

# CHAPITRE 10

## COMMENT PRENDRES SES MENSURATIONS CORRECTEMENT ?





**FICHE PRATIQUE  
D'ENTRAINEMENT  
PRENDRE SES  
MENSURATIONS**

## A) Comment et quand doit-on prendre ses mensurations ?

**Pour prendre ses mensurations, il faudra respecter certaines règles, comme : les prendre au même moment de la journée. Les prendre 2 jours après une séance, pour ne pas fausser les résultats de vos mensurations déjà effectuées auparavant.**

**Prendre ses mensurations sera une étape importante pour mesurer sa progression en musculation. Pour suivre la progression, il faudra les prendre toujours dans les mêmes conditions et aux mêmes points du corps.**

**La règle principale sera de prendre vos mensurations à froid, c'est-à-dire qu'il ne faudra pas les prendre juste après une séance de musculation. Dans l'idéal, il faudra éviter de les prendre dans les 36h00 qui suivront une séance. Pendant les premières heures qui suivront la séance, les muscles seront congestionnés, ce qui les rendra plus volumineux et donc il faussera obligatoirement vos résultats sur vos mensurations.**

**Après une séance de musculation, deux options seront possibles :**

- Soit le muscle sera encore congestionné, ce qui faussera la mesure.**
- Soit le muscle sera devenu tout plat : il aura été vidé par l'entraînement, ce qui réduira son volume faussera la mesure.**



## **B) Quelques conseils importants pour les résultats corrects de vos mesures :**

**Pour prendre des mensurations corrects, il faudra prendre vos mensurations au bout de deux jours après votre dernière séance. Ensuite vous aurez deux solutions : soit vous les prendrez le matin à jeune, ce qui sera le plus stable, mais il vous ferra perdre 5 minutes sur vos principales mensurations, soit vous pourrez prendre vos mensuration le soir.**

**Quel que soit le moment que vous choisirez, il faudra toujours garder le même (soit le matin où soit le soir), pour permettre de comparer proprement les mensurations mesurées auparavant.**

**L'alimentation pourra aussi jouer un rôle dans les mensurations. Si 1h00 avant votre prise de mesures vous avez consommé beaucoup de sucre, du sel où, de l'eau, vos mensurations seront différentes et augmenteront certainement de quelques millimètres.**

**Dans tous les cas, pensez aussi à vous peser le jour où vous prendrez vos mensurations : le matin, à jeune et après avoir été aux toilettes. Cela vous permettra d'associer un poids à des mensurations correct.**

**En plus des mensurations, deux ou trois photo de face et de dos pourront vous aider à vous juger si votre changement de mensurations ne sera pas dû à une variation du taux de matière grasse, mais bien à une prise de masse musculaire.**



### **C) Les endroits où vous devrez prendre pour vos mensurations :**

**Les zones pour prendre ses mensurations seront nombreuses (poitrine, biceps, épaules, etc. ...). Cependant, les plus importantes seront: les bras, les cuisses et la taille.**

**Prendre ses mensurations 1 fois par mois sera une bonne moyenne.**

#### **C.1) Les principaux endroits où vous pouvez prendre vos mensurations :**

- Cou : sous la pomme d'Adam au plus petit, décontracté ;**
- Epaules : juste au-dessous des clavicules, bras le long du corps, décontracté ;**
- Poitrine / torse / pectoraux : à hauteur des tétons, respiration bloquée normalement, pas avec la poitrine gonflée, décontractée ;**
- Biceps : bras levé parallèle au sol dans l'axe des épaules, avant-bras pliés et biceps contracté, mesurer au plus gros ;**
- Avant-bras : avant-bras contracté (poing serré) et bras tendu le long du corps, poignet dans l'alignement de l'avant-bras, mesurer**

#### **C.2) Les autres endroits où vous pouvez prendre vos mensurations :**

- Poignet : main ouverte, juste entre la main et la petite protubérance osseuse de l'avant-bras, décontracté, mesurer au plus petit ;**
- Tour de taille : ventre ni rentré ni sorti mais plat, mesurer au plus petit, vers le nombril ;**
- Cuisse : debout, au plus gros (sous la fesse), décontracté ;**
- Mollet : debout, talon au sol et jambe tendue, au plus gros, décontracté ;**
- Cheville : debout, talon au sol, au plus petit, décontracté ;**



cou

pectoraux

biceps

avant-bras

taille

hanches

cuisse

mollets

## **D) Vos mensurations idéales :**

**Les formules de John McCallum, Stuart McRobert et Casey Butt seront les plus connues pour calculer ses mensurations. Elles permettront de vérifier que votre physique sera équilibré grâce aux rapports qu'il y aura entre chaque groupes musculaires.**

