



***Guide pour les Officiels Techniques
aux compétitions sanctionnées de la WCHM avec Para-haltérophiles***

2024 09 25

Version 3



Ce guide comprend divers documents qui ont été examinés et avec des commentaires reçus de la Directrice pour l'avancement de la para-haltérophilie, Nalani Perry; des membres du groupe consultatif sur la para-haltérophilie (Nalani Perry, Paule Poulin, Madeleine Waterfield, Scott Glass, Greg Doucette et Jeremy MacDonald) et les membres du comité consultatif de la WCHM, y compris plusieurs Officiels Techniques de niveaux 1 et 2 de la IWF. Beaucoup de ces règles et règlements ont déjà été adoptés par l'International Masters Weightlifting Association (IMWA) et l'European Masters Weightlifting Association (EMWA).

Tous les règlements de l'IWF et de l'IMWA Maîtres s'appliquent aux compétitions sanctionnées par la WCHM avec quelques modifications tel qu'indiqué dans ce document. Alors que les événements sanctionnés par la WCHM gagnent en popularité auprès des athlètes adaptés, notre groupe consultatif sur la para-haltérophilie de la WCHM examinera toutes les suggestions fournies par les athlètes, les entraîneurs et les officiels dont la participation à ces événements inclusifs aidera à apporter des améliorations pour les compétitions ultérieures.

	PAGE
Para haltérophilie Directives pour les officiels techniques	4
Codes de modification de Para-haltérophilie	11
Chargeurs	12
Officiels Techniques en tant que chronomètres	13
Contrôleur technique para haltérophilie	14
Comment pouvons-nous faire mieux pour inclure les athlètes adaptés en tant que para-haltérophiles?	15

Para haltérophilie

Directives pour les officiels techniques

La Weightlifting Canada Haltérophilie Masters apprécie l'aide de tous les officiels techniques qui font du bénévolat aux Championnats canadienne des Maîtres. Nous demandons à chaque responsable technique de revoir les règlements. Alors que nous entrons dans un nouveau domaine d'inclusion par notre organisation sportive, nous nous rendons compte que certaines règles peuvent avoir besoin d'être révisées. Nous vous demandons de faire preuve de patience et de compréhension lorsque vous officiez du mieux que vous le pouvez. Toutes les questions peuvent être envoyées à president@wchmasters.org

Weightlifting Canada Haltérophilie Masters accueille les haltérophiles ayant un handicap en tant que compétiteurs aux Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie (CCMH). En reconnaissance de la "Loi canadienne sur l'accessibilité" (2019), de la "Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap (2006)" de Canada Sport, et de la "Loi sur l'activité physique et le sport" (2003), la WCHM accueille les para haltérophiles parmi ses membres et dans leur participation aux Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie.

"DEVENIR CHAMPIONS N'EST PAS UNE QUESTION DE CHANCE – Développement de l'athlète à long terme pour les athlètes avec des handicaps" (Sports Canada) "décrit quelques-uns des opportunités et défis auxquels les personnes avec des handicaps permanents font face pour le sport et l'activité physique, et comment le système de sport canadien peut accommoder de la meilleure façon possible leurs besoins pour une augmentation d'activité et plus d'accomplissements à travers le Développement de l'athlète à long terme. Ce ne sont pas tous les athlètes avec un handicap qui veulent compétitionner; cependant, ceci ne devrait pas les exclure des opportunités d'apprendre des habiletés de sport et de devenir actif pour la vie."

Bien que la WCHM ne fournit pas aux entraîneurs la préparation à la para haltérophilie, ou les officiers techniques avec des habiletés spécialisées d'arbitrage pertinentes aux para haltérophiles, nous accueillons les haltérophiles ayant un handicap qui ont atteint les exigences de totaux de qualification à travers des compétitions locales et provinciales d'haltérophilie qui sont tenues sous le patronage des associations provinciales d'haltérophilie et de la Weightlifting Canada Haltérophilie. Les entraîneurs haltérophiles provinciaux son entraînés et certifiés par l'association canadienne des entraîneurs dans le cadre du programme national de certifications des entraîneurs (PNCE)

Les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie organisé par un club hôte qui est affilié avec son association provinciale d'haltérophilie qui, à son tour, est associée avec la Weightlifting Canada Haltérophilie . Les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie sont jugés par des officiers techniques qualifiés certifiés par la Weightlifting Canada Haltérophilie.

