



## BILAN PERFORMANCE COMBAT

**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 : 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 (°)           | 39       | 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 ensemble proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm

## Tests de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes / Dynamomètre

| 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 |

|                  | Membre G  | Membre D  |
|------------------|-----------|-----------|
| 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%      |

\*Athlète assis par terre, dos au mur, lancer un médecine ball de 3kg le plus loin possible, on mesure la distance au point de chute.

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

Medball Throw

## Profilage Force /Vitesse

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

DSI

## Profil Force / Vitesse Vertical

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

PROFIL Force V Vertical

## Tests de Force Maximale

| Exercice     | 1 RM (kg) | 3 RM (kg) | 5 RM (kg) | Ratio 1RM/Poids |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| Bench Press  | 52        | 2.60      |           |                 |
| Seal Row     | 52        | 2.60      |           |                 |
| Back Squat   | 44        | 2.20      |           |                 |
| Deadlift     | 59        | 2.95      |           |                 |
| Clean & Jerk | 37        | 1.85      |           |                 |
| Snatch       | 46        | 2.30      |           |                 |

## Analyse Ratio 1RM / Poids du corps



Analyse

fefewwf