

L'haltérophilie et les jeunes:

Attention



?????

L'haltérophilie souffre de préjugés

- « *Elle est mauvaise pour la croissance* »
- « *Elle provoque des blessures* »
- « *Les haltérophiles sont gros(ses), gras(ses), lourd(e)s* »
- « *Il n'y a aucune esthétique dans ce sport* »

Cela vous dit-il quelque chose?



Ces préjugés sont-ils vrais?

Préjugé

La vérité

- Mauvais pour la croissance



✓ **Faux**: Faigenbaum a démontré le contraire en 2007:

- les haltérophiles ont un niveau de densité minérale osseuse bien supérieure à la moyenne;
- les forces musculaires qui agissent sur les os stimulent l'ostéogénèse

Ces préjugés sont-ils vrais?

Préjugé

- Plus de blessures en haltérophilie que dans les autres sports



La vérité

✓ **Faux**: les résultats d'une étude faite en 1994 prouvent le contraire:

- Le taux de blessures en haltérophilie est moindre que ceux observés dans les autres sports tels que football, rugby, tennis, basket. Taux par 100 heures de pratique:
 - Haltérophilie: 0.0017
 - Football: 6.20
 - Rugby: 1.92
 - Tennis: 0.07
 - Badminton: 0.05
 - Basket-ball: 1.03
- Le renforcement des muscles du dos permet la prévention et la diminution du mal de dos chronique

Ces préjugés sont-ils vrais?

Préjugé

➤ Sport de gros



La vérité

✓ Faux:

- L'haltérophilie est un sport organisé par catégorie de poids, commençant à <56kg pour les hommes et <48kg pour les femmes, allant progressivement jusqu'aux catégories les plus lourdes (>105kg pour les hommes et >75kg pour les femmes).
- Malheureusement, les medias ne nous montrent que les catégories les plus lourdes, car ce sont celles où les poids les plus lourds sont soulevés, et donc celles où la performance paraît la plus impressionnante
- Les qualités demandées par l'haltérophilie ne se trouvent pas chez des « gros lourdauds »!

=> Voyons les photos de quelques champions d'haltérophilie soi-disant « gros et lourdauds »

Haltérophilie: trouvez le gros....

Tom Goegebuer: Champion d'Europe
2009, Médaille d'argent 2008,
Médaille de bronze 2010 (<56kg)



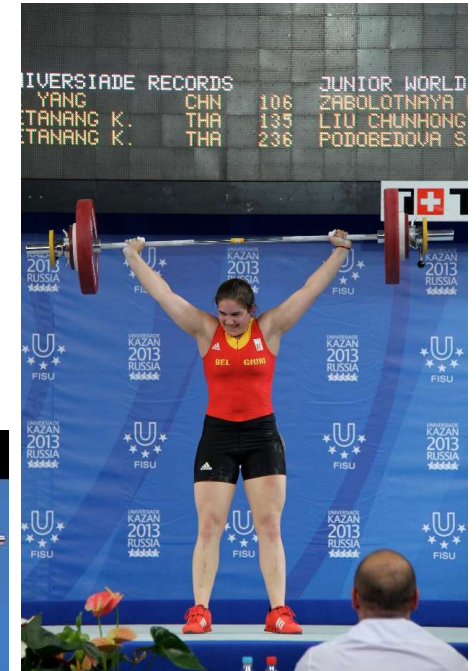
Les athlètes de Women Only 3



Des champions des J.O. de Pékin



Anna Van Bellinghen: 8^{ème} aux
Ch. d'Europe senior 2015,
Médaille de Bronze E/J U23
2015



Ces préjugés sont-ils vrais?

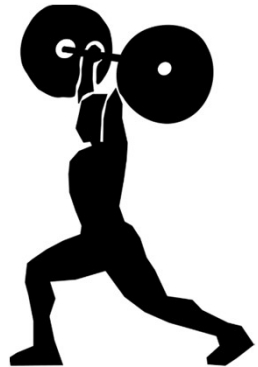
Préjugé

La vérité

➤ Pas esthétique

✓ Faux:

- L'esthétisme se mesure dans la technique du geste, qualité primordiale requise en haltérophilie
- L'esthétisme se mesure au niveau des qualités physiques et mentales requises dans le sport pratiqué
- Le rugby, saut à ski, saut en longueur, lancer du marteau, etc. sont-ils plus « esthétiques »?



Alors, toujours convaincus du fondement de ces satanés préjugés?



Caramba,
tout cela est
stupide!!!!

Bien au contraire, l'haltérophilie offre de nombreux avantages

- Elle fait travailler toutes les articulations et renforce tous les muscles
- Elle prévient les lombalgies chroniques
- Elle développe la motricité générale de l'enfant et son développement neuromusculaire
- Elle améliore la fréquence cardiaque de repos et la pression sanguine, les caractéristiques cardio-respiratoires et le bien-être général
- Elle provoque une augmentation marquée des paramètres force et force-vitesse
- Elle renforce la performance sportive, notamment les performances en sauts verticaux et celles requérant de la puissance.

L'haltérophilie est donc à la base de la préparation physique nécessaire à tous les sports, à condition que.... elle soit pratiquée dans le respect des règles anatomiques et ergonomiques et que le sportif apprenne la bonne technique et les bons gestes.

Les gestes semi-techniques sont semi-efficaces mais sont surtout super-dangereux!

Il faut donc un formateur compétent....



Comment les enfants peuvent-ils pratiquer ce sport?

- La mi-puberté est la période propice au développement de la force et de la vitesse
- L'haltérophilie étant un sport très technique,
 - il faut commencer avec des charges relativement **légères**
 - l'initiation doit se faire avec des **formateurs compétents**
- L'activité doit être limitée en quantité

Ne feriez-vous pas de même avec des sports très techniques tels que le saut à la perche, la gymnastique acrobatique ou l'escalade?

