



BILAN PERFORMANCE ATHLETE

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

Date de naissance : 06/09/1994

Sexe : M

Taille : 120cm

Poids : 20kg

Date du rapport : 05/08/2025

Date du test numero T1 : 04/08/2025

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

Tests de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes / Dynamomètre

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 (PLATEFORME DE FORCE)

	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	41	-15%

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%

Relative Strength Index ! (RSI, Drop Jump, Hauteur, temps)

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)	159

	Moyenne	Passage
Très insuffisant	< 179	< 129
Insuffisant	180 - 209	130 - 159
Médiocre	210 - 219	160 - 169
Moyen	220 - 229	170 - 179
Bon	230 - 239	180 - 199
Très bon	240 - 254	190 - 209
Excellent	> 255	> 210

Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance saut (cm)	69	75	9%

Tests de Force Maximale

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
Fmax Triage Isométrique (N)	47
DSI	64



Profil Force / Vitesse Vertical

Profil Force / Vitesse Vertical	Valeurs mesurées
F _o (N)	64
V _o (m/s)	41
P _{max} (W)	32
Asymétrie (%)	13

PROFIL Force V Vertical

Distance de Sprint (m)	Temps (s)
10 mètres	4
30 mètres	13

Performance de Référence (Adultes Masculins)	10 m sprint	30 m sprint
Performance Élite	≤ 1,00 s	≤ 4,00 s
Performance Moyenne	1,00 - 1,15 s	4,00 - 4,40 s
Insuffisant	> 1,15 s	> 4,40 s

Tests de vitesse multidirectionnelle

Pro agility 5-10-5 (s)	64
Illinois agility Test (s)	59

ll: 5-10-5

F	H	
< 5	< 45	BON
5-5,5	4,5-5	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