

# MORPHOTYPES ET CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

LE JEUNE AURELIEN  
CESA 2012



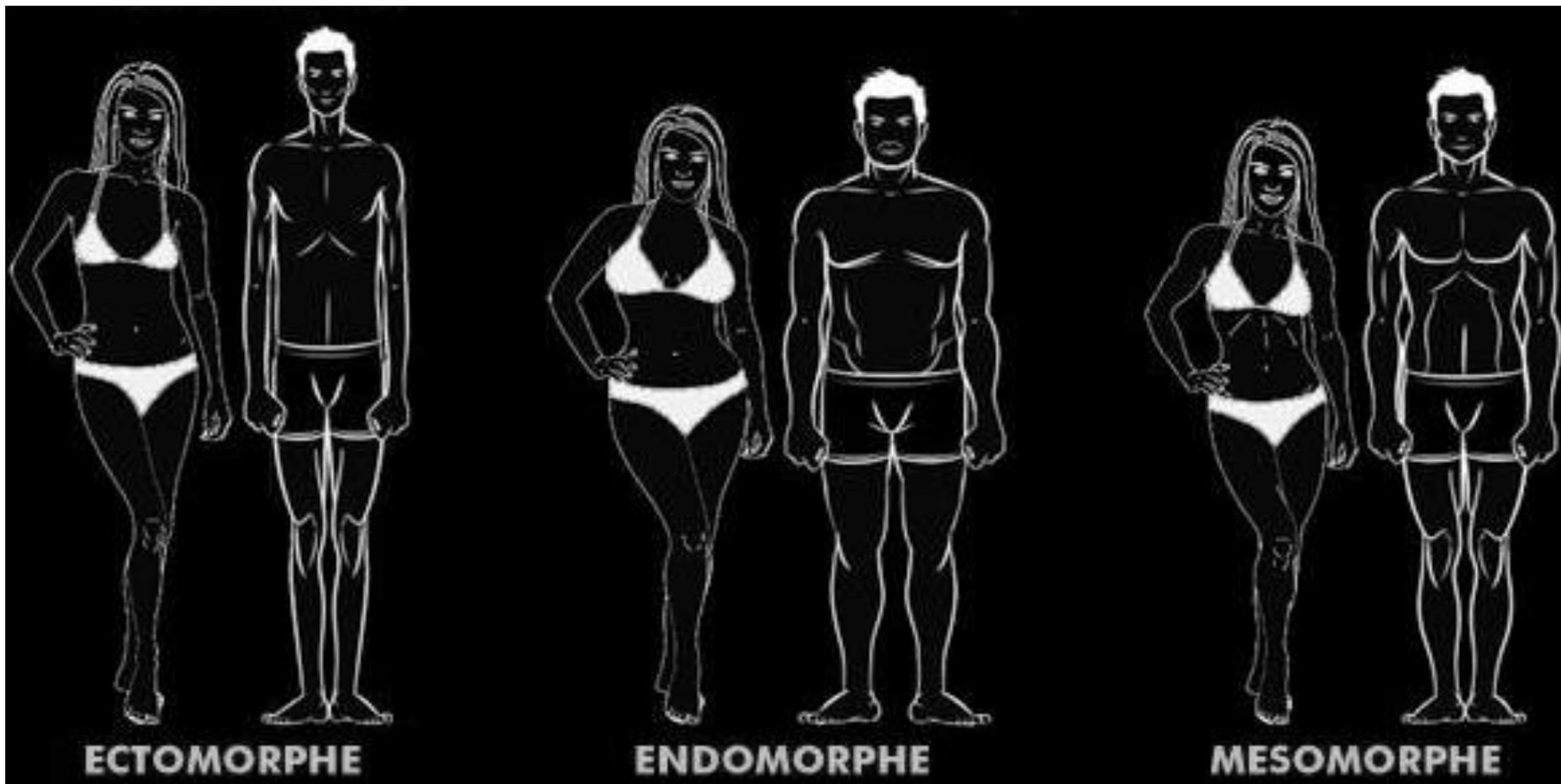
## LES MORPHOTYPES >>

# LES MORPHOTYPES

Description des 3 types morphologiques définis par Sheldon :

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

# LES MORPHOTYPES



# LES MORPHOTYPES

- ▶ Ces morphotypes définissent des traits de caractères, mais surtout de physique et de métabolisme.
- ▶ Ils permettent de se situer physiquement, ce qui aide à adapter sa nutrition et son entraînement en fonction de son anatomie et de ses capacités.

