

Masse grasse ?



PRO SPORT
CONCEPT

La formation

La mesure de la masse graisseuse

Méthode par immersion

*Méthode par **impédancemétrie***

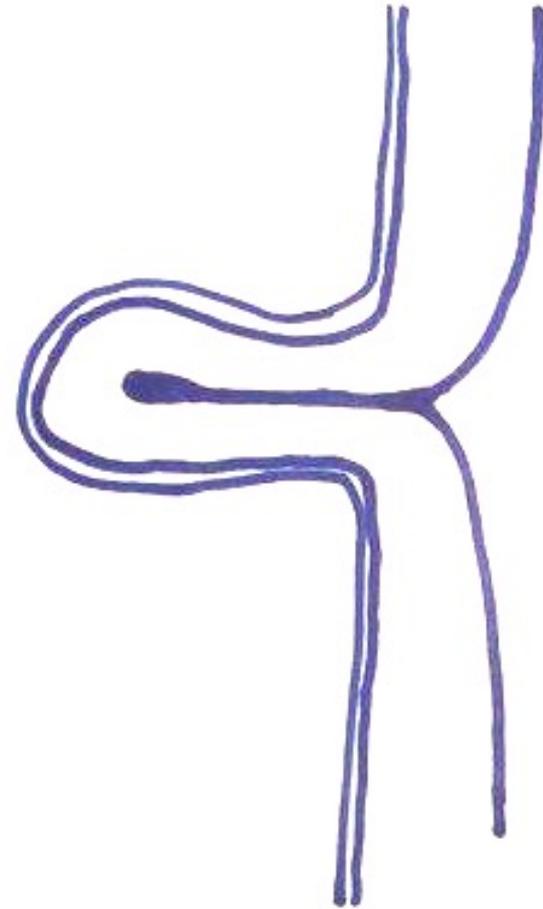
