

# LE POWERLIFTING (force athlétique)

---



Lely Thibaut

BP JEPPS AF

# Définition:

- La force athlétique fait partie des sports de force au même titre que l'haltérophilie, le strongman ou le bras de fer.
- Il s'agit d'un sport par catégorie d'âge, de sexe et de poids
- Généralement elle consiste à soulever la plus grosse charge sur une répétition au squat nuque, développé couché et soulevé de terre.
- L'athlète a trois essais sur chaque mouvement
- le classement s'effectue en additionnant la meilleure performance sur chaque mouvement afin d'obtenir ce que l'on appelle le total.

# Les origines:

- Depuis les origines de l'humanité, l'Homme a utilisé sa force afin de se mesurer aux autres, à l'instar des mâles dans le monde animal qui s'affrontent pour déterminer leur domination sur le groupe. Petit à petit sont apparus des concours de force pure, que l'on retrouve aujourd'hui sous la forme de concours de l'homme le plus fort du monde ou autres du genre.
- A partir du **19° siècle**, certains hommes forts vont s'illustrer et créer les sports de force que sont aujourd'hui l'Haltérophilie, le strongman et la Force Athlétique tels qu'**Heinrich Steinborn** ou **Karl Mörke**. À cette époque ils étaient avant tout hommes de spectacle exécutant des tours de force.

## Les origines:

Les premières compétitions de force athlétique auront lieu au début des années 70.

Au départ les athlètes se mesuraient sur seulement 2 épreuves, le squat et le développé couché. En 1977, Jean Villenave, alors président de l'IPF France fera ajouter le soulevé de terre.

La France sera reconnue pour la première fois lors d'une échéance internationale en 1980, sous l'influence de Serge Nubret, qui envoya deux athlètes aux championnats du monde à Arlington au Texas (Jean-Pierre Brulois et Phillipe Datteny)

Lors de cette échéance, Phillipe Brulois réalisa un squat à 400 kg, charge qui n'a à ce jours jamais été battu en France.

# Les fédérations

La force athlétique est reconnue en France par le ministère des sports et dépend de la FFF (fédération française de force).

Au niveau international, La FFF est affiliée à l'IPF (international powerlifting federation)

Il existe de nombreuses autres fédérations nationales et internationales (WPC, GPC, WRPF, EPF, IPA...) mais elles ne sont pas reconnues par le ministère des sports.

Les règlements peuvent différer d'une fédération à l'autre et surtout la réglementation sur le dopage. Certaines de ces organisations n'organisent pas de contrôles anti-dopping.

# Les différentes compétitions

Au sein de l'IPF il existe plusieurs compétitions:

le 3 mouvements (squat, développé couché et soulevé de terre) équipé (avec équipement) ou raw (sans équipement).

Il existe également des compétitions de développé couché seul, divisé la aussi en deux catégories bien distinctes, raw et équipé.

Quelques soit la compétition, qu'il s'agisse de raw ou d'équipé, les concurrents sont réparties en plusieurs catégories d'âge et de poids

# Les catégories d'âge

dénomination	âges
cadets	13 et 14 ans
subjunior	15 à 18 ans
junior	19 à 23 ans
senior	24 à 39 ans
open	15 ans et plus
Master 1	40 à 49 ans
Master 2	50 à 59 ans
Master 3	60 à 69 ans
Master 4	70 ans et plus

# Les catégories de poids

## Hommes seniors :

- - 59 kg
- - 66kg
- - 74 kg
- - 83 kg
- - 93 kg
- - 105 kg
- - 120 kg
- + 120 kg

## Femmes seniors :

- - 47 kg
- - 52 kg
- - 57 kg
- - 63 kg
- - 69 kg
- - 76 kg
- - 84 kg
- + 84 kg

## Hommes juniors / sub-junior: :

- - 53 kg
- - 59 kg
- - 66kg
- - 74 kg
- - 83 kg
- - 93 kg
- - 105 kg
- - 120 kg
- + 120 kg

