Ados, pectos, bobos

L’économie du sport est en pleine croissance. Conséquence : de plus en plus de jeunes suent dans les salles de sport pour se sculpter le corps et se gonfler l’ego.

– Texte : **Véronique Laurent**

Emilien, 16 ans, a commencé il y a un an et demi. Son frère, avec lequel il jouait en club au volley, prétendait que la musculation n’est pas un sport, “*mais là, je me dépense vraiment, et* *beaucoup plus qu’au volley*”.[…] Émilien, qui pratiquait trois fois par semaine, a entre-temps arrêté. Cause ? Hernie discale. Cette dernière n’a sans doute pas été provoquée par la muscu' en soi, “*mais un coach m’a conseillé des exercices inadaptés,* *qui n’ont pas aidé*”.

L’histoire d’Émilien relève du cas d’école, alors que le sport *indoor* est en plein essor. Tout le monde ou presque, aujourd’hui, se préoccupe de sa santé, de son bien-être. […]

Quel serait l’âge adéquat pour commencer alors qu’on est en pleine croissance ? Beaucoup d’idées reçues circulent sur cette pratique chez les ados. Perçu comme dangereux, il affecterait le développement, réduirait la souplesse des muscles et les capacités cardio-vasculaires, et serait […] dommageable pour les tendons et les articulations. Une mauvaise réputation qui ne stoppe en rien l’engouement des gamins, puisque leurs motivations sont le plus souvent liées à l’apparence. La musculation aiderait à fabriquer une meilleure image de soi parce que l’on se sent mieux dans sa peau.[…]

Alors, quel est l’âge minimal pour entrer dans une salle ? Variable. […] En général, avant 18 ans, la signature de l’abonnement doit passer par l’un des parents ou représentant légal. Cependant, dans un article […] le directeur des salles JIMS […], s’inquiétait il y a quelque temps du nombre croissant d’adolescents de plus en plus jeunes adeptes de la gonflette et de leur fanatisme, qu’il estimait dangereux. En conséquence, pour raisons médicales, JIMS n’autorise pas l’inscription avant 16 ans.

Quant à la fréquence, les spécialistes s’accordent sur le fait qu’une pratique raisonnable, c’est-à-dire modérée et ciblée, n’interfère pas avec le bon déroulement de la croissance. Elle favoriserait même l’augmentation de la masse osseuse et aiderait le corps à se former. […]

Il est toutefois impératif de suivre certaines recommandations.

D’abord, connaître son état physique avant de commencer et se faire prendre en charge par un éducateur sportif[…] Celui-ci vérifiera l’adoption de postures correctes et la bonne exécution des exercices.

Ensuite, ne pas confondre haltérophilie, culturisme ou CrossFit […] avec musculation. Les premières nécessitent un entraînement intense et ne sont pas recommandées pour les adolescents.[…]

Soulever des charges lourdes à 14, 15 ou même 16 ans relève ainsi de l’aberration. “*Je vois arriver* *dans mon cabinet des jeunes garçons qui ont travaillé* *biceps, abdos et pectoraux, en oubliant complètement* *le renforcement de base, le dos, les genoux, les hanches*”, raconte le Dr Schiltz, médecin du travail […], “*ce qui accentue les* *petites anomalies […] et leur* *donne un maintien plus courbé, sans parler des* *problèmes qui apparaîtront plus tard*”. […] En clair, le développement de la masse musculaire, ce sera pour plus tard.