



DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE À LONG TERME: Étape 7 – En Forme Pour La Vie – Haltérophilie Maîtres

Âge chronologique et d'entraînement: Hommes et femmes de trente-cinq ans et plus pour les compétitions internationales; trente ans et plus pour les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie; les exigences d'âge provinciales sont déterminées par chaque association provinciale d'haltérophilie.

APPERÇU

Lever Pour La Vie inclut les participants de trente ans et plus qui pratiquent l'haltérophilie dans un environnement compétitif ou noncompétitif, ou haltérophiles récréatifs qui aiment compétitionner pour le plaisir. Ceci inclut les athlètes qui compétitionnent à des compétitions Maîtres au niveau provincial, national ou international. L'implication avec les Maîtres canadiens fournit aux haltérophiles une expérience positive dans le sport pendant la transition à d'autres rôles après que ces athlètes quittent le flux (stream) coopératif (entraîneur, officier technique, bénévole, ou leader sportif).

Objectifs Techniques, Tactiques et Physiques

- Maintenir les habiletés et compétences physiques en ayant du plaisir.
1. Membre de Sport Pur et supportant la Politique antidopage de la CMWFHCM- approuvée par le CCES et le PCA.

Objectifs Psychologiques

- Plaisir à vie grâce à l'haltérophilie.
- Respect pour eux-mêmes, les autres et le sport d'haltérophilie.

Objectifs de Compétition

- Changer de la compétition à haute performance au sport compétitif à vie à travers des compétitions de groupe d'âge telles que Championnats Mondiaux Maîtres, Championnats Panaméricains Maîtres, et Coupe du Monde Maîtres.
- 2 – 3 Compétitions.
- Opportunités de briser des records Maîtres provinciaux et canadiens d'haltérophilie, ainsi que des records internationaux.

Autres Sports Participation active à l'haltérophilie et autres sports.

Volume d'entraînement En accord avec les buts et intérêts de l'individu.

Ou Les Clubs inscrits aux associations provinciales d'haltérophilie affiliées avec la WCH.

Qui Entraîneurs certifiés ou en entraînement avec la WCH et mettant l'emphasis sur l'entraînement des haltérophiles Maîtres.
Officiers Techniques (membres de la WCHM).