



Association Française du Corps Arbitral Multisports  
**Section Régionale AQUITAINE**  
Indispensable aux Sports !! l'arbitre !!

# Flash d'Information !! N°86

## La Force Athlétique



1 er mouvement : Flexion des Jambes



1

2 ieme mouvement : Développé Couché



3 ieme mouvement : Le Soulevé de Terre

## Rôle de l'Arbitre en Force Athlétique.

**La Force Athlétique** comporte 3 mouvements.

Flexion de Jambes  
Développé Couché  
Soulevé de Terre

**Il y a 3 arbitres** répartis sur l'ensemble du plateau, qui valident par une lampe blanche ou qui invalident par une lampe rouge l'essai que vient de faire l'athlète.

**La décision se fait par la majorité des arbitres** (2 lampes blanches suffisent à valider l'essai).

Les 3 lampes s'allument en même temps pour que les arbitres ne puissent pas s'influencer entre eux. Chaque mouvement est bien défini par le règlement afin que chaque athlète ait les mêmes chances de l'emporter. Les causes d'invalidation d'un essai sont donc, le non-respect du règlement sur un des points. Le principe est simple ; pénaliser un athlète qui, par la mauvaise exécution de son mouvement, serait avantagé par rapport aux autres.

### Exemples :

- Flexion de Jambes : Ne pas descendre assez avant de remonter (Il est aisé de comprendre que moins on descend plus c'est facile de remonter).
- Développé Couché : Ne pas respecter le temps d'arrêt quand la barre est sur la poitrine (si la barre rebondie sur la poitrine elle est plus facile à remonter).
- Soulevé de Terre : Ne pas verrouiller les jambes en fin de mouvement (un mouvement non finit avantage un athlète par rapport à un athlète qui le finit).

**Xavier de PUYTORAC**

**Arbitre International** en Force Athlétique et **Arbitre de Haut Niveau**