

LA MORPHOLOGIE PARFAITE DU COUREUR : CE QUE LA SCIENCE NOUS APPREND (ROUTE, TRAIL, PISTE)

À quoi ressemble le corps idéal pour courir ? Faut-il forcément être ultra mince avec des mollets secs pour performer ? Dans le podcast Dans la tête d'un coureur, le coach Tristan Pawlak démonte ces clichés et explore la morphologie du coureur avec rigueur scientifique... et un brin d'humour.

Morphologie : un avantage parmi d'autres

La morphologie n'est qu'un facteur parmi tant d'autres dans la performance. Elle peut faire la différence au très haut niveau, mais elle n'est jamais décisive seule.

→ Si vous êtes débutant, concentrez-vous d'abord sur l'entraînement, pas sur la forme de vos jambes !

Ce que dit vraiment la morphologie

La morphologie regroupe plusieurs critères : longueur des os, insertions tendineuses, rapport muscle/tendon, masse grasse, volume musculaire...

- **Innés** : ossature, points d'insertion, longueur relative muscle/tendon.
- **Acquis** : masse musculaire, composition corporelle, raideur des tendons.

L'entraînement permet donc d'agir sur de nombreux paramètres, même si certains traits sont génétiques.

Des morphologies selon les distances

→ Le marathonien

Profil très allongé, optimisé pour l'économie de course :

- Longs tibias, tendons d'Achille longs, muscles courts,
- Tronc court, hanches étroites,
- Peu de masse en haut du corps.

→ Le traileur

Doit encaisser du dénivelé et des chocs :

- Muscles plus longs et puissants,
- Buste plus développé pour la montée,
- Physique plus solide, compact.

→ Le pisteur

Sur 1500 ou 5000 m :

- Plus grand (ex. : Ingebrigtsen, 1m85),
- Plus musclé que les marathonien(ne)s,
- Toujours très affûté.

Et si on ne "coche" aucune case ?

Pas de panique : l'idéal morphologique concerne l'élite. Pour la majorité des coureurs, cela ne doit jamais être un frein.

Mieux vaut un corps "normal" et une discipline en béton qu'un physique parfait sans motivation.

À retenir :

- ✓ La morphologie a une influence, mais elle ne décide de rien seule.
- ✓ Beaucoup de paramètres s'entraînent et se développent.
- ✓ Le running n'est pas réservé à un seul type de corps.
- ✓ Aucune morphologie n'empêche de progresser.
- ✓ Le bon profil, c'est celui qui prend plaisir à courir.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*

The image shows a composite of app screens. On the left, a 'Force VMA' screen lists training plans: 1 min à 4:00 /km (Allure VMA), 3 min à 4:48 /km (Allure S30), 6 min à 5:02 /km (Allure 21km), and 5 min de récup. à 6:04 /km (Allure Lent). On the right, a 'Marathon de Paris' event page for 07.04.2023 is shown with a runner's profile and a '3:16:32 min à gagner' goal. Below that, a 'VMA Rocket' screen displays a 4-week training schedule with various interval runs.

*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.