

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

BULLETIN LE RÉGIONAL

DESTINATAIRES : Présidents des régions et entraîneurs des clubs

EXPÉDITEUR : Augustin Brassard, directeur

OBJET : Rapport d'activités & informations

DATE : Le lundi 19 décembre 2011

BONS VŒUX POUR LA PÉRIODE DU TEMPS DES FÊTES

Les membres du Conseil d'administration de la FHQ vous transmettent leurs meilleurs vœux 2012.

Le bureau de la Fédération fermera vendredi le 23 décembre à 12h00.

Nous serons de retour le 4 janvier 2012 à 8h00.

Bonjour,

1. STAGE D'OFFICIELS – NIVEAU PROVINCIAL – La Prairie – 3 décembre

Un stage d'officiels (niveau provincial) a été organisé le samedi 3 décembre à l'école secondaire La Magdeleine, La Prairie. Des membres de 5 clubs ont suivi le stage : Gros Bill, Arthur-Pigeon, Haltérophilie de Montréal, Leber et Les Athlétiques. Les 14 participants ayant réussi l'examen sont : Pascal Primeau, Paul Dumais, Marie-Josée Arès-Pilon, Simon Louis-Seize, Donald Robert, Vincent Gendron, Simon Lizotte, Maxime Côté-Bourgoin, Catherine Ruest, Alexandre Flore, Raphaël Bouchard-Tremblay, Pierre-Luc Doré, Tommy Brouillard, Cédric Paquette. Le stage a été donné par M. Émery Chevrier, officiel International #1 et membre du comité des Officiels de la FHQ.

Il est important de connaître les règlements et d'avoir des officiels en règle dans tous les clubs.

2. COMPÉTITION QUALIFICATION QUÉBÉCOISE – 17 DÉCEMBRE – LAPRAIRIE

Cette compétition permettait :

- aux athlètes de se qualifier pour l'Élite-Relève (Élite-Relève-Espoir Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} janvier au 30 juin 2012, pour l'équipe canadienne et le programme d'aide aux athlètes (PAA – Sport Canada) 2012.
- aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2012.
- Compétition de qualification pour les Championnats Panaméricains & qualifications continentales olympiques – 2012 et les Jeux Olympiques 2012.

Cette compétition fait partie des étapes de préparation pour les Championnats Canadiens Senior – 2012 qui seront organisés par le club Gros Bill.

Nous avons reçu 44 inscriptions (27h + 17f) pour cette compétition. Finalement 42 athlètes (27h + 15f) membres de 14 clubs représentant 9 régions se sont rendus à La Prairie.

Mlle Marie-Eve Beauchemin-Nadeau (cat. 69 kg) du club d'halt. Fortius de Brossard et M. Paul Dumais (cat. 85 kg) du club d'halt. de Montréal ont remporté les titres des meilleurs athlètes toutes catégories. Toutes nos félicitations !

Nous remercions le coordonnateur de la compétition : M. Jocelyn Bilodeau, président du club Gros Bill de La Prairie ainsi que les bénévoles qui ont organisé une belle compétition.

La compétition a débutée à 10h00 pour se terminer à 16h07.

Une cinquantaine d'athlètes du Québec sont maintenant qualifiés pour les Championnats Canadiens Senior & Qualification Olympique qui se tiendront les 2-3 juin 2012 à l'école La Magdeleine. Nous espérons que les athlètes et entraîneurs ajusteront leur planification afin d'arriver en très bonne forme compétitive pour cette nouvelle date.

La prochaine et dernière compétition de qualification au Québec pour ces championnats sera la Classique Haltérophile Québécoise qui sera organisée à Lachute le 31 mars prochain.

3. CLASSEMENT PRÉLIMINAIRE ÉLITE-RELEVÉ – III – période Janvier - juin

Le classement préliminaire III pour la période janvier-juin 2012 a été transmis le 19 décembre. S'il y avait des erreurs, SVP nous le signaler par écrit.

Le classement est disponible sur le site de la Fédération.

<http://www.fedhaltero.qc.ca/.html>

Le classement final et la liste finale élite-relève janvier-juin 2012 seront publiés lorsque Sport Canada aura émis les brevets et que le Ministère aura identifié les athlètes Équipe-Québec (selon l'échéancier usuel : mars 2012).