## Femmes seniors :

- - 43 kg
- - 47 kg
- - 52 kg
- - 57 kg
- - 63 kg
- - 69 kg
- - 76 kg
- - 84 kg
- + 84 kg

# Le raw

La catégorie raw se définit par un équipement minimaliste de l'athlète. Il est limité à un matériel dit de protection:

- Squat:

genouillères (néoprène 7mm max), bandes de poignets(maxi 8cm de large 1m de long), ceinture (10mm d'épaisseur et 10cm de large max)

- Développé couché:

bandes de poignets(maxi 8cm de large 1m de long), ceinture (10mm d'épaisseur et 10cm de large max)

- Soulevé de terre:

genouillères (néoprène 7mm max), bandes de poignets(maxi 8cm de large 1m de long), ceinture (10mm d'épaisseur et 10cm de large max)

# Le raw

La tenue réglementaire de l'athlète est ce que l'on appelle un combi souple, lycra ou coton ou les deux



# L'équipé:

La catégorie équipée permet l'utilisation de maillots de développé couché, de combinaison pour le squat et le soulevé de terre et les bandes de genoux remplacent les genouillères lors du squat

-Squat:

Combinaison squat, bandes de genoux (2m maxi), bandes de poignets (maxi 8cm de large 1m de long), ceinture (10mm d'épaisseur et 10cm de large max)

-Développé couché:

Maillot développé couché, bandes de poignets (maxi 8cm de large 1m de long), ceinture (10mm d'épaisseur et 10cm de large max)

-Soulevé de terre:

Combi soulevé terre, bandes de poignets (maxi 8cm de large 1m de long), ceinture (10mm d'épaisseur et 10cm de large max)

# L'équipé:



Bandes de genoux



Combinaison squat  
Et soulevé de terre



Maillot de développé couché

# L'équipé:

Le matériel homologué par l'IPF est strictement règlementé et encadré. Les marques doivent suivre un cahier des charges extrêmement précis pour que leur maillot de couché et combinaison squat ou terre soit validés.

Dans tout les cas ce matériel est limité à une seule épaisseur ou couche de tissu.

Certains fédérations autorisent les équipements dits multiply (2, 3 ou 4 couches), les bandes de genoux peuvent également aller jusqu'à 3m dans ces fédérations.

# Les records raw:

Le plus gros total jamais réalisé en IPF est attribué à Ray Williams, il détient également le record du monde des supers lourds en squat (477,5) et du soulevé de terre (398,5)

En développé couché seul, c'est l'américain Davis Thomas qui détient le record du monde chez les supers lourds avec une barre à 300 kg tout rond.

Chez les femmes, le record du monde du total est détenu par Brown Bonica avec 671,5 kg. Elle détient également le record au développé couché avec une barre à 151,5 kg et le plus gros squat avec une barre à 273kg.

Le record du soulevé de terre lui est détenu par Brenner Sarah à 257,5

# Les records raw:

## Record du monde femme

### TOTAL

w.class	name	team	d.o.b.	bwt	result
-47kg	Chen Wei-Ling	Chinese Taipei	1982	46.56	407.5
-52kg	Nnamani Joy	Great Britain	1992	51.45	432.5
-57kg	Htee Maria	Canada	1988	56.10	473.5
-63kg	Bavoil Prescillia	France	1993	63.00	514.0
-69kg	Walford Kimberly	U.S.America	1978	67.00	536.0
-76kg	Elovikova Angelina	Russia	1993	71.95	543.5
-84kg	Lawrence Amanda	U.S.America	1997	83.05	613.0
84+kg	Brown Bonica	U.S.America	1988	132.70	671.5

