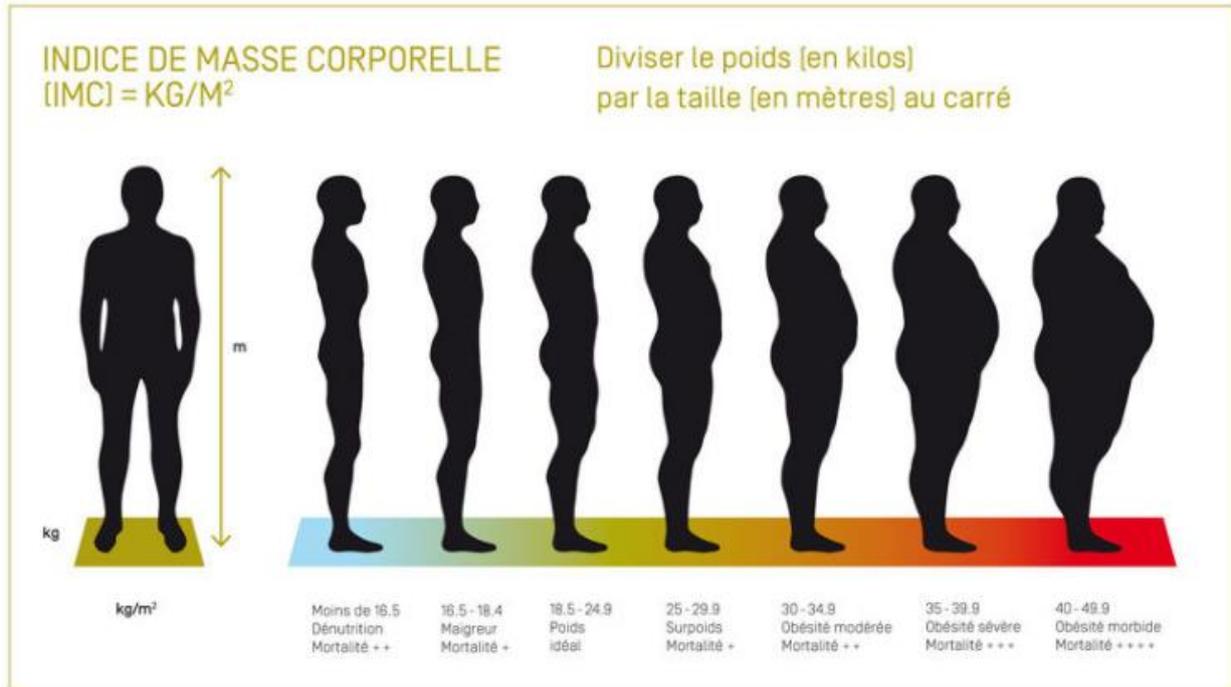


Ce test permet de se situer par rapport à la bonne proportion poids/taille permettant d'être en bonne santé

Consignes de réalisation :

Etre très vigilant à ne pas stigmatiser les élèves sur ce calcul.
Beaucoup connaissent déjà leur poids et leur taille, alors il ne faut pas imposer la prise de mesure durant la séance.
Pour ceux qui souhaitent le faire prévoyez un espace isolé des regards



Matériel nécessaire :

- une balance
- un mètre
- Une calculatrice
- une zone isolée des regards

IMC : une valeur à relativiser en calculant l'IMG (indice de masse grasseuse)

Calculer son taux de masse grasseuse est pertinent à tout âge **car le poids peut être faussé par un taux de masse maigre** (muscles, os...) plus bas ou plus élevé que la moyenne.

L'Indice de Masse Grasse (IMG) est une valeur obtenue par un calcul qui inclut l'IMC, qui permet de connaître le pourcentage de masse adipeuse qui est répartie dans le corps.

L'IMG se calcule avec la formule suivante :

$$\text{IMG (hommes)} = (1.20 \times \text{IMC}) + (0.23 \times \text{âge}) - (10.8 \times 1) - 5.4$$

$$\text{IMG (femmes)} = (1.20 \times \text{IMC}) + (0.23 \times \text{âge}) - (10.8 \times 0) - 5.4$$