4. PROGRAMME D'AIDE AUX ATHLÈTES – PAA – 2012 - CLASSEMENT – VII

Un septième classement préliminaire mis à jour en date du 19 décembre pour le programme d'aide aux athlètes est disponible sur le site Internet de la Fédération canadienne / section équipes nationales (www.halterophiliecanada.ca). S'il y avait des erreurs, SVP nous en informer.

À VENIR

5. AFFILIATION A LA FÉDÉRATION

SVP, nous demandons aux responsables des clubs de porter une attention spéciale afin que les formulaires soient complétés lisiblement en s'assurant d'indiquer les numéros de résidence, d'appartement si besoin et le bon code postal. La saison dernière, certains entraîneurs complétaient le document rapidement et oubliant ces détails qui font revenir la correspondance postée.

A) AFFILIATIONS INDIVIDUELLES : basé sur le nombre de membres affiliés à votre club en 2010-2011, le 30 août, nous avons fait parvenir une quantité de formulaires pour 2011-2012 aux responsables des clubs.

Les membres « officiels seulement » complètent le Formulaire simplifié.

FORMULAIRE SIMPLIFIÉ	LIVRET D'AFFILIATION
<p>Athlète Licence DÉVELOPPEMENT : l'athlète participe aux compétitions provinciales. Il complète le formulaire simplifié et paie 25 \$.</p> <p>Les athlètes participants aux compétitions provinciales suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Championnat Junior du Québec - Fin. des Jeux du Québec / Champ. Juv. QC - Championnat Scolaire Provincial Invitation - Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr <p>Les membres « officiels seulement ».</p>	<p>Athlète Licence PERFORMANCE : l'athlète participe aux compétitions de qualification de niveau national ou supérieur (compétition sujette à des contrôles antidopage). Il complète le livret et paie <u>50 \$</u>.</p> <p>Les compétitions de qualification de niveau National sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Championnat Senior du Québec - Qualification Québécoise - Classique Haltérophile Québécoise; - les participants aux Championnats Canadiens Junior et Senior.
<p>Un membre athlète avec cette licence Développement peut s'affilier sous la licence Performance en cours de saison en complétant le Livret d'affiliation et en payant la différence de 25 \$.</p>	<p>ENTRAÎNEUR et/ou OFFICIEL et/ou ADMINISTRATEUR : complète le livret pour bien connaître l'information afin de la diffuser dans leur club et/ou région et paient 25 \$.</p>
<p>Compte tenu des implications légales dans ces documents, nous vous demandons d'utiliser les formulaires originaux et de ne pas faire de photocopies. Si vous en avez besoin davantage, veuillez nous en demander à la fédération s.v.p. Merci de votre collaboration.</p>	

Extrait du PRT 2011-2012 (idem 2006-2007; 2007-2008; 2008-2009; 2009-2010; 2010-2011) :

2.2.4 Tarif familial

Afin d'encourager une augmentation du nombre de membres de la Fédération et compte tenu des frais que représente la revue Coup d'œil dans le coût d'affiliation, en autant que l'adresse civique soit la même pour la famille, suite au paiement d'une (1) carte principale, soit 25 \$ ou 50 \$, d'autres membres de la famille pourront s'affilier au coût de 10 \$ par membre. Ces personnes ne recevront pas la revue Coup d'œil mais auront tous les autres avantages auxquelles une affiliation régulière leur donne droit et devront respecter les mêmes règles. Le membre détenant la carte principale recevra la revue Coup d'œil.

Exception : Les athlètes participants aux compétitions exigeant une licence Performance doivent payer le tarif régulier de 50 \$ car l'organisation de ces compétitions exige des frais supplémentaires.

La majorité (80%) de nos membres qui participent aux compétitions de niveau « Développement » complètera le formulaire simplifié donc ce sera plus facile à expliquer.

COURRIEL : Nous avons conservé l'espace pour indiquer le courriel. Nous vous invitons à continuer de compléter lisiblement cette section et nous informer lorsque vous changez d'adresse électronique. Cela nous permet d'envoyer les différentes informations aux officiels,

entraîneurs, athlètes inscrits aux compétitions et qui nous ont indiqué leur adresse électronique !

