

# L'haltérophilie



# INTRODUCTION :

Aujourd'hui je vais vous parler de l'haltérophilie un sport très intense j'espère que mon exposé vous plaira.

# SOMMAIRE

Introduction :

1<sup>ère</sup> partie : Présentation générale de l'haltérophilie

2<sup>ème</sup> partie : Règles du sport

3<sup>ème</sup> partie : Sportif célèbre

Conclusion :

Quizz :

# 1<sup>ère</sup> partie : Présentation générale de L'haltérophilie.

L'haltérophilie est un sport pratiqué depuis plusieurs millénaires, dont le but est resté le même depuis : soulever plus lourd que les autres. On trouve des traces de sa pratique dès l'Antiquité, en Egypte et en Grèce, sous la forme d'un soulever de pierres lourdes, dans des concours de force. Ce sport a été inventé par les Grecs et les Égyptiens pendant l'Antiquité mais il deviendra comme nous le connaissons aujourd'hui à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle et deviendra un sport international. L'haltérophilie participe au J.O depuis 1896 et pour les femmes c'est seulement depuis les J.O de Sydney en 2000 qu'elles ont pu participer. Voici les différentes compétitions.

- Le Championnat d'Afrique d'Haltérophilie.
- Le Championnat d'Asie d'Haltérophilie.
- Le Championnat d'Europe d'Haltérophilie.
- Le Championnat du Monde d'Haltérophilie.
- L'haltérophilie aux Jeux olympiques.

En différentes catégorie nous avons :

Catégories masculines : 55,61,67,73 ,81,89,96,102,109,  
+109 kg.

Catégories féminines : 45,49,55,59,71,76,81,87, +87 kg.

## 2<sup>ème</sup> Partie : Règles du sport

Les règles de l'haltérophilie sont les suivantes :

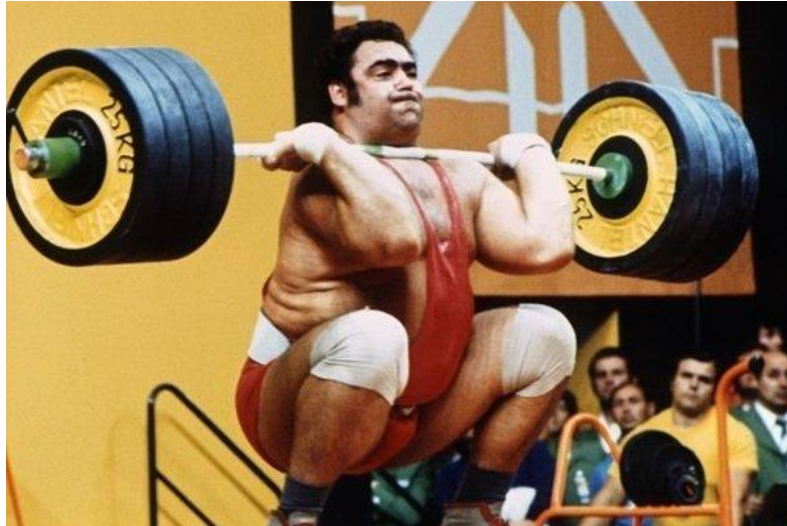
L'haltérophile (nom des personnes qui pratiquent l'haltérophilie) doit se placer et soulever les poids en fonction de sa catégorie en faisant l'arraché et l'épaulé-jeté. Chaque athlète a trois tentatives pour réussir chaque mouvement, et le poids de la barre est progressivement augmenté après chaque essai réussi.

### L'équipement :

En compétition, les athlètes doivent porter un maillot réglementaire. Ils peuvent porter s'il le souhaite, une ceinture de cuir large (maximum 120 mm de hauteur) pour soutenir le bas du dos, ainsi que des bandes aux poignets et aux genoux. Pour améliorer la prise de barre, ils peuvent aussi utiliser de la magnésie, (la magnésie est une poudre blanche que certains athlètes utilisent pour rendre les mains moins glissantes et collantes).

## 3<sup>ème</sup> partie : Sportif célèbre

Quelques exemples d'haltérophile :



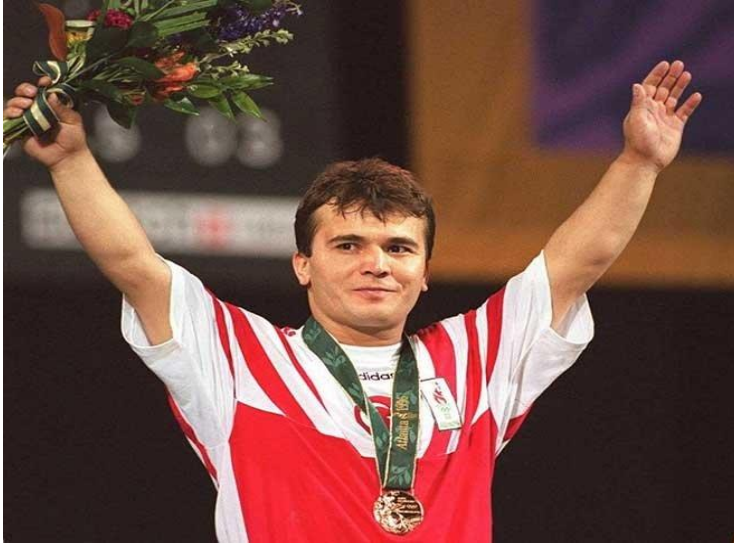
Nom : Alexeiev

Prénom : Vassili

Palmarès :

Il a été 8 fois champion du monde et 8 fois champion d'Europe.

Nationalité : Soviétique



Nom : Süleymanoglu

Prénom : Naim

Palmarès : Il a obtenu de nombreuses médailles d'or en poids plume.

Nationalité : Turquie, Bulgare

# CONCLUSION :

Grâce à cet exposé j'ai pu apprendre beaucoup de choses sur l'haltérophilie.



## QUIZZ :

Donnez-moi des exemples de sportifs célèbres ?

De quelle nationalité est le deuxième sportif dont je vous ai parlé ?

Comment appelle t'on les sportifs qui pratiquent l'haltérophilie ?