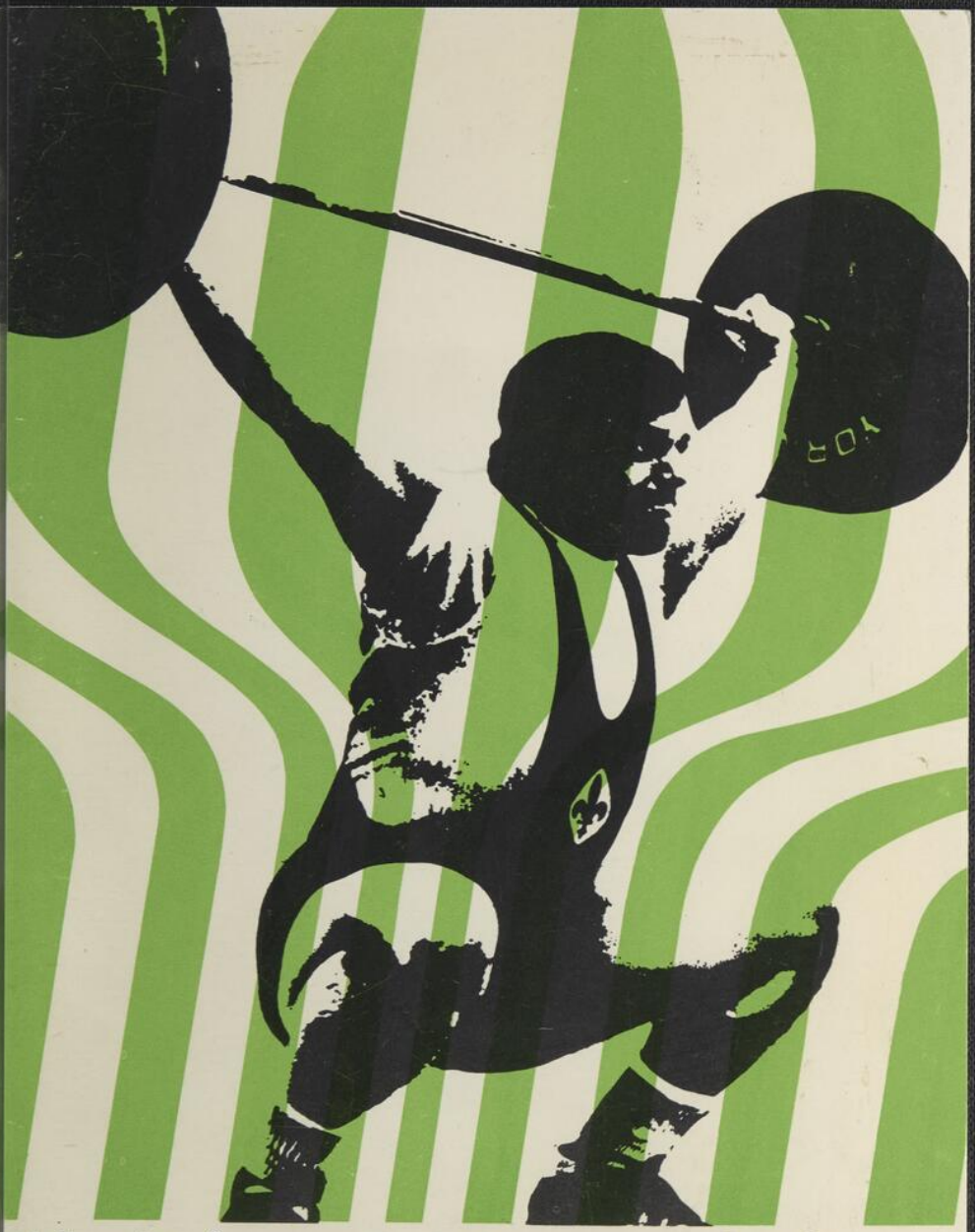
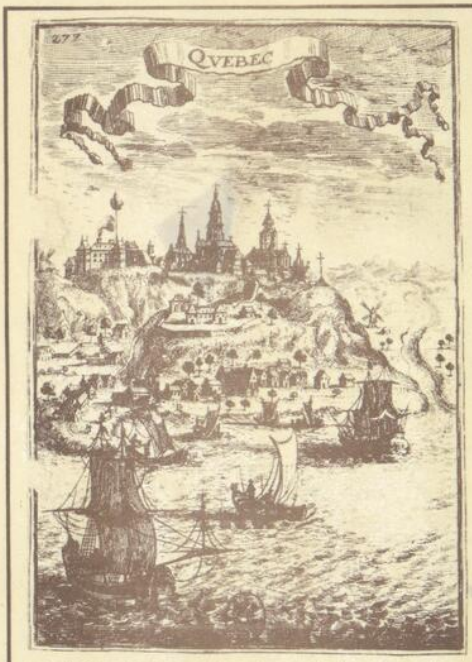