Le directeur de la compétition CCMH, va essayer de fournir les modifications (accommodation(s)) pour les para haltérophiles par lesquelles leur sécurité est d'une importance primordiale.

Les para haltérophiles doivent compléter de façon raisonnable les levers de compétition, l'arraché et l'épaulé-jeté. Ces levers doivent être complètement barrés (locked out) au-dessus de la tête, cependant les légers « press outs » peuvent être permis si exécutés sans une longue pause. Les barres sont retournées sur la plateforme selon les règlements de la IWF.

Les règles et règlements gouvernant les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie sont ceux de la IWF, avec les exceptions notées dans ce document. Si un ajustement aux règles et règlements de la IWF ou modification (accommodation) pour para haltérophiles ne sont pas décrits ici, les règles et règlements de la IWF vont s'appliquer.

Les para haltérophiles sont responsables d'informer le directeur de la compétition et les officiers techniques de leur besoin de modification (accommodation) qui pourrait inclure du temps additionnel pour se déplacer vers la plateforme après avoir été appelé par l'annonceur de la compétition. Le directeur de la compétition, en consultation avec les arbitres, maintient l'autorité de ne pas permettre aux para haltérophiles de commencer leur premier essai ou essais suivants, si le fait d'essayer ce lever serait considéré potentiellement nuisible à ceux-ci ou aux autres.

Catégories de para-haltérophilie des maîtres canadiens.

- PH1: Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
- PH2: Athlètes ayant une déficience visuelle
- PH3: Athlètes ayant une déficience intellectuelle
- PH4: Athlètes présentant des déficiences des membres – pas de prothèse
- PH5: Athlètes présentant des déficiences des membres – avec prothèse
- PH6: Athlètes ayant une amplitude de mouvement limitée ou une instabilité articulaire
- PH7: Athlètes concourant avec l'utilisation d'une chaise roulante
- PH8: Athlètes de courte stature

Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants

Les athlètes compétitionneront dans la catégorie de poids de classe non handicapée ou choisir catégorie PH1.

Les entraîneurs vont pouvoir sortir de la zone réservée aux entraîneurs pour se positionner derrière les arbitres durant le lever de l'athlète pour utiliser la langue des signes ou utiliser des signes pour les signaux de l'entraîneur.

Les entraîneurs peuvent se positionner derrière les arbitres pendant le lever de l'athlète pour que l'athlète voit clairement les signes ou les signaux que l'entraîneur fait. L'athlète ou l'entraîneur peuvent demander à l'arbitre du centre de donner un signal manuel plus robuste de laisser retomber la barre. L'entraîneur pourrait donner le signal de laisser retomber la barre une fois que l'arbitre du centre a signalé de laisser retomber la barre et/ou le signal électronique est entendu.

Athlètes ayant une déficience visuelle

Les athlètes peuvent compétitionner dans la catégorie de poids de classe non handicapée ou choisir de participer dans la catégorie PH2.

Les entraîneurs peuvent guider leur athlète sur la scène, et sur la plateforme, pour aider avec le commencement du lever. Le temps pour le lever commence à s'écouler tel que par les règlements actuels, mais une minute additionnelle peut être allouée pour que les athlètes et entraîneurs complètent la préparation du lever et pour l'entraîneur de quitter la plateforme. L'athlète/entraîneur peut demander à l'arbitre du centre de donner un signal verbal/audible plus robuste de laisser retomber la barre.

Athlètes ayant une déficience intellectuelle

Les athlètes peuvent compétitionner dans la catégorie de poids de classe non handicapée ou choisir de participer dans la catégorie PH3.

