

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

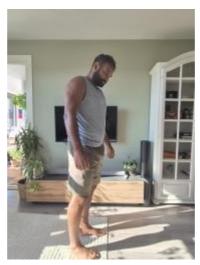
Cabinet Kinesithérapie SCP 9 bis - 9 bis Route de Launaguet, 31200 Toulouse scp9bis@gmail.com - 05 61 57 13 13

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	
Fuerrio	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



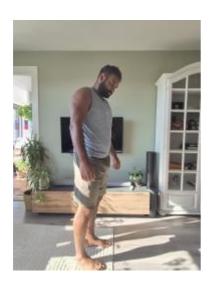


Analyse Posturale Dynamique Membre Inferieur





Analyse Posturale Dynamique Membre Superieur



Tests de force isométrique et ratios agonistes / antagonistes

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

	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	RSI	
-----------------	-----	--

 (cm)
 moyen

 Test de Sauts Repetes 10-5
 81
 21
 G D 49% 43%



Test Broad Jump T1
Distance saut (cm) 57

Title Insufficient	<179	< 120	
Insufficent	180 - 209	100 - 160	
Middoore	210 - 219	160 - 168	
Moyeri	220 - 229	170 - 179	
Don State of the S	230 - 239	180 - 180	
	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

DSI

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

PROFIL Force V Vertical



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	

Analyse Gestuelle

Analyse

 $jan. ferbr@\: robotwin.czjan. ferbr@\: robotwin. czjan. ferbr@\: robotwi$

@robotwin.czjan.ferbr@robotwin.czjan.ferbr@robotwin.cz

Interprétation du kinésithérapeute :

 $vjan. ferbr@\: robotwin. czjan. ferbr@\: robot$

Axes à améliorer :

- Renforcement du triceps sural