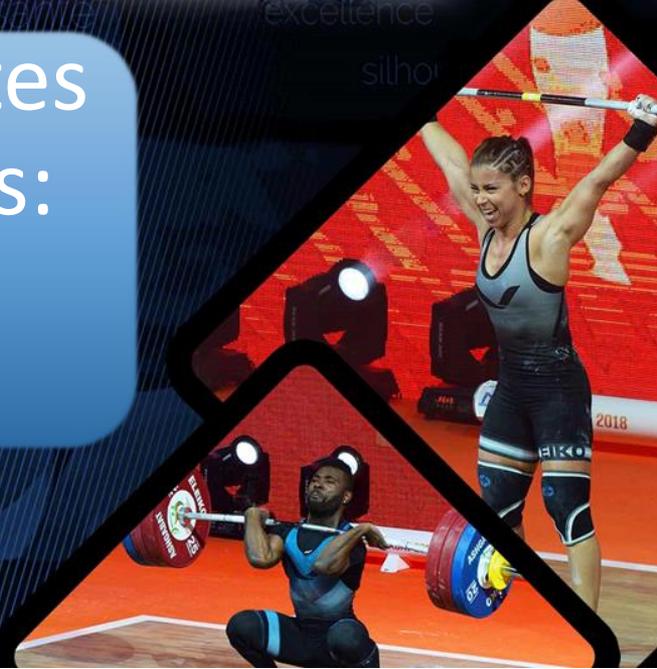




Pathologies les plus fréquentes  
chez les jeunes haltérophiles:  
peut-on les éviter ou les  
limiter?



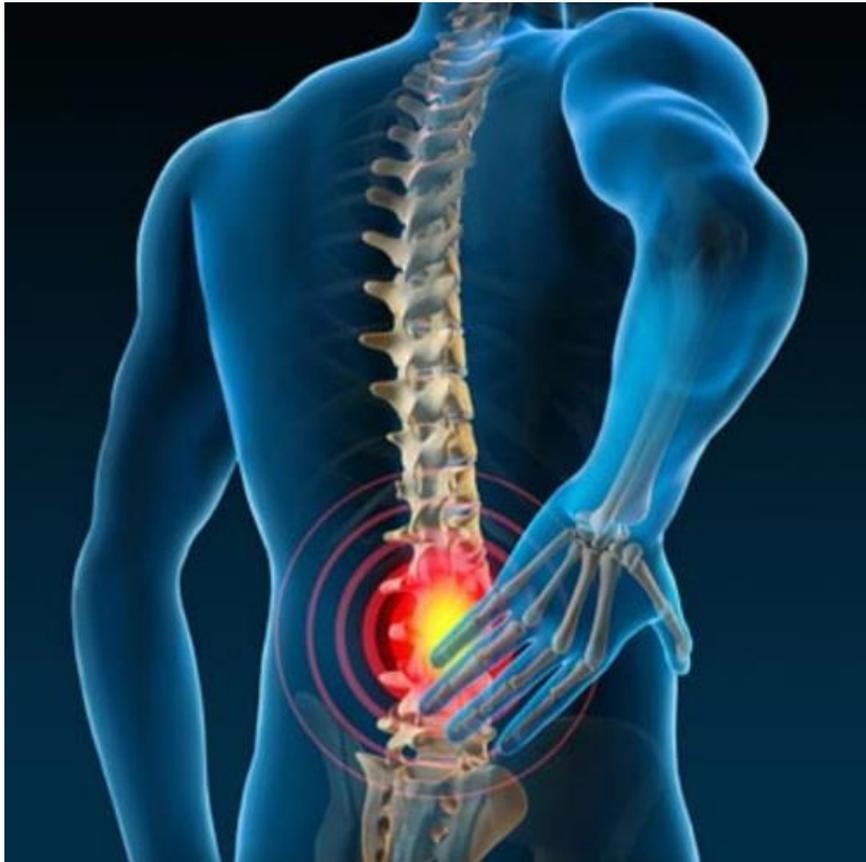
Recensement des  
douleurs ressenties par  
le jeune pratiquant  
expérimenté



