

HALTÉROPHILIE

L'haltérophilie souffre d'un certain nombre de préjugés qui la font considérer comme sport dangereux. Or, les principes mêmes de l'haltérophilie sont appliqués à la manutention en mesure de sécurité. Elle représente donc bien pour les pratiquants une excellente éducation gestuelle à laquelle on peut s'adonner dès l'âge de 12 ans. Par le travail musculaire qu'elle provoque, elle favorise la croissance et tonifie plus particulièrement les muscles de la colonne vertébrale.

La compétition haltérophile se déroule sur les deux mouvements olympiques : l'arraché et l'épaulé jeté. Chaque athlète dispose de 3 essais pour chacun des deux mouvements. Le classement s'effectue en ajoutant les deux meilleures performances, ce qui constitue ce que l'on appelle : le total olympique. Mais l'haltérophilie peut être à la portée de tous. Toutefois, il faut respecter un certain nombre de règles de sécurité.

LE SAVOIR TECHNIQUE

Le lever d'une barre est lié avec l'action réciproque de forces diverses, celles exercées sur le sol, sur la barre et sur le « système » barre-haltérophile. Cette action se produit selon différents régimes de travail des muscles (statique, dynamique, explosif, etc.) et selon l'alternance rapide des tensions maximales et des relâchements du muscle. En même temps, l'athlète doit conserver l'équilibre dans presque toutes les phases du mouvement. Il est indispensable que l'haltérophile possède une grande vitesse d'exécution des exercices, une bonne coordination, de la souplesse et de l'adresse. L'haltérophilie est un saut ; il faut savoir sauter avec une charge lourde.

PHOTOS : AUTEUR

MUSCULATION SPORTIVE



Force maximale : c'est la force investie lors d'une contraction volontaire maximale contre une résistance importante. Elle développe la vitesse gestuelle.
Force explosive : la charge est faible mais la vitesse d'exécution est maximale.
Force dynamique : la charge est élevée et la vitesse pour la soulever est importante.

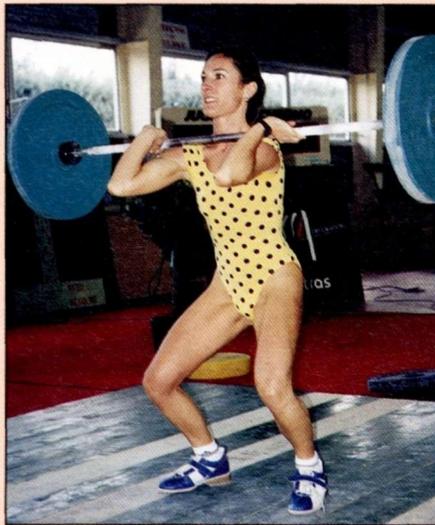
PAR A. TERME



L'HALTÉROPHILIE AU FÉMININ

Le développement de l'haltérophilie féminine a pris son point de départ en 1984 à Los Angeles. La fédération internationale officialise à cette date les compétitions au niveau mondial. En quelques années, l'haltérophilie féminine est devenue l'image représentative du renouveau de cette discipline.

Qu'est-ce qui motive des femmes à pratiquer, de plus à haut niveau, un sport dit de force pure dans la mentalité du commun des mortels et historiquement destinés à la gente masculine ? Peut-être que ces femmes averties ne sont pas restées sur ces traditionnelles considérations et qu'avec un brin de féminisme, elles ont eu envie de prouver un instant seulement qu'elles pouvaient être « les égales des hommes », avec leur moyens génétiques, anatomiques et physiologiques à elles. En effet, pourquoi l'haltérophilie ne serait-elle pas



PHOTOS : AUTEUR

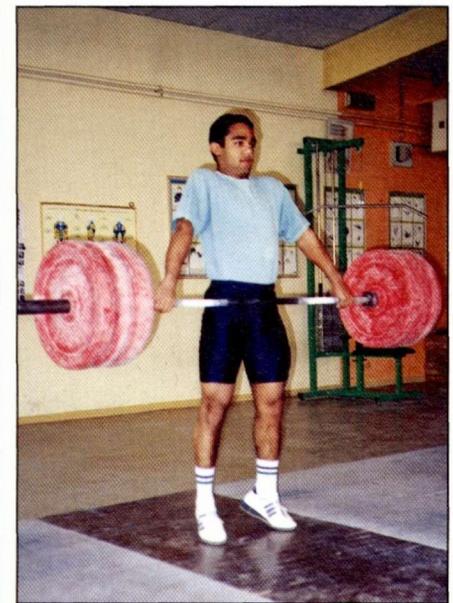
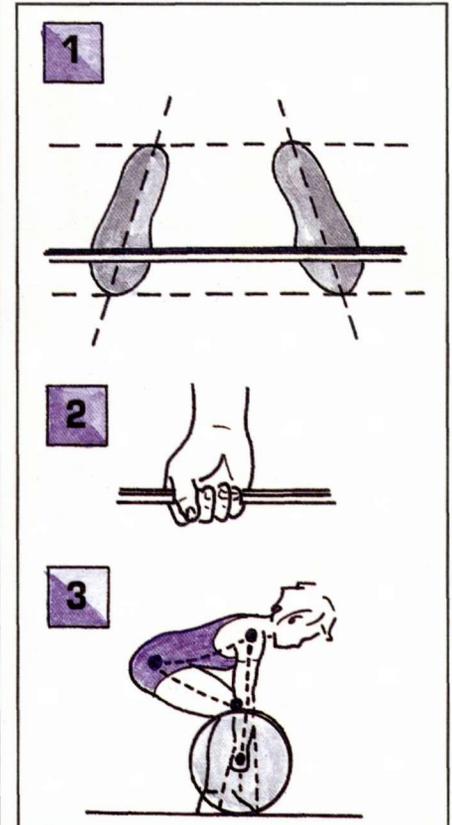
une forme d'expression corporelle, comme peuvent l'être la gymnastique, la danse ou le patinage artistique ? Les haltérophiles, comme les gymnastes, travaillent leur détente, leur puissance, leur vitesse, leur force et surtout leur technique. Comme une chorégraphie, un enchaînement ou un imposé, elles répètent inlassablement avec la même motivation leurs mouvements, globalement d'abord, analytiquement ensuite, en les décomposant et en y ajoutant des éducatifs jusqu'à ce que leur corps puissent se mouvoir harmonieusement de façon à exécuter un mouvement au plus parfait. Qui peut prétendre alors que l'haltérophilie n'est qu'une idée barbare de jeter des barres donc du poids au-dessus de sa tête ?

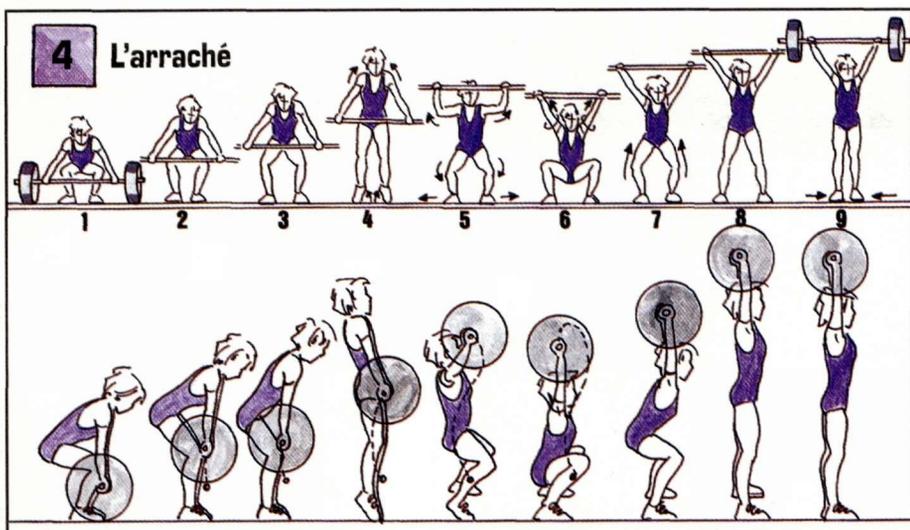
Cran, coordination, souplesse, équilibre ne sont-ils pas aussi des qualités requises pour les danseurs, gymnastes ou patineurs ? Prenons l'exemple d'Agnès Mayot, championne de France 1992 en moins de 44 kg et recordwoman de France. Ancienne gymnaste, elle s'est mise à l'haltérophilie en 1990. Ces nombreuses années de gymnastique avaient préalablement façonné son corps et développé ses qualités naturelles, ce qui lui a permis de progresser rapidement. Avant de toucher sa première barre, il lui était impensable qu'elle puisse un jour pratiquer un tel sport qui lui semblait être « réservé » aux hommes forts ; opinion qu'elle a modifiée depuis ! La pratique de ce sport lui a permis de perdre 4 kg (essentiellement de « graisse ») ; elle s'est affirmée musculairement. Comme quoi, l'haltérophilie n'est pas l'apanage des femmes « enveloppées » et ne fait pas grossir ! Homme ou femme, tous les sports a priori, peuvent être destinés à l'un comme à l'autre. L'haltérophilie est une expression corporelle tout aussi abordable par les femmes que les hommes. Maintenant, la capacité de performance des hommes et des femmes ne peut se comparer quantitativement. Celle de la femme n'est pas plus mauvaise, elle est autre.

