



LEXIQUE

HALTEROPHILIE

SQUAT

Squat : Flexion de jambes.

Back Squat : Squat avec barre sur le dos.

Front Squat : Squat avec barre sur les clavicules.

Overhead Squat : Squat avec barre au dessus de la tête.

PRESS

Strict Press : Propulsion de la barre au dessus de la tête sans impulsion des jambes.

Push Press : Impulsion des jambes + propulsion de la barre au dessus de la tête .

Bench Press (Développé couché) : Départ allongé sur un banc + propulsion de la barre au dessus du torse.

DEADLIFT

Deadlift : Soulevé de terre sans l'aide des bras.

Sumo Deadlift High Pull : Soulever de terre façon sumo avec tirage menton.

SNATCH

Snatch (arraché) : Propulsion de la barre directement au dessus de la tête.

Power Snatch : Arraché debout avec les jambes légèrement fléchies.

Muscle Snatch : Arraché jambes tendues.

CLEAN

Clean (épaulé) : tirage de la barre du sol aux clavicules.

Power Clean : épaulé, fin du mouvement debout avec les jambes légèrement fléchies.

CLEAN AND JERK

Clean and Jerk (Épaulé jeté) : tirage de la barre du sol aux clavicules + propulsion au dessus de la tête sans temps de bras.

Split Jerk : Jeter en fente sans temps de bras.

Push Jerk : Jeter en gardant les jambes largeur d'épaules + chute sous la barre, sans temps de bras .

WALLBALL

Wall Ball Shot: lancer de medecine ball vers une cible.

Medecine Ball Clean : Épaulé avec medecine ball.

KETTLEBELL

Russian Swing Kettel Bell : propulsion de la KB à l'aide des hanches jusqu'à la ligne d'épaule.

America Swing Kettel Bell : propulsion de la KB à l'aide des hanches jusqu'au dessus de la tête.

AUTRES

Thruster : position de front squat + squat + propulsion de la barre au dessus de la tête.

Hang: départ des mouvements au niveau des genoux, pas depuis le sol.