Nous remercions les responsables des clubs qui s'acquittent de cette tâche importante des affiliations individuelles à la Fédération.

PRÉCISION DE L'ARTICLE 2.2.3 DU PRT : UN MEMBRE AFFILIÉ À UN SEUL CLUB

Dans le cadre de la révision annuelle du PRT, les membres du Conseil d'administration ont adopté le libellé suivant pour cet article.

Cette règle est en vigueur pour la saison 2011-2012 même si aucun membre de la Fédération n'a été affilié à deux clubs auparavant.

L'objectif de ce libellé est d'écrire précisément un des principes qui a toujours été sous-jacent à notre processus d'affiliation.

La personne intéressée à devenir membre individuel doit être affiliée à un club d'haltérophilie reconnu par la corporation et doit faire contresigner son formulaire d'adhésion par un représentant autorisé de ce club. Une personne ne peut être affiliée à plus d'un club.

6. CHAMPIONNATS CANADIENS JUNIOR – 21 janvier 2012 – Scarborough, ON

OBJECTIFS :

- 1) Remporter les Championnats Canadiens Junior 2012.
- 2) Préparer des athlètes et entraîneurs pour les Championnats du Monde Junior 2012 - 2013.
- 3) Compétition de qualification pour les Championnats du Monde Junior 2012.

Permettre aux athlètes de se qualifier pour l'Élite-Relève (Élite-Relève-Espoir Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2012, pour l'équipe canadienne et se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2012.

DATE	Samedi le 21 janvier 2012
LIEU DE COMPÉTITION	Variety Village 3701, avenue Danforth Scarborough ON M1N 2G2
HÉBERGEMENT	Toronto Don Valley Hotel & Suites 1250 Eglinton Av East Toronto ON M3C 1J3 Tél. 416-449-4111 Fax : 416-385-6700 Site web : www.torontodonvalleyhotel.com
PARTICIPANTS / LICENCE	Éligibilité : être citoyen canadien OU avoir le statut de résident permanent (RP) du Canada (faire parvenir une photocopie du document (RP) au bureau de la FHQ pour le 26 novembre 2011). ÉQUIPE COMPOSÉE : 6 hommes + 2 substituts, 4 femmes + 2 substituts 1 entraîneur chef, 1 entraîneur adjoint, 1 gérant <u>LA FHQ INSCRIRA DEUX ÉQUIPES DU QUÉBEC</u> NOTE 1) Athlètes juniors (nés en 1992, 93, 94 ...) du Québec affiliés à la FHQ.

	2) Les substituts n'accompagnent pas l'équipe. 3) Licence <u>PERFORMANCE</u>
FRAIS D'INSCRIPTION	275 \$ Comprend transport en autobus (départ de Montréal – Stade), hébergement 2-4 pers. / chambre, frais d'inscription au C.O. & CWFHC. <i>Selon l'échéancier du comité organisateur, lorsque le paiement des frais d'inscription pour les membres de la délégation du Québec aura été fait au comité organisateur, la fédération <u>ne remboursera pas</u> les membres de la délégation qui se retirent du projet</i>
COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE	

PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

- 1) Avoir participé au Championnat Junior du Québec le 26 novembre 2011.
- 2) Être sélectionné par les entraîneurs désignés.

Les entraîneurs et gérants ont sélectionnés les 22 athlètes pour les équipes A et B. Les invitations ont été envoyées aux athlètes et entraîneurs des clubs. Nous avons reçu les réponses confirmant la participation et le paiement ainsi que les candidatures pour participer au camp d'entraînement.

ENTRAÎNEURS & GÉRANTS : Les entraîneurs et gérants intéressés à s'impliquer dans ce projet devaient faire parvenir leur candidature par écrit au bureau de la F.H.Q. avant le 28 octobre 2011.

