

ARGUMENTS POUR ENCOURAGER LA PRATIQUE DE L'HALTÉROPHILIE CHEZ LES JEUNES

LA SÉLECTION NATURELLE

Si vous êtes des gens qui croyiez que l'haltérophilie pratiquée par les adolescents limite la croissance, vous devez sûrement croire aussi que le basket-ball ou le volley-ball favorise la croissance. Détrompez-vous, dans chacun des sports il y a des attributs physiques qui avantage ou prédispose les athlètes pour certains types de sport. Vous verrez très peu de joueur de basket-ball professionnel qui mesure 5 pieds (1.55m), par contre vous verrez beaucoup d'athlètes d'élite en haltérophilie qui mesurent moins de 6 pieds. On appelle ce phénomène la sélection naturelle. Par rapport aux études faites chez les haltérophiles, il a été conclu qu'aucun retard de croissance ne peut être imputé à l'entraînement avec charge et que même cette activité physique favorise la croissance en comparaison avec l'inactivité (se référer aux textes traduit par MM. Philippe Saint-Cyr et Noël Décloître, « Mythes entourant l'entraînement avec des poids et haltères »). En médecine la loi de Wolf dit que la densité d'un os est influencée par les contraintes qu'il subit. Or, l'entraînement avec charge a pour effet d'augmenter la dureté des os et donc de diminuer le risque de fracture, d'ostéoporose et le risque d'affaissement des corps vertébraux avec le vieillissement ^(1, 2,3).

1. Marieb E, Laurendeau G, Anatomie et physiologie humaine. ERPI, Canada, 1993; chap. 4 et 6.
2. Mc Elhane J H, The charge distribution on the human femur due to load. J Bone Joint Surg, 1967, 49A:1561-1571.
3. Introduction to the totality of man. American Academy of osteopathy, Year Book, 1974: 35-37.

LES RISQUES DE BLESSURES

En ce qui a attiré aux blessures en haltérophilie, une grande peur est véhiculée à tort vis-à-vis de l'haltérophilie. Depuis des années, l'entraînement avec haltères est utilisé dans les centres de réadaptation en physiothérapie. Le soulevé de charges avec le dos droit est utilisé en ergothérapie pour rééduquer des travailleurs qui se sont blessés suite à de mauvaises postures et techniques de travail. Étant moi-même physiothérapeute, je traite beaucoup de gens qui ont des problèmes au niveau de la colonne vertébrale et j'utilise certains mouvements en haltérophilie avec ma clientèle pour traiter leur problème. Je peux vous affirmer que le pire ennemi du dos est la sédentarité suivie de près par le manque de flexibilité. Vous serez surpris de savoir que les problèmes de dos chez les haltérophiles sont plutôt rares. En effet, ils apprennent dès le début de leur entraînement à garder leur dos dans un bon alignement, ce qui répartit uniformément la charge qu'ils soulèvent tout le long de la colonne, tout en renforçant leurs muscles spinaux qui longent la colonne vertébrale.

Voici un texte tiré d'un site Internet

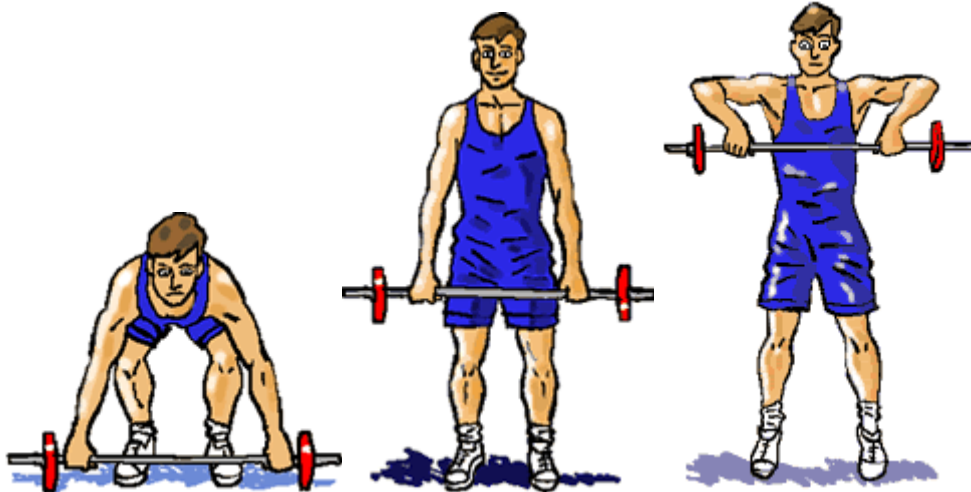
[Faire face au mal de dos](#)

Dos et fessiers

Certains exercices en **haltérophilie** concentrent l'effort sur le tronc, les cuisses ou les fesses et allient force et vitesse. Il s'agit de l'**arraché** et de l'épaulé qui commencent par le soulevé. Une semi-inspiration se fait pendant tout le mouvement. La respiration se fait normalement entre chaque répétition.

Pour muscler votre dos et vos fessiers, Doctissimo vous présente le tiercé gagnant des exercices de musculation.

