

## **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

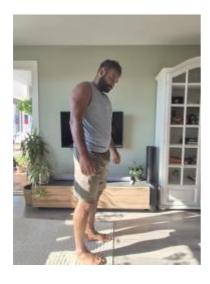
Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

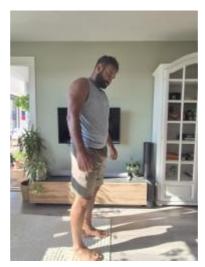
## Analyse mobilité articulaire

| 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       |

<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**



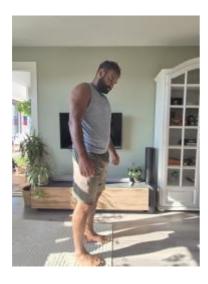


#### **Analyse**

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

| Test DropJump<br>Bipodal | 65 | 1.<br>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<br>moyenn<br>e (cm) | RSI<br>moyen | g | % Repartition des<br>forces |     | • |
|------------------|-----------------------------|--------------|---|-----------------------------|-----|---|
| Test de<br>Sauts |                             |              |   | G                           | D   |   |
| Repetes<br>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%       |

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

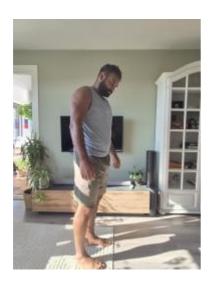
#### Valeurs normatives au Heel Rise Test

| 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 concentrique quadriceps
- Renforcement des muscles éverseurs de la cheville
- Renforcement des muscles inverseurs de la cheville
- Travail de pliométrie multidirectionnelle
- Travail de décéleration