Les entraîneurs peuvent guider leur athlète sur la scène, et sur la plateforme, pour aider avec le commencement du lever. Les entraîneurs vont pouvoir sortir de la zone réservée aux entraîneurs pour se positionner derrière les arbitres durant le lever de l'athlète pour utiliser la langue des signes ou utiliser des signes pour les signaux de l'entraîneur.

Les entraîneurs peuvent se positionner derrière les arbitres pendant le lever de l'athlète pour que l'athlète voit clairement les signes ou les signaux que l'entraîneur fait. L'athlète ou l'entraîneur peuvent demander à l'arbitre du centre de donner un signal plus robuste de laisser retomber la barre. L'entraîneur pourrait donner le signal de laisser retomber la barre une fois que l'arbitre du centre a signalé de laisser retomber la barre et/ou le signal électronique est entendu.

Athlètes présentant des déficiences des membres – pas de prothèse

Athlètes présentant des déficiences des membres – avec prothèse

- Les athlètes performant l'arraché et l'épaulé-jeté avec un seul bras.
- Les athlètes performant l'arraché et l'épaulé-jeté avec une seule jambe.
- Les athlètes performant un lever utilisant une courroie attachée brièvement à la barre. Les courroies sont sécuritairement et de façon appropriée attachées au torse de l'athlète.
- Les athlètes performant un lever avec une prothèse- bras.
- Les athlètes performant un lever avec une prothèse-jambe.

Les para haltérophiles vont se faire peser selon les règlements de la IWF. Les amputés qui utiliseront leurs prothèses doivent se faire peser avec leurs prothèses et doivent démontrer que le membre artificiel n'est pas alimenté ou capable d'emmagasiner de l'énergie. Les bras myoélectriques dont on a besoin pour ouvrir et fermer les mains, sont permis.

Les levers avec un seul bras et les levers avec une seule jambe suivront les mêmes règlements que les levers à deux mains.

Les athlètes levant avec leur bras handicapé, sans leur prothèse, vont avoir droit à un « press-out » de façon à stabiliser la barre dans sa dernière position finale mais inégale. Dans cet exemple, les athlètes peuvent performer le lever en utilisant une courroie brièvement attachée à la barre.

Les plaques de changements doivent être placées à l'intérieur des collets.

Athlètes ayant une amplitude de mouvement limitée ou une instabilité articulaire

Les para haltérophiles qui ne se classifient pas dans les catégories ci-haut, ou qui pourraient avoir des limites de mouvements à plier ou étendre au genou, sont priés de communiquer avec le Président de la Fédération Haltérophilie Canadienne Maîtres. Des modifications suggérées par l'athlète et l'entraîneur de l'athlète seront considérées en consultation avec le Directeur de la Compétition.

On s'attend à ce que les athlètes qui ne peuvent pas étendre complètement leurs coudes suivent les règlements actuels de la IWF en ce qui concerne cette possibilité.

Les athlètes qui ne peuvent pas baisser complètement leur torse pour atteindre la hauteur de la barre pourrait être permis de lever leur poids d'essai à partir de blocs. Les blocs ne peuvent être plus hauts que le haut de la rotule du genou de l'athlète.

Les athlètes atteints de la maladie de Parkinson peuvent être autorisés à modifier certains mouvements, en fonction de leur état de santé.

Les athlètes sont priés de fournir au directeur de la compétition un échantillon de deux levers utilisant un poids léger pour illustrer leur amplitude de mouvement.

Le jeté peut être remplacé par un poussé développé (Push Press) jusqu'à extension maximum sans aucune pause du bras lors de l'atteinte de l'extension maximum.

L'arraché peut être remplacé par un arraché muscle (Muscle Snatch) jusqu'à extension maximum sans aucune pause du bras lors de l'atteinte de l'extension maximum .

Pour la sécurité de l'athlète et pour l'équipement, il est recommandé que l'athlète retourne la barre sur la plateforme, si physiquement possible.