Haltérophilie

collection
grand soleil



Série K
Sports divers

Haltérophilie

collection
grand soleil

Éditeur officiel du Québec

Les brochures de la collection GRAND SOLEIL ont été réalisées avec la collaboration du haut-commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports.

Dépôt légal — 2e trimestre 1974
Bibliothèque nationale du Québec

HISTORIQUE

« L'haltérophilie, c'est cette lutte farouche entre la masse inerte et l'homme qui la veut dominer, et qui, de la sorte, présente souvent un caractère d'une émouvante grandeur. » Cette citation, extraite de l'ouvrage « *Sport et Santé, précis de médecine sportive* » du docteur Philippe Encausse, spécialiste de la médecine sportive, traduit bien la nature de cette discipline sportive qui, sans être la plus passionnante, est très attachante par son dépouillement et son aspect implacable.

L'haltérophilie est le sport de force par excellence. À travers les âges, les exploits de force humaine sont innombrables et, parfois, relèvent de la pure mythologie. Ainsi, sans omettre les exploits du Samson biblique, dans les rangs philistins, la force du géant Atlas, les travaux d'Hercule, l'histoire des différents pays relate également la force prodigieuse de certains hommes: sous le règne de Charlemagne, Rolland de Roncevaux; Guillaume le Conquérant, roi d'Angleterre de 1066 à 1087; le comte Baldouin 1er des Flandres (1058 à 1118) surnommé « bras de fer »; Marko Kralyevic, prince de Serbie, qui vécut au XIIe siècle; Scanderberg, roi de l'Albanie (1404 à 1467).

Plus près de nous, au XIXe siècle, plusieurs hommes forts, auxquels on attribue des levers de force encore inégalés de nos jours, sont passés dans la légende: Apollon, de son vrai nom Louis Uni; Louis Cyr, né à St-Cyprien de Napierville en 1863; le Montréalais Horace Barré, né en 1872; l'Allemand Henry Holtgreuve; le Prussien Eugène Sandow, de son vrai nom Frédérick Mueller; le Luxembourgeois John Marx et l'Estonien Georges Hackenschmidt.

L'haltérophilie moderne, qui comprenait jusqu'en 1972 trois mouvements olympiques, le développé[1], l'arraché et l'épaulé-jeté, naît véritablement au début du siècle. C'est en 1913 que la première fédération nationale est constituée. En 1930, se déroulent les premiers championnats d'Europe. Sept ans plus tard, ont lieu les premiers championnats du monde.

Parmi les premiers haltérophiles contemporains de classe mondiale, il faut nommer le Français Charles Rigoulot. Celui-ci réalisa, en 1925, 152,5 kg (335,5 lb) à l'épaulé-jeté.

