

# Quel est le poids de forme d'un sportif ?

Cette éternelle question hante les sportifs pratiquant dans les catégories de poids, avec une sanction impitoyable au moment de la pesée d'avant combat ; mais sont aussi concernés les sportifs pratiquant l'endurance, les sports de force, les sports « esthétiques » ou les sports collectifs.

Il est facile de constater que cette question, qui amène parfois à l'obsession, est plus rarement retrouvée au sein des sports collectifs. Il est vrai qu'il est plus difficile de tricher lorsque l'on est seul dans la difficulté, face à soi-même.

Par Ph.P. et Gilles Testou / Photos Carlos Casta et DR

## La masse grasse, un paramètre indispensable.

Cette adiposité est un élément décisionnel qui permet de déterminer un poids de forme. Il permet en effet, en association avec le poids, la taille et le rapport de l'un sur l'autre (l'Indice de Masse Corporelle), de fixer, avec le sportif (son passé et ses objectifs) son poids de forme idéal, en tout cas, réaliste.

C'est pour cela qu'il ne suffit pas d'une calculatrice et d'une grille pour fixer des objectifs.

Même si l'on est plus confronté à des problèmes de surcharge pondérale, il arrive que la situation inverse se présente et il sera alors souhaitable de se fier à la masse de graisse (MG) minimale tolérable, sous peine de s'exposer à des problèmes de santé ainsi qu'à une diminution des performances.

La norme minimale conseillée chez sportifs masculins est à 5 à 6% ; elle est à 12 à 16% chez les femmes.

La norme chez tout individu, sportif ou non est fixée à moins de 15% pour les hommes et 25% pour les femmes, en sachant que la masse grasse augmente naturellement avec l'âge.

Il n'existe pas de norme universelle applicable à tous les sports et à tous les sportifs dans leur grande diversité. Cette norme est très personnelle en fonction des individus et des particularités du sport. En effet, les objectifs en terme de masse grasse sont-ils les mêmes chez une judokate, une danseuse classique ou une triathlète ? Non bien sur.

Globalement, selon les catégories de sport, on peut cibler un repère global qu'il ne faut pas prendre comme référence stricte.

## En haut-niveau, on retrouve souvent des MG de cet ordre :

Sports	Hommes	
Femmes		
Sports collectifs	11%	21%
Sports de combat	10%	20%
Sports d'endurance	9%	17%
Gymnastique	8%	19%
Ski alpin	12%	21%

La méthode idéale, celle de référence, pour mesurer l'adiposité est celle de la somme des plis cutanés, qui se réalise à l'aide d'une pince à plis cutanés (méthode à 4 plis le plus souvent).

Les variations du pourcentage de MG dépendent de l'alimentation, du volume d'entraînement et de la qualité des séances. Certains sportifs recherchent un pourcentage de MG très bas en espérant améliorer leur performance ; ceci n'est pas obligatoirement réaliste car la MG très basse n'est pas un indicateur de performance optimale.



Rubrique réalisée en collaboration avec Gilles Testou, médecin et nutritionniste du sport, vice-président de la société corse de médecine du sport.

N'oublions pas par ailleurs le rôle des lipides (Triglicérides stockés dans le tissu adipeux) dans le fonctionnement des muscles. Ces lipides sont utilisés pour fabriquer de l'énergie lorsque nous nous entraînons au niveau du premier seuil notamment (en endurance fondamentale).

## Conclusion

Un poids de forme se calcule en tenant compte de critères personnels et environnementaux, avec l'aide de la masse de graisse qu'il convient de mesurer de manière fiable.

Ce poids de forme est évolutif dans le temps : il diffère au cours des années. L'essentiel reste de s'en rapprocher sans pour autant en faire une obsession.

