



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 : 13/07/2025

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 |
|-----------------|-----|-------|-------------|

| Amplitudes articulaires | | Membre G | Membre D |
|-------------------------|---------------------------------|----------|----------|
| Cheville | Flexion Plantaire (°) | 75 | 52 |
| | Extension (°) | 25.0 | 88.0 |
| | Abduction (°) | 90 | 316.8 |
| Genou | Flexion (°) | 84 | 23 |
| | Extension (°) | 65 | 43 |
| Hanche | Flexion (°) | 53 | 51 |
| | Extension (°) | 27 | 42 |
| | Abduction (°) | 30 | 29 |
| | Abduction (°) | 17 | 18 |
| | Rotation Interne (°) | 15 | 49 |
| | Rotation Externe (°) | 44 | 20 |
| | Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm) | 34 | 42 |

* 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

| Ratio Everseurs / Inverseurs | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|------------------------------|----------|----------|-----------|
| FMax Everseurs (N) | 46 | 50 | 9% |
| FMax Inverseurs (N) | 88 | 65 | -26% |
| Ratio | 0.52 | 0.77 | |

| Fmax | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|--------------------|----------|----------|-----------|
| Fmax releveurs (N) | 26 | 16 | -38% |
| Fmax Soleaire (N) | 41 | 11 | -73% |

| Ratio Ischios-jambiers / Quadriceps | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|

| | | | |
|---------------------|------|------|------|
| FMax Ischios (N) | 22 | 16 | -27% |
| FMax Quadriceps (N) | 11 | 34 | 209% |
| Ratio | 2.00 | 0.47 | |

| Test Mc Call | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-----------------|----------|----------|-----------|
| Force à 30° (N) | 46 | 38 | -17% |
| Force à 90° (N) | 33 | 29 | -12% |

| Ratio Adducteurs / Abducteurs | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-------------------------------|----------|----------|-----------|
| FMax Adducteurs (N) | 29 | 39 | 34% |
| FMax Abducteurs (N) | 50 | 32 | -36% |
| Ratio | 0.58 | 1.22 | |

| | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|------------------|----------|----------|-----------|
| Fmax Illio-Psoas | 29 | 33 | 14% |

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 | 43 | 46 | 32 | -30% |

| | 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 | 47 | 9.40 | 64 | 54 | -16% |

| Test CMJ Unipodal | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|----------------------|----------|----------|-----------|
| Hauteur de saut (cm) | 48 | 53 | 10% |

| | |
|--------------------|-----|
| Test Broad Jump | T1 |
| Distance saut (cm) | 161 |

| | Norme | Passage |
|------------------|-----------|-----------|
| 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 G | Membre D | Asymétrie |
|--------------------|----------|----------|-----------|
| Distance saut (cm) | 69 | 75 | 9% |

Tests de Fmax Back Squat (3RM)

| Exercice | 3-5 RM | 1 RM (théorique) | Poids (kg) |
|-----------------|--------|------------------|------------|
| Back Squat (kg) | 37 | 36 | 20 |
| Deadlift (kg) | 26 | 57 | |
| Hip Thrust (kg) | 50 | 71 | |

| 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

| Triple Hop Test | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|----------------------------|----------|----------|-----------|
| Distance totale sauts (cm) | 103 | 66 | -36% |

| Cross Over Hop Test | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|----------------------------|----------|----------|-----------|
| Distance totale sauts (cm) | 99 | 64 | -35% |

| Profil F-V | F ₀ (N) | V ₀ (m/s) | Pmax (W) | Asymétrie (%) |
|------------------|--------------------|----------------------|----------|---------------|
| Valeurs mesurées | 64 | 41 | 32 | 0 |

