



## 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	Flexion Plantaire (°)	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 ensembles proche des fesses, distance optimale inf. 17 cm

## Tests et ratios de force isométrique

Ratio Everseurs / Inverseurs	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Everseurs (N)			erreur
FMax Inverseurs (N)			erreur

	erreur	erreur
--	--------	--------

	Membre G	Membre D	Asymétrie	Fmax
Fmax releveurs (N)			erreur	
Fmax Soleaire (N)			erreur	

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	

Test Mc Call	Membre G	Membre D	Asymétrie
Force à 30°(N)			erreur
Force à 90°(N)			erreur

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	

	Membre G	Membre D	Asymétrie
Fmax Illio-Psoas			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	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%

	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)	40	50	25%

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)	34

	Normale	Pathologique
Très insuffisant	< 179	< 129
Insuffisant	180 - 209	130 - 159
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)	40	83	108%

## Tests de Fmax Back Squat (3RM)

Exercice	3-5 RM	1 RM (théorique)	Poids (kg)
Back Squat (kg)		44	20
Deadlift (kg)		59	
Hip Thrust (kg)			

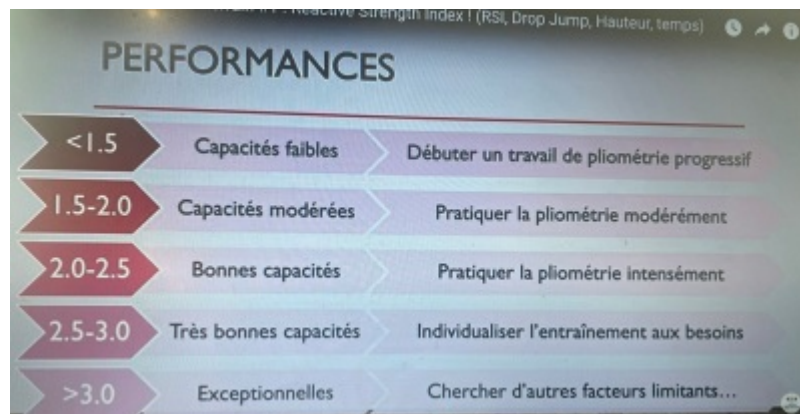
PERFORMANCES		
<1.5	Capacités faibles	Débuter un travail de pliométrie progressif
1.5-2.0	Capacités modérées	Pratiquer la pliométrie modérément
2.0-2.5	Bonnes capacités	Pratiquer la pliométrie intensément
2.5-3.0	Très bonnes capacités	Individualiser l'entraînement aux besoins
>3.0	Exceptionnelles	Chercher d'autres facteurs limitants...

## Tests fonctionnels

Triple Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)			erreur

Cross Over Hop Test	Membre G	Membre D	Asymétrie
Distance totale sauts (cm)			erreur

Profil F-V	Valeurs mesurées
F <sub>0</sub> (N)	36
V <sub>0</sub> (m/s)	61
P <sub>max</sub> (W)	53
Asymétrie (%)	42



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