

*Masse grasse ?*



**PRO SPORT**  
CONCEPT

*La formation*

# *La mesure de la masse graisseuse*

*Méthode par immersion*

*Méthode par **impédancemétrie***

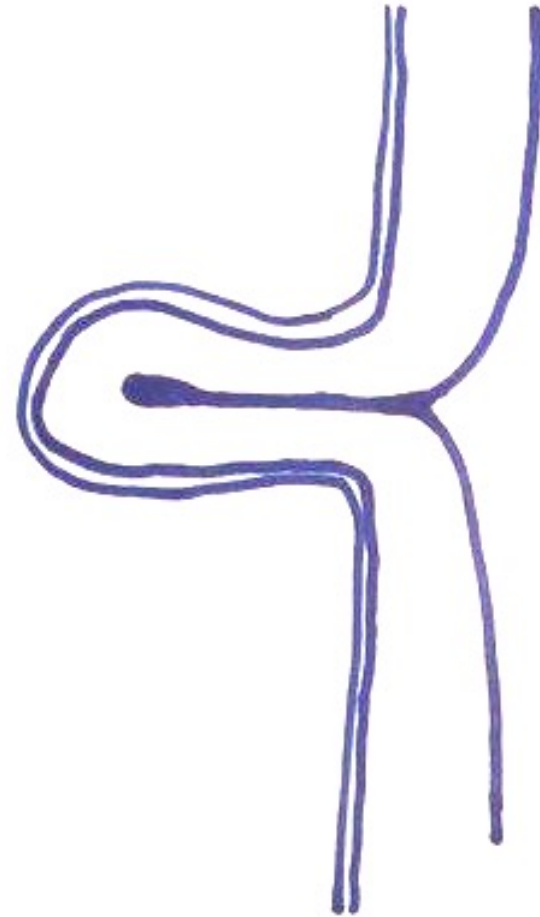
*Méthode des plis cutanés*

# Méthode par impédance



# Le pli cutané

Deux épaisseurs de  
peu et de tissu  
adipeux



# La mesure par plis cutanés

1. Coté droit. (sauf si cicatrice)
2. Emplacement du plis
3. Sens du plis
4. Mâchoires sur le site
5. Distance doigt adipomètre
6. Pression minimale des doigts
7. Maintien de la prise durant le pli
8. Pli minimal

# *Pli minimal*



9. Mâchoires dans le creux du pli
10. Mâchoires parallèles au pli
11. Adipomètre perpendiculairement au corps, verticalement et horizontalement
12. Moment de lecture: au point d'inflexion entre phases rapide et lente de compression.