Méthode des plis cutanés

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

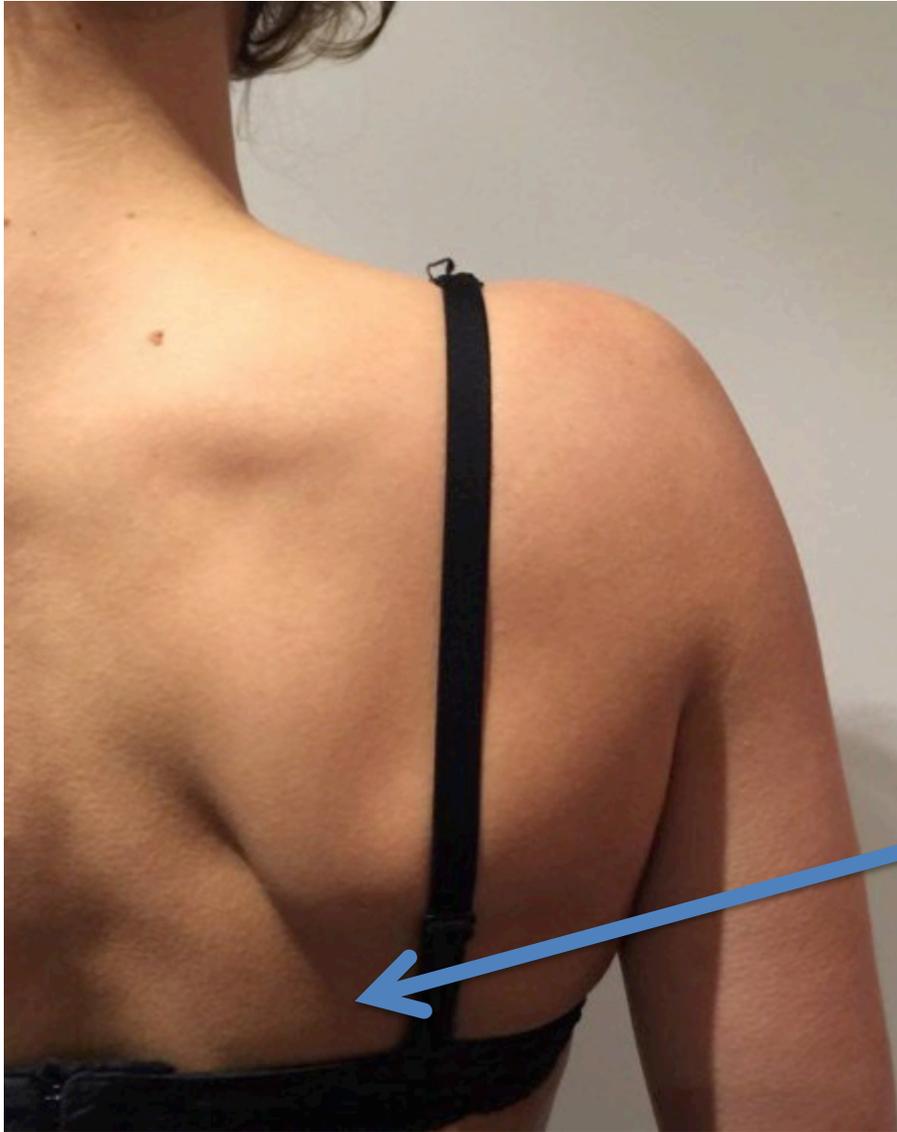
Manteau adipeux épais, tendu et ferme

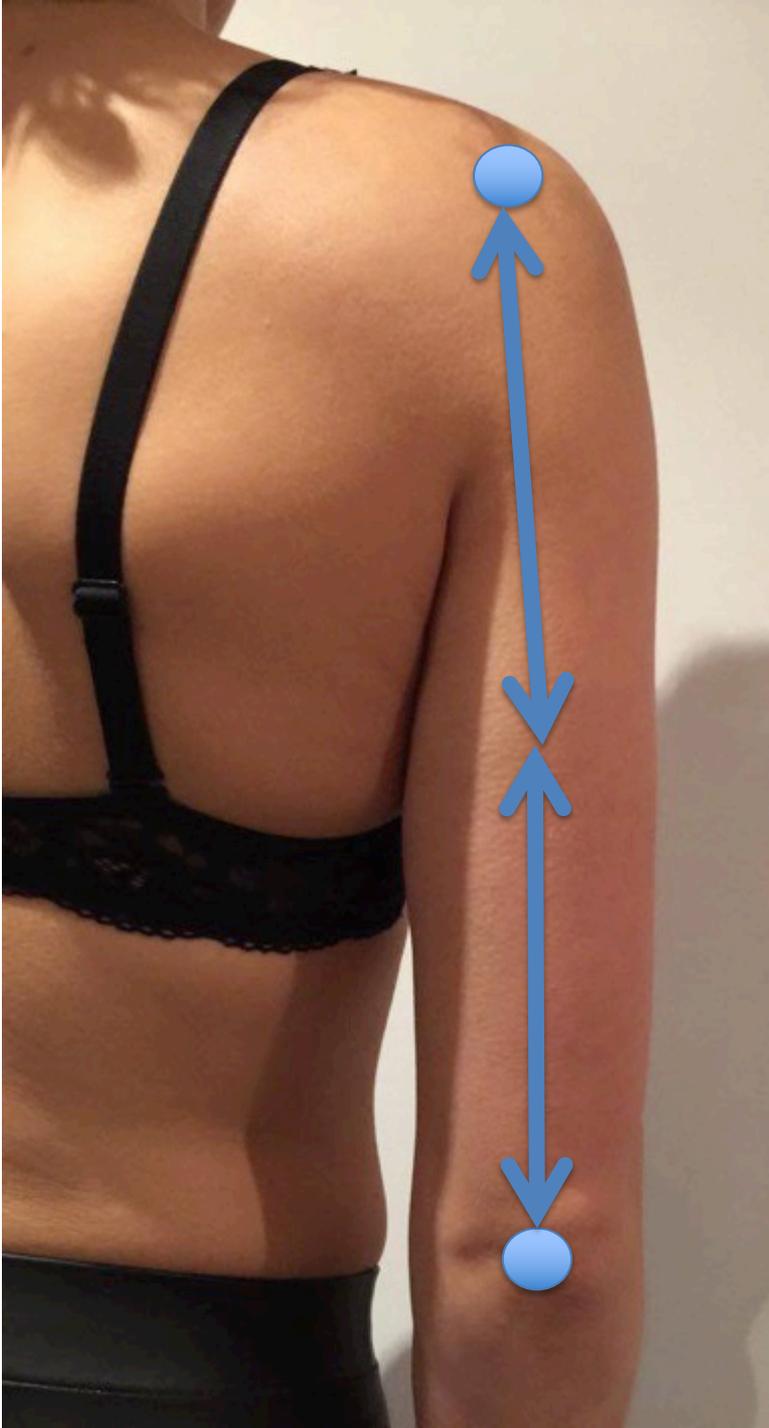
