

Les épreuves traditionnelles

Braemar Stone Toss (lancer de pierre Braemar)



Le *Braemar Stone Toss* tient son nom d'un ancien festival qui se tenait à Braemar, en Écosse, et au cours duquel on devait soulever une lourde pierre d'une position verticale; test se basant autant sur la force que sur la technique. La pierre de Braemar, qui pesait entre 22 et 28 livres est lancée d'une station debout. L'athlète ne peut pas prendre d'élan ni pivoter, les deux pieds doivent rester stationnaires pendant que la pierre est libérée. L'athlète ne doit pas dépasser la poutre en bois (une planche au sol qui marque l'avant et l'arrière de la surface de lancer) ou toucher le sol avec une autre partie de son corps que ses pieds.

Open Stone Toss (lancer de pierre libre)



Le *clachnart* ou lancer de pierre est l'un des plus anciens tests de force au monde. Le défi a toujours été très simple : voir qui peut lancer une pierre de bonne taille, trouvée dans un ruisseau, le plus loin. L'*Open Stone Toss* s'est développé pour devenir l'épreuve d'athlétisme que l'on connaît. Les règles de l'*Open Stone Toss* autorisent la prise d'élan ou le pivot, la pierre pesant en général entre 16 et 18 livres. Le participant doit constamment garder au moins un pied à l'intérieur des limites de la surface de lancer mesurant 4'6'' de large par 7'6'' de profond. La poutre ne doit en aucun cas être dépassée pendant le lancer.

Heavy Weight Toss (lancer de poids lourd)



En Écosse, la mesure traditionnelle est le *stone*, qui équivaut à 14 livres. Des poids de 2 *stones* (28 livres) et 4 *stones* (56 livres) étaient utilisés pour équilibrer les balances à céréales. Ces poids étaient lancés par les locaux qui se réunissaient autour du marché aux céréales pour déterminer qui était l'homme le plus fort du village. Le participant doit constamment garder au moins un pied à l'intérieur des limites de la surface de lancer qui mesure 4'6'' de large par 9' de profond. Les poutres servant de lignes de démarcation avant et arrière ne doivent en aucun cas être dépassées pendant le lancer.

Light Weight Toss (lancer de poids léger)



Décollant des mêmes racines que le *Heavy Weight*, le *Light Weight* de 2 *stones* pèse 28 livres et était autrefois utilisé pour peser le grain. L'épreuve d'athlétisme moderne implique des poids de 35 livres, dérivés des lancers de poids des Highland Games. Le participant doit constamment garder au moins un pied à l'intérieur des limites de la surface de lancer qui mesure 4'6'' de large par 9' de profond. La poutre ne doit en aucun cas être dépassée pendant le lancer.

Heavy Hammer Throw (lancer de marteau lourd)



Lancer le massif marteau en pierre du carrier est une épreuve de force développée il y a des centaines d'années. Plus gros que le marteau du forgeron, le lourd marteau de 22 livres appartient à une épreuve particulière des Highland Games. Les athlètes devront lancer le marteau en gardant les pieds stationnaires, mais ils seront aidés par des éperons de métal montés à l'arrière de leurs bottes et enfoncés dans le sol. Le lanceur doit rester derrière la poutre, doit éviter de tomber, de toucher le sol et il doit garder les deux pieds fermement plantés dans le sol jusqu'à ce que le marteau soit relâché.

Caber Toss (lancer de tronc)



Le *caber toss* s'appuie sur un lointain passé, il est devenu l'épreuve reine de force et d'habileté des Highland Games. *Caber* est le mot gaélique désignant l'arbre : les bûcherons seraient à l'origine de cette épreuve alors qu'ils lançaient des petits troncs d'arbres par-dessus les rivières pour les traverser. Par la suite, les guerriers attaquant des châteaux appuyaient des troncs d'arbres de 20' contre les murs pendant les sièges, les utilisant comme échelle de fortune. Le *Caber Toss* est la seule épreuve qui ne mesure pas une hauteur ou une distance. À la place, les juges attribuent les points de manière subjective. La note parfaite est obtenue quand un athlète est capable de retourner un tronc en le jetant, de telle sorte qu'il atterrisse droit, aligné avec la direction de l'athlète à ce moment-là, résultant en un pointage de 12 : 00 sur un cadran d'horloge imaginaire. Si le *caber* se retourne, mais n'atterrit pas droit en face de l'athlète, des pointages de 9 : 00 à 3 : 00 sont attribués. Si le tronc ne se retourne pas, le juge de touche attribue un pointage de degré, allant jusqu'à 90°. En raison de sa nature subjective et du fait que chaque compétition propose un *caber* différent, ce n'est que du « pétage de bretelles »!

Sheaf Toss (lancer de botte de paille)



Le *Sheaf Toss* tient son origine de l'une des plus pratiques et des plus communes tâches domestiques : le lancer de ballot de paille dans le grenier de la grange. Épreuve concourue traditionnellement lors des foires agricoles, le *Sheaf Toss* a fait son chemin jusqu'aux Highland Games au cours des 100 dernières années, devenant l'une des épreuves préférées des adeptes. En utilisant une fourche à 3 dents, les athlètes essayent de jeter un sac de jute rempli d'un matériau quelconque (paille ou cordelettes d'attache) au-dessus d'une barre transversale. Chaque athlète a le droit à trois essais à chaque fois que la hauteur est augmentée, et ce, jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant. Si deux ou plusieurs athlètes arrivent à égalité, les échecs sont pris en considération.

Weight Over Bar (lancer de poids sur barre)



Le *Weight Over Bar* debout, communément appelé poids pour hauteur est une épreuve de force brute et explosive testée et approuvée. Dérivant des traditions similaires au lancer de poids sur la distance, c'est une épreuve de base qui est souvent organisée dans les compétitions d'hommes forts. Les règles sont minimes : il s'agit de se tenir en position verticale sous une barre transversale et de lancer un poids de 56 livres au-dessus de celle-ci avec une main. L'autorisation de la prise d'élan ou du pivot est à la discrétion des juges. Chaque athlète a le droit à trois essais à chaque fois que la hauteur est augmentée, et ce, jusqu'à ce qu'il y ait un gagnant. Si deux ou plusieurs athlètes arrivent à égalité, les échecs sont pris en c