



## 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 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

## Analyse Posturale Statique



### Analyse

texteEncadreC est lanalyse de l'anayse de l'anayse de l'anayse de l'anayse de l'anayse de l'anayse de l'anayse de l'anayse de

## Analyse Posturale Dynamique

[illegible]

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	

3

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

	Warriors	Postings
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)	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 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 normales 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/m<sup>2</sup>

## Analyse Gestuelle Course a Pied



## Analyse

[illegible]

### Conseils Chaussures:

[illegible]

### Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural
- Renforcement excentrique quadriceps
- Renforcement concentrique quadriceps
- Renforcement des muscles éverseurs de la cheville
- Renforcement des muscles inverseurs de la cheville
- Travail de pliométrie multidirectionnelle
- Travail de décélération