



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 |
|-------------------------|---------------------------------|----------|----------|
| 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 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 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 | 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><div>sain</div><div>% %</div></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 |

| | Normale | Pathologique |
|------------------|-----------|--------------|
| 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