

Weightlifting Canada Haltérophilie Masters (WCHM)

PW7 - Haltérophilie en fauteuil roulant PW7

Questions-réponses pour officiels techniques

Est-ce que les règles PW7 pour athlètes en fauteuil roulant sont aussi détaillées que celles utilisées en CrossFit?

Les règles PW7 ne sont pas aussi détaillées qu'en CrossFit parce que les mouvements sont dans un seul plan (sagittal) par opposition au CrossFit où les mouvements se font également dans les autres plans (transverse et frontal).

Est-ce que les athlètes PW7 sont catégorisés selon l'angle de mouvement des hanches ou autres critères?

Il n'y a pas de différenciation parmi les athlètes PW7 relativement à l'amplitude de mouvement aux hanches ou à leur capacité à tenir la barre au-dessus de la tête sans perte de stabilité du tronc. Les athlètes PW7 sont autorisés à porter une ceinture adaptée et peuvent être retenus au dos de leur chaise.

Est-ce que l'utilisation du coussin d'appui (« lapmat ») est obligatoire?

L'utilisation du lapmat n'est pas obligatoire. Comme la barre n'est pas redescendue par l'athlète mais plutôt replacée sur la plateforme par les assistants (« spotters »), l'athlète peut utiliser tout autre matériel pour stabiliser la barre avant le lever vertical. Aux championnats nationaux, deux tailles de coussins d'appui seront disponibles.

Est-il permis de faire rebondir la barre sur le coussin d'appui?

Comme le coussin remonte la barre au-dessus des cuisses, il est plus difficile de générer le mouvement vertical que si la barre est directement sur les cuisses. En conséquence, il n'est pas interdit d'utiliser un rebond. Le lever est considéré débuté dès que la barre quitte le coussin ou les cuisses, et un seul rebond est permis.

Certains coussins ont 6cm d'épaisseur. Sont-ils interdits puisque les règles PW7 indiquent 5cm?

Le 5cm ne concerne pas le coussin, mais un bloc supplémentaire placé sur le coussin. Si l'athlète choisit un coussin de 6cm, la barre se trouvera à 11cm de ses cuisses. L'athlète devra choisir l'épaisseur du coussin et d'utiliser ou non un bloc en fonction de sa propre morphologie.

Est-ce que les athlètes PW7 doivent utiliser une barre particulière ?

Les règles WCHM PW7 ne spécifient pas la barre à utiliser. Les barres normales de 15kg et 20kg peuvent être utilisées, sans égard au genre. Si le poids demandé requiert une barre plus légère, le directeur de compétition mettra à disposition des barres d'entraînement plus légères.

Est-ce que l'athlète doit être pesé dans le même fauteuil que celle où il exécutera ses levers?

Le poids enregistré pour l'athlète est son poids corporel (le poids total moins le poids du fauteuil lors de la pesée). Il peut donc utiliser n'importe quel fauteuil pour effectuer les levers.

Pourquoi est-il permis aux athlètes PW7 d’être pesés en sous-vêtements?

Ceci vise à limiter les inconvénients de devoir se changer en costume de leveur pour la pesée. Si l’athlète souhaite se peser en costume de leveur, cela est permis.

Quelles sont les règles relatives à l’habillement des athlètes PW7?

Les athlètes PW7 ne sont pas tenus de porter un costume (« singlet ») mais s’ils en ont un, ceci demeure le choix préférentiel. Un T-Shirt ajusté, des pantalons athlétiques et des chaussures de sport sont acceptables.

Y-a-t-il des restrictions quant à la largeur de la ceinture portée par les athlètes PW7?

Il n’y a pas de contraintes relatives à la largeur. Les athlètes PW7 peuvent utiliser une ceinture en fonction de leur amplitude de mouvement aux hanches et de leur capacité à tenir la barre au-dessus de la tête de manière stable.

Pourquoi est-il permis de donner 3 minutes aux athlètes PW7 pour effectuer leurs levers?

La règle du 3 minutes permet aux athlètes PW7 d’être positionnés correctement au centre de la plateforme et aux assistants de placer la barre. Cette règle sera revue au besoin par les comités aviseurs.

Si l’athlète ne peut pas exécuter l’arraché avec succès (ou si il n’y a pas de barre suffisamment légère disponible), est-il possible d’enregistrer un total avec uniquement l’épaulé-développé ?

Oui, il est permis de continuer avec l’épaulé-développé et d’enregistrer un total.

Comment le temps alloué à une session est-il affecté par la présence d’athlètes PW7

Si plus de 3 athlètes PW7 sont présents, le directeur de compétition pourra choisir de les regrouper dans une session séparée sans égard à l’âge, au poids ou au genre. Une telle session serait habituellement insérée entre les sessions des groupes Masters plus âgés.

Si il y a moins de 3 athlètes et qu’ils sont de catégories de poids ou de genres différents, le directeur de compétition peut choisir de les placer dans les sessions correspondantes. Les athlètes PW7 lèveront au début et la durée de la session sera ajusté en conséquence.

Est-ce que les athlètes PW7 peuvent avoir un support dorsal entre le torse et le fauteuil?

Oui, cela est permis car les fauteuils sportifs ne sont pas nécessairement conçus pour soutenir le poids, surtout si l’amplitude de mouvement aux hanches est très limitée. L’athlète peut donc avoir besoin de soutien additionnel au torse. Certains athlètes auront un fauteuil spécialement conçu pour assurer un bon positionnement de la barre et un soutien adéquat.