

HALTEROPHILIE ET PREVENTION DES PROBLEMES DE DOS



En dehors du contexte des pathologies de la colonne vertébrale, nombre de personnes d'âges variés souffrent du dos de façon régulière. Sans volonté d'être exhaustif nous citerons ici quelques causes en rapport avec l'activité physique ordinaire dans le cadre du sport ou de la vie courante pour lesquelles la pratique de l'*haltérophilie* peut exercer un effet préventif.

LES CAUSES LES PLUS FREQUENTES

✓ **Musculature dorsale et lombaire insuffisante**

Chez les adolescents cet état de fait entraîne des douleurs diffuses qui disparaissent généralement assez vite avec l'exercice.

✓ **Antépulsion de l'épaule limitée**

Génétique et parfois due à l'exercice physique. Elle entraîne des compensations lombaires en extension et un surmenage des articulations concernées. Les exercices de traction à la barre, en particulier lorsqu'ils sont effectués avec un étirement incomplet, entraînent une limitation de l'amplitude articulaire en extension de l'épaule.

✓ **Extension de la hanche limitée**

En l'absence de sollicitation en étirement, lors des extensions de hanche, l'inertie du membre inférieur vient très tôt faire basculer le bassin en antéversion, ce mouvement plaçant de fait la colonne lombaire en extension.

Un quadriceps rétracté peut par ailleurs bloquer le bassin en antéversion avec pour conséquence une accentuation permanente de la lordose lombaire.

✓ **Défauts de placement corrects pour le maintien et le lever-porter**

Soulever des objets lourds dos rond jambes tendues augmente considérablement les contraintes exercées sur les disques intervertébraux qui se trouvent du fait de leur position en situation de « pincement » antérieur et de « bâillement » postérieur, ce qui amène une détérioration rapide de leur structure. On notera qu'utiliser incorrectement une machine de musculation comme un rameur, ou effectuer un exercice d'étirement des ischios-jambiers (dos rond dans les deux cas) revient à réaliser un effort incorrect de lever porter. Le besoin de placer son corps peut également se manifester au cours de situations d'urgence dans le sport ou la vie courante.

✓ Contraintes du travail et stress de la vie moderne

Les vibrations associées au relâchement musculaire en voiture ou dans les engins, le mode de vie urbain et la sédentarité, les heures passées au bureau ou devant des écrans entraînent souvent des surmenages locaux favorisés par l'apparition de mauvaises postures (dos voûté). Des tensions musculaires douloureuses apparaissent dans les muscles subissant un étirement permanent du à l'accentuation de la cyphose dorsale. Ces Désordres Intervertébraux Mineurs ou DIM (Docteur A. RENAULT in Musculation Pratique) affectent également l'esthétique de la silhouette.

BIENFAITS DE LA PRATIQUE DE L'HALTEROPHILIE

En reprenant point par point les causes citées plus haut nous constatons que :

- L'haltérophilie sollicite et renforce particulièrement l'ensemble des extenseurs du dos dès le début de la pratique ou l'initiation, axée sur la rectitude technique se fait pourtant avec des charges légères. Le début du tirage sollicite les muscles lombaires, la fin de l'action de bras davantage les muscles dorsaux. Dans tous les cas, les postures sécuritaires adoptées placent le dos en extension comme par exemple dans l'exécution du squat.
- L'arraché exige une ouverture importante de l'épaule avec des contraintes articulaires réduites du fait de l'écartement des bras. Il contribue à entretenir et développer la souplesse de l'épaule et contribue à redresser la colonne dorsale.
- Les attitudes en fente lors du jeté, favorisent l'ouverture postérieure de la hanche de la jambe arrière. Il est bon de faire pratiquer des fentes alternées dans la préparation pour que le gain de souplesse soit équivalent pour les deux jambes ainsi que pour conserver un certain équilibre musculaire.
- La pratique de l'haltérophilie est subordonnée à une technique correcte notamment pour ce qui est du placement et de l'effort initial de soulever. Aucune pratique n'est possible ni admise hors de ce contexte. Par ailleurs, les automatismes acquis incitent à passer sous la charge en rapprochant au maximum le centre de gravité de l'objet soulevé et celui du sujet qui soulève ce qui réduit au maximum les contraintes.

- La poussée finale lors du jeté s'effectue en position verticale, ce qui a pour effet de redresser la colonne dorsale dans sa partie haute en s'opposant à la cyphose par la tonification des extenseurs et des muscles qui rapprochent les omoplates de la colonne vertébrale.
- La sollicitation des capacités d'équilibration du corps développe des automatismes de placement rapide du dos en cas de besoin.

