

BILAN PERFORMANCE CROSSFIT

Nom et prénom : TRAVOLTA JOHN

Date de naissance : 06/09/1994

Sexe: M

Taille: 120cm

Poids: 20kg

Date du rapport : 21/07/2025

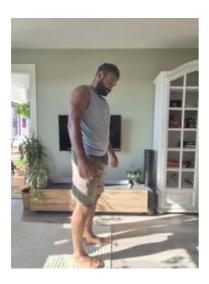
Date du test numero T1 : 20/07/2025

Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D	
	Flexion Plantaire (°)	5	6	
Cheville	Extension (°)	25.0	43.0	
	Abduction (°)	90	154.8	
Conou	Flexion (°)	40	17	
Genou	Extension (°)	55	43	
	Flexion (°)	46	42	
	Extension (°)	50	28	
	Abduction (°)	22	31	
Hanche	Abduction (°)	25	38	
	Rotation Interne (°)	37	59	
	Rotation Externe (°)	30	58	
	Bent Knee Fall Out - BKFO* (cm)	41	56	
Doireat	Flexion (°)	19	43	
Poignet	Extension (°)	34	44	
	Elevation antérieure (°)	33	17	
	Elevation latérale (°)	33	39	
	Extension (°)	11	39	
Fraula	Adduction Horizontale (°)	40	18	
Epaule	Rotation Interne R1 (°)	T5	Т3	
	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 ensembles proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm

Analyse Posturale Statique

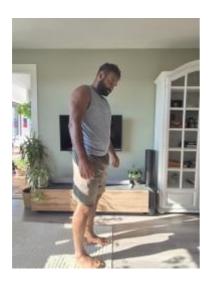


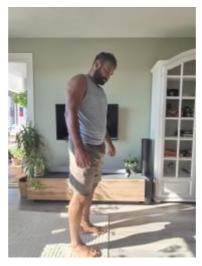


Analyse

 $textEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynam$

Analyse Posturale Dynamique Membre Inferieur





Analyse

 $text Edit_bpcf_analyse Posturale Dynamique Mltext Edit_bpcf_analyse Posturale Dynamique D$

Analyse Posturale Dynamique Membre Superieur



Analyse

 $textEdit_bpcf_analyse Posturale Dynamique MItextEdit_bpcf_analyse Dynamique MItextEdit_bpcf_analyse Dynamique MItextEdit_bpcf_analyse Dynamique MItextEdit_bpcf_analyse Dynamique Dynamique MItextEdit_bpcf_analyse Dynamique Dynamique Dynamiqu$

Tests de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes

Test Grip	rip 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

	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 Modifie	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

nauteur de saut (cm) 22

109%

	Hauteur moyenne (cm)	RSI moyen	% R	% Repartition des force		ces
Test de Sauts Repetes 10-5				G	D	
	81	21		49%	43%	



Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 57

Title Insufficient	<179	< 120
Insufficent	180 - 209	100 - 150
MAdisore	210 - 219	160 - 169
Moyers	220 - 229	170 - 179
MA SERVICE STATE OF THE PARTY O	230 - 230	160 - 160
	240 - 254	190 - 209
	> 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



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

PROFIL Force V Vertical

Courbe FVV

Tests de 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

Analyse Gestuelle

Analyse

 $textEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynamiqueMltextEdit_bpcf_analysePosturaleDynam$

Interprétation du kinésithérapeute :

 $text Edit_bpcf_analyse Posturale Dynamique Mltext Edit_bpcf_analyse Posturale Dynamique Dynamique Dynamique Dynamique Dynamique Dynamique Dynamique Dynami$

Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural