



Weightlifting
Haltérophilie

WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR

VENUE

The Olympic Weightlifting Hall in Nikaia, an area in the southwest of the Attica region, consists of a main indoor gym with a capacity of 5,100 seats. It is located 29.5km from the Olympic Village.



Weightlifting is very popular in Greece and the Hall was one of the first projects to be planned and supported for the 2004 Olympic Games by the General Secretary of Sports. It includes supplementary areas for warming up, resting, changing, and training.

Close to 260 athletes will compete in the weightlifting competition in Athens.

SITE



Le Gymnase olympique d'haltérophilie de Nikaia, au sud-ouest de l'Attique, est formé d'un gymnase ouvert et comporte 5 100 sièges. Il se trouve à 29,5 km du Village olympique.

L'haltérophilie est très populaire en Grèce et le Gymnase a fait partie des premiers projets planifiés et appuyés par le Secrétariat général aux sports en vue des Jeux olympiques de 2004. Il comprend des locaux

supplémentaires réservés à l'échauffement, au repos, aux vestiaires, à l'entraînement, aux soins médicaux et à l'hygiène et des résidences pour les athlètes, ainsi que des salles additionnelles pour la sécurité, la presse, les services aux spectateurs et les loisirs.

Près de 260 athlètes rivaliseront les uns avec les autres au cours de la compétition d'haltérophilie, à Athènes.

COMPETITION SCHEDULE / CALENDRIER DES COMPÉTITIONS

The weightlifting competitions will be held from **August 14-25**.
Les compétitions d'haltérophilie se dérouleront du 14 au 25 août.

CANADIAN MEDALISTS / MÉDAILLÉS CANADIENS

Silver / argent

Jacques Demers, 1984, middleweight (75kg) / *poids moyen (75 kg)*

Gerald Gratton, 1952, middleweight (75kg) / *poids moyen (75 kg)*

ORIGINS

Historical sources indicate that weightlifting was popular as a sport in ancient Greece. A 143.5kg stone dating back to the sixth century BC was found at Olympia with an inscription that showed it was a dedicatory offer by an athlete named Bybon who had lifted it above his head with one hand. A stone weighing 480kg, discovered in Santorini (Thera) bore an inscription indicating that a man



WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR

named Eumastas had lifted it off the ground. Depictions of men raising weights have been found in other countries as well. In Egypt, for instance, decorative reliefs on the tombs of the Pharaohs show people lifting utricles or fabric sacks filled with sand.

Weightlifting was on the program of the first modern Olympic Games in Athens in 1896. Women's weightlifting was introduced into the Olympic program at the 2000 Olympic Games in Sydney.

ORIGINES

Selon diverses sources historiques, l'haltérophilie était un sport populaire dans la Grèce antique. À Olympie, on a retrouvé une pierre pesant 143,5 kg, offrande d'un athlète dénommé Bybôn qui, selon l'inscription gravée, l'avait soulevée d'une main au-dessus de sa tête. Une pierre de 480 kg, trouvée à Santorin (Thera), portait une inscription indiquant qu'un homme appelé Eumastas l'avait soulevée du sol. On a également trouvé dans d'autres pays des vestiges anciens où des hommes étaient représentés en train de lever des poids. En Égypte, par exemple, des reliefs sur les parois des tombeaux des pharaons mettent en scène des hommes soulevant des utricles ou des sacs de toile remplis de sable.

L'haltérophilie figurait au programme des premiers Jeux olympiques modernes, à Athènes, en 1896. L'haltérophilie féminine a été intégrée au programme olympique lors des Jeux olympiques de 2000, à Sydney.

THE SPORT

Weightlifting consists of two movements: the snatch and the clean & jerk. Athletes compete in categories according to their body weight. The goal is to execute a proper lift with as heavy a weight as possible. Weightlifters compete in eight weight categories for men and seven for women on a 4m square platform before a panel of three judges. If a lift is successful, the lifter must add at least 2.5kg for the next attempt. If the first or second attempt is unsuccessful, the lifter may try the same weight again. The lifter is allowed one minute to complete a lift after his or her name is called.

According to International Weightlifting Federation (IWF) rules, in competitions the athlete's performances in both movements are put together to determine the final placement.

