

## FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

4545, avenue Pierre-de-Coubertin, Montréal QC H1V 0B2

Téléphone : (514) 252-3046 Courriel : [admin@fedhaltero.qc.ca](mailto:admin@fedhaltero.qc.ca) Site: [www.fedhaltero.qc.ca](http://www.fedhaltero.qc.ca)

### BULLETIN LE RÉGIONAL

DESTINATAIRES : Membres de la fédération,  
Présidents des régions et entraîneurs des clubs  
EXPÉDITEUR : Augustin Brassard, directeur  
OBJET : Rapport d'activités & informations  
DATE : Le 6 décembre 2017

### SOMMAIRE

- [Stage de formation entraîneurs & officiels](#)
- [Jeux du Québec régionaux – Hiver 2018 – dates et lieux](#)
- [Championnat master du Québec – 17 février 2018](#)
- [Championnat juvénile du Québec – 24 février 2018](#)
- [Tournoi collégial & universitaire du Québec – 11 mars 2018](#)
- [Classique haltérophile québécoise – 24 mars 2018](#)

Bonjour,

#### 1. CHAMPIONNAT JUNIOR DU QUÉBEC – 2 DÉCEMBRE – SAINT-HYACINTHE

- Cette compétition était valide pour le niveau Relève (hommes et femmes) dans la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2018. La participation à cette compétition est également importante pour le niveau athlète identifié « Espoir Jeune – adulte ».
- Permettre aux athlètes de se qualifier pour les équipes du Québec qui participeront aux Championnats Canadiens Junior – 2018.
- Les athlètes représentaient leurs clubs.

Les meilleurs athlètes au Total Sinclair ont été : Magalie Roux et Gabriel Dagenais du club Machine-Rouge de Saint-Hyacinthe. Félicitations.

Nous remercions les bénévoles du [club Machine rouge](#) qui se sont très bien acquittés de leurs tâches.

Voici les divers problèmes rencontrés lors des inscriptions au championnat junior du Québec – 2017 :

- 1) Des compétitions sanctionnées ont été organisées mais avec un nombre insuffisant de participants affiliés en 2017-2018;
- 2) Des membres ont participé à des compétitions après la date limite de qualification;
- 3) Des athlètes ont téléphoné au bureau pour s'inscrire à la compétition après la date d'inscription.

En conséquence, voici quelques rappels :

- a) Il y a une date limite d'inscription à respecter pour chaque compétition provinciale. Cette

date est indiquée dans le document PRT 2017-2018 que chaque responsable de clubs a reçu et dans le mémo #1 aux entraîneurs qui est disponible à la date de la compétition dans la section [Calendrier](#) du site de la fédération;

b) Le lundi précédent la date limite d'inscription, un courriel est transmis à tous les responsables des clubs comprenant les formulaires d'inscription et le mémo #1 aux entraîneurs. L'envoi de ce mémo leur permet de vérifier à nouveau l'éligibilité des candidats membres de leur club et de la fédération (niveau de licence Dév. / Perf.) par exemple.

c) Voici les exigences pour les compétitions intra-club, régionale et inter-régionale utilisées depuis plusieurs années (PRT 2017-2018 p. 16):

<b>2.1 DÉFINITION DES TERMES :</b>	
Intra club :	Compétition sanctionnée impliquant les membres (minimum 3 athlètes et 2 officiels, tous membres en règle de la FHQ) d'un seul club.
Régionale :	Compétition sanctionnée où participent les membres (minimum 5 athlètes et 3 officiels, 2 officiels à la pesée, tous membres en règle de la FHQ) de plusieurs clubs d'une même région.
Inter-régionale :	Compétition sanctionnée impliquant les équipes d'au moins deux régions (minimum 5 athlètes et 3 officiels, 2 officiels à la pesée tous membres en règle de la FHQ).

d) Lorsqu'un athlète est intéressé à participer à une compétition provinciale, il est recommandé qu'il prenne connaissance des règles d'éligibilité et de qualification. Au besoin, poser les questions aux responsables du club afin de s'assurer des étapes de qualification et que cela respecte les exigences.

Il est rare qu'un nombre élevé de tels problèmes surviennent comme ce fut le cas pour cette compétition. Il nous est apparu important de vous présenter les problèmes survenus et les solutions possibles. Il y a plusieurs compétitions provinciales à partir de janvier 2018 avec de nouvelles règles, donc nous demandons la collaboration de tous les membres intéressés à participer à ces compétitions.

## 2. CHAMPIONNATS DU MONDE SENIOR – 28 novembre au 5 décembre 2017 – Anaheim, USA

Voici les résultats :

ÉQUIPE	Nais.	Cat.	Arraché				Épaulé-jeté				Total
			1	2	3	Best	1	2	3	Best	
<b>Hommes</b>											
A. Bellemarre	1998	85 kg	145	149	153	153	172	175	-182	175	328
M. Marineau	1990	85 kg	135	-139	-140	135	170	-175	-180	170	305
B. Santavy	1997	94 kg	-157	160	165	165	195	201	-206	201	366
			2	2	2		3	2	0		
			3	3	3		3	3	3		Moy.
					6				5		11
					9				9		18
					66,7%				55,6%		
<b>Femmes</b>											

A. Braddock	1989	48 kg	71	-74	74	74	-91	91	-95	91	165
T. Darsigny	1998	58 kg	84	-87	87	87	103	107	109	109	196
R. L.-Bazinet	1988	58 kg	-76	76	78	78	98	-101	-101	98	176
M. Charron	1993	63 kg	95	99	<b>* 102</b>	102	118	-122	122	122	224
Marie-Eve B.-Nadeau	1988	75 kg	94	-99	99	99	121	-126	128	128	227
K. Ngarlem	1995	75 kg	96	99	-101	99	123	-128	128	128	227
			5	3	5		5	2	4		
			6	6	6		6	6	6		Moy.
					13				11		24
					18				18		36
					72,2%				61,1%		

\* : médaille d'argent à l'arraché. Félicitations.

[Cahier de résultats IWF](#) disponible sur le site de la FHQ

Les entraîneurs étaient : Steve Sandor (CWFHC), Dalas Santavy (CWFHC), Guy Marineau (FHQ) et le gérant d'équipe M. Paul Barrett (CWFHC).

Les prochains championnats du monde senior auront lieu en novembre 2018 à Achgabat au Turkménistan.

### 3. CLASSEMENT PRÉLIMINAIRE – 3 – ÉLITE-RELÈVE

Nous avons diffusé le classement préliminaire – 1 (26 octobre), ensuite avec les performances du championnat senior du Québec du 3-4 novembre, le 6 novembre, nous avons diffusé le classement préliminaire – 2. Suite aux (El) championnats du monde senior - 2017 et le (REL) championnat junior du Québec- 2017, le classement préliminaire – 3 est diffusé le 6 décembre. Les informations se retrouvent sur la [page d'accueil du site](#) de la fédération, en bas à gauche de votre écran. S'il y avait des erreurs, SVP nous en informer par écrit. Il y a des candidats qui doivent nous fournir leur numéro d'assurance sociale.

Document [Critères d'identification des athlètes](#) de niveau « Excellence, élite, relève et espoir »

### 4. PROGRAMME D'AIDE AUX ATHLÈTES – PAA – 2018 – Classement préliminaire - VI

Suite aux résultats des compétitions valides pour le programme d'aide aux athlètes – PAA-2018, le classement préliminaire – VI a été publié. Il est disponible également sur le site de la [Fédération canadienne – CWFHC](#). S'il y avait des erreurs, SVP nous en informer par écrit. Le document « critères d'éligibilités – PAA-2018 est disponible sur le site de la Fédération Haltérophile canadienne – [CWFHC](#) ».

### 5. STAGE DE FORMATION

#### A) D'ENTRAÎNEURS – VOLET TECHNIQUE – INTRODUCTION A LA COMPÉTITION – A –

- 11 – 12 novembre 2017 – La Prairie

Voici les participants au stage : François Bouchard, Kevin Brunelle-Périard, Édouard Frève-Guérin, Danny Ouellet, Michael-Anthony Pagliuca, Stéphan Robert, Anthony Sauriol, Joanie Tremblay, Marie-Pier Vigneault, Stéphanie Labrosse, Marion Korosec-Serfaty, Alexandros Tzortzis, Pierre-Olivier Laplante, Christine Dang-Luu, Gabriel Lemay-Cloutier, Karim Bacha et Christine Lacroix.

Le formateur était M. Jocelyn Bilodeau.

## À VENIR

### 6. STAGE DE FORMATION

#### A) D'ENTRAÎNEURS – VOLET TECHNIQUE – INTRODUCTION A LA COMPÉTITION – A –

Voici le prochain stage :

- 16-17 décembre 2017 – Montréal – club Waverley, 153 rue Beaubien Ouest.  
(Minimum de 9 pers. - maximum de 12 pers.)

Vous trouverez la fiche d'information et le formulaire d'inscription sur le site de la fédération à partir de la [page d'accueil](#).

#### B) D'OFFICIELS – NIVEAU PROVINCIAL – 9 décembre 2017 – La Prairie

Un stage d'officiels sera organisé le samedi 9 décembre à l'école secondaire La Magdeleine (1100, boul. Taschereau, La Prairie J5R 1W8). Nous avons reçu une quinzaine d'inscription. Les formateurs seront M. Gaétan Hinse et M. Émery Chevrier, membres du comité des officiels de la fédération.

#### C) D'OFFICIELS – 20 janvier 2018 – L'Ancienne-Lorette

Un stage d'officiels niveau provincial sera organisé le samedi 20 janvier à la polyvalente de L'Ancienne-Lorette (1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne Lorette G2E 3C6) club Les Athlétiques. Le club d'haltérophilie Les Athlétiques est l'organisateur. Vous trouverez la fiche d'information et le formulaire d'inscription sur le site de la fédération à partir de la [page d'accueil](#).

