

# Pas sans risques pour les adolescents

**Les ados sont de plus en plus nombreux à fréquenter les salles de fitness. Ce n'est pas sans danger s'ils sont livrés à eux-mêmes ou mal encadrés.**

● **Caroline DESORBAY**

Il s'agit de plus en plus nombreux à pousser la porte d'une salle de fitness. Les ados représentent à peu près 30 % de la clientèle du Life Style Fitness à Huy.

« Certains viennent avec une photo d'un youtubeur à la musculature parfaite auquel ils veulent ressembler sans réaliser que chaque corps est différent, explique Lorella Costa, une des coachs du centre hutois. D'autres souhaitent perdre quelques kilos ou bien améliorer leurs performances au foot, au tennis ou à la course ».

On croise beaucoup plus de garçons que de filles et leurs attentes ne sont pas les mêmes. « Globalement, la plupart des garçons veulent développer les muscles des bras et les filles faire fondre l'intérieur des cuisses ».

**Croissance bloquée, maux de dos,**

Déchirures musculaires ou des

ligaments, tendinites... Soulever des poids quand le corps n'a pas terminé sa croissance n'est pas sans risque. « Faire du fitness de façon intense en soulevant des charges trop lourdes peut ralentir le processus de croissance terminale à l'instar de ces gymnastes de haut niveau qui grandissent de 10 à 15 cm une fois qu'elles arrêtent les entraînements intensifs, prévient Louise Deldicques, professeur de physiologie de

l'exercice à l'UCL. Et puis, cela peut engendrer des problèmes musculo-squelettiques au niveau du dos, des membres inférieurs et supérieurs notamment chez les garçons qui, pour développer leurs biceps, portent des charges de plus en plus lourdes ».

**Encadrement indispensable**

La spécialiste de l'UCL recommande aux garçons d'attendre au moins l'âge de 16 ans et de choisir un centre de fitness géré par une personne compétente, diplômée en kinésithérapie, en éducation physique ou disposant d'une bonne connaissance en fitness. « Comme la profession n'est pas réglementée, le risque de tomber sur des

personnes incompetentes est réel. Il est indispensable pour un ado d'être encadré par un coach qui lui proposera un programme progressif et un usage sécurisé des machines ».

Autre problème, la tentation pour les ados pressés de se fabriquer un corps d'Adonis, de doper leur masse musculaire à coup de compléments alimentaires (pro-

téines).

Depuis 2013, la Fédération Wallonie Bruxelles accorde un label de qualité aux centres de fitness qui respectent toute une série de conditions en matière d'encadrement, de formation du personnel, de sécurité, de tarifs d'abonnements, de dopage... ■

## VITE DIT

**Pas de limite d'âge** À partir de quel âge peut-on faire de la musculation en salle ? « C'est laissé à l'appréciation des gérants des centres de fitness », regrette Louise Deldicques, professeur à l'UCL. Le Life Style Fitness à Huy a reçu une demande pour un enfant de 12 ans. « Dans ces cas-là, on exige une autorisation parentale, précise la coach du centre. Pas de musculation pour les enfants de cet âge-là, ils doivent se contenter d'un programme cardio adapté ».

**Crossfit** En quelques années, les clubs de CrossFit ont fleuri un peu partout en Wallonie. Une alternative intéressante au centre de fitness selon Louise Deldicques car ils proposent des mouvements plus naturels pour développer la masse musculaire plutôt que de se laisser guider par des machines. « On s'inspire de différentes disciplines comme la gymnastique, l'haltérophilie, l'athlétisme... pour augmenter l'endurance, la souplesse, l'équilibre. Chacun progresse à son rythme », explique Nicolas, manager du centre liégeois.