



## BILAN PERFORMANCE ATHLETE

**Nom et prénom :** TRAVOLTA JOHN

**Date de naissance :** 06/09/1994

**Sexe :** M

**Taille :** 120cm

**Poids :** 20kg

Date du rapport : 03/08/2025

Date du test numero T1 : 30/07/2025

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 (°)	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

\* 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 Posturale Dynamique

## Tests de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes

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%

			-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

	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	53	10%

Test DropJump Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	51	47	-8%

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

PERFORMANCES		
<1.5	Capacités faibles	Définir un travail de pliométrie progressif
1.5-2.0	Capacités modérées	Pratiquer la pliométrie modérée
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
Très insuffisant	< 178	< 128
Insuffisant	180 - 208	120 - 158
Médiocre	210 - 218	160 - 168
Moyen	220 - 228	170 - 178
Bon	230 - 238	180 - 188
Très bon	240 - 254	190 - 208
Excellent	> 255	> 218

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

une seule jambe obtenu sans compensations (flexion de genou, perte d'amplitude, pause au sol).

Heel Rise Test *	Membre G	Membre D	Asymétrie
Nombre de répétitions maximales	0	0	erreur

#### Valeurs normatives au Heel Rise Test

Age (années)	Homme		Femme	
	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>

## Tests de Force Maximale

Exercice	3-5 RM	1 RM (théorique)	Poids (kg)
Back Squat (kg)	37	36	20
Deadlift (kg)	26	57	
Hip Thrust (kg)	50	71	

## 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%

## Tests Force / Vitesse

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

DSI

Profil Force / Vitesse Vertical	Valeurs mesurées
F <sub>o</sub> (N)	64
V <sub>o</sub> (m/s)	41
P <sub>max</sub> (W)	32
Asymétrie (%)	13

## PROFIL Force V Vertical



## Profil F/V Horizontal

Normes FVH

## Analyse Gestuelle Sprint

### Tests de vitesse multidirectionnelle

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

## Analyse Gestuelle