## Record du monde homme

### TOTAL

w.class	name	team	d.o.b.	bwt	result
-59kg	Fedosienko Sergei	Russia	1982	58.48	669.5
-66kg	Okpoko Charles	U.S.America	1995	65.75	705.5
-74kg	Atwood Taylor	U.S.America	1988	73.75	790.5
-83kg	Orhii Russel	U.S.America	1994	82.25	833.0
-93kg	Novopismennyi Anatolii	Ukraine	1996	92.95	853.5
-105kg	Wierzbicki Krzysztof	Poland	1990	99.60	895.5
-120kg	Cornelius Dennis	U.S.America	1980	118.98	978.5
120+kg	Williams Ray	U.S.America	1986	182.26	1105.0

Petit extrait:



# Les records équipés:

En powerlifting équipé, le plus gros total jamais effectué est détenu par Blaine Summer avec 1275 kg.

Il détient également le record du monde du développé couché (425,5kg) et du squat (505kg).

Le plus gros soulevé de terre a été réalisé par Wierzbicki Krzysztof avec une charge de 420 kg et dans la catégorie des moins de 125kg

Chez les femmes, le record du monde du total est de 791 kg et est détenu par Brown Bonica, qui détient également le record du monde du squat avec 318,5 kg

Le plus gros développé couché est détenu par Hugdal Hildeborg avec une barre à 227,5 kg

Le meilleur soulevé de terre à été réalisé par Gemaletdinova Olga, à 270 kg

# Les records équipés:

En powerlifting équipé, le plus gros total jamais effectué est détenu par Blaine Summer avec 1275 kg.

Il détient également le record du monde du développé couché (425,5kg) et du squat (505kg).

Le plus gros soulevé de terre a été réalisé par Wierzbicki Krzysztof avec une charge de 420 kg et dans la catégorie des moins de 125kg

Chez les femmes, le record du monde du total est de 791 kg et est détenu par Brown Bonica, qui détient également le record du monde du squat avec 318,5 kg

Le plus gros développé couché est détenu par Hugdal Hildeborg avec une barre à 227,5 kg

Le meilleur soulevé de terre à été réalisé par Gemaletdinova Olga, à 270 kg

# Les records équipés:

## Record du monde homme

### TOTAL

w.class	name	team	d.o.b.	bwt	result
-59kg	Fedosienko Sergei	Russia	1982	58.40	765.0
-66kg	Gladkikh Sergey	Russia	1989	65.93	820.0
-74kg	Olech Jaroslaw	Poland	1974	73.05	908.0
-83kg	Rysiyev Volodymyr	Ukraine	1982	82.60	945.0
-93kg	Rysiyev Volodymyr	Ukraine	1982	90.86	1025.5
-105kg	Bilyi Sergii	Ukraine	1990	103.70	1092.5
-120kg	Bychkov Oleksiy	Ukraine	1985	118.97	1132.5
120+kg	Sumner Blaine	U.S.America	1987	175.70	1275.5

## Record du monde femme

### TOTAL

w.class	name	team	d.o.b.	bwt	result
-47kg	Chen Wei-Ling	Chinese Taipei	1982	46.75	500.0
-52kg	Salnikova Natalia	Russia	1986	51.36	530.0
-57kg	Hartati Sri	Indonesia	1984	56.15	565.0
-63kg	Soloviova Larysa	Ukraine	1978	62.50	645.5
-69kg	World Standard				627.5
-76kg	Castellain Ana	Brazil	1985	69.90	661.0
-84kg	Stinn Rhaea	Canada	1988	78.77	685.0
84+kg	Brown Bonica	U.S.America	1988	132.51	791.0

# Les installations: au squat

Leviers pour changer la hauteur de barre entre les athlètes

Chandelles rétractables pour les prises de mains larges



Pieds larges pour la stabilité

# Les installations: au développé couché

Leviers pour changer la hauteur de barre entre les athlètes



Reposes pieds pour faciliter la sortie de barre

Rack de sécurité en cas de chute de la barre

Les  
installations:  
au soulevé de  
terre



Plateforme amortissante

Espacement large adapté  
pour le soulevé sumo

# Les standards de mouvement: le squat

## Les ordres:

- Start ou squat ! : l'athlète a sorti la barre du rack, il prend sa position de départ du mouvement, l'arbitre lui donnera l'ordre de commencer le mouvement une fois la position stabilisée.
- Rack ! : Une fois le mouvement effectué, l'athlète se tiendra debout, jambes tendues, l'arbitre donnera alors l'ordre de re-racker la barre.

