

### **BILAN PERFORMANCE COURSE A PIED**

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

**Date de naissance :** 06/09/1994

Sexe: M

Taille: 120cm

Poids: 20kg

: Gauche

Date du rapport : 13/07/2025

Date du test numero T1: 07/07/2025

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
-----------------	-----	-------	-------------

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 (°)	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

<sup>\*</sup> 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

## 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	5	-17%

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	75	78	4%

	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%

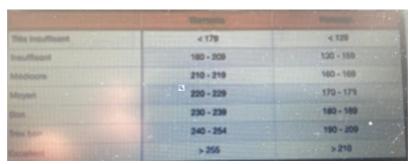
Test DropJump Unipodal	Asymétrie T1	
Hauteur de saut (cm)		erreur
RFDMax (N.s)		erreur
Temps de contact (ms)		erreur

Test de Sauts Repetes 10-5	Hauteur moyenne (cm)	P moyenne (W-kg-1)	RSI moyen	% Repartition des forces
T1	68	65	75	

PEI	RFORMANCE	ength Index! (RSI, Drop Jump, Hauteur, temps) 🐧 🚁 (
<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

## **Tests fonctionnels**

Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 567



Hop Test	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Distance saut (cm)			erreur

Triple Hop Test	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Distance totale sauts (cm)			erreur

Cross Over Hop Test	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Distance totale sauts (cm)			erreur

Heel Rise Test	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Distance totale sauts (cm)			erreur

#### 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