

## **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 : 13/07/2025

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

Legende tableau Bon	Moyen	Insuffisant
---------------------	-------	-------------

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
	Flexion Plantaire (°)	75	52
Cheville	Extension (°)	25.0	88.0
	Abduction (°)	90	316.8
Genou	Flexion (°)	84	23
Genou	Extension (°)	65	43
	Flexion (°)	53	51
	Extension (°)	27	42
	Abduction (°)	30	29
Hanche	Abduction (°)	17	18
	Rotation Interne (°)	15	49
	Rotation Externe (°)	44	20
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)	34	42

<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)	46	50	9%
FMax Inverseurs (N)	88	65	-26%
Ratio	0.52	0.77	

Fmax	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax releveurs (N)	26	16	-38%
Fmax Soleaire (N)	41	11	-73%

Ratio Ischios-jambiers / Quadriceps	Membre G	Membre D	Asymétrie
-------------------------------------	----------	----------	-----------

FMax Ischios (N)	22	16	-27%
FMax Quadriceps (N)	11	34	209%
Ratio	2.00	0.47	

Test Mc Call	Membre G	Membre D	Asymétrie
Force à 30°(N)	46	38	-17%
Force à 90°(N)	33	29	-12%

Ratio Adducteurs / Abducteurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Adducteurs (N)	29	39	34%
FMax Abducteurs (N)	50	32	-36%
Ratio	0.58	1.22	

	Membre G	Membre D	Asymétrie	
Fmax Illio-Psoas	29	33	14%	

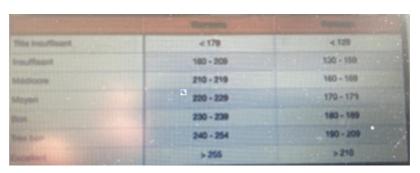
# Tests de puissance (Plateforme de force)

	Hauteur de saut (cm)	RFDMax membre G (N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test Squat Jump Bipodal	43	46	32	-30%

	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	47	9.40	64	54	-16%

Test CMJ Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	48	53	10%

Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 161



Hop Test	Membre G Membre D		Asymétrie	
Distance saut (cm)	69	75	9%	

## Tests de Fmax Back Squat (3RM)

RM Back Squat	Poids (kg)	
3-5 RM	37	
1 RM (theorique)	36	
Poids de corps	20	



### **Tests fonctionnels**

Triple Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)	103	66	-36%

Cross Over Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)	99	64	-35%

Heel Rise Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)			erreur

#### 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