# Problèmes

Pli naturel

Manteau adipeux épais, tendu et ferme

Double épaisseur

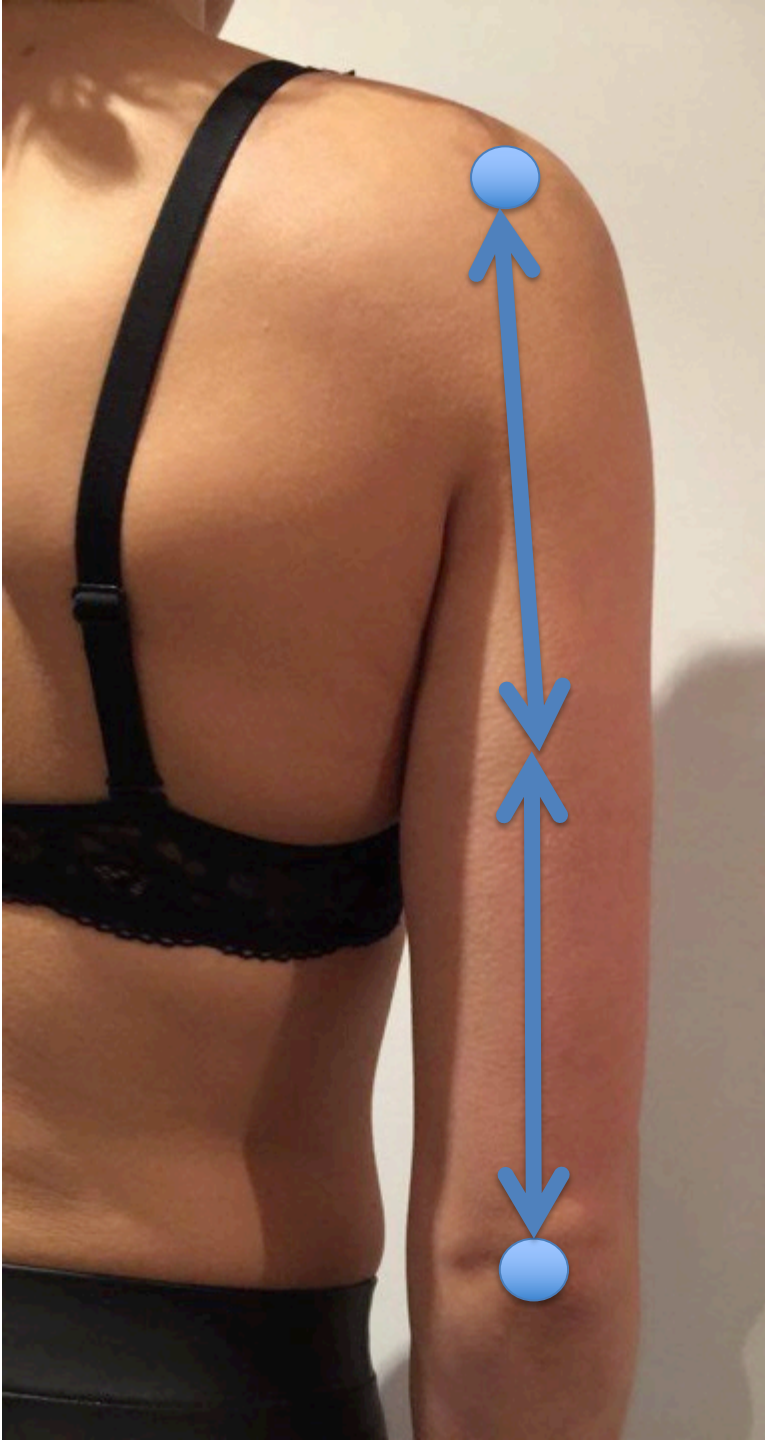


# Mesures des 4 plis

# Sous scapulaire

*1 cm en dessous de la  
pointe inférieure*





# Tricipital

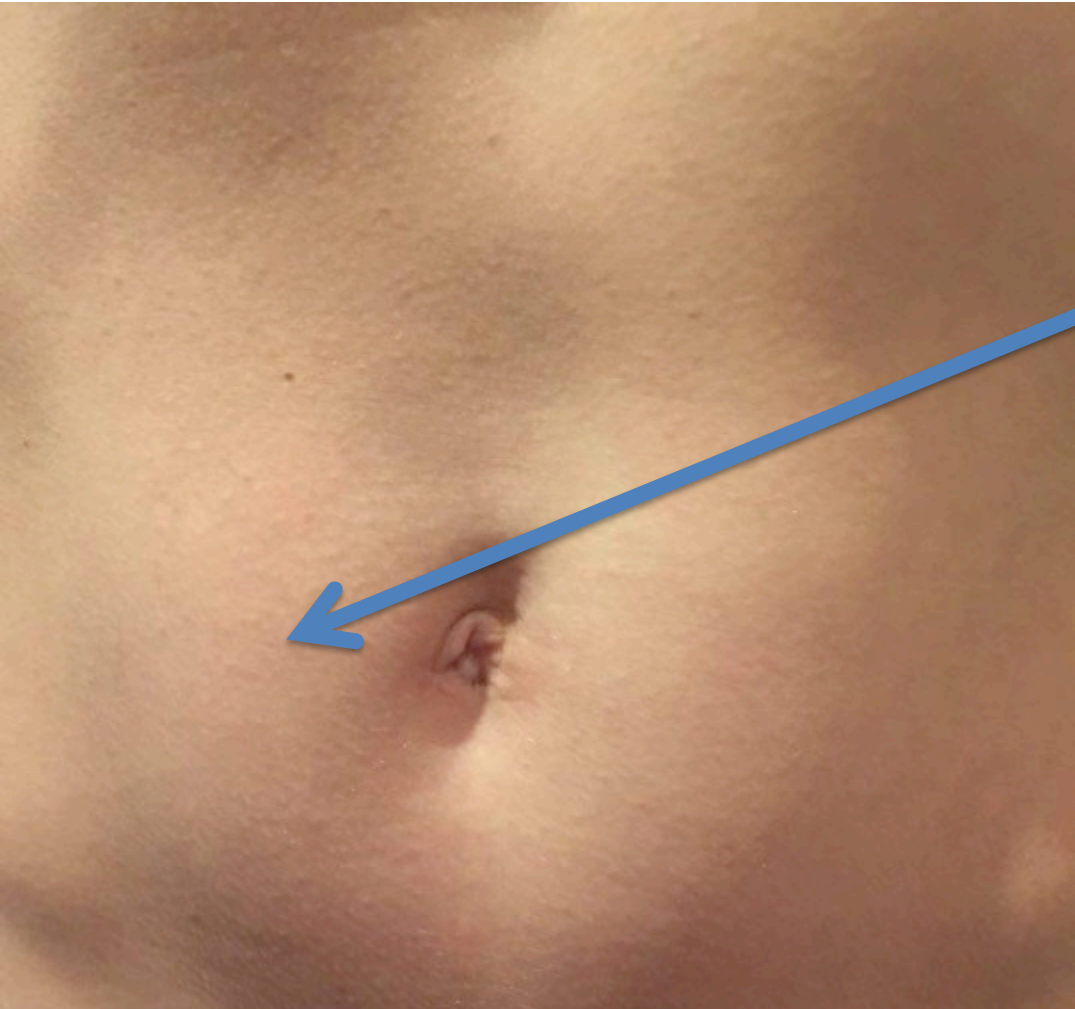
*Pli du triceps  
À mi distance entre  
l'olécrane et l'acromion  
(coude à 90°)*

