



## Coupon d'invitation

pour deux personnes à une séance d'essai

Club :

Adresse :

Tél :

Site web :

Nom & prénom :

Age :

Courriel :



## L'haltéro, un sport pour les jeunes !



Docteur Philippe Levan, médecin du Sport.  
Directeur de la commission médicale au Pôle olympique  
et Haut-niveau du Comité olympique et sportif français.

Docteur Levan, bonjour. En tant que médecin du sport, que pouvez-vous nous dire au sujet de l'haltérophilie ?

Dr Philippe Levan : l'haltérophilie, sport olympique, est souvent perçue, à tort, comme étant néfaste pour la santé chez les jeunes. Il est souvent confondu avec les culturistes et leurs muscles hypertrophiés. Les idées reçues sont nombreuses et fausses. **L'haltérophilie ne ralentit pas la croissance** et ne développe pas la musculature de manière anormale car c'est un sport à catégorie de poids.

Quels sont les bienfaits de ce sport pour les jeunes ?

Les bienfaits de sa pratique sont nombreux ; augmentation de la puissance, de la vitesse, de la souplesse et développement de la masse musculaire au niveau des cuisses, des abdominaux et du rachis lombaire, mais surtout diminution de la masse grasse, dans un monde où le surpoids des jeunes est un réel problème de santé publique. Il existe également une amélioration de la coordination car si l'on pense que l'haltérophilie est uniquement un sport de force, on se trompe. **C'est avant tout un sport d'adresse et de coordination.** Cette amélioration de la coordination permet aussi d'augmenter l'estime de soi en réussissant progressivement à maîtriser le poids.

L'haltérophilie est-elle intéressante pour la posture ?

Oui, et c'est une de ses grandes qualités. **L'haltérophilie permet de protéger son dos** en apprenant de manière efficace à bien le placer pour soulever la barre. L'haltérophilie est d'ailleurs de plus en plus utilisée dans d'autres sports à l'entraînement, pour toutes ces raisons. L'haltérophilie est donc un sport que peuvent pratiquer les jeunes, et notamment les adolescents, avec, comme pour tous les autres sports, un apprentissage par un encadrement de qualité.

Rejoins nous sur ...

-  @ffhalterophilie.musculation
-  @FederationFrancaiseHalteroMuscu
-  @FFhaltero
-  Fédération française Haltérophilie - Musculation

et sur notre site web... [ffhaltero.fr](http://ffhaltero.fr)



**Ténacité**  
**Entraide**  
**Ambition**  
**Musculation**



**#Teamhaltéro**  
**Rejoins la bande !**

**HALTÉRO**  
**TOUR**



**Tu as entre**  
**10 et 14 ans**

*Viens te taper  
des barres au club !*

- .....> ton entraînement va renforcer les muscles de ton dos et de ton corps de manière équilibrée
- .....> tu auras des os plus solides
- .....> tu pourras mieux grandir en étant plus fort

**Tu as entre**  
**15 et 17 ans**

*Repousse tes limites et  
viens t'entraîner au club pour*

- .....> développer ton corps et dessiner ta silhouette
- .....> augmenter tes performances physiques
- .....> gagner en souplesse et en explosivité
- .....> te confronter à tes potes

Les clubs de la FFHM accueillent les jeunes de 10 à 17 ans. Ici tu seras avec les personnes de ton âge et tu pourras pratiquer :

- ..... des exercices physiques adaptés à ton âge avec des Medecine balls, barres éducatives, haltères et ton poids de corps (abdos, pompes, tractions)
- ..... des jeux athlétiques à base de sauts, courses et lancers

Un coach t'attend dans chaque club.  
Sa mission : t'aider à progresser en prenant soin de ta santé.

**Paroles de médecin**

*Le renforcement musculaire est très bon pour la santé ! Cela permet de tonifier les muscles du dos, les abdominaux et de renforcer les os. Tu apprendras aussi les bons gestes pour soulever un objet. Ton corps pourra se développer et grandir de manière harmonieuse. Enfin, cette activité te fera bouger. C'est parfait pour ta ligne et pour ta forme !*

Dr. Béchir Boudjemaa  
Médecin du sport

