

CALCUL DU POIDS DE FORME

Dans un premier temps considérons les données suivantes :

Disciplines	Femme / MG optimale en %	Homme / MG optimale en %
Sauteurs/sprinters/ hurdlers	14	7 à 9
Demi-fond / Fond	14	6 à 8
Lanceurs	(pas de données dispo.)	(pas de données dispo.)

La notion de produit en croix se définit ainsi :

Exemple :

Mon athlète pèse 60kg corrélé à un % de MG de 19 %.

Mon objectif est de 14% de MG soit une différence de 5% avec le % initial de 19.

Dans le but d'obtenir son poids de forme le produit en croix peut alors se faire et aura pour objectif de définir le nombre de kg à perdre correspond à ces 5% :

$$60 \text{ kg} \times 100 \%$$

$$X \text{ kg} \times 5 \% \quad \text{Soit } (60 \times 5) / 100 > 3 \text{ kg.}$$

Soit une perte de poids de 3 kg, ce qui nous donne un poids de forme de 57 kg.