



## 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
Exceptionnel	> 255	> 210

Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)	69	75	9%

## Tests de Fmax Back Squat (3RM)

RM Back Squat	Poids (kg)
3-5 RM	37
1 RM (theorique)	36
Poids de corps	20

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%

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/m<sup>2</sup>