#### D) D'OFFICIELS - 28 janvier 2018 - Centre sportif Claude-Robillard Montréal

Un stage d'officiels niveau provincial sera organisé le dimanche 28 janvier au local d'entraînement du club d'haltérophilie de Montréal au Centre Claude-Robillard de Montréal (1000 rue Émile Journault, Montréal H2M 2E7). Le club d'haltérophilie de Montréal est l'organisateur. Vous trouverez la fiche d'information et le formulaire d'inscription sur le site de la fédération à partir de la [page d'accueil](#).

### 7. CHAMPIONNATS CANADIENS JUNIOR (CCJR-2018) – Halifax, N.-E.

#### OBJECTIFS :

- 1) Remporter les Championnats Canadiens Junior 2018.
- 2) Préparer des athlètes et entraîneurs pour les Championnats du Monde Junior 2018.
- 3) Compétition de qualification pour les Championnats du Monde Junior 2018 (à confirmer).

Permettre aux athlètes de se qualifier pour l'équipe canadienne (période juillet – décembre 2018) et se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2018.

<b>DATE</b>	Samedi le 20 janvier 2018
<b>LIEU DE COMPÉTITION</b>	Convention Hall du Halifax Convention Centre (en construction)
<b>HÉBERGEMENT</b>	Delta Halifax, Scotia Square, 1990 Barrington St. Halifax NS B3J 1P2
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	Éligibilité : être citoyen canadien OU avoir le statut de résident

	<p>permanent (RP) du Canada (faire parvenir une photocopie du document (RP) au bureau de la FHQ pour le 1<sup>er</sup> décembre 2017, 09h00).</p> <p>ÉQUIPES COMPOSÉES :</p> <p>L'équipe Québec-A sera composée : 6 hommes + 4 femmes 1 entraîneur chef, 1 entraîneur adjoint, 1 gérant</p> <p>L'équipe Québec-B pourra être composée : 2 h +2 f (substituts équipe A).</p> <p>NOTE</p> <p>1) Athlètes juniors (nés en 1998, 99, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 et 2005) du Québec affiliés à la FHQ.</p> <p>2) Licence <u>PERFORMANCE</u></p>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE</b>	<p>Tous les athlètes québécois devront porter un maillot de compétition réglementaire «lifting suit».</p> <p>Le port du t-shirt et du short <u>ne seront pas acceptés</u> pour les compétitions à licence Performance.</p>
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	<p>Un frais de 375 \$ / athlète.</p> <p>Comprend le frais d'inscription au comité organisateur, le frais chargé par la CWFHC, le transport, aller-retour et l'hébergement au besoin (2-3 pers / chambre).</p> <p>Le départ se fera le jeudi et retour le dimanche.</p> <p><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></p>

**COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE DONC TOUS LES ATHLÈTES INSCRITS À LA COMPÉTITION PEUVENT ÊTRE TESTÉS.**

Ces contrôles sont administrés par le CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT – CCES.

Téléphone : (613) 521-3340 Sans frais : 1-800-672-7775 Courriel : [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)

Il est important que les athlètes et entraîneurs se familiarisent avec la procédure et les règles applicables.

- Visiter le site <http://cces.ca/fr/zoneathlete> ou vous retrouverez de l'information et des ressources utiles;
  - Connaître leurs droits et responsabilités, comme athlètes, relatifs au contrôle antidopage;
  - Connaître les procédures de prélèvement d'échantillons;
  - Vérifier, avant d'en faire usage, le contenu de tous les médicaments et produits pour s'assurer qu'ils ne renferment pas de substances interdites;
- Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques : [tue-aut@cces.ca](mailto:tue-aut@cces.ca)

- S'abstenir de prendre des suppléments (mais s'ils choisissent de le faire, d'apprendre comment minimiser le risque que cela comporte).

Si vous prenez des suppléments, des médicaments (ritalin, concerta ou autres produits de ce type, anti-inflammatoires, etc.), vérifiez qu'ils sont permis par le CCES. Sinon vérifiez les exigences connexes à l'obtention d'une autorisation médicale.

Infos sur les substances : [substances@cces.ca](mailto:substances@cces.ca)

- Si vous avez un TAU – autorisation thérapeutique donné par le CCES, apportez le document avec vous.

- CCES & AMA – [vidéo sur le processus](#) de prélèvements

L'ATHLÈTE EST RESPONSABLE DE CE QU'IL CONSOMME.

### Seuil d'éligibilité établi par la CWFHC.

#### HOMMES (8 catégories)

56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg
68 kg	75 kg	85 kg	95 kg	105 kg	115 kg	125 kg	132 kg

#### FEMMES (8 catégories)

48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg	
60 kg	66 kg	72 kg	78 kg	85 kg	92 kg	99 kg	

### PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

1) Avoir participé au Championnat Junior du Québec le 2 décembre 2017 ou aux *championnats du monde senior – 2017 (exceptionnellement la même date)*.

