HALTEROPHILIE : Les bienfaits des pratiques d'haltérophilie, de musculation…

O.BENNANI
Professeur d'EPS

Voici quelques constats et indications sur les bienfaits de la pratique de l'haltérophilie

- La croissance se mesure autour des 3 articulations (genou, épaule, poignet)
- Le sport intensif ne rend pas plus petit, il ralentit, retarde la croissance simplement
  - L'idée étant de donner aux élèves des outils pour pratiquer en toute sécurité, en préservant leur intégrité physique sur le long terme
- Le capital osseux est atteint avant 20 ans/filles, 25 ans/garçons ; la densité est contrôlée par DFEXA (faible irradiation)

O.BENNANI
Professeur d'EPS

- Les attaches tendineuses sont meilleures chez les Haltérophiles
- Nos remarquons aussi que :
  - Les haltérophile souffrent moins de lombalgies que les autres sportifs et se blessent moins
- En pratiquant l'haltérophilie régulièrement, l'enfant :
  - Peut gagner en force mais pas en volume (augmentation du recrutement fibrillaire, synchronisation, coordination donc dû à la neurologie)
  - Va améliorer ses performances sportives en augmentant sa force maximale et sa force d'endurance

O.BENNANI
Professeur d'EPS

- En faisant le choix de programmer l'haltérophilie en EPS ou en UNSS, vous permettez aux élèves de se développer de manière efficace et de les préserver (sur le long terme) de lombalgies et autres douleurs au dos.

- Mais il est nécessaire de surveiller différents points :

  - ATTENTION aux cartilages de croissance et glissement vertébral en cas de fracture (très très rare)

  - Préserver l'amplitude musculaire lors de l'exécution du mouvement afin de développer le muscle dans son ensemble et limiter le raccourcissement des insertions musculaires,

  - Renforcer la musculature de soutien

  - Compenser les déséquilibres par des programmes réfléchis et complets

O.BENNANI
Professeur d'EPS

Priorités de « travail musculaire » et indications en fonction de l'âge de l'enfant

- **De 7 à 10 ans :**
  - Maturité du contrôle postural
  - Contrôle du mouvement d'un membre (20" effort 40" récupération)
  - Eviter les sauts répétés
  - Sauts plutôt jambes jointes
  - Apprentissage sans charge

O.BENNANI
Professeur d'EPS

Priorités de « travail musculaire » et indications en fonction de l'âge de l'enfant

- **De 10 à 13 ans :**
  - Déstabilisation physique et psychologique
  - Charges légères
  - Acquisition technique ATTENTION à la colonne vertébrale
  - Veiller à l'augmentation progressive de travail et à la récupération

O.BENNANI
Professeur d'EPS

Priorités de « travail musculaire » et indications en fonction de l'âge de l'enfant

- **De 13 à 17 ans :**
  - Maturité et coordination
  - Augmenter les charges
  - Etirement dynamique en fin de séance (séquence de 30'')
    - Dans l'idéal 45' à 1 jour après la séance

O.BENNANI
Professeur d'EPS