poing fermé.
2. Ton partenaire prend ton poing comme un levier et le soulève vers le haut, progressivement, 3 à 5 secondes.
3. Tu tiens normalement, sans pousser : tu laisses faire.



CE QUE ÇA MONTRE

Ton ancrage au sol. Le pied qui décolle, ou le coude qui plie « comme si tu ne pesais rien » : à cet instant, ton corps ne s'ancre pas. Ça se voit tout de suite, même sans œil entraîné.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

Un manque de force. Un colosse peut décoller : ce n'est pas une question de muscle. Et pousser de toutes tes forces fausse tout.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

05 Mains jointes devant

AVANT-ARRIÈRE · LA CHAÎNE ARRIÈRE

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Mes jambes, c'est mon métier. On a poussé sur mes mains jointes devant moi, et j'ai fait un pas en avant. Tout l'arrière a lâché d'un coup. »

Comment faire

▶ Regarder le test 5 en vidéo

1. Debout, pieds à largeur naturelle, bras tendus devant toi, doigts croisés.
2. Ton partenaire glisse son poing dans tes mains jointes et pousse vers le bas, en contrôle, 3 à 5 secondes.
3. Garde exactement les mêmes pieds pour le test 6 : tu vas comparer.



CE QUE ÇA MONTRE

La tenue de ta chaîne arrière : dos, fessiers, arrière des cuisses, mollets. Tu bascules en avant ou tes talons décollent : elle ne tient pas.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

La cause précise. Une bascule avant peut venir des fessiers, de l'arrière des cuisses, des épaules ou du bas du dos. Le test localise ; il ne dit pas pourquoi.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

06 Mains jointes derrière

AVANT-ARRIÈRE · LA CHAÎNE AVANT

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

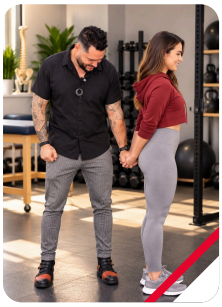
CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Dix heures assis par jour, je me croyais juste un peu raide. On a poussé sur mes mains jointes dans mon dos, et j'ai reculé, genoux pliés. »

Comment faire

▶ Regarder le test 6 en vidéo

1. Mêmes pieds qu'au test 5 : ni joints, ni trop larges. Bras tendus derrière toi, mains jointes dans le dos.
2. Ton partenaire, derrière toi, glisse son poing dans tes mains et pousse vers le bas, en contrôle, 3 à 5 secondes.



CE QUE ÇA MONTRE

La tenue de ta chaîne avant : abdominaux, avant des cuisses, fléchisseurs de hanche. Tu recules, tes genoux plient ou ton bassin avance : elle ne tient pas.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

Ta forme générale. Pieds trop joints, le test devient impossible ; trop écartés, il réussit trop facilement. Il ne dit rien au-delà de cette chaîne.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

07 La poussée sur l'épaule

CÔTÉ · LE BAS DU DOS

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Mon dos, je croyais tout en savoir. Un côté a tenu la poussée, l'autre a cédé net. Personne ne me l'avait jamais montré aussi clairement. »

Comment faire

▶ Regarder le test 7 en vidéo

1. Debout, jambes tendues, bras relâchés.
2. Inspire profondément, puis expire lentement.
3. Pendant l'expiration, ton partenaire pousse ton épaule sur le côté, en contrôle. Les deux épaules.



CE QUE ÇA MONTRE

Un écart de stabilité du bas du dos, droite contre gauche. Le buste penche ou la hanche bascule d'un seul côté : ce côté tient moins bien.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

L'origine d'un mal de dos. Un léger écart est normal : on a tous un côté dominant. Seul un écart net compte, et la poussée se fait pendant l'expiration, sinon le test est faussé.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

08 CÔTÉ · LA STABILITÉ DU BASSIN
La hanche

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Je cours, et ça revient toujours sur la même hanche. On a poussé sur ma hanche pendant que j'expirais, et mon bassin a cédé d'un seul côté. »

Comment faire

▶ Regarder le test 8 en vidéo

1. Debout, jambes légèrement pliées, bras relâchés.
2. Inspire profondément, puis expire lentement.
3. Pendant l'expiration, ton partenaire pousse ta hanche sur le côté, en contrôle. Les deux hanches.