2) Être sélectionné par les entraîneurs désignés.

D'autres facteurs seront également pris en compte lors de la sélection, tels que :

- le respect de la vie de groupe lors de compétitions antérieures;
- l'engagement dans un projet sportif personnel;
- la progression depuis le championnat junior du Québec – 2016;
- le rang potentiel lors de la compétition.

**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 3 novembre 2017.

Les entraîneurs doivent être certifiés niveau #2 PNCE. Les gérants doivent détenir soit une certification d'entraîneur (niveau 1 technique PNCE) ou d'officiel (niveau provincial).

Les entraîneurs désignés encadreront les athlètes de l'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 cette équipe du Québec.

Équipe A : Entraîneurs : MM Yvan Darsigny, Mario Vachon  
Gérant : M. Pierpol Bouffard

Équipe B : Entraîneur : M. Jocelyn Bilodeau  
Gérante : Mlle Lisa Yum.

## 8. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX – HIVER 2018

- 1) Ces Jeux du Québec régionaux servent de qualification pour les régions désirant participer au Championnat Juvénile du Québec 2018.
- 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 les samedis 27 janvier 2018 et 3 février 2018. Ceci afin de respecter l'échéancier de Sports-Québec et les dates d'inscription des autres compétitions provinciales.
- 6) Dans le cas d'événements de qualification regroupés à deux régions dans le cadre des Jeux du Québec régionaux, le responsables de l'URLS concerné, le responsable de la région visiteur, doit s'assurer de compléter le formulaire (PR 1b) requis de Sport Québec pour que la compétition soit déclarée valide. Le club-hôte doit ensuite transmettre les résultats au club visiteur.

<b>DATE &amp; LIEU</b>	À négocier avec le comité organisateur des Jeux du Québec Régionaux (COFRJQ / URLS)
<b>PARTICIPANTS</b>	1) Athlètes nés entre 2001 et 2007 (11-17 ans) inclusivement. 2) Athlètes «adultes» 18 ans et plus (2000, 1999 ...) L'affiliation à la F.H.Q. est requise.
<b>FRAIS DE PARTICIPATION</b>	1) les frais de participation pour le groupe d'âge 11-17 ans peuvent être au maximum de 15 \$ / participant. 2) les frais de participation pour le groupe «adulte» (18 ans et plus) sont fixés par l'organisateur.
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou il est permis de porter un short et gilet.

### CATÉGORIES

<b>HOMMES (8 catégories)</b>							
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	+94 kg
<b>FEMMES (7 catégories)</b>							
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.

RÉGIONS	DATES	LIEUX	ÉCOLES
Centre du Québec	25 janvier	Drummondville	École secondaire Marie-Rivier
Abitibi-Témiscamingue	27 janvier	Rouyn-Noranda	Centre de formation Elisabeth Bruyère
Est du Québec	27 janvier	Gaspé	École C.-E. Pouliot
Rive-Sud & Lanaudière	27 janvier	La Prairie	Ecole Sec. De La Magdeleine
Richelieu - Yamaska	27 janvier	Saint-Hyacinthe	Centre multisports C.-A. Gauvin
Saguenay Lac St-Jean	27 janvier	Normandin	Polyvalente de Normandin
Sud-Ouest	28 janvier	Vaudreuil-Dorion	Club d'halt. CFDLC
Lac St-Louis	28 janvier	Dorval	District Élite
Chaudière – Appalaches & Capitale Nationale	3 février	Saint-Georges	Polyvalente St-Georges
Estrie	3 février	Sherbrooke	École Internationale du Phare
Laurentides & Outaouais	3 février	Lachute	Laurentian Reg. High School
Montréal	3 février	Montréal	Centre Sportif Gadbois
Mauricie	4 février	Louiseville	École secondaire L'Escale

Nous espérons que les membres de la fédération qui ont une licence athlète Développement participeront à cette compétition dans leur région.

## 9. CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC – 17 FÉVRIER - SHERBROOKE

Le nombre maximal de participants est fixé à 50. Il ne peut pas y avoir de session de compétition le vendredi soir compte tenu de la disponibilité des locaux et du temps de montage.

Les athlètes représenteront leurs clubs.

Le championnat Master du Québec se tiendra dans les mêmes installations (même équipement, même officiels) que la compétition championnat de Sherbrooke qui se déroulera en avant-midi.

