

## 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 : Présidents des régions et entraîneurs des clubs

EXPÉDITEUR : Augustin Brassard, directeur

OBJET : Rapport d'activités & informations

DATE : Le 30 août 2018

### SOMMAIRE

- **Championnats du Monde Junior** – 7 au 14 juillet 2018
- **Grille de tarification** 2018 - 2019
- **Compétitions provinciales** 2018 - 2019
- **Stage de formation**
- **Championnat senior du Québec** – 3 novembre 2018
- **Championnat junior du Québec** – 1<sup>er</sup> décembre 2018

Bonjour,

#### 1. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA FHQ & DE LA COMMISSION DES REPRÉSENTANTS RÉGIONAUX - 2 JUIN - Montréal

1) En avant-midi, les membres de la commission des Représentants Régionaux se sont réunis. Les rapports d'activités des clubs ont été présentés. Lors de cette assemblée, les responsables des clubs ont déposé leurs candidatures pour l'organisation des compétitions provinciales de la saison 2018-2019.

Mme Odette Simard occupe le poste de présidente, M. Noël Décloitre occupe le poste de vice-président et M. Denis Desgranges a été réélu secrétaire du comité pour un mandat d'une année.

2) En après-midi, une assemblée extraordinaire a été tenue pour prendre connaissance et adopter les règlements généraux de la corporation. Cette assemblée était présidée par Me Stéphanie Beaupré-Camirand, avocate au RLQ.

3) L'assemblée générale annuelle de la Fédération s'est tenue à Montréal (4545, Ave. Pierre-de-Coubertin) le samedi, 2 juin 2018 à 14h30.

Les membres du Conseil d'administration se sont réunis et les postes suivants ont été attribués. Par ailleurs, un 7<sup>e</sup> poste au sein du Conseil devra être comblé.

Les membres du Conseil d'administration pour la saison 2017-2018 sont :

Président :	M. Paul Henrick Aubé	(élu en juin 2018, fin de mandat en juin 2020)
Vice-président :	M. Richard Marineau	(élu en juin 2018, fin de mandat en juin 2020)
Trésorier :	Mlle Marilou Dozois-Prévost	(élu en juin 2018, fin de mandat - juin 2020)

Secrétaire :	Mme Tania Whalen	(élu en juin 2017, fin de mandat en juin 2019)
Directeur :	M. Jean-Louis Tremblay	(élu en juin 2017, fin de mandat en juin 2019)
Directrice :	M. Dominic Daoust	(élu en juin 2018, fin de mandat en juin 2020)
Directeur :	* Poste à combler /	

Nous remercions ces membres de la Fédération pour leur implication au sein du Conseil.

Termineront leur mandat en juin 2019 : M. Tremblay et Mme Whalen. Ils peuvent se présenter à nouveau.

Le mandat sera d'une durée de 2 ans (2019-2020; 2020-2021).

\* Lors de la réunion des membres du Conseil d'administration tenue le 21 août 2018 en soirée, la candidature de M. Donald St-Pierre a été acceptée. Il agit donc au poste de directeur pour un mandat coopté en 2018-2019. Son mandat se terminera en juin 2019. Il pourra poser sa candidature lors de l'assemblée annuelle de juin.

Il y a donc 7 membres au Conseil d'administration de la fédération, tel que les membres l'avaient demandé en juin 2018.

## 2. IWF CHANGEMENT DE CATÉGORIES

Le 5 juillet 2018, l'International Weightlifting Federation a annoncé le changement de catégories de poids corporel (lien [communiqué IWF](#)).

Une telle décision est très rare et provoque des changements majeurs.

Les membres du comité ad hoc concernant les standards se sont réunis à 2 reprises afin d'ajuster les catégories, seuil de qualification et standards au programme de compétitions de la FHQ.

