

Force: D'abord la technique, puis le poids

Des haltères avec des jeunes en pleine croissance? Oui, sans problème! A condition de respecter une méthodologie minutieuse et de veiller à la qualité de chaque mouvement.

Base: le premier pas consiste à apprendre le déroulement technique correct de l'exercice. Une fois la posture stabilisée et l'exécution du mouvement parfaite, on peut soulever une charge supplémentaire.

Test d'entrée: celui qui ne réussit pas 15 flexions sur une jambe (100°), pied sur un caisson suédois et 15 appuis faciaux corrects n'est pas prêt pour un entraînement avec haltères.

Pour spécialistes: l'entraînement avec haltères est destiné avant tout aux athlètes ambitieux et entraînés. Les débutants et les sportifs amateurs peuvent améliorer leur force en s'exerçant avec le poids de leur propre corps et de petites charges telles que médecine balle, ballons, etc.

Acquérir la technique: les jeunes de 14 à 15 ans peuvent débuter avec les haltères. Ils travaillent le mouvement avec une canne suédoise, puis une barre de reek et enfin avec une barre d'haltères, sans poids supplémentaire. L'entraîneur ou l'enseignant corrige avec précision le déroulement du mouvement.

Développer la force-vitesse: dès 16 ans, l'accent doit être porté sur l'amélioration de la force-vitesse (6 à 12 répétitions très rapides avec peu de charge).

Améliorer la force maximale: à 18 ans, la force maximale entre en jeu: travail avec des charges plus lourdes permettant 6 à 12 répétitions.

Charges physiologiques: plus que l'âge biologique, c'est l'âge physiologique qui prime pour déterminer les accents. En phase de croissance, on évitera les charges lourdes. L'accent est porté sur le renforcement du tronc pour améliorer la stabilité de la colonne vertébrale.

Les enseignants et entraîneurs doivent donc être très attentifs aux différences de développement très courantes chez les adolescents.

[Notre sélection d'exercices](#)

Bon à savoir

1. **Echauffement:** petite course, vélo, exercices de mobilité, de tension musculaire et répétition des mouvements à vide (10 à 15 min). Commencer éventuellement par 15 répétitions avec la moitié de la charge prévue.
2. **Sécurité:** contrôle des engins. Vérifier que les disques des haltères sont bien fixés.
3. **Tenue:** tête haute et regard vers l'avant, dos redressé, bassin basculé vers l'avant (pas de dos creux).
4. **Respiration:** en rythme avec l'exercice. Expirer lors du travail, inspirer sur la phase de relâchement.
5. **Aide:** pour les charges lourdes ou lors de tests, prévoir une personne en soutien. Stopper

l'exercice en cas de douleurs ou de sentiment d'insécurité.

6. **Relâchement:** décontracter les muscles et les articulations entre les séries (se suspendre aux espaliers par ex.).
7. **Soutien matériel:** pour les demi-squats, éviter d'utiliser une cale sous les talons, on sollicitera ainsi la mobilité des muscles du mollets. Les ceintures peuvent avoir un rôle stabilisateur en cas de charge lourde, mais elles ne remplacent en aucun cas un bon gainage. Pour l'entraînement avec haltères, privilégiez les chaussures à semelles rigides.
8. **Prises de main:** différentes prises de barre sont possibles pour le demi-squat (voir photos ci-après).



Prises de mains correctes: a) sur la nuque; b) sur les épaules; c) sur les épaules bras croisés et les doigts



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO