

## LA GRANDEUR DES HALTÉROPHILES

Une recherche effectuée sur plusieurs années a démontré que la pratique de l'haltérophilie à l'âge de 12-14 ans ne retarde pas la croissance. S'il arrive que certains leveurs soient plus petits de taille qu'une personne non-entraînée, ce n'est pas une conséquence de l'entraînement mais plutôt le reflet d'une sélection, voulant que les athlètes plus courts deviennent de meilleurs leveurs. De nos jours, toutefois, les haltérophiles d'élite sont plus grands que ceux d'il y a 20 ans. (tiré de Soviet Sports Review, 1983)

## AUX JEUX DU QUÉBEC

Traumatismes par discipline  
Nombre et Pourcentage par rapport au  
Nombre de participants

	Nombre	%
Hand-ball	49	.31
Karaté	31	.30
Judo	50	.29
Ringuette	50	.25
Hockey	45	.20
Volleyball	43	.13
Plongeon	13	.12
Badminton	13	.12
Gymnastique	13	.09
Patinage vitesse	9	.09
Patinage artistique	17	.07
Ski de fond	12	.07
Tennis de table	6	.05
Nage synchronisée	4	.04
<b>Haltérophilie</b>	<b>3</b>	<b>.03</b>
Ski alpin	4	.02
Curling	2	.02

\*Tiré de « Analyse des traumatismes et des maladies subis à l'occasion des finales provinciales des Jeux du Québec de 1993. »

## UN SPORT DE BASE

L'haltérophilie est un sport de base qui permet de développer la vitesse, la flexibilité, la coordination et la puissance.

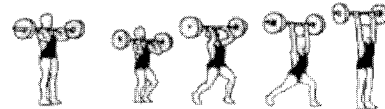
## DEUX MOUVEMENTS

En compétition, il y a deux mouvements : l'arraché et l'épaulé-jeté.

**Arraché :**



**Épaulé-jeté :**



## CATÉGORIES DE POIDS CORPOREL

**Hommes :**

56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, + de 105 kilos

**Femmes :**

48, 53, 58, 63, 69, 75, + de 75 kilos

**POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ  
NOTRE SITE INTERNET À :**

[www.fedhaltero.qc.ca](http://www.fedhaltero.qc.ca)

**Ou contactez :**

**Fédération d'haltérophilie du Québec**

4545 ave Pierre-de-Courbertin

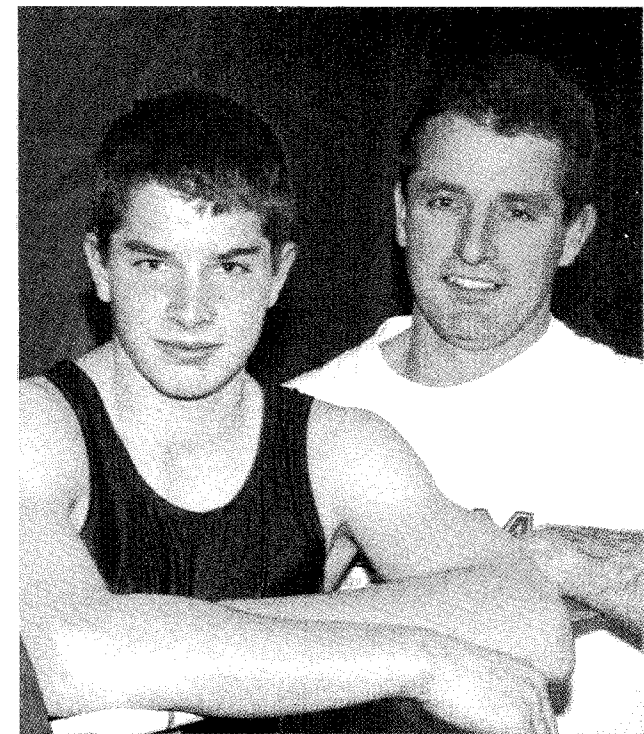
C.P. 1000 Succursale M

Montréal (Québec) H1V 3R2

**Téléphone :** (514) 252-3046

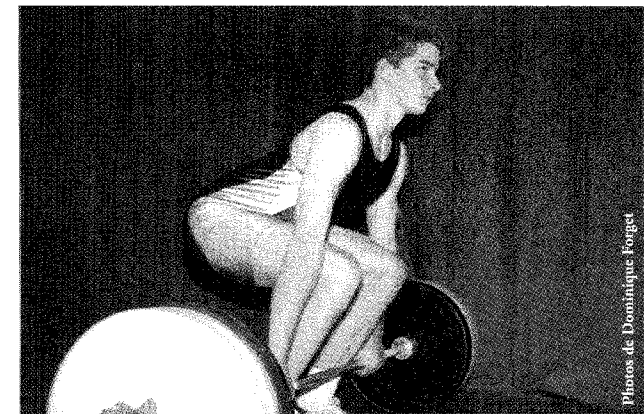
**Télocopieur :** (514) 254-4545

**Courriel :** [admin@fedhaltero.qc.ca](mailto:admin@fedhaltero.qc.ca)



## L'HALTÉROPHILIE ET LA CROISSANCE

Danny Marineau (1988) a débuté l'haltérophilie à l'âge de 12 ans sous les bons conseils de son père Guy. Sur 160 haltérophiles de calibre international interrogés, 82% d'entre eux étaient les plus hauts de taille de leurs familles.