Athletes are separated into categories according to their body weight. Since January 1998, the body weight categories are as follows: men - up to 56kg, 56-62kg, 62-69kg, 69-77kg, 77-85kg, 85-94kg, 94-105kg, and over 105kg; women - up to 48kg, 48-53kg, 53-58kg, 58-63kg, 63-69kg, 69-75kg, and over 75kg.

The Snatch

The snatch is the quicker of the two lifts and requires a great deal of speed, coordination and strength. The lift is performed taking a very wide grip on the bar and in one motion the bar is lifted to an overhead position with the arms fully extended. When the bar reaches a height slightly below the chest the athlete will either drop down into a full squat position or split the legs front and back while going under the bar. Using these methods allows the weightlifter to achieve heavier lifts than if they had to pull the weight to their full height.



WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR

However, the lift must be performed very quickly and accurately to ensure that the athlete is directly under the bar before gravity takes over. The weightlifter then stands erect and the referees will judge the lift as successful when the lifter's feet are in line and the lifter has the bar under control. The competitor is then directed to return the weight to the platform.

The Clean and Jerk

The clean and jerk is a two-stage lift and weightlifters can achieve higher weights in this lift. It also requires great speed and coordination to accomplish this lift. The first part is the "clean," in which the goal is to get the weight to the shoulders. A grip that is about shoulder width is used but the athlete will again employ either the squat or split style to assist in lifting more weight. After fixing the bar on the shoulders the lifter will rise to a standing position. The competitor then bends the legs and with great force drives the weight to fully extended arms' length. This portion of the lift is called the "jerk". Again, to allow heavier weights to be lifted, a split of the legs is used to let the lifter move under the bar. As in the snatch, the athlete stands with the weight supported overhead, the referees judge the lift and signal for the bar to be put down after the lifter's feet are in line and the bar is under control.

LE SPORT

L'haltérophilie comprend deux épreuves : l'arraché et le l'épaulé-jeté. Les athlètes se font concurrence dans diverses catégories selon leur poids corporel. L'objectif est d'exécuter un bon lever avec un maximum de poids. Les haltérophiles compétitionnent dans huit catégories de poids pour les hommes et sept catégories de poids pour les femmes, sur un plateau carré de 4 m sur 4 m, devant trois juges. Si un lever est réussi, l'haltérophile doit ajouter au moins 2,5 kg à son essai suivant. Si le premier ou le deuxième essai est raté, l'haltérophile peut essayer de nouveau de soulever la même charge. Il dispose d'une minute pour exécuter un lever après l'appel de son nom.

Selon les règlements de la Fédération internationale d'haltérophilie (FIH), au cours des compétitions on tient compte des performances d'un athlète dans les deux épreuves pour établir son classement final.

Les athlètes sont répartis en diverses catégories selon leur poids corporel. Depuis le 1er janvier 1998, les catégories de poids corporel sont les suivantes : hommes - jusqu'à 56 kg, de 56 à 62 kg, de 62 à 69 kg, de 69 à 77 kg, de 77 à 85 kg, de 85 à 94 kg, de 94 à 105 kg, et plus de 105 kg; femmes - jusqu'à 48 kg, de 48 à 53 kg, de 53 à 58 kg, de 58 à 63 kg, de 63 à 69 kg, de 69 à 75 kg, et plus de 75 kg.

L'arraché

L'arraché est le plus rapide des deux levers et demande une bonne dose de vitesse, de coordination et de force. L'haltérophile exécute le lever au moyen d'une prise très large sur la barre et, d'un mouvement continu, il soulève la charge au-dessus de sa tête à bout de bras. Au moment où la barre se trouve un peu au-dessous de la poitrine, l'athlète s'accroupira complètement ou fléchira les jambes et se fendra, tout en passant sous la barre. L'utilisation de ces méthodes permet à l'haltérophile de réaliser des levers plus lourds que s'il devait tirer la charge du haut de sa grandeur. Cependant, le lever doit être exécuté très rapidement et avec beaucoup de précision afin que l'athlète passe directement sous la barre avant que la gravité ne prenne le dessus. L'haltérophile se redresse ensuite complètement; les



WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR

arbitres jugeront le lever réussi lorsque les pieds de l'athlète seront alignés et qu'il contrôlera la barre. On donne ensuite le signal au compétiteur de replacer la charge sur le plateau.