# LES MORPHOTYPES

- ▶ En musculation, tout est très personnel, et il n'y a pas de programme ou de diététique valable pour tous.
- ▶ Tout doit être adapté, notamment à votre type morphologique.
- ▶ Nous ne sommes pas tous égaux face à l'hypertrophie musculaire ou à la vitesse et à la facilité à laquelle nous perdons par exemple du gras.

# LES MORPHOTYPES : ECTOMORPHE

- ▶ Le type ectomorphe est de nature nerveuse, très actif, qui mange beaucoup sans prendre de poids. Il est plus adapté à des sports d'endurance qu'à la musculation.
- ▶ Le type morphologique ectomorphe est souvent considéré comme le plus désavantageux pour la musculation.

# LES MORPHOTYPES : ECTOMORPHE

## Caractéristiques physiques ectomorphe :

- Epaules et bassin étroits ;
- Tronc rectangulaire ;
- Visage triangulaire
- Membres longs ;
- Ossature mince voire très mince (poignets et chevilles très fins) ;
- Faible masse musculaire ;
- Articulations fragiles ;

# LES MORPHOTYPES : ECTOMORPHE

- ▶ La vie de l'ectomorphe :
  - Il est généralement de nature nerveuse.
  - Ce tempérament est associé à un **métabolisme très actif et très rapide**, qui fait que l'ectomorphe dépense beaucoup de calories, même au repos ;
  - Au niveau sportif, c'est un poids léger plutôt bien adapté aux sports d'endurance, comme le vélo ou la course à pied.

# LES MORPHOTYPES : ENDOMORPHE

- ▶ Le type endomorphe est de nature calme et a tendance à prendre du gras facilement. Cela lui permet de produire beaucoup de masse musculaire mais doit surveiller son alimentation s'il ne veut pas gâcher son physique par trop de masse grasse.

# LES MORPHOTYPES : ENDOMORPHE

- ▶ **Caractéristiques physiques endomorphe :**
  - épaules étroites et tombantes ;
  - Visage rond ;
  - Membres courts ;
  - Aspect empâté ;
  - Ossature fine et corps étroit ;
  - Facilité à prendre du gras ;

# LES MORPHOTYPES : ENDOMORPHE

## ▶ Alimentation endomorphe :

- Nette **tendance à prendre du gras** et du "ventre" même en mangeant raisonnablement ;

## ▶ Conseils endomorphe :

- Séries longues et gros volume d'entraînement pour augmenter la dépense calorique ;
- Peut s'entraîner en force sans aucun problème, mais doit faire en parallèle un entraînement de type cardio pour éviter la prise de gras ;
- Doit bien surveiller son alimentation pour ne pas prendre de gras. Il devra donc manger assez peu par rapport à un ectomorphe.

# LES MORPHOTYPES : ENDOMORPHE

- ▶ l'ectomorphe peut manger de tout sans souci, l'endomorphe doit surveiller son alimentation pour ne pas prendre trop de gras.
- ▶ Il dispose d'une bonne capacité à produire de la masse (musculaire ou graisse), cela signifie qu'il assimile et utilise très bien tous les aliments qu'il ingère.

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ **Le type mésomorphe est de nature énergique et prend facilement de la masse musculaire. C'est le physique idéal pour la musculation : il mange beaucoup sans prendre de gras, il absorbe de grosse séance d'entraînement et il peut moduler son poids facilement.**

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ Le **mésomorphe** est le **physique du bodybuilder** par excellence, il a tous les avantages cumulés des deux autres types morphologies, sans les inconvénients !

