

TON POINT DE DÉPART

Ton physique. Ta direction.

Alex · exemple fictif

Comprendre tes proportions.
Choisir où mettre ton effort.

ANALYSE DE PROPORTIONS

8 ratios expliqués. 3
opportunités de travail. Un cap
sur huit semaines.

Illustration générée. Aucun résultat client
représenté.



01 / SYNTHÈSE

Une direction qui part de toi.

Ton profil apparaît relativement équilibré selon les repères internes. Les trois régions ci-dessous sont des opportunités à explorer, sans conclure à un retard musculaire.

01 Bras

Bras / taille : sous les repères internes retenus.

Un tour de bras relâché ne sépare pas biceps et triceps.

02 Largeur du haut du corps

Épaules / taille : sous les repères internes retenus.

Les circonférences ne séparent pas les deltoïdes des dorsaux. La répartition entre les deux reste une suggestion liée à ton objectif.

03 Torse

Poitrine / taille : sous les repères internes retenus.

Le tour de poitrine ne permet pas d'isoler le haut des pectoraux ni l'épaisseur du dos.

Qualité des données : Mesures reprises. Les quatre mesures centrales ont été reprises avec un écart maximal de 3 %. Cet indicateur interne ne constitue pas une probabilité scientifique.

02 / RATIOS 1/2

Tes proportions, en contexte.



1,44

SWR Épaules / taille

112.0 cm / 78.0 cm



Sous le repère

Repère interne : 1.45 - 1.55

Contraste global entre le haut du corps et le tour de taille.

CWR Poitrine / taille

98.0 cm / 78.0 cm



Sous le repère

Repère interne : 1.30 - 1.40

Présence du torse par rapport au centre du corps.

AWR Bras / taille

31.0 cm / 78.0 cm



Sous le repère

Repère interne : 0.42 - 0.48

Présence relative des bras. Protocole : bras relâché.

TWR Cuisse / taille

51.0 cm / 78.0 cm



Dans le repère

Repère interne : 0.65 - 0.75

Présence globale du haut des jambes par rapport au tronc.

Crochet : zone repère interne bêta. Curseur : valeur calculée. Une valeur hors de la bande ne prouve ni un déficit musculaire ni une mauvaise génétique.

02 / RATIOS 2/2

Tes proportions, en contexte.



FAR Avant-bras / bras

26.0 cm / 31.0 cm



Dans le repère

Repère interne : 0.78 - 0.85

Équilibre local entre l'avant-bras et le bras.

0,84

CAR Mollet / bras

35.0 cm / 31.0 cm



Au-dessus du repère

Repère interne : 0.95 - 1.05

Relation entre deux circonférences périphériques.

1,13

CTR Mollet / cuisse

35.0 cm / 51.0 cm



Dans le repère

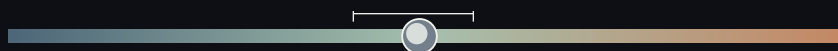
Repère interne : 0.62 - 0.70

Équilibre relatif du bas de la jambe et de la cuisse.

0,69

HWR Hanches / taille

94.0 cm / 78.0 cm



Dans le repère

Repère interne : 1.15 - 1.25

Contexte du tronc. Ce ratio ne crée pas une priorité musculaire.

1,21

Crochet : zone repère interne bêta. Curseur : valeur calculée. Une valeur hors de la bande ne prouve ni un déficit musculaire ni une mauvaise génétique.

03 / POURQUOI CE CLASSEMENT?

Des règles visibles.

Indice interne = écart relatif sous les repères (75 points) + exposition actuelle (15 points) + lien avec ton objectif (10 points). Les paramètres sont des choix de produit à calibrer; aucun score n'est une note de beauté ou de santé.

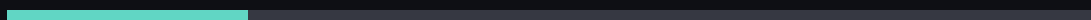
Bras 32/100



Largeur du haut du corps 25/100



Torse 22/100



Avant-bras 15/100



Haut des jambes 10/100



Mollets 10/100



Un dénominateur commun, comme le tour de taille, peut influencer plusieurs ratios à la fois. Le classement reste une hypothèse de priorisation à confronter à tes performances, à tes préférences et à ta récupération.

