



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 :

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 (°)		
	Extension (°)		
	Abduction (°)		
Genou	Flexion (°)		
	Extension (°)		
Hanche	Flexion (°)		
	Extension (°)		
	Abduction (°)		
	Abduction (°)		
	Rotation Interne (°)		
	Rotation Externe (°)		
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)		

* 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)			erreur
FMax Inverseurs (N)			erreur
Ratio	erreur	erreur	

Fmax	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax releveurs (N)			erreur
Fmax Soleaire (N)			erreur

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

FMax Ischios (N)			erreur
FMax Quadriceps (N)			erreur
Ratio	erreur	erreur	

Test Mc Call	Membre G	Membre D	Asymétrie
Force à 30° (N)			erreur
Force à 90° (N)			erreur

Ratio Adducteurs / Abducteurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Adducteurs (N)			erreur
FMax Abducteurs (N)			erreur
Ratio	erreur	erreur	

	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax Illio-Psoas			erreur

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				erreur

	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		erreur			erreur

	Hauteur de saut (cm)	RSI	RFDMax membre G (N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test DropJump		erreur			

Bipodal		r			
---------	--	---	--	--	--

Test CMJ Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)			erreur

Test DropJump Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)			erreur

	Hauteur moyenne (cm)	P moyenne (W·kg ⁻¹)	RSI moyen	% Repartition des forces				
Test de Sauts Repetes 10-5				<table><tr><td>G</td><td>D</td></tr><tr><td>%</td><td>%</td></tr></table>	G	D	%	%
G	D							
%	%							

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...

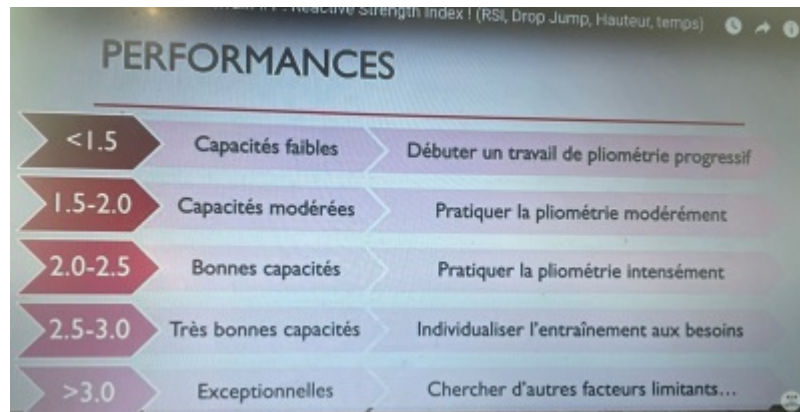
Test Broad Jump	T1
Distance saut (cm)	

	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 G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)			erreur

Tests de Fmax Back Squat (3RM)

RM Back Squat	Poids (kg)
3-5 RM	
1 RM (theorique)	
Poids de corps	20



Tests fonctionnels

Triple Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)			erreur

Cross Over Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)			erreur

Heel Rise Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
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