



## 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

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

## Analyse mobilité articulaire

| Amplitudes articulaires |                                 | Membre G | Membre D |
|-------------------------|---------------------------------|----------|----------|
| Cheville                | Flexion Plantaire (°)           | 65       | 65       |
|                         | Extension (°)                   | 56       | 4        |
|                         | Abduction (°)                   | 201.6    | 14.4     |
| Genou                   | Flexion (°)                     | 10       | 56       |
|                         | Extension (°)                   | 56       | 65       |
| Hanche                  | Flexion (°)                     | 6        | 45       |
|                         | Extension (°)                   | 45       | 67       |
|                         | Abduction (°)                   | 65       | 12       |
|                         | Abduction (°)                   | 65       | 65       |
|                         | Rotation Externe (°)            | 65       | 11       |
|                         | Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm) | 65       | 65       |

\* BKFO = distance entre la tête du peroné 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 Posturale Statique

Analyse

# Analyse Posturale Dynamique



## Analyse Posturale Dynamique

Analyse

## Tests et ratios 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 (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 Modifié | 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 | % Repartition des forces |     |
|----------------------------|----------------------|-----------|--------------------------|-----|
| Test de Sauts Repetes 10-5 | 68                   | 75        | G                        | D   |
|                            |                      |           | 75%                      | 78% |

| PERFORMANCES |                       |   |
|--------------|-----------------------|---|
| <1.5         | Capacités faibles     | Débuter un travail de pliométrie progressif |
| 1.5-2.0      | Capacités modérées    | Pratiquer la pliométrie modérément          |
| 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) | 567 |

|                  | Garçons   | Filles    |
|------------------|-----------|-----------|
| Très insuffisant | < 178     | < 128     |
| Insuffisant      | 180 - 208 | 130 - 158 |
| Médiocre         | 210 - 218 | 160 - 168 |
| Moyen            | 220 - 228 | 170 - 178 |
| Bon              | 230 - 238 | 180 - 188 |
| Très bon         | 240 - 254 | 190 - 208 |
| Excellent        | > 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 Back 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 normales au Heel Rise Test

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

|              | 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/m<sup>2</sup>

## Analyse Gestuelle Course a Pied



- Renforcement des muscles releveurs de la cheville
- Renforcement des muscles éverseurs de la cheville
- Renforcement des muscles inverseurs de la cheville
- Contrôle moteur du complexe lombo-pelvien
- Travail de pliométrie multidirectionnelle
- Travail de décélération