<b>DATE</b>	Samedi, le 17 février 2018
<b>LIEU</b>	École internationale du Phare <a href="#">405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6</a>
<b>COORDONNATEURS</b>	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Athlètes ayant participé à une compétition sanctionnée au Québec de niveau intraclub ou supérieure (voir p. 21 # 2.1 définition des termes) à partir du 1 <sup>er</sup> juillet 2017 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 5 février 2018.  2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	Les concurrents pourront porter un maillot de compétition réglementaire «lifting suit» OU un t-shirt et un short seront



	également acceptés.
<b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b>	Lundi, le 5 février 2018 <b>Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 6 février, des frais d'administration de 17.25 \$ (15 \$ plus taxes) par athlète seront chargés.</b>
<b>FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le jeudi 8 février.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	50 \$ (43.49 \$ + taxes) par athlète <i>Les frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i> La facture vous sera transmise par courriel le lundi précédent la compétition. Elle sera à payer par chèque au plus tard le jour de la compétition.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Remis aux responsables des clubs
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	<u><a href="#">Hotel Grand Times</a></u> (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8  <u><a href="#">Motel Le Floral</a></u> (8 km) Tél.: (819) 564-6812 1920, 12e avenue Nord, Sherbrooke QC J1E 4J6  <u><a href="#">Hotel Delta</a></u> (8 km) Tél. : 819-822-1989 2685 rue King Ouest, Sherbrooke QC J1L 1C1  <u><a href="#">Hotel Le Président</a></u> (9 km) Tél. : 819 563-2941 3535, rue King Ouest Sherbrooke QC J1L 1P8
<b>FINANCEMENT</b>	<u>Aucune aide financière</u> 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.**

Ces contrôles sont administrés par le CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT – CCES.

Téléphone : (613) 521-3340 Sans frais : 1-800-672-7775 Courriel : [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)

Il est important que les athlètes et entraîneurs se familiarisent avec la procédure et les règles applicables.

- Visiter le site <http://cces.ca/fr/zoneathlete> où vous retrouverez de l'information et des ressources utiles;

- Connaître leurs droits et responsabilités, comme athlètes, relatifs au contrôle antidopage;

- [Connaître les procédures de prélèvement d'échantillons](#);

- Vérifier, avant d'en faire usage, le contenu de tous les médicaments et produits pour s'assurer qu'ils ne renferment pas de substances interdites;

Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques : [tue-aut@cces.ca](mailto:tue-aut@cces.ca)

- S'abstenir de prendre des suppléments (mais s'ils choisissent de le faire, d'apprendre

comment minimiser le risque que cela comporte).

Si vous prenez des suppléments, des médicaments (ritalin, concerta ou autres produits de ce type, anti-inflammatoires, etc.), vérifiez qu'ils sont permis par le CCES. Sinon vérifiez les exigences connexes à l'obtention d'une autorisation médicale.

Infos sur les substances : [substances@cces.ca](mailto:substances@cces.ca)

- Si vous avez un TAU – autorisation thérapeutique donné par le CCES, apportez le document avec vous.

- CCES & AMA – [vidéo sur le processus](#) de prélèvements

L'ATHLÈTE EST RESPONSABLE DE CE QU'IL CONSOMME.

➔ Compétition par catégorie, sans classement d'équipes.

<b>HOMMES / Catégories</b>							
56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg

<b>FEMMES / Catégories / Standards</b>							
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	90 kg	+90 kg

Récompenses : la F.H.Q. remettra des médailles par groupe d'âge Master en vigueur au Canada pour cette compétition.

Hommes : M30-34 M35-39 M40-44 M45-49 M50-54 M55-59 M60-64 M65-69 M70-74  
M75-79 M80+

Femmes : W30-34 W35-39 W40-44 W45-49 W50-54 W55-59 W60-64 W65-69 W70+

## 10. CHAMPIONNAT JUVÉNILE DU QUÉBEC – 24 FÉVRIER 2018 – 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.

Basé sur l'expérience du championnat de février 2016, la réglementation de sélection a été modifiée en tenant compte du nombre de clubs qui a augmenté depuis 2 ans et donc le nombre de participants potentiels.

<b>DATE</b>	Samedi, le 24 février 2018
<b>LIEU</b>	Polyvalente de L'Ancienne Lorette – auditorium <a href="#">1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C6</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Noël Décloître
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
<b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b>	Lundi, le 12 février 2018 <b>Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 13 février, des frais d'administration de 17.25 \$ (15 \$ plus taxes) par athlète seront chargés.</b>
<b>FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le jeudi 15 février.

<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	40 \$ (34.79 \$ + taxes) par athlète <i>Les frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i> La facture vous sera transmise par courriel le lundi précédent la compétition. Elle sera à payer par chèque au plus tard le jour de la compétition.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Remis aux responsables des clubs
<b>HÉBERGEMENT</b>	Voir liste des hôtels sur le site de la Fédération – section compétitions.
<b>CASSE-CROÛTE</b>	Information à venir.
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle <b>cuissard</b>) et gilet (avec manches, modèle t-shirt).</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>- <b>Pas</b> d'athlète avec des pantalons troués, trop long ou des gilets manches trop longues ou modèle camisole sans manche ou encore avec des signes non-sportifs (groupe rock et autres qui n'ont pas leur place).</li> </ul>
<b>FINANCEMENT</b>	<p><u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.</p> <p>La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.</p>