Vous retrouvez ces chiffres sur la page d'accueil du site de la fédération (tableaux des [standards & seuils d'éligibilité](#) – 2018-2019). Il va de soi qu'il est difficile à prévoir lorsqu'on passe de 8 catégories à 10. Nous verrons l'impact compétition par compétition.

## 3. CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIOR – Tachkent, UZB – 7 au 14 juillet 2018

Voici les résultats de l'équipe canadienne.

ÉQUIPE			Arraché				Épaulé-jeté				Total	Nbr essais réussis
			1	2	3	Best	2	3	Best			
HOMMES	Nais.	Cat.										
M. Darsigny	2001	69 kg	115	-120	-120	115	136	140	-143	140	255	3 / 6
E.-G. Dias	1998	77 kg	120	125	128	128	150	155	160	160	288	6 / 6
S. Guertin	2000	77 kg	120	125	-130	125	--	--	--		--	
N. Santavy	1998	85 kg	125	130	135	135	155	-160	-160	155	290	4 / 6
A. Bellemarre	1998	85 kg	151	155	-158	155	175	179	-184	179	334	4 / 6
P.-A. Bessette	1999	94 kg	-152	152	156	156	170	176	-181	176	332	4 / 6
			5	5	3		5	4	1			
			6	6	6		5	5	5		Moy.	
					13				10		23	
					18				15		33	
					72,2%				66,7%			
FEMMES												
T. Littlewood	2000	48 kg	58	-61	62	62	74	77	-79	77	139	4 / 6
A.-M. Bouffard	1998	53 kg	-73	-73	-73	0	85	90	-93	90	-0-	
T. Darsigny	1998	58 kg	86	88	-91	88	106	109	-111	109	197	4 / 6

A. Messier	1999	69 kg	90	93	-97	93	-111	-111	111	111	204	3 / 6
M. Roux	1999	69 kg	84	-86	-86	84	108	-111	111	111	195	3 / 6
			4	2	1		4	3	2			
			5	5	5		5	5	5		Moy.	
					7				9		16	
					15				15		30	
					46,7%				60,0%			

Classement des équipes : hommes : 12 / 43 / femmes : 7 / 28.

Les entraîneurs étaient M. Yvan Darsigny (CWFHC), Denis Desgranges (FHQ), Pierpol Bouffard et Jocelyn Bilodeau (payé en partie par FHQ). Félicitations à Mlle Tali Darsigny et son entraîneur M. Yvan Darsigny pour la médaille de bronze dans la catégorie de 58 kg à sa dernière année junior. Toutes nos félicitations aux membres de cette équipe !

#### 4. FORMULAIRE D’AFFILIATION – LICENCE DÉVELOPPEMENT 2018-2019 & CONDITIONS D’AFFILIATION DE CLUB

Le 28 août dernier, l’envoi des formulaires d’affiliation de club, athlète licence Développement et licence Performance a été fait aux 24 (sur 35) responsables des clubs. Il est important que le club soit actif : avoir des membres affiliés (pas seulement 3 administrateurs) qui participent à des compétitions intraclub, régionales au minimum, avoir des membres qui peuvent arbitrer (donc avoir leur grade niveau provincial). L’affiliation d’un club sans activité en 2017-2018 qui désire être affilié en 2018-2019 se fera sous conditions.

#### 5. DEMANDE DE DISPONIBILITÉS & ASSIGNATION DES OFFICIELS POUR LES COMPÉTITIONS PROVINCIALES

Selon le processus habituel, le 29 août dernier, nous avons posté à 50 officiels le mémo des demandes de leurs disponibilités. Nous espérons une réponse avant le 28 septembre car par la suite, les membres du comité des officiels feront la sélection des officiels pour la saison 2018-2019.

#### 6. PROGRAMME D’AIDE AUX ATHLÈTES – PAA – 2019 – Classement préliminaire -

Suite aux résultats des compétitions valides pour le programme d’aide aux athlètes – PAA-2019, le classement préliminaire – I 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-2019 est disponible sur le site de la Fédération Haltérophile canadienne – [CWFHC](#) ». Il s’agit d’une année particulière avec le changement de catégories.

