













# Haltérophilie profils et options

	ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20%)	ÉTAPE 3 (60%)	
	SEPTEMBRE – OCTOBRE	NOVEMBRE – DÉCEMBRE – JANVIER	FÉVRIER - MARS	AVRIL – MAI - JUIN
NOMBRE DE COURS	Profil:24 Option:16	Profil:23 Option:16	Profil:24 Option:16	Profil et option Reste de l'année
CRITÈRES D'ÉVALUATION	COHÉRENCE DE LA PLANIFICATION – EFFICACITÉ DE L'EXÉCUTION – PERTINENCE DU RETOUR RÉFLEXIF			
COMPÉTENCES (MEES)	  	  	  	  
MOYEN D'ACTION	Préparation technique Arraché et épaulé-jeté	Initiation à la préparation compétitive	Solidification des acquis, développement des facultés organiques pour maximiser la performance	Amélioration et préparation pour la compétition finale de juin
OUTILS D'ÉVALUATION	GRILLE D'OBSERVATION - AUTOÉVALUATION - ÉVALUATION FILMÉE QUESTIONNAIRE - ÉVALUATION PAR LES PAIRS – ETC...			

**IMPORTANT :**

Veillez noter que les moyens d'action peuvent variés en fonction des consignes de santé publique mais que la matière enseignée dans les cours sera la même dans la mesure du possible.