L'haltérophilie féminine a conquis ses lettres de noblesse ; il apparaît sur des statistiques récentes, que leur technicité est supérieure à celle des hommes. Certes, les différences physiologiques et psychologiques ne permettent pas actuellement de battre des records masculins. ■

Départ

- Avant le lever
 - les pieds sont engagés sous la barre (schéma 1) ; la plupart des athlètes placent les jambes à un écartement en fonction de leur morphologie ;
 - les pouces sont crochetés sur la barre (schéma 2) ;
 - le dos est plat, les bras sont tendus et les épaules se trouvent à l'aplomb de la barre ou un peu en avant de l'axe, le poids du corps est sur l'avant des pieds (schéma 3).





- Lors du lever ou de l'arraché (schémas 4)
 - le bassin reste verrouillé (abdominaux gainés) ;
 - les bras sont quelque peu relâchés et les épaules le sont totalement ;
 - l'écartement des mains est plus ou moins important (schéma 5).
- Il faut veiller à respecter les courbures physiologiques, surtout au niveau lombaire.

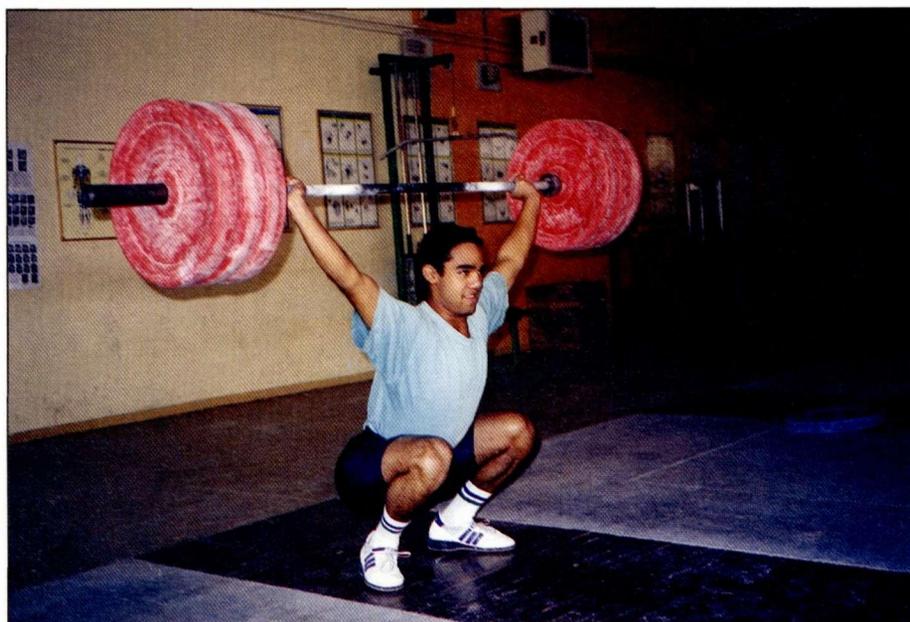
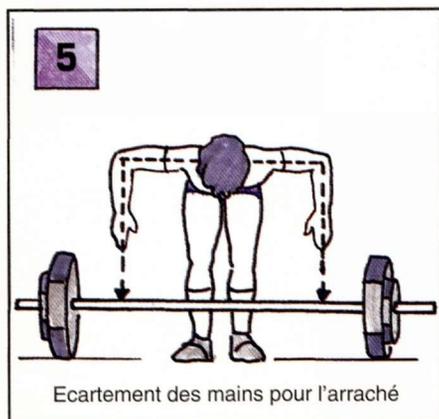
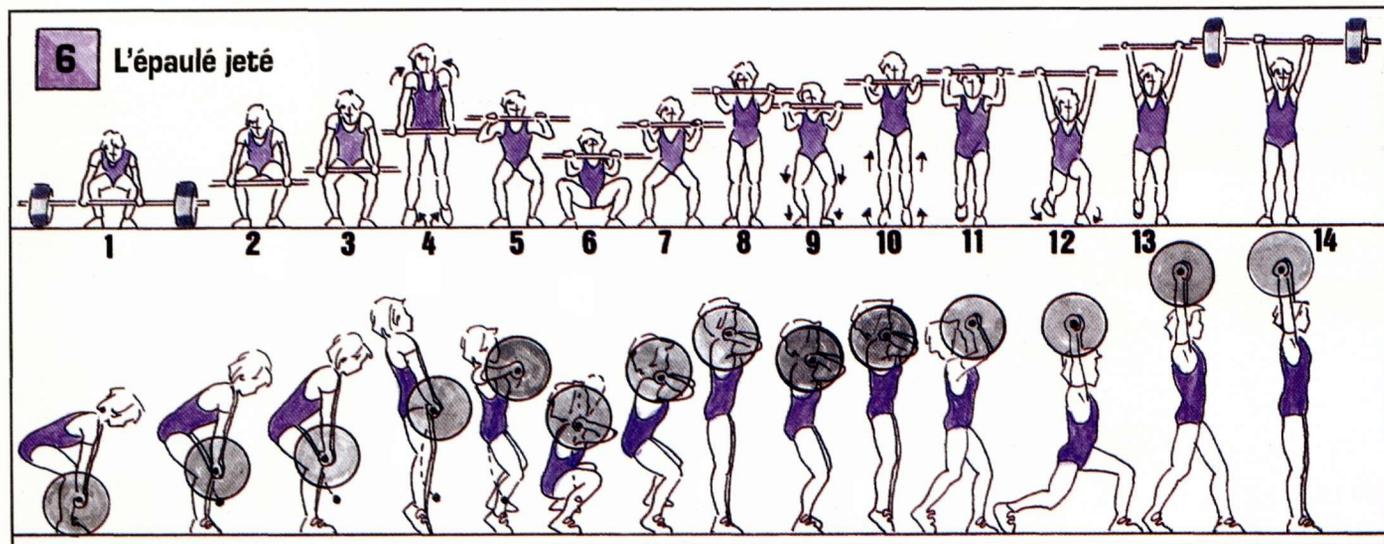