**À VENIR**

#### 7. DOCUMENT POLITIQUES ET REGLEMENTS TECHNIQUES (PRT) 2018-2019

Le document PRT sera remis lors de la commission technique le 29 septembre prochain. Ce document comprend de l’information sur les procédures d’affiliation individuelle, de club, le programme de compétitions de la saison et les formulaires d’inscription aux compétitions

provinciales. Comme d'habitude, le 1<sup>er</sup> octobre vous retrouverez sur le site de la fédération – section [Information](#) les 5 premières sections du document.

## 8. GRILLE DE TARIFICATION 2018-2019

L'envoi de la carte de membre sera fait électroniquement au membre (format PDF). Rappelons que cette carte indique que votre candidature a été acceptée par les membres du Conseil d'administration de la Fédération dans le respect de nos règlements et indique votre statut : athlète, entraîneur, officiel et/ou administrateur. Dans le cas où le membre n'a pas d'adresse électronique, la carte sera transmise au responsable du club. Voilà pourquoi il sera important de nous fournir une adresse électronique.

Nous remercions les présidents / responsables des clubs de s'acquitter de cette tâche administrative importante, de faire les paiements des affiliations et inscriptions aux compétitions provinciales.

GRILLE DE TARIFICATION 2018 – 2019				
ITEM	Montant avant taxe	TPS 5 %	TVQ 9.975%	TOTAL
Affiliation licence Développement	26,09 \$	1,30 \$	2,60 \$	30 \$
Affiliation licence Performance	50,45 \$	2,52 \$	5,03 \$	58 \$
Affiliation familiale – frais par personne	10,44 \$	0,52 \$	1,04 \$	12 \$
Ajustement licence Développement à Performance	24,35 \$	1,22 \$	2,43 \$	28 \$
Affiliation de club envoi par courriel	95,67 \$	4,78 \$	9,54 \$	110 \$
Affiliation de club - envoi postal	130,46 \$	6,52 \$	13,01 \$	150 \$
Frais d'inscription Compétition licence Développement	34,79 \$	1,74 \$	3,47 \$	40 \$
Frais d'inscription Compétition licence Performance	45,23 \$	2,26 \$	4,51 \$	52 \$
Transfert de club – frais d'administration	34,79 \$	1,74 \$	3,47 \$	40 \$
Sanction d'une compétition	30,44 \$	1,52 \$	3,04 \$	35 \$
Document PRT additionnel	15,66 \$	0,78 \$	1,56 \$	18 \$
Stage de formation d'entraîneur Introduction à la Compétition – comp-intro	243,53 \$	12,18 \$	24,29 \$	280 \$
Évaluation pratique d'entraîneur Introduction à la Compétition – comp-intro	43,49 \$	2,17 \$	4,34 \$	50 \$
Stage de formation d'officiels niveau provincial	3,49 \$	2,17 \$	4,34 \$	50 \$

## 9. COMPÉTITIONS PROVINCIALES 2018 - 2019

Suite aux vérifications faites après l'assemblée annuelle de juin, lors de leur réunion en août, les membres du conseil d'administration ont alloué l'organisation des compétitions aux clubs suivants. Voici les sites et coordonnateurs des compétitions pour cette saison :

	COMPÉTITION	DATE 2018	CLUBS / VILLES	COORDONNATEURS
1	* Championnat Senior du Québec (ChSrQc)	3 novembre	Gros Bill, La Prairie	Jocelyn Bilodeau

