

L'haltérophilie c'est deux mouvements en compétition :

- L'arraché & l'épaulé-jeté

Il y a 8 catégories de poids corporel chez les hommes :

56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, 105+ kg

Il y a 7 catégories de poids corporel chez les femmes :

48, 53, 58, 63, 69, 75, 75+ kg

Un réseau de compétitions :

- régionales
- provinciales
- nationales
- internationales

Pour en savoir plus, consultez notre site internet à :

www.fedhaltero.qc.ca

Nous remercions les Constructions Max inc.
pour leur contribution
à la production de ce dépliant.

Photo: Maryse Turcotte, Gracieuseté de Andrew Dobrowolskyj.

HALTÉROPHILIE

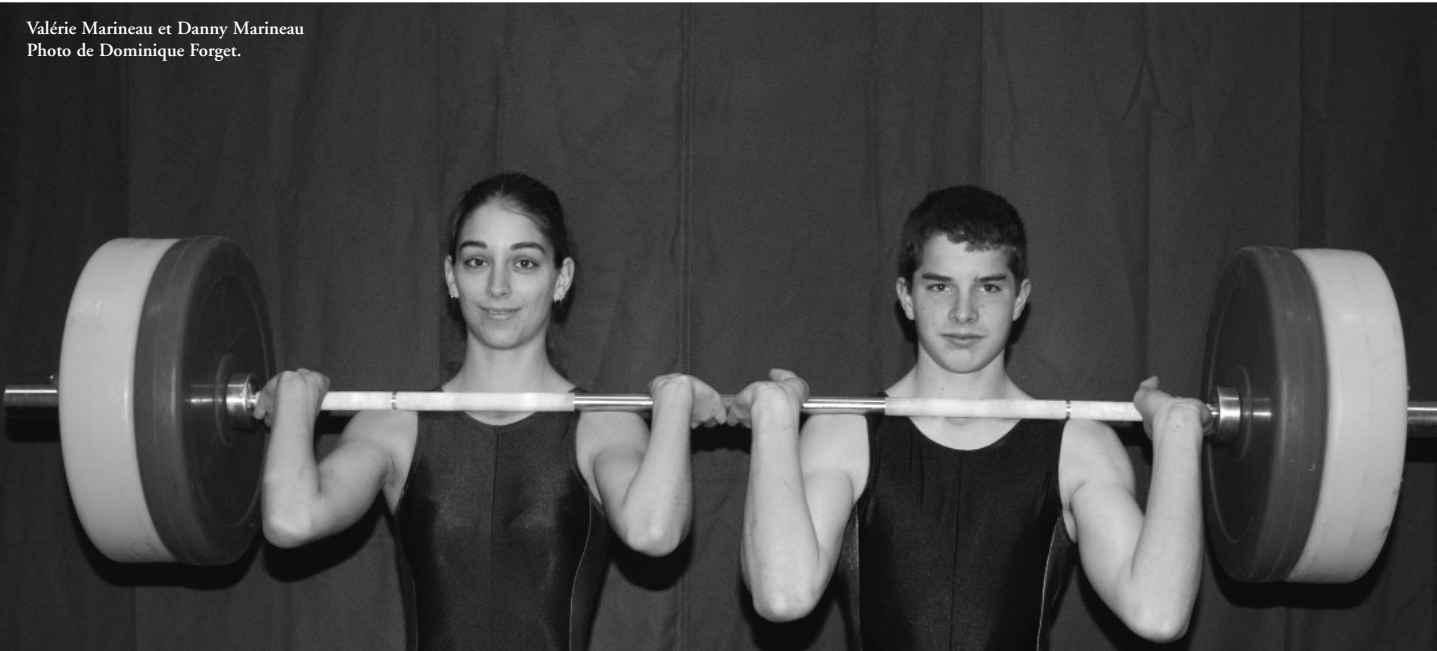


Photo de Dominique Forget.

Fédération d'haltérophilie du Québec
4545, ave Pierre-de-Courbertin
C.P. 1000, Succursale M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : (514) 252-3046
Courriel : admin@fedhaltero.qc.ca

HALTÉROPHILIE

Valérie Marineau et Danny Marineau
Photo de Dominique Forget.



L'haltérophilie, un sport

- À la portée de tous
- C'est aussi pour les filles
- Sécuritaire

Un sport qui permet de développer :

- Force
- Puissance
- Dépassement de soi
- Maintien
- Flexibilité