**Il existera de très nombreuses formules permettant de calculer vos mensurations idéales par rapport à votre ossature. Les plus connues seront les suivantes, classées par ordre de précision :**

- **La formule de John McCallum, basée sur le tour de poignet et un taux de graisse de 10 à 12 % .**
- **La formule de Stuart McRobert, basée sur la taille et un taux de graisse de 10 à 12%. (voir diapo suivante)**
- **La formule de Casey Butt, basée sur le tour de poignet , la taille, le tour de cheville, donne des chiffres pour un taux de masse grasse de 8%.**

**Toutes ces formules ont été établies à partir des mensurations de grands bodybuilder des années 50-60. Elles ne donneront pas les mensurations maximales qu'il sera possible d'atteindre pour un bodybuilder, mais simplement des mensurations pour obtenir un physique massif et équilibré.**

**Donc, même si au niveau de la masse musculaire générale vous serez loin de ces mensurations, vous pourrez vous en servir pour vérifier le rapport entre chaque groupes musculaires afin de valider votre physique si celui-ci sera équilibré où non.**



**A titre d'exemple, voici quelques mensurations idéales calculées grâce à la formule de Stuart McRobert :**

Taille (cm)	Poids (kg)	Epaules (cm)	Poitrine (cm)	Tour de taille (cm)	Cuisses (cm)	Cou (cm)	Bras (cm)	Mollets (cm)
170	82	133	118	80	64	42	42	42
173	85	136	121	81,5	65,5	42,5	42,5	42,5
175	87,5	138	123	82,5	65	43	43	43
178	92	141	123	84	66	44	44	44
180	95	143	128	85	66,5	44,5	44,5	44,5
183	101	146	131	86,5	68	46	46	46
185	105	148	133	87,5	69	47	47	47

**On pourra noter grâce à ce tableau la moyenne des mensurations idéales, il faudra au minimum que la taille du cou, les mollets et les bras devront être au plus près les mesures obtenue avec les mêmes valeurs du tableau indiquées ci dessus. Encore une fois, ce ne sera que des exemples pour un physique musclé et équilibré, mais surtout pas une limite infranchissable, d'autant plus que les mensurations pourront être très facilement déformées par un taux de graisse important.**







## Conclusion importantes sur les mensurations:

**Vous n'êtes bien sûr pas obligé de prendre toutes ces mensurations à chaque fois. Certaines ne changeront quasiment jamais (à moins de prendre beaucoup de gras) et certaines autres ne seront pas très utiles (comme le cou). Concentrez-vous plutôt sur les mensurations les plus utiles : le tour de bras, de cuisses et de taille. Le tour de taille vous aidera, en plus du miroir ou des photos, à estimer l'évolution de votre taux de matière grasse.**

**Il ne sera pas utile de prendre ses mensurations trop souvent, limitez-vous à maximum une prise tous les mois. Un mois sera un délai à peine suffisant pour noter une progression, n'oubliez pas que la musculation demande de la patience. Prendre ses mensurations trop souvent risquera de vous amener à tirer des conclusions trop hâtives sur l'efficacité de votre programme de musculation et de vous donner de nombreuses désillusions.**

**Dans l'idéal, faites-vous aider de quelqu'un pour prendre ces mensurations, ça rendra la mesure bien plus facile et plus précise.**



Sites internet pour calculer vos mensurations :



Calcul de la Mensuration naturelle maximale :

<http://www.guidemusculaton.com/default.asp?fonction=mensu>

Calculez votre taux de graisse corporelle

<http://www.guidemusculaton.com/default.asp?fonction=graisse>



----- Selon la formule de John Mc Callum -----

Tour de poignet :  cm

Cou :	<input type="text" value="33.7"/>	Poitrine :	<input type="text" value="91"/>
Hanche :	<input type="text" value="77.4"/>	Tour de taille :	<input type="text" value="63.7"/>
Bras :	<input type="text" value="32.8"/>	Avants-bras :	<input type="text" value="26.4"/>
Cuisses :	<input type="text" value="48.2"/>	Mollets :	<input type="text" value="30.9"/>