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# Rachis lombaire

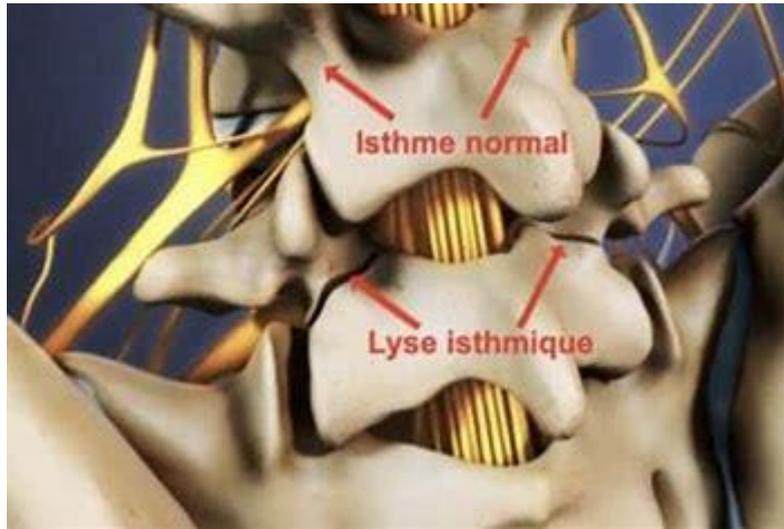


FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

FFHALTERO.FR

# Lyse isthmique

La lyse isthmique correspond à une fracture de fatigue survenant dans l'enfance au niveau d'une des vertèbres lombaires. Le plus souvent asymptomatique, elle peut cependant évoluer vers un spondylolisthésis ou glissement vertébral vers l'avant, qui peut être responsable de douleurs spécifiques.



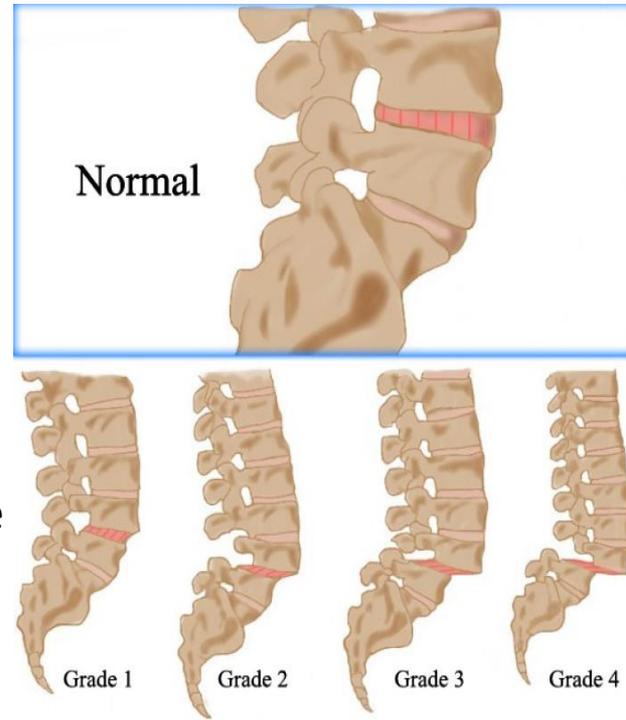
# Hernie discale

Elle survient lorsque la couche dure de l'un des disques de la colonne vertébrale vient à se déchirer ou à rompre. La partie interne du disque qui est molle et gélatineuse peut alors sortir de la capsule, créant ainsi une hernie.



# spondylolisthésis

- Dégénératif est associé à un glissement vertébral consécutif à un phénomène d'arthrose lombaire, qui use les articulations postérieures des vertèbres et les disques intervertébraux. La compression des racines nerveuses qui en résulte provoque des douleurs neurologiques.
- Dysplasique est congénital et résulte de la malformation de la dernière vertèbre lombaire dont une partie est anormalement allongée.
- Faisant suite à une lyse isthmique est souvent bilatéral et survient au cours de l'enfance.



