

#45 Juillet 2021

FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

p4
#TOUSATOKYO

p13
PRESENTATION DES
ATHLETES

p18
FOCUS : INDIBA, LE SECRET
MEDICAL DE LA FFHM

FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

04*#TOUSATOKYO, la course à la qualification***05***Batumi 2019***06***Pattaya 2019***07***XII Mediteranean Cup***08***Tournoi du Randon 2019 / Doha 2019***09***Open de Malte***11***Moscou 2021***13***Présentation des athlètes***17***Le staff technique / la programmation***18***INDIBA, le secret médical de la FFHM*

ED- ITO

**GUY KOLLER**

Une année particulière pour un évènement unique en son genre et qui le sera d'autant plus dans une telle période. Nos sportifs auront dû puiser dans leurs ressources mentales et physiques pour ne garder qu'un seul et unique objectif à l'esprit, les Jeux Olympiques de Tokyo. Le Graal tant convoité par tous les athlètes de haut niveau a donc été atteint par 4 de nos haltérophiles français. Un mental mis à l'épreuve pendant plus d'un an, une détermination sans faille et un combat sans relâche ont

permis à nos tricolores de décrocher leur ticket d'entrée.

Tant d'épreuves affrontées et de compétitions internationales surmontées pour pouvoir se hisser parmi les meilleurs à la quête de ces fameux quotas olympiques. Un travail collectif dans un sport individuel avec tout le staff technique mais aussi toute l'haltérophilie française qui a toujours été présente et qui sera encore au rendez-vous, TOUS A TOKYO !

#TOUSATOKYO

Guy KOLLER
Président de la Fédération Française
d'Haltérophilie-Musculation





00:19
3-47 130kg
NAYO KETCHANKE
10 FRA

**POUR LES
CHAMPIONS**

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM

ELEIKO

RAISE THE BAR

#TOUSATOKYO

La quête à la qualification!

5 années et une pandémie mondiale plus tard, nous y sommes enfin, les Jeux Olympiques de Tokyo 2020. Repoussées d'une année en raison de la pandémie de la Covid 19, cette édition qui aura lieu dans la capitale japonaise aura bel et bien lieu et 4 haltérophiles français ont décroché leur billet pour fouler les plateaux olympiques. **Anaïs MICHEL** (49kg), **Dora TCHAKOUNTE** (59kg), **Gaëlle NAYO KETCHANKE** (87kg) ainsi que **Bernardin KINGUE MATAM** (67kg) sont nos champions français qui se sont battus jusqu'au bout pour faire partie du voyage. Récit d'un parcours qualificatif semé d'embûches...

Novembre 2018, Ashgabat : la course à Tokyo est lancée !

Quelques mois avant la compétition, l'IWF officialisait les 20 nouvelles catégories de poids de corps (10 féminines et 10 masculines) dont 14 sont inscrites au programme olympique des JO de Tokyo 2020 (7 féminines et 7 masculines). Ces championnats du Monde marquaient d'un côté le nouveau départ de l'haltérophilie mondiale avec le retour des 9 pays suspendus suite à l'affaire des réanalyses des échantillons de Pékin 2008 et de Londres 2012, et de l'autre, la première épreuve qualificative pour les JO 2020.

"Récit d'un parcours qualificatif semé d'embûches..."

Une longue course s'engageait donc au Turkménistan pour la délégation française qui devra tirer son épingle du jeu malgré de nouvelles modalités de qualification olympique plus exigeantes à plus d'un titre. Des championnats du Monde qui auront servi de repérage pour les athlètes, ils savaient à ce moment précis avec quel(le)s adversaires ils allaient devoir batailler pour aller chercher la qualification. Une place de meilleure européenne et meilleur européen, hors top 8 mondial, pour Anaïs, Dora, Anthony ou encore Bernardin en vue alors que du côté de la Clermontoise Gaëlle, le ciel était bien plus bleu puisqu'elle lança parfaitement sa campagne olympique avec une 6ème place qui lui fera intégrer le top 6 mondial.

Avril 2019, Batumi : bonheur, tristesse et apprentissage.

Ultime épreuve de qualification olympique de la première période pour la « Zone Europe » (ndlr la 1^{ère} période s'étalait du 1^{er} novembre 2018 au 30 avril 2019), ces championnats d'Europe revêtaient une importance capitale pour la course olympique vers Tokyo. Outre le titre continental en jeu, tous les prétendants avaient une dernière opportunité d'établir la première performance (sur 4 durant la campagne olympique) afin de se positionner favorablement dans la Rank liste olympique. Les athlètes qui n'ont pas établi un total durant cette première période sont d'ores et déjà hors-jeu pour les JO de Tokyo ! Dans cette optique, c'est une Equipe de France hétérogène composée de 9 haltérophiles qui se présentait face à ce nouveau défi.



D'un côté, les 6 « cadres » de l'équipe dont 5 étaient déjà lancés dans la campagne olympique depuis les mondiaux d'Ashgabat (TKM) en novembre 2018 : **Anaïs MICHEL** (49 kg), **Dora TCHAKOUNTE** (59 kg), **Gaëlle NAYO KETCHANKE** (76 kg), **Bernardin KINGUE MATAM** (67 kg) et **Anthony COULLET** (+109 kg), auxquels s'ajoute **Manon LORENTZ** (49kg) de retour de blessure. De l'autre, une partie de la relève qui rêve des Jeux Olympiques à Paris en 2024 avec **Brandon VAUTARD** (89 kg), **Enzo MENONI** (89 kg) et **Israël KAIKILEKOFÉ** (96 kg).

