



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 ensemble proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm

Tests et ratios de force isométrique

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

	0.85	1.02
--	------	------

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

	Hommes	Femmes
Très insuffisant	< 178	< 128
Insuffisant	180 - 208	130 - 158
Médiocre	210 - 218	160 - 168
Moyen	220 - 228	170 - 178
Bon	230 - 238	180 - 188
Très bon	240 - 254	190 - 208
Excellent	> 255	> 210

Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)	40	83	108%

Tests Force / Vitesse

Profil F-V	Valeurs mesurées
F ₀ (N)	36
V ₀ (m/s)	61
P _{max} (W)	53
Asymétrie (%)	42

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...

Pro Agility 5-10-5 (s)	-
Illinois Agility Test (s)	-

Tests Force Maximale

Exercice	1 RM ((kg)	Ratio
----------	------------	-------

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