



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 : 08/07/2025

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 G1	Membre D1	
Flexion (°)	Flexion (°)	6	45
Extension (°)			
Abduction (°)	65	12	
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 ensemble proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm

Tests et ratios de force isométrique

	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Fmax releveurs (N)			erreur

	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Fmax soleaire (N)			erreur

Ratio Everseurs / Inverseurs	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
FMax Everseurs (N)			erreur
FMax Inverseurs (N)			erreur
Ratio	erreur	erreur	

Tests de sauts verticaux

Test Squat Jump Bipodal	Hauteur de saut (cm)	RFDMax membre sain (N.s)	RFDMax membre (N.s)	Asymétrie RFDMax
T1	75			erreur

Test CMJ Bipodal	Hauteur de saut (cm)	RSI Modifié	RFD Deceleration membre sain (N.s-1)	RFD Deceleration membre (N.s-1)	Asymétrie RFD Deceleration
T1	6	1.07			erreur

Test DropJump Bipodal	Hauteur de saut (cm)	RSI	RFDMax membre sain(N.s)	RFDMax membre (N.s)	Asymétrie RFDMax
T1	65	1.20			erreur

Test CMJ Unipodal	Membre sain T1	Membre T1	Asymétrie T1
Hauteur de saut (cm)			erreur

Test DropJump Unipodal	Membre sain T1	Membre T1	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	<div>sain</div>	
				%	%

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...

Tests fonctionnels

Test Broad Jump	T1
Distance saut (cm)	567

	Hommes	Femmes
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 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

	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