

TOUT SAVOIR SUR PARA HALTÉROPHILIE

FÉVRIER 2024

→ Version accessible



© Christopher Jue/Getty Images

La Para haltérophilie est une discipline paralympique, plus connue sous le nom de développé couché, dans laquelle les athlètes peuvent soulever plus de trois fois leur poids de corps.

Les concurrents sont répartis par catégories de poids et par genre, indépendamment de leur handicap.

CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Force
- Contrôle
- Intensité
- Tactique

HANDICAPS DES PARTICIPANTS

Aux Jeux Paralympiques, la Para haltérophilie est ouverte aux handicaps suivants :

- Handicap orthopédique
- Paraplégie et tétraplégie
- Paralysie cérébrale
- Handicap neurologique évolutif
- Handicap neurologique d'origine
- Petite taille

Ce sport est également ouvert, en compétition ou en loisir, à d'autres types de handicaps qui ne sont pas concernés par les Jeux Paralympiques.

32
COMPÉTITEURS

102
LOISIRS

15
ÉTABLISSEMENTS

54
STRUCTURES

Chiffres clés en France pour la Para haltérophilie
(chiffres clés de la Fédération française handisport
pour le développé couché)

PRATIQUE & RÈGLEMENT

Chaque athlète dispose de trois essais. Il choisit la charge de sa barre. Dans certains cas, un quatrième essai peut être accordé à certains athlètes s'ils souhaitent tenter de battre le record paralympique ou le record du monde élite. L'athlète qui soulève la barre la plus lourde est déclaré vainqueur. En cas d'égalité, l'athlète qui a levé le poids le premier l'emporte.

Le geste du Para développé couché est très codifié et la validité d'un essai ne dépend pas seulement de l'aptitude de l'athlète à abaisser et repousser la barre.

Une fois installé et sanglé sur le banc, l'athlète peut décrocher la barre. Il doit alors la stabiliser.

L'arbitre dit « START ». L'athlète abaisse alors la barre au niveau de la poitrine. Il doit marquer un temps d'arrêt sur la poitrine pour éviter que la barre ne rebondisse dessus. La remontée de la barre doit se faire sans décalage entre les deux bras (pas de remontée « en escalier ») et elle ne doit jamais redescendre.

En fin de geste, coudes verrouillés, la barre doit être contrôlée jusqu'au signal de l'arbitre, qui dit « RACK ». L'athlète peut alors reposer la barre sur ses supports, aidé par les deux pareurs.

Il y a trois arbitres, la barre n'est valable que si la majorité des arbitres la jugent bonne.

AU NIVEAU INTERNATIONAL, LA COMPÉTITION EST TRÈS TACTIQUE.

Premier essai : au moment de la pesée, l'athlète ou l'officiel d'équipe doit annoncer la première barre de l'athlète. Il est néanmoins possible de changer une fois le poids de sa première barre (monter la charge ou descendre la charge de dix kilogrammes au maximum) entre 5 et 30 minutes avant le début de la compétition.

Il arrive souvent que les athlètes annoncent plus que ce qu'ils vont finalement confirmer. Cela change au dernier moment l'ordre de passage des compétiteurs et peut perturber certains adversaires dans leur préparation.

Deuxième essai : une fois le premier essai de son athlète effectué, l'officiel d'équipe dispose d'une minute pour annoncer la deuxième barre (même poids s'il a raté son essai, ou plus haut s'il a réussi). Une fois annoncée il ne peut plus la modifier.

Troisième essai : Pour la troisième barre, le poids est annoncé par l'entraîneur dès la fin du deuxième essai (même poids s'il a raté son essai, ou supérieur s'il a réussi). Mais il sera possible de modifier cette annonce deux fois avant le passage de l'athlète, si certaines conditions sont réunies.

L'une des stratégies est de déstabiliser l'adversaire, car il est possible de « bluffer », surtout au troisième essai, pour tenter de mettre la pression sur ses adversaires ou d'influencer leurs choix de barres.



RÈGLES DE CLASSIFICATION

Tous les athlètes, ayant une limitation fonctionnelle des membres inférieurs ou des hanches ne permettant pas la pratique de l'haltérophilie debout, concourent ensemble dans différents catégories de poids de corps

- Catégories de poids de corps pour les femmes : jusqu'à 41 kg, jusqu'à 45 kg, jusqu'à 50 kg, jusqu'à 55 kg, jusqu'à 61 kg, jusqu'à 67 kg, jusqu'à 73 kg, jusqu'à 79 kg, jusqu'à 86 kg, plus de 86 kg.
- Catégories de poids de corps pour les hommes : jusqu'à 49 kg, jusqu'à 54 kg, jusqu'à 59 kg, jusqu'à 65 kg, jusqu'à 72 kg, jusqu'à 80 kg, jusqu'à 88 kg, jusqu'à 97 kg, jusqu'à 107 kg, plus de 107 kg.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Pour la pratique il est nécessaire d'avoir un banc de développé couché adapté et spécifique qui est plus long et plus large que celui servant à la pratique du développé couché pour les athlètes n'ayant pas de handicap. Cela permet au pratiquant d'être complètement allongé, de sangler ses jambes, et donc d'être plus stable. Le banc mesure 2,10 m de long, 61 cm de large et 30.5 cm de large au niveau de la tête. Il se situe à une hauteur comprise entre 48 et 50 cm.
- En compétition l'athlète doit également avoir une tenue spécifique (combinaison).
- La pratique de ce sport nécessite également différents matériels de musculation pour le renforcement musculaire.



PERFORMANCES

QUELQUES PARA ATHLÈTES FRANÇAIS À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Axel Bourlon**, après deux médailles d'or en coupe du monde, il décroche une médaille d'argent aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2020 en catégorie jusqu'à 54 kg.
- **Souhad Ghazouani**, elle a remporté cinq médailles paralympiques, cinq médailles aux Championnats du monde et cinq médailles aux Championnats d'Europe. Elle a détenu 1 record paralympique, quatre records mondiaux et cinq records européens. Elle concourt dans la catégorie jusqu'à 73 kg.

QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Amalia Perez** (MEX), elle est quadruple championne paralympique dans trois catégories de poids différentes.
- **Bonnie Gustin** (MAL), il remporte la première médaille d'or de son pays dans la discipline à Tokyo 2020 en établissant un nouveau record paralympique dans la catégorie jusqu'à 72 kg en soulevant 228 kg.
- **David Degtyarev** (KAZ), il est médaillé d'or à Tokyo 2020 dans la catégorie jusqu'à 54 kg en soulevant 174 kg.
- **Tan Yujiao** (CHN), elle est double championne paralympique et quadruple championne du monde dans la catégorie jusqu'à 67 kg en soulevant 140.5 kg.



LIENS UTILES

- Fédération française handisport (FFH)
<https://www.handisport.org/les-29-sports/developpe-couche-et-musculation/>
- World Para Powerlifting (IPC)
<https://www.paralympic.org/powerlifting>
- Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)
<https://france-paralympique.fr/sport/para-developpe-couche/>
- Vidéo Para haltérophilie
<https://www.youtube.com/watch?v=XO5KKxwXDVU>
- Site de Compétition Paris 2024 : Arena Porte de La Chapelle
<https://www.paris2024.org/fr/site/arena-la-chapelle/>

Partenaires Mondiaux



Partenaires Premium



Partenaires Officiels



Supporteurs Officiels