Les entraîneurs désignés équipe A – B encadreront les athlètes de leur équipe. Les athlètes doivent s'attendre à être encadrés par d'autres entraîneurs, pas nécessairement l'entraîneur de leur club. Cela fait partie de l'expérience de ce format de compétition. La collaboration des entraîneurs des clubs est requise afin que les athlètes vivent cette expérience et développent leur autonomie. En acceptant le mandat d'entraîneurs désignés, les entraîneurs acceptent cette condition d'encadrement tout comme les athlètes qui acceptent l'invitation de participer à ces championnats à titre de membre de ces équipes du Québec.

	GÉRANTS	ENTRAÎNEURS
ÉQUIPE A	Michel Pietracupa	Yvan Darsigny Andréanne M.-Cyr
ÉQUIPE B	Maude-Émilie Brodeur	René Bellemarre Mario Vachon

7. CAMP D'ENTRAÎNEMENT POUR LES CHAMPIONNATS CANADIENS JUNIOR – QUÉBEC – 3 – 7 JANVIER 2012

Objectif : Soutenir la préparation des athlètes sélectionnés pour les CCJR

Candidats : athlètes sélectionnés et ayant confirmé leur participation aux CCJR.

Date : 3 au 7 janvier 2012

3 janvier : 19h00 arrivée à Québec

4-5-6 : entraînement

7 janvier 13h00 : retour à Montréal

Site d'entraînement : Salle d'excellence PEPS – Université Laval –
5 plateaux disponibles

Site d'hébergement : Auberge Universel, chemin Ste-Foy
5 chambres 2 pers. / ch.
ch. Individuel entraîneurs

18 athlètes ont indiqué leur intérêt à participer à cette activité en même temps que leur réponse à participer aux CCJR-2012.

Le maximum de participants sera de : 15 athlètes (9h + 6f) et 3 entraîneurs.

Les entraîneurs seront : MM. Yvan Darsigny, Mario Vachon et Mlle Andréanne M.-Cyr.

Transport : 1 ou 2 mini-van partiront de la région de Montréal

Finances : FHQ : - défraie transport, l'hébergement, les honoraires des entraîneurs
- location du local d'entraînement au PEPS.

Athlètes : repas et déplacement.

Nous espérons que les athlètes se prépareront pour profiter de cette occasion afin d'arriver en forme lors des CCJR-2012.

8. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX – Hiver 2012

- 1) Ces Jeux du Québec régionaux servent de qualification pour les régions désirant participer au 6^e Championnat Juvénile du Québec et à la Finale des Jeux du Québec Hiver 2013.
- 2) Cette compétition doit être sanctionnée par la Fédération d'haltérophilie du Québec.
- 3) L'Unité Régionale de Loisir et de Sport (URLS) doit être avisée de la date, du lieu de compétition et recevoir une copie des résultats (adresses des URLS en annexe).
- 4) Les résultats de compétition doivent être envoyés à la FHQ dans la semaine suivant la compétition. Une compilation provinciale sera effectuée.
- 5) Nous recommandons aux responsables régionaux de concentrer l'organisation de ces Jeux du Québec régionaux le samedi 28 janvier 2012. Ceci afin de respecter le calendrier de la Fédération et les dates d'inscription des autres compétitions provinciales.

DATE & LIEU	À négocier avec le comité organisateur des Jeux du Québec Régionaux (COFRJQ / URLS)
PARTICIPANTS	Athlètes nés entre 1995 et 2001. L'affiliation à la F.H.Q. n'est pas obligatoire.

CATÉGORIES

HOMMES (8 catégories)							
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	+94 kg

FEMMES (7 catégories)						
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+75 kg

RÉCOMPENSES

- 1) Hommes et femmes : Les trois premiers de chaque catégorie au Total olympique.
- 2) Les organisateurs régionaux ont la responsabilité de remettre des récompenses lors de cette compétition.