Athlètes concourant avec l'utilisation d'une chaise roulante

Arraché (A); Épaulé et Développé (ED)

- L'athlète peut avoir de l'aide pour la pesée. (A, ED)
- Une ceinture de performance adaptative d'haltérophilie peut être utilisée. (A, ED)
- L'utilisation d'un tapis sous-abdominal est autorisée. Si des blocs sont utilisés, la partie au repos du bas de la barre, avec des poids sur la barre, ne doit pas être plus 5 cm (2 pouces) au-dessus des genoux (lap) ou coussin (si applicable). (A, ED)
- L'entraîneur ou les bénévoles assignés placeront la barre sur les genoux de l'athlète ou bloc. L'athlète est autorisé à réajuster la barre ou bloc si nécessaire. (A, ED)
- Un arraché musculaire sera acceptable, si la barre ne s'arrête pas ou ne descend pas en allant vers le haut du lever. (A)
- On permet à la barre de toucher la poitrine avant qu'elle ne s'arrête à la position finale, soit sur les clavicules, la poitrine ou sur les bras complètement pliés avant le développé (règlement révisé de la IWF) (ED)
- Suivant l'épaulé des genoux, la barre doit être en contact avec les épaules pour commencer le développé. Un développé strict ou version assise de développé-poussé peut être permise en autant que l'extension complète est atteinte à la fin du lever. Les athlètes peuvent hausser les épaules ou faire rebondir la barre sur les épaules avant de commencer le mouvement de développé. Le développé doit être complète en un mouvement fluide.
- La chaise roulante de l'athlète peut être placée directement en avant du plateau, si elle ne peut être ancrée de façon sécuritaire à la plateforme. Des matelas de gym seront placés en avant de l'athlète. (A, ED)
- Le plateau d'haltérophilie ne doit pas être altérée ou endommagée par la chaise roulante de l'athlète, la chaise de l'athlète, ou ses instruments de support. (A, ED)
- Les bras de l'athlète doivent être étendus complètement à la fin du lever, et si l'extension complète n'est pas possible, l'athlète doit l'indiquer aux arbitres avant le commencement de chaque essai. (A, ED)
- Même si la barre peut faire une pause pendant son élévation, elle ne peut pas être baissée et ensuite être relevée. Une fois que la barre descend, le lever n'est pas accordé. (A, ED)
- Après que l'extension complète est atteinte et après le signal robuste audible de laisser tomber la barre de l'arbitre du centre, les deux bénévoles assistants vont sécuriser la barre et la retourner de façon sécuritaire sur le plateau. Le signal de laisser tomber la barre est un audible "À TERRE" accompagné par le signal de main de l'arbitre aux assistants indiquant qu'il est temps de sécuriser la barre et de la retourner de façon sécuritaire sur le plateau. (A, ED)
- Seulement l'athlète, les chargeurs et les assistants peuvent toucher la barre. Les entraîneurs n'ont pas la permission d'être sur la plateforme après le début de l'essai. (A, ED)
- L'horloge réglementaire, ajustée à trois minutes, commence à s'écouler quand le nom de l'athlète est nommé. Ceci va donner le temps à l'athlète et les assistants de préparer la barre. La période de temps de trois minutes est aussi applicable aux athlètes qui ont des levers consécutifs. (A, ED)

Procédure de pesée pour les athlètes utilisant des chaises roulantes

Les athlètes ne sont pesés avec leur sise que selon les règles de la WCHM. Les athlètes ne doivent pas porter de souliers, de bas ou de montre durant la pesée. Les bijoux, les parures pour les cheveux, et les chapeaux religieux sont permis.

Balance pour chaise roulante non disponible à la compétition

L'athlète doit demander à un professionnel de la santé certifié ou inscrit de faire la pesée et de confirmer sa précision. Les praticiens doivent être certifiés ou inscrits pour leurs services dans la province dans laquelle ils pratiquent. Un formulaire d'Attestation de poids corporel sera fourni à l'athlète pour que le professionnel de la santé le complète.

La pesée doit être complétée dans les 36 heures après la fin du temps de la pesée officielle pour les compétitions qui se tiennent en personne ou 36 heures avant le début du premier essai à l'arraché dans une compétition virtuelle. Le formulaire d'Attestation du poids corporel est soumis par l'athlète au Directeur de la Compétition. La chaise roulante utilisée pour la pesée ne doit pas nécessairement être celle utilisée durant la compétition.

