

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 – 3 octobre 2011)

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

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 2012.

Il y a possibilité d'avoir des équipes étrangères comme les années précédentes.

DATE	Samedi, le 5 mai 2012
LIEU	Polyvalente Hyacinthe-Delorme – gymnases 2700, T.-D. Bouchard, St-Hyacinthe QC J2S 7G2 http://www.phd.cssh.qc.ca
POSITION GÉO-RÉFÉRENCÉES	N45 38.476 W72 57.092
COORDONNATEUR	M. Normand Ménard
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes masculins et féminins âgés de 15 ans et moins (nés en 1996, 97, 98 ...). 2) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 ^{er} juillet 2011. 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 23 avril 2012 Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 24 avril, 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	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 Le Dauphin 1250, rue Johnson ouest, Saint-Hyacinthe QC J2S 7K7 Téléphone : 450 774-4418 / 1 800 465-4842 Télécopieur : 450 774-3291 Site : www.hotelsdauphin.ca/st-hyacinthe/ Tarif : 113.50 \$ (100 \$ + 5 \$ + 8.50 \$) (1 – 2 pers. / ch.) 125.32 \$ (110 \$ + 5.50 \$ + 9.82 \$) (3 – 4 pers. / ch.)
FINANCEMENT	Aucune aide financière ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.
HORAIRE & REGROUPEMENT DE CATÉGORIES	Compte tenu du nombre de participants en 2005 et des variations du calibre des participants par catégorie, des groupes « B » pourront être formés basé sur le Total de qualification annoncé.

CATÉGORIES

HOMMES (8 catégories)							
46 kg	51 kg	56kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+ 85 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
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							
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) valable pour tous les athlètes.

* Ceci en fonction de l'équipement disponible. Cela sera précisé dans le mémo aux entraîneurs.

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).

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).

SECTION MINI LOUIS CYR – 2009-2010-2011-2012 RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE	
OBJECTIF :	Sensibiliser les athlètes et entraîneurs à l'importance de l'apprentissage de la technique des deux leviers olympiques et la réussite d'un grand nombre de leviers 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 2012 nés en 2000-2001-2002).
SEUIL ÉLIGIBILITÉ	<u>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</u> est établi au poids de la catégorie de l'athlète (ex. : Cat. 69 kg seuil d'éligibilité total 69 kg).
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	- Bras et dos droit	2 pts

DÉPART	- Talons au sol - Regard vers l'avant	
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
JET É 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	50% du	A + B	Rg		
Exemple : filles	Poids Corp.	Total (1)	Sinclair au poids corporel	BONI	Total (2)	Total (2)	Tech.	Sur 100 pts	CT Sur 100				
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		

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.

PESÉE # 1		PESÉE # 2	

PLATEAU #1 (gymnase)			
Catégorie		Nbre d'athl.	Compétition
Fin des compétitions :			

PLATEAU #2 (gymnase)			
Catégorie		Nbre d'athl.	Compétition
Fin des compétitions :			

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

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 – Conditions routières

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

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

COMPETIT\Saison_2011-2012\Louis_Cyr_2012\Louis_Cyr_2012_Memo_Entr_1.doc Mis à jour le 3 octobre 2011