



## BILAN PERFORMANCE COMBAT

**Nom et prénom :** TRAVOLTA JOHN

**Date de naissance :** 06/09/1994

**Sexe :** M

**Taille :** 120cm

**Poids :** 20kg

Date du rapport : 04/08/2025

Date du test numero T1 : 30/07/2025

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
-----------------	-----	-------	-------------

## Analyse mobilité articulaire

Amplitudes articulaires		Membre G	Membre D
Cheville	Flexion Plantaire (°)	39	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 de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes / Dynamomètre

Test Grip	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax (N)	24	43	79%

Ratio RE/RI (R2)	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax Rotateurs Externes (N)	35	44	26%
FMax Rotateurs Internes (N)	41	43	5%
Ratio	0.85	1.02	

Test IYT (ASH Test)	Membre G	Membre D	Asymétrie
FMax I (180°) (N)	11	44	300%
FMax Y (135°) (N)	39	35	-10%
FMax T (90°) (N)	15	42	180%

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

	Membre G	Membre D
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%

\*Athlète assis par terre, dos au mur, lancer un médecine ball de 3kg le plus loin possible, on mesure la distance au point de chute.

Medball Throw Test (cm) *	40
---------------------------	----

Medball Throw

## Profilage Force /Vitesse

Dynamic Strength Index (DSI)	Valeurs mesurées
Fmax CMJ (N)	78
Fmax Triage Isométrique (N)	26
DSI	14

DSI

## Profil Force / Vitesse Vertical

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

PROFIL Force V Vertical

## Tests de Force Maximale

Exercice	1 RM (kg)	3 RM (kg)	5 RM (kg)	Ratio 1RM/Poids
Bench Press	52	2.60		
Seal Row	52	2.60		
Back Squat	44	2.20		
Deadlift	59	2.95		
Clean & Jerk	37	1.85		
Snatch	46	2.30		

## Analyse Ratio 1RM / Poids du corps

Analyse
ewcwecw