➡ 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 2018, il s'agira du 24 février.
3) COMPOSITION	<p>3.1 Une équipe sera composée de 4 athlètes + 1 athlète admissible au repêchage et 2 entraîneurs.</p> <p>3.2 Les athlètes admissibles au repêchage seront classés selon le mode de pointage Juvénile.</p> <p>3.3 Dans le but d'avoir une compétition à un seul plateau, un maximum de 75 athlètes sera inscrit. Maximum d'une équipe par club.</p> <p>3.4 Lorsque les équipes complètes (4 athlètes) seront inscrites, dans le cas où le contingent de 75 athlètes n'est pas déjà atteint, le nombre de participants sera complété avec les athlètes admissibles au repêchage, en commençant par ceux ayant le meilleur pointage Juvénile.</p> <p>3.5 Dans le cas où plus de 75 athlètes sont inscrit avant même le repêchage, les derniers athlètes au pointage Juvénile seront retirés de la liste de compétition, en respectant dans la mesure du possible le ratio homme/femme de 38/37.</p>

	<p>Pour permettre une bonne représentation par club, un seul athlète pourra être retiré par club.</p> <p>3.6 Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.</p>																																										
4) PARTICIPANTS	<p>4.1 Âge : Le groupe d'âge visé sera 13 – 14 – 15 – 16 – 17 ans. Pour 2018, les athlètes seront nés en : 2001 – 2002 – 2003 – 2004 – 2005 inclusivement.</p> <p>4.2 Les participants devront avoir pris part aux Jeux du Québec régionaux – Hiver 2018 pour s'inscrire au Championnat Juvénile du Québec. <b>EXCEPTION</b> : la participation des athlètes membres de l'équipe du Québec participant aux Championnats Canadiens Junior – 2018 sera valable également.</p>																																										
5) PESÉE	<p>Compte tenu de l'âge des participants, il leur sera permis de se peser avec leur maillot de compétition.</p>																																										
6) POINTAGE	<p>5.1) Comme aux Finales des Jeux du Québec, les pointages des hommes et femmes seront additionnés.</p> <p>5.2) les points seront calculés de cette façon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le Total Olympique des athlètes de l'équipe sera additionné et converti en points.</li> <li>- On additionnera les poids corporels des athlètes de l'équipe.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5.3.2) L'athlète plus lourd que son Total Olympique recevra un pointage négatif.</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Total Olympique Points</th> <th>Poids Corp.</th> <th></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></td> <td colspan="3" style="text-align: right;">Total des points de l'équipe : 152.4 points</td> </tr> </tbody> </table>		Total Olympique Points	Poids Corp.		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 Points	Poids Corp.																																									
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																																										
7) SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ	<p>CATÉGORIES</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="7">HOMMES (8 catégories)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">51 kg</td> <td style="text-align: center;">56 kg</td> <td style="text-align: center;">62 kg</td> <td style="text-align: center;">69 kg</td> <td style="text-align: center;">77 kg</td> <td style="text-align: center;">85 kg</td> <td style="text-align: center;">+85 kg</td> </tr> <tr> <th colspan="7">SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">56 kg</td> <td style="text-align: center;">62 kg</td> <td style="text-align: center;">68 kg</td> <td style="text-align: center;">76 kg</td> <td style="text-align: center;">85 kg</td> <td style="text-align: center;">94 kg</td> <td style="text-align: center;">96 kg</td> </tr> <tr> <th colspan="7">FEMMES (7 catégories)</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">48 kg</td> <td style="text-align: center;">53 kg</td> <td style="text-align: center;">58 kg</td> <td style="text-align: center;">63 kg</td> <td style="text-align: center;">69 kg</td> <td style="text-align: center;">75 kg</td> <td style="text-align: center;">+ 75 kg</td> </tr> </tbody> </table>	HOMMES (8 catégories)							51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+85 kg	SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							56 kg	62 kg	68 kg	76 kg	85 kg	94 kg	96 kg	FEMMES (7 catégories)							48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg
HOMMES (8 catégories)																																											
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+85 kg																																					
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ																																											
56 kg	62 kg	68 kg	76 kg	85 kg	94 kg	96 kg																																					
FEMMES (7 catégories)																																											
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg																																					

	<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>						
	53 kg	58 kg	64 kg	69 kg	76 kg	83 kg	85 kg
	<p>NOTE :</p> <p>1) La charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg &amp; 2 disques de 2,5 kg).</p> <p>2) <u>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</u> est établi au poids de la catégorie de l'athlète + 5%.</p>						
8) 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).						
9) DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION	<p>Les athlètes seront regroupés par groupe basé sur le total déclaré sur le formulaire d'inscription, sans égard à la catégorie.</p> <p>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...</p>						
	<p>On formera des groupes de 10 à 14 compétiteurs.</p> <p>Cette mesure accélérera, entre autres, le déroulement de la compétition, (économie de temps des chargeurs) et conservera le caractère particulier de cette compétition.</p> <p>Note : Les hommes et les femmes doivent compétitionner dans des groupes différents puisqu'on utilise différentes barres (15 kg et 20 kg).</p>						

## 11. TOURNOI COLLÉGIAL & UNIVERSITAIRE DU QUÉBEC - 11 MARS 2018 - MONTREAL

- 1) Les athlètes représenteront leurs clubs.
- 2) Cette compétition sera organisée dans les mêmes installations que la Classique Mario Parente qui se tient le samedi 10 mars.  
Du 8 au 11 mars se tient la compétition International Gymnix au Centre Claude-Robillard (donc stationnement un peu plus difficile à anticiper, par exemple).
- 3) Modification du processus d'inscription : pour une première fois, l'athlète s'inscrira en ligne en utilisant le lien disponible sur le site de la fédération – section calendrier.

