

# L'haltérophilie

Par Pierre Roy  
PICP5

Il y a des faussetés qui ont la vie dure, par méconnaissance du sport en général ou juste par ignorance, certaines prétentions continuent à être véhiculées depuis des générations.

L'haltérophilie empêche de grandir.

C'est faux, la pratique d'une activité bien menée, quel que soit, stimule la croissance. À l'opposé, toute activité abusive ne tenant pas compte des particularités de chaque individu (abus de travail, abus d'intensité, malnutrition, manque de lumière, manque de repos) lui nuise.

Pourquoi les basketteurs et les volleyeurs sont-ils grands et pourquoi les gymnastes sont-ils courts? Qu'est-ce qui fait que d'autres sports ont des athlètes de toutes les tailles (boxe, judo, hockey, football) ?

Si l'on raisonnait de la même façon que pour l'haltérophilie, la conclusion serait que la gymnastique empêche de grandir, que le volley-ball et le basket-ball font grandir tandis que d'autres sports ont des effets mixtes sur la croissance.

Vous avez certainement compris que le choix d'une activité sportive par un individu est fortement lié aux chances qu'a cet individu d'y exceller. Ainsi, en gymnastique et en haltérophilie, les trop grands s'éliminent d'eux-mêmes et au basket-ball, ce sont les petits qui disparaissent. Par ailleurs, il se trouve que dans certaines activités, pour des raisons de catégories (judo, lutte, boxe, haltérophilie) ou de fonctionnement en équipe (hockey, football américain), que toutes les dimensions physiques trouvent leur place.

Les blessures :

L'haltérophilie étant pratiquée de façon symétrique et selon une technique très précise, il n'y a que très peu de blessures. Le plus souvent, les blessures sont le résultat d'exagération ou d'ambitions mal gérées. Concrètement, par exemple, aux Jeux du Québec, les statistiques démontrent que l'haltérophilie est l'un des sports où il y a le moins de blessures, juste derrière le curling.

L'apparence :

Chaque sport à ses caractéristiques. La pratique d'une activité transforme le corps de l'adepte selon l'adaptation exigée.

De cela, résulte les allures de chaque sportif. Certains sont minces (coureurs longues distances), d'autres sont grands et lourds (lanceur, poids lourds chez les sports à catégories) ou encore ont de larges épaules et une taille plus ou moins mince (culturistes) ou enfin des épaules plus ou moins développées avec de fortes jambes (haltérophilie).

Il existe plusieurs familles de sports mettant plus ou moins l'accent sur diverses qualités comme la force, l'endurance, l'agilité, etc. À tort, on associe l'haltérophilie avec le culturisme dont le but ultime est l'augmentation du volume musculaire selon une esthétique très particulière. Dans les faits, l'haltérophilie est une activité athlétique ayant recourt à des qualités de vitesse, de souplesse, de force et de coordination. Si l'on tentait de lui trouver une famille sportive, il faudrait la classer avec les sprints, les sauts et les lancers. L'haltérophilie tend à développer en priorité les qualités associées au système nerveux central et cela au dépend de l'appareil musculaire d'où un très haut niveau de performance malgré des dimensions réduites. L'allure physique de l'haltérophile sera donc un peu comme celle qu'on les gens pratiquant un sport de nature athlétique comme les sprinteurs par exemple.

La vitesse :

Évidemment, comme bien souvent, l'haltérophilie est confondue avec la musculation et la dynamophilie. Donc, il arrive que cette confusion amène un jugement erroné.

La musculation, particulièrement axée sur la compétition, transforme le corps du pratiquant dans le sens du volume musculaire. La méthode associée à ces résultats demande de nombreuses répétitions et un rythme d'exécution gestuel lent et au moment de la plus grande forme peu de repos entre les séries. Le résultat de ce travail amène pour l'athlète une très grande capacité au niveau de

la résistance ainsi qu'un niveau de masse musculaire et de force important. Par contr, comme la vitesse n'est jamais sollicitée et que les fibres touchées sont majoritairement de caractère rouge, donc lente, il n'est pas possible pour cet individu de générer d'efforts explosifs. Cette méthode est donc disqualifiée quand il s'agit de générer de la performnce athlétique.

La dynamophilie est un sport où uniquement la force est recherchée au travers un système de répétitions plutôt courtes car de trois et moins avec quelquefois une recherche de masse musculaire par des répétitions plus élevées. Peu de variantes sont associées à cette recherche d'une seule qualité. Cela en fait un sport plus facile à gérer et les méthodes sont de se fait moins nombreuses. Présentent une à la fois, elles ne sont certainement pas moins complexes dans l'exécution. Le système nerveux est mieux développé que chez le culturiste et sa capacité à générer un effort explosif est nécessairement meilleur.

L'haltérophilie est un mélange de vitesse, de souplesse spécialisée, de force et de coordination. Cela en fait un sport particulièrement complexe à entraîner. La puissance est l'élément central de ce type de performance. Ce n'est pas pour rien que dans les cercles experts que l'haltérophilie est qualifiée d'haltlétisme lourd. En fait, l'haltérophile, dont la base gestuelle est l'aptitude à sauter, peut générer des moments de puissances auquel les autres sports ne peuvent prétendre (courir, sauter, lancer). Ce n'est pas pour rien que tous les sportifs de haut niveau, ayant constaté les qualités des haltérophiles, se sont penchés sur la possibilité d'incorporer cette activité à leur entraînement.