

L'haltérophilie

L'haltérophilie est un sport pratiqué depuis plusieurs millénaires, dont le but est resté le même depuis : soulever plus lourd que les autres.	10 23 23
On trouve des traces de sa pratique dès l'Antiquité, en Egypte et en Grèce, sous la forme d'un soulever de pierres lourdes, dans des concours de force.	37 49 52 52
La technique de l'arraché consiste à soulever la barre depuis le sol jusqu'au-dessus de la tête en un seul mouvement.	65 75 75
L'épaulé-jeté se fait en deux étapes ; la barre est dans un premier temps montée et posée sur l'avant des épaules, pour ensuite être projetée au-dessus de la tête.	89 101 107

Nombre de mots lus correctement :

Nombre de mots du texte : 107