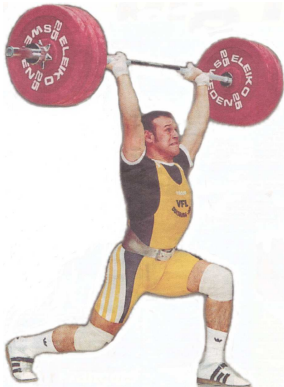


L'Haltérophilie

Il existe deux disciplines reprises au sein de cette fédération: l'haltérophilie et le powerlifting.

L'haltérophilie se caractérise par l'exécution de 2 exercices imposés: l'"*arraché*" et l'"*épaulé-jeté*".



Contrairement aux idées reçues, l'haltérophilie n'est pas une discipline exclusivement masculine. Les compétitions sont organisées pour les hommes comme pour les femmes. L'haltérophilie n'est pas non plus réservée uniquement aux adultes: les jeunes peuvent s'initier à ce sport dès 10 ans, pour autant que leur charpente osseuse soit parfaitement équilibrée. Différents groupes d'âges sont reconnus pour chaque genre (F et M). Les athlètes doivent participer aux compétitions selon leur poids corporel, dans les catégories de poids établies pour chaque genre. Il y a 8 catégories pour les hommes et 7 catégories chez les femmes.

Le vainqueur, par catégorie, est l'athlète qui a réalisé le total de points le plus élevé aux deux mouvements, le meilleur des trois essais de chaque exercice entrant seul en ligne de compte (une réglementation stricte déterminant les critères d'appréciation du mouvement). En cas d'égalité, l'avantage est donné au plus léger des concurrents.

En ce qui concerne le powerlifting, 3 mouvements figurent au programme des compétitions: le *squat* (flexion des jambes), le *bench-press* (développé couché) et le *deadlift* (soulevé de terre).

Comme pour l'haltérophilie, les compétitions sont organisées pour les hommes et les femmes, par catégorie d'âge et de poids (11 catégories chez les hommes et 10 chez les femmes). Le powerlifting est par excellence le sport de force pure et nécessite une masse musculaire très importante (charges plus lourdes qu'en haltérophilie). Le système de compétition (et de vainqueur) suit le même principe qu'en haltérophilie.



Plus d'infos: www.lfph.be