04 / FEUILLE DE ROUTE

Tes huit prochaines semaines.

4 séances x 60 minutes / Gym

SEMAINES 01-02

Établir ton point de départ

Répartis tes 4 séances de 60 minutes. Note tes répétitions, charges et sensations. Garde une technique reproductible.

SEMAINES 03-06

Faire progresser tes priorités

Accorde une attention accrue à bras et largeur du haut du corps. Augmente graduellement les répétitions ou la charge quand la technique reste stable.

SEMAINES 07-08

Comparer, puis ajuster

Reprends les mensurations à froid, au même endroit et dans les mêmes conditions. Compare aussi les performances et la récupération avant de modifier les priorités.



Organisation suggérée : haut / bas du corps deux fois par semaine. La feuille de route répartit l'attention; elle ne prescrit pas un programme séance par séance.

DU RATIO AU MOUVEMENT

La mesure donne un cap.



L'exercice reste un choix à tester.

Une proportion décrit une relation entre deux mesures. Elle ne révèle ni la longueur des insertions, ni la technique idéale, ni le mouvement qui te fera progresser le plus vite.

UN POINT DE DÉPART

Donne de la place aux régions prioritaires dans ton entraînement, puis observe tes performances et ta récupération. Les illustrations montrent une ambiance d'entraînement; elles ne prescrivent pas une exécution adaptée à ton cas.

Athlètes générés à des fins d'illustration. Aucun résultat client représenté.

05 / DONNÉES UTILISÉES

La mesure avant l'interprétation.

MESURE DÉCLARÉE	UNITÉ D'ORIGINE	NORMALISÉE
Tour d'épaules	112 cm	112.0 cm
Tour de poitrine	98 cm	98.0 cm
Tour de taille	78 cm	78.0 cm
Tour de hanches	94 cm	94.0 cm
Tour de bras	31 cm	31.0 cm
Tour d'avant-bras	26 cm	26.0 cm
Tour de cuisse	51 cm	51.0 cm
Tour de mollet	35 cm	35.0 cm
Hauteur debout	176 cm	
Poids déclaré	72 kg	

Mesures à froid, sans contraction volontaire. Le poids et la hauteur ne déterminent pas le classement. Conserve les mêmes sites et la même tension du ruban pour comparer deux analyses.

CADRE ET SOURCES

Comprendre ce qui est certain.

MESURES

Les valeurs saisies sont déclarées. Une reprise réduit certaines erreurs sans garantir une précision anatomique.

CALCULS

Les ratios sont calculés de façon déterministe. Deux dimensions ne suffisent pas à isoler un muscle ou à prédire ta réponse à l'entraînement.

REPÈRES ET HYPOTHÈSES

Les bandes numériques et les pondérations viennent des paramètres internes du MVP. Elles ne sont pas validées comme standards esthétiques universels.

DONNÉES SCIENTIFIQUES

Les recommandations générales sur la régularité et la progression s'appuient sur la littérature de l'entraînement. Elles ne valident pas les ratios ni les seuils de Morpho Analyzer.

LIMITES PERSONNELLES

Aucune limitation déclarée. L'absence de limitation dans le formulaire n'est pas une évaluation médicale.

RÉFÉRENCES GÉNÉRALES

ACSM, recommandations sur l'entraînement en résistance, 2026 : acsm.org/resistance-training-guidelines-update-2026/
Schoenfeld et coll., volume et hypertrophie, 2017 : pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/

Information éducative. Aucun diagnostic, résultat garanti, prédiction génétique ou réhabilitation. En présence de douleur ou d'une limitation, fais adapter l'entraînement par un professionnel qualifié.

LA SUITE

Garde ta direction.

Ajoute le regard Premium.

Quatre photos standardisées et une révision humaine pour mettre tes mesures en perspective. Les observations visuelles restent distinctes des calculs.

TON PROCHAIN BILAN

Note la date de tes mesures. Prévois un bilan dans environ huit semaines. Compare aussi tes performances, ta régularité et ta récupération.

Retrouve tes rapports et les options d'analyse dans ton espace. Standard et Premium sont des achats uniques. Un nouvel achat est une commande distincte, sans renouvellement automatique.

Le suivi récurrent personnalisé est en préparation.