2	Championnat Junior du Québec (ChJrQc) <i>Un seul plateau de compétition possible.</i>	1 décembre	Atlas, Sherbrooke	Gilles Poirier & Jocelyn Normand
		<b>2019</b>		
3	* Championnat Master du Québec (CMAQC)	23 février	Atlas, Sherbrooke	Gilles Poirier & Jocelyn Normand
4	Finales des Jeux du Québec ( <i>à confirmer</i> )	6 – 9 mars	Québec	Noël Décloitre
5	Tournoi Collégial & Universitaire du Québec (TCUQ)	17 mars (dimanche)	Haltérophilie de Montréal	Mark Nehme
6	* Classique Haltérophile Québécoise (CLHAQ) <i>Un seul plateau de compétition.</i>	30 mars	Machine Rouge, Saint-Hyacinthe	Normand Ménard
7	Championnat Scolaire Provincial Invitation (SCO)	13 avril	Fortius, Brossard	Guy Hamilton
8	Tournoi Provincial des Jeunes Louis-Cyr (JLCyr)	4 mai	Du Nord, Lachute	Guy Marineau & Donald St-Pierre

\* : compétition sujette à des contrôles antidopage

Deux clubs avaient réservé leurs locaux en juin mais ont été avisés au début août que leur réservation n'étaient plus valides car les locaux avaient été demandés par d'autres organisations. Il y a donc des variations par rapport à ce qui avait été discuté lors de l'assemblée annuelle du 2 juin. Nous remercions les organisateurs pour avoir été en mesure de s'ajuster et maintenir leur offre d'organiser une compétition. Nous aurons à nous ajuster aux capacités d'accueil des sites (un plateau seulement ou encore pas d'option d'organiser une session le vendredi soir, par exemple). Votre collaboration sera requise.

Deux compétitions provinciales qui ont été ajoutées en 2017-2018 sont maintenues au calendrier : le championnat Master du Québec et le tournoi collégial & universitaire du Québec. Comme en 2018, ces 2 compétitions sont jumelées à des compétitions de club (ex. : AM : champ. de Sherbrooke et PM champ. Master QC) ou compétition organisée le samedi (ex. : Class. Mario Parente et tournoi coll. & univ. organisé le dimanche) qui existe déjà afin de simplifier l'organisation. Nous avons analysé la participation de 2018 et il apparaît que ces 2 compétitions répondent à un besoin. Avec les Finales des Jeux du Québec de 2019, nous analyserons la participation et verront s'il y a trop de compétitions provinciales. Cela demandera une planification aux entraîneurs qui ont l'habitude d'être impliqués dans toutes les compétitions. Ce sera des opportunités pour répartir les tâches par exemple et impliquer des entraîneurs adjoints par exemple.

L'organisation d'une compétition provinciale représente toujours un défi important et la participation des clubs est importante. Bonne planification pour cette saison. Les mémos aux entraîneurs, officiels et schéma d'aménagement seront disponibles bientôt dans la catégorie du calendrier du site de la fédération : Compétition provinciale.

Nous remercions tous les responsables de clubs qui ont posé leur candidature pour l'organisation d'une compétition provinciale.

## **10. PARTICIPATION DE MEMBRES D'UN CLUB AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION (FHQ) À UNE ACTIVITÉ HALTÉROPHILE (COMPÉTITION – ENTRAÎNEMENT) À L'EXTÉRIEUR DU QUÉBEC - RAPPEL**

*Extrait du PRT* : Lors de l'inscription des membres d'un club affilié à la FHQ à une activité hors Québec, l'entraîneur devra faire parvenir au bureau de la FHQ la liste des participants (athlètes, entraîneurs et officiels) et les informations relatives à cette activité (nom de la compétition - entraînement, date, lieu, organisateur). Cette procédure permettra de valider l'affiliation de ces participants aux directeurs provinciaux et informer la CWFHC selon la procédure usuelle pour une participation à l'extérieur du Canada. Dans le cas où cette information n'est pas fournie à la FHQ et que la confirmation de membership ne peut être faite, le directeur provincial et / ou l'organisateur a le pouvoir de refuser l'inscription des membres du club.