Au cours de cette période, deux pays, les États-Unis et la Russie, se sont partagé tour à tour la suprématie mondiale dans cette discipline. De 1932 à 1960, les Américains, avec John Davis, Norbert Schemansky et Paul Anderson, dominèrent dans leurs catégories. Anderson fut le premier à atteindre le mur des 500 kg (1,100 lb) au total des trois levers. Depuis 1960,

---

[1] En 1972, la Fédération internationale d'haltérophilie a décidé de supprimer un des trois levers olympiques, *le développé*, auquel on reprochait trop d'irrégularités d'exécution et qui était difficile à juger.

c'est au tour des Soviétiques de dominer les épreuves d'haltérophilie, avec Yuri Vlassov, Leonide Zabotinski, Valeri Kurentsov, Ivanchenko, Rigert, Talts et, évidemment, Vassili Alexeiev, premier homme au monde à épauler et à jeter et à développer aussi plus de 500 livres (501 1/2 lb). L'Américain Ken Patera et le Belge Serge Redding ont aussi réussi cet exploit. La liste des grands noms de l'haltérophilie moderne ne s'arrête pas là; le Polonais Baszanowski, les frères Miyake du Japon, les Américains Bernadski, Grippaldi, Dubé et Hollbrook, le Belge Serge Redding, l'Allemand Mang, et sans omettre le Britannique Louis Martin qui fut, dans les années 1960-65, un haltérophile de classe mondiale, sont autant de grands champions.

Au cours des années, l'accroissement des records en haltérophilie a été spectaculaire. En 1950, l'Américain John Davis avait réalisé 482,5 kg (1,061,5 lb). En 1970, le Russe Alexeiev réussissait 625 kg (1,475 lb) et 645 kg (1,422 lb) en 71 soit un bond de 351 livres, en l'espace de vingt ans. Cette progression, sans être identique dans les autres catégories, a été aussi remarquable dans l'ensemble.

Au Canada et au Québec, les noms les plus illustres ont été jusqu'à maintenant ceux de Douglas Hepburn, Price Morris, Pierre Saint-Jean, Jules Sylvain, Marcel Bédard pour ne nommer que ceux-là. Aujourd'hui quelques haltérophiles québécois ont de fortes chances de bien figurer aux Jeux olympiques de 1976, notamment Pierre Charbonneau, Claude Hardy, Chun Hun Chan, Gabriel Voisard. Fait à souligner, les représentants du Québec constitueront sans doute la majorité de l'équipe canadienne pour les prochaines années.

D'autres noms de jeunes athlètes feront d'ici quelque temps la manchette des journaux. Ainsi Yves Carignan, Claude Lafleur, Richard Turmblum assureront la relève de ceux qui sont aujourd'hui des espoirs ou des haltérophiles confirmés.

Depuis quelques années, nombreux sont les haltérophiles qui pratiquent une nouvelle discipline, le triathlon de force, appelé encore *power lifts*. Il s'agit de trois levers: le développé couché sur un banc, le soulevé de terre jusqu'à la ceinture et la flexion de jambes.

Ainsi la Fédération internationale d'haltérophilie, dont le siège social est en Grande-Bretagne, réglemente et régit tout ce qui concerne les compétitions dans cette discipline. Elle a autorité sur toutes les fédérations nationales. Elle procède notamment à l'établissement du calendrier des compétitions internationales et veille au respect des règlements et des règles inhérentes à ce sport.

Au niveau de chaque pays, une fédération nationale établit pour sa part le calendrier des compétitions à caractère national, régional ou local. À l'exemple d'autres pays, le Canada dispose d'associations régionales, telles que la Fédération québécoise d'haltérophilie, qui ont la responsabilité de promotion, d'organisation et de régie de ce sport dans leur région ou leur province.

