

## **BILAN PERFORMANCE COURSE A PIED**

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

**Date de naissance :** 06/09/1994

Sexe: M

Taille: 120cm

Poids: 20kg

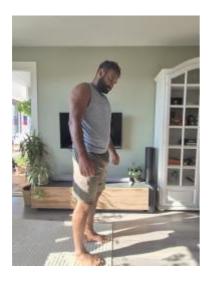
Date du rapport : 20/07/2025

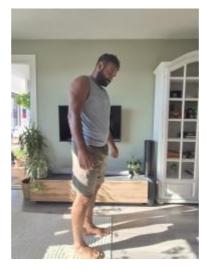
Date du test numero T1 : 13/07/2025

Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

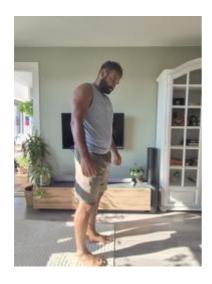
Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
	Flexion Plantaire (°)	65	65
Cheville	Extension (°)	56	4
	Abduction (°)	201.6	14.4
Genou	Flexion (°)	10	56
Genou	Extension (°)	56	65
	Flexion (°)	6	45
	Extension (°)	45	67
	Abduction (°)	65	12
Hanche	Abduction (°)	65	65
	Rotation Externe (°)	65	11
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)	65	65

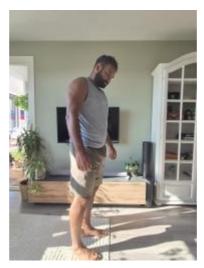
<sup>\*</sup> BKFO = distance entre la tête du peronné et le sol dans une position de flexion, abduction et rotation externe des hanches avec les deux voûtes plantaires collées ensembles proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm





### **Analyse Posturale Statique**





### **Analyse Posturale Dynamique**

# Tests et ratios de force isométrique

Ratio Everseurs / Inverseurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Everseurs (N)	6565	565	-91%
FMax Inverseurs (N)	6565	56565	762%
Ratio	1.00	0.01	

	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax releveurs (N)	6565	5656	-14%
Fmax Soleaire (N)	6565	6565	0%

Ratio Ischios-jambiers / Quadriceps	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Ischios (N)	59	50	-15%
FMax Quadriceps (N)	590	58	-90%
Ratio	0.10	0.86	

Test Mc Call	Membre G	Membre D	Asymétrie
Force à 30°(N)	56	56	0%
Force à 90°(N)	6	4	-33%

Ratio Adducteurs / Abducteurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Adducteurs (N)	56	56	0%
FMax Abducteurs (N)	56	57	2%
Ratio	1.00	0.98	

	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax Illio-Psoas	567	56	-90%

# Tests de puissance (Plateforme de force)

	Hauteur de saut (cm)	RFDMax membre G (N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test Squat Jump Bipodal	75	74	78	5%

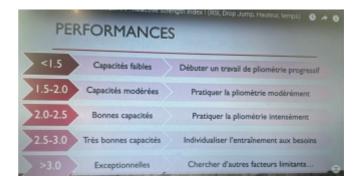
	Hauteur de saut (cm)	RSI Modifie	RFD Deceleration membre G (N.s-1)	RFD Deceleration membre D (N.s-1)	Asymétrie RFD Deceleration
Test CMJ Bipodal	6	1.07	68	65	-4%

	Hauteur de saut (cm)	RSI	RFDMax membre G(N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test DropJump Bipodal	65	1. 20	76	76	0%

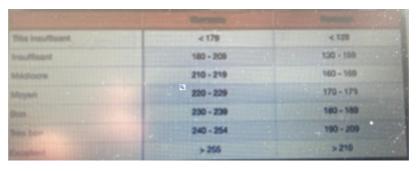
Test CMJ Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	60	50	-17%

Test DropJump Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	59	60	2%

	Hauteur moyenn e (cm)	RSI moyen	% Repartition des forces		į	
Test de Sauts				G	D	
Repetes 10-5	68	75		75%	78%	



Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 567



Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)	105	157	50%

## **Test de Force Maximale)**

RM Back Squat	Poids (kg)
3-5 RM	150
1 RM (theorique)	200
Poids de corps	20

Tableau Score Basck Squat



**Tests fonctionnels** 

Triple Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)	78	778	897%

Cross Over Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)	777	877	13%

#### Valeurs normatives au Heel Rise Test

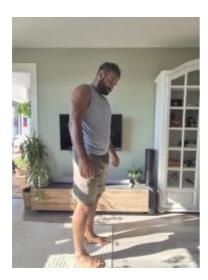
Heel Rise Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Nombre de répétitions maximales	67	865	1191%

Age (années)	Homme		Femme	
	Côté gauche	Côté droit	Côté gauche	Côté droit
20	37	38	30	31
30	33	33	27	28
40	28	29	24	25
50	24	24	21	23
60	19	20	19	20
70	14	15	16	17
80	10	10	13	15

Remarques

Valeurs estimées chez des personnes d'IMC de 24,2kg/m²

## Analyse gestuelle course a pied





#### **Conseils Chaussures:**

#### Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural
- Renforcement excentrique quadriceps
- Renforcement des muscles inverseurs de la cheville
- Controle moteur du complexe lombo-pelvien