## **11. STAGE DE FORMATION**

Nous rappelons que la fédération présente son volume d'activités dans le cadre du programme de soutien aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ) 2019-2022. L'année de référence retenue pour le nouveau calcul sera 2018. C'est dans ce programme que nous avons perdu 20,000\$ dans 2 exercices financiers (2017-2018 & 2018-2019). Nous allons travailler afin de pouvoir présenter un volume plus important que lors de la dernière analyse.

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

Voici les prochains stages :

**- 27 – 28 octobre – & 24-25 novembre - 2018**

La Prairie (minimum de 9 pers. - max. 15 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](#).

Si vous avez 9 personnes, le stage de formation d'entraîneurs peut se donner dans votre club/région. Cela doit se faire avant le 23 décembre 2018.

### **B) D'OFFICIELS – NIVEAU PROVINCIAL – - 6 octobre 2018 – Lachute**

Un stage d'officiels est offert le samedi 6 octobre à l'école secondaire Laurentian Regional High School (448, avenue Argenteuil Lachute J8H 1W9). Le formulaire d'inscription est disponible sur le site de la fédération à partir de la page d'accueil. Un minimum de 8 personnes est requis pour que le stage soit organisé.

### **- 8 décembre 2018 – La Prairie**

Un stage d'officiels est offert le samedi 8 décembre à l'école secondaire La Magdeleine (1100, boul. Taschereau, La Prairie J5R 1W8). Le formulaire d'inscription est disponible sur le site de la fédération à partir de la page d'accueil. Un minimum de 8 personnes est requis pour que le stage soit organisé.

Si vous avez 8 personnes, le stage d'officiels peut se donner dans votre club/région. Cela doit se faire avant le 23 décembre 2018.

## 12. CHAMPIONNAT SENIOR DU QUÉBEC – 3 novembre – LA PRAIRIE

- Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Excellence-Élite-Relève Hommes et Femmes) dans la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2019 et pour l'équipe canadienne.
- Permettre aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2019.
- Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.

Si nous recevons plus de 75 inscriptions, il y aura exceptionnellement une session Hommes et/ou Femmes le vendredi soir. Il s'agit du même processus utilisé lors du championnat senior du Québec en novembre 2017.

- Plus de 75 inscriptions : session du vendredi soir (au besoin)
- Horaire préliminaire : pesée de 17h00 à 18h00
- Compétition : 19h00 à 20h30 environ.
- Les participants Hommes ou Femmes seront sélectionnés en utilisant le total déclaré.

Le groupe du vendredi soir sera identifié dès le mardi afin de permettre un ajustement des temps de déplacement.

<b>DATE</b>	Samedi, le 3 novembre 2018
<b>LIEU</b>	École secondaire La Magdeleine - gymnases <a href="#">1100, boulevard Taschereau, La Prairie J5R 1W8</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Jocelyn Bilodeau, club Gros Bill
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	Hommes & Femmes 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 &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 22 octobre 2018, 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	52 \$ (45.23 \$ + 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>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Comfort Inn – Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Sans frais : 1-877-266-3324 E-mail : <a href="mailto:cn328@whg.ca">cn328@whg.ca</a> Site : <a href="http://www.brossardcomfortinn.com/fr-fr">www.brossardcomfortinn.com/fr-fr</a> Tarif pour 1 à 4 adultes : \$129 plus taxes (2 <sup>e</sup> étage) ou \$139 plus taxes (rez-dechaussée) Réservation avec une carte de crédit.  <a href="#">Important : demandez le tarif avec le code : WHALT</a>



<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.
	La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.

Les changements de catégories décidés par l'International Weightlifting Federation (IWF) le 6 juillet 2018, nous oblige à ajuster exceptionnellement la réglementation de qualification du championnat senior du Québec-2018. Ce problème ne se posera pas pour les autres compétitions provinciales car nous reconnaitrons les totaux depuis le 1<sup>er</sup> août 2018 et donc réussis dans les nouvelles catégories.

