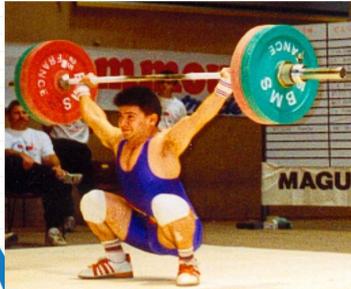


Infos complémentaires : page F.B.
HALTEROPHILIE-Still&Passion

Haltérophilie

<https://www.facebook.com/florin.nicolae74/>

Introduction



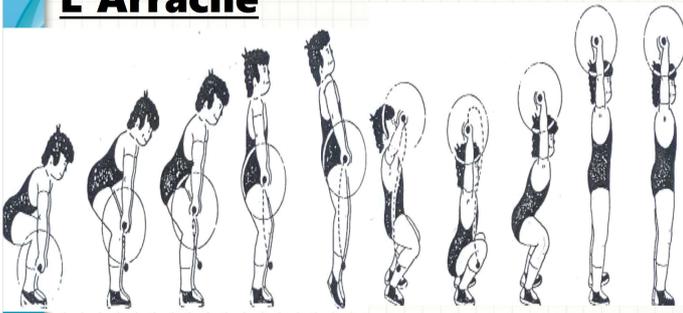
Florin Nicolaé
Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2ème degré
H.A.C.U.M.E.S.E

HALTEROPHILIE—une définition...

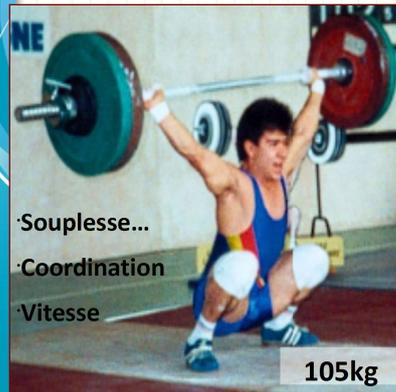
L'haltérophilie est à l'heure actuelle le seul sport de force inscrit aux programmes des Jeux Olympiques depuis les tout premiers jeux. Discipline Olympique mixte, à catégories de poids et d'âge, l'haltérophilie est pratiquée dans un très grand nombre de pays. C'est en Chine, Russie, Grèce, Turquie, Bulgarie, Roumanie qu'elle est très populaire. **Voir catég. H/F**

Dans sa forme moderne c'est un sport de force nécessitant une bonne coordination, de la souplesse, de l'équilibre et de la vitesse, l'ensemble bien maîtrisé techniquement. **Voir disciplines de transfert**

L'Arraché



L'arraché: La barre est soulevée au-dessus de la tête en une seule fois.



Souplesse...
Coordination
Vitesse

Record du monde arraché :
214. Kg PARIS 2011
BEHDAD SALIMIKORDASIABI

215. Kg 16.08.2016 RIO
TALAKHADZE LASHA

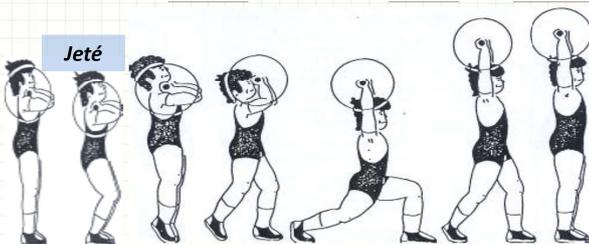
Record du monde & J.O.
arraché :
216. Kg
BEHDAD
SALIMIKORDASIABI
16.08.2016 RIO

L'Épaulé-jeté

Epaulé



Jeté



L'épaulé-Jeté:

La barre est soulevée au-dessus de la tête en deux temps, une première fois jusqu'aux épaules et ensuite au-dessus de la tête bras tendus.



Souplesse...
Coordination
Vitesse

Record du monde
Épaulé-jeté :
263 kg
Hossein REZAZADEH (IRI)
25.04.2004 Athens