

L'haltérophilie et les jeunes :

Attention Danger ????

Croyance populaire

L'haltérophilie est très mauvaise pour les jeunes car :

- elle empêche la croissance,
- elle provoque de nombreuses blessures, notamment des dommages osseux,
- elle n'est pratiquée que par des gros lourdauds,
- c'est un sport sans aucune esthétique, ne demandant que force et virilité.

Qu'en est-il vraiment ?

Des études scientifiques ont prouvé que ces préjugés étaient totalement faux :

- aucun sport n'a d'influence négative sur la croissance d'un enfant. Au contraire, l'haltérophilie pourrait favoriser la croissance : en 2007, Faigenbaum a rapporté que les adolescents haltérophiles élités qui s'entraînent régulièrement avec des charges lourdes ont un niveau de densité minérale osseuse bien supérieur à la moyenne, car les forces musculaires qui agissent sur les os pour réaliser le mouvement voulu peuvent être un **stimulus de la formation des os** (l'ostéogénèse).
- les études scientifiques indiquent que le **taux de blessures en haltérophilie est moindre** comparé à ceux rencontrés dans d'autres sports tels que rugby, football, tennis, basket-ball : une étude menée en 1994 montre un taux de blessure par 100 heures de pratique égal à 0.0017 pour l'haltérophilie, comparativement à 6.20 pour le football, 1.92 pour le rugby, 0.07 pour le tennis, 0.05 pour le badminton, 1.03 pour le basket-ball, etc. De plus, contrairement aux idées pré-conçues quant aux blessures dorsales, le renforcement des muscles du dos que provoque l'haltérophilie permet la **prévention et la diminution du mal de dos chronique**.
- la croyance selon laquelle l'haltérophilie est réservée aux gros lourdauds est véhiculée par les media qui ne nous montrent que les compétitions dans les catégories de poids supérieures (>105 kg pour les hommes et >75kg pour les femmes). Or l'haltérophilie est un sport **organisé par catégorie de poids**, celles-ci commençant à <56kg chez les hommes et <48kg chez les femmes, et progressivement jusque les catégories les plus lourdes. Il va sans dire qu'un homme de moins de 56kg est loin d'être gros et gras ! Il suffit de regarder les photos d'athlètes reprises en fin de ce document. L'haltérophilie demande vitesse, souplesse, coordination, technique, détente et, tout de même un peu de force pour être capable de maintenir une barre au-dessus de la tête. Sont-ce des qualités attendues chez des gros lourdauds ?
- quant à l'esthétisme, seules les personnes qui connaissent les qualités physiques et mentales requises par l'haltérophilie sont à mêmes d'en juger. Bien sûr, l'haltérophilie est moins esthétique que le patinage artistique mais qu'en est-il du saut en longueur, du saut à ski, du lancer du disque ou du marteau ? L'esthétisme n'est-il pas trouvé dans la **technique du geste**, qualité primordiale requise en haltérophilie ?

Enfin, il est bon de rappeler que personne ne s'inquiète autant des effets néfastes du port dissymétrique par l'enfant, tout au long de la journée, de son cartable scolaire qui pèse bien souvent plus du tiers de son poids...

Les avantages de l'haltérophilie

Pratiquer l'haltérophilie, c'est apprendre à porter dans le respect des règles anatomiques et ergonomiques. Les avantages de ce sport sont nombreux :

- il fait travailler **toutes les articulations** et renforce quasiment **tous les muscles** ;
- un apprentissage bien mené constitue un acte de **prévention contre les lombalgies chroniques** avec une bonne gestuelle technique et le renforcement des muscles du dos (Renault) ;
- l'haltérophilie et la pratique gestuelle à charges légères contribuent au **développement de la motricité** générale de l'enfant. En effet, au moment de la puberté, une pratique de musculation généralisée et de gestes d'haltérophilie accentue favorablement le développement musculaire et articulaire (Renault) mais aussi les adaptations neurales et d'apprentissage qui contribuent aux gains de force pendant la préadolescence (Behm et al, 2008). L'haltérophilie participe donc au **développement neuromusculaire de l'enfant** ;
- une série d'études réalisées au début des années 50 et d'autres au cours des années 80 indiquent que de 12 à 22 ans l'entraînement en haltérophilie peut produire des modifications positives au niveau de la **fréquence cardiaque de repos et de la pression sanguine** et améliore les **paramètres moteurs** (par exemple, sauts et sprint) aussi bien que les performances en haltérophilie ;
- d'autres études menées parmi des garçons de 11-12 ans montrent que l'entraînement en haltérophilie produit une augmentation marquée au niveau des paramètres de **force et force-vitesse** aussi bien qu'au niveau des mesures cardio-respiratoires. Dvorkin, en 1975, indiquait déjà que l'entraînement en haltérophilie permettait une **amélioration de la composition du corps, des caractéristiques cardio-respiratoires et du bien-être général** ;
- en outre, les données indiquent qu'avec un entraînement approprié, il y a de bonnes raisons de croire que la performance sportive peut être favorablement renforcée : Carlock et ses collaborateurs, en 2004, montrent une amélioration, par l'haltérophilie, des **performances de sauts verticaux et de la puissance**.

