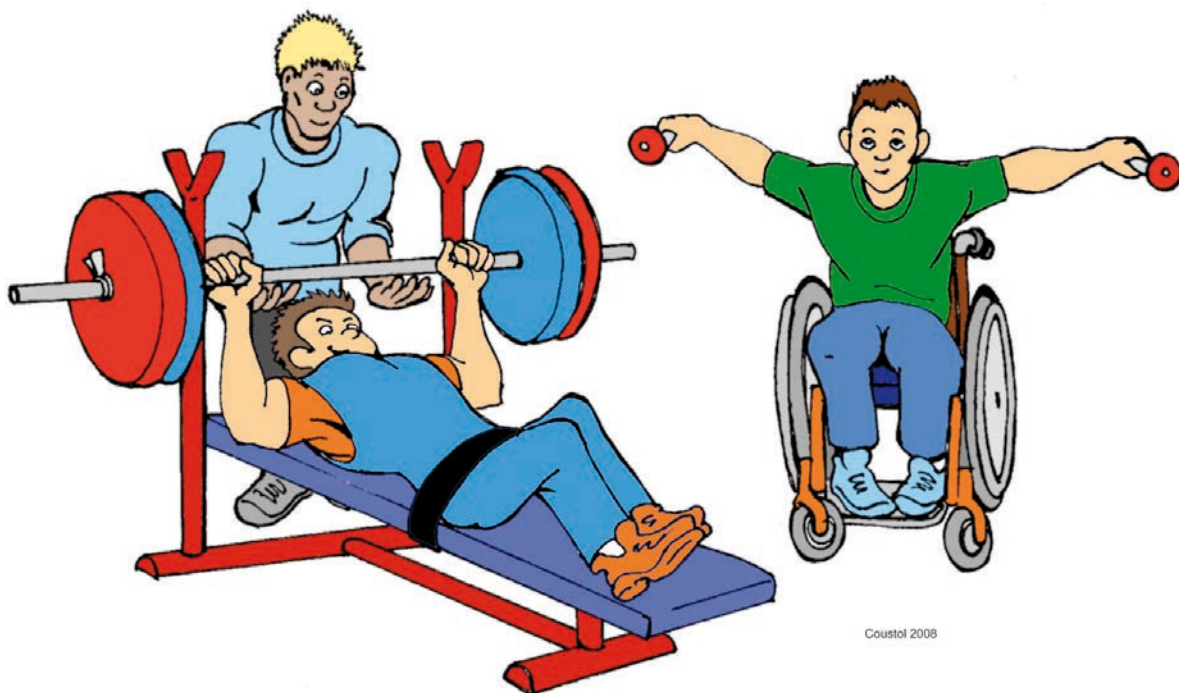


... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique de l'haltérophilie :
... contacter halterophilie@handisport.org