Même si la Marseillaise a retenti dans la capitale économique géorgienne, le bilan a été mitigé. D'une part, parce que la cheffe de file de l'Equipe de France féminine, Gaëlle NAYO KETCHANKE, a subi une lourde blessure à l'arraché et sera

éloignée des plateaux pendant quelques mois et, d'autre part, parce que des opportunités de médailles et de gain de place à la Rank liste olympique n'ont pas été saisis. Le chemin était encore long pour nos Français, puisqu'il fallait braver 2 autres périodes et comptabiliser des points précieux pour décrocher le sésame. Bernardin KINGUE MATAM intégrait le Top 6 de la Rank liste olympique en 67 kg tandis que Manon LORENTZ, Anaïs MICHEL (49kg) et Dora TCHAKOUNTE (59 kg) étaient positionnées pour jouer la place de meilleure européenne dans leurs catégories respectives. Les jeunes de la génération 2024 Anthony COULLET (+109kg) et Israël KAIKILEKOFÉ (96 kg) tenaient la cadence et venaient se mêler à la lutte avec les meilleurs européens.

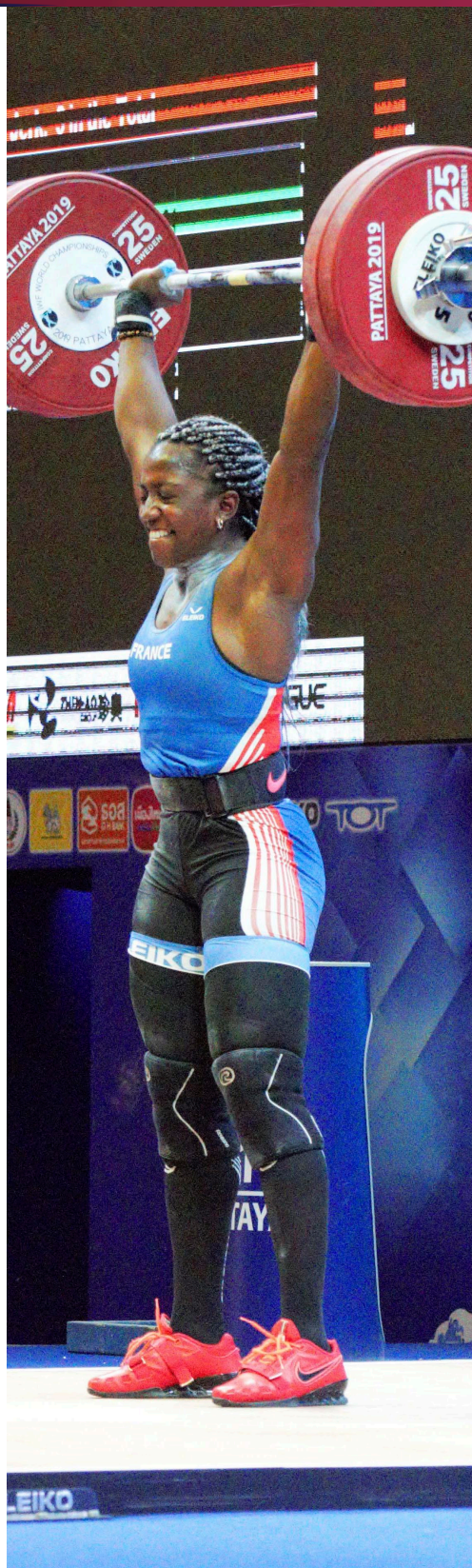
Pattaya 2019, l'épreuve phare de la 2ème période de qualification pour Tokyo.

Les mondiaux 2019 se sont déroulés à Pattaya (THA) malgré le scandale de dopage mis au jour après l'édition 2018 au Turkménistan où la Thaïlande s'est vu notifier 6 contrôles positifs. Face à cette situation plus que problématique, la Fédération Thaïlandaise a décidé de « s'auto suspendre » pour les JO de Tokyo afin de faire la lumière sur ces cas de dopage, mais de conserver l'organisation déjà très engagée des mondiaux 2019, avec l'accord de la Fédération Internationale d'Haltérophilie (IWF). Le pays organisateur n'était donc pas représenté sur les plateaux.



"Le chemin est encore long"





Septembre : PATTAYA 2019

La complexité des modalités de qualification olympique pour les JO 2020 a obligé le staff de l'Equipe de France à opérer des choix stratégiques pour optimiser le rendement des « Robipoints », parfois au dépend d'une bonne opération au classement des mondiaux.

Dernière épreuve « gold » de la seconde période de qualification olympique, les haltérophiles engagé(e)s devaient prioritairement viser la rankliste olympique afin d'aborder la troisième et dernière période dans les meilleures dispositions. Une priorité donnée à la qualification qui a porté ses fruits puisque **Anaïs MICHEL** a pu reprendre la 1ère place continentale provisoirement chez les 49kg aux dépens de sa rivale Turque. De son côté **Manon LORENTZ** a fini à la 16ème place dans la même catégorie et a pu garder l'espoir de gagner son ticket pour les JO. Idem pour ses camarades **Dora TCHAKOUNTE**, **Gaëlle NAYO KETCHANKE**, qui faisait son retour à la compétition après sa grave blessure aux championnats d'Europe de Batumi, et **Bernardin KINGUE MATAM** qui eux aussi ont continué leur chemin vers Tokyo.

Gaëlle NAYO KETCHANKE - catégorie 81KG



XII MEDITERRANEAN CUP

La 12e Mediterranean Cup s'est tenue à Serravalle (Saint-Marin) du 4 au 6 octobre 2019.

Manon LORENTZ, l'Alsacienne était engagée en 49kg et a établi un nouveau record de France à l'arraché avec 80kg. Elle resta à 95kg à l'épaulé-jeté, échouant par 2 fois à 98kg, finissant à la 2ème place.

Anaïs MICHEL, était également engagée en 49kg, nous a gratifié d'un beau total de 181kg, 79kg à l'arraché et 102kg à l'épaulé-jeté. Elle prit la 1ère place de son plateau, et réalisa son meilleur total à ce poids de corps.

