

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 - II

(Disponible sur le Site Internet de la Fédération – 28 avril 2011)

En préparation pour cette compétition provinciale et suite aux 112 inscriptions reçues (74 g + 38 f) provenant de 17 clubs représentant 13 régions, voici les informations habituelles et spécifiques.

Il y aura une équipe d'Ontario qui participera à cette compétition.

SVP nous demandons aux entraîneurs de s'assurer que les jeunes qui participeront à cette compétition provinciale se soient entraînés pour être en mesure d'effectuer des arrachés et épaulés-jetés. S'ils ne sont pas prêts pour cette édition des Jeunes Louis-Cyr, avec un entraînement régulier, ils participeront aux compétitions de la saison prochaine. Tel qu'adopté en juin 2010, les seuils d'éligibilité ont été respectés pour les participants des sections Mini et JLCyr.

TOURNOI PROVINCIAL DES JEUNES LOUIS CYR

- 1) DES ÉQUIPES DE CLUBS
- 2) Un club peut inscrire un maximum de douze (12) athlètes au total (hommes et ou femmes) et, deux (2) substituts. Les substituts ne participent pas à la compétition. Même règle que lors du Championnat Scolaire Provincial Invitation.
- 3) Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 4) Classements séparés hommes et femmes.
- 5) Cette compétition est valide pour les niveaux Relève-Espoir Hommes et Femmes dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2011.

DATE	Samedi, le 7 mai 2011
LIEU	Polyvalente Hyacinthe-Delorme – gymnases 2700, T.-D. Bouchard, St-Hyacinthe QC J2S 7G2
COORDONNATEUR	M. Normand Ménard
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes masculins et féminins âgés de 15 ans et moins (nés en 1995, 96, 97 etc..). 2) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u> 3) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 ^{er} juillet 2010.
FRAIS D'INSCRIPTION	30 \$ par athlète

	<i>* 100 % des frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i>
HÉBERGEMENT	Hôtel des Seigneurs 1200, rue Johnson, St-Hyacinthe QC J2S 7K7 Téléphone : 450-774-3810 / 1-866-734-4638 Télécopieur : 450-774-6955 Site : www.hoteldesseigneurs.com Tarif : 99 \$ + taxes (1 – 4 pers. / ch.) Réf. : haltérophilie
FINANCEMENT	Aucune aide financière ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.

HOMMES (8 catégories)							
46 kg	51 kg	56kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+ 85 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ POUR TOUS LES PARTICIPANTS : SECTIONS MINI & JLCYR							
46 kg	51 kg	56kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	86 kg
FEMMES (7 catégories)							
44 kg	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	+ 69 kg	
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ POUR TOUTES LES PARTICIPANTES : SECTIONS MINI & JLCYR							
44 kg	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	70 kg	

Note 1) : Section Jeunes Louis Cyr : la charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).

Note 2) : Section Mini Louis Cyr : la charge minimale sera de 15 kg (la barre de 10 kg & 2 disques de 1,25 kg).

Note 3) SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ est établi au poids de la catégorie de l'athlète (ex. : Cat. 69 kg seuil d'éligibilité total 69 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).

Afin de respecter le plan de soutien au développement de l'excellence 2010 – 2013, nous poursuivons la collecte des données suivantes :

- grandeur de l'athlète;
- hauteur du tronc;
- saut en hauteur sans élan (3);
- 2 tests de flexibilité (chevilles – épaules).

M. Noël Décloitre et 2 évaluateurs collecteront ces données. Une station sera installée dans le gymnase et nous demandons la collaboration des entraîneurs afin que tous les participants soient évalués. Cela prendra 10 minutes par athlète.

Nous demandons la collaboration des entraîneurs afin de recommander aux athlètes de faire cette évaluation avant leur compétition. Ces mesures n'affecteront pas leur performance.

Les athlètes qui ont fait cette évaluation lors du Championnat Scolaire Provincial le 16 avril dernier n'ont pas à refaire l'évaluation.

RÉCOMPENSES

MÉDAILLES	TROPHÉES	CLASSEMENT DES ÉQUIPES DE CLUBS
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	Garçons : L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 6 meilleurs garçons inscrits par le club.
Filles : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	Filles : L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 4 meilleures filles inscrites par le club.
		Pour les classements masculins et féminins, des points sont accordés au total des deux mouvements 1 ^{er} 28 points ; 2 ^e 25 points ; 3 ^e 23 points ; etc.....