CE QUE ÇA MONTRE

La stabilité de ton bassin sur le côté. Le piège : c'est le fessier du côté opposé à la poussée qui tient le bassin.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

Le muscle en cause au premier coup d'œil. Pousser à droite teste le fessier gauche. Jambes tendues, ou poussée pendant l'inspiration : le test est faussé.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

---

09 ROTATION · LE PLAN DE LA PERFORMANCE
La rotation du tronc

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Mon swing plafonne depuis deux saisons, malgré les leçons. Pieds collés, j'ai bloqué bien avant de faire face au mur derrière moi. »

Comment faire

▶ Regarder le test 9 en vidéo

1. Debout, pieds collés : c'est la seule exception de la série. Regard droit devant.
2. Inspire. Pendant l'expiration, tourne lentement tout le corps (cou, épaules, hanches) du même côté, pieds toujours collés.
3. Vise un repère derrière toi, ou fais-toi filmer. Repère de terrain : environ 60° aux hanches et 90° au tronc, quand ton épaule s'aligne avec le mur derrière toi. Puis l'autre côté.



CE QUE ÇA MONTRE

Ta liberté de rotation, celle qui commande le swing, le lancer, la frappe, le coup de poing. Un côté qui tourne moins que l'autre freine tout geste qui tourne.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

L'état de ta colonne. Le test mesure l'amplitude à l'instant. Tourner trop vite contourne le blocage : tourne lentement, pendant l'expiration.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

10 LA SEULE VARIABLE ISOLÉE : UN SIGNAL ACTIF
Le test du téléphone

VOIS LE TEST EN VIDÉO ▶

CE QUE BEAUCOUP SE DISENT AVANT CE TEST

« Montre connectée, écouteurs toute la journée. Bras tendu, on a fait sonner mon téléphone sans décrocher, et mon bras a lâché sous la même pression. »

Comment faire

▶ Regarder le test 10 en vidéo

1. Refais d'abord le test 1 des deux côtés. Tu testes ensuite ton bras le plus fort, téléphone dans l'autre main (mode normal, jamais en mode avion).
2. Au repos : téléphone en veille, ton partenaire pousse sur le poignet. Le bras tient.
3. Signal actif : fais sonner le téléphone sans décrocher, ou lance de la musique sur des écouteurs Bluetooth. Même pression, même endroit. Compare.

CE QUE ÇA MONTRE

Ta tenue sous un signal actif, comparée à ta tenue au repos. Si le bras qui tenait cède, tu viens de voir la charge, plus seulement de la sentir. C'est le seul test de la série qui isole cette variable.

CE QUE ÇA NE MONTRE PAS

Que les ondes expliquent les 9 autres tests : eux montrent l'état général, celui-ci isole le signal. En mode avion, pas de signal, donc pas d'écart. Ce n'est pas une mesure médicale.



Le test 10 : bras tendu sur le côté, téléphone dans l'autre main, même pression au poignet.

Documenté : l'exposition aux champs électromagnétiques artificiels a fortement augmenté en quelques décennies (Bandara et Carpenter, *The Lancet Planetary Health*, 2018). **Hypothèse :** pourquoi ta tenue change sous un signal actif. Ce test te permet de regarder par toi-même.

TON RÉSULTAT · GAUCHE ☐ TIENT ☐ CÈDE DROITE ☐ TIENT ☐ CÈDE

Dix tests, une image. La suite se mesure.

Tu sais maintenant où ça cède, et de quel côté. Au Test Posture Parfaite, le testeur refait ces observations avec toi, trouve le circuit calibré qui correspond à ton profil, puis refait les mêmes tests pour comparer. **15 minutes, 33 €, en personne.**

Évaluation fonctionnelle, non médicale · Protocole avant/après · Observations issues de tests internes · Résultats individuels variables · Ne constitue pas une allégation médicale.

CE QUE LA PLUPART RATENT

Six erreurs qui faussent tout. Évite-les, et tes résultats se refont.

Pousser d'un coup.
Une poussée brusque fait céder tout le monde. Progressif, 2 à 5 secondes.

Se battre.
Tu tiens normalement. Si tu résistes de toutes tes forces, tu testes ta volonté, pas ton ancrage.

Changer de pieds.
Même largeur d'un test à l'autre, sinon tu compares deux choses différentes.

Oublier l'expiration.
Aux tests 7, 8 et 9, tout se joue pendant que tu expires.

Tester un seul côté.
Un résultat sans l'autre côté ne dit rien : c'est l'écart qui parle.

Conclure trop vite.
Le test montre où ça cède. Il ne dit pas pourquoi. Le pourquoi, c'est le travail d'un testeur certifié.

TA FEUILLE DE RÉSULTATS

Coche, puis compare : c'est l'écart qui parle.

	TEST	GAUCHE	DROITE
01	Le bras sur le côté	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
02	La diagonale	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
03	La main en crochet	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
04	Le poing fermé	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
05	Mains jointes devant	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
06	Mains jointes derrière	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
07	La poussée sur l'épaule	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
08	La hanche	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
09	La rotation du tronc	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède
10	Le test du téléphone	Gauche ☐ tient ☐ cède	Droite ☐ tient ☐ cède

Évaluation fonctionnelle, non médicale · Protocole avant/après · Observations issues de tests internes · Résultats individuels variables · Ne constitue pas une allégation médicale.