De bonne augure pour la suite !

En 59kg, **Dora TCHAKOUNTE** prit la 2ème place avec un total de 206kg, 93kg à l'arraché et 113kg à l'épaulé-jeté. Dora faisait doucement son chemin sur la scène internationale en dégagant toujours une impression de facilité qui nous laissait sur notre fin ! Avec plus de travail, nous savions que Dora allait enflammer les plateaux.

Gaëlle NAYO KETCHANKE n'est pas montée sur le plateau. La pesée lui a permis de valider une présence en 87kg et pouvoir prétendre à une éligibilité dans cette catégorie

“De bonne augure pour la suite”

olympique pour Tokyo. Avec un coude encore fragile, le choix a été fait de ne pas multiplier les compétitions.





Octobre 2019 : 17ème TOURNOI Denis Randon

Le 16 novembre 2019 à Clermont-L'Hérault, l'haltéro était en mode qualification olympique pour Tokyo ! Pour sa 17ème édition, le club de Clermont-Sports, avec le soutien de la FFHM, a passé un nouveau cap en prenant directement part à la qualification olympique pour les JO de Tokyo 2020. Toute l'équipe du club, emmenée par son Président, Bernard SOTO et le Directeur Technique, Laurent PEDRENO a relevé le défi de la montée en puissance de cet événement international annuel. Trois nations : la Roumanie, l'Espagne et Saint Marin, additionnées à l'Equipe de France, ont répondu présentes pour aller chercher de nouveaux « Robipoints » et se rapprocher du sésame pour Tokyo.

C'est la Roumaine Andrea RALUCA (64 kg) qui remporta la victoire avec 262,42 pts, **Anaïs MICHEL** (VGA St-Maur/55 kg) se classa seconde avec 250,15 pts. De son côté, **Manon LORENTZ** (SR Obernai/55 kg) compléta le podium avec 242,23 pts, laissant sa camarade **Dora TCHAKOUNTE**, au pied du podium. Enfin, **Gaëlle NAYO KETCHANKE** se contenta d'une 6ème place, toujours dans sa phase de reprise à la suite de sa grave blessure.

Décembre 2019 : 6th international Qatar Cup.

Après des performances en demi-teinte au mondial, l'Equipe de France avait à cœur d'engranger des points au Qatar pour la 6ème International Cup de Doha, du 20 au 23 décembre 2019. Chose promise, chose due, nos français ont performé avec une belle 3ème place pour Bernardin, 2ème place pour Gaëlle et Anaïs alors que Manon échoua au pied du podium (mais lança enfin sa course aux points), tout comme Dora chez les 59kg.



Février 2020

Open de Malte : une pluie de médailles

Ce tournoi de qualification olympique était la dernière épreuve de préparation pour les Championnats d'Europe 2020 qui ont été reportés par la suite. L'occasion pour l'Equipe de France de prendre des points précieux pour la campagne olympique et, pour la génération « Paris 2024 », de décrocher leur première sélection pour une compétition internationale de référence senior. En 49 kg, Anaïs MICHEL (VGA St-Maur/INSEP) et Manon LORENTZ (SR Obernai/INSEP) ont ouvert les hostilités à la recherche de Robipoints. Légèrement émoussées par la préparation pour les Championnats d'Europe, elles n'ont pas pu s'exprimer pleinement sur le plateau. Toutefois, Anaïs remporta 3 médailles d'argent et Manon LORENTZ décrocha le bronze au jeté.

Dora TCHAKOUNTE - 59KG

En 59 kg, Dora TCHAKOUNTE (VGA St-Maur/INSEP) remporta le tournoi (3 médailles d'or) et gagna des points précieux dans la course à la place européenne pour les JO de Tokyo (elle revenait à 15 points de l'arménienne Izabella YAYLYAN). Elle établit au passage un nouveau record de France au total avec 207 kg (93/114). Dora devra battre l'Arménienne de 2 kg à Moscou pour décrocher son billet pour Tokyo.



Gaëlle NAYO KETCHANKE - 81KG

En 81 kg, Gaëlle NAYO KETCHANKE (Clermont Sport/INSEP) remporta aussi la victoire avec la manière. Elle établit 3 nouveaux records de France avec 102/132/234 (3 médailles d'or) et réalise une excellente opération dans la course vers Tokyo en intégrant le Top 8 mondial en 87 kg. 10 mois après sa blessure au coude, Gaëlle était déjà au rendez-vous, prête à en découdre à Moscou.



Bernardin KINGUE MATAM - 67KG

En 67 kg, Bernardin KINGUE MATAM (VGA St-Maur/INSEP) fit lui aussi retentir la Marseillaise sur l'île de Malte. Malgré un état de forme en délicatesse, Bernardin a puisé dans ses ressources pour décrocher les 3 médailles d'or qui lui étaient dévolues (135/170/305). Côté qualification olympique, il rata l'opportunité de réintégrer le Top 8 mondial avant Moscou. Tout se jouera aussi en Russie pour lui.



PALLINI

N°1 FRANÇAIS EN HALTÉROPHILIE



30 ans que nous fabriquons dans nos ateliers en Normandie, avec passion, du **matériel pour l'haltérophilie**.

Construit selon les normes IWF, nos produits sont **conçus pour performer**, sont utilisés par les meilleurs athlètes et offrent une **durabilité sans égal**.

Chez Pallini, nous sommes heureux d'accompagner nos clients à **réaliser leur projet**.