<b>DATE</b>	Dimanche le 11 mars 2018
<b>LIEU</b>	Centre sportif Claude-Robillard – 2 <sup>e</sup> sous-sol, près du local d'entraînement du club d'halt. De Montréal <a href="#">1000, rue Émile-Journault, Montréal QC H2M 2E7</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Mark Nehme, club d'halt. De Montréal
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	<p>1) Athlètes âgé de 17 ans et plus (2001 – 2000 – 1999 - ...)</p> <p>2) <u>Athlètes masculins et féminins ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2017 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription 26 février 2018.</u></p> <p>3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u></p>
<b>ÉLIGIBILITÉ</b>	1) Athlète-étudiant à temps plein dans un collège (Cégep) ou une université au Québec à la session Hiver 2018. Les étudiants à temps

	<p>plein qui poursuivent un diplôme d'étude Professionnel - DEP sont également éligibles.</p> <p>Lors de son inscription en ligne, le candidat fera parvenir au bureau de la fédération (mailto :<a href="mailto:admin@fedhaltero.qc.ca">admin@fedhaltero.qc.ca</a>) l'horaire de sa session H-2018 à titre de preuve de scolarité au plus tard la journée de son inscription.</p> <p>Cette preuve de scolarité permet de valider l'inscription. Sans horaire, l'inscription est non-valide.</p> <p>Un étudiant doit être inscrit à «temps plein régulier» ou « fin de DEC» au niveau collégial selon les normes du ministère de l'Éducation. A l'Université, «temps plein» représente 12 crédits.</p>
<b>EXCLUSION</b>	- Les athlètes qui auront participé aux championnats canadiens senior – 2017 ou à des compétitions internationales en 2017 seront exclus de ce tournoi.
<b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b>	<p>Lundi, le 26 février 2018</p> <p><i>Le délai d'inscription est différent des autres compétitions provinciales car nous voulons avoir le temps requis pour valider l'éligibilité des participants.</i></p> <p><b>Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 27 février, des frais d'administration de 17.25 \$ (15 \$ plus taxes) par athlète seront chargés.</b></p>
<b>FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le jeudi 1 <sup>er</sup> mars.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	<p>40 \$ (34.79 \$ + taxes) par athlète</p> <p><i>Le participant paiera ses frais d'inscription en ligne.</i></p> <p><i>Dans le cas où le club paie l'inscription de ses membres, le chèque fait à l'ordre du club d'haltérophilie de Montréal devra être remis sur place avant la pesée.</i></p>
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Lien pour l'inscription en ligne disponible sur le site de la fédération – section calendrier 11 mars 2018.
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	<p>- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle <b>cuissard</b>) et gilet (avec manches, modèle t-shirt).</p> <p>- Nous vous demandons de vous assurer du respect des règles que nous avons pour le gilet (à l'effigie de la compétition, de votre club, de couleur unie, etc...).</p> <p>- Pas d'athlète avec des pantalons troués, trop long ou des gilets manches trop longues ou modèle camisole sans manche ou encore avec des signes non-sportifs (groupe rock et autres qui n'ont pas leur place).</p>
<b>FINANCEMENT</b>	<u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.

➡ Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.

## COMPÉTITION AVEC STANDARDS

Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants dans la catégorie où il / elle s'inscrit à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2017 précédent et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 26 février.

<b>HOMMES (8 catégories)</b>				<i>Standards du champ. junior du Québec</i>			
56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg
135 kg	150 kg	169 kg	182 kg	190 kg	197 kg	202 kg	209 kg

<b>FEMMES (7 catégories)</b>				<i>Standards du champ. junior du Québec</i>			
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg	
95 kg	102 kg	110 kg	117 kg	122 kg	129 kg	137 kg	

<b>RÉCOMPENSES MÉDAILLES</b>
------------------------------

<b>Garçons</b> : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie
---

<b>Filles</b> : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie
---

## 12. CLASSIQUE HALTÉROPHILE QUÉBÉCOISE – 24 MARS 2018 - SHERBROOKE

- Cette compétition est valide pour l'équipe canadienne (période juillet-décembre 2018).
- Cette compétition permet aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2018.

Le nombre de participants anticipé est au maximum de 75. Dans le cas où cela dépasse 75, des mesures spéciales devront être mises en place. Il ne peut pas y avoir de session de compétition le vendredi soir compte tenu de la disponibilité des locaux et du temps de montage.