----- Selon la formule de Stuart McRobert -----

Taille :  cm

Poitrine :	<input type="text" value="116.4 à 121.5"/>
Tour de taille :	<input type="text" value="84.4"/>
Cuisses :	<input type="text" value="62.2 à 64.7"/>
Bras, mollets, cou :	<input type="text" value="42.2 à 44.7"/>

----- Selon la formule de John Mc Callum -----

Tour de poignet :  cm

Cou :	<input type="text" value="36.1"/>	Poitrine :	<input type="text" value="97.5"/>
Hanche :	<input type="text" value="82.9"/>	Tour de taille :	<input type="text" value="68.3"/>
Bras :	<input type="text" value="35.1"/>	Avants-bras :	<input type="text" value="28.3"/>
Cuisses :	<input type="text" value="51.7"/>	Mollets :	<input type="text" value="33.2"/>

----- Selon la formule de Stuart McRobert -----

Taille :  cm

Poitrine :	<input type="text" value="116.4 à 121.5"/>
Tour de taille :	<input type="text" value="84.4"/>
Cuisses :	<input type="text" value="62.2 à 64.7"/>
Bras, mollets, cou :	<input type="text" value="42.2 à 44.7"/>

----- Selon la formule de John Mc Callum -----

Tour de poignet :  cm

Cou :	<input type="text" value="38.5"/>	Poitrine :	<input type="text" value="104"/>
Hanche :	<input type="text" value="88.4"/>	Tour de taille :	<input type="text" value="72.8"/>
Bras :	<input type="text" value="37.4"/>	Avants-bras :	<input type="text" value="30.2"/>
Cuisses :	<input type="text" value="55.1"/>	Mollets :	<input type="text" value="35.4"/>

----- Selon la formule de Stuart McRobert -----

Taille :  cm

Poitrine :	<input type="text" value="116.4 à 121.5"/>
Tour de taille :	<input type="text" value="84.4"/>
Cuisses :	<input type="text" value="62.2 à 64.7"/>
Bras, mollets, cou :	<input type="text" value="42.2 à 44.7"/>

Ce calcul indique le maximum de muscle naturel que l'on peut prétendre en fonction de sa constitution.

----- Selon la formule de John Mc Callum -----

Tour de poignet :  cm

Cou :	<input type="text" value="43.3"/>	Poitrine :	<input type="text" value="117"/>
Hanche :	<input type="text" value="99.5"/>	Tour de taille :	<input type="text" value="81.9"/>
Bras :	<input type="text" value="42.1"/>	Avants-bras :	<input type="text" value="33.9"/>
Cuisses :	<input type="text" value="62"/>	Mollets :	<input type="text" value="39.8"/>

----- Selon la formule de Stuart McRobert -----

Taille :  cm

Poitrine :	<input type="text" value="117.9 à 123"/>
Tour de taille :	<input type="text" value="85.4"/>
Cuisses :	<input type="text" value="62.8 à 65.4"/>
Bras, mollets, cou :	<input type="text" value="42.7 à 45.2"/>

