



## 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

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

## Analyse mobilité articulaire

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
Cheville	Flexion Plantaire (°)	17	38
	Flexion Dorsale - Test WBLT (cm)	12	44
	Flexion Dorsale (°)	43.2	158.4
Genou	Flexion (°)	45	62
	Extension (°)	35	70
Hanche	Flexion (°)	62	40
	Extension (°)	67	34
	Abduction (°)	27	10
	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 ensemble proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm

## Analyse Posturale Statique

Analyse
ONLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAH

## Analyse Posturale Dynamique



## Analyse

ONLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAH

## 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	21	35	G	D
			33%	28%

PERFORMANCES		
<1.5	Capacités faibles	Développer un travail de pliométrie progressif
1.5-2.0	Capacités modérées	Pratiquer la pliométrie modérée
2.0-2.5	Bonnes capacités	Pratiquer la pliométrie intensément
2.5-3.0	Très bonnes capacités	Individualiser l'entraînement aux besoins
>3.0	Exceptionnelles	Chercher d'autres facteurs limitants

Test Broad Jump	T1
Distance saut (cm)	27

	Normale	Pathologique
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 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%



- Renforcement du triceps sural
- Renforcement excentrique quadriceps



Este es el recibo del viaje, Germán

Esperamos que hayas disfrutado tu viaje de esta noche.

Total 28,95 €

Tarifa del viaje 27,30 €

Subtotal 27,30 €

Tarifa de partida desde el aeropuerto 1,65 €



Pagos

 Mastercard \*\*\*\*0563 8/4/25 08:23 28,95 €

[Visita la página de viajes](#) para conocer más y obtener las facturas (cuando estén disponibles)

Viajaste con Sohail Habib

UberX 16.67 kilómetros | 24 min

 21:33 | C/ Peonias 12, 08820 Barcelona, ES  
 21:57 | Carrer del Comte Borrell, 45, L'Eixample, 08015 Barcelona, España

La tarifa no incluye los cargos que puede cobrar tu banco. Si tienes preguntas, consulta directamente a tu banco.