CARACTÉRISTIQUES ACTUELLES

Les catégories

Le sport de l'haltérophilie est divisé, depuis 1968, en neuf catégories:

poids mouche	52 kg (jusqu'à . . .)	(114 1/2 lb)
poids coq	56 kg "	(123 1/4 ")
poids plume	60 kg "	(132 1/4 ")
poids léger	67 kg 500 "	(148 3/4 ")
poids moyen	75 kg "	(165 1/4 ")
poids mi-lourd	82 kg "	(181 3/4 ")
poids lourd léger	90 kg "	(198 1/4 ")
poids lourd	110 kg "	(242 1/2 ")
poids super-lourd	110 kg (au-delà de . . .)	(242 1/2 ")

Une heure et quart avant le début des compétitions, il y a pesée des athlètes, pour vérifier s'ils ont le poids de la catégorie où ils se sont inscrits. L'athlète dont les performances précédentes sont les plus faibles commencera le premier.

Essais et progression

En pratique, chaque concurrent a trois essais par mouvement pour arriver à son maximum.

L'addition des meilleures performances réalisées dans chaque mouvement constitue le total olympique qui permet d'effectuer un classement.

Quand deux haltérophiles demandent la même charge (même barre), un tirage au sort est effectué.

La progression entre chaque exercice ne doit pas être inférieure à 5 kg (10 lb), sauf entre le deuxième et le troisième essai où 2.5 kg (5 lb) sont exigés au minimum.

Les charges ne peuvent être diminuées lorsqu'un haltérophile a effectué un mouvement, au poids annoncé.

Trois arbitres jugent l'exécution qui se déroule obligatoirement sur un plateau en bois de 4m x 4m (16m² ou 172 pieds carrés). Un système de lumières, relié indépendamment à chacun des arbitres, permet d'indiquer si le mouvement est accepté ou refusé. Deux lumières blanches sur trois indiquent que le mouvement est accepté. Dans le cas contraire deux lumières rouges sur trois signifient que l'essai est mauvais.

Les deux mouvements pratiqués sont, rappelons-le, l'arraché et l'épaulé-jeté.

Pour que son mouvement puisse être accepté, le concurrent doit garder les pieds sur la même ligne et immobiles, en ayant la charge [2] maintenue sous contrôle, au-dessus de sa tête.

---

[2] Charge = appelé aussi barre ou appareil.

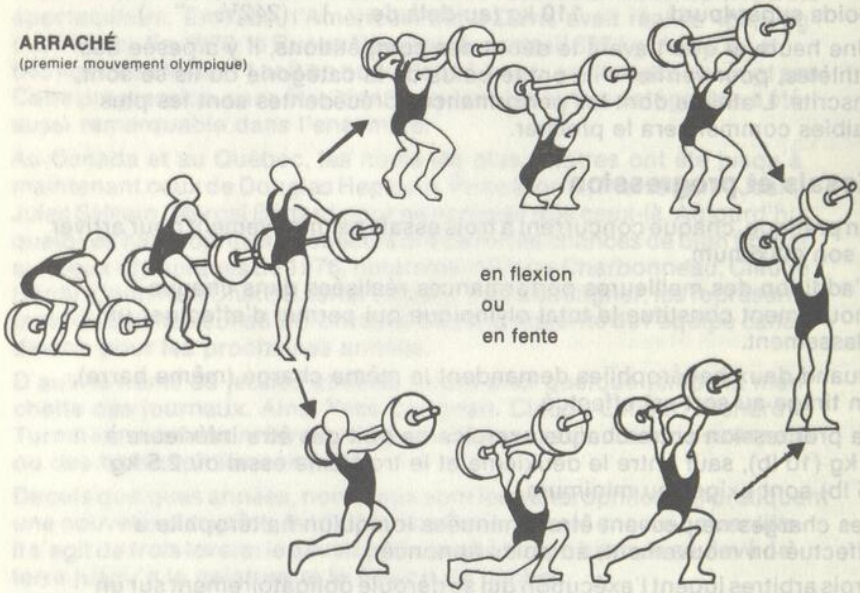
L'homologation

Les records du monde et nationaux exigent une progression minimum de 500 gr (environ 1 lb et 1/16) pour être reconnus. Un quatrième essai hors compétition est toujours accordé pour une tentative de record. En cas de réussite, la charge ainsi que l'athlète sont pesés.