# *Supra iliaque*



*Au dessus et devant l'épine  
iliaque*

# Ombilical



*A la même hauteur deux cm  
à gauche*

# Mesures des 7 plis

4 plis + 3 plis

- *Bicipital (même hauteur que le plis du triceps)*
- *Mollet (a la hauteur de la circonférence maximale, sur la face interne)*
- *Genou (juste au dessus de la rotule)*

# Formule de calcul

Somme des plis  $\times 0,153 + 5,783$

Il existe une mesure 7 plis plus longue mais plus précises avec une différentiation homme / femme





# *Exploitation des données*





Le tableau ci-dessous de l' "American Council on Exercise" (ACE) est l'un des tableaux les plus couramment utilisés. Comme vous pouvez le voir, les femmes ont un pourcentage plus élevé de graisse corporelle par rapport aux hommes pour un niveau donné. Les femmes ont plus de matières grasses en raison de différences physiologiques tels que les hormones, les seins et les organes sexuels. En outre, les femmes ont besoin d'une plus grande quantité de graisse corporelle pour l'ovulation.

<i>Description</i>	<i>Femmes</i>	<i>Hommes</i>
<i>Graisse Essentielle</i>	<b>10-14%</b>	<b>2-5%</b>
<i>Athlète</i>	<b>14-20%</b>	<b>6-13%</b>
<i>Fitness</i>	<b>21-24%</b>	<b>14 – 17 %</b>
<i>Acceptable</i>	<b>25 – 31 %</b>	<b>18 – 24 %</b>
<i>Obèse</i>	<b>32% +</b>	<b>25 %</b>

*«Graisse essentielle» est la quantité minimale de graisse nécessaire pour une bonne santé physique et physiologique. Un document de recherche de Gallgher. al. dans l'American Journal of Clinical Nutrition (2000) est arrivé à la conclusion qu'un faibles taux de graisse corporelle n'est pas bon. Selon ce document de recherche, les hommes entre 20 et 40 ans avec un % de masse grasse de 8% est considérés comme "malsain", de même pour les femmes de ce même groupe d'âge avec un % inférieure à 21%.*

# Tableau de Jackson & Pollock

**BODY FAT % MEASUREMENT CHART FOR MEN**

AGE ↓	18-20	2.0	3.9	6.2	8.5	10.5	12.5	14.3	16.0	17.5	18.9	20.2	21.3	22.3	23.1	23.8	24.3	24.9
	21-25	2.5	4.9	7.3	9.5	11.6	13.6	15.4	17.0	18.6	20.0	21.2	22.3	23.3	24.2	24.9	25.4	25.8
	26-30	3.5	6.0	8.4	10.6	12.7	14.6	16.4	18.1	19.6	21.0	22.3	23.4	24.4	25.2	25.9	26.5	26.9
	31-35	4.5	7.1	9.4	11.7	13.7	15.7	17.5	19.2	20.7	22.1	23.4	24.5	25.5	26.3	27.0	27.5	28.0
	36-40	5.6	8.1	10.5	12.7	14.8	16.8	18.6	20.2	21.8	23.2	24.4	25.6	26.5	27.4	28.1	28.6	29.0
	41-45	6.7	9.2	11.5	13.8	15.9	17.8	19.6	21.3	22.8	24.7	25.5	26.6	27.6	28.4	29.1	29.7	30.1
	46-50	7.7	10.2	12.6	14.8	16.9	18.9	20.7	22.4	23.9	25.3	26.6	27.7	28.7	29.5	30.2	30.7	31.2
	51-55	8.8	11.3	13.7	15.9	18.0	20.0	21.8	23.4	25.0	26.4	27.6	28.7	29.7	30.6	31.2	31.8	32.2
	56 & UP	9.9	12.4	14.7	17.0	19.1	21.0	22.8	24.5	26.0	27.4	28.7	29.8	30.8	31.6	32.3	32.9	33.3
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

**BODY FAT % MEASUREMENT CHART FOR WOMEN**

AGE ↓	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	29.6	30.9	32.1	33.2	34.1	35.0	35.8	36.4
	36-40	13.8	16.0	18.2	20.2	22.2	24.0	25.7	27.3	28.8	30.2	31.5	32.7	33.8	34.8	35.6	36.4	37.0
	41-45	14.4	16.7	18.8	20.8	22.8	24.6	26.3	27.9	29.4	30.8	32.1	33.3	34.4	35.4	36.3	37.0	37.7
	46-50	15.0	17.3	19.4	21.5	23.4	25.2	26.9	28.6	30.1	31.5	32.8	34.0	35.0	36.0	36.9	37.6	38.3
	51-55	15.6	17.9	20.0	22.1	24.0	25.9	27.6	29.2	30.7	32.1	33.4	34.6	35.6	36.6	37.5	38.3	38.9
	56 & UP	16.3	18.5	20.7	22.7	24.6	26.5	28.2	29.8	31.3	32.7	34.0	35.2	36.3	37.2	38.1	38.9	39.5
		LEAN				IDEAL				AVERAGE				ABOVE AVERAGE				

