

Haltérophilie et Dos

Haltérophilie et Dos: La fin d'une guerre

Par Xavier LANASPEZE

Kinésithérapeute/Ostéopathe

Equipe de France d'haltérophilie

La pratique régulière de l'haltérophilie permet de mobiliser toutes les articulations dans leur amplitude maximale et selon toutes les vitesses d'exécution, de la plus lente à la plus explosive. De ce fait, elle est bénéfique dans le développement de la souplesse, du contrôle musculaire et de la correction des déformations du rachis comme la scoliose ou la cyphose. Elle permet d'aborder différentes problématiques d'ordre biomécanique et ce, pour tout public, de l'adolescent raide, bréviligne, hypotonique en pleine croissance jusqu'aux personnes du 3ème âge pour une reprise d'activité sportive.

La pratique loisir de l'haltérophilie revêt un intérêt particulier et unique en son genre pour l'éducation posturale du rachis

Ses effets bénéfiques pour la santé résident dans la qualité de l'exécution du mouvement où la charge soulevée passe au second plan. L'image erronée de l'haltérophilie habituellement renvoyé par les médias, souvent liée à des charges lourdes synonymes de maux de dos, est totalement obsolète puisque c'est l'efficacité du mouvement seul qui est prônée. La pratique loisir à visée d'hygiène vertébrale est à l'opposée d'une pratique intensive où seule la performance de la charge soulevée compte. L'éducation posturale respecte les particularités physiologiques et morphologiques des différents publics et permet ainsi de traiter les problèmes morphostatiques tels que les scoliose mineures ou autres lombalgies chroniques, sans risques, notamment pour les cartilages de croissance de l'adolescent. Le travail important des membres inférieurs en haltérophilie, même sans charge additionnelle, uniquement par la répétition, joue un rôle majeur pour soulager le travail du dos. Aspect d'autant plus intéressant que les extenseurs de membres inférieurs sont une partie du corps souvent faibles chez les lombalgiques. Outre, les problèmes articulaires, l'haltérophilie de loisir permet de lutter contre la sédentarité en réhabilitant notamment les personnes qui se sont désadaptés de tout effort musculaire.

"Je peux pas avec mon dos!..."

Pour les personnes lombalgiques chroniques, même avec un pincement discal ou hernie discale ancienne, ou en prévention des pathologies lombaires mécaniques, la position de départ à l'arraché ou à l'épaulé-jeté est tout à fait recommandée. C'est d'ailleurs celle conseillée pour le port de charges lourdes dans les formations d'ergonomie pour les entreprises ou dans les hôpitaux à savoir, rapprocher le plus possible la charge à porter, "creuser" les lombaires, regarder loin devant et pousser avec les jambes tout en restant gainé. L'éducation posturale est avant tout un apprentissage utile pour les gestes de la vie quotidienne dans l'optique de ne pas répéter des sollicitations inadéquates qui peuvent entretenir des maux de dos, voire les faire émerger.

La photo ci-dessous illustre un dos droit et empilé prêt à supporter une charge sans risque de traumatisme.

Dans cette position, les pressions sont également réparties sur toute la surface des disques intervertébraux dorsolombaires.

"Tiens-toi droit"

Pour les adolescents voûtés qui n'arrivent pas à se tenir droit ou qui présentent un début de

scoliose, la position de réception du mouvement d'arraché est, elle, particulièrement idéale. De part la flexion complète des membres inférieurs avec la barre à bout de bras, elle contribue à diminuer la lordose lombaire. Cette position intermédiaire permet aussi de réduire la cyphose dorsale et d'assouplir la cage thoracique par l'intermédiaire de l'élévation maximum des membres supérieurs. De la même manière, le maintien horizontal de la tête et du regard en rentrant le menton diminue la lordose cervicale. Les photos ci-dessous représente l'application pratique de cette position chez une adolescente scoliootique en pleine croissance en train de s'enraidir et chez une personne âgée complètement désadaptée à l'effort depuis de nombreuses années.

On voit nettement sur la photo du dessus une franche limitation de l'élévation des membres supérieurs qui ne peut plus être compensée par la colonne vertébrale ou les jambes étant donné qu'on leur demande conjointement un travail de flexion et un abaissement/recul du bassin (comme pour s'asseoir). Tout l'intérêt est de combiner le travail du haut et du bas du corps pour éviter de compenser le manque d'amplitude articulaire par l'avancée du bassin et contourner ainsi toute la difficulté.

Cette position étire particulièrement les pectoraux, souvent responsables des épaules enroulées vers l'intérieur chez l'adolescent surtout durant les pics de croissance ou chez le "senior" à partir d'un certain âge. De plus, maintenir cette position nécessite un gainage qui est particulièrement utile pour retonifier tous les muscles du rachis.

Grâce à toute une série d'exercices d'apprentissage commençant tout d'abord avec un simple bâton en bois et une cale sous les talons pour évoluer progressivement vers le mouvement complet d'arraché, l'organisation a le temps de s'adapter à ces nouvelles contraintes et permet une évolution sans risques.

"Mais réveille toi un peu!..."

Par la suite le travail de passage rapide sous la barre va permettre de lutter contre l'hypotonie générale, que l'on retrouve aussi fréquemment chez l'adolescent, en faisant varier les vitesses d'exécution du mouvement.

L'éducation gestuelle pour réconcilier son esprit et son corps douloureux

Ce travail de vitesse est aussi intéressant chez le lombalgique pour reprendre confiance en son dos car la douleur chronique impose à la longue tout un ralentissement moteur de l'organisme afin d'éviter de majorer la douleur déjà existante par de "faux mouvements". L'apprentissage des différentes phases du mouvement permet de développer la proprioception et la kinesthésie pour une meilleure représentation de son corps dans l'espace. Cela permet de comprendre que des mouvements rapides sont possibles si le dos bien empilé et fixé. Un travail régulier des différentes phases du mouvement d'arraché, permet très souvent de se débarrasser rapidement des contentions et ceintures lombaires notamment chez les travailleurs de force.

Pour les plus jeunes à partir de 8 ans

L'apprentissage de la technique seule est enseigné avec un simple manche en bois, puis plus tard avec une baby-barre de 2,5kgs. L'incrémentation du poids de la barre respecte conjointement l'acquisition des habiletés techniques et le rythme biologique de ces jeunes haltérophiles.

Le "baby haltérophile" permet parallèlement de canaliser l'énergie des plus turbulents vers un travail de concentration et de coordination corporelle dans ce sport où l'apprentissage moteur s'opère principalement en boucle interne. Contrairement aux idées reçues, c'est un sport très technique qui fait appel à une grande intelligence corporelle et à un effort de coordination

important.

Pour les plus timides et les plus introvertis, oser lever la tête, se grandir et lever les bras au ciel en ayant de bons appuis sur terre est un premier pas dans l'affirmation de soi. C'est un geste pur, noble, athlétique par définition, concernant autant les hommes que les femmes, procurant un grand plaisir de réalisation, accessible à tous.

L'haltérophilie est un sport complet au sens où il mobilise toutes les articulations du corps, et les chaînes musculaires s'y rapportant, à toutes les vitesses d'exécution. Ces caractéristiques permettent d'apprendre ou de réapprendre à mieux connaître son corps, ses capacités et ses limites.

L'haltérophilie peut être une réponse adaptée aux contraintes de la vie quotidienne (marcher, soulever, porter) auxquelles chacun peut être confronté, grâce à des contenus adéquats qui répondent aux différentes problématiques qui s'étalent de la croissance jusqu'à la lutte contre le vieillissement du squelette.