

## Evolution du format de compétition U13 d'Haltérophilie

Nous avons été interpellés par un certain nombre de clubs sous la forme d'une pétition indiquant notamment que cette nouvelle épreuve pour les minimes était difficile à mettre en place et que des blessures de jeunes avaient été relevées.

La démarche que nous avons entreprise en faveur de nos jeunes vient de plusieurs constats évoqués ci-dessous :

Il est normal que les changements d'épreuves génèrent des réticences. La culture haltérophile ne se prête pas aux innovations, aussi, quand elles concernent l'apprentissage ou le jeune public, les réticences se muent en résistance. Néanmoins, ces programmes ont été élaborés dans le but d'enrayer la désertification des pratiques haltérophiles, sans perdre son âme.

Le changement de réglementation pour les compétitions U13 (anciennement Minimes) s'est avéré nécessaire, à l'appui de plusieurs constats :

- ✓ Il y avait très peu de jeunes de moins de 13 ans dans nos compétitions. La question de l'attractivité de notre formule de compétition se posait donc pour les Jeunes. Moins de 300 jeunes U13 pratiquent nos compétitions en France ! On ne pouvait pas maintenir cet état de fait. De plus, cette ancienne formule fait peur aux parents (ceux qui ne sont pas issus du monde haltérophile). Ceci est démontré par le fait que la plupart des jeunes compétiteurs sont issus de familles haltérophiles. Les autres ont du mal à s'inscrire dans ces pratiques.
- ✓ Les formats d'épreuves « jeunes » étaient exactement les mêmes que les épreuves adultes, ce qui est quasiment inexistant dans les autres sports. Cela doit questionner sur l'adaptation de l'offre compétitive à ce public particulier.
- ✓ Nos jeunes font un travail spécifique (arraché et épaulé jeté au maxi) trop tôt. Cela provoque des lacunes techniques et physiques que l'on constate lorsqu'ils atteignent des classes d'âge supérieures. Nos jeunes sont alors incapables de passer un palier, voire abandonne l'activité par lassitude ou usure physique. Cet obstacle touche à ce qu'il est convenu d'appeler la spécialisation précoce et qui a été dénoncée par ailleurs (autres disciplines sportives).

- ✓ De nouvelles formes de pratiques, concurrentielles, apparaissent et risquent d'attirer des jeunes, au détriment de nos Clubs. C'est le cas notamment du CrossFit Kids, qui fait son apparition en France et propose notamment des activités de type haltérophiles. Cela nous oblige à réagir, et à proposer à nos jeunes des formes de pratiques plus ludiques et structurées, qui se prolongent par des formats de compétitions adaptés.

➤ **A partir de ces constats, une méthode de formation du jeune a été proposée : elle est à la fois ludique (pour attirer et fidéliser les jeunes), technique (meilleures qualités motrices et physiques), prophylactique (prévention de la santé des jeunes), et donne une meilleure image de la discipline (pour rassurer les parents, les enseignants d'EPS et les partenaires institutionnels).**

**Elle permet une ouverture plus large vers nos disciplines, pour un meilleur recrutement.**

### **Concernant la nouvelle formule de compétition :**

- On ne peut pas prôner une « méthode de formation » du jeune, sans mettre en correspondance les formats de compétition. Car les entraîneurs préparent les jeunes à la compétition. Le format de compétition influence la manière dont les jeunes sont entraînés. Nous avons besoin de cohérence.
- Cette formule (évaluation athlétique + évaluation haltérophile) existe depuis des années dans certaines régions (ex : Picardie, Bretagne et plus récemment Pays de Loire). Elle n'a jamais posée de problème en termes de blessures. Elle permet de dynamiser fortement la pratique des jeunes, en les inscrivant dans des dynamiques de progrès, sans risque de blessure, ni lassitude due à des répétitions de gestes à répertoires trop spécialisés. Elle a été mise en place en Allemagne, depuis longtemps, et donnent de très bons résultats (techniques et physiques).
- Cette nouvelle réglementation compétitive a été mise en place dans de nombreuses régions depuis quelques semaines : Basse Normandie, Centre, Midi-Pyrénées, Bretagne... Il est donc tout à fait possible de la programmer et de la mettre en œuvre de manière simple (salle d'haltérophilie traditionnelle).

### **Concernant les risques de blessures :**

1. Il n'y a pas plus de risques à faire un doublé plutôt qu'un simple qui sera exécuté au maximum de ses capacités.

2. Un jeune de moins de 13 ans, en bonne condition physique, doit être capable de sauter (5 bonds maxi !), courir (20 mètres) ou lancer (Medecine Ball de 3 kg). Il s'agit d'activités normales pour un jeune de cet âge, et pratiquées à l'école ou au collège de manière obligatoire. **Elles font appel à des qualités physiques (motricité, coordination, condition physique) qui sont des facteurs de développement et de santé (en plus d'être excellentes pour l'explosivité !)**. De plus, les doublés font partie intégrante de l'entraînement haltérophile et peuvent tout à fait être proposés en compétition, à l'instar des modulations de charges réalisées à l'entraînement.

**Si certains jeunes sont en difficultés, face à ces nouveaux formats de compétition, c'est justement le révélateur qu'un travail plus diversifié s'avère nécessaire.** Dans ce cas, ce n'est pas le format de compétition qui est à changer, mais les conditions d'entraînement qui méritent d'être adaptées.

3. Un livret pédagogique « HALTER et gO ! Ecole des 10-13 ans » a été créé pour préparer les jeunes à aborder ces nouvelles épreuves, et dans un but de formation à long terme. Il est conçu comme un outil destiné aux Clubs, afin d'accueillir potentiellement plus de jeunes.

### **Propositions :**

Certaines régions proposent cette nouvelle formule de compétition pour les U13 mais aussi les U11. Ils associent animation et compétition. Cela se déroule sur une journée (ou demi-journée) avec travail technique et relevés de performances athlétiques le matin, puis match en doublé l'après-midi.

On peut donc tout à fait imaginer que l'on ne se restreigne pas à une simple animation technique, que l'on peut qualifier de « journée de stage », mais que l'on articule l'ensemble des animations sous deux angles : un travail technique général, permettant aux entraîneurs d'échanger, et une épreuve compétitive telle qu'elle est prévue dans le cadre du trophée national U13.

Une feuille de match a d'ailleurs été créée à cet effet et est disponible sur le site fédéral (Onglet Téléchargement, dans la rubrique Haltérophilie du site Internet).

Enfin, il faut penser à l'intérêt général de notre discipline. Le but est d'avoir davantage de jeunes qui pratiquent notre sport à travers des formats ludiques et adaptés à leur âge, afin qu'ils puissent venir nous rejoindre, progresser...et rester dans nos Clubs.

Nous organiserons début 2015 une réunion avec les présidents des Commissions Régionales où nous aurons à ce moment-là plus d'éléments nous permettant d'analyser avec sérénité cette démarche innovante.



**Marc ANDRIEUX**  
Président de la FFHMFAC



**Didier LEROUX**  
Directeur Technique National