



BILAN PERFORMANCE ATHLETE

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

Date de naissance : 06/09/1994

Sexe : M

Taille : 120cm

Poids : 20kg

Date du rapport : 04/08/2025

Date du test numero T1 : 04/08/2025

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 (°) | 88 | 52 |
| | Flexion Dorsale - Test WBLT (cm) | 25 | 88 |
| | Flexion Dorsale (°) | 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 |
| Rachis | 1510 | | |

* BKFO = distance entre la tête du peroné 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 de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes / Dynamomètre

| 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 | |

| | 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 | 31 | -33% |

| | 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% |

| Hauteur de saut (cm) | RSI | RFDMax membre G(N.s) | RFDMax membre D (N.s) | Asymétrie RFDMax |
|----------------------|-----|----------------------|-----------------------|------------------|
|----------------------|-----|----------------------|-----------------------|------------------|

| | | | | | |
|-----------------------|----|------|----|----|----|
| Test DropJump Bipodal | 60 | 1.37 | 58 | 63 | 9% |
|-----------------------|----|------|----|----|----|

| | | | |
|----------------------|----------|----------|-----------|
| Test CMJ Unipodal | Membre G | Membre D | Asymétrie |
| Hauteur de saut (cm) | 48 | 41 | -15% |

| | | | |
|------------------------|----------|----------|-----------|
| Test DropJump Unipodal | Membre G | Membre D | Asymétrie |
| Hauteur de saut (cm) | 32 | 47 | 47% |

| | Hauteur moyenne (cm) | RSI moyen | % Repartition des forces | |
|----------------------------|----------------------|-----------|--------------------------|----------|
| Test de Sauts Repetes 10-5 | 39 | 52 | G 11% | D 49% |

| PERFORMANCES | | |
|--------------|-----------------------|---|
| <1.5 | Capacités faibles | Débiter 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) | 159 |

| | Normale | Pathologique |
|-------------------|-----------|--------------|
| Stige insuffisant | < 179 | < 129 |
| Insuffisant | 180 - 209 | 130 - 159 |
| Moyenn | 210 - 219 | 160 - 189 |
| 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 Force Maximale

| Exercice | 1 RM (kg) | 3 RM (kg) | 5 RM (kg) | Ratio 1RM/Poids |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|

| | | | | |
|-----------------|-----|----|----|------|
| Back Squat (kg) | 107 | 79 | 67 | 5.35 |
| Deadlift (kg) | 132 | 74 | 30 | 6.60 |
| Hip Thrust (kg) | 124 | 95 | 45 | 6.20 |

Tests fonctionnels

| Nordic Curl Test | |
|--|----|
| Distance de freinage (cm) | 23 |
| Contrôle excentrique insuffisant, risque accru de blessure lors d'un sprint. | |

| 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% |

Profilage Force /Vitesse

| Dynamic Strength Index (DSI) | Valeurs mesurées |
|------------------------------|------------------|
| Fmax CMJ (N) | 23 |
| Fmax Triage Isométrique (N) | 47 |
| DSI | 64 |

DSI

Profil Force / Vitesse Vertical

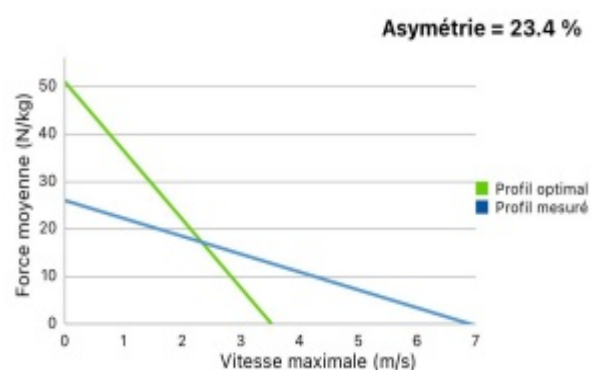
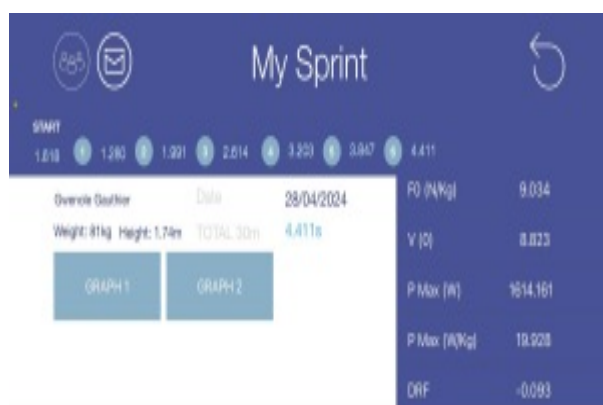
| Profil Force / Vitesse Vertical | Valeurs mesurées |
|---------------------------------|------------------|
| F ₀ (N) | 64 |
| V ₀ (m/s) | 41 |
| Pmax (W) | 32 |

PROFIL Force V Vertical

| | |
|---------------|----|
| Asymétrie (%) | 13 |
|---------------|----|



Profil Force / Vitesse Horizontal sur 30m Sprint



| Distance de Sprint (m) | Temps (s) |
|------------------------|-----------|
| 10 mètres | 4 |
| 30 mètres | 13 |

| Performance de Référence (Adultes Masculins) | 10 m sprint | 30 m sprint |
|--|---------------|---------------|
| Performance Élite | ≤ 1,00 s | ≤ 4,00 s |
| Performance Moyenne | 1,00 - 1,15 s | 4,00 - 4,40 s |
| Insuffisant | > 1,15 s | > 4,40 s |

Tests de vitesse multidirectionnelle

| | |
|---------------------------|----|
| Pro agility 5-10-5 (s) | 64 |
| Illinois agility Test (s) | 59 |

ll: 5-10-5

| F | H | |
|-------|-------|--------|
| < 5 | < 4,5 | BON |
| 5-5,5 | 4,5-5 | MOYEN |
| > 5,5 | > 5 | FAIBLE |

| F | H | |
|---------|-----------|---------------------|
| < 17 | < 15,2 | Excellent |
| 17-17,9 | 15,2-16,1 | Supérieur à Moyenne |
| 18-21,7 | 16,2-18,1 | Moyen |
| 21,8-23 | 18,2-19,3 | Faible |
| > 23 | > 19,3 | Très faible |