LES MORPHOTYPES

Jeannot AKAKPO
CESA

Jeannot AKAKPO 1

Les morphotypes

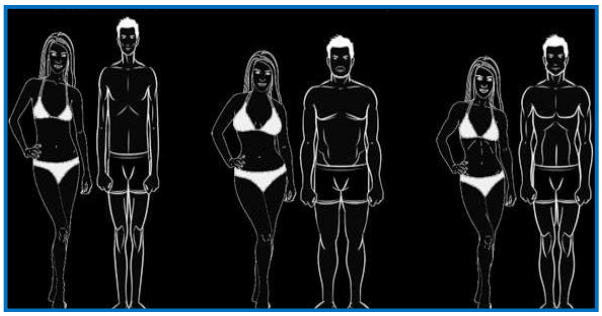
La régulation du métabolisme énergétique et les adaptations physiologiques lors de l'activité physique et de l'entraînement semblent être différentes suivant les profils morphologiques.

Il existe en effet 3 types morphologiques:

- Ectomorphe :
  - physique maigre avec une ossature fine,
- Endomorphe :
  - épaules tombantes, facilité à prendre du gras,
- Mésomorphe :
  - physique large avec une forte ossature.

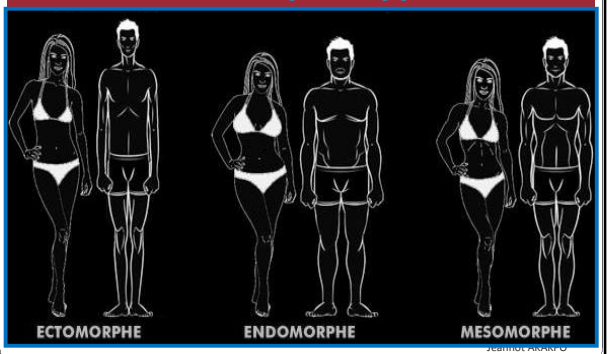
Jeannot AKAKPO

Les morphotypes



Jeannot AKAKPO

Les morphotypes



Les morphotypes

Caractériser les différents morphotypes

- La connaissance des caractéristiques physiques et des différentes régulations du métabolisme énergétique semble être un préalable à la prescription de programmes d'accompagnement (musculation et/ou cardio-training)
- Dans une optique d'efficacité, il faudrait:
  - une adaptation des contenus d'entraînement
  - une régulation des apports alimentaires (nutrition et diététique).
    - **Ceci suppose une bonne connaissance des aspects nutritionnels de la pratique d'activité physiques**

Jeannot AKAKPO 5

Les morphotypes

Caractériser les différents morphotypes
<u>L'ectomorphe</u>:

- Il est caractérisé par:
  - une hyperactivité,
  - pas de prévalence à l'augmentation rapide de la masse corporelle, même avec un apport énergétique important,
  - pas de prédisposition à une modification rapide de la masse musculaire (hypertrophie),
  - le profil ectomorphe semble mieux correspondre à des activités de types endurance aérobie qu'à la musculation.

Jeannot AKAKPO 6

Les morphotypes

Caractériser les différents morphotypes

Ectomorphe :

- **Caractéristiques physiques.**
  - épaules et bassin étroits,
  - tronc rectangulaire,
  - visage triangulaire,
  - membres longs,
  - ossature mince voire très mince (poignets et chevilles très fins),
  - faible masse musculaire et fragilité articulaires.
- **Ectomorphe : métabolisme et activité physique**
  - métabolisme élevé y compris au repos,
  - prédisposé le plus souvent à VO2 max élevée: adapté aux sports de durée.

Jeannot AKAKPO

Les morphotypes

Caractériser les différents morphotypes

L'endomorphe

- Caractérisé par :
  - un faible niveau d'activité,
  - une prévalence élevée à la prise de masse grasse,
  - une prédisposition à l'embonpoint,
  - une tendance à accumuler facilement la masse grasse,
    - une prédisposition à la masse grasse abdominale, caractéristique d'une obésité de type androïde.
  - un poids corporel souvent élevé.

Nécessité d'adapter son hygiène alimentaire pour l'équilibre entre apports et dépense énergétique.

Dans ce cadre il faut prendre en compte le NAP, le MB et la pratique éventuelle d'un APS)

Les morphotypes

Caractériser les différents morphotypes

L'endomorphe:

- **Caractéristiques physiques de l'endomorphe**
  - épaules étroites et tombantes,
  - visage rond,
  - membres courts,
  - aspect empâté,
  - ossature fine et corps étroit.

Endomorphe : métabolisme et activité physique

- Les activités de type aérobies seraient particulièrement recommandées (endurance aérobie et lipolyse).
  - Il est important d'augmenter la dépense énergétique par un volume important d'entraînement.
- Il possède des prédispositions à l'amélioration rapide de sa force maximale.

Jeannot AKAKPO

Le mésomorphe

Caractériser les différents morphotypes :

Le mésomorphe,

- **Caractéristiques physiques mésomorphes** :
  - visage carré,
  - épaules larges - buste triangulaire - membres longs,
  - solidité articulaire et osseuse,
    - facilités à transformer rapidement sa morphologie (grossir ou maigrir)
    - musclé naturellement, prédispositions pour une force maximale élevée

Mésomorphe : métabolisme et activité physique

- forte dépense énergique,
- augmentation rapide de la masse musculaire,
- profil adapté à la musculation (hypertrophie et/ou force),
- prédispositions à un gros volume d'entraînement.

Jeannot AKAKPO 10

Les morphotypes

Caractériser les différents morphotypes :

- l'ectomorphe peut s'alimenter sans grandes difficultés.
  - L'hygiène alimentaire ne semble pas être restrictive…
- l'endomorphe doit être plus sensibilisé pour son alimentation.
  - Sa prédisposition à la prise de masse grasse semble être facilitée par son profil métabolique faible.
- le mésomorphe est le physique type du bodybuilder. Il présente généralement les avantages cumulés des deux autres types morphologies.
  - Adaptations métaboliques faciles et prédispositions à l'hypertrophie en fonction du comportement alimentaire.

Jeannot AKAKPO