## L'HALTÉROPHILIE

Adaptable à la capacité physique de chacun, l'haltérophilie permet un développement musculaire progressif. Nul n'est besoin de soulever des charges énormes, l'essentiel est de permettre l'apprentissage d'une technique adéquate. Le sport est accessible à tous, garçons et filles.



Valérie Marineau

### Questions-réponses entourant l'entraînement avec poids et haltères

- Q:** Y a-t-il un grand risque de blessures à s'entraîner avec des poids et haltères?
- R:** L'entraînement avec poids et haltères cause moins de blessures par heure d'entraînement que la majorité des sports.
- Q:** Les jeunes enfants qui s'entraînent avec poids et haltères courent-ils un grand risque d'endommager leurs os?

**R:** Il a été suggéré que les enfants peuvent s'entraîner avec des poids mais ne devraient pas lever des charges maximales. Il n'existe aucun cas de retard de croissance causé par l'entraînement et le lever de poids. L'entraînement avec des poids aide la croissance des os et renforce le squelette. Une étude effectuée en Russie a comparé deux groupes de garçons: un qui s'entraînait avec des haltères tandis que l'autre groupe contrôlé était inactif. Le groupe s'entraînant avec des poids a grandi plus rapidement et a aussi augmenté plus rapidement sa densité osseuse.

**Q:** L'entraînement avec poids et haltères peut-il affecter la flexibilité?

**R:** Des observations et des études longitudinales indiquent que l'entraînement avec poids améliore généralement la flexibilité. En améliorant la flexibilité, on peut diminuer le potentiel de blessures et augmenter les performances. Les haltérophiles font régulièrement des mouvements avec des amplitudes complètes et sont souvent très flexibles; d'ailleurs, ils se classent immédiatement après les gymnastes à ce sujet.

**Q:** Lorsqu'on arrête l'entraînement, les muscles se changent-ils en graisse?

**R:** Lorsqu'une personne diminue ou arrête complètement l'entraînement, l'activité diminue mais l'appétit peut demeurer élevé. Par conséquent, les calories consommées peuvent excéder les calories dépensées; la nourriture excédentaire peut se transformer en graisse. Également, à cause du manque d'activité, les muscles faiblissent et s'atrophient.

**Q:** Les femmes/jeunes filles ne veulent pas s'entraîner avec des poids et haltères parce qu'elles craignent de développer des muscles protubérants. Est-ce vrai?

**R:** Le taux et le potentiel de croissance des muscles chez les femmes est moindre que pour les hommes à cause d'un niveau moins élevé de testostérone, une hormone qui régularise la croissance des

muscles. Il est intéressant de noter qu'un accroissement de force n'est pas toujours associé à une augmentation du volume musculaire.

**Q:** Le dopage fait-il partie de l'entraînement avec des poids et haltères?

**R:** L'utilisation de substances défendues n'est pas seulement un problème pour l'haltérophilie mais un problème pour tous les sports. Le Canada est un des pays précurseurs dans la lutte contre le dopage. C'est ainsi que des centaines de tests antidopage sont administrés chaque année dans les compétitions de calibre provincial et plus. De la documentation est diffusée pour les jeunes athlètes afin de les avertir des dangers de consommer des produits illégaux.

**Q:** L'entraînement avec poids et haltères présente-t-il un avantage pour la santé?

**R:** Il a été prouvé que l'entraînement en force peut aider à réduire certains facteurs de risque pour les maladies cardiaques, le diabète, l'ostéoporose et le cancer du colon.

**Q:** L'entraînement avec poids et haltères hypertrophie les muscles et rend plus lent?

**R:** En réalité, l'entraînement avec poids et haltères ou la pratique de l'haltérophilie augmente généralement la vitesse des athlètes. La force musculaire représente l'habileté à vaincre une résistance. Par conséquent, plus grande est la force musculaire, mieux contrôlée sera la résistance. L'entraînement en force n'est pas utilisé uniquement par les athlètes de disciplines requérant de la puissance mais également par ceux qui ont besoin d'endurance.

**Q:** S'entraîner avec des machines est-il plus sécuritaire que s'entraîner avec des poids libres?

**R:** Aucune évidence n'a été publiée à ce sujet même si les deux méthodes se sont avérées remarquables sécuritaires.