PHOTO : AUTEUR



DESSINS : CARMEN MÜLLER

Le bassin doit transmettre la force très importante des membres inférieurs vers le tronc, d'où l'importance d'un placement correct du bassin et du dos. Parallèlement les abdominaux jouent un rôle antagoniste. Il est donc important qu'ils soient aussi puissants afin de mieux transférer la technique.

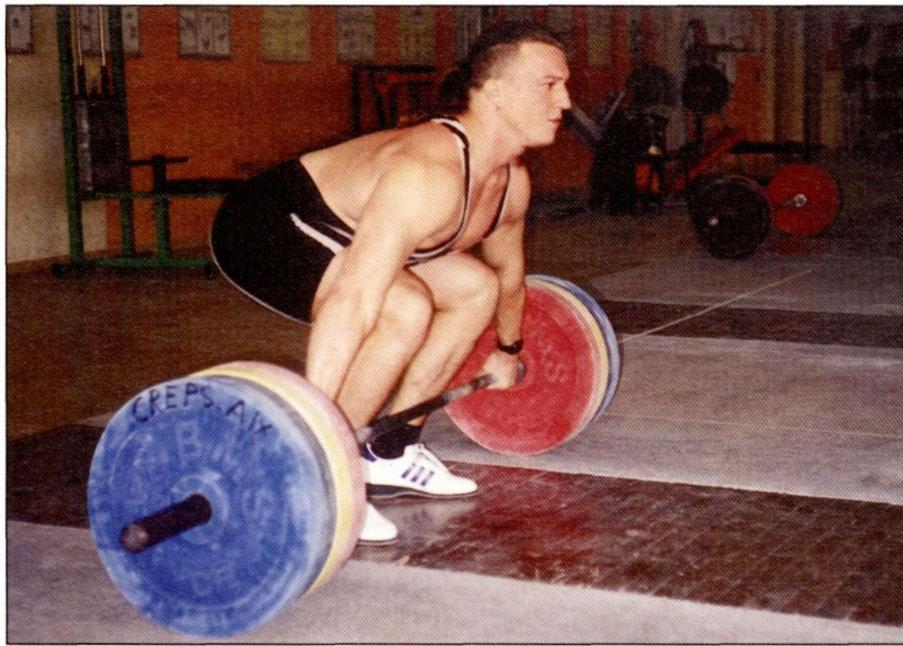
• L'épaulé jeté (schémas 6)
Après avoir épaulé la charge, il faut se préparer à la jeter :

- bassin en retroversion ;
- abdominaux contractés ;
- dos plat.

Suite à une flexion-extension des jambes, on amène la charge à bout de bras en position de fente ;

- le bassin reste verrouillé dans la position de retroversion ;
- le dos est plat ;
- le poids de la charge est réparti sur les deux pieds.