L'épaulé-jeté

L'épaulé-jeté est un lever en deux étapes qui permet aux haltérophiles de soulever des charges plus lourdes qu'à l'arraché. Il faut également beaucoup de rapidité et de coordination pour exécuter ce type de lever. L'objectif de la première partie, appelée "l'épaulé", est de lever le poids jusqu'aux épaules. L'athlète utilise une prise dont la largeur équivaut presque à celle des épaules, mais il s'accroupira ou écartera les jambes, comme à l'arraché, pour réussir à soulever plus de poids. Après avoir immobilisé la barre sur ses épaules, l'haltérophile se redresse complètement. Il fléchit ensuite les jambes et propulse vigoureusement la charge à bout de bras; cette partie du lever s'appelle "jeté". Ici aussi, pour soulever plus de poids, l'haltérophile écarte les jambes afin de passer sous la barre. Comme dans le cas de l'arraché, l'athlète se redresse et soutient la charge au-dessus de sa tête; les arbitres évaluent le lever et donnent le signal de replacer la barre sur le plateau lorsque les pieds de l'haltérophile sont alignés et qu'il contrôle la barre.

THE TEAM

Canada has two athletes competing in the weightlifting competitions in Athens: the seven-time Canadian champion in 1996 and 1998-2004 in the 105kg category, Akos Sandor; and a returning Olympian and 12-time gold medallist at the Senior Canadian Championships between 1992 and 2004, Maryse Turcotte in the 58kg category.

L'ÉQUIPE

Les deux athlètes canadiens suivants prendront part aux compétitions d'haltérophilie à Athènes : Akos Sandor, champion canadien à sept reprises, soit en 1996 et de 1998 à 2004, dans la catégorie des 105 kg; Maryse Turcotte, dont ce sera la deuxième participation aux Jeux olympiques, médaillée d'or à 12 reprises aux Championnats canadiens seniors, de 1992 à 2004, dans la catégorie des 58 kg

THE OPPOSITION

Opponents for the Canadian weightlifters are from different countries and it is going to be a very tight competition. Weightlifters from China, Turkey, Poland, Thailand and Ecuador go in as favourites.

L'OPPOSITION

Les adversaires des haltérophiles canadiens proviennent de divers pays et la compétition sera très féroce. Les haltérophiles de la Chine, de la Turquie, de la Pologne, de la Thaïlande et de l'Équateur sont favoris.



WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR



SANDOR, Akos

Born / Né : 11 December / décembre 1977, Szombathely, Hungary / Hongrie

Residence / Résidence : Mississauga, Ontario

Height / Taille : 180 cm / 5'9"

Weight / Poids : 105 kg / 231 lbs

Events / Épreuves : 105kg - M / 105 kg - H

Results / Résultats

- 2003 W Champ. - **18th** heavyweight (105kg) / *Champ. du monde 2003 - 18e poids lourd (105 kg)*
- 2003 Pan American Games - **5th** heavyweight (105kg) / *Jeux panaméricains 2003 - 5e poids lourd (105 kg)*
- 2002 W Champ. - **19th** heavyweight (105kg) / *Champ. du monde 2002 - 19e poids lourd (105 kg)*
- 2001 W Champ. - **18th** heavyweight (105kg) / *Champ. du monde 2001 - 18e poids lourd (105 kg)*

Highlights / Faits saillants

Seven-time Canadian champion (1996, 1998-2004) and the Canadian record holder in the 105kg and +105kg categories, Sandor became the first Canadian in 23 years to win medals at the World Junior Championships in 1997 with one silver and two bronze. He added three gold medals at the 1998 Commonwealth Games, a gold medal at the 2000 Pan American Championships, bronze at the 2000 World University and College Championships, silver at the 2002 Commonwealth Games, and a fifth place at the 2003 Pan American Games. Sandor was chosen as an alternate for the 2000 Olympic Games.