Les mouvements olympiques [3]

L'arraché: c'est le plus rapide et le plus élégant des deux mouvements. Il s'agit pour l'athlète de tirer la barre au bout des bras tendus, en un seul temps, tout en fendant (style en fente appelé « split ») soit en fléchissant les jambes (style dit de flexion appelé « squat »).

ARRACHÉ
(premier mouvement olympique)

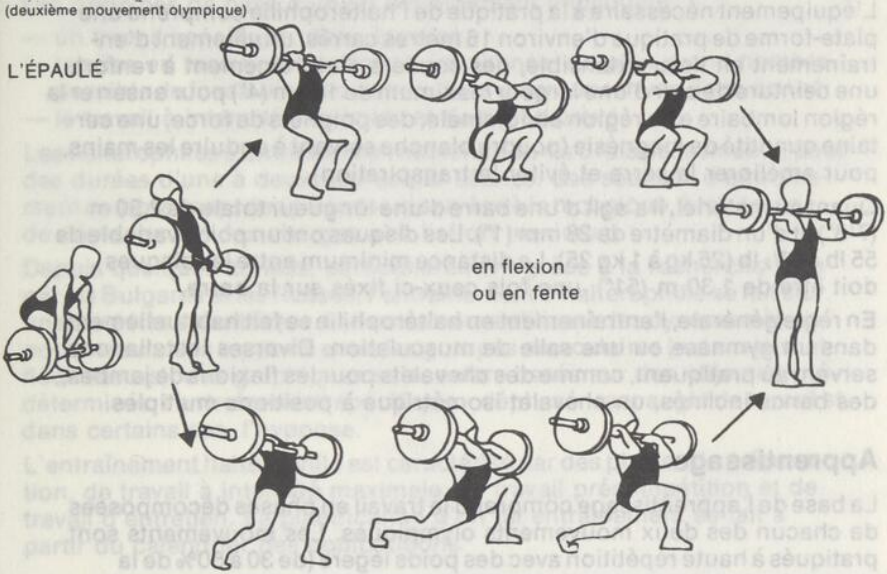


[3] Après les Jeux olympiques de 1972, la Fédération internationale d'haltérophilie a décidé de supprimer le troisième mouvement — le développé. Deux autres mouvements ont été enlevés depuis longtemps des compétitions, c'étaient l'arraché à un bras et l'épaulé-jeté à un bras. Le développé consistait, pour l'athlète, à épauler la barre et la placer sur les clavicules, puis à conserver la position immobile jusqu'au signal de l'arbitre, enfin à la pousser jusqu'à extension complète des bras, sans marquer de temps d'arrêt, sans flexion de jambes ni retrait exagéré du tronc ou mouvement de pieds.

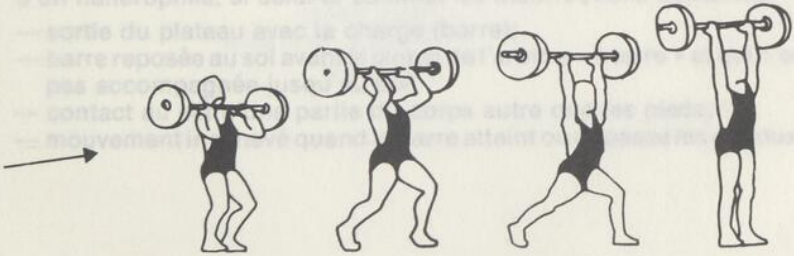
L'épaulé-jeté: (c'est le mouvement qui permet de manipuler les charges les plus lourdes). Le premier temps est l'épaulé au cours duquel l'athlète amène la barre aux épaules, soit en fendant (ciseau des jambes), soit en fléchissant (flexion). Une fois immobile, l'athlète prépare son jeté en effectuant un appel des jambes coordonné avec une poussée des bras.