# Genoux



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

FFHALTERO.FR

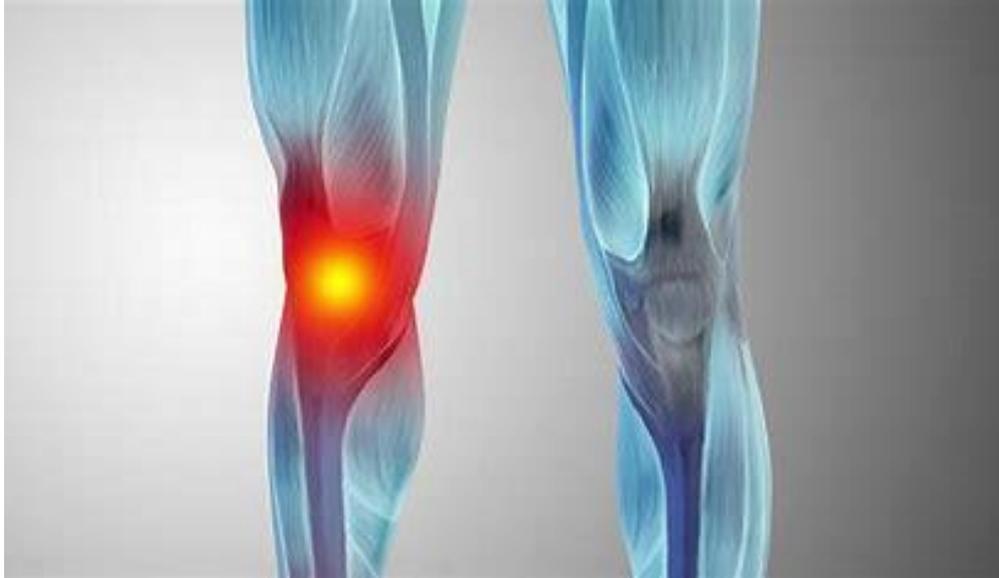
# Tendinite rotulienne et quadricipitale

La **tendinite rotulienne** correspond à une douleur et une inflammation du tendon rotulien, en-dessous de la rotule. Elle se manifeste généralement lors des sports de sauts. Il s'agit d'une blessure due à une sur sollicitation du genou, et qui commence généralement de façon progressive chez la plupart des personnes atteintes.

La tendinopathie rotulienne touche les athlètes relativement jeunes (15-30 ans) pratiquant une activité nécessitant une charge répétitive du tendon rotulien.



La **tendinite quadricipitale** est une inflammation de l'insertion du quadriceps (muscle de la face antérieure de la cuisse, principal stabilisateur du genou, extenseur de la jambe sur la cuisse) au niveau de son insertion sur la partie haute de la rotule. Elle fait partie du groupe des « tendinopathies » du genou et prédomine le plus souvent au bord externe.



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# Maladie d'Osgood-Schlatter

La maladie d'Osgood-Schlatter est une affection du genou ; c'est une apophysose aussi appelée « ostéochondrose tibiale antérieure » puisqu'il s'agit d'une souffrance de l'insertion basse du tendon rotulien au niveau de la tubérosité tibiale antérieure. La douleur résulte de microtraumatismes répétés exercés sur le tissu cartilagineux de croissance de la tubérosité tibiale antérieure par l'intermédiaire du ligament rotulien. Elle touche principalement l'enfant sportif, et se manifeste par une douleur de la face antérieure du genou.