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ **Caractéristiques physiques mésomorphes :**
  - **Musclé naturellement**, et plus fort que la moyenne ;
  - Visage carré ;
  - Epaules larges ;
  - Buste en "V";
  - Membres longs ;
  - Ossature et articulations solides (poignets et chevilles épais) ;
  - Des facilités pour grossir ou maigrir ;
  - Peu souple ;

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ **Alimentation mésomorphe :**

- Grande facilité à prendre de la masse, ou à sécher, selon la façon dont il module son alimentation

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ **Conseils mésomorphes :**
- ▶ Peut encaisser un gros volume d'entraînement lourd pour prendre rapidement de la masse musculaire, mais même en s'entraînant peu, il pourra progresser énormément en masse par rapport à un ectomorphe.
- ▶ Ses articulations solides lui permettent de soulever lourd sans gros risques de blessures.
- ▶ Peut manger de tout, en limitant toutefois les glucides pour ne pas prendre trop de gras ;
- ▶ Doit travailler sa souplesse articulaire et musculaire.

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ Le mésomorphe a un **physique dédié à la prise de masse**, même naturellement et sans pratiquer la musculation, il est **plus musclé et plus fort** que les ectomorphes. Il dispose d'une ossature assez épaisse et carrée, ce qui lui permet de gagner rapidement une carrure imposante et une grande force physique.

# LES MORPHOTYPES : MESOMORPHE

- ▶ De plus, grâce à ces articulations solides et son ossature large :
  - Il peut supporter de lourdes charges
  - Il peut supporter une grande fréquence d'entraînement,
  - Ses bras et cuisses sont déjà plus gros que la normale (dû en partie à ses os plus épais)
  - Chaque kilo de muscle gagné le fera paraître encore plus massif, et encore plus large d'épaule !



L'âge .... >>>

# L'enfant 6-9 ANS

- ▶ Croissance osseuse fragile (en moyenne, 5cm/an et 2kg/an)
- ▶ Masse musculaire faible
- ▶ Rythme cardiaque élevé
- ▶ Fatigabilité rapide mais récupération rapide également
- ▶ Coordination moyenne, adaptation difficile à l'effort

# L'enfant 6-9 ANS

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Equilibre aléatoire
- Mouvements brusques et peu précis
- Notion d'espace -temps confuse
- Chutes fréquentes dues aux repères en perpétuel changement
- Construction mentale en cours
- Curiosité vis à vis des choses et des gens

# L'enfant 6-9 ANS

- ▶ Grande importance du cocon familial = premier repère social et affectif
- ▶ Imitation des parents et des adultes
- ▶ Recherche des autres pour jouer
- ▶ Notion de la règle importante surtout dans le jeu
- ▶ Intérêt de socialiser l'enfant

## Caractéristiques pédagogiques

- A travers le jeu, participation au développement du corps, du langage et de l'intelligence
- Intérêt de mettre en valeur le côté ludique dans les situations pédagogiques

# L'enfant 9-12 ANS

## Caractéristiques morpho-biologique

- Croissance régulière
- Puissance musculaire encore faible
- Rythme cardiaque élevé
- Le système nerveux arrive à maturation
- L'endurance augmente mais le temps de récupération doit être plus important

# L'enfant 9-12 ANS

## Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- La maîtrise corporelle se développe avec la maturation du système nerveux
- Les mouvements augmentent en précision
- L'attitude posturale est plus équilibrée
- La latéralisation se développe
- Développement de l'esprit d'analyse
- Développement des capacités d'attention et de concentration
- Curiosité importante sur le monde qui l'entoure, besoin de comprendre

# L'enfant 9-12 ANS

## Caractéristiques pédagogiques

- Meilleur âge pour apprendre et acquérir les techniques sportives de base
- Les séances doivent être courtes mais de qualité
- Période des grandes acquisitions

# L'ADOLESCENT 12-17 ANS

## Caractéristiques morpho-biologique

- Croissance importante et irrégulière (10cm/an et 5kg/an)
- Croissance hormonale, mise en place des cycles hormonaux chez les filles, apparition des « formes »
- Augmentation du volume musculaire
- Augmentation du potentiel aérobie (VO<sub>2</sub>max, PMA, VMA) Décalage entre croissances osseuse, musculaire, tendineuse et ligamentaire entraînant des douleurs, des raideurs et un manque de souplesse. Fatigabilité importante et risque de blessures accru

# L'ADOLESCENT 12-17 ANS

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Schéma corporel perturbé entraînant problèmes d'équilibre et de coordination
- Esprit d'analyse et de déduction
- Période de l'esprit de contradiction
- Mal être physique et mental Période critique de transition entre le monde des enfant et celui des adultes, d'où recherche d'identité