## BODY FAT 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 CHART FOR WOMEN (%)

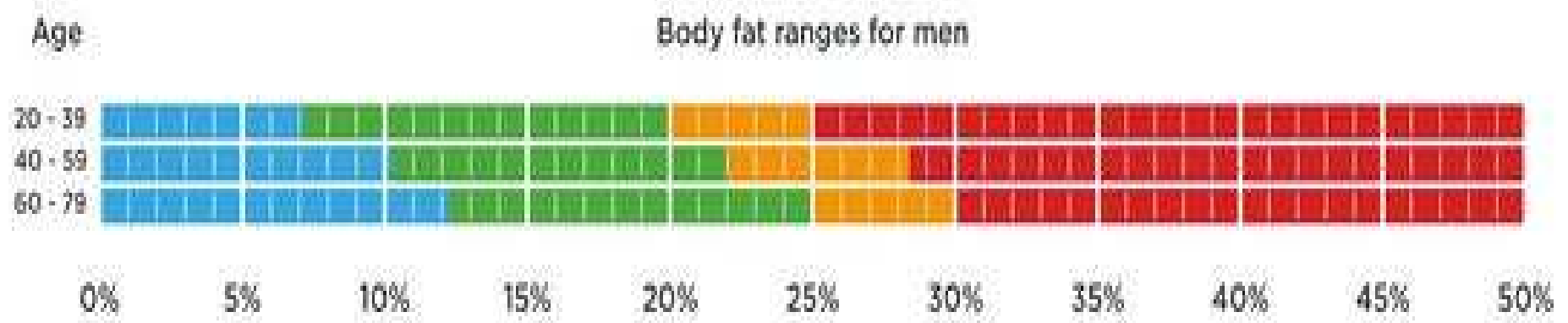
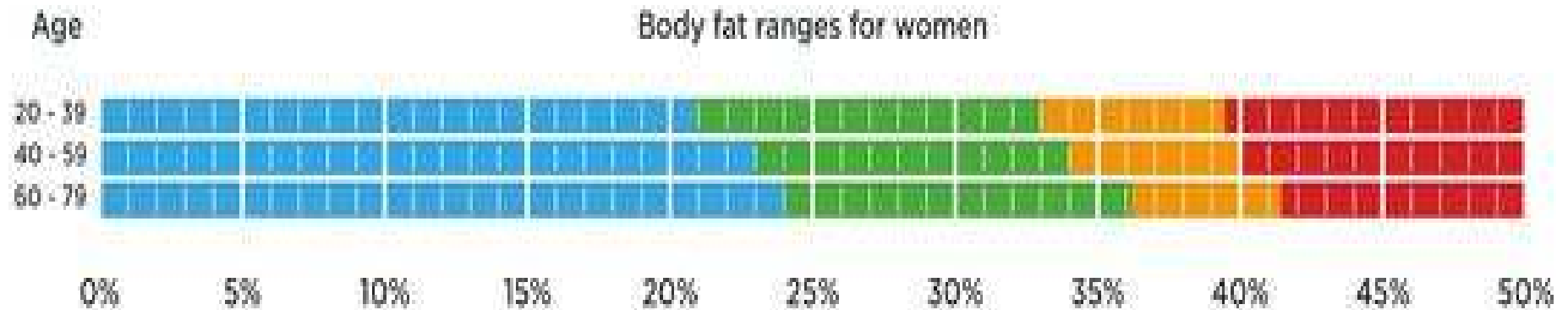
AGE	18-20	11.3	13.5	15.7	17.7	19.7	21.5	23.2	24.8	26.3	27.7	29.0	30.2	31.3	32.3	33.1	33.9	34.6
	21-25	11.9	14.2	16.3	18.4	20.3	22.1	23.8	25.5	27.0	28.4	29.6	30.8	31.9	32.9	33.8	34.5	35.2
	26-30	12.5	14.8	16.9	19.0	20.9	22.7	24.5	26.1	27.6	29.0	30.3	31.5	32.5	33.5	34.4	35.2	35.8
	31-35	13.2	15.4	17.6	19.6	21.5	23.4	25.1	26.7	28.2	28.6	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						

1. Body fat charts provided by [BodyFatCharts.com](http://BodyFatCharts.com)

2. Data provided courtesy of AccuFitness, LLC



# Healthy body fat ranges for adults

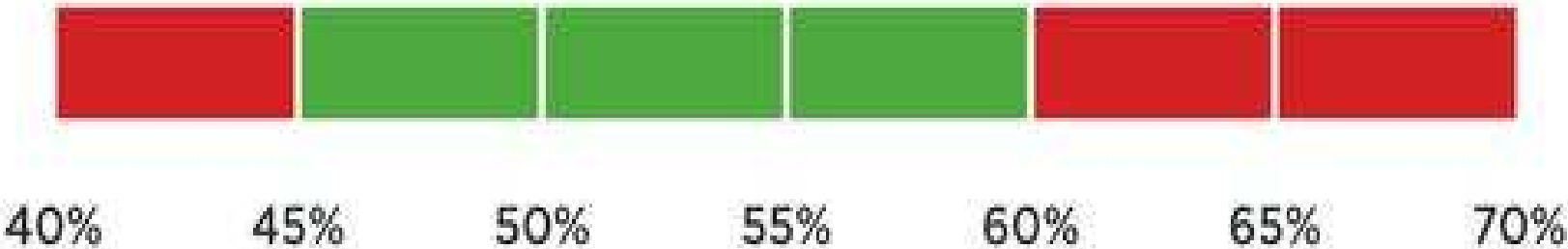


Legend:

