



BILAN PERFORMANCE CROSSFIT

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 (°)	5	6
	Extension (°)	25.0	43.0
	Abduction (°)	90	154.8
Genou	Flexion (°)	40	17
	Extension (°)	55	43
Hanche	Flexion (°)	46	42
	Extension (°)	50	28
	Abduction (°)	22	31
	Abduction (°)	25	38
	Rotation Interne (°)	37	59
	Rotation Externe (°)	30	58
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)	41	56
Poignet	Flexion (°)	19	43
	Extension (°)	34	44
Epaule	Elevation antérieure (°)	33	17
	Elevation latérale (°)	33	39
	Extension (°)	11	39
	Adduction Horizontale (°)	40	18
	Rotation Interne R1 (°)	T5	T3
	Rotation Externe R1 (°)	45	41
	Rotation Interne R2 (°)	41	25
	Rotation Externe R2 (°)	46	37
Rachis	okokokkook		

* 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 et ratios de force isométrique

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 (Plateforme de force)

	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 Modifié	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	% Repartition des forces	
Test de Sauts Repetes 10-5	81	21	G	D
			49%	43%

PERFORMANCES		
<1.5	Capacités faibles	Débuter 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)	57

	Normale	Pathologique
Très insuffisant	< 170	< 120
Insuffisant	180 - 200	130 - 150
Médiocre	210 - 219	160 - 180
Moyen	220 - 229	170 - 179
Bon	230 - 239	180 - 189
Très bon	240 - 254	190 - 200
Excellent	> 255	> 210

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

Profil F-V	Valeurs mesurées
F ₀ (N)	44
V ₀ (m/s)	45
Pmax (W)	21
Asymétrie (%)	53



Tests 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	