- 1) Nous maintenons la règle que les performances sont reconnues depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018.
- 2) Voici les ajustements en fonction de ces nouvelles catégories dans le respect des méthodes habituels concernant les standards qui sont publiés dans le PRT depuis plus de 10 ans.
- 3) Règle qui s'applique à toutes les options : le standard doit avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (\*) régional ou de niveau supérieure (voir p. 16 # 2.1 définition des termes).

#### Option de qualification #1

L'athlète réussit le standards dans la nouvelle catégorie où il / elle s'inscrit. Cette performance a été réussie après le 1er août 2018 et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 22 octobre.

#### Option de qualification #2

Dans une compétition sanctionnée ou de niveau supérieur, le poids corporel de l'athlète est retenu. Si ce total réussit est égal ou dépasse le standard de la catégorie supérieur, il est qualifié pour le ChSrQc-2018.

Exemple A): compétition Classique Haltérophile Québécoise - CLHAQ-2018 - poids corporel 54.5 kg - cat. 56 kg – total 130 kg : athlète qualifiée dans la catégorie 55 kg.

Exemple B) comp. CLHAQ-2018 - poids corporel 54.5 kg – total 125 kg : athlète doit réussir le standard des 55 kg soit 130 kg avant la date limite des inscriptions.

Exemple C : comp. CLHAQ-2018 – poids corporel 84 kg – total 245 kg – Total Sinclair de 292.53 points Sinclair au poids corporel de l'athlète.

Voir lien sur site IWF pour calcul exact Point Sinclair au poids corporel.

L'athlète veut s'inscrire dans la catégorie des 81 kg.

Le standard de la catégorie 81 kg est 238 kg donc 289.32 points Sinclair. La performance convertit en points Sinclair le qualifie pour la catégorie 81 kg. Ce sera sa responsabilité de faire le poids lors du ChSrQc-2018.

Dans le cas le nombre de points Sinclair est inférieur à 289.32, l'athlète aura à compétitionner dans la catégorie des 81 kg et réussir le standard requis.

Lien sur le site de l'IWF permettant un calcul rapide des Points Sinclair avec le poids corporel exact : <https://www.iwf.net/weightlifting /sinclair-coefficient/>

Ces modalités devraient permettre d'accommoder un nombre important d'athlètes qui ont compétitionnés depuis janvier 2018 lors des compétitions avec contrôles antidopage. Pour



certaines, ces nouvelles catégories représentent un défi important mais il faut débiter l'ajustement en début de saison afin d'être prêt pour les championnats canadiens senior 2019.

## 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.

- Il convient de rappeler que dans le domaine de la lutte contre le dopage : **dans le sport, le cannabis est interdit.**

- 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 AVEC STANDARDS

Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants dans la catégorie où il / elle s'inscrit depuis le 1er janvier de l'année en cours et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 22 octobre. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (\*) régional ou de niveau supérieure (voir p. 16 # 2.1 définition des termes).

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards									
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg
170 kg	187 kg	206 kg	224 kg	238 kg	248 kg	256 kg	259 kg	263 kg	278 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards									
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg
110 kg	117 kg	130 kg	140 kg	147 kg	154 kg	159 kg	161 kg	168 kg	175 kg

### RÉCOMPENSES / MÉDAILLES

- Hommes : Trois premiers de chaque catégorie au Total olympique.

- Femmes : Trois premières de chaque catégorie au Total olympique.

### OFFRE D'ÉVALUATION PRATIQUE D'ENTRAINEURS :

Nous offrons la possibilité de faire cette évaluation pratique lors de cette compétition provinciale.

Conditions :

- 1) Il faut avoir suivi le stage technique d'entraîneur introduction à la compétition (comp-intro);
- 2) Avoir entraîné depuis le stage technique;
- 3) Être membre affilié à la fédération dans la saison actuelle;
- 4) Lors de l'inscription des athlètes, poser sa candidature (par e-mail) en indiquant l'athlète que vous allez encadrer lors de la compétition.

