


Mesurer ses progrès efficacement

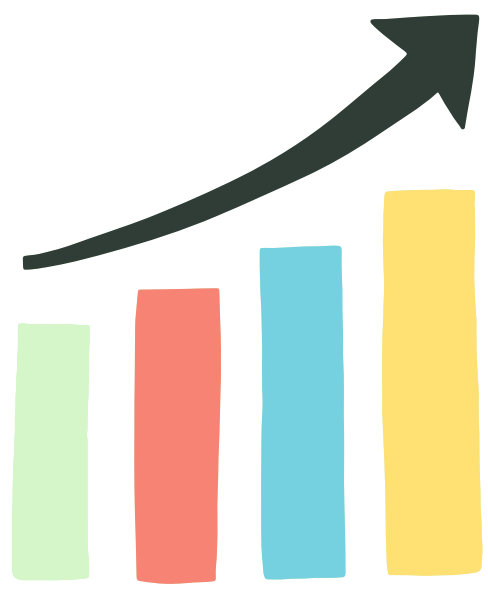


NOBA

 07 78 66 21 09

 contact@noba-training.com

 www.noba-training.com



Pourquoi mesurer ses progrès ?

La progression ne se voit pas toujours dans le miroir ou sur la balance. Pour savoir si un programme fonctionne, il faut **mesurer objectivement ses résultats**.

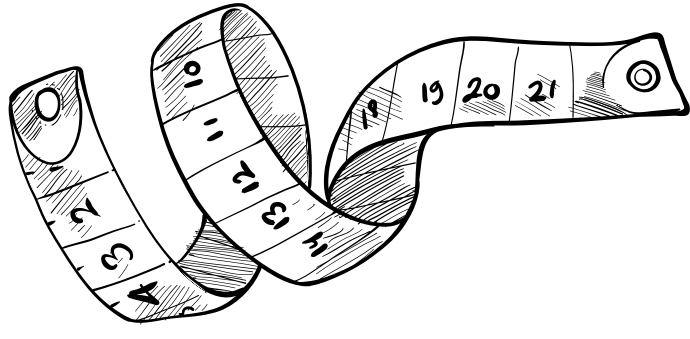
Ces mesures permettent de :

- Visualiser les progrès réels
- Ajuster l'entraînement ou la nutrition
- Rester motivé sur le long terme

Comment et quoi mesurer

Il existe **différentes méthodes** pour évaluer la progression. **Selon l'objectif** poursuivi (force, endurance, esthétique, santé), certains indicateurs seront **plus pertinents** que d'autres.





Mesures anthropométriques

Ces mesures suivent l'évolution physique du corps.

- **Poids corporel** : à relativiser, car il varie selon l'hydratation et la masse musculaire.
- **Mensurations** : tour de taille, de hanches, de cuisses, de bras, de poitrine...
- **Taux de masse grasse** : obtenu via pince à plis cutanés, balance à impédance, ou calculateur dédié (estimation).

Astuce : effectuer les mesures toujours dans les mêmes conditions (même heure, à jeun, posture identique).

Mesures esthétiques

Ces méthodes permettent de visualiser les changements, même lorsqu'ils sont **subtils**.

- **Photographies avant/après** : mêmes angle, lumière et distance de prise de vue.
- **Vidéos d'exécution** : utiles pour constater l'amélioration technique d'un mouvement.



Remarque : l'aspect visuel ne reflète pas toujours les progrès fonctionnels ou en performance.

Mesures de performance

Force maximale (RM – Répétitions Maximales) :

- Squat (1RM, 3RM, 5RM)
- Développé couché
- Soulevé de terre (deadlift)
- Rowing



Explosivité et puissance :

- Sprint : 50 m, 100 m, 400 m
- Squat jump (hauteur)
- Saut en longueur sans élan
- Rapport poids/puissance (force relative)

Endurance musculaire :

- Pompes maximum
- Tractions maximum
- Gainage : planche, Shirado, Shirado-Ito

Capacité aérobie :

- Test de VMA (demi-Cooper, VAMEVAL...)
- Test de PMA (pour cyclistes)
- Test VO_2 max



Recommandation :

Il n'est **pas nécessaire de mesurer tous les indicateurs** en permanence. Il est préférable de sélectionner 3 à 5 indicateurs clés adaptés à l'objectif fixé et de répéter ses test **en début et fin de cycle, voir en milieu de cycle** pour suivre l'évolution.

Note : Cette liste n'est pas exhaustive. Il existe de nombreux autres tests et méthodes de mesure, certains nécessitant un encadrement professionnel ou un matériel spécialisé.

Pour aller plus loin, retrouvez notre calculateur en ligne afin d'estimer votre taux de masse grasse :

[Disponible sur www.noba-training.com](http://www.noba-training.com)

