

BILAN PERFORMANCE COURSE A PIED

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

Date de naissance : 06/09/1994

Sexe: M

Taille: 120cm

Poids: 20kg

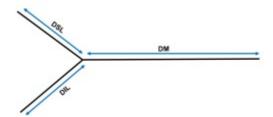
Date du rapport : 16/07/2025

Date du test numero T1 : 13/07/2025

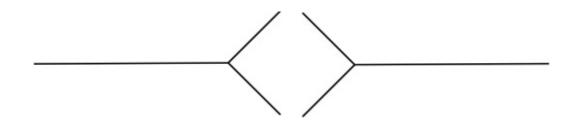
Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
	Flexion Plantaire (°)	65	65
Cheville	Extension (°)	56	4
	Abduction (°)	201.6	14.4
Genou	Flexion (°)	10	56
Genou	Extension (°)		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 Posturale Dynamique

aaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdad

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	

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 (Plateforme de force)

	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)	P moyenne (W-kg-1)	RSI moyen	% Repartition des forces
Test de Sauts Repetes 10-5	68	65	75	G D
lest de Sauts Repetes 10-5	55	03	/3	75% 78%

<1.5	Capacités faibles	Débuter un travail de pliométrie prog	ressif	
1.5-2.0	Capacités modérées	Pratiquer la pliométrie modérément	nt	
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	s	

Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 567

Title Insufficient	< 179	< 129
Insufficent	180 - 208	130 - 160
Madisora	210 - 219	160 - 169
Moyen	220 - 229	170 - 179
MAN STATE OF THE PARTY OF THE P	230 - 239	180 - 189
	240 - 254	190 - 209
	>255	>210

Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie	
Distance saut (cm)	105	157	50%	

Tests de Fmax Back Squat (3RM)

RM Back Squat	Poids (kg)	
3-5 RM	150	
1 RM (theorique)	200	
Poids de corps	20	



Tests fonctionnels

Triple Hop Test	Membre G	Membre G Membre D Asy	
Distance totale sauts (cm)	78	778	897%

Cross Over Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)	777	877	13%

Heel Rise Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)	67	865	1191%

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

Analyse Posturale Gestuelle Course

aax dadaax dad

Interprétation du kinésithérapeute :

aaxdadaaxdaaxdaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdadaaxdaaxdadaaxdaaxdadaaxdaaxdadaaxdaa

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)
- Renforcement des muscles intrinseques stabilisateurs du pied
- Renforcement des adducteurs
- Renforcement des muscles releveurs de la cheville
- Renforcement des muscles éverseurs de la cheville
- Renforcement des muscles inverseurs de la cheville
- Controle moteur du complexe lombo-pelvien
- Controle moteur du genou (controle du valgus dynamique)
- Travail de pliométrie horizontale dans l axe
- Travail de pliométrie verticale dans l axe
- Travail de pliométrie multidirectionnelle
- Travail de décéleration
- Travail de changement de direction
- Force
- Explosivite