

#### **BILAN PERFORMANCE CROSSFIT**

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

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

Sexe: M

Taille: 120cm

Poids: 20kg

Date du rapport : 30/07/2025

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

## Analyse mobilité articulaire

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
	Flexion Plantaire (°)	29	6
Cheville	Extension (°)	25.0	43.0
	Abduction (°)	90	154.8
	Flexion (°)	40	17
Genou	Extension (°)	55	43
	Flexion (°)	46	42
	Extension (°)	50	28
	Abduction (°)	22	31
Hanche	Abduction (°)	25	38
	Rotation Interne (°)	37	59
	Rotation Externe (°)	30	58
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)	41	56
Doiseact	Flexion (°)	19	43
Poignet	Extension (°)	34	44
	Elevation antérieure (°)	33	17
	Elevation latérale (°)	33	39
	Extension (°)	11	39
Epaule	Adduction Horizontale (°)	40	18
сраиle -	Rotation Interne R1 (°)	T5	Т3
	Rotation Externe R1 (°)	45	41
	Rotation Interne R2 (°)	41	25
	Rotation Externe R2 (°)	46	37
Rachis	okokokkod	ok	

<sup>\*</sup> 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

#### **Analyse Posturale Statique**

Analyse evr4g5g4

## **Analyse Posturale Dynamique Membre Inferieur**

Analyse

# **Analyse Posturale Dynamique Membre Superieur**

Analyse

## Tests de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes

Test Grip	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax (N)	41	10	-76%

Ratio RE/RI (R2)	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Rotateurs Externes (N)	45	51	13%
FMax Rotateurs Internes (N)	47	51	9%
Ratio	0.96	1.00	

Test IYT (ASH Test) Membre G		Membre D	Asymétrie	
FMax I (180°) (N)	41	33	-20%	
FMax Y (135°) (N)	11	48	336%	
FMax T (90°) (N)	25	51	104%	

Ratio Ischios-jambiers / Quadriceps	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Ischios (N)	58	96	66%
FMax Quadriceps (N)	85	69	-19%
Ratio	0.68	1.39	

Ratio Adducteurs / Abducteurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Adducteurs (N)	75	51	-32%
FMax Abducteurs (N)	55	57	4%
Ratio	1.36	0.89	

# Tests de puissance

	Hauteur de saut (cm)	RFDMax membre G (N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test Squat Jump Bipodal	62	39	47	21%

	Hauteur de saut (cm)	RSI Modifie	RFD Deceleration membre G (N.s-1)	RFD Deceleration membre D (N.s-1)	Asymétrie RFD Deceleration
Test CMJ Bipodal	52	11.82	24	59	146%

	Hauteur de saut (cm)	RSI	RFDMax membre G(N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test DropJump Bipodal	47	0. 96	26	70	169%

Test CMJ Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)	42	41	-2%

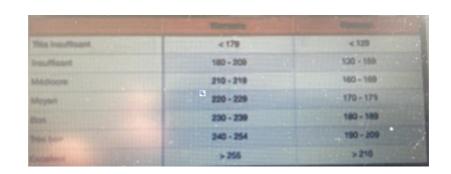
Test DropJump Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie	
Hauteur de saut (cm)	22	46	109%	

	Hauteur moyenne (cm)	RSI moyen	% R	% Repartition des forces		
Test de Sauts Repetes 10-5		21		G	D	
	81			49%	43%	

PERFORMANCE	ES
<1.5 Capacités faibles	Débuter un travail de plicemente programa
.5-2.0 Capacités modérées	Pritiquer la pliceràtria modérieram
1.0-2.5 Bownes capacitals	Pratiquer la pliureiene transciruere
5-3.0 Tris bonnes capacités	Individualiser Feneralisement aux besoins
>3.0 Exceptionselles	Chercher d'autres facteurs limitaires .

Test Broad Jump T1

Distance saut (cm) 57



Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)	53	95	79%

Medball Throw Test (cm) 49

# Medball Throw

#### **Tests Force / Vitesse**

Dynamic Strength Index (DSI)	Valeurs mesurées
Fmax CMJ (N)	53
Fmax Triage Isométrique (N)	56
DSI	40

DSI

<b>Profil Force / Vitesse Vertical</b>	Valeurs mesurées
F <sub>o</sub> (N)	44
V <sub>o</sub> (m/s)	45
Pmax (W)	21

PROFIL Force V Vertical

Asymétrie (%)
---------------

53

## **Tests de Force Maximale**

Exercice	1 RM (kg)	Ratio 1RM/Poids
Strict Press	119	5.95
Bench Press	16	0.80
Tirage Planche	87	4.35
Back Squat	48	2.40
Front Squat	100	5.00
Deadlift	168	8.40
Clean	70	3.50
Jerk	71	3.55
Snatch	75	3.75
Snatch Balance	48	3.60
Overhead Squat	77	3.85
Max rep Pull-up	63	

# **Analyse Gestuelle**

Analyse

g54g54g