ÉPAULÉ-JETÉ
(deuxième mouvement olympique)

L'ÉPAULÉ



LE JETÉ



CONDITIONS DE PRATIQUE

Site

Les compétitions se déroulent toujours en salle.

Matériel et équipement

L'équipement nécessaire à la pratique de l'haltérophilie comprend une plate-forme de pratique d'environ 16 mètres carrés, un vêtement d'entraînement en tissu extensible, des souliers d'entraînement à renfort, une ceinture de cuir d'une largeur maximum de 10 cm (4") pour enserrer la région lombaire et la région abdominale, des poignets de force, une certaine quantité de magnésie (poudre blanche servant à enduire les mains, pour améliorer la serre et éviter la transpiration).

Quant au matériel, il s'agit d'une barre d'une longueur totale de 2,30 m (7'6") et d'un diamètre de 28 mm (1"). Les disques ont un poids variable de 55 lb à 2½ lb (25 kg à 1 kg 25). La distance minimum entre les disques doit être de 1,30 m (51"), une fois ceux-ci fixés sur la barre.

En règle générale, l'entraînement en haltérophilie se fait habituellement dans un gymnase ou une salle de musculation. Diverses installations servent au pratiquant, comme des chevalets pour les flexions de jambes, des bancs inclinés, un chevalet isométrique à positions multiples.

Apprentissage

La base de l'apprentissage comprend le travail en phases décomposées de chacun des deux mouvements olympiques. Les mouvements sont pratiqués à haute répétition avec des poids légers (de 30 à 50% de la capacité maximum) jusqu'à atteindre un haut degré de technicité.

Entraînement

L'entraînement de l'haltérophilie est basé sur celui de deux types de force: la force pure et la force explosive. Dans ce cas, les phases d'entraînement visent à permettre à l'athlète le déplacement d'une charge maximale, de la mouvoir plus aisément et d'accentuer l'accélération imprimée à la charge pour en vaincre l'inertie.

Les principes de base d'un tel entraînement impliquent:
— un travail spécifique, donc localisé;
— la mise en tension, et de façon simultanée, du plus grand nombre possible de fuseaux musculaires, dans un groupe musculaire donné;
— le travail à intensité maximale et de durée brève.

Les haltérophiles s'entraînent en moyenne de 4 à 6 fois par semaine, pour des durées d'une à deux heures par séance. Les séances d'entraînement comprennent des périodes réservées à la technique, à la vitesse de déplacement des charges et à l'effort maximum.

Depuis quelques années, particulièrement grâce à la recherche faite par les Bulgares et les Russes, l'entraînement d'haltérophilie se fait sur une base très scientifique. Les entraîneurs utilisent des dynamomètres pour mesurer les rapports entre les groupes musculaires (extenseurs et fléchisseurs), des graphiques saisonniers basés sur des objectifs prédéterminés, l'entraînement spécifique « déphasé » par angle de travail et, dans certains cas, l'hypnose.

L'entraînement haltérophile est caractérisé par des phases de préparation, de travail à intensité maximale, de travail précompétition et de travail d'entretien. La planification d'un tel entraînement se fait à partir du calendrier des compétitions.

Compétitions

Lors des compétitions, à tous les niveaux, la réussite d'un mouvement ne se limite pas au seul lever de la charge. Encore faut-il bien la lever et surtout la maintenir. Aussi des juges éliminent le mouvement d'un haltérophile, si celui-ci commet les incorrections suivantes:
— sortie du plateau avec la charge (barre);
— barre reposée au sol avant le signal de l'arbitre « à terre » et qui n'est pas accompagnée jusqu'au sol;
— contact au sol d'une partie du corps autre que les pieds;
— mouvement inachevé quand la barre atteint ou dépasse les genoux.

