

# حساب الكتلة الجسمية



السنة الأولى ليسانس جزم مشترك

# الكتلة الدهنية LA MASSE GRASSE

- MÉTHODE DE CALCUL DE LA MASSE GRASSE (ADIPEUSE) :

$$MG = D.S.K$$

MG : MASSE GRASSE ABSOLUE EN KG

$$D: \frac{1}{2}(D1 + D2 + D3 + D4 + D5 + D6) / 6$$

- D1:PLI SOUS SCAPULAIRE ; D2 : PLIS (BICEPS+ TRICEPS) / 2 ; D3 : PLI DE L'AVANT BRAS, D4: PLI DU VENTRE ; D5 : PLI DE LA CUISSE ; D6 : PLI DE LA JAMBE
- **K**: CONSTANTE = 1,3
- **S**: SURFACE DU CORPS CALCULÉE PAR LA FORMULE D'IZAKSON (1958) POUR LES JOUEURS QUI MESURE PLUS DE 160CM, ET SELON LA FORMULE DE MOSTELLER(1987) POUR LES JOUEURS QUI MESURE MOINS DE 160 CM

- FORMULE D'IZAKSON : SURFACE CORPORELLE (M<sup>2</sup>) = (100 + P + (STATURE – 160) / 100
- FORMULE DE MOSTELLER : SURFACE CORPORELLE (M<sup>2</sup>) = [TAILLE(CM) X POIDS(KG) / 3600] 0,5
- **CALCULE DU POURCENTAGE DE LA MASSE GRASSE (MASSE RELATIVE)**

$$\bullet \text{ MG}\% = (\text{MA} / \text{POIDS}) \cdot 100$$

# LES MESURES DES PLS CUTANÉS قياسات سمك الشايي الجلدية



**Pli sous scapulaire**



**Pli de l'abdomen**



**Pli bicipital**



**Pli tricipital**



**Pli de l'avant bras**



**Pli de la cuisse**



**Pli de la jambe**

# الكتلة العضلية LA MASSE MUSCULAIRE

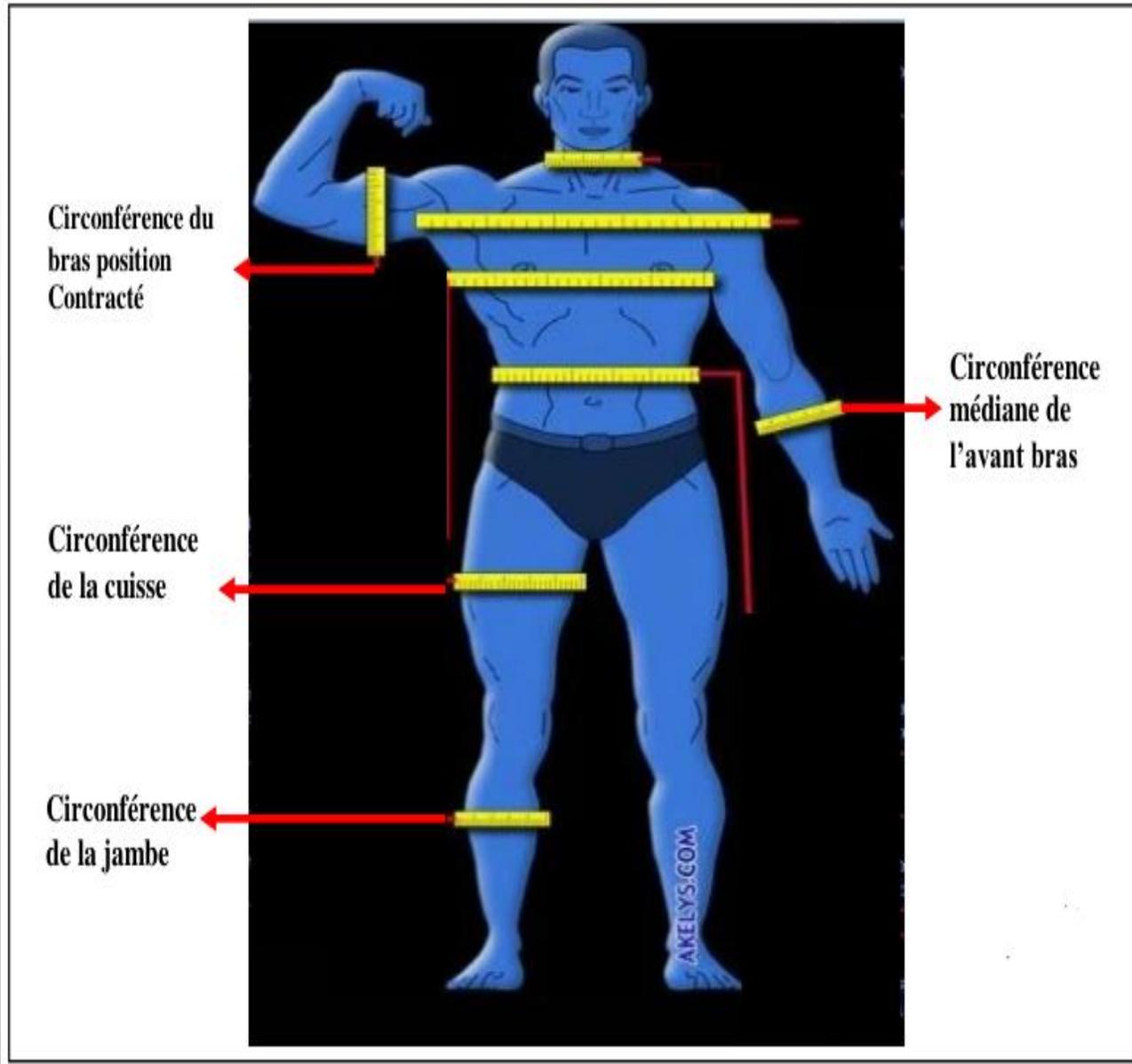
- **MÉTHODE DE CALCULE DE LA MASSE MUSCULAIRE :**

$$MM = I.R^2.K$$

- **MM** : MASSE MUSCULAIRE ABSOLUE EN KG
- **I** : STATURE EN CM
- **R** : ( $\Sigma$  PÉRIMÈTRES BRAS PLIS (BICEPS+ TRICEPS), AVANT BRAS, CUISSE ET JAMBE) / 2.4.3,14 – ( $\Sigma$  PLIS BRAS, AVANT BRAS, CUISSE ET JAMBE) / 2.4.10
- **K** : CONSTANTE = 6,5
- **CALCUL DU POURCENTAGE DE LA MASSE MUSCULAIRE (MASSE RELATIVE)**

$$\bullet \text{ MM}\% = (MM / \text{POIDS}) \cdot 100$$

# MESURES DES CIRCONFÉRENCES



# Mesures des plis cutanés



**Pli bicipital**



**Pli tricipital**



**Pli de l'avant bras**



**Pli de la cuisse**



**Pli de la jambe**

# الكتلة العظمية LA MASSE OSSEUSE

## CALCUL DE LA MASSE OSSEUSE :

$$MO = L.O^2.K$$

**MO** : MASSE OSSEUSE ABSOLUE EN (KG)

**L**: STATURE EN (CM)

**K** : CONSTANTE = 1,2

**O** : (  $\sum$  DIAMÈTRES DISTAUX BRAS, AVANT BRAS, CUISSE ET JAMBE) / 4 EN (CM)

- **CALCUL DU POURCENTAGE DE LA MASSE OSSEUSE (MASSE RELATIVE):**

$$MO \% = (MO / \text{poids}). 100$$