Franck Collinot

02.35.05.35.35

pallini@pallini-sport.com



www.pallini-sport.com



Avril 2021 : championnats d'Europe Moscou, un an plus tard

“Une pandémie et des reports de compétitions”

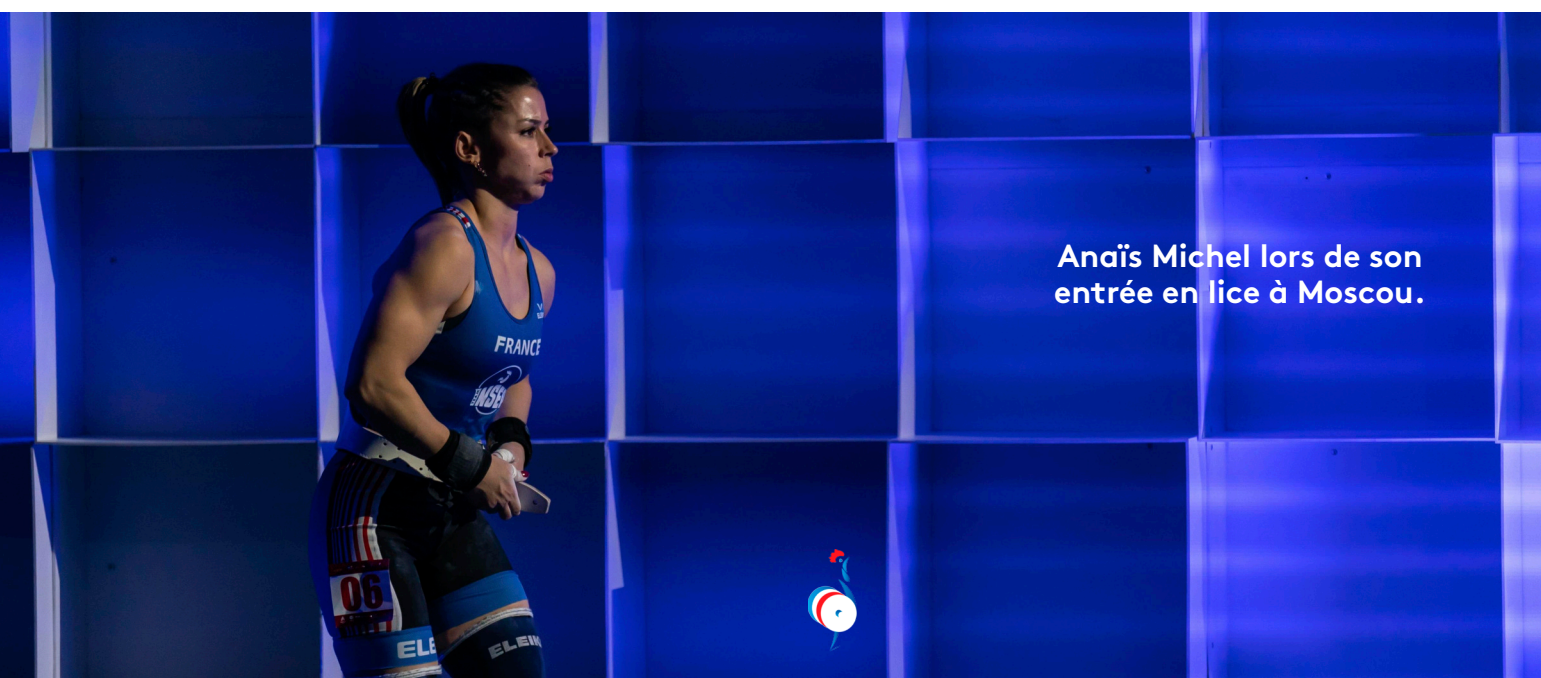
Après de multiples reports à cause de la crise sanitaire, les meilleur(e)s haltérophiles d'Europe se sont enfin retrouvé(e)s sur les plateaux russes de Moscou, du 3 au 11 avril 2021. Avec des restrictions sanitaires renforcées, les athlètes ont pu regoûter à ces sensations si spéciales que procure une compétition internationale. La Marseillaise n'aura malheureusement pas retenti dans la capitale russe, cependant on en tira un bilan plutôt positif pour la Team France.

Beaucoup d'incertitudes planaient sur la compétition et sur nos Français(e)s, première compétition internationale depuis 1 an, même s'ils/elles ont pu s'exercer lors du ELEIKO tournoi de France pour certains, les plateaux internationaux sont une tout autre affaire.

Manon LORENTZ ayant annoncé sa retraite internationale, la délégation française était réduite à 4 dans la course à Tokyo et les attentes autour de cette compétition

étaient énormes pour nos athlètes ! **Anaïs MICHEL** a assuré l'essentiel en laissant derrière elle sa concurrente directe pour la 1ère place européenne, tout comme **Bernardin KINGUE MATAM** qui a conforté sa position au ranking olympique et peut désormais se projeter sur Tokyo.

"Une année
blanche plus
tard..."



Anaïs Michel lors de son entrée en lice à Moscou.



Des médailles et une qualification qui s'est dessinée pour nos deux championnes **Dora TCHAKOUNTE** et **Gaëlle NAYO KETCHANKE** qui ont raflé 5 médailles à elles seules !
Une énorme satisfaction pour le staff technique et les athlètes à quelques mois des Jeux Olympiques.

À noter aussi la belle performance de **Garance RIGAUD** qui foulait ses premiers plateaux internationaux chez les séniors. Sur le plateau B des 55kg, l'unique haltérophile

«Génération 2024» ayant remporté son ticket pour Moscou a pu gagner en expérience en vue de son objectif principal, Paris 2024.
Elle s'offre un beau total de 180kg (79kg à l'arraché et 101kg à l'épaulé-jeté) et termine à la 12ème place du classement général.



Dora TCHAKOUNTE pour ses premières médailles internationales chez les 59kg !