# L'ADOLESCENT 12-17 ANS

- ▶ Opposition à la hiérarchie sous toute ses formes
- ▶ Besoin d'indépendance vis à vis des parents et des adultes
- ▶ Besoin de reconnaissance sociale à travers le groupe
- ▶ Excessif dans les relations amicales et sentimentales
- ▶ Pulsion sexuelle
- ▶ Grande susceptibilité, d'où conflit fréquent, et sentiment d'être incompris du reste du monde
- ▶ Besoin d'affirmation , Perte de repères car plus un enfant mais pas encore un adulte. Période dite de la crise d'adolescence

# L'ADOLESCENT 12-17 ANS

## Caractéristiques pédagogiques

- Importance et délicatesse du rôle des éducateurs du fait de cette période où la recherche d'un référent est importante. Savoir être autoritaire et ne pas tomber dans l'affectif de la relation avec l'ado.
- Importance du sport pour son rôle de socialisation, et les valeurs qu'il peut développer (courage, persévérance...)

# L'ADULTE 18-25 ANS

Caractéristiques morpho-biologique

- Croissance terminée chez les femmes, achevée pour les hommes à 21 ans

# L'ADULTE 18-25 ANS

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Passage officiel à l'âge adulte avec la majorité légale, notion de responsabilité civile et pénale
- Développement mental dû à la prolongation des études
- Notion de prise de recul, et besoin de comprendre ce qu'ils font et apprennent

# L'ADULTE 18-25 ANS

## Caractéristiques pédagogiques

- Nécessité de donner du sens à toutes actions entreprises

# L'ADULTE 26-35 ANS

## Caractéristiques morpho-biologique

- Première grossesse pour les femmes impliquant des modification morphologique (hanches plus large, kg superflus)
- Diminution du potentiel biologique

# L'ADULTE 26-35 ANS

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Maturation des différents systèmes fonctionnels
- Passage délicat du cap de la trentaine pouvant engendrer des remises en question, et des dépression. Prise de conscience du vieillissement
- Notion de prise de recul, et besoin de comprendre ce qu'ils font et apprennent

# L'ADULTE 26-35 ANS

## Caractéristiques pédagogiques

- Nécessité de donner du sens à toutes actions entreprises

# L'ADULTE 36-45 ANS

## Caractéristiques morpho-biologique

- Plusieurs grossesses occasionnant une prise de poids chez la femme
- Apparition d'embonpoint au niveau de la sangle abdominale chez les hommes
- Fatigabilité à l'effort
- A partir de 40 ans chez les femmes, dangerosité des grossesse et apparition de la ménopause
- Dégénérescence biologique se traduisant par l'apparition de cancer

# L'ADULTE 36-45 ANS

Caractéristiques psycho-motrices et cognitives

- Sédentarisation entraînant un recul des capacités de coordination

# L'ADULTE 36-45 ANS

## Caractéristiques pédagogiques

- Nécessité de donner du sens à toutes actions entreprises
- Vigilance quant à l'image du corps et de soi
- Encourager les démarches

# L'ADULTE 46-60 ANS

## Caractéristiques morpho-biologique

- Ménopause pour les femmes
- Andropause chez l'homme
- Prise de poids chez les deux sexes
- Dégénérescence cellulaire
- Fatigabilité

# L'ADULTE 46-60 ANS

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Equilibre en régression idem pour coordination
- Obsession du temps qui passe et donc de la vieillesse

# L'ADULTE 46-60 ANS

## Caractéristiques pédagogiques

- Nécessité de donner du sens à toutes actions entreprises
- Vigilance quant à l'image du corps et de soi

# LE SENIOR

## Caractéristiques morpho-biologique

- Dégénérescence cellulaire
- Difficultés osteo-articulaire
- Diminution de l'élasticité musculaire
- Tassement de la colonne vertébrale
- Fatigabilité
- Problème de la vue et de l'ouïe
- Incontinence
- Difficulté respiratoire
- Maladie dégénérative

# LE SENIOR

## Caractéristiques socio-affectives

- ▶ Le temps libre important dû aux retraite
- ▶ Sentiment parfois d'inutilité car plus d'activité professionnelle
- ▶ Besoin de reconstruire de nouveaux repères affectifs et sociaux
- ▶ Peur de la solitude
- ▶ Besoin de s'occuper de soi, de se prendre en mains