COSTUME DE COMPÉTITION

- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou un short et gilet.
- 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).

SI VOUS AVEZ INSCRITS UN ATHLÈTE DANS LA SECTION MINI, SVP BIEN RELIRE CETTE RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE.

SECTION MINI LOUIS CYR – 2009-2010-2011

	RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE
OBJECTIF :	Sensibiliser les athlètes et entraîneurs à l'importance de l'apprentissage de la technique des deux levers olympiques et la réussite d'un grand nombre de levers lors du Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr chez ce groupe d'athlètes.
MOYEN :	– Valorisation additionnelle des bonus pour encourager la réussite du plus grand nombre d'essais et - Ajout du pointage de l'évaluation technique (valoriser la réalisation technique de l'athlète vs la charge)
CLIENTÈLE VISÉ	Les athlètes âgés de 10-11-12 ans (pour 2011 nés en 1998-1999-2000).
REGROUPEMENT PAR ÂGE	Toutes les jeunes filles de cet âge compétitionneront en un groupe, sans égard à leur catégorie de poids corporel.
	Tous les jeunes garçons de cet âge compétitionneront en un groupe, sans égard à leur catégorie de poids corporel.
PESÉE	compte tenu de l'âge des participants, il leur sera permis de se peser avec leur maillot de compétition.
CLASSEMENT	
a)	- Le classement sera fait par groupe d'âge (toutes les filles 10-12 ans ensemble. / garçons 10-12 ans ensemble sans égard à la catégorie).
b) Pointage Sinclair	- Leur total (kg) sera converti en points Sinclair calculé au poids corporel de l'athlète. - Les points bonus seront ajoutés, au besoin.
c) Bonus	Afin d'encourager la réussite du plus grand nombre d'essais par ces jeunes, lorsqu'un athlète aura réussi : - 5 levers sur 6 : 10 points Sinclair (près de 10 kg) seront additionnés au total; - 6 levers sur 6 : 20 points Sinclair (près de 20 kg) seront additionnés au total.
d) Pointage technique	Une note technique sera attribuée par un évaluateur selon les critères techniques présentés dans le tableau suivant. Cette note technique sera transférée en pointage technique (voir exemple suivant).
e) Pointage final	Ajustement adopté en juin 2007 : les points Sinclair et bonus représenteront 50 % et le pointage technique représentera l'autre 50 %.
ESSAI RATÉ :	Lorsque l'athlète ratera un lever, il devra le reprendre à la même charge. Ceci pour mettre davantage l'accent sur la réussite du lever, sur l'efficacité technique et non pas la charge soulevée.
POINTAGE D'ÉQUIPE DU CLUB	Ces athlètes font partie des 12 membres de l'équipe du club et suite au classement obtenu, leurs points (28-25-23-22 ... points d'équipe) seront ajoutés à leur équipe respective.

Voici les critères techniques que les évaluateurs surveilleront pour les Mini-Louis-Cyr :

ARRACHÉ	CRITÈRES TECHNIQUES	RÉPARTITION DES POINTS (total = 10)
POSITION DE DÉPART	- Bras et dos droit - Talons au sol - Regard vers l'avant	3 pts
TIRAGE	Est-ce que l'exécutant tire la barre de manière à ce que cette dernière reste en contact avec les jambes ? (noter que la notion de réengagement est vue plus tard)	3 pts
RÉCEPTION	- La profondeur de la flexion - Bras droits - Talons au sol - Regard vers l'avant	4 pts

ÉPAULÉ-JETÉ		
ÉPAULÉ	CRITÈRES TECHNIQUES	RÉPARTITION DES POINTS (total = 10)
POSITION DE DÉPART	- Bras et dos droit - Talons au sol - Regard vers l'avant	2 pts
TIRAGE	Est-ce que l'exécutant tire la barre de manière à ce que cette dernière reste en contact avec les jambes ? (noter que la notion de réengagement est vue plus tard)	2 pts
RÉCEPTION	- La profondeur de la flexion - Dos droit - Coudes haut - Talons au sol - Regard vers l'avant	2 pts
JETÉ DÉPLACEMENT DES PIEDS LORS DE LA FENTE	- La fente est-elle assez grande ? - Est-ce que la jambe avant revient en premier ? - Bras droits, coudes verrouillés	2 pts 2 pts

	PS			A	C.T.	Coef.	B				
		Points	B					(PS + B)	50% du	Coef.	Tech
Exemple : filles	Poids Corp.	Total (1)	Sinclair au poids corporel	BONI	Total (2)	Total (2)	Tech.	Sur 100 pts	CT Sur 100	A + B	Rg
Athlète A	51.7	98 kg	133.478	20	153.478	76.739	19.600	98.000	49.000	125.739	1
Athlète B	37.6	80 kg	150.898	10	160.898	80.449	16.300	81.500	40.750	121.199	2
Athlète C	55.3	80 kg	103.235	10	113.235	56.617	19.600	98.000	49.000	105.617	3

08H45 - RÉUNION TECHNIQUE - GYMNASE - B

PLATEAU A

PESÉE	COMPÉTITION	CATÉGORIE		Nbr Athl
8h00 – 9h00	9h30*	Garçons	46 – 51 – 56 kg (3-6-7)	16
9h00 – 10h00	11h00	Garçons	62 kg	16
10h30 – 11h30	12h30	Garçons	69 – 77 kg (11 – 7)	18
12h30 – 13h30	14h30	Garçons	85-+85 kg (8 – 6)	14
Fin des comp.	16h00			64
* Présentation à 09h15				

PLATEAU B

PESÉE	COMPÉTITION	CATÉGORIE		Nbr Athl
8h00 - 9h00	9h30*	Filles	44 – 48 – 53 - 58 kg (2 - 2 -2 - 6)	12
9h00 - 10h00	11h00	Garçons - Mini Louis Cyr		10
10h00 - 11h00	12h00	Filles - Mini Louis Cyr		10
11h30 - 12h30	13h30	Filles	63 - 69- + 69 kg (4 - 7 - 5)	16
Fin des comp.	15h00			48
* Présentation à 09h15				

Note 1) Avec 9 athlètes et plus par groupe, il n'y aura pas de pause entre l'arraché et l'épaulé-jeté.

IMPORTANT

- 1) Le nom de tous les entraîneurs en devoir pour cette compétition doit être écrit sur le formulaire d'inscription, la liste de départ ou déclaré lors de la réunion technique.
- 2) Lorsqu'un entraîneur fournit au préposé aux changements la charge désirée pour le 2^e ou 3^e essai, veuillez lui dire clairement le nom de l'athlète et la charge. Cela permet aux annonceurs de demeurer concentrer sur leurs tâches. Donc, SVP prendre 5 secondes pour leur fournir clairement l'information.

3) L'aire d'échauffement est un endroit pour les athlètes de la session en cours et les entraîneurs. SVP demandez aux athlètes qui ont compétitionné d'aller encourager en avant afin de conserver l'aire d'échauffement sécuritaire et permettre aux athlètes en action de se concentrer. Demandez aux parents de demeurer dans la section spectateurs.

RÉUNION TECHNIQUE

Procédures pour la réunion technique (modifiées depuis avril 2005).
Puisqu'il y a un classement d'équipes, il y a une réunion technique.

- 1) Lieu de la réunion : le gymnase B (groupe Filles)
- 2) A 08h00 au secrétariat de compétition, on remettra à l'entraîneur-chef de l'équipe la liste de départ (un exemplaire par entraîneur inscrit).
- 3) 08h45 : début de la réunion technique.
- 4) On vérifiera les noms des entraîneurs présents et le club qu'il représente.
- 5) On nommera le nom du club par ordre alphabétique de l'acronyme :
Exemple : A-P : le club Arthur-Pigeon

S'il y a un entraîneur de ce club présent et qu'il a des changements tels :

- athlète absent (retrait) ;
- athlète qui descend de catégorie (ex. : inscrit 77 kg et descend 69 kg) ;
- athlète qui monte de catégorie (ex. : inscrit 69 kg et monte 77 kg) ;

ce sera alors le temps de nous indiquer ces changements.

L'entraîneur donnera SEULEMENT les changements en indiquant la catégorie, le nom et le changement fait.

Les changements sont donnés une fois.

De cette façon, nous ne nommerons pas tous les noms des athlètes inscrits mais les entraîneurs nous indiquerons seulement les changements.

Cela demande de la part des entraîneurs d'avoir indiqué clairement les catégories des athlètes qui descendent de catégorie.

Selon le fonctionnement usuel lors des compétitions provinciales, à la pesée, l'entraîneur peut toujours indiquer à l'officiel que l'athlète monte de catégorie. L'athlète sera ajouté à la catégorie supérieure.

- 6) Dans le cas où il n'y aurait pas d'entraîneur présent à la réunion technique (horaire de déplacement ou autre motif), les informations indiquées sur le formulaire d'inscription seront utilisées.

Cette façon de fonctionner permet que la réunion technique soit faite en moins de 10

minutes et nous permet de débiter à l'heure.

RETRAIT : vous pouvez nous faire parvenir un e-mail avant le 4 mai 12h00 indiquant le nom de l'athlète que vous retirez de la compétition. De 8 à 10 % se retirent suite aux inscriptions. L'horaire pourra donc être modifié le jeudi 5 mai.

Nous vous recommandons que les jeunes qui en seront à leur début en compétition provinciale, réussissent 4 essais et plus. Cela leur permet d'apprécier leur expérience. Le choix de leurs premiers essais est important ! Nous demandons la collaboration des entraîneurs à ce sujet.

Nous vous remercions de votre collaboration.

ENTRAÎNEURS INSCRITS							
RÉG.		CLUB		NOM	PRÉNOM	AFF.	E-MAIL
ABT	1	HER	Héraclès	Petit	David	796	@
				Gervais	Geneviève	4116	@
	2	LAS	La Sarre	Bellemarre	René	3018	@
				Alain	Zaché	4137	@
CAP	3	ATH	Les Athlétiques	Fillion	Yovan	3822	@
				Louis-Seize	Simon	5620	@
				Berger	Alexandre	5447	@
CDQ	4	RIV	Les Riverains	Marcoux	Patrice	5404	@
				Côté	David	2257	@
				Audet	Valérie	5546	@
CHA	5	DRA	Les Dragons	Poirier	Mathieu	4885	@
EDQ	6	HAL	Halt-Héros	Carignan	Yves	669	@
				Grignon	Jasmine	5014	@
EST	7	LEB	Leber	Normand	Jocelyn	71	@
				Poirier	Gilles	72	@
LAU	8	NOR	Du Nord	Marineau	Guy	1850	@
				Vachon	Mario	470	@
				Marineau	François	4342	
LSL	9	W-I	West-Island	Paquin	Vincent	3962	@
				Quarton	Emily	4074	@
				Bouffard	Pierpol	5597	@
MAU	10	ORC	Orca de la Mauricie	Leclerc	Gail	1372	@
				Leclerc	Hugo A.	767	@
				Jutras	J-Philippe	4288	@
MON	11	GEA	Les Géants	Romanov	Evgueni	2209	@
				Filiatreault	Johanie	5476	@

				Levanov	Evgueni	5580	@
	12	MON	Halt. de Montréal	Nehme	Mark	2169	@
				Roy	Pierre	43	@
	13	PAT	Pointe-aux-Trembles	Dumais	Marc	3755	@
				Dumais	Régis	3729	@
RIS	14	FOR	Fortius	M. Cyr	Andréanne	3806	@
	15	G-B	Gros Bill	Paradis	Rachel	379	@
				Hinse	Marie-Pier	4479	@
				O.-Blackburn	Francis	5255	@
RIY	16	M-R	Machine-Rouge	Ménard	Normand	146	@
				Pietracupa	Michel	149	@
				Caouette	Claude	127	@
				Rajotte	Sylvain	454	@
				Desgranges	Denis	132	@
				Darsigny	Yvan	130	@
SLJ	17	DMN	Dominor	Fontaine	André	416	
				Larouche	Alexandra	3288	@
SUO	18	A-P	Arthur-Pigeon	Zuffellato	Raphaël	236	@
				Guillon	François	1982	@
ONT			Ontario	Sheppard	Larry		@
				Haaksman	Mark		
				Earle	David		

Le mémo est envoyé par courriel uniquement et disponible sur le site Internet de la Fédération.

Sauf les responsables de club ayant payé les frais pour l'envoi postal.

Ministère du Transport — Carte du Québec

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

<http://maps.google.ca/maps/place?oe=utf-8&rls=com.yahoo:en-US:official&client=firefox&um=1&ie=UTF-8&q=polyvalente+hyacinthe+delorme+st-hyacinthe+qc&fb=1&gl=ca&hq=polyvalente+hyacinthe+delorme&hnear=Saint-Hyacinthe,+QC&cid=12208421951446035643>

<http://www.tourismesainthyacinthe.qc.ca>

<http://www.tourismesainthyacinthe.qc.ca/francais/routieres.asp>

