



## 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 : 03/08/2025

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
Rachis	1510		

\* BKFO = distance entre la tête du peroné 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 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%

Fmax Soleaire (N)	41	11	-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)	32	47	47%

	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	Développer un travail de pliométrie progressif
1.5-2.0	Capacités moyennes	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	< 170	< 150
Insuffisant	160 - 200	130 - 150
Moyenne	210 - 219	160 - 180
Adapté	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)	69	75	9%

## Tests de Force Maximale

	Normale	Pathologique
Stade insuffisant	< 178	< 128
Insuffisant	180 - 209	130 - 159
Moyenne	210 - 219	160 - 189
Supérieur	220 - 239	170 - 179
Stade	230 - 239	180 - 189
Stade très	240 - 254	190 - 209
Supérieur	> 255	> 210

Valeurs normales au Heel Rise Test

	Homme		Femme	
Age (années)	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/m²

Exercice	1 RM (kg)	3 RM (kg)	5 RM (kg)	Ratio 1RM/Poids
Back Squat (kg)	107	79	67	5.35
Deadlift (kg)	132	74	30	6.60
Hip Thrust (kg)	124	95	45	6.20

## Tests fonctionnels

Nordic Curl Test	
Distance de freinage (cm)	23
Contrôle excentrique insuffisant, risque accru de blessure lors d'un sprint.	

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%

## Profilage Force /Vitesse

Dynamic Strength Index (DSI)	Valeurs mesurées
Fmax CMJ (N)	23

<b>Fmax Triage Isométrique (N)</b>	47
<b>DSI *</b>	64

\* Recommandation en fonction du RSI

DSI

<b>Profil Force / Vitesse Vertical</b>	<b>Valeurs mesurées</b>
<b>F<sub>0</sub> (N)</b>	64
<b>V<sub>0</sub> (m/s)</b>	41
<b>P<sub>max</sub> (W)</b>	32
<b>Asymétrie (%)</b>	13

PROFIL Force V Vertical

## Profil F/V Horizontal

Normes FVH

## Tests de vitesse multidirectionnelle

<b>Pro agility 5-10-5 (s)</b>	64
<b>Illinois agility Test (s)</b>	59

lh: 5-10-5

F	H	
< 5	< 45	BON
5-5,5	45-5	MOYEN
> 5,5	> 5	FAIBLE

F	H	
< 17	< 15,2	Excellent
17-17,9	15,2-16,1	Supérieur à Moyen
18-21,7	16,2-18,1	Moyen
21,8-23	18,2-19,3	Faible
> 23	> 19,3	Très faible