Tokyo 2020 : Présentation des athlètes

Anaïs MICHEL

"Des années de travail"

Anaïs Michel débute l'haltérophilie au Langres HM dans la Haute-Marne. Après des années de compétitions, elle s'offre un premier podium européen en 2013 à Tirana, en Albanie, avec une médaille de bronze. Quatre ans plus tard, ce fut un match serré entre Anaïs Michel et sa concurrente roumaine Monica Csengeri ! Mais la force, le travail et l'abnégation de la Française lui auront permis de décrocher le titre tant mérité de championne d'Europe !

À 33 ans, Anaïs participera aux Jeux Olympiques pour la première fois de sa carrière. C'est avec envie et détermination que la licenciée du club VGA Saint-Maur envisage son épopée japonaise.

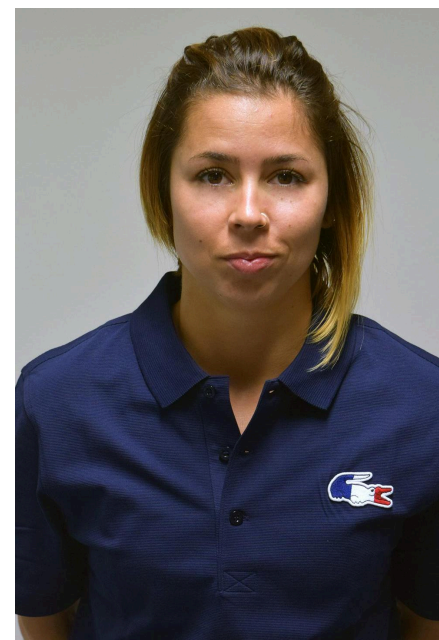
La championne d'Europe 2017 s'est confiée sur ce que représente cette compétition pour elle :

"C'est un rêve de gosse et c'est un objectif que je prépare depuis des années, ça représente des années de travail [...]. J'étais présente à Rio en 2016 en

en tant que partenaire d'entraînement et pour y avoir vu l'ampleur de l'événement, c'est une compétition où on va avec beaucoup de plaisir et d'ambition. On y retrouve les meilleurs athlètes du monde, c'est incroyable à vivre."

Pour suivre Anaïs :
@AnaïsMichelWLC

"Un rêve de gosse"



Anaïs MICHEL

49KG

Dora TCHAKOUNTE

“La compétition qui me manque”

Dora Tchakounte, c'est l'haltérophilie qui l'a choisie et non l'inverse. Sans même y penser, elle est devenue athlète de haut niveau. Une drôle d'histoire de rencontre, non avec sa discipline, mais avec un coach qui l'a guidée sur la voie du toujours plus haut, toujours plus fort. Bien qu'elle le considère comme son papy, ils ont travaillé ensemble afin que la Française devienne l'une des meilleures de sa discipline.

Chez les jeunes, elle s'impose et remporte de nombreuses médailles.

Puis, contre l'élite européenne de ce sport, Dora Tchakounte soulève une barre de 95kg à l'arraché et de 115kg à l'épaulé-jeté aux championnats d'Europe 2021, ce qui la propulse directement sur la troisième marche du podium.

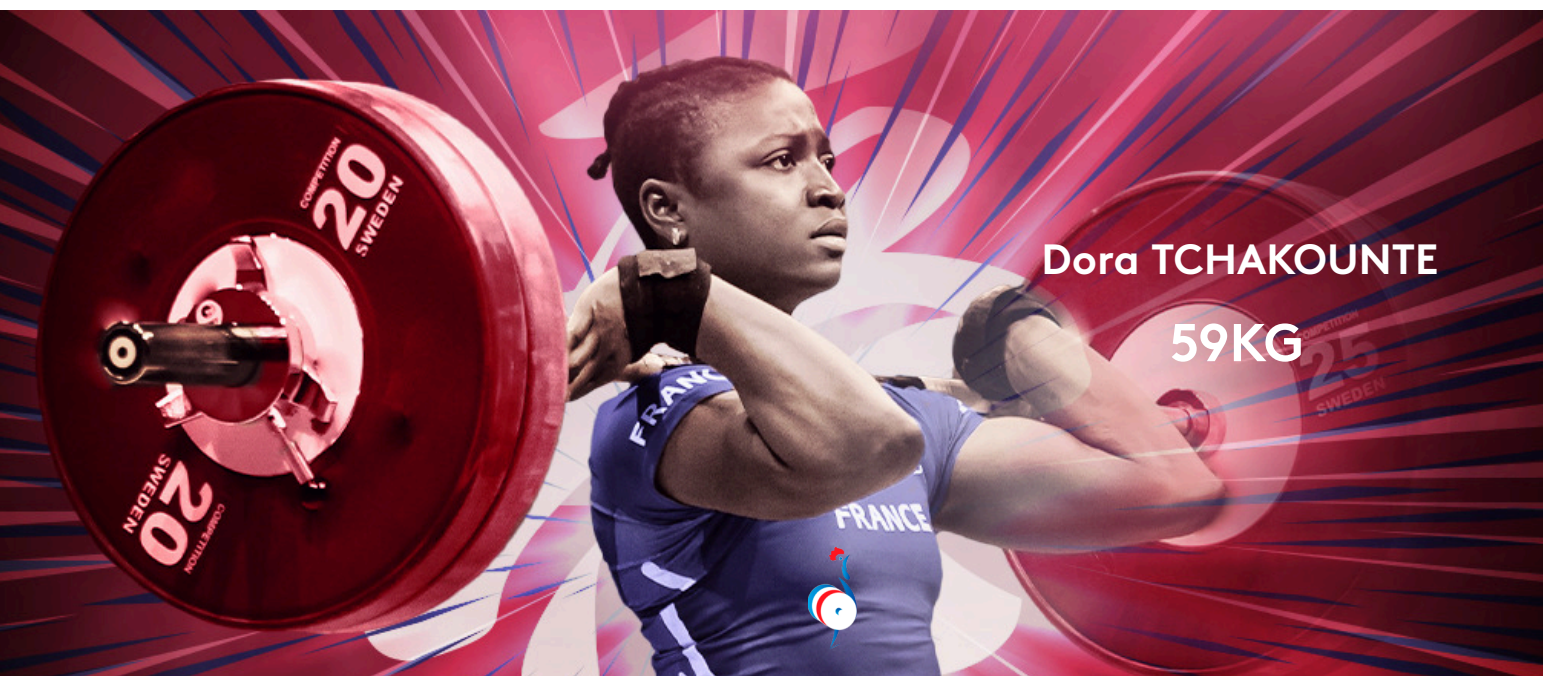
Du bronze et une première expérience en ligne de mire à Tokyo !

