

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

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

Téléphone : (514) 252-3046 Courriel : admin@fedhaltero.qc.ca Site: 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 octobre 2018

SOMMAIRE

- **Grille de tarification** 2018 - 2019
- **Stage de formation**
- **Championnat senior du Québec** – 3 novembre 2018
- **Championnat junior du Québec** – 1^{er} décembre 2018
- **Championnats canadiens junior** – janvier 2019
- **Jeux du Québec régionaux** – Hiver 2019

Bonjour,

1. COMMISSION TECHNIQUE ET ASSEMBLÉE SEMI-ANNUELLE – 29 SEPTEMBRE 2018 - MONTRÉAL

Vingt-sept personnes ont participé à cette activité de début de saison. Le document «Politiques et Règlements Techniques (PRT 2018-2019)» a été remis. Il a été posté aux responsables des clubs absents.

2. STAGE DE FORMATION D'OFFICIELS – niveau provincial

- 6 octobre : un stage de formation d'officiels a été organisé par le club du Nord. Le formateur a été M. Émery Chevrier, officiel international #1 et membre du comité des officiels de la Fédération. Quatre stagiaires sur les 9 personnes inscrites : Mathieu Blais, Rose-des-Vents, Charron-Cloutier, Cédric Chartrand et Émilie Marineau, ont réussi l'examen écrit.

- 21 octobre : un stage de formation d'officiels a été organisé par le club les Voltigeurs. Le formateur a été M. Émery Chevrier, officiel international #1 et membre du comité des officiels de la Fédération. Huit stagiaires sur les 11 personnes inscrites : Nathalie Bisson, Karine Brouillard, Olivier Caouette, Mona Gagnon, Justin Laroche, Nathan Lessard, Antony Massicotte et M. Serge Tremblay, ont réussi l'examen écrit.

Les stagiaires qui n'ont pas atteint la note de passage peuvent reprendre l'examen écrit sans frais. Ils peuvent également reprendre le stage en novembre ou décembre sans frais.

Félicitations aux nouveaux officiels et merci aux responsables des clubs organisateurs : club du Nord et Voltigeurs. Il est toujours utile que des membres de club puissent arbitrer les compétitions intraclubs ou régionales.

3. COMPÉTITIONS INTRACLUBS – 13-14 & 19-20-21 OCTOBRE

Les résultats des 13 compétitions intraclubs ont été placés sur le site de la fédération section Calendrier :

13 oct.: clubs