9. COMPÉTITIONS INTERNATIONALES - 2012

Un mémo a été publié le 20 octobre dernier par la Fédération Canadienne d'haltérophilie (CWFHC) pour annoncer le programme de compétitions internationales - 2012. Suite aux Championnats du Monde Senior – 2011, le mémo du 20 octobre a été remis à jour et un mémo a été publié le 13 décembre. Rappelons que ces mémos comprennent les informations pour les compétitions internationales au programme en 2012. Vous retrouvez ces mémos sur le site de la CWFHC – section équipe nationale. Les contingents annoncés sont basés sur le maintien de l'assistance financière de Sport Canada.

http://www.halterophiliecanada.ca/cwfhc_natteams_fr.htm

Jeux Olympiques – 2012 - processus de nomination interne : la 3^e ébauche du processus de nomination interne (PNI) pour les Jeux Olympiques a été diffusée par la CWFHC. Il a été posté aux athlètes classés pour les SRW-2011, transmis aux membres de l'équipe nationale senior – période juillet-décembre et aux directeurs provinciaux. Ce document est disponible sur le site de la CWFHC

http://www.halterophiliecanada.ca/cwfhc_natteams_fr.htm

CHAMPIONNATS CANADIENS SENIOR (CCSR) – 2-3 JUIN 2012 – La Prairie, QC
Le changement de date des Championnats Panaméricains (11-19 mai 2012) a obligé la CWFHC à retardé de 2 semaines la date des CCSR-2012. Comme ce fut le cas en 2004, il faut nous ajuster en fonction du calendrier international. Il est recommandé de vérifier le calendrier de vos activités de fin de saison et d'ajuster la planification d'entraînement en conséquence pour les athlètes qui prévoient y participer. Les dates d'inscription demeurent les mêmes pour les athlètes du Québec.

10. CYCLE 2013-2016 – CONSULTATION – CHAMPIONNATS CANADIENS ET MARQUEURS

- A) Le dimanche 15 janvier sera une journée de réflexion et consultation concernant :
- les standards canadiens senior 2013-2016 : analyse du cycle 2009-2012, limite des comités organisateurs, propositions de standards, tarif, mandat des comités organisateurs, etc..;
 - mécanisme de sélection des participants pour les compétitions internationales 2013-2016 : analyse du cycle 2009-2012, proposition.

Les entraîneurs de l'élite-relève intéressés par ces sujets seront invités à participer à cette journée. Aucun frais d'hébergement et aucun frais de déplacement ne seront remboursés.

B) En mai 2012, nous poserons les candidatures pour l'organisation des championnats canadiens junior et senior 2013-2014-2015 et 2016. Comme ce fut le cas en mai 2004 et 2008, la CWFHC allouera l'organisation de ces championnats lors de l'assemblée annuelle le 1^{er} juin prochain. S'il y avait des clubs intéressés par l'organisation d'un de ces championnats, SVP nous contacter. Mentionnons ici que le format des CCSR (standards et frais d'inscription) sera adopté le 1^{er} juin. Plusieurs facteurs doivent être considérés lors du dépôt de ces candidatures et cela requiert réflexion.

CHAMP. CANADIENS	JUNIOR	SENIOR
2013	Janvier 19	Mai 18-19
2014	Janvier 18	Mai 17-18
2015	Janvier 17	Mai 16-17
2016	Janvier 24	Mai 21-22

Les responsables des clubs ayant des questions concernant l'organisation de ce niveau de championnat peuvent me contacter.

Comme d'habitude, la FHQ présentera une seule candidature par championnat. Une sélection doit donc être parfois effectuée ou encore il est avantageux que certains championnats canadiens senior soient organisés au Québec. Les candidatures doivent être préparées pour analyse avant le 1^{er} avril 2012. Cela nous permettra de préparer le tout pour le 1^{er} juin.

11. CHAMPIONNAT JUVÉNILE DU QUÉBEC – FÉVRIER – L'ANCIENNE LORETTE

Objectif : Aux années paires, offrir une compétition en remplacement des Finales des Jeux du Québec à un groupe-cible d'athlètes. Athlète majoritairement éligible pour les Finales des Jeux du Québec de l'année suivante.

Cette compétition est valide pour les niveaux Relève-Espoir Hommes et Femmes dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2012.