Double épaisseur

Mesures des 4 plis

Sous scapulaire

*1 cm en dessous de la
pointe inférieure*

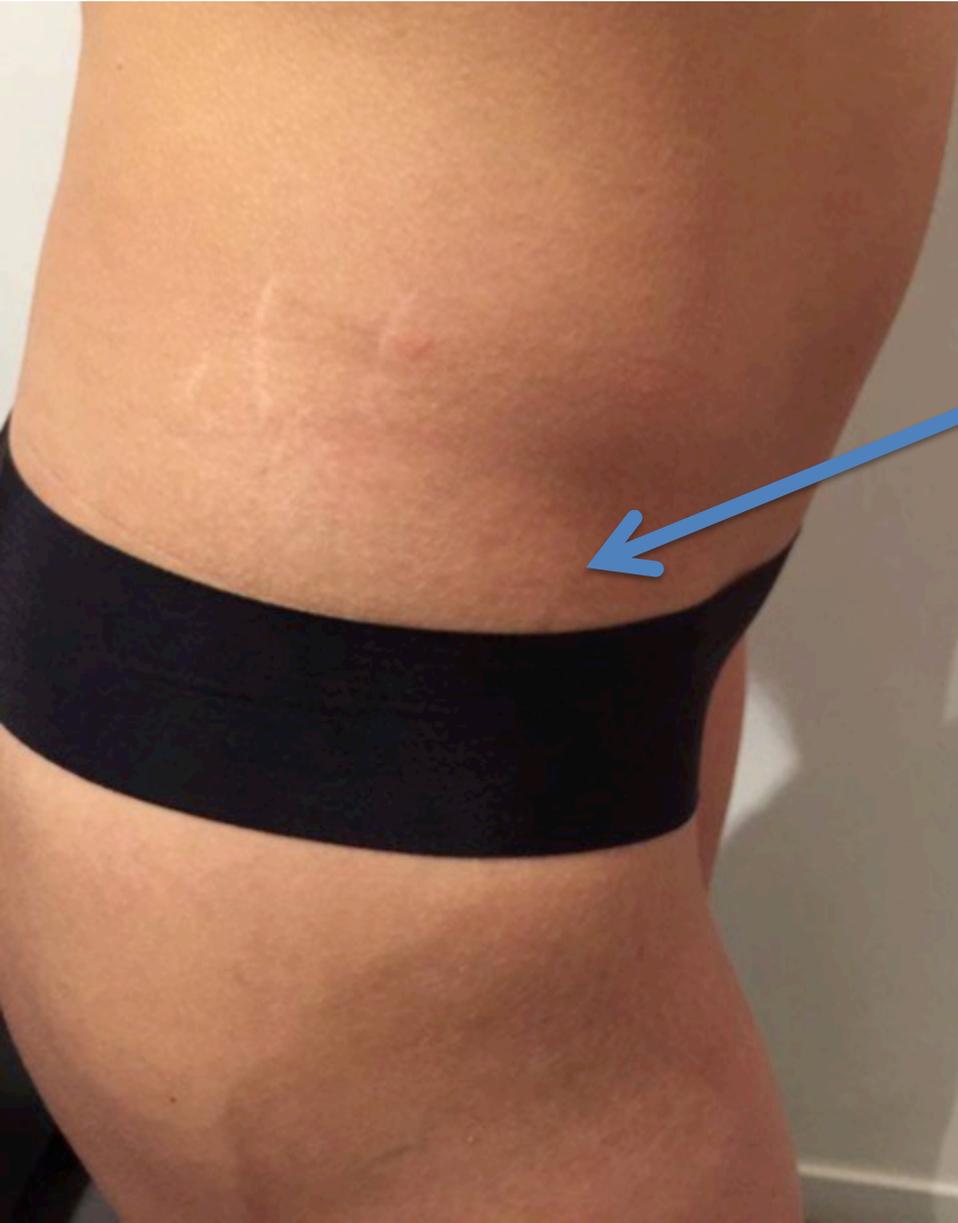




Tricipital

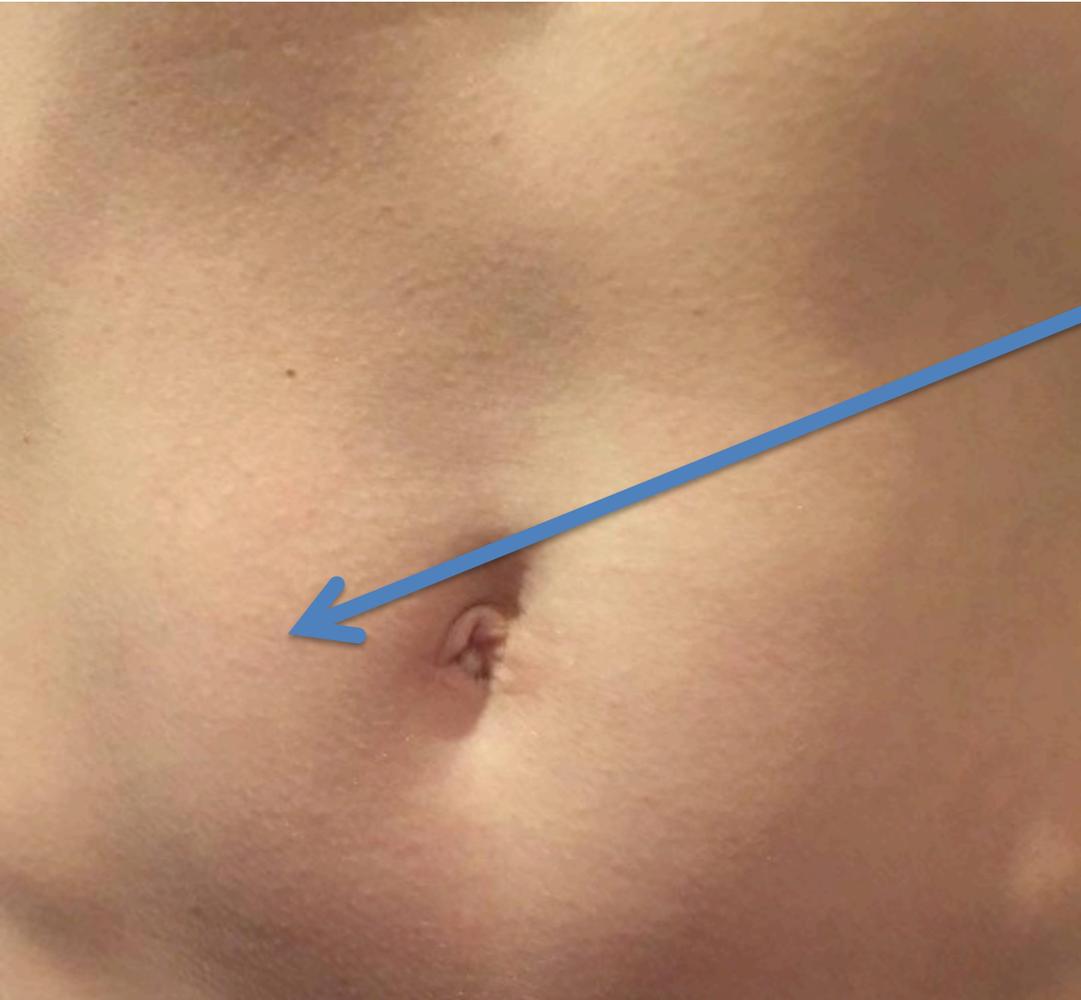
*Pli du triceps
À mi distance entre
l'olécrane et l'acromion
(coude à 90°)*

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

«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				

