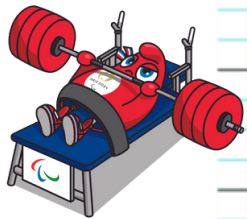




C2

Le but de l'haltérophilie est de soulever plus lourd que les autres. Deux techniques de lever composent les épreuves olympiques : l'arraché et l'épaulé-jeté. Le concours se déroule en combinant les épreuves d'une épreuve d'arraché et d'une épreuve d'épaulé-jeté. Après trois essais dans chaque mouvement, le concurrent qui souève le plus est sacré champion olympique !





C3

Le but de l'haltérophilie est de soulever plus lourd que les autres. Deux techniques de lever composent les épreuves olympiques : l'arraché et l'épaulé-jeté. La technique de l'arraché consiste à soulever la barre depuis le sol jusqu'au dessus de la tête en un seul mouvement. Pour l'épaulé-jeté, la barre est montée et posée à l'avant des épaules pour ensuite être projetée au-dessus de la tête. Les athlètes para s'affrontent dans une épreuve de développé-couché.

