



## BILAN PERFORMANCE COMBAT

**Nom et prénom :** TRAVOLTA JOHN

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

**Sexe :** M

**Taille :** 120cm

**Poids :** 20kg

Date du rapport : 20/07/2025

Date du test numero T1 : 20/07/2025

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 (°)           | 7        | 10       |
|                         | Extension (°)                   | 6        | 28       |
|                         | Abduction (°)                   | 21.6     | 100.8    |
| Genou                   | Flexion (°)                     | 5        | 68       |
|                         | Extension (°)                   | 38       | 48       |
| Hanche                  | Flexion (°)                     | 34       | 49       |
|                         | Extension (°)                   | 8        | 69       |
|                         | Abduction (°)                   | 51       | 50       |
|                         | Abduction (°)                   | 17       | 43       |
|                         | Rotation Interne (°)            | 51       | 53       |
|                         | Rotation Externe (°)            | 35       | 62       |
|                         | Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm) | 25       | 17       |
|                         |                                 |          |          |
| Epaule                  | Elevation antérieure (°)        | 30       | 35       |
|                         | Elevation latérale (°)          | 20       | 32       |
|                         | Extension (°)                   | 5        | 31       |
|                         | Adduction Horizontale (°)       | 34       | 26       |
|                         | Rotation Interne R1 (°)         | T6       | T9       |
|                         | Rotation Externe R1 (°)         | 43       | 36       |
|                         | Rotation Interne R2 (°)         | 29       | 34       |
|                         | Rotation Externe R2 (°)         | 9        | 38       |
| Rachis                  | Rachidisiis                     |          |          |

\* 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

| Test Grip | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-----------|----------|----------|-----------|
| FMax (N)  | 24       | 43       | 79%       |

| Ratio RE/RI (R2)            | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-----------------------------|----------|----------|-----------|
| FMax Rotateurs Externes (N) | 35       | 44       | 26%       |
| FMax Rotateurs Internes (N) | 41       | 43       | 5%        |
| Ratio                       | 0.85     | 1.02     |           |

| Test IYT (ASH Test) | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|---------------------|----------|----------|-----------|
| FMax I (180°) (N)   | 11       | 44       | 300%      |
| FMax Y (135°) (N)   | 39       | 35       | -10%      |
| FMax T (90°) (N)    | 15       | 42       | 180%      |

| Ratio Ischios-jambiers / Quadriceps | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|
| FMax Ischios (N)                    | 37       | 15       | -59%      |
| FMax Quadriceps (N)                 | 41       | 56       | 37%       |
| Ratio                               | 0.90     | 0.27     |           |

| Ratio Adducteurs / Abducteurs | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|-------------------------------|----------|----------|-----------|
| FMax Adducteurs (N)           | 11       | 37       | 236%      |
| FMax Abducteurs (N)           | 34       | 31       | -9%       |
| Ratio                         | 0.32     | 1.19     |           |

## 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 | 46                   | 72                    | 37                    | -49%             |

|                  | 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 | 57                   | 4.71        | 27                                | 60                                | 122%                       |

| Test CMJ Unipodal    | Membre G | Membre D | Asymétrie |
|----------------------|----------|----------|-----------|
| Hauteur de saut (cm) | 40       | 50       | 25%       |

|                    |    |
|--------------------|----|
| Test Broad Jump    | T1 |
| Distance saut (cm) | 34 |

|                  | 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 G | Membre D | Asymétrie |
|--------------------|----------|----------|-----------|
| Distance saut (cm) | 40       | 83       | 108%      |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Medball Throw Test (cm) | 40 |
|-------------------------|----|

## Medball Throw

### Tests Force / Vitesse

| Dynamic Strength Index (DSI) | Valeurs mesurées |
|------------------------------|------------------|
| Fmax CMJ (N)                 | 78               |
| Fmax Triage Isométrique (N)  | 26               |
| DSI                          | 14               |

DSI

| Profil F-V           | Valeurs mesurées |
|----------------------|------------------|
| F <sub>0</sub> (N)   | 36               |
| V <sub>0</sub> (m/s) | 61               |
| P <sub>max</sub> (W) | 53               |
| Asymétrie (%)        | 42               |



## Tests Force Maximale

| Exercice       | 1 RM (kg) | Ratio 1RM/Poids |
|----------------|-----------|-----------------|
| Bench Press    | 52        | 2.60            |
| Tirage Planche | 52        | 2.60            |
| Back Squat     | 44        | 2.20            |
| Deadlift       | 59        | 2.95            |
| Clean & Jerk   | 37        | 1.85            |
| Snatch         | 46        | 2.30            |