DOCUMENTATION ÉCRITE ET AUDIO-VISUELLE

Documentation écrite

Bulletins, revues, journaux, brochures (en anglais et en français qui traitent uniquement de l'activité qui vous intéresse).

Titre	*Adresse*
Coup d'oeil sur l'haltérophilie	Fédération haltérophile du Québec 881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Fédération haltérophile canadienne	Association nationale d'haltérophilie a/s George Allen 41, Hillcrest Street Truro, Nouvelle-Écosse Canada
L'Haltérophilie moderne	L'Haltérophilie moderne 10, rue St-Marc Paris 2e France
Strength and Health Magazine	P.O. Box 1707 York, Pennsylvanie États-Unis
Weight-lifting Journal	P.O. Box 1077 Santa Monica, Californie 90406 États-Unis
Iron Man	Peary Rader Alliance, Nebraska États-Unis

Ouvrages et autres publications

Des milliers d'ouvrages, d'articles et de rapports d'études ont été publiés, en français ou en anglais. Les principales maisons d'éditions qui publient des ouvrages et d'autres documents sur les sports et sur les activités de plein air sont:

au Québec	—Éditions de l'Homme, Éditions du Jour, Éditions Leméac, Éditions La Presse.
en France	—Éditions Amphora, Éditions Bornemann, Éditions Arthaud, Éditions du Seuil, Éditions Denoel, Éditions de la Table Ronde, Éditions Hachette.
en Belgique	—Éditions Gérard et Co. (Marabout).
aux États-Unis et en Grande-Bretagne	—Simon and Schuster, Prentice Hall, Ronald Press, Tafnews Press, Athletic Institute, Ed. Sports Illustrated, Pyramid Books, ATC Sports Products, Creative Sports Books, Sporting News, Harper & Row, Goodyear.

Les fédérations sportives ou d'activités de plein air publient fréquemment des documents techniques ou d'initiation.

Documentation audio-visuelle

Les organismes de production et de distribution de documents audio-visuels sont nombreux. Les plus importants sont:

au Québec
- Office du Film du Québec
- Office national du film
- Service général des moyens d'enseignement
- Radio Québec
- Radio Canada

en France
- Service de pédagogie audio-visuelle de l'institut national des sports

aux États-Unis
- Action Films Inc.
- Athletic Institute
- Compagnie scientifique Ealing Ltd.
- John Colburn Associates

Plusieurs fédérations sportives et récréatives nationales produisent ou distribuent aussi de nombreux documents audio-visuels. Renseignez-vous auprès de la Fédération de l' haltérophile du Québec

ORGANISMES COMPÉTENTS

Associations et fédérations

Fédération haltérophile du Québec	881 est, boul. de Maisonneuve Montréal 132, Québec Canada
Association canadienne d'haltérophilie amateur	333, River Road Ville Vanier, Ottawa K1L 8B9 Canada
Fédération haltérophile internationale (F.H.I.)	4, Godfrey Ave., Twickenham Middlesex Grande-Bretagne

Autres organismes

Les fédérations sportives ne sont pas les seules à jouer un rôle d'animation. En milieu scolaire, il existe des fédérations et des associations qui organisent le calendrier des manifestations sportives. Ces organismes fixent les lieux des rencontres et surveillent leur déroulement. Cependant, ils n'exercent pas les fonctions de réglementation et de régie qui sont de la compétence des fédérations sportives. Ces organismes sont:

— la Fédération du sport collégial du Québec
— la Fédération du sport scolaire
— l'Association des professionnels de l'activité physique du Québec
— l'Association sportive universitaire du Québec.

Le siège de ces fédérations est situé au siège social de la Confédération des sports du Québec, au 881 est, boul. de Maisonneuve, Montréal 132.