## Le mouvement:

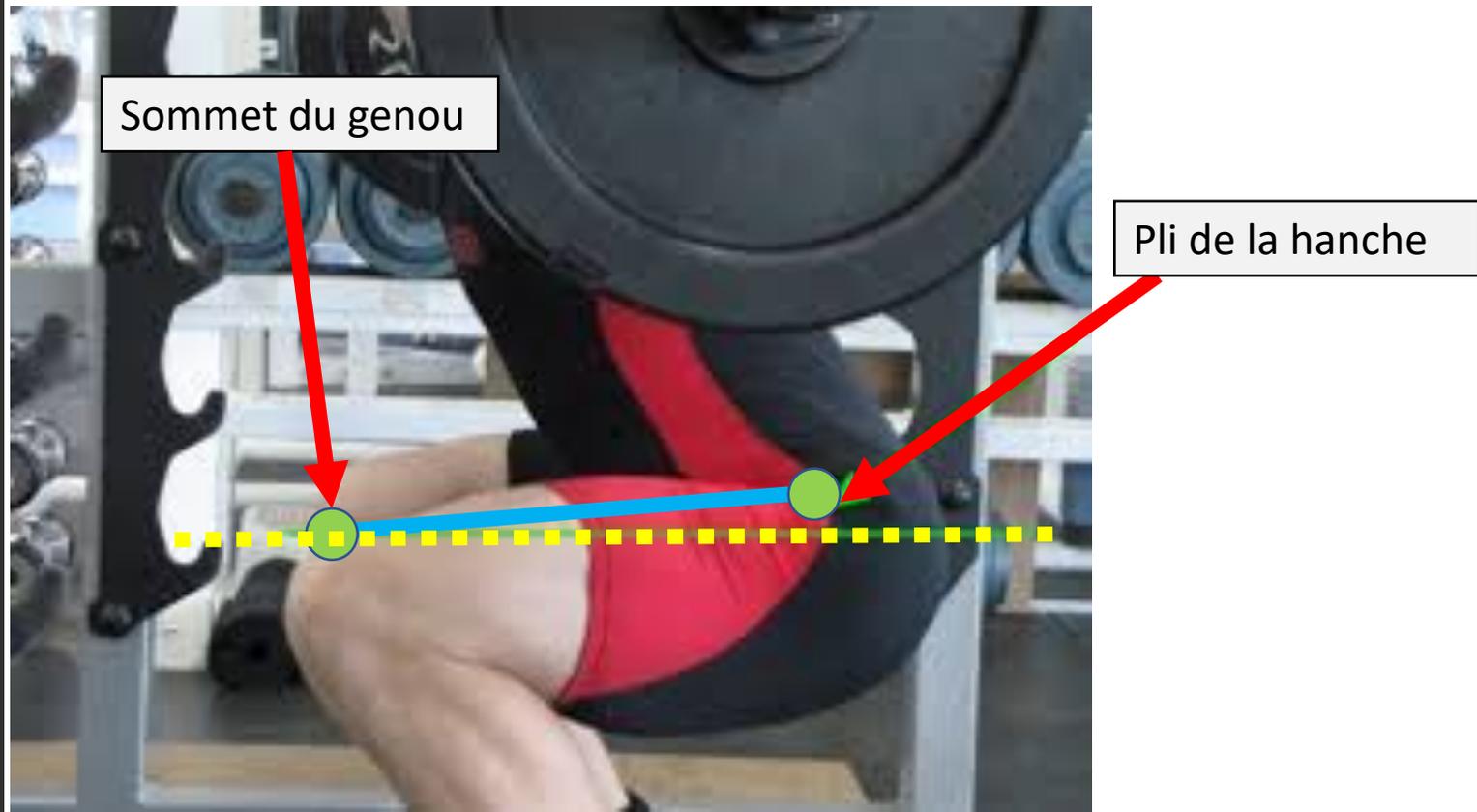
- Le concurrent est libre de prendre l'écartement de mains qu'il souhaite.
- L'écartement des pieds est lui aussi totalement libre, il n'est pas rare de voir des athlètes pieds relativement serrés ou en position sumo.
- L'angulation est libre, l'athlète peut décider d'amorcer sa phase excentrique quand il le souhaite
- En position de départ les jambes doivent être tendues et le buste peut légèrement être fléchi
- Le placement de la barre sur le dos est libre également du moment que celle-ci est centrée