- Suite à la confirmation de sa candidature, le candidat recevra un formulaire à compléter afin de démontrer la présentation requise pour une compétition.

- L'entraîneur devra remettre ce formulaire à l'évaluateur.

- L'évaluateur peut évaluer au maximum 5 candidats par compétition.

- Il faut un minimum de 4 candidats pour que l'évaluation soit organisée.

- Suite aux inscriptions des stagiaires et lorsque l'horaire de la compétition sera finalisé, les stagiaires seront informés que leur candidature est retenue pour l'évaluation.

Cela permettra à l'évaluateur de préparer son horaire de la journée.

- Tarif : 50 \$. Paiement par chèque à remettre sur place (fait à l'ordre de la Fédération d'haltérophilie du Québec).

### 13. CHAMPIONNAT JUNIOR DU QUÉBEC – 1<sup>er</sup> décembre – SHERBROOKE

- Cette compétition est valide pour le niveau Relève (Hommes et Femmes) dans la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2019. 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 – 2019.

- Les athlètes représenteront leurs clubs.

<b>DATE</b>	Samedi, le 1 <sup>er</sup> décembre 2018
<b>LIEU</b>	École internationale du Phare - gymnases <a href="#">405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Athlètes juniors (nés en 1998-1999-2000 ...)

	<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> août 2018 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription 19 novembre.</u></p> <p>3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u></p>
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	<p>Lundi, le 19 novembre 2018 – 9h00</p> <p>Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.</p>
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	<p>40 \$ (34.79 \$ + taxes) par athlète</p> <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>	Voir la section formulaire
<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>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>- Pas d'athlète avec des pantalons troués, trop long, trop court 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 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> août 2018 précédent et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 19 novembre.

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards							
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	+96 kg
134 kg	149 kg	166 kg	177 kg	186 kg	194 kg	199 kg	200 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards							
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	+81 kg
97 kg	105 kg	112 kg	119 kg	124 kg	130 kg	134 kg	138 kg

RÉCOMPENSES	
MÉDAILLES	TROPHÉES
<b>Garçons</b> : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.
<b>Filles</b> : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.

#### **OFFRE D'ÉVALUATION PRATIQUE D'ENTRAINEURS :**

Nous offrons la possibilité de faire cette évaluation pratique lors de cette compétition provinciale.

Conditions :

- 1) Il faut avoir suivi le stage technique d'entraîneur introduction à la compétition (comp-intro);
- 2) Avoir entraîné depuis le stage technique;
- 3) Être membre affilié à la fédération dans la saison actuelle;
- 4) Lors de l'inscription des athlètes, poser sa candidature (par e-mail) en indiquant l'athlète que vous allez encadrer lors de la compétition.

- Suite à la confirmation de sa candidature, le candidat recevra un formulaire à compléter afin de démontrer la présentation requise pour une compétition.

- L'entraîneur devra remettre ce formulaire à l'évaluateur.

- L'évaluateur peut évaluer au maximum 5 candidats par compétition.

- Il faut un minimum de 4 candidats pour que l'évaluation soit organisée.

- Suite aux inscriptions des stagiaires et lorsque l'horaire de la compétition sera finalisé, les stagiaires seront informés que leur candidature est retenue pour l'évaluation.

Cela permettra à l'évaluateur de préparer son horaire de la journée.

- Tarif : 50 \$. Paiement par chèque à remettre sur place (fait à l'ordre de la Fédération d'haltérophilie du Québec).

#### **14. 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 20 clubs qui 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 – PRO – M-R – G-B – FOR – BCV – C-F – DMN – SGN – HLC. Il est par ailleurs suggéré de mettre votre page Facebook à jour, Indiquez l’horaire d’entraînement pour cet automne, la période d’inscription ou les activités de recrutement qui sont planifiés par exemple.

Bonne visite !

Bon début de saison 2018 - 2019 !

P:\DATA\MEMOSREG\Memos\_2018-2019\2018\_aout\_30\_memo\_reg.docx