# Epaules

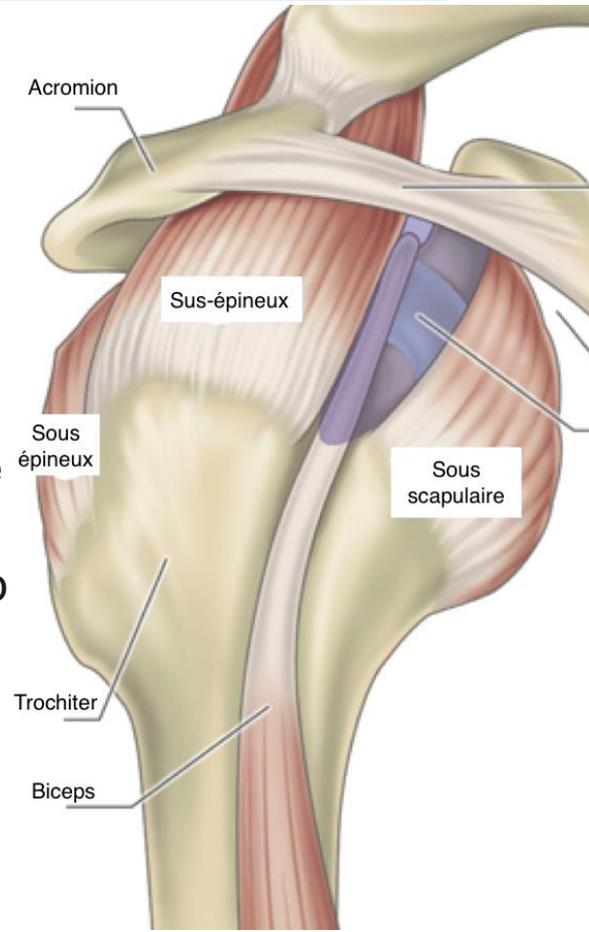


FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

FFHALTERO.FR

# LA TENDINITE DE LA COIFFE DES ROTATEURS

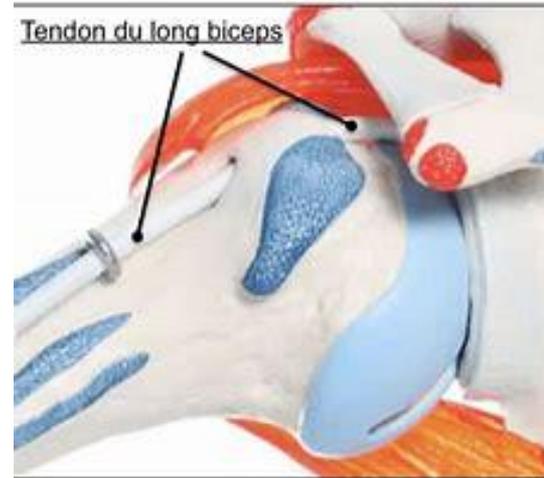
Le terme de coiffe des rotateurs définit un groupe de quatre tendons qui coiffent la tête de l'humérus : le tendon sous-scapulaire, le tendon sus-épineux, le tendon sous-épineux et le petit rond. En haltérophilie, la tendinite de la coiffe des rotateurs est le plus souvent due à la répétition de mouvements allant au maximum de l'amplitude de mouvement possible chez l'athlète, ou nécessitant une force d'intensité trop importante ou sur une durée trop longue, ou d'une mauvaise technique dans la réalisation du mouvement mettant donc en contrainte l'espace sous acromial contenant tendon et bourse séreuse.



# Tendinite du long biceps

La tendinite du biceps est une inflammation du tendon du muscle biceps brachial, qui peut causer des douleurs à l'épaule. Elle est l'une des plus fréquentes de l'épaule et résulte généralement d'une sollicitation excessive, de mouvements de traction et de rotation continus et/ou répétitifs de l'épaule.

La douleur dans la partie antérieure de l'épaule est généralement pulsatile et ressentie en profondeur et s'aggrave lorsque l'on soulève un objet, que l'on bouge le bras au-dessus de la tête, que l'on tire ou que l'on lance un objet.



# Hypothèse

La qualité technique par le biais du répertoire gestuel spécifique et général peut-elle limiter les risques de traumatologie?



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# Piste de réflexion

Comment inclure dans le plan de formation de l'athlète la préparation à l'augmentation de la charge d'entraînement tout en optimisant la technique?



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

Etude de cas concrets  
(expérience/vécu d'athlète ou  
d'entraîneur) : Travail en sous-  
groupe (60 min)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

## Groupe 1: Rachis lombaire

1. Identifier les causes (techniques/physiques/congénitales) de la douleur?
2. Aurait-elle pu être évitée – anticipée – limitée?
3. Si oui, comment les prévenir et les gérer?



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

## Groupe 2: Genoux

1. Identifier les causes (techniques/physiques/congénitales) de la douleur?
2. Aurait-elle pu être évitée – anticipée– limitée?
3. Si oui, comment les prévenir et les gérer?



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

## Groupe 3: Epoules

1. Identifier les causes (techniques/physiques/congénitales) de la douleur?
2. Aurait-elle pu être évitée – anticipée– limitée?
3. Si oui, comment les prévenir et les gérer?



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# Restitution groupe 1: Rachis lombaire



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# Restitution groupe 2: Genoux



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

FFHALTERO.FR

# Restitution groupe 3: Epaules



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

FFHALTERO.FR

Merci pour votre participation  
active!



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

FFHALTERO.FR



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**HALTÉROPHILIE**  
**MUSCULATION**

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM  
SUR [FFHALTERO.FR](http://FFHALTERO.FR) |    

