

Profil haltérophilie

Etape 1 (40%)

Septembre-octobre
Développement technique

Novembre
Acquisition des qualités organiques

Décembre-janvier
Développement du volet compétitif

Etape 2 (60%)

Janvier-Juin
Développement compétitif et
de haute performance.

Moyens :

- Apprentissage des 2 mouvements olympiques
- Arraché et épaulé jeté
- Accentuation du volume et de l'intensité d'entraînement
- Mise en situation de compétition à l'intérieur du cours selon les critères de la
- Fédération d'haltérophilie du Québec
- Augmentation du nombre de mouvements ou d'exercices différents pour favoriser au maximum la performance de l'élève.

Evaluation :

- Qualité des mouvements exécutés spécialement Arraché et Epaulé jeté
- Progression
- Evaluation des qualités organiques (vitesse, impulsion, force)
- Autonomie dans la salle d'entraînement

Option Haltérophilie

Même séquence excepté décalé dans le temps

Période de développement technique : septembre à janvier

Période de développement organique : février-mars

Période de développement compétitif : avril à juin