Au bout de cette argumentation il faut préciser que les exercices de préparation aux mouvements haltérophiles (*dits aussi « semi-techniques »*) :

- ❖ montée lestée sur pointes de pieds
- ❖ rowing ou tirage vertical de la charge avec les bras,
- ❖ développé debout,
- ❖ flexion de jambes avec la barre tenue au dessus de la tête,
- ❖ alternance de fentes et de jetés
- ❖ squat complet ou partiel ou extension des jambes et du dos avec une charge,
- ❖ jeté en flexion,
- ❖ chutes sous la charge pour l'arraché et l'épaulé jeté,
- ❖ arraché et épaulé jeté simplifiés (départ du genou)

ont les mêmes effets que la pratique globale des mouvements et qu'ils constituent par eux mêmes un excellent programme de renforcement musculaire dont les caractéristiques sont :

- ❖ simplicité (fractions adaptées de gestes globaux)
- ❖ facilité d'exécution et de mise en œuvre
- ❖ moyens matériels réduits et peu onéreux
- ❖ sollicitation de la quasi totalité des muscles du corps
- ❖ prise de masse musculaire raisonnable
- ❖ acquisition de capacités utiles dans la pratique de nombreux sports
- ❖ renforcement de schémas fondamentaux de la motricité humaine (sauter, tirer, pousser, s'équilibrer sous une charge, s'opposer à une charge en se plaçant et en s'équilibrant)
- ❖ développement de la force et de la vitesse, acquisition de puissance
- ❖ affinement du maintien et de l'équilibre

Pour preuve la présence de mouvements haltérophiles simplifiés dans la préparation physique de nombre de discipline sportives y compris la natation !

QUEL TYPE DE PRATIQUE ADOPTER EN FONCTION DE L'AGE ?

En dépit de la masse parfois importante des charges déplacées, la pratique de l'haltérophilie et des exercices qui y préparent n'est pas réservée à la période 15- 35 ans.

Pour ce qui est des jeunes la modération des charges utilisées s'impose avant la puberté et lors de l'initiation, les structures osseuses étant moins rigides et les cartilages de conjugaison devant être préservés.

Pour les adultes la pratique peut se poursuivre de façon aménagée en limitant volontairement la performance au profit de la stabilisation des capacités acquises précédemment. Certains mouvements comme le squat peuvent être aménagés dans le sens d'une réduction des charges (augmentation des répétitions), de l'amplitude du mouvement (arrêt de la flexion avant l'inversion de la courbure lombaire) ou de la réduction du nombre séries et/ou de répétitions avec charge de travail identique.

Dans tous les cas, les mouvements partiels type (« *semi-techniques* ») :

- montée lestée sur pointes de pieds
- tirage lourd,
- rowing,
- développé debout,
- flexion avec barre prise large au dessus de la tête,
- exercices de fentes alternées
- arraché et épaulé jeté en partant du genou,

constituent un programme de renforcement musculaire quasi complet qui stimule le maintien dorsal, la capacité à maintenir la station debout et une protection permanente lors des efforts de lever- porter en raison de la rigueur des placements acquis et de l'importance des capacités musculaires développées au niveau de la chaîne des extenseurs entre membre inférieur et dos.

Un programme de renforcement de tous les abdominaux s'impose toutefois en complément de ces exercices.

Au delà de ces adaptations un certain nombre de facteurs inhérents à l'activité contribuent à en sécuriser la pratique :

✓ *Au plan physiologique*

- ❖ Pas de pratique sans placement du dos
- ❖ La vitesse modérée du mouvement est respectueuse des articulations (Pas d'accélération importantes à cause de la charge, le système nerveux est sollicité au maximum, mais il n'y a pas de sollicitation rapide et brutale des articulations)
- ❖ La charge sur les articulations favorise la croissance des cartilages (loi de Sharpey)
- ❖ Les contraintes sur les os contribuent à les restructurer dans le sens d'un accroissement de leur résistance interne
- ❖ Renforcement de la fonction de fixation des muscles du dos
- ❖ La fatigue amène rapidement à l'échec et prévient le surmenage

✓ *Au plan réglementaire et technique*

- ❖ L'effort maximal est mis en évidence par la dégradation d'une partie de l'exécution
- ❖ Possibilité d'augmenter la charge à minima et de modifier ses choix à chaque essai
- ❖ Obligation de maîtriser la barre même après sa chute
- ❖ Trois essais seulement par mouvement régissent la pratique compétitive prévenant ainsi les blessures par répétition excessive de charges maximales

Philippe BELLEUDY
Enseignant E.P.S.
L.P. Saint Vaury (23)
philippe.belleudy@orange.fr
2009/01