



## **L'Haltérophilie Handisport, plus qu'une histoire de biceps**

**En un peu plus de 50 ans, l'Haltérophilie Handisport s'est hissée parmi les sports en vogue dans le paysage sportif français. Pratiqué depuis les années 1960 par les soldats revenus du front blessés afin de réduire leurs membres supérieurs, la discipline est aujourd'hui devenue une activité sportive d'envergure.**

La discipline qui se pratique exclusivement en développé couché pour les athlètes ayant un handicap physique, demande un entraînement rigoureux et régulier. L'haltérophile est allongé sur un banc. Avec ses deux bras, il doit soulever une barre sur laquelle sont placés des disques au poids différent selon la charge désirée.

À la différence de l'haltérophilie valide, il existe deux mouvements pour la pratique de l'haltérophilie handisport.

Le mouvement handisport, qui se pratique uniquement en France, exige que la barre soit placée sur deux supports latéraux, à 2,5 cm de la poitrine de l'athlète. En revanche le mouvement IPC paralympique ne nécessite que l'usage du banc. Il s'apparente au même mouvement pratiqué par les valides.

### **Classification de la discipline**

Qu'il s'agisse des hommes et des femmes la classification se fait par catégorie de poids de corps, tout handicap confondu. En revanche sur le plan international, les athlètes sont uniquement classés selon la catégorie de poids excluant le type de handicap.

### **Compétitions régionales et internationales**



Dû au faible taux de licenciés, les régions Ile de France et Hauts de France sont les seules organisatrices de compétitions régionales. Sur le plan national, il existe deux grandes compétitions : le championnat national de développé couché qui s'adresse aux athlètes ayant un handicap physique, le championnat de France qui comprend trois sous-compétitions soit le critérium national d'hiver Michel Allorge, la coupe de France des clubs et des régions et le championnat de France des moins de 23 ans.

Aujourd'hui, l'haltérophilie qui ne comptait pas moins d'une soixantaine de licenciés en 2017 a encore de beaux jours devant lui. Avec de nombreux athlètes d'exception comme Souhad Ghazouani ou encore Patrick Ardon, la discipline risque de se renforcer davantage dans les prochaines années.

Fanny NONVIGNON