

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

4545, avenue Pierre-de-Coubertin C.P. 1000 Succ. M Montréal QC H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3046 Télécopieur : (514) 254-4545
E-mail : admin@fedhaltero.qc.ca Site Internet : www.fedhaltero.qc.ca

MÉMO AUX ENTRAÎNEURS - I

(Disponible sur le Site Internet de la Fédération – 19 décembre 2011)

En préparation pour cette compétition provinciale, voici les informations habituelles et spécifiques.

CLASSIQUE HALTÉROPHILE QUÉBÉCOISE

Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Élite-Relève-Espoir Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2011 et pour l'équipe canadienne.

Cette compétition permet aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2012.

Cette compétition est un événement de qualification pour les Jeux Olympiques, les Championnats Panaméricains – Qualifications olympiques continentales et les Championnats du Monde Junior – 2012.

DATE	Samedi, le 31 mars 2012
LIEU	LAURENTIAN REGIONAL HIGH SCHOOL 448, av. Argenteuil, Lachute QC J8H 1W9 <i>Suite à l'incendie de l'automne 2011, les réparations de l'école polyvalente Lavigne ne seront pas terminées en mars 2012. La compétition sera organisée dans le gymnase de l'école à coté.</i>
POSITION GÉO-RÉFÉRENCÉES	N45 38.275 W74 20.797
COORDONNATEUR	Guy Marineau
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1 ^{er} juillet 2011 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 19 mars 2012. 2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 19 mars 2012 Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 20 mars, des frais d'administration de 15 \$ par athlète seront chargés.
FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le lundi précédent la compétition.
FRAIS D'INSCRIPTION	38 \$ par athlète <i>* 100 % des frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le</i>

	<i>club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i>
HÉBERGEMENT	Hôtel La Lorraine 450, chemin Béthany, Lachute QC J8H 4H4 Tel. : 450-562-5256 Fax : 450-562-1444 Courriel : info@lalorraine.ca Site Internet : http://www.lalorraine.ca/ Tarif : 90 \$ (79 \$+ 3.95 \$+ 7.05 \$) 1-2 pers. / chambre / lit queen 95.70 \$ (84 \$ + 4.20 \$ + 7.50 \$) 1-2 pers. / chambre / 2 lits doubles 11.39 \$ (10 \$ + 0.50\$ + 0.89 \$) / pers. additionnelle.
FINANCEMENT	Aucune aide financière ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.
COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE DONC TOUS LES ATHLÈTES INSCRITS À LA COMPÉTITION PEUVENT ÊTRE TESTÉS.	

STANDARD DE PARTICIPATION

Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1^{er} juillet 2011 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 19 mars.

HOMMES / Catégories / Standards / Section ouverte							
56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg
169 kg	186 kg	205 kg	224 kg	235 kg	245 kg	255 kg	266 kg

FEMMES / Catégories / Standards / Section ouverte						
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+75 kg
114 kg	126 kg	135 kg	143 kg	148 kg	153 kg	166 kg

PRÉCISION : Un athlète pesé dans un groupe multi-catégories (ex : 56-62-69kg), qui ne ferait pas le poids de la catégorie où il est inscrit (ex : 69kg) mais qui est éligible pour la catégorie supérieure (ex : 77kg) doit être pesé à nouveau dans le groupe multi-catégories suivant (ex : 77-85 kg).

AFFILIATION INDIVIDUELLES : Nous vous demandons de vous assurer que tous les athlètes, entraîneurs soient affiliés à la FHQ.

NOTE : LES ATHLÈTES DOIVENT DÉTENIR UNE LICENCE PERFORMANCE (avoir complété le livret d'affiliation et payé 40 \$).

COSTUME DE COMPÉTITION
-Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition. - Nous vous demandons de vous assurer le respect des règles que nous avons pour le gilet (à l'effigie de la compétition, de votre club, de couleur unie, etc...) - Pas d'athlète avec des pantalons troués, trop long ou des gilets manches trop longues avec des signes non-sportifs (groupe rock et autres qui n'ont pas leur place).

Compte tenu du nombre de d'athlètes et du caractère individuel de cette compétition (sans classement d'équipes), il n'y aura PAS de réunion technique. Nous demanderons aux entraîneurs de passer au secrétariat de compétition (responsable : Mme Odette Simard) valider votre liste d'athlètes inscrits et payer les frais d'inscriptions.

Nous avons besoin de votre collaboration afin de nous remettre un seul chèque payant le montant TOTAL des athlètes de votre club. La majorité de ces argents vont au Comité Organisateur. Les comités organisateurs font leur possible afin de préparer des sites convenables et regrouper le nombre de bénévoles requis. Nous vous demandons de les respecter en acquittant vos frais dès votre arrivée. Merci.

HORAIRE PRÉLIMINAIRE (À VENIR)				
PESÉE	COMP.	CATÉGORIES		Nbr Athl

ENTRAÎNEURS INSCRITS (À VENIR)				
	CLUB	NOMS	AFF.	EMAIL

Le mémo est envoyé par courriel uniquement et disponible sur le site de la Fédération. Sauf les responsables de club ayant payé les frais pour l'envoi postal.

Ministère du Transport — Carte du Québec – Conditions routières

http://www.quebec511.gouv.qc.ca/fr/carte_routiere/

<http://www.quebec511.gouv.qc.ca/fr/index.asp>

Météo Média <http://www.meteomedia.com/weather/caqc0282>