Tous les athlètes, quelque soit le sport considéré, utilisent aujourd'hui la musculation de type hal-térophilie dans leur programme d'entraînement.



Exemples

- avec répétition et charges constantes :
10 répétitions à 70 % + 10 à 70 % + 10 à 70 %, etc. ;

- avec répétition constante et charges variables :
10 répétitions à 50 % + 10 à 60 % + 10 à 70 %, etc. ;

- avec un nombre variable de répétitions et une charge constante :
10 répétitions à 70 % + 7 à 70 % + 4 à 70 %, etc.

• **L'entraînement pyramidal** : sur le même exercice on travaille à la fois la force (effort maximal) et la puissance (effort répété). C'est le type d'entraînement le mieux adapté aux besoins et aux objectifs des athlètes.

Exemple

- 10 répétitions à 70 % + 7 à 80 % + 3 à 90 % + 1 à 100 %.

• **L'entraînement par série descendante** : c'est celle que les haltérophiles utilisent le plus. Elle est constamment employée dans les périodes de compétition.

Exemple de séance

- 1 répétition à 95 % + 3 à 85 % + 4 à 80 % + 6 à 75 % + 8 à 70 %.

Différents régimes de contraction

Selon les besoins, on peut adopter les régimes suivants : isométrique, concentrique, excentrique, pliométrique, stato-dynamique. En utilisant des méthodes mixtes, on obtient un meilleur résultat.

• **Régime isométrique** : les muscles sont contractés. Les points d'insertion et les leviers sont fixes. Il n'y a pas de mouvement.

• **Régime concentrique** : les leviers et les points d'insertion se déplacent et se rapprochent. Le muscle se raccourcit.

• **Régime excentrique** : les leviers et les points d'insertion se déplacent et s'éloignent. Le muscle résiste à la charge en s'étirant.

• **Régime pliométrique** : une phase excentrique rapide est immédiatement suivie d'une phase concentrique explosive ; des efforts volontaires sont associés à des efforts involontaires. Ce régime de contraction n'est pas employé chez les jeunes en pleine croissance en raison de la fragilité des tendons et des points d'insertion.

• **Régime stato-dynamique** : mélange de concentrique et d'excentrique avec l'inclusion d'un temps d'arrêt en isométrie lors d'angulation précise (90° par exemple).

**

En conclusion, nous pouvons affirmer que l'entraînement haltérophile se caractérise par les principes de variations ; celles-ci concernent :

- les moyens ; combinaison d'exercices classiques (arraché et épaulé) et auxiliaires (tirage, squat, etc.) ;
- les charges (utilisation de charges à différents poids pour le perfectionnement de la technique, de la vitesse de mouvement, de la puissance et du développement de la force absolue) ;
- les méthodes (combinaisons des efforts répétés et des efforts maximaux) ;
- le volume et l'intensité de l'entraînement ;
- les régimes de contraction.

Aimé Terme

Professeur de sport, responsable du centre permanent d'entraînement et de formation, CREPS Aix-en-Provence.

MUSCULATION ET HALTÉROPHILIE

Nous nous référerons à la notion d'efforts brefs et répétitifs avec des charges élevées de 80 à 100 % du maximum de l'athlète, de type anaérobie alactique ou « lactique court ».

Afin d'accroître les performances d'un haltérophile, l'entraîneur a présent à l'esprit d'essayer d'augmenter les capacités fonctionnelles des fibres à secousses rapides ; en un mot, hypertrophier les fibres blanches.

Principes fondamentaux

► Le développement de la force maximale correspond à une charge de 90 à 100 % du maximum, répétée 1 à 3 fois. Le nombre de série varie de 4 à 8 ; le temps de repos entre chacune est de 2 à 4 minutes. Pour ce type d'exercice, les

charges sont lourdes. Le temps de récupération entre les séances est long.

► Le développement de la vitesse ou de la puissance correspond à une charge de 80 à 85 % du maximum, répétée 5 à 7 fois. Le nombre de série varie de 3 à 6 ; le temps de repos entre chacune est de 1 mn 30 à 2 minutes. Ce type d'exercice nécessite des répétitions et se montre efficace sur un organisme fatigué.

Organisation de l'entraînement

On peut distinguer trois formes d'entraînement : par stations, pyramidal et par série descendante ou charge.

• **L'entraînement par stations** : il permet d'entraîner la force maximale (90 % de la charge) ou la puissance (80 à 85 % du maximum de l'athlète).



PHOTOS : AUTEUR