

#### **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       |
| Hanche                  | Extension (°)                   | 45       | 67       |
|                         | Abduction (°)                   | 65       | 12       |
|                         | 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

## 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 |
|--------------------|----------|----------|-----------|------|
| 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 5

|                     |      |      | -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<br>(cm) | RSI Modifie | RFD Deceleration membre G (N.s-1) | RFD Deceleration membre D (N.s-1) | Asymétrie RFD<br>Deceleration |
|------------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Test CMJ Bipodal | 6                       | 1.07        | 68                                | 65                                | -4%                           |

| Hauteur de saut<br>(cm) | RSI | RFDMax membre G(N.s) | RFDMax membre D<br>(N.s) | Asymétrie RFDMax |
|-------------------------|-----|----------------------|--------------------------|------------------|
|                         | 1.  |                      |                          |                  |

3

Test DropJump 65 76

20

| 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 moyenne (cm) | RSI moyen | % R | epartitio | n des fo | rces |
|----------------------------|----------------------|-----------|-----|-----------|----------|------|
|                            |                      |           |     | G         | D        |      |
| Test de Sauts Repetes 10-5 | 68                   | 75        |     | 75%       | 78%      |      |



Test Broad Jump T1

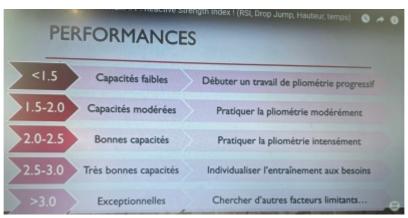
Distance saut (cm) 567

| Title Insufficient       | ≥ 179     | <129      |
|--------------------------|-----------|-----------|
| Insufficent              | 180 - 209 | 130 - 160 |
| Mildoore                 | 210 - 219 | 160 - 168 |
| Moyen                    | 220 - 229 | 170 - 179 |
| MA STATE OF THE STATE OF | 230 - 239 | 180 - 189 |
|                          | 240 - 254 | 190 - 209 |
|                          | > 255     | >210      |

| 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         |

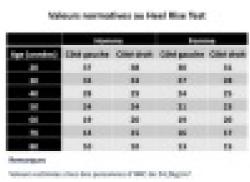


#### **Tests fonctionnels**

| 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%       |

| Heel Rise Test                     | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|------------------------------------|----------|----------|-----------|
| Nombre de répétitions<br>maximales | 67       | 865      | 1191%     |



Référence visuelle

### Analyse gestuelle course a pied