

... 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
€




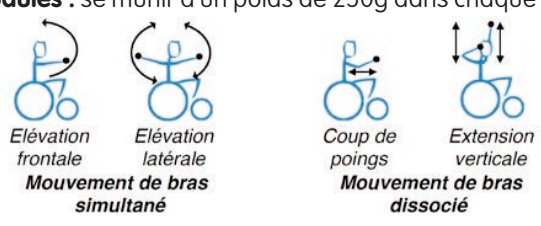
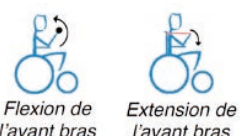
Description

- 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**
- 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.
- 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 de 250g dans chaque main.

Elévation frontale Elévation latérale
Mouvement de bras simultané
Coup de poings Extension verticale
Mouvement de bras dissocié
- **Bras (biceps et triceps) :** coude posé sur l'accoudoir.

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...)

Sécurité

- Un échauffement complet 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