

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 : 24/07/2025

Date du test numero T1 : 24/07/2025

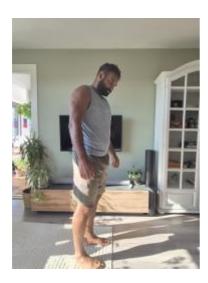
Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

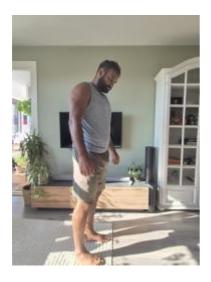
Analyse mobilité articulaire

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
	Flexion Plantaire (°)	17	38
Cheville	Flexion Dorsale - Test WBLT (cm)	12	44
	Flexion Dorsale (°)	43.2	158.4
Genou	Flexion (°)	45	62
Genou	Extension (°)	35	70
	Flexion (°)	62	40
	Extension (°)	67	34
	Abduction (°)	27	10
Hanche	Abduction (°)	28	28
	Rotation Interne (°)	42	32
	Rotation Externe (°)	34	34
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)	11	15

^{*} 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

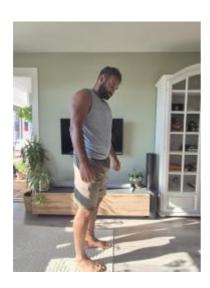
Analyse Posturale Statique

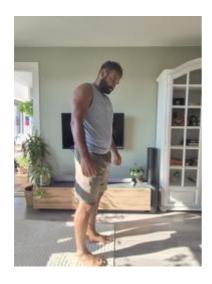




Analyse

Analyse Posturale Dynamique





Analyse

ANLYSEE ALASNSAHANLYSEE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHAN AND ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHAN AND AND AND AND AND AND AND AN

Tests 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)	39	38	-3%
FMax Quadriceps (N)	19	37	95%
Ratio	2.05	1.03	

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	59	5%
FMax Abducteurs (N)	48	44	-8%
Ratio	1.17	1.34	

	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax Illio-Psoas	566	56	-90%

Tests de puissance

	Hauteur de saut (cm)	RFDMax membre G (N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test Squat Jump Bipodal	68	38	33	-13%

	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	21	5.83	31	40	29%

	Hauteur de saut (cm)	RSI	RFDMax membre G(N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test DropJump Bipodal	52	2. 36	30	35	17%

Test CMJ Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	45	35	-22%

Test DropJump Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	9	28	211%

	Hauteur moyenne (cm)	RSI moyen	% Repartition des forces	
Test de Sauts Repetes 10-5		G	D	
	21	35		33% 28%



Test Broad Jump

T1

Distance saut (cm) 27

Title Insuffrant	<179	< 129
Insufficent	180 - 209	100 - 160
Madisore	210 - 219	160 - 169
Soyen	220 - 229	170 - 179
CALL STREET	230 - 239	180 - 189
	240 - 254	190 - 209
	> 255	>210

Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)	39	48	23%

Test de Force Maximale



RM Back Squat	Poids (kg)
1 RM	29
5 RM	29
5 RM	29

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

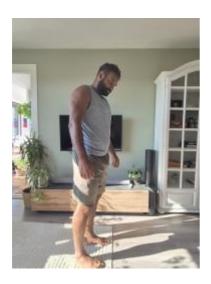
Age (années)	Hom	me	Femme	
	Côté gauche	Côté droit	Côté gauche	Côté droit
20	37	38	30	31
30	33	33	27	28
40	28	29	24	25
50	24	24	21	23
60	19	20	19	20
70	14	15	16	17
80	10	10	13	15

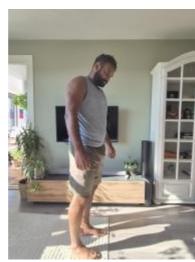
Remarques

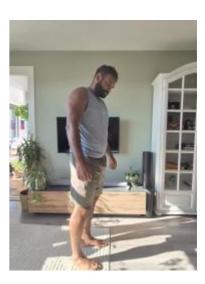
Valeurs estimées chez des personnes d'IMC de 24,2kg/m²



Analyse Gestuelle Course a Pied







Analyse

ANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAH

Conseils Chaussures:

ANLYSEE ALASNSAHANLYSEE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHANLYSE ALASNSAHAN AND ANASNAHAN AND ANASNAHAN ANASNAH

Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural
- Renforcement excentrique quadriceps