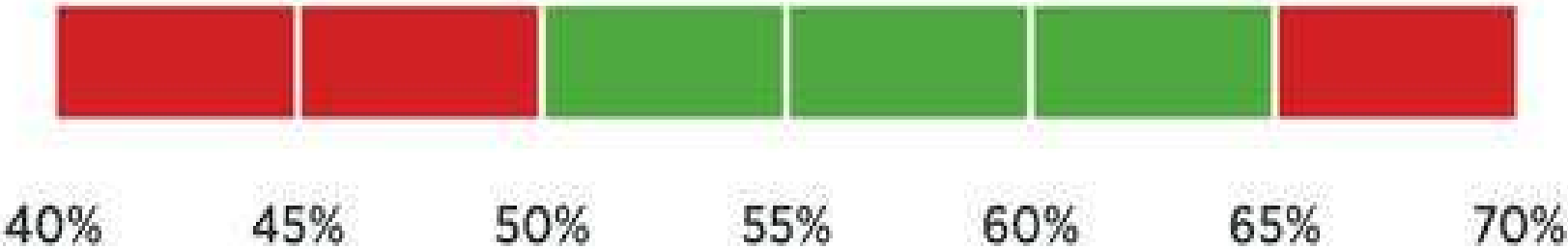
- Underfat (Blue)
- Healthy (Green)
- Overfat (Orange)
- Obese (Red)

# Total Body Water

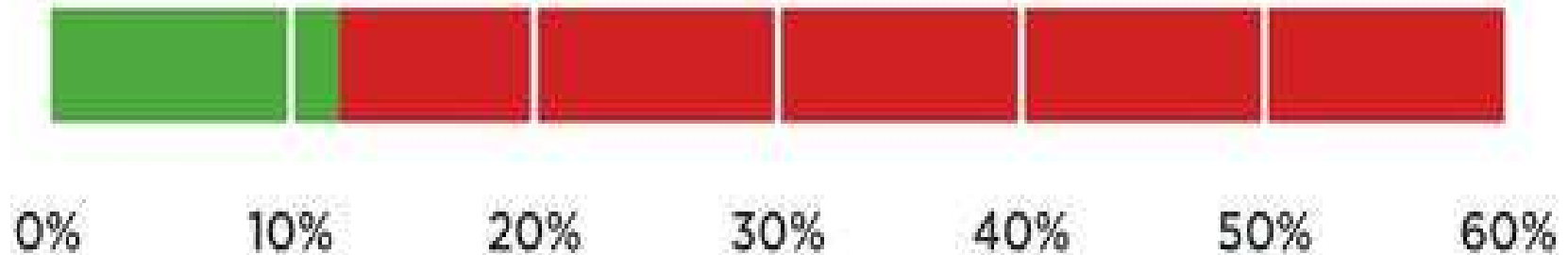
Average healthy range for women



Average healthy range for men



## Visceral fat ranges



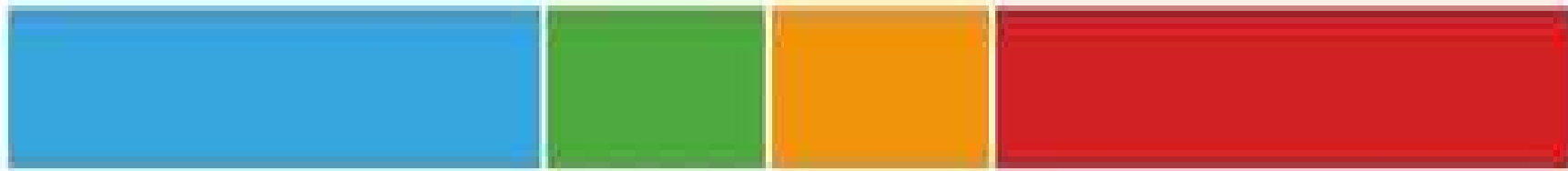
**Healthy 1 - 12**

Indicates you have a healthy level of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure it stays within the healthy range.

**Excessive 12 - 59**

Indicates you have an excess level of visceral fat. Consider making changes in your diet and/or increasing the amount of exercise you do.

# BMI ranges



18,5

25

30

Underweight

Normal

Overweight

Obese