Balance pour chaise roulante disponible avant la compétition

La chaise roulante doit être pesée en premier suivie par l'athlète assis dans la chaise roulante. Le poids corporel de l'athlète est calculé en soustrayant le poids de la chaise roulante du poids combiné de l'athlète avec la chaise roulante. La chaise roulante utilisée pour la pesée n'est pas nécessairement la chaise roulante qui sera utilisée en compétition.

Athlètes de courte stature

Les athlètes de courte stature peuvent choisir de compétitionner dans une catégorie non handicapée ou dans la catégorie PH8. Les hommes doivent être moins de 130 cm en hauteur, et les femmes, moins de 125 cm en hauteur. Les hommes ont la permission d'utiliser la barre de 15 kg bar ou la barre de 20 kg quand ils compétitionnent dans la catégorie PH8. Pour les hommes qui choisissent de compétitionner dans une catégorie non handicapée, la barre de 20 kg doit être utilisée. Les athlètes doivent indiquer aux arbitres, utilisant les règlements prescrits par la IWF, s'ils ne peuvent pas entièrement étendre leurs bras. La même indication sera requise dans cette catégorie si l'extension complète des jambes n'est pas possible. Tous les autres règlements et règles de la IWF vont s'appliquer durant les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie.

Weightlifting Canada Haltérophilie Maîtres

(CTPH = Contrôleur technique de para haltérophilie, en particulier)

A.	L'entraîneur peut se tenir derrière l'arbitre (CTPH)	PH1 et PH3
B.	L'athlète peut être escorté sur la plateforme (CTPH)	PH2 et PH3
C.	L'arbitre du centre donnera également un signal de descente manuel robuste	PH 1, 2, 3, et 7
D.	Un « press out » est autorisé	PH4, 6 et PH7
E.	Tous les petits poids (2 kg et moins) à l'intérieur des colliers (CTPH)	PH4
F.	L'athlète peut commencer à partir de blocs pas plus haut que sa rotule (CTPH)	PH6
G.	Le jeté est remplacé par le développé « press » ou avec poussé développé « push press », pas d'arrêt ou d'abaissement de l'haltère	PH6 et PH7
H.	L'arraché est remplacé par l'arraché-muscle, pas d'arrêt ou abaissement de l'haltère	PH6 et PH7
I.	La ceinture adaptative peut être utilisée (CTPH)	PH7
J.	La barre peut être ajustée sur les genoux de l'athlète par l'athlète ou les chargeurs / assistants Et par des chargeurs / assistants lorsque la barre est abaissée. (CTPH)	PH7
K.	Bloc de fauteuil roulant pas plus de 5 cm au-dessus du tapis sous abdominal (CTPH)	PH7
L.	Épaulé avec réajustement aux épaules "Dirty clean" acceptable	PH7
M.	L'athlète doit aviser l'arbitre si une extension complète du coude n'est pas possible	Tous les athlètes
N.	L'athlète doit aviser l'arbitre si une extension complète du genou n'est pas possible	PH6 et PH8
O.	L'horloge est réglée sur 3 minutes pour les athlètes en fauteuil roulant (Annnouncer)	PH7
P.	Règles de pesée modifiées (Officiel de pesée)	PW7

- ☐ PH1: Athlètes sourds, avec une déficience auditive ou malentendants
- ☐ PH2: Athlètes ayant une déficience visuelle
- ☐ PH3: Athlètes ayant une déficience intellectuelle
- ☐ PH4: Athlètes avec des déficiences des membres - pas de prothèse
- ☐ PH5: Athlètes avec des déficiences des membres - avec prothèse
- ☐ PH6: Athlètes ayant une amplitude de mouvement limitée ou une instabilité articulaire
- ☐ PH7: Athlètes participant avec l'utilisation d'une chaise roulante
- ☐ PH8: Athlètes de courte stature

Chargeurs

Se préparer pour les athlètes en fauteuil roulant

Pour les athlètes en fauteuil roulant, les chargeurs seront également les assistants pour les levers