# LE SENIOR

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Equilibre en régression idem pour coordination
- Diminution de la mémorisation

Chez les +70ans :

- ▶ Equilibre fortement perturbé
- ▶ Trouble important de la mémoire

# LE SENIOR

## Caractéristiques socio-affectives

- ▶ Le temps libre important
- ▶ Sentiment parfois d'inutilité car plus d'activité professionnelle
- ▶ Besoin de reconstruire de nouveaux repères affectifs et sociaux
- ▶ Souvent seul pour cause de deuil du conjoint
- ▶ Besoin de s'occuper de soi, de se prendre en mains

# LE SENIOR

## Caractéristiques pédagogiques

- Nécessité de donner du sens à toutes actions entreprises
- Vigilance quant à l'intensité des exercices proposés
- ▶ Etre à l'écoute, exercices simple



## LES PERSONNES HANDICAPÉES >>

# LES PERSONNES HANDICAPÉES

## Caractéristiques morpho-biologique

- Paralyse
- Infirmes moteurs cérébraux
- Fatigabilité importante
- Mobilité réduite

# LES PERSONNES HANDICAPÉES

Caractéristiques psycho-motrices et cognitives

- ▶ Handicap mental (trisomie...)
- ▶ Parfois retard scolaire

# LES PERSONNES HANDICAPÉES

## Caractéristiques socio-affectives

- ▶ Le temps libre important
- ▶ Besoin affectif important
- ▶ Besoin de reconnaissance en tant qu'être humain même si handicap
- ▶ Perte de confiance en soi, et susceptibilité

# LES PERSONNES HANDICAPÉES

## Caractéristiques pédagogiques

- Nécessité de donner du sens à toutes actions entreprises
- Nécessité de rassurer, d'encourager sans démontrer de pitié



## LES FEMMES ENCEINTES >>

# LES FEMMES ENCEINTES

## Caractéristiques morpho-biologique

- Modifications morphologiques (seins, ventres, hanches, cuisses)
- Prise de poids importante (entre 10 et 25kg)
- Lordose ou douleurs lombaires
- Assouplissement des articulations par sécrétion de relaxine
- Nausées pb digestif
- Besoins urinaires plus fréquents
- Essoufflement en fin de grossesse
- Accroissement de la pression artérielle, et de la fréquence cardiaque
- Risque de vergetures

# LES FEMMES ENCEINTES

Caractéristiques psychomotrices et cognitives

- Equilibre fortement perturbé

Caractéristiques pédagogiques

- Eviter les activités intensives
- Etre vigilant à la respiration (pas faire de Valsalva)
- Vigilance quant à l'intensité des exercices proposés
- Etre à l'écoute, exercices simples

# LES FEMMES ENCEINTES

## Premier trimestre

- ▶ Poursuivre l'entraînement habituel, mais faire bien attention à la technique.
- ▶ Faire des mouvements lents et bien contrôlés pour soulever des charges, plutôt que de les lever brusquement.
- ▶ Éviter de tirer sur les articulations, qui sont assouplies par l'hormone de grossesse appelée relaxine.

# LES FEMMES ENCEINTES

## Deuxième trimestre

- ▶ Eviter de soulever des charges en position debout.
- ▶ Position assise : Pourquoi ? Le volume de sang a beaucoup augmenté ces dernières semaines. Les parois des vaisseaux sanguins sont affectées par la grossesse, plus sujette à des varices et des amas de sang dans les membres inférieurs. Ces problèmes de circulation peuvent donner des vertiges ou des étourdissements.

## Troisième trimestre

- ▶ Les mêmes précautions qu'au cours du premier deuxième trimestres.

	GYM DOUCE	PILAT	RM	M Légère	M Lourde	Pliometrie		
						B	M	H
ENFANT 6-8	X							
ENFANT 9-11	X					X		
ADOLESCENT 12-15	X		X			X		
ADOLESCENT 16-17	X	X	X	X		X	X	
ADULTE 18-45	X	X	X	X	X	X	X	X
ADULTE 46-50	X	X	X	X	X	X	X	X
ADULTE 51-60	X	X	X	X	X	X		
SENIOR 61-70	X	X	X	X Guidé				
SENIOR +70	X	X	X	X Guidé				