

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 Insuffisan

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

ANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAHANLYSEEALASNSAH

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)	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	RFD Deceleration membre G (N.s-1)	RFD Deceleration	Asymétrie RFD
(cm)		membre D (N.s-1)	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 DropJ Bipoda	-	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	% R	epartitio	n des foi	rces
Test de Sauts				G	D	
Repetes 10-5	21	35		33%	28%	

Capacités febles	Débuter un trasail de planeiers prograss
1.5-2.0 Capacités moderde	Pretiquer la plicentaria modérieram
2.0-2.5 Bowes capacists	Pratiquer la pliureierie tracroimere
2.5-3.0 Tris bonnes capacité	is Individualiser l'entraînement aux besoins

Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 27

Title Insuffrant	<179	< 129	
Insufficent	180 - 209	130 - 150	
Middoore	210 - 219	160 - 169	
Moyen	220 - 229	170 - 179	
Non Colonia Co	230 - 230	180 - 180	
	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%

Heel Rise Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Nombre de répétitions	67	865	1191%
maximales			

Valeurs normatives au Heel Rise Test

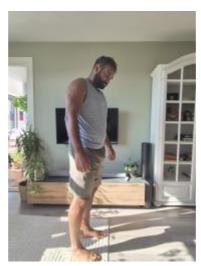
Age (années)	Homme		Femme	
	Côté gauche	Côté droit	Côté gauche	Côté droit
20	37	38	30	31
30	33	33	27	28
40	28	29	24	25
50	24	24	21	23
60	19	20	19	20
70	14	15	16	17
80	10	10	13	15

Remarques

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

Analyse Gestuelle Course a Pied





Analyse

ANLYSEEALASNSAHANLYSE

Conseils Chaussures:

ANLYSEEALASNSAHANLYSE

Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural
- Renforcement excentrique quadriceps

7 de abril de 2025



Este es el recibo del viaje, Germán

Esperamos que hayas disfrutado tu viaje de esta noche.

28,95 €
27,30 €
27,30 €
1,65 €

Pagos



Mastercard ••••0563 8/4/25 08:23

28,95€

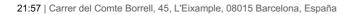
Visita la página de viajes para conocer más y obtener las facturas (cuando estén disponibles)

Viajaste con Sohail Habib

UberX 16.67 kilómetros | 24



21:33 | C/ Peonias 12, 08820 Barcelona, ES



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