HALTÉROPHILIE

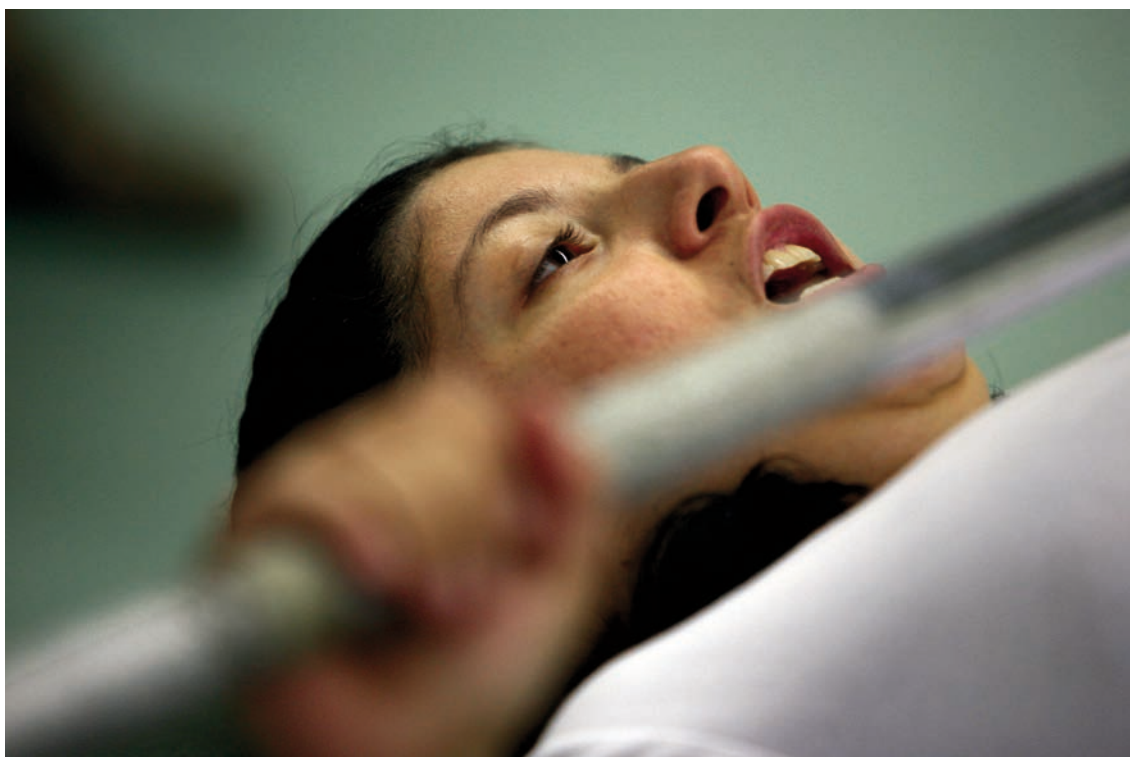
→ FICHE PÉDAGOGIQUE # D



Banc de développé couché
€€€€



Haltères
€



Description

- Sport individuel de force, adapté de l'haltérophilie valide et inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif en compétition est de soulever la charge maximale en développé couché.
- En loisir, cette activité consiste à réaliser des mouvements à résistance légère afin d'entretenir son capital musculaire.

Règlement

→ En compétition

- Possibilité de pratiquer l'haltérophilie en mouvement valide ou en mouvement handisport.
- Allongé sur un banc, l'haltérophile accroche la barre avec ses mains et dispose de 3 essais pour soulever la charge. Si l'essai est validé, la charge est augmentée à sa demande.
- Pour valider un essai, l'haltérophile doit saisir la barre, la descendre et l'immobiliser au contact de la poitrine, puis la repousser de façon rectiligne et continu (sans redescendre) jusqu'à l'extension complète des bras.
- Sur les compétitions jeunes une épreuve technique est mise en place pour les espoirs.
- Pour l'équité sportive, les haltérophiles sont répartis par sexe et par catégorie de poids.
- Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH.

→ Recommandations

- L'accomplissement d'une performance en haltérophilie résulte de la réalisation d'exercices visant à accroître la force musculaire. Ainsi, la pratique de cette activité doit être encadrée par des personnes compétentes et un certificat médical délivré par un médecin.

Situations pédagogiques

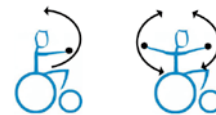
→ En loisir et lors d'une initiation, le sportif découvre la pratique en effectuant ces quelques exercices effectués à vide (sans charge) ou avec une faible résistance.

→ Suggestions d'exercices sollicitant les :

- **Pectoraux** : compresser entre ses mains un ballon de densité variable (ballon en mousse).



- **Epaules** : se munir d'un poids



Elévation frontale

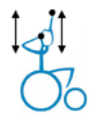


Elévation latérale

Mouvement de bras simultané



Coup de poings



Extension verticale

Mouvement de bras dissocié

de 250g dans chaque main.

- **Bras (biceps et triceps)** :



Flexion de l'avant bras



Extension de l'avant bras

→ Utiliser des faibles charges et adapter le nombre de répétitions et de séries dans la séance. Ainsi pour l'ensemble de ces exercices, réaliser 3 séries de 10 répétitions avec une récupération entre les séries de 3min. Ces indications sont à adapter en fonction des capacités fonctionnelles du pratiquant.

Matériels & adaptations

- Poids (haltères, bouteilles d'eau...)
- Elastique (élastiband, bande de caoutchouc...)
- Ballon et médecine ball

Sécurité

- Un échauffement complet du haut du corps est nécessaire pour palier à tout risque de blessure musculaire ou articulaire.
- Le pratiquant doit toujours être accompagné d'un assistant (parade) qui se positionne derrière lui pour le seconder en cas de problème.

Capacités développées

- Musculature du haut du corps
- Coordination motrice
- Connaissance de soi