# Les standards de mouvement: le squat

La flexion:

Pour qu'un squat soit jugé valide en ce qui concerne le niveau de flexion, on juge l'exécution sur le fait que le pli de la hanche doit passer sous le sommet du genou

Sur la photo, la répétition n'est pas valable.



# Les standards de mouvement: le squat

## Fautes à sanctionner au squat :

- Non-respect des signaux de l'arbitre, au début ou à la fin du mouvement
- tout mouvement vers le bas durant la montée.
- Défaut de se tenir droit, genoux verrouillés, au début ou à la fin du mouvement
- Tout pas en avant, en arrière ou latéral.
- Ne pas fléchir les genoux et abaisser le corps jusqu'à ce que l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.
- Contact de la barre, des disques avec un ou plusieurs suiveurs chargeurs entre les signaux de départ et de fin de mouvement
- Contact des coudes ou des bras avec les cuisses.
- Laisser tomber la barre, après le signal « Rack »

# Les standards de mouvement: le développé couché

Les ordres:

- Start! : l'athlète a sorti la barre du rack, avec ou sans aide d'un pareur il prend sa position de départ, l'arbitre lui donnera l'ordre de commencer le mouvement une fois la position stabilisée.
- press! : en fin de phase excentrique, la barre doit être posée, arrêtée et stable sur la poitrine, l'arbitre donnera alors l'ordre de commencer la poussée
- Rack! : l'athlète doit stabiliser la barre, bras tendus avant que l'arbitre l'autorise à re-racker la barre

# Les standards de mouvement:

## le développé couché

Le mouvement:

- La prise de mains est limité à 81 cm au maximum
- La tête doit rester au contact du banc tout le long de la répétition
- Pieds à plat au sol et immobiles
- Dos et fesses en contact du banc durant toute la durée du mouvement
- La barre doit toucher la poitrine en bas du mouvement
- En position de départ les bras doivent être tendus

# Les standards de mouvement: le développé couché

## Fautes à sanctionner au développé couché :

- Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau
- Tout changement de position pendant le développé proprement dit
- descente non maîtrisée de la barre sur la poitrine ou sur la région abdominale ou enfoncement de la barre après le signal de départ pour faciliter la poussée.
- Toute redescente de l'ensemble de la barre pendant la montée
- Ne pas pousser la barre jusqu'à l'extension complète des bras, coudes verrouillés.
- Tout contact des suiveurs chargeurs avec la barre entre les signaux de l'arbitre
- Contact des pieds avec le banc ou ses supports
- Contact délibéré entre la barre et les supports.

# Les standards de mouvement: le soulevé de terre

## Les ordres:

- Pas de start, l'athlète est libre de commencer le mouvement quand il le souhaite
- Terre ou down ! : Une fois le mouvement effectué, l'athlète se tiendra debout, jambes tendues, l'arbitre donnera alors l'ordre de reposer la barre au sol. Il peut également donner cet ordre pendant la répétition si l'athlète commet une faute durant le mouvement

## Le mouvement:

- L'athlète peut utiliser un position traditionnelle, sumo ou semi sumo
- La barre ne doit jamais redescendre durant le mouvement
- En position finale les hanches et genoux seront verrouillés
- La prise de mains est libre (mixte, hook ou pronation)