LE SOULEVÉ



En pliant la taille, on saisit la barre posée au sol et on l'amène par une extension complète du corps contre le haut des cuisses, sur une inspiration. Au début du mouvement, ne pas plier les bras, ni se pencher en arrière. Ensuite, les bras font monter la barre jusqu'aux clavicules. Le corps se redresse jusqu'à la position verticale, les bras fléchis, les mains à hauteur des épaules (pour le tirage arraché). On tient la position deux secondes, dos bien droit, jambes droites et sur le bout des pieds. Expirer en faisant redescendre la barre, sans secousses. Reposer la barre sans arrondir le dos. Plus les mains seront écartées, plus les deltoïdes seront sollicités au détriment des trapèzes. C'est un mouvement qui travaille l'ensemble des muscles du corps, très efficace pour le développement des sacro-lombaires, des trapèzes, ainsi que les fessiers et les quadriceps.

De plus d'autres problèmes posturaux, comme le syndrome fémoro-patellaire qui est un mauvais alignement de la rotule et provoque des douleurs aux genoux et la scoliose qui est un désalignement de la colonne vertébrale, anciennement dans les cas les plus sévères, ces gens étaient appelés des bossus. Ces syndromes sont développés durant la croissance et les jeunes qui en sont atteints ont de bons résultats avec l'haltérophilie. Puisque l'exécution du levé implique une posture impeccable au niveau du dos et des 4 membres, ceci produit un renforcement symétrique des muscles du dos et des cuisses. Donc, cela corrige leur posture.

Tous les athlètes doivent étirer les grands groupes musculaires et s'échauffer avant l'entraînement avec poids. Les haltérophiles sont très souples, demandez-leur de toucher le sol sans plier leurs genoux et vous serez surpris de voir même des athlètes de 70 ans accomplir cette tâche sans difficulté.

Au sein de la FHQ nous comptons des pratiquant âgé de 10 à 70 ans. Il y en a qui ont maintenant plus de 25 ans d'entraînement avec poids à leur actif. Par exemple, à son soixante-dixième anniversaire, M. Marcel Perron à soulever 100 kg à l'épaulé-jeté en octobre 2004 !

MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS

Lorsque j'ai parlé à un orthopédiste de St-Hyacinthe des sports, il m'a dit d'un ton défaitiste que dès qu'une personne dit qu'elle s'entraîne, ce qui implique la répétition de mêmes mouvements, pour lui cela signifie des blessures. Je lui ai demandé quelle clientèle visitait le plus son cabinet et il m'a répondu que c'était les accidentés du travail qui font peu d'activités physiques. C'est un drôle de paradoxe, mais il est réel. C'est vrai que tout mouvement répétitif entraîne une usure prématurée des articulations impliquées dans ce mouvement. Cependant, si le mouvement est bien exécuté et qu'il y a une musculature saine entourant ces articulations, il y aura peu ou pas de blessures même après plusieurs années de répétition.

Chaque discipline sportive pratiquée plus de trois fois par semaine, pendant plus de 3 ans, amène de l'usure au niveau de certaines articulations. La gymnastique, qui est un des sports les plus appréciés par les parents, est aussi l'un des sports qui a un indice de blessure élevé, par la quantité de sauts exécutés et la complexité des mouvements à contrôler. En effet, dès qu'il y a une torsion au niveau du dos, la colonne n'est plus centrée et perd sa capacité d'absorber les coups comme les sauts. Donc, les vrilles avec réception au sol sont davantage traumatisantes pour la colonne vertébrale qu'une réception de charge lourde sur les épaules, en haltérophilie. De même qu'un coureur de marathon qui court plusieurs heures par semaines, soumet ses genoux à dure épreuve du aux milliers de chocs qu'ils reçoivent à chaque enjambée. Or, en haltérophilie il y a des mouvements répétés, mais qui sont très contrôlés et les entraîneurs se soucient beaucoup du nombre de répétitions à ne pas dépasser dans un plan d'entraînement.

Si on parle des blessures soudaines comme une entorse ou une fracture, vous en verrez très peu en haltérophilie. Puisque c'est un sport individuel, avec un environnement sécuritaire, il n'y a pas de risque de trébucher ou de se faire bousculer comme au football ou au soccer. Donc, le type de blessure qu'on peut rencontrer sera des douleurs musculaires passagères, surtout si l'athlète omet les étirements.

DOPAGE

Pour certaines personnes l'haltérophilie implique nécessairement le dopage. Peut-être que c'est dû au fait que ces gens ne connaissent pas la différence entre le culturisme et l'haltérophilie. Mais oui, le dopage est malheureusement présent dans **tous les sports de haut niveau**, par contre l'haltérophilie est un des sports le plus surveillé et contrôlé par le programme antidopage au Canada. Il n'y a pas autant de test antidopage dans les autres sports pour le nombre d'athlètes inscrits et les sanctions sont très sévères. Donc, le dopage n'est surtout pas encouragé dans ce sport.

Par : France Brouillard Pht 96077