Pour conclure, l'haltérophilie, discipline sportive olympique souvent critiquée, est en fait à la base de la préparation physique nécessaire pour tous les sports. Le danger cependant résulte du fait que, lorsque de jeunes athlètes veulent faire du renforcement musculaire, les entraîneurs font effectivement appel à l'haltérophilie, mais ils le font **trop tard** car le jeune impliqué dans une discipline n'a plus le temps nécessaire à l'apprentissage d'une bonne technique et se contente dès lors de gestes semi-techniques, qui sont aussi semi-efficaces et par là-même deviennent super-dangereux.

Comment les enfants peuvent-ils pratiquer ce sport ?

La période la plus efficace pour le développement des qualités de force et de vitesse commence à partir de la **mi-puberté**. La situation hormonale y est alors à son maximum (sorte de dopage physiologique).

Mais l'haltérophilie est un sport très technique qui fait appel à une grande intelligence corporelle et à un effort de coordination important. Les mouvements haltérophiles impliquant un schéma d'activation neurale relativement complexe, les participants ont besoin d'apprendre comment réaliser ces soulevés avec une **charge relativement légère** (telle qu'un manche à balai ou une barre d'initiation sans charge –baby-barre) pour développer la coordination et l'aptitude technique sans induire de fatigue. Cette initiation doit absolument se faire en coordination avec des formateurs compétents.

L'activité doit rester **limitée en quantité** (3 séances de pratique par semaine maximum), afin d'éviter un surmenage toujours préjudiciable.

Vous ne laisseriez par vos enfants pratiquer sans encadrement le saut à la perche, la gymnastique, l'escalade ou tout autre sport avec une composante technique forte. Il en est donc de même pour l'haltérophilie.

Les qualités développées par l'haltérophilie

Les qualités physiques développées par la pratique de l'haltérophilie sont nombreuses :

1. La force

La force musculaire maximale est définie comme la capacité du système neuromusculaire à exercer son maximum de force au cours d'un effort unique. C'est bien ce dont il s'agit en haltérophilie.

2. La vitesse

La vitesse est une notion majeure en haltérophilie. Sans vitesse pas de mouvement et un manque de vitesse lors de la propulsion de la barre va irrémédiablement entraîner un échec.

Il est vrai que si l'on compare les vitesses de déplacement d'un cycliste ou d'un coureur avec la vitesse de montée d'une barre d'haltérophilie, on ne pourra pas classer l'haltérophilie comme un sport où la vitesse a un rôle majeur. En effet, la courbe de la vitesse en fonction de la force montre clairement que plus la force à développer est importante, plus la vitesse est faible et inversement. Il ne faut donc pas prendre la vitesse dans sa valeur absolue mais dans la nécessité de développer une vitesse importante compte tenu de la charge également élevée.

En ce sens, l'haltérophilie est un sport de vitesse.

3. La puissance

Nous venons de voir que l'haltérophilie est classée comme sport de force et que la vitesse a une importance considérable dans la réussite ou l'échec du mouvement.

Par conséquent, la puissance définie comme étant la capacité à produire une force maximale le plus vite possible est **LA** qualité majeure développée en haltérophilie.

4. La souplesse

Cette qualité physique est désignée comme la capacité qu'a le sportif à pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par lui-même ou sous l'influence d'une force extérieure.

Un footballeur a besoin de souplesse au niveau de la hanche s'il veut avoir une frappe de balle efficace et un lanceur de javelot a besoin de souplesse dans l'épaule pour éjecter l'engin le plus loin possible.

En haltérophilie, la souplesse des chevilles et des hanches permet d'assurer la flexion sous la barre, la souplesse du dos permet d'avoir une position ergonomique et la souplesse des épaules assure une plus grande liberté dans le mouvement.

En ce sens, la pratique de l'haltérophilie permet le développement de la souplesse car à l'inverse, un manque de souplesse limiterait voire empêcherait le mouvement.

5. La coordination

Il existe une coordination intramusculaire des unités motrices qui permet de générer une force maximale et une coordination intermusculaire qui est la coordination des muscles entre eux.

La coordination peut aussi être vue comme la planification ordonnée des mouvements dans le temps et dans l'espace.

L'ensemble de ces notions est sollicité lors de la pratique de l'haltérophilie.

Les coordinations intra et intermusculaires le sont pour fournir la puissance nécessaire, la coordination spatio-temporelle pour réaliser un geste technique juste.

Quand on connaît la difficulté technique de l'haltérophilie et la nécessité de passer la barre par un chemin précis, on comprend que le geste doit être réglé parfaitement.

Qu'en est-il pour les filles ?

L'haltérophilie est un sport adapté aux filles tout autant que le basket-ball, la natation, la gymnastique ou l'athlétisme. En effet, comme ces sports, **l'haltérophilie a adapté ces règles pour les filles**. La barre avec les taquets ne pèse pas 25 kg mais 20 kg, le diamètre de la barre est plus fin (l'intérêt étant de favoriser la prise de barre chez les féminines qui ont des mains plus petites que celles des hommes) et les catégories de poids sont adaptées puisque la catégorie la plus lourde est celle des plus de 75 kg ce qui n'est vraiment pas excessif pour une femme bien faite !

De plus, comme nous l'avons vu, la pratique permet de développer un corps harmonieux puisque l'haltérophilie fait travailler tous les muscles. Les photos ci-dessous ne démentiront pas ce propos !