<b>DATE</b>	Samedi, le 24 mars 2018
<b>LIEU</b>	<b>École internationale du Phare - gymnases</b> <a href="#">405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6</a>
<b>COORDONNATEURS</b>	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1 <sup>er</sup> juillet 2017 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 12 mars 2018.  2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	Tous les concurrents devront porter un maillot de compétition réglementaire «lifting suit». Le port du t-shirt et du short <u>ne seront pas acceptés</u> pour les compétitions qui requièrent une licence Performance.
<b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b>	Lundi, le 12 mars 2017 <b>Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 13 mars, des frais d'administration de 17.25 \$ (15 \$ plus taxes) par athlète seront chargés.</b>
<b>FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le jeudi 15 mars.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	50 \$ (43.49 \$ + taxes) par athlète

	<p><i>Les frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i></p> <p>La facture vous sera transmise par courriel le lundi précédent la compétition. Elle sera à payer par chèque au plus tard le jour de la compétition.</p>
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Remis aux responsables des clubs
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	<p><a href="#">Hotel Grand Times</a> (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8</p> <p><a href="#">Motel Le Floral</a> (8 km) Tél.: (819) 564-6812 1920, 12e avenue Nord, Sherbrooke QC J1E 4J6</p> <p><a href="#">Hotel Delta</a> (8 km) Tél. : 819-822-1989 2685 rue King Ouest, Sherbrooke QC J1L 1C1</p> <p><a href="#">Hotel Le Président</a> (9 km) Tél. : 819 563-2941 3535, rue King Ouest Sherbrooke QC J1L 1P8</p>
<b>FINANCEMENT</b>	<p><u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.</p> <p>La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.</p>

**COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE DONC TOUS LES ATHLÈTES INSCRITS À LA COMPÉTITION PEUVENT ÊTRE TESTÉS.**

Ces contrôles sont administrés par le CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT – CCES. Téléphone : (613) 521-3340 Sans frais : 1-800-672-7775 Courriel : [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca)

Il est important que les athlètes et entraîneurs se familiarisent avec la procédure et les règles applicables.

- Visiter le site <http://cces.ca/fr/zoneathlete> où vous retrouverez de l'information et des ressources utiles;

- Connaître leurs droits et responsabilités, comme athlètes, relatifs au contrôle antidopage;

- [Connaître les procédures de prélèvement d'échantillons](#);

- Vérifier, avant d'en faire usage, le contenu de tous les médicaments et produits pour s'assurer qu'ils ne renferment pas de substances interdites;

Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques : [tue-aut@cces.ca](mailto:tue-aut@cces.ca)

- S'abstenir de prendre des suppléments (mais s'ils choisissent de le faire, d'apprendre comment minimiser le risque que cela comporte).

Si vous prenez des suppléments, des médicaments (ritalin, concerta ou autres produits de ce type, anti-inflammatoires, etc.), vérifiez qu'ils sont permis par le CCES. Sinon vérifiez les exigences connexes à l'obtention d'une autorisation médicale.



Infos sur les substances : [substances@cces.ca](mailto:substances@cces.ca)

- Si vous avez un TAU – autorisation thérapeutique donné par le CCES, apportez le document avec vous.

L'ATHLÈTE EST RESPONSABLE DE CE QU'IL CONSOMME.

➔ Compétition par catégorie, sans classement d'équipes.

### STANDARD DE PARTICIPATION

Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2017 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 12 mars. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (\*) régional ou de niveau supérieure (voir p. 16 # 2.1 définition des termes).

HOMMES / Catégories / Standards							
56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg
179 kg	195 kg	219 kg	238 kg	251 kg	261 kg	270 kg	284 kg

FEMMES / Catégories / Standards							
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	90 kg	+90 kg
121 kg	130 kg	142 kg	150 kg	156 kg	166 kg	172 kg	179 kg

Récompenses : la F.H.Q. ne remettra pas de médailles pour cette compétition.

### 13. Communication :

Nous vous rappelons que les informations concernant les lieux, entraîneurs, adresses et heures d'entraînement des clubs se retrouvent dans la section Clubs du site.

Nous y avons également ajouté les liens pour les 18 clubs ont une page Facebook – « Publique » – indiquée dans la section [Clubs](#) du site de la fédération : HER – ATH – TIT – F-V – R-L – ORC – MON – GEA – C-I – PAT – M-R – G-B – FOR – DMN – SGN – HLC – PAT - DRA.

Bon entraînement !

DÉC.	COMPÉTITION OUVERTE EN DÉCEMBRE:	
15	Classique de Noël Les Athlétiques (L'Ancienne-Lorette)	- <a href="#">information</a>
16	Force-Vive Test #2 Open (Ville St-Laurent)	- <a href="#">information</a>
16	3e match régional – Estrie (Sherbrooke)	- <a href="#">information</a>
16	1 <sup>ère</sup> Rencontre Saguenay Lac St-Jean – SLJ (Normandin)	- <a href="#">information</a>
20	Test #1 Les Riverains (Drummondville)	- <a href="#">information</a>