UNE CHOSE HONNÊTE

Ce que ces tests ne feront jamais à ta place.

Ces tests sont manuels. Ils dépendent de la main de ton partenaire, de ta nuit, de ton échauffement. C'est pour ça qu'on compare toujours un côté à l'autre, dans les mêmes conditions : l'écart se refait, et il se retrouve.

Ils ne corrigent rien. Ce n'est pas leur rôle. Ils te montrent l'écart ; ils ne te disent pas d'où il vient.

Et ce que Q-Technology propose pour le changer ? Voici où on en est, mot pour mot :

> « Plus de 30 ans de mesures dans les brevets, et 21 appareils différents dans nos recherches pilotes. La science n'explique pas encore tous les mécanismes d'action : il manque des appareils assez précis pour mesurer, en biophysique, ce qui se passe dans le corps. »

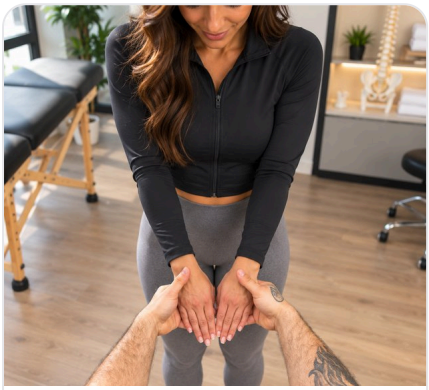
On ne te demande pas de nous croire. On te demande de regarder. C'est pour ça que tu refais ces tests toi-même, avant et après.

Ne crois personne sur parole quand on te parle d'énergie, nous compris. Demande à voir une mesure.

CE QU'ON REGARDE PENDANT TON TEST

15 minutes. Cinq mesures que tu vois de tes yeux.

Au Test Posture Parfaite, rien ne se passe dans une machine que tu ne comprends pas. Le testeur certifié mesure, te montre, puis refait exactement les mêmes mesures avec ton circuit.



01

Tes épaules, de face

Il compare la hauteur de tes poignets, puis la longueur de tes deux majeurs, mains jointes. L'écart, tu le vois au bout de tes doigts.



02

Ton bassin

Ses mains sur le haut de tes hanches, tes doigts sur les siens : tu sens toi-même quel côté est plus bas.



03

Tes épaules, en rotation

Bras tendus devant toi, il rapproche tes mains sans que tu aides : on note le côté qui avance.



04

La tenue de tes bras

Bras tendus, poignets relevés, il tire. Les deux côtés doivent tenir.



05

La rotation de ton cou

Tu tournes la tête, épaules tenues. Chaque côté est noté sur 7 : par exemple 4/7 à gauche, 7/7 à droite.

+

Et tes tests de force

Ceux de ce guide qui cédaient, il les refait avec toi. Ça tient, ou ça cède : tu compares.

Puis il trouve le circuit calibré qui correspond à ton profil, et refait les mêmes mesures. Tu vois ta posture se réorganiser, en centimètres, sur trois plans.

ET MAINTENANT ?

Tu as vu où ça cède. Maintenant, regarde ce qui change.

Le Test Posture Parfaite, c'est 15 minutes avec un testeur certifié. Tu vois ta posture se réorganiser, en centimètres, sur trois plans. Tu compares ta rotation de cou avant et après. Tu sens tes tests tenir ou céder. Puis le testeur trouve le circuit Q-Pro calibré qui correspond à ton profil.

33 €	15 min	3
LE TEST	AVANT ET APRÈS	PLANS OBSERVÉS

Tu vois ton résultat sur toi avant d'acheter.

En personne	avec un testeur certifié près de chez toi : plus de 80 testeurs certifiés dans 11 pays.
Le Q-Pro	calibré pendant ton test, sur ton profil biophysique.
Le Q-Go	sans passer de test : tu refais ces 10 tests avec lui, et tu compares.

199 personnes sur 200 atteignent la posture parfaite avec le Q-Pro calibré (observation terrain, non auditée).

Trouve ton testeur sur qbiohacking.com →

Garantie Q-Go (circuits) : les tests de ce guide qui cédaient tiennent pendant le port, sinon remboursé sous 30 jours, sauf trauma physique. Pas sûr de bien faire les tests ? On les refait avec toi en visio, gratuitement.

office@qbiohacking.com · qbiohacking.com · Circuit passif : aucune substance. Vérifiez auprès de votre fédération.

Évaluation fonctionnelle, non médicale · Protocole avant/après · Observations issues de tests internes · Résultats individuels variables · Ne constitue pas une allégation médicale.