



Pour dépasser quelques préjugés concernant l'haltérophilie ...

« *L'haltérophilie entrave la croissance ...* »

Le port de charges trop lourdes par des adolescents au travail a pu dans le passé poser des problèmes de croissance. Toutefois il s'agissait d'un travail manuel durant toute la journée pendant plusieurs années, lors de la période de croissance pubertaire.

- Ces pratiques sont aujourd'hui interdites.
- Une fréquence de trois entraînements d'haltérophilie de deux heures par semaine ne peut en aucun cas entraîner de raccourcissement musculaire susceptible de freiner ou bloquer la croissance.
- Ce d'autant moins que l'étirement musculaire complet qui caractérise les phases passives des mouvements haltérophiles (jambes complètement fléchies, épaules en ouverture lors de l'arraché, étirement de la hanche lors des fentes) assure le maintien et l'amélioration de la longueur totale des muscles concernés, et concourt au développement d'une souplesse musculaire supérieure à la moyenne.
- En effet, la loi régissant le maintien de la longueur du muscle malgré son renforcement par l'exercice, veut qu'à une contraction complète succède un étirement complet du muscle sollicité.
- C'est donc surtout lors du travail manuel de force prolongé que le muscle contracté complètement peut-être insuffisamment étiré.
De plus ce genre de circonstances n'existe plus guère aujourd'hui dans le travail ou les machines exécutent le travail de force à la place des hommes.
- Enfin la taille est déterminée par des facteurs génétiques...

« L'haltérophilie est dangereuse pour le dos ... »

La réalité est strictement inverse, l'haltérophilie protège le dos de deux façons :

- Apprentissage d'une technique de lever- porter parfaite faute de quoi aucune pratique durable n'est possible. L'haltérophilie est un des sports qui occasionne le moins d'accidents et pratiquement jamais au dos.
La technique acquise est transférée aux activités manuelles de travail et de loisir et constitue une prévention des accidents domestiques
- Renforcement des muscles du dos par l'entraînement. La santé du dos dépend de la puissance des muscles qui le maintiennent. L'haltérophilie développe considérablement cette force et consolide le dos de façon durable. Il n'est pas rare d'observer une amélioration de problèmes dorsaux douloureux dus à la croissance et à une faiblesse musculaire relative après seulement quelques séances de pratique.
- Les accidents spectaculaires et rares du coude ou de l'épaule vus à la télévision sont le résultat d'une erreur de l'athlète qui ne peut se résigner à laisser chuter la barre en raison des enjeux considérables qui s'attachent à la haute compétition. De plus à ce niveau les charges mobilisées sont considérables, les limites humaines étant proches. Ceci est valable pour tous les sports pratiqués à haut niveau mais ne concerne pas une pratique sportive de niveau moyen.
- De façon générale, les contraintes de charge sur le squelette et les articulations renforcent les os et favorisent la croissance en épaisseur des cartilages (loi de Sharpey)

« L'haltérophilie déforme le corps ... »

- Quelle que soit l'efficacité de l'entraînement, il n'est pas en son pouvoir de transformer radicalement le corps. Les physiques imposants des athlètes de haut niveau vus lors de jeux olympiques reflètent souvent l'exploitation par ces derniers d'une morphologie exceptionnelle qui sortait naturellement de la moyenne.
- On peut d'ailleurs constater, selon les catégories de poids des athlètes de haut niveau, que toutes les morphologies sont représentées, grandes, petites, minces ou massives, reflétant la diversité morphologique ambiante.
- De plus les accentuations musculaires obtenues le sont au prix d'un entraînement quotidien de plusieurs heures pendant de nombreuses années ce qui ne peut correspondre en aucun cas à une pratique sportive de loisir et encore moins scolaire.
- En revanche l'haltérophilie, sport où les mouvements sont symétriques, favorise un maintien correct du dos en particulier au niveau des omoplates, alors que les pratiques de bureau et d'ordinateur ont tendance à favoriser une attitude voûtée.
- Ce sport sollicite en outre la quasi totalité des muscles du corps, bras, tronc et jambes favorisant ainsi le modelé d'un physique harmonieux et équilibré.

« *L'haltérophilie n'est pas pour les filles ...* »

Ici encore la réalité est à l'opposé des représentations

- La région lombaire est dotée d'une plus grande souplesse chez la femme et représente pour cette raison une zone particulièrement fragile sollicitée par les grossesses, les habitudes posturales féminines et par le port régulier de talons. *L'haltérophilie concourt à atténuer ce point faible naturel en renforçant le maintien de cette région du dos. Elle limite aussi les risques de sciatique.*
- La souplesse naturelle de l'épaule et de la cheville de la femme représentent une facilité pour réaliser l'arraché et pour assurer l'équilibre assis sur les talons. *Les filles ont donc des facilités naturelles pour pratiquer ce sport.*
- De façon générale ce sport tend à améliorer la tonicité de l'ensemble du corps en *favorisant le maintien d'une ligne durable obtenue par des muscles solides.*
- La qualité musculaire principalement sollicitée étant la puissance (force x vitesse), *ce sport n'entraîne pas de prise de volume musculaire excessif,* surtout pour un entraînement de niveau moyen.

« L'haltérophilie fait perdre de la vitesse ... »

En réalité c'est l'inverse....

- Elever une charge lourde le plus haut possible ne peut se réaliser dans une forme rapide de mouvement, toutefois, le système nerveux est sollicité à une intensité maximum et la contraction musculaire qui en résulte vise à donner toute sa capacité d'accélération dans un temps très bref. Ce sont donc des qualités de force explosive qui sont sollicitées dans un contexte favorable ou la lenteur relative du mouvement n'impose pas de contraintes excessives sur les tendons, contrairement à ce qui se passe en athlétisme ou en gymnastique au sol.
- Le caractère dynamique des mouvements haltérophiles les a fait choisir par de nombreux sports au titre de la préparation physique pour améliorer les qualités de puissance qui sont le produit de la force par la vitesse. Outre les athlètes et les rugbymen on a pu voir des nageurs tels Alain Bernard pratiquer l'arraché pour gagner de la puissance au cours de sa préparation. Et bien d'autres encore...
- En fin, dernier point et non des moindres, l'haltérophilie est un des seuls sports qui assure naturellement la préparation physique dont l'athlète à besoin par la simple pratique de ses mouvements. Si des gestes spécifiques à l'acquisition de puissance sont utilisés (squat = flexion /extension chargée des jambes), ces derniers sont cependant des parties isolées, séparées du mouvement global. Cet aspect fonde à la fois l'acquisition de la vitesse et la sécurité au cours des apprentissages.

En conclusion ...

L'haltérophilie est un sport de base qui :

- Développe la force et la vitesse musculaire
- Assure des placements du dos sécuritaires pour lever des charges
- Développe harmonieusement le corps
- Développe le sens de l'équilibre et le cran
- Assure la souplesse de l'épaule des chevilles et de la hanche
- Est d'une pratique peu dangereuse
- Convient aussi bien aux filles qu'aux garçons
- Est facile à apprendre
- Concourt à la prévention de risques dans le travail et le loisir
- A un effet durable au cours de la vie

Philippe BELLEUDY
Enseignant E.P.S.
L.P. Saint Vaury (23)
philippe.belleudy@orange.fr
2008/11