“Ça sera une découverte pour moi, je vais pouvoir confirmer tout ce que l'on m'a dit sur cette compétition.

Je souhaite faire la meilleure place possible et donner le meilleur de moi-même !”

Pour suivre Dora :
Facebook/ Insagram :
@dora.tchakounte

“Le meilleur de moi-même”



Dora TCHAKOUNTE

59KG

Gaëlle NAYO KETCHANKE

"Le Graal"

Gaëlle NAYO KETCHANKE débute le sport très jeune, à 6 ans par l'athlétisme et notamment le 100 mètres. Elle devient d'ailleurs championne cadette de la discipline dans son pays d'origine, le Cameroun. Son père étant entraîneur d'haltérophilie et ayant formé de nombreux champions, il l'a vite initiée à ce sport explosif, s'apparentant quelque peu au 100 mètres. Des heures d'abnégation et d'entraînement plus tard, elle est aujourd'hui plusieurs fois vice-championne d'Europe et

championne de France.

Gaëlle NAYO KETCHANKE se qualifie en finale des Jeux Olympiques de Rio 2016 et se classe 8e. En 2017, elle est médaillée de bronze aux championnats du monde au total olympique avec 237 kg.

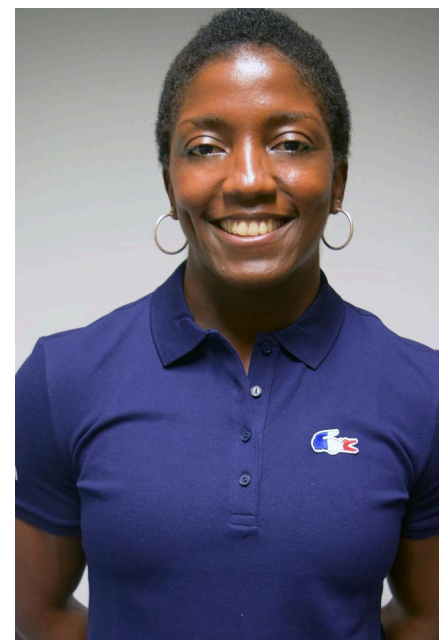
"C'est le Graal, la compétition à faire, à ne pas manquer pour tout sportif. Le but c'est de se donner et de concrétiser, de se surpasser. En haltérophilie tout peut se passer en 6

essais, si je réussis les 6, j'aurai atteint mes objectifs !"

Pour suivre Gaëlle :

Facebook : @GaelleNayo
Instagram :
@gaellaketchanke

"Concrétiser"



Bernardin KINGUE MATAM

“À faire au moins une fois dans sa carrière”

Alors qu'il avait dû se contenter du bronze aux championnats d'Europe en 2012, 2013 et 2015, Bernardin KINGUE MATAM décroche l'or en 2017 à Split, en Croatie, et confirme son statut de champion en 2019 à Batumi, en Géorgie, dans la catégorie des 67kg. Pour son deuxième titre européen, il réussit à totaliser 312 kg avec 137 kg à l'arraché et 175 kg à l'épaulé-jeté. Affûté et affamé comme jamais, il a prouvé qu'il tenait une forme olympique ces dernières années.

À Tokyo, Bernardin KINGUE MATAM aura à cœur de faire mieux qu'à Londres et Rio, où il a terminé respectivement non classé et 7e. Déjà une troisième participation pour Bernardin qui estime beaucoup cet événement sportif mondial :

"C'est une compétition qu'il faut faire au moins une fois dans sa carrière. Le mérite revient à mon grand frère, qui a cru en moi et m'a donné l'opportunité d'être là où j'en suis aujourd'hui."

Pour suivre Bernardin :

