

## HALTÉROPHILIE chez les jeunes

### Résumé

Contrairement aux « idées toutes faites », **la pratique de l'haltérophilie ne présente pas de risque** et expose à peu de pathologies, surtout chroniques.

Pour autant, il est nécessaire que sa pratique soit encadrée (structure fédérale et moniteur). Une pratique sauvage et inconsidérée serait nuisible, au même titre que les travailleurs lors des porters et soulevés avec des gestes mal réalisés.

Au contraire, **un apprentissage bien mené constitue un acte de prévention** contre les lombalgies chroniques (« fléau social ») avec une bonne gestuelle technique et le renforcement des muscles du dos.

### **Chez les jeunes, la période pubertaire est à prendre en considération .**

Avant son déclenchement, le développement musculaire reste faible, la pratique de la musculation ou de l'haltérophilie sera de modeste efficacité sur le plan physiologique. Néanmoins une pratique gestuelle à charges légères peut contribuer au développement de la motricité générale de l'enfant.

La spécialisation précoce reste une erreur physiologique et pédagogique.

Au moment de la puberté, une pratique de musculation généralisée et de gestes d'haltérophilie accentuée favorablement le développement musculaire et articulaire. L'activité doit rester limitée en quantité ( 3 séances de pratique par semaine), afin d'éviter un surmenage toujours préjudiciable.

La période la plus efficace pour le développement des qualités musculaires de force et de vitesse (au cours de la vie) commence **à partir de la mi-puberté** . La situation hormonale est à son maximum (sorte de dopage physiologique).

**Tous les sports de force et de vitesse explosive** devraient réaliser une pratique avec des exercices d'arraché, d'épaulé-jeté, de flexions de jambes ... mais il reste « des craintes injustifiées et tenaces ».

**Aucun sport n'a d'influence négative sur la croissance d'un enfant ou adolescent** . S'il existe des athlètes de petites tailles (comme en haltérophilie), c'est tout simplement le fait des catégories de poids de corps. Quant on ne pèse que 56 kgs, on ne peut pas être très grand. Pourquoi interdirait-on la pratique de sports en compétitions aux petits ?

Par contre, il est nécessaire (comme pour la plupart des sports) de **réaliser un suivi médical** pendant cette période pubertaire (articulations, cartilages de croissance, points d'ossification ...), et toute douleur ou anomalie doit faire consulter un médecin (voir le médecin du sport ou le spécialiste de traumatologie). Le médecin, dans certaines pathologies ou insuffisances (déformations du rachis, faiblesse musculaire, raideurs ...), peut prescrire des séances de rééducation ou de musculation.

Ne pas réaliser une pratique de renforcement musculaire « dynamique » au moment propice de la fin de puberté, c'est limiter le développement de son potentiel neuro-musculaire et **son capital puissance** , si important pour la réalisation de nombreuses performances sportives.

**La spécialisation et le sport intensif viendront après cette phase pubertaire** , phase de préparation technique et physiologique (moment capital du sportif).

Développement d'articles, sur le thème : (en cours de réalisation)

- ✓ Les tabous, parlons-en ?
- ✓ La puberté et la surveillance médicale
- ✓ La notion de carrière sportive et de capital santé
- ✓ Haltérophilie et musculation, pratiques peu dangereuses
- ✓ Précautions techniques et apprentissage gestuel
- ✓ La prévention des lombalgies en sport.