

L'Haltérophilie

Cette année, dans la classe, trois élèves font de l'**haltérophilie** au **Stade de Flandres** de Dunkerque : Médéric, Jhovany et Jason.

Plusieurs fois cette année, Jason nous a parlé de ce sport pendant les « Quoi de Neuf ? » et a décidé d'en faire un exposé.



L'**haltérophilie** est un sport consistant à soulever des poids. Dans sa forme moderne, c'est un sport de force nécessitant également maîtrise d'une technique particulière, vitesse, souplesse, coordination et équilibre.

L'haltérophilie est à l'heure actuelle l'unique sport de force inscrit au programme des **Jeux olympiques**, il l'est depuis **1896**.

C'est un sport pratiqué dans un très grand nombre de pays, mais c'est en Grèce, en Arménie, en Turquie et en Bulgarie qu'il est le plus populaire. La Russie, l'Iran, la Chine et les pays d'Europe de l'Est comptent également beaucoup d'haltérophiles de très haut niveau.

L'Équipement

* La **barre** mesure 2,2 m et pèse 20 kg. Sur chaque côté, on glisse des disques maintenus par un collier.

* Les **disques** sont en métal et en caoutchouc (afin d'amortir les chocs)

* Le **plateau**, au sol, mesure 4x4m.

* L'haltérophile porte des **chaussures** spéciales, rigides et stables. En compétition, il doit porter un **maillot** réglementaire. Il peut porter, s'il le souhaite, une **ceinture de cuir** large (maximum 12 cm de hauteur) pour soutenir le bas du dos.

* Pour améliorer la prise de barre, l'haltérophile utilise de la **magnésie**, comme les gymnastes.

Catégories

Catégories masculines : 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, +105 kg.

Catégories féminines : 48, 53, 58, 63, 69, 75, +75 kg.

Ces catégories ne sont valables que pour les séniors (à partir de 20 ans).

La compétition

En compétition, deux mouvements sont évalués : l'**arraché** et l'**épaulé-jeté**.

L'athlète dispose de **trois essais** pour chaque mouvement.

On additionne le nombre de points du meilleur essai réalisé par l'athlète à l'arraché et du meilleur essai à l'épaulé-jeté : cela donne le **total olympique**. L'athlète ayant le meilleur total olympique de sa catégorie de poids de corps l'emporte.

Arraché



La barre est soulevée bras tendus au-dessus de la tête **en un seul mouvement très dynamique**.

L'haltérophile saisit la barre au sol et passe le plus vite possible sous la barre grâce au fléchissement des jambes. Il la récupère en position accroupie, bras tendus au-dessus de la tête. Il se relève pour atteindre la position finale.

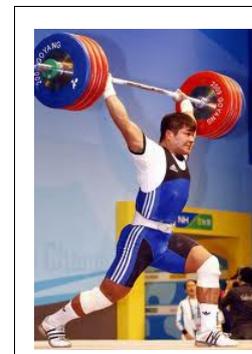
Épaulé-jeté

La barre est soulevée bras tendus au-dessus de la tête **en deux fois**.



L'haltérophile saisit la barre au sol et la récupère en position accroupie, la **barre reposant sur ses épaules** et le haut de sa poitrine.

Il se relève, la barre restant au contact des épaules. Une fois debout, la première phase, l'épaulé, est terminée.



L'haltérophile prend alors une impulsion et se retrouve **une jambe en avant, l'autre en arrière**. Enfin, il se relève pour atteindre la position finale.

Les échecs

Voici les réponses au questionnaire sur les échecs du journal précédent :

1- *Le cavalier est la seule pièce qui a le pouvoir de franchir une case occupée.*

2- *La seule pièce à ne jamais avoir le droit de reculer est le pion.*

3- *Seul le pion a le pouvoir de se transformer en une autre pièce. Cette transformation se nomme « promotion » et elle se produit au moment où un pion atteint l'autre bout de l'échiquier.*

4- *Bien des débutants ne le savent pas, mais on n'a jamais le droit de capturer le roi adverse.*

5- *Aux échecs, toutes les pièces capturent de la même manière qu'elles se déplacent sauf les pions.*

6- *Un fou sur case claire ne pourra jamais se retrouver sur une case foncée. De même, un fou sur case foncée ne pourra jamais se retrouver sur une case claire.*

7- *Le roi n'ayant jamais le droit de se mettre ou d'être laissé en prise, il est la seule pièce à ne jamais pouvoir être sacrifiée.*

8- *Toutes les pièces, sauf le roi, ont le droit de mettre le roi adverse en prise, y compris un pion.*

9- *Non. Le seul moment où un joueur est autorisé à déplacer deux pièces, c'est lorsqu'il fait le « roque ».*

10- *La dame aux échecs, très coquette, sera toujours au départ sur une case de la couleur de sa robe : la dame noire est donc sur une case noire.*