# Les standards de mouvement: le soulevé de terre

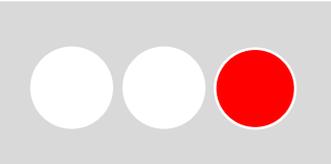
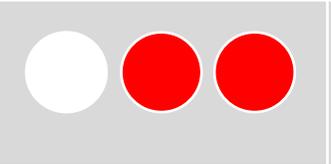
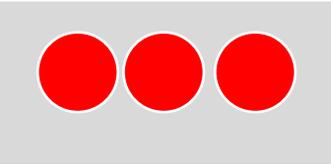
## Fautes à sanctionner au soulevé de terre :

- Tout mouvement de la barre vers le bas avant la position finale.
- Défaut de maintenir une position droite, les épaules en arrière, à la fin du mouvement.
- Défaut de verrouiller les genoux à la fin du mouvement.
- S'aider de l'appui des cuisses pour monter la barre.
- Tout pas en avant, en arrière ou latéral. En revanche, le décollement des pointes ou des talons n'est pas sanctionné.
- Reposer la barre avant le signal de l'arbitre
- Ne pas contrôler la barre des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes de la main, jusqu'à ce qu'elle touche le plateau.

# Les arbitres

- Ils sont au nombre de trois:
  - 1 arbitre central, il est le chef de plateau et donne les ordres d'exécution aux athlètes. Il est également le seul à pouvoir donner l'ordre aux pareurs d'entrer en action pour assister l'athlète. Il est au centre du plateau, face à l'athlète au squat et soulevé et derrière sa tête au développé couché
  - 2 arbitres latéraux, appelés accesseurs, ils jugent le mouvement avec l'arbitre central. Ils sont placés de chaque côté de la barre

À la fin d'une répétition, les arbitres utilisent une commande électrique pour activer 3 ampoules (une par arbitre) pour annoncer si ils valident ou non la répétition. L'athlète doit obtenir deux trois lampes blanches pour que la répétition soit validée. Si l'arbitre refuse la tentative l'ampoule s'allume en rouge

validé		
invalidé		

# Les pareurs



Pour le squat il y aura un pareur central, derrière l'athlète et un ou deux (pour les très grosses barres) de chaque côté.

Au développé couché on aura un ou deux pareurs (pour les très grosses barres) de chaque côté plus un autre pour assister la sortie de barre, qui sortira immédiatement pour laisser la vue libre à l'arbitre central



Pas de parade pour le soulevé de terre

# Déroulé d'une compétition

La pesée à lieu 2h avant le début de la compétition.

Lors de la pesée, le compétiteur indique sa barre de départ pour chaque mouvement

Les athlètes passent dans l'ordre logique de l'évolution des charges

L'athlète sera appelé sur le plateau par le speaker en commençant par son nom, la charge demandée puis la mention « barre chargée »

Une fois l'athlète appelé, il aura 1 min pour commencer son essai faute de quoi un échec sera retenu.

Après son essai l'athlète dispose de 30 sec pour quitter le plateau de 1 min pour annoncer sa barre suivante à la table de marque

Une quatrième barre sur un mouvement peut être demandée en cas de tentative de record

Trois essais manqués sur un mouvement élimine totalement un athlète de la compétition

# Le powerlifting extreme

Comme expliqué plus tôt, certaines fédérations permettent l'utilisation d'équipement (maillot couché, combi squat et terre) utilisant plusieurs couches de tissus, on appelle cela les compétitions multiply. Généralement ces fédérations n'ont pas de politique de lutte contre le dopage.

Ces différents éléments permettent la réalisation de performance surnaturelles.

Quelques exemples:

Maddox: développé couché raw à 354 kg

julius hafthor bjornsson: soulevé de terre à 501 kg en équipé

Tiny meeker: 500 kg au couché équipé

Dave hoff: 568 kg en squat équipé