Facebook : @kinguematam

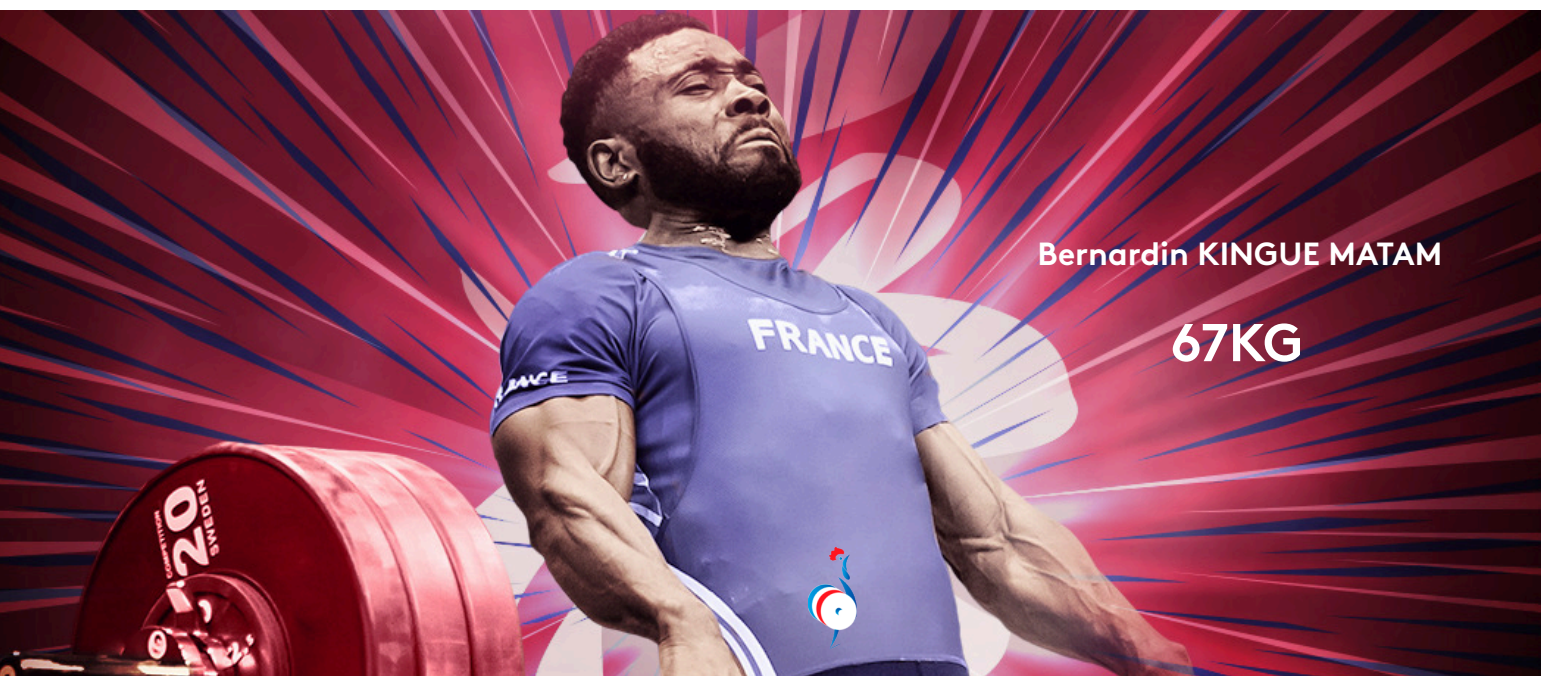
Twitter : @Kingue matam

Instagram :

@bernardin_kinguematam



**“reconnaisant
envers mon
frère”**



Bernardin KINGUE MATAM

67KG

STAFF

PHILIPPE GEISS

DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL
PAR INTÉRIM

ARNAUD FERRARI

DIRECTEUR ÉQUIPE DE FRANCE

FRANZ FELICITE

ENTRAÎNEUR NATIONAL

YANN MORISSEAU

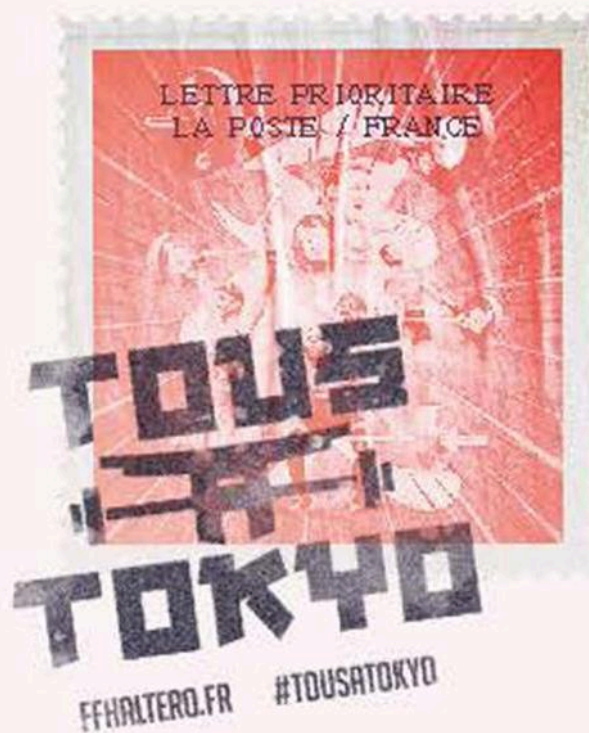
ENTRAÎNEUR NATIONAL

FRANK METAIS

KINÉSITHÉRAPEUTE

RICHARD BONNIVARD

MÉDECIN



PROGRAMMATION

ANAÏS MICHEL
24 JUILLET

BERNARDIN KINGUE MATAM
25 JUILLET

DORA TCHAKOUNTE
27 JUILLET

GAËLLE NAYO KETCHANKE
02 AOÛT

FOCUS : INDIBA

Le secret médical de la FFHM



Mieux comprendre les blessures rencontrées dans l'haltérophilie.

L'haltérophilie est une activité physique et sportive comme beaucoup d'autres qui ne rime pas forcément avec blessures puisque, comme beaucoup de lecteurs le savent déjà, on utilise certains mouvements en crossfit, préparation physique ou réathlétisation, mais aussi pour des tests fonctionnels en médecine du sport. Elle peut permettre à certains de construire leur corps et/ou de l'équilibrer. Toujours est-il que la blessure existe et ne doit pas être prise à la légère afin d'éviter le pire : une aggravation ou complication, une chronicité ou une récurrence et parfois l'abandon de l'activité.

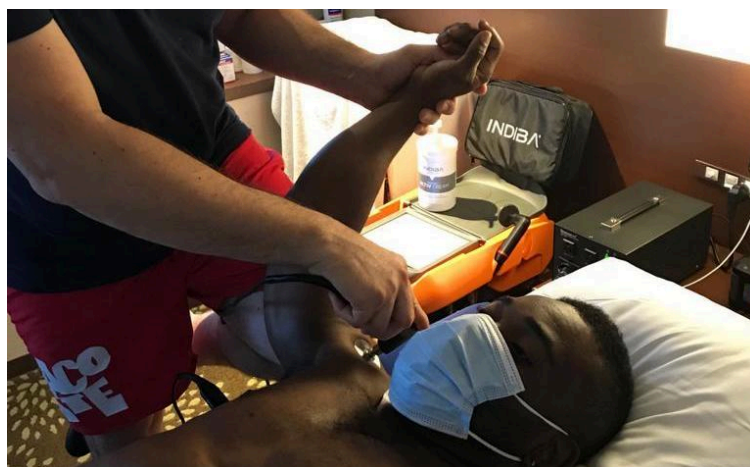
Les pathologies sont réparties en 2 classes :

- **Aiguë**, qui joue un rôle d'alarme qui va permettre à l'organisme de réagir et de se protéger face à un stimulus mécanique la plupart du temps en sport.