Quelles sont les qualités développées par l'haltérophilie?

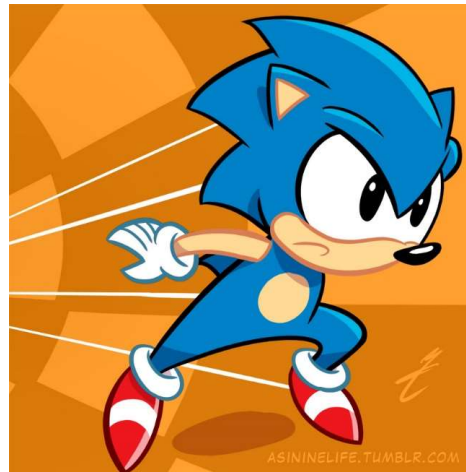
1. **La force**: l'haltérophilie exige d'exercer un maximum de force au cours d'un effort unique et donc de développer la capacité du système neuro-musculaire à exercer cette force musculaire.



Quelles sont les qualités développées par l'altérophilie?

1. La force

2. **La vitesse**: un manque de vitesse (explosivité) lors de la propulsion de la barre entraîne irrémédiablement un échec. Plus la charge est élevée, plus la vitesse doit être importante pour arriver à mener à bien le geste.



Quelles sont les qualités développées par l'haltérophilie?

1. La force
2. La vitesse

3. **La puissance**: la puissance est définie par: $P = \frac{E}{\Delta t}$

autrement dit, *la capacité à produire une force maximale le plus vite possible.*

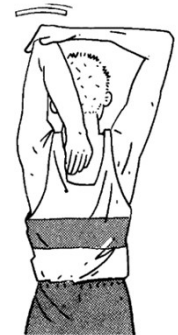
Or, l'haltérophile allie force et vitesse.

La puissance est donc **LA** qualité majeure développée dans ce sport.



Quelles sont les qualités développées par l'haltérophilie?

1. La force
2. La vitesse
3. La puissance
4. **La souplesse**: c'est la capacité à pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par soi-même ou sous l'influence d'une force extérieure (ex: la hanche pour le footballeur, l'épaule pour le lanceur de javelot). Les mouvements de l'haltérophilie requièrent la souplesse des chevilles, des hanches, du dos et des épaules.

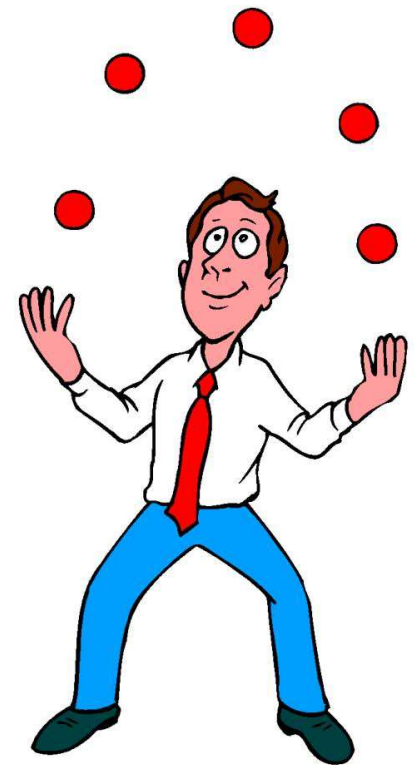


Quelles sont les qualités développées par l'haltérophilie?

1. La force
2. La vitesse
3. La puissance
4. La souplesse

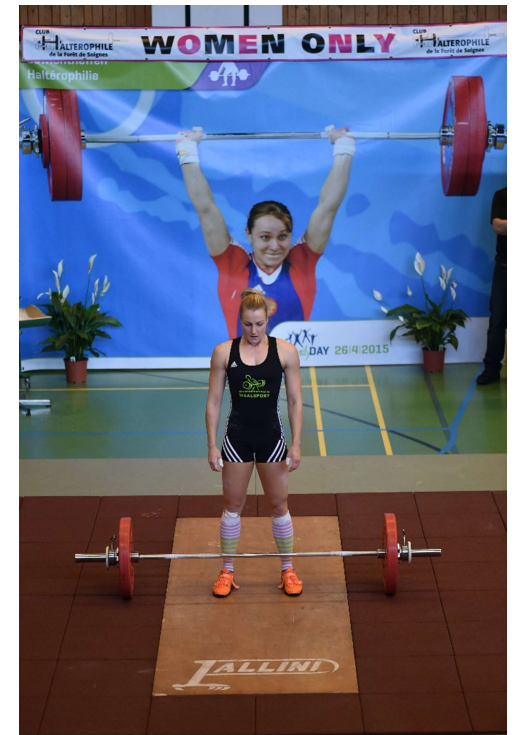
5. La coordination:

- ✓ Intra-musculaire, pour générer la force maximale
- ✓ Inter-musculaire, pour coordonner les muscles entre eux
- ✓ Spatio-temporelle, pour planifier les mouvements de façon ordonnée dans le temps (si court!!!) et dans l'espace afin de réaliser un geste technique correct



Et pour les filles?

- Comme beaucoup d'autres sports, l'haltérophilie a adapté ses règles aux filles:
 - ✓ La barre avec ses taquets pèse 20 kg et non 25 kg
 - ✓ Le diamètre de la barre est plus fin
 - ✓ Les catégories de poids sont adaptées
 - L'haltérophilie faisant travailler tous les muscles, sa pratique permet de développer un corps harmonieux.
- Sommes-nous d'accord?



Alors, qu'attendez-vous?



✓ Des questions?



✓ Proposition pratique de coopération