



BILAN PERFORMANCE COURSE A PIED

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

Date de naissance : 06/09/1994

Sexe : M

Taille : 120cm

Poids : 20kg

: Gauche

Date du rapport : 10/07/2025

Date du test numero T1 : 07/07/2025

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 |
|-------------------------|---------------------------------|----------|----------|
| Cheville | Flexion Plantaire (°) | 65 | 65 |
| | Extension (°) | 56 | 4 |
| | Abduction (°) | 201.6 | 14.4 |
| Genou | Flexion (°) | 10 | 56 |
| | Extension (°) | 56 | 65 |
| Hanche | Flexion (°) | 6 | 45 |
| | Extension (°) | 45 | 67 |
| | Abduction (°) | 65 | 12 |
| | 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

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 | |

| Fmax | 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 | |

Tests de sauts verticaux

| Test Squat Jump Bipodal | Hauteur de saut (cm) | RFDMax membre sain (N.s) | RFDMax membre (N.s) | Asymétrie RFDMax |
|-------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------|------------------|
| T1 | 75 | | | erreur |

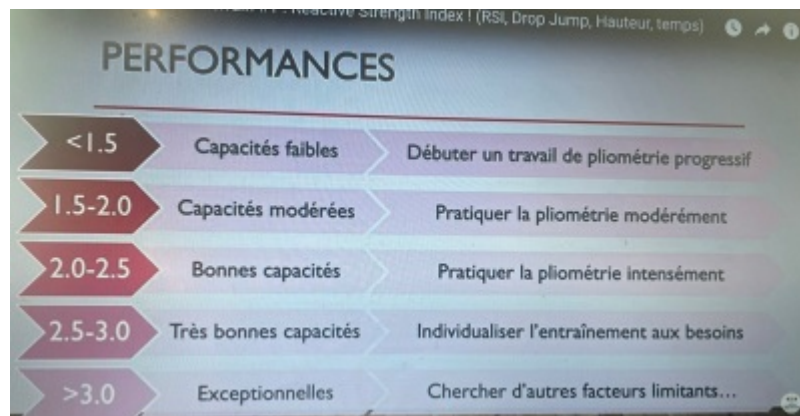
| Test CMJ Bipodal | Hauteur de saut (cm) | RSI Modifié | RFD Deceleration membre sain (N.s-1) | RFD Deceleration membre (N.s-1) | Asymétrie RFD Deceleration |
|------------------|----------------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| T1 | 6 | 1.07 | | | erreur |

| Test DropJump Bipodal | Hauteur de saut (cm) | RSI | RFDMax membre sain(N.s) | RFDMax membre (N.s) | Asymétrie RFDMax |
|-----------------------|----------------------|------|-------------------------|---------------------|------------------|
| T1 | 65 | 1.20 | | | erreur |

| Test CMJ Unipodal | Membre sain T1 | Membre T1 | Asymétrie T1 |
|----------------------|----------------|-----------|--------------|
| Hauteur de saut (cm) | | | erreur |

| Test DropJump Unipodal | Membre sain T1 | Membre T1 | Asymétrie T1 |
|------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Hauteur de saut (cm) | | | erreur |
| RFDMax (N.s) | | | erreur |
| Temps de contact (ms) | | | erreur |

| Test de Sauts Repetes 10-5 | Hauteur moyenne (cm) | P moyenne (W-kg-1) | RSI moyen | % Repartition des forces |
|----------------------------|----------------------|--------------------|-----------|--------------------------------|
| T1 | 68 | 65 | 75 | <div>sain</div> <div>% %</div> |



Tests fonctionnels

| | |
|--------------------|-----|
| Test Broad Jump | T1 |
| Distance saut (cm) | 567 |

| | Norme | Norme |
|------------------|-----------|-----------|
| Très insuffisant | < 179 | < 129 |
| Insuffisant | 180 - 209 | 130 - 159 |
| Médiocre | 210 - 219 | 160 - 169 |
| Moyen | 220 - 229 | 170 - 179 |
| Bon | 230 - 239 | 180 - 189 |
| Très bon | 240 - 254 | 190 - 209 |
| Excellent | > 255 | > 210 |

| Hop Test | Membre sain T1 | Membre T1 | Asymétrie T1 |
|--------------------|----------------|-----------|--------------|
| Distance saut (cm) | | | erreur |

| Triple Hop Test | Membre sain T1 | Membre T1 | Asymétrie T1 |
|----------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Distance totale sauts (cm) | | | erreur |

| Cross Over Hop Test | Membre sain T1 | Membre T1 | Asymétrie T1 |
|----------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Distance totale sauts (cm) | | | erreur |

| Heel Rise Test | Membre sain T1 | Membre T1 | Asymétrie T1 |
|----------------------------|----------------|-----------|--------------|
| Distance totale sauts (cm) | | | erreur |

Valeurs normatives au Heel Rise Test

| | Homme | | Femme | |
|--------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Age (années) | 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