



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 :

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 (°)		
	Extension (°)		
	Abduction (°)		
Genou	Flexion (°)		
	Extension (°)		
Hanche	Flexion (°)		
	Extension (°)		
	Abduction (°)		
	Abduction (°)		
	Rotation Interne (°)		
	Rotation Externe (°)		
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)		
Poignet	Flexion (°)		
	Extension (°)		
Epaule	Elevation antérieure (°)		
	Elevation latérale (°)		
	Extension (°)		
	Adduction Horizontale (°)		
	Rotation Interne R1 (°)		
	Rotation Externe R1 (°)		
	Rotation Interne R2 (°)		
	Rotation Externe R2 (°)		
Rachis			

* 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)			erreur

Ratio RE/RI (R2)	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Rotateurs Externes (N)	-	-	erreur
FMax Rotateurs Internes (N)	-	-	erreur
Ratio	erreur	erreur	

Test IYT (ASH Test)	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax I (180°) (N)			erreur
FMax Y (135°) (N)			erreur
FMax T (90°) (N)			erreur

Ratio Ischios-jambiers / Quadriceps	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Ischios (N)			erreur
FMax Quadriceps (N)			erreur
Ratio	erreur	erreur	

Ratio Adducteurs / Abducteurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Adducteurs (N)			erreur
FMax Abducteurs (N)			erreur
Ratio	erreur	erreur	

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				erreur

	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		erreur			erreur

	Hauteur de saut (cm)	RSI	RFDMax membre G(N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test DropJump Bipodal		erreur			erreur

Test CMJ Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)			erreur

Test DropJump Unipodal	Membre G	Membre D	Asymétrie
Hauteur de saut (cm)			erreur

	Hauteur moyenne (cm)	RSI moyen	% Repartition des forces				
Test de Sauts Repetes 10-5			<table><tr><td>G</td><td>D</td></tr><tr><td>%</td><td>%</td></tr></table>	G	D	%	%
G	D						
%	%						

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)	

	Normale	Pathologique
Très insuffisant	< 178	< 128
Insuffisant	180 - 208	130 - 158
Médiocre	210 - 219	160 - 169
Moyen	220 - 229	170 - 179
Bon	230 - 239	180 - 189
Très bon	240 - 254	190 - 209
Excellent	> 255	> 210

Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
----------	----------	----------	-----------

Distance saut (cm)			erreur
--------------------	--	--	--------

Medball Throw Test (cm)	-
-------------------------	---

Medball Throw

Tests Force / Vitesse

Dynamic Strength Index (DSI)	Valeurs mesurées
Fmax CMJ (N)	-
Fmax Triage Isométrique (N)	-
DSI	-

DSI

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



Tests Force Maximale

Exercice	1 RM (kg)	Ratio 1RM/Poids
Bench Press		0.00

Tirage Planche		0.00
Back Squat		0.00
Deadlift		0.00
Clean & Jerk		0.00
Snatch		0.00