

#### **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 : 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	
Epaule	Adduction Horizontale (°)	40	18	
	Rotation Interne R1 (°)	T5	Т3	
	Rotation Externe R1 (°)	45	41	
	Rotation Interne R2 (°)	41	25	
	Rotation Externe R2 (°)	46	37	
Rachis	okokokkook			

<sup>\*</sup> 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

Test Grip	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 (Plateforme de force)

	Hauteur de saut (cm)	RFDMax membre G (N.s)	RFDMax membre D (N.s)	Asymétrie RFDMax
Test Squat Jump Bipodal	62	39	47	21%

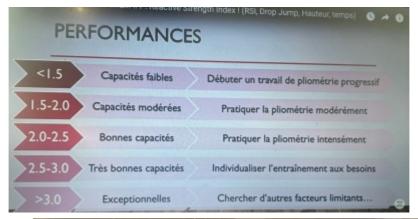
	Hauteur de saut (cm)	RSI Modifie	RFD Deceleration membre G (N.s-1)	RFD Deceleration membre D (N.s-1)	Asymétrie RFD Deceleration
Test CMJ Bipodal	52	11.82	24	59	146%

	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
Hauteur de saut (cm)	22	46	109%

	Hauteur moyenne (cm)	RSI moyen	% Repartition des forces
Test de Sauts Repetes 10-5	81	21	G D
	01	21	49% 43%



Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 57

Title Insufficient	<179	<129
Insufficient	180 - 208	100 - 160
Madisore	210 - 210	160 - 168
Moyer	220 - 229	170 - 179
Date Control of the C	230 - 239	160 - 160
	240 - 254	190 - 209
	> 266	>210

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

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

DSI

Profil F-V	Valeurs mesurées
F <sub>o</sub> (N)	44
V <sub>0</sub> (m/s)	45
Pmax (W)	21
Asymétrie (%)	53

#### **Tests 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	63	