Sandor, champion canadien à sept reprises (1996, 1998 à 2004) et titulaire d'un record canadien dans les catégories 105 kg et +105 kg, est devenu, en 1997, le premier Canadien en 23 ans à rafler des médailles lors des Championnats du monde juniors, où il a récolté une médaille d'argent et deux médailles de bronze. Il a également remporté trois médailles d'or au Jeux du Commonwealth de 1998, une médaille d'or aux Championnats panaméricains de 2000, une médaille de bronze aux Championnats du monde universitaires de 2000, une médaille d'argent aux Jeux du Commonwealth de 2002 et s'est classé cinquième aux Jeux panaméricains de 2003. Sandor avait été choisi comme remplaçant pour les Jeux olympiques de 2000.

Personal / Renseignements personnels

Sandor moved to Canada in 1990 from Hungary, where his father was a member of the national weightlifting team for 10 years and named to the 1984 Olympic team.

Sandor a quitté la Hongrie et a immigré au Canada, en 1990. Son père a été membre de l'équipe hongroise d'haltérophilie pendant 10 ans et faisait partie de l'équipe hongroise pour les Jeux olympiques de 1984.



WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR



TURCOTTE, Maryse

Born / Née : 23 February / février 1975, Sherbrooke, Québec

Residence / Résidence : Brossard, Québec

Height / Taille : 152 cm / 4'11"

Weight / Poids : 58 kg / 127 lbs

Coach / Entraîneur : Pierre Bergeron Jr

Club : Fortius de Brossard

Events / Épreuves : 58kg - W / 58 kg - F

Results / Résultats

- 2003 W Champ. - **7th** lightweight (58kg) / *Champ. du monde 2003 - 7e poids léger (58 kg)*
- 2003 Pan American Games - **4th** lightweight (58kg) / *Jeux panaméricains 2003 - 4e poids léger (58 kg)*
- 2002 W Champ. - **6th** lightweight (58kg) / *Champ. du monde 2002 - 6e poids léger (58 kg)*
- 2001 W Champ. - **5th** featherweight (53kg) / *Champ. du monde 2001 - 5e poids plume (53 kg)*
- 2000 Sydney - **4th** lightweight (58kg) / *4e poids léger (58 kg)*

Highlights / Faits saillants

Turcotte placed fourth in the women's 58kg weight class at the Olympic Games in 2000, the inaugural Games for the women's version of the sport. She holds all Canadian and Commonwealth records in two weight classes (53kg and 58kg) and took home a bronze medal in the clean and jerk category at the 2003 World Championships in Vancouver with a lift of 120kg (264 lbs), finishing seventh overall with a total weight of 205kg. She won a gold medal at the 2002 Commonwealth Games and at the 2001 World University Championships. Turcotte is a 12-time gold medallist at the Senior Canadian Championships between 1992 and 2004, including 11 consecutive titles from 1994 to 2003.

Lors des Jeux olympiques de Sydney 2000, Jeux d'inauguration de l'haltérophilie féminine, Turcotte a obtenu la quatrième place dans la catégorie de poids " femmes, 58 kg ". Elle est titulaire de tous les records canadiens et du Commonwealth concernant deux catégories de poids (53 kg et 58 kg) et a remporté une médaille de bronze à l'épaulé?jeté lors des Championnats du monde de 2003, à Vancouver, grâce à un lever de 120 kg (264 lbs), et a terminé 7e au classement général après avoir soulevé au total 205 kg. Elle a récolté une médaille d'or aux Jeux du Commonwealth de 2002 et aux Championnats du monde universitaires de 2001. Turcotte a été médaillée d'or à douze reprises aux Championnats canadiens seniors, des années 1992 à 2004, y compris championne canadienne pendant onze années consécutives, de 1994 à 2003.

Personal / Renseignements personnels

Turcotte holds a bachelor's degree in business administration and is currently working towards a master's degree in health administration.

Turcotte possède également un baccalauréat en administration des affaires et fait actuellement une maîtrise en administration de la santé.



WEIGHTLIFTING - WR / HALTÉROPHILIE - WR



BERGERON, Pierre Jr.

Born / Né : 07 January / janvier 1968

Residence / Résidence : Brossard, Québec

Role / Rôle : Coach / Entraîneur

