
Détection des asymétries de production de Force chez l'haltérophile compétiteur

Nicolas Gravisse*¹ and Caroline Courtois*

¹Fédération Française d'Haltérophilie – pas de tutelle – France

Résumé

L'haltérophilie exige diverses qualités physiques telles que de la mobilité, de la force, de l'explosivité et de la coordination afin de lever une barre symétriquement chargée. La capacité de l'athlète à exprimer ces qualités de manière symétrique entre les membres droit et gauche semble ainsi déterminant dans la performance. Certains travaux dans d'autres disciplines de force (force athlétique) montrent l'existence d'asymétries de force (Mesquita Souza et al. 2023) sans pour autant que cela se répercute sur la dynamique de la barre (Lake et al. 2011). Ce travail s'intéresse donc à l'étude des asymétries de force chez des haltérophiles compétiteurs.

Cette étude vise à découvrir s'il existe une différence de production de force entre les membres inférieurs lors d'un mouvement spécifique (épaulé debout (ED)) et de tests de saut (Squat Jump Profond (SJP) et Counter Mouvement Jump (CMJ)). Elle cherche également à observer un lien potentiel entre les asymétries observées lors des sauts (SJP et CMJ) et l'ED de 50% à 80% de la 1RM en épaulé debout afin de juger la pertinence d'utiliser des sauts pour détecter des asymétries.

Méthode : 17 haltérophiles compétiteurs ont été recrutés. Seuls cinq ont pu être analysés pour le moment. Les antécédents de blessure ont été répertoriés. Chaque athlète a réalisé 3 essais de SJP et CMJ sur des plateformes de force Optima AMTI. 2 essais à 50, 60, 70 et 80% de la 1RM à l'ED ont été réalisés sur les mêmes plateformes. Les données ont permis de calculer les niveaux de force sur chacun des sauts et des phases du mouvement d'haltérophilie (départ, 1er tirage, transition, 2nd tirage, réception, rétablissement) et le taux de développement de la force (RFD) lors du 2nd tirage. Des t-tests appariés ont comparé les valeurs entre les membres inférieurs sur les différentes phases de l'ED et des sauts. Un test de Chi2 a été utilisé pour étudier l'association entre les asymétries observées lors des sauts et celles observées lors de l'ED.

Résultats : Les résultats montrent des asymétries significatives de Fmax et de RFD entre les côtés dominant et non dominant pour l'ED à 60% et 70% de la 1RM. Aucune différence significative n'a été observée pour les autres mouvements (SJP, CMJ) ainsi qu'à 50% et 80% de la RM pour l'ED bien que des différences inter-individuelles apparaissent. Les antécédents de blessures peuvent également influencer les asymétries observées chez certains athlètes.

Conclusion : Cette étude suggère que certains haltérophiles présentent des asymétries de production de force entre les membres inférieurs. Ces asymétries peuvent être influencées par les antécédents de blessure. Ces résultats soulignent l'importance de détecter les asymétries

*Intervenant

directement sur le mouvement d'haltérophilie plutôt que sur des tests de saut. Poursuivre les investigations en explorant les asymétries sur les mouvements techniques complets (arraché et épaulé en flexion et jeté) à charges quasi-maximales permettra de mieux comprendre les stratégies motrices des athlètes. Cela permettra ainsi de proposer des protocoles d'entraînement de correction des asymétries afin d'optimiser la performance et prévenir les blessures.

Mots clés : asymétries, haltérophilie, épaulé, performance, blessure