

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

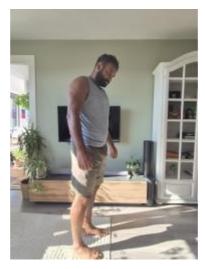
Analyse mobilité articulaire

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
	Flexion Plantaire (°)	65	65
Cheville	Flexion Dorsale - Test WBLT (cm)	56	4
	Flexion Dorsale (°)	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

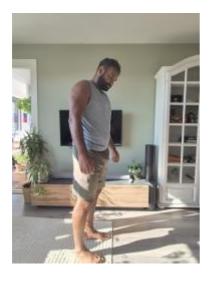
Analyse Posturale Statique





Analyse

Analyse Posturale Dynamique





Analyse

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)	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

	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 moyenne (cm)	RSI moyen	% R	epartitio	n des foi	rces
Test de Sauts				G	D	
Repetes 10-5	68	75		75%	78%	



Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 567

Title Insuffered	<179	<129
Insufficent	180 - 209	100 - 160
Middoore	210 - 219	160 - 168
Moyen	220 - 229	170 - 179
Don.	230 - 239	160 - 160
	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

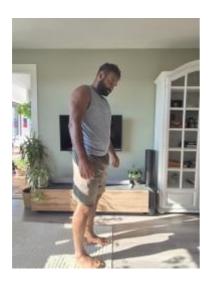
	Hom	me	Femme		
Age (années)	Côté gauche	Côté droit	Côté gauche	Côté droit	
20	37	38	30	31	
30	33	33	27	28	
40	28	29	24	25	
50	24	24	21	23	
60	19	20	19	20	
70	14	15	16	17	
80	10	10	13	15	

Remarques

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

865

Analyse Gestuelle Course a Pied



Analyse

Conseils Chaussures:

Axes à améliorer :

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