

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

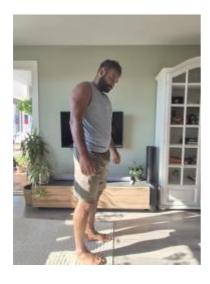
Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

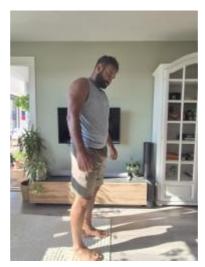
Analyse mobilité articulaire

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

^{*} 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



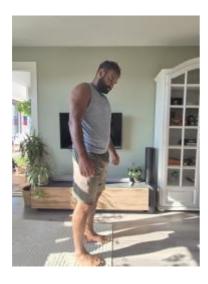


Analyse

texteEncadreC est lanalyse de l'anayse de

l'anayse de l'anay

Analyse Posturale Dynamique



Analyse

texteEncadreC est lanalyse de l'anayse de

Tests et ratios de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes

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	g	% Repartition des forces		•
Test de Sauts				G	D	
Repetes 10-5	68	75		75%	78%	

PERFO	DRMANCE	engin Index I (RSI, Drop Jump, Hauteur, Temps)
	apacités faibles	Débuter un travail de pliométrie progressi
1.5-2.0 Ca	pacités modérées	Pratiquer la pliométrie modérément
2.0-2.5 B	onnes capacités	Pratiquer la pliométrie intensément
2.5-3.0 Très	bonnes capacités	Individualiser l'entraînement aux besoins
>3.0 E	exceptionnelles	Chercher d'autres facteurs limitants

Test Broad Jump T1

Distance saut (cm) 567

Title Insuffered	<179	< 129
Insufficent	180 - 209	100 - 150
Médicore	210 - 219	160 - 169
Moyerk	220 - 229	170 - 179
No.	230 - 230	160 - 180
	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

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

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







Analyse

texteEncadreC est lanalyse de l'anayse de

Conseils Chaussures:

texteEncadreC est lanalyse de l'anayse de

Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural
- Renforcement excentrique quadriceps
- Renforcement des ischios jambiers
- Renforcement des muscles stabilisateurs latéraux (moyen fessiers et pelvi-trochanterien)