Les Conseils régionaux de loisirs exercent un rôle de soutien à l'endroit des organismes susmentionnés. Ils ont notamment pour mandat d'informer le public et de promouvoir les activités de loisirs. Pour ce faire, ils fournissent une aide administrative et technique aux fédérations et aux associations. Les Conseils régionaux de loisirs sont au nombre de 15 et sont situés dans les localités suivantes:

Est du Québec	140 ouest, rue St-Germain Rimouski
Saguenay - Lac St-Jean	132, rue Collard Alma
Québec	917, Mgr. Grandin, suite 300 Québec 10
Mauricie	Case postale 1174 1232, rue des Chenaux Trois-Rivières
L'Estrie	75, rue Chartier Sherbrooke
Outaouais	Case postale 723 115, rue Carillon Hull
Abitibi - Témiscamingue	768, 3e Avenue Val D'Or

Côte-Nord	898, rue Puyjalon Hauterive
Centre du Québec	Case postale 101 148, rue St-Jean Drummondville
Sud-Ouest du Québec	48, ave Grande Île Case postale 327 Valleyfield
Rive-sud Métropolitaine	360, rue St-Jean Longueuil
Richelieu - Yamaska	1871, rue des Cascades St-Hyacinthe
De Lanaudière	421, de Lanaudière Joliette
Des Laurentides	864, boul. St-Antoine St-Antoine des Laurentides
Montréal	Service des Loisirs 445, rue Saint-François-Xavier Montréal 125

NOTES:

NOTES:

NOTES:

Liste des brochures de la collection GRAND SOLEIL

SÉRIE A — **Sports de combat**

escrime
boxe
judo
lutte olympique

SÉRIE B — **Sports de raquette**

badminton
squash
tennis sur table
tennis

SÉRIE C — **Athlétisme (courses)**

vitesse et relais
obstacles
demi-fond et fond

SÉRIE D — **Athlétisme (lancers)**

poids
disque
marteau
javelot

SÉRIE E — **Athlétisme (sauts)**

hauteur
longueur
triple saut
perche

SÉRIE F — **Sports aquatiques**

nage synchronisée
natation
plongeon
water-polo

SÉRIE G — **Sports nautiques**

aviron
canoë-kayak (plat)
canoë-kayak (eau vive)
voile
ski nautique

SÉRIE H — **Sports de neige**

ski alpin
ski nordique
saut à ski

SÉRIE I — **Sports de glace**

patinage de vitesse
patinage artistique

SÉRIE J — **Sports de ballon**

basket-ball
volley-ball
handball olympique
soccer (football)

SÉRIE K — **Sports divers**

haltérophilie
cyclisme
sports équestres olympiques
crosse
gymnastique

SÉRIE L — **Activités de plein air d'hiver**

ski de randonnée
raquette

SÉRIE M — **Activités de plein air d'été**

randonnée pédestre
cyclotourisme

Affiches **Grand Soleil**

46 affiches de 57,15 x 95,25 cm (25,5 x 37,5 po) servent de réplique parfaite aux brochures : même titre, même illustration, même texte au verso Alors que les brochures se présentent comme l'indispensable « livre de poche » de tout sportif, les affiches offrent l'avantage de servir simultanément à la décoration, à la publicité et à l'information. Grâce à la bande libre ménagée au bas de l'éclatante illustration, les fédérations, les associations de sport ou de plein air peuvent annoncer leurs principales manifestations et en décupler l'efficacité. Le texte d'information sert d'aide-mémoire tant aux sportifs chevronnés qu'aux débutants sur les aspects fondamentaux des sports ou des activités de plein air.

On peut se les procurer à des prix intéressants

- Dans une librairie de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez un libraire dépositaire des publications de l'Éditeur officiel du Québec
- Chez l'Éditeur officiel du Québec, par commande postale

Toute commande adressée à l'Éditeur officiel du Québec est payable d'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre du ministre des Finances.

Expédier à : **Éditeur officiel du Québec**
675 est, boulevard Saint-Cyrille
Québec
G1A 1G7