

## 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](mailto:admin@fedhaltero.qc.ca) Site Internet : [www.fedhaltero.qc.ca](http://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.

### 37<sup>e</sup> CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL INVITATION

Compétition sanctionnée conjointement par le Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ) et la Fédération d'Haltérophilie du Québec (FHQ). Afin de respecter les politiques du RSEQ, les formulaires d'inscription devront être envoyés à la FHQ et aux directeurs des Instances Régionales du RSEQ (voir liste en annexe). Ceci permettra aux directeurs des Instances Régionales du RSEQ de valider l'éligibilité des inscriptions.

- 1) Une école 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.
- 2) Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 3) Classements séparés hommes et femmes.
- 4) Cette compétition est valide pour les niveaux Relève-Espoir Hommes et Femmes dans la période du 1<sup>er</sup> juillet au 31 décembre 2012.

DATE	Samedi, le 14 avril 2012
LIEU	École secondaire Antoine-Brossard, 3055, boulevard de Rome Brossard QC J4Y 1S9
POSITION GÉO-RÉFÉRENCÉES	N45 27.106 W73 27.485
COORDONNATEUR	M. Guy-Paul Beauchemin
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Tous les athlètes sont inscrits à temps plein obligatoirement dans une école secondaire du Québec tel que définit par le RSEQ. Pour plus de précisions, voir les Règlements Administratifs 2011-2012 du RSEQ Article 2 disponible sur le site <a href="http://www.rseq.ca">www.rseq.ca</a> section Championnats provinciaux - haltérophilie 2) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 <sup>er</sup> juillet 2011. 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 2 avril 2012 <b>Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 3 avril, des frais d'administration de 15 \$ par athlète seront</b>

	<b>chargés.</b>
FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le lundi précédent la compétition.
FRAIS D'INSCRIPTION	30 \$ par athlète * 100 % des frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club / école à cette compétition devront être payés à la Fédération.
HÉBERGEMENT	A) Coucher au Centre Georges-Henri Brossard, 3205, boulevard de Rome, Brossard (5 minutes à pied de l'école) tarif 5 \$ / personne. S.V.P. la réservation doit être faite lors de l'inscription.  B) Comfort Inn – Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Sans frais : 1-877-266-3324 Télécopieur : 450-678-4099 E-mail : <a href="mailto:cn328@whg.ca">cn328@whg.ca</a> Site Internet : <a href="http://www.choicehotels.ca/cn328">www.choicehotels.ca/cn328</a> Tarif : 102.53 \$ (90 \$ + 4.50 \$ + 8.03 \$) (1 – 4 pers./ch.) Déjeuner continental inclus. Référence : # 570102 Tarif valide jusqu'au 2 avril 2012
FINANCEMENT	<u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.

## RÈGLEMENTS

Selon les règlements du RSEQ en vigueur, le participant (e) doit être né (e) entre le 1<sup>er</sup> juillet 1993 et le 30 septembre 1999 pour être admissible.

## CATÉGORIES

<b>HOMMES (8 catégories)</b>							
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	+ 94 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	95 kg
<b>FEMMES (7 catégories)</b>							
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg	
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	76 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).

### NOTE :

- 1) La charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).
- 2) SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ est établi au poids de la catégorie de l'athlète (ex. : Cat. 69 kg seuil d'éligibilité total 69 kg)

MÉDAILLES	TROPHÉES	CLASSEMENT DES ÉQUIPES DES ÉCOLES
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 6 meilleurs garçons inscrits par l'école.
Filles : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 4 meilleures filles inscrites par l'école.
		Pour les classements masculins et féminins, des points sont accordés au total des deux mouvements 1 <sup>er</sup> 28 points ; 2 <sup>e</sup> 25 points ; 3 <sup>e</sup> 23 points ; etc.....
		Les équipes masculines et féminines ayant amassé le plus grand nombre de points reçoivent une récompense présentée par la Fédération québécoise du Sport étudiant (FQSE).

COSTUME DE COMPÉTITION
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou un short et gilet.</li> <li>- 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...).</li> <li>- 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).</li> </ul>

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 !

## SECTION SPÉCIALE CONCERNANT LA RÉUNION TECHNIQUE

Nous utiliserons la façon de procéder pour la réunion technique comme en avril 2005 afin de débiter les compétitions selon l'horaire annoncé.

1) Lieu de la réunion : le gymnase B.

2) A 07h30 au secrétariat de compétition situé dans le gymnase A, on remettra à l'entraîneur-chef de l'équipe la liste de départ (un exemplaire par entraîneur inscrit).

3) 08h15 : début de la réunion technique.

4) À l'entrée du gymnase, on vérifiera les noms des entraîneurs présents et l'école qu'il représente.

5) On nommera le nom de l'école par ordre alphabétique de l'acronyme :  
Exemple : A-P : école secondaire Arthur-Pigeon

S'il y a un entraîneur de cette école 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 athlètes mais les entraîneurs nous indiquerons seulement les changements.

Cela demande de la part des entraîneurs d'avoir indiquer 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.

Il faut que la réunion technique soit d'une durée maximale de 15 minutes.

## HORAIRE PRÉLIMINAIRE – À VENIR

ENTRAÎNEURS INSCRITS (À VENIR)			
ABR	ÉCOLES	VILLES	Entraîneurs
		TOTAL :	

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/carte_routiere/)

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

Météo média : <http://www.meteomedia.com/weather/caqc0067>