

FORCE ATHLETIQUE - Discipline de Haut Niveau

La Force Athlétique est un sport à catégories (âge, poids de corps) reconnu de haut niveau composé de trois mouvements qui sont la flexion de jambes, le développé couché et le soulevé de terre.

La pratique en compétition consiste à réaliser une charge maximale sur chaque mouvement. L'athlète dispose de trois essais pour chaque mouvement (le meilleur des trois exercices est retenu pour le "total", et le meilleur "total" détermine le vainqueur dans chaque catégorie).

1er mouvement : LA FLEXION DE JAMBES



Cet exercice consiste en une flexion extension des membres inférieurs avec la barre tenue horizontalement sur les épaules, les doigts et les mains en enserrant la barre. Pendant l'exercice, l'articulation de la hanche doit passer par un point plus bas que l'articulation du genou. La position de l'athlète doit être stabilisée avant et après le mouvement.

2ème mouvement : LE DEVELOPPE COUCHE



Cet exercice consiste en une flexion extension des bras en étant allongé sur un banc. Le mouvement commence avec la barre à bout des bras tendus, la barre doit marquer un temps d'arrêt lorsqu'elle est en contact avec la poitrine et elle doit remonter à bout des bras tendus. La barre doit être stabilisée avant le début du mouvement et à la fin du mouvement.

3ème mouvement : LE SOULEVE DE TERRE



Cet exercice consiste en une extension du corps en soulevant une barre à partir du sol pour l'amener au niveau du bassin, le corps en extension complète et les bras tendus. L'athlète doit reposer la barre au sol après le signal de l'arbitre.