- **Chronique** lorsque la douleur aiguë persiste au-delà de trois mois, la douleur n'est plus un symptôme mais devient une maladie.

Les zones du corps les plus touchées sont :

- Le rachis lombal (bas du dos)
- Les genoux
- Les épaules



Frank METAIS, kinésithérapeute, en pleine séance.

Une étude de Gregg Calhoon et al. (1999) nous donne un éclairage (similaire à celui rencontré au sein de notre Fédération) sur un suivi de l'équipe américaine d'haltérophilie au centre d'entraînement olympique des États-Unis durant une période de 6 ans. Il en ressort que le dos (principalement le bas du dos), les genoux et les épaules représentaient le nombre le plus important de consultations (64,8 %). Parmi celles-ci, 59,6 % étaient des blessures aiguës (durée inférieure à 3 mois) et

et 30,4% des blessures chroniques. Les types de blessures les plus répandus dans cette étude étaient des lésions (articulaires, musculaires) et des tendinopathies (68,9 %). Pour la plupart des plaintes aiguës (90,5 %), le temps d'arrêt complet de l'activité était d'un jour ou moins. Les blessures au dos étaient principalement attribuables (74,6 %) à des lésions articulaires (disques, ligaments, ...) ou musculaires (contractures).



"INDIBA, la technologie de tecarthérapie choisie pour l'équipe française d'haltérophilie pour traiter ses athlètes."

La plupart de celles au genou étaient plutôt des tendinopathies (85,0 %). Pour l'épaule, la majorité ont été classées comme des tensions musculaires mécaniques de surutilisation et/ou de déséquilibres (54,6 %), pouvant entraîner si mal ou pas soignées des problèmes tendineux a postériori. Durant cette étude, le taux de blessures (aiguës et chroniques) a été évalué à 3,3 blessures pour 1000 heures de pratique à l'haltérophilie.

INDIBA, la technologie de tecarthérapie choisie pour l'équipe française d'haltérophilie pour traiter ses athlètes.

L'équipe paramédicale qui encadre nos meilleurs haltérophiles français à l'INSEP utilise la technologie INDIBA tant en préparation (avant l'entraînement), que pour traiter une pathologie, qu'en récupération. La chaleur (diathermie) associée au massage est très appréciée des athlètes. Cette thérapie souvent associée à une modification de l'entraînement ou un repos se révèle efficace pour quasiment toutes les pathologies ostéo-musculo-tendineuses des sportifs notamment sur les blessures récentes (traitement de l'œdème et de l'hématome, avec une diminution de la douleur



(effet antalgique) durable sur 24 à 48 heures. Durant cette période de préparation finale aux grands événements internationaux comme celui de Tokyo dans quelques semaines, la technologie INDIBA est utilisée surtout :

- en **préparation** : en mode thermique en regard des « bobos » récurrents de certains athlètes ayant de nombreuses années de pratique avec le mode résistif qui agit sur les tissus (les plus touchés chez eux) en profondeur et à forte densité (articulations, tendons, contractures, fibroses cicatricielles) ;

- mais aussi en **récupération**. Cette technologie étant très complémentaire des autres techniques à destinées à la récupération. La chaleur (diathermie) produite ayant entre autres, un effet certain sur les contractures musculaires post-entraînement d'autant plus lorsqu'elle est associée au même moment à des étirements doux.

Quels sont les bénéfices qu'INDIBA apporte aux sportifs ?

- Relance les échanges cellulaires
- Diminue la douleur
- Améliore l'oxygénation et la trophicité tissulaire
- Accélère le métabolisme
 - Diminue l'inflammation
- Augmente le volume et l'intensité du flux sanguin
- Accélère la cicatrisation
- Procure un drainage lymphatique et veineux.

Ses effets et avantages uniques sont soutenus par des années de recherche scientifique. En effet, INDIBA® dispose de plus de 300 articles et études cliniques publiées dans de grandes revues scientifiques. Ces études réalisées par des experts qui démontrent les effets et la sécurité de la thérapie INDIBA® Activ sont disponibles ici.

Les blessures typiques des haltérophiles élités sont principalement des blessures de surutilisation. Peu des blessures traumatiques compromettent l'intégrité des articulations. Les taux de blessure sont semblables à ceux rapportés pour beaucoup d'autres activités physiques et sportives. La technologie INDIBA nous apporte à la fois un moyen de récupération, de préparation et de traitements des pathologies de nos sportives et sportifs indispensable à l'accompagnement dans la performance.



INDIBA® , Partenaire officiel de la Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation accompagne les athlètes pour performer au plus haut niveau

INDIBA® est aujourd'hui le leader mondial sur le marché des traitements par radiofréquence – técarthérapie (TECAR). Le courant unique et stable de radiofréquence à 448 kHz permet d'accélérer la récupération naturelle de l'organisme et restaure sa vitalité. Ses effets et avantages uniques sont soutenus par des années de recherche scientifique. En effet, INDIBA® dispose de plus de 300 articles et études cliniques publiées dans de grandes revues scientifiques.



Pour en savoir plus :
<https://www.indiba.com/fr>

Suivez nous :
 [indiba.activ.france](https://www.instagram.com/indiba.activ.france)