1. Placez les poids demandés sur la barre.
2. Soulevez la barre (un chargeur de chaque côté) et placez et centrez doucement sur le tapis sous-abdominal ou le bloc de l'athlète.
3. Retirez vos mains de la barre et reculez, mais restez près au côté de l'athlète.
Ne touchez pas le fauteuil roulant ou la barre.
4. Permettez à l'athlète de commencer et de terminer la tentative. Sur le signal des arbitres de retourner la barre, prenez le contrôle de la barre des deux côtés et abaissez-la sur la plateforme,
5. Si la tentative se déroule de manière dangereuse, soyez prêt à intervenir et à sécuriser la barre, puis à la retourner sur la plateforme. L'athlète peut indiquer s'il/elle a besoin de votre aide.
6. Sur demande, aidez l'athlète à quitter la plateforme.

Officiels Techniques en tant que chronomètres pour les para-haltérophiles / Athlètes participant avec l'utilisation d'une chaise roulante (PH7)

Au début de chaque tentative, les chronomètres placent et commencent l'horloge de synchronisation à 3 minutes. L'horloge de chronométrage est démarrée au moment où l'annonceur termine l'annonce de la tentative ou lorsque la barre est chargée et que les chargeurs / assistants retirent leurs mains de la barre après avoir été placées sur les genoux de l'athlète, selon la dernière éventualité.

Le chronomètre arrête l'horloge immédiatement lorsque la barre est soulevée des genoux de l'athlète.

Les athlètes ont toujours 3 minutes pour commencer leur tentative, même lorsqu'ils ont des tentatives consécutives.

Contrôleur technique para haltérophilie

Le contrôleur technique d'haltérophilie Para (CTPH) est un officiel technique très important pour toute compétition avec des athlètes adaptés en compétition en tant que para haltérophiles. Cet officiel est affecté à toutes les séances qui incluent des athlètes adaptés. Le CTPH peut être le contrôleur technique affecté à la session ou aider le contrôleur technique en service.

En plus des responsabilités reconnues d'être un contrôleur technique, le CTPH s'assure que toutes les modifications nécessaires au terrain de jeu, aux mouvements d'haltérophilie et aux règles techniques sont mises en œuvre par les responsables techniques appropriés en service ; ainsi que les athlètes et leurs entraîneurs. Le CPTH vérifie également que les plateformes d'échauffement des athlètes adaptés sont les plus proches de leur entrée à de compétition et que le chemin entre les deux plateaux est libre de toute obstruction dangereuse. Le CPTH fournira également des précisions sur les règles et traitera toute préoccupation des athlètes et de leurs entraîneurs, avant et immédiatement après que les athlètes tentent de porter le poids qu'ils ont choisi.

Après discussion avec le CPTH, les arbitres peuvent revenir sur leur décision. Si la nouvelle décision d'un arbitre entraîne l'annulation de la décision majoritaire initiale des arbitres, l'annonceur doit être immédiatement avisé et le changement doit être noté sur l'écran des résultats.

Lors des compétitions provinciales d'haltérophilie, un deuxième contrôleur technique peut être affecté pour aider les athlètes adaptés. Il n'y a pas de qualifications spéciales pour être un contrôleur technique d'haltérophilie Para, mais il ne devrait être attribué qu'à une personne assez bien informée sur les règles et règlements para haltérophilie et volontaires pour agir en tant que CPTH.

Comment pouvons-nous faire mieux pour inclure les athlètes adaptés en tant que para-haltérophiles?

1. Dans quel poste avez-vous servi en tant qu'Officiel Technique?
2. Pour quelle catégorie de para-haltérophilie étiez-vous un arbitre?
3. Décrivez vos préoccupations au moment de prendre votre décision.
4. Est-ce que les règles/règlements pour cette catégorie de para-haltérophilie étaient justes? Raisonables? Pratiques?

Et si ce n'est pas le cas, veuillez décrire comment ces règles peuvent être modifiées afin de répondre à vos préoccupations.
5. Comment pouvons-nous améliorer l'expérience de compétition pour les athlètes adaptés?