DATE	Samedi, le 25 février 2012
LIEU	Polyvalente L'Ancienne Lorette – Auditorium 1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette QC G2E 3C6
POSITION GÉO-RÉFÉRENCÉES	N46 48.407 W71 21.962
COORDONNATEUR	M. Noël Décloitre
CARTE ROUTIÈRE	Voir la section concernée http://www.quebec511.gouv.qc.ca/fr/carte_routiere/
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 13 février 2012 Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 14 février, 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>
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Remis aux responsables des clubs
HÉBERGEMENT	Comfort Inn Airport 1255, boulevard Duplessis Ancienne Lorette QC G2G 2B4 Tel. : 418-872-5900 Fax : 418-872-0550 1-800-267-3837 Site : www.choicehotels.ca/fr/comfort-hotel-cn337 E-mail : cn337@whg.ca Tarif : 102.53 \$ (90 \$ + 4.50 \$ + 8.03 \$) (1 – 4 pers. / ch.) Déjeuner continental inclus. Référence : groupe haltérophilie Bloc de chambres réservé jusqu'au 12 février 2012
FINANCEMENT	<u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts. La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.

➔ Compétition par équipe, sans classement par catégorie.

1) ÉQUIPE	Des équipes de clubs participeront.
2) DATE	La dernière fin de semaine complète avant la semaine de relâche scolaire. Pour 2012, il s'agira du 25 février.
3) COMPOSITION	3.1 Une équipe sera composée de 7 athlètes + 2 entraîneurs. 3.2 Maximum d'une équipe par club. (Nous voulons avoir un seul plateau de compétition.) 3.3 Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
4) PARTICIPANTS	4.1 Âge : Le groupe d'âge visé sera 13 - 14 - 15 - 16 – 17 ans. Pour 2012, les athlètes seront nés en : 1995 – 1996 – 1997 – 1998 – 1999 inclusivement. 4.2 Les participants devront avoir pris part aux Jeux du Québec régionaux – Hiver 2012 pour s'inscrire au Championnat Juvénile du Québec. EXCEPTION : la participation des athlètes membres de l'équipe du Québec participant aux Championnats Canadiens Junior - 2012 sera valable également.
5) POINTAGE	5.1) Comme aux Finales des Jeux du Québec, les pointages des hommes et femmes seront additionnés. 5.2) les points seront calculés de cette façon : - le Total Olympique des athlètes de l'équipe sera additionné et converti en points. - On additionnera les poids corporels des athlètes de l'équipe. - On soustraira le Total olympique des athlètes de l'équipe moins le total des poids corporels pour arriver au nombre de points de l'équipe. Exemple : 4 athlètes de la catégorie 62 kg font 100 kg de Total Olympique et 2 athlètes de la catégorie 53 kg font 80 kg de Total

	Olympique (4 x 100 = 400) + (2 x 80 = 160) = 560 points. Ils pèsent 60 kg chacun (240 kg) et les filles 50 kg (100kg) donc on soustrait 340 points, pour un total de 220 points.																																																								
	5.3.1) En cas de zéro, pour ne pas avoir de pointage négatif (arr. 85 kg É-J -0-, total olympique -0-), l'athlète recevra un pointage de zéro. 5.3.2) L'athlète plus lourd que son Total Olympique recevra un pointage négatif. <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Total Olympique</th> <th>Poids Corp.</th> <th>Points</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Exemple : Athlète A :</td> <td>150.0 kg</td> <td>65.0 kg</td> <td>85.0</td> </tr> <tr> <td>Athlète B :</td> <td>120.0 kg</td> <td>47.6 kg</td> <td>72.4</td> </tr> <tr> <td>Athlète C :</td> <td>- 0 -</td> <td>86.9 kg</td> <td>- 0 -</td> </tr> <tr> <td>Athlète D :</td> <td>125.0 kg</td> <td>130.0 kg</td> <td>- 5.0</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Total des points de l'équipe : 152.4 points</td> </tr> </tbody> </table>		Total Olympique	Poids Corp.	Points	Exemple : Athlète A :	150.0 kg	65.0 kg	85.0	Athlète B :	120.0 kg	47.6 kg	72.4	Athlète C :	- 0 -	86.9 kg	- 0 -	Athlète D :	125.0 kg	130.0 kg	- 5.0	Total des points de l'équipe : 152.4 points																																			
	Total Olympique	Poids Corp.	Points																																																						
Exemple : Athlète A :	150.0 kg	65.0 kg	85.0																																																						
Athlète B :	120.0 kg	47.6 kg	72.4																																																						
Athlète C :	- 0 -	86.9 kg	- 0 -																																																						
Athlète D :	125.0 kg	130.0 kg	- 5.0																																																						
Total des points de l'équipe : 152.4 points																																																									
6) SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ	CATÉGORIES																																																								
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="7" style="text-align: left; padding: 2px;">HOMMES (8 catégories)</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">51 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">56 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">62 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">69 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">77 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">85 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">+85 kg</td> </tr> <tr> <th colspan="7" style="text-align: left; padding: 2px;">SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">51 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">56 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">62 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">69 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">77 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">85 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">86 kg</td> </tr> <tr> <th colspan="7" style="text-align: left; padding: 2px;">FEMMES (7 catégories)</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">48 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">53 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">58 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">63 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">69 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">75 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">+ 75 kg</td> </tr> <tr> <th colspan="7" style="text-align: left; padding: 2px;">SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">48 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">53 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">58 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">63 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">69 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">75 kg</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">76 kg</td> </tr> </table>	HOMMES (8 catégories)							51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+85 kg	SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	86 kg	FEMMES (7 catégories)							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
HOMMES (8 catégories)																																																									
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+85 kg																																																			
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ																																																									
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	86 kg																																																			
FEMMES (7 catégories)																																																									
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																																																			
	NOTE : 1) La charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg). 2) <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).																																																								
7) RÉCOMPENSES	Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront remises aux membres des 3 équipes gagnantes (ayant obtenu le plus grand nombre de points selon la formule proposée).																																																								
8) DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION	Les athlètes seront regroupés par groupe basé sur le total déclaré sur le formulaire d'inscription, sans égard à la catégorie. Exemple : le premier groupe de compétiteurs sera formé des athlètes ayant un total olympique de 100 à 120 kg. Le deuxième de 122 à 145 kg, etc...																																																								
	On formera des groupes de 10 à 14 compétiteurs. Cette mesure accélérera, entre autres, le déroulement de la compétition, (économie de temps des chargeurs) et conservera le caractère particulier de cette compétition. Note : Les hommes et les femmes doivent compétitionner dans des groupes différents puisqu'on utilise différentes barres (15 kg et 20 kg).																																																								

Nous espérons que chaque club de la Fédération participera à ce championnat spécial. Cela permettra aux jeunes athlètes de compétitionner ensemble sur le même plateau et à la même période que les Finales des Jeux du Québec – Hiver 2013 qui se tiendront à Saguenay.

12. CLASSIQUE HALTÉROPHILE QUÉBÉCOISE – 31 MARS 2011 – NOUVEAU SITE

Suite à l'incendie d'une partie importante de l'école polyvalente Lavigne survenue à l'automne 2011, M. Guy Marineau a été avisé que les réparations ne seront pas terminées en mars 2012.

En conséquence, la compétition sera organisée à Lachute mais dans le gymnase de l'école à côté.

LAURENTIAN REGIONAL HIGH SCHOOL 448, av. Argenteuil, Lachute QC J8H 1W9
--

Nous recommandons aux entraîneurs des clubs de modifier leur PRT-2011-2012 en conséquence.

13. CALENDRIER

Nous remercions les responsables des clubs qui nous ont fait parvenir les dates et lieux de leurs compétitions régionales. Ces dates sont annoncées sur le site Internet et dans la revue Coup d'Oeil.

14. RÉSULTATS DE COMPÉTITION INTRACLUBS

Nous remercions les responsables des clubs qui complètent le fichier Excel pour nous transmettre les résultats des compétitions intra club. Cela nous permet de valider les affiliations et les placer sur le site de la Fédération dans la section Calendrier. Cette année, nous plaçons le fichier Excel comprenant toutes les informations : poids corporel et les 6 essais. Lorsque les résultats sont transmis électroniquement, les frais de sanction sont de 25 \$ par compétition.

Dans le cas où les résultats ne parviennent pas électroniquement à la fédération dans un fichier Excel disponible sur le site de la fédération et doivent être traités, des frais administratifs additionnels de 10 \$ seront facturés.

MEMOSREG\Memos_aout2011-juillet2012\mreg_dec_19_2011.doc