

# L'haltérophilie pour les enfants : une question de poids !



Un nombre croissant d'enfants, comme d'adolescents, s'adonnent au renforcement musculaire, soit pour se perfectionner dans un sport donné, soit, tout simplement, par goût de l'haltérophilie. Cette pratique, longtemps décriée par la communauté médicale, permettrait pourtant, lorsqu'elle est correctement encadrée, d'améliorer les performances sportives sans provoquer de blessures. Pour autant, que des adolescents ou des enfants puissent lever de la fonte par plaisir reste un sujet largement débattu : la musculation à cet âge retarderait la

croissance et endommagerait les plaques épiphysaires.

Pourtant, La Fédération Internationale d'Haltérophilie (IWF) a organisé son premier championnat du monde des 13-17 ans en 2009. Aux États-Unis, les enfants âgés de moins de 11 ans, sans limites minimales, constituent la catégorie la plus jeune de la *US Weightlifting*. En France, les débuts sont possibles dès 10-11 ans (U11).

Une équipe de chercheurs américain a conduit une revue de la littérature narrative pour faire le point sur cette pratique.

## **Des effets physiques et psychologiques favorables, peu de blessures et pas de ralentissement de la croissance**

Selon les auteurs, le risque de blessures chez les jeunes est très faible. Ils citent notamment une étude qui n'a relevé aucun arrêt de la pratique chez 70 jeunes âgés de 7 à 16 ans pendant une année d'entraînements et de compétitions. De plus, ils observent que la plupart des blessures sont évitables, et ne sont pas plus graves que dans les autres sports. La plupart des accidents seraient associés à de la fatigue, laquelle se manifesterait en particulier pendant les périodes d'entraînements à volume élevé et lors des changements rapides de charge.

Par ailleurs, les études confirmeraient que l'haltérophilie améliore la composition corporelle, la force et la puissance, les paramètres cardiorespiratoires ainsi que la condition physique en général. Le gain de force pourrait résulter d'une activation neuromusculaire, surtout chez les enfants prépubères. À ce jour, aucun travail n'aurait établi que cette discipline ralentit la croissance. Enfin, sa pratique régulière favoriserait le bien-être psychologique, l'estime de soi, une meilleure tolérance à la douleur, et améliorerait les fonctions cognitives.

Les auteurs avancent que des enfants âgés de 10 ans peuvent débiter l'haltérophilie, à condition que leur âge biologique corresponde et que leur maturité émotionnelle soit bonne. Environ 8 à 12 ans d'entraînement permettraient ensuite à un pratiquant talentueux d'atteindre le haut niveau. Dès le départ, l'acquisition d'une excellente technique devrait primer l'entraînement à charges lourdes.

Ainsi, la littérature livre un ensemble de preuves empiriques et d'observation selon lesquelles l'haltérophilie serait une activité sûre et efficace pour les plus jeunes. À quand, toutefois, des études randomisées contrôlées, pour fournir des niveaux de preuve plus élevés ?

**Dr Patrick Laure**

#### **RÉFÉRENCE**

Pierce KC, Hornsby WG et coll. : Weightlifting for Children and Adolescents: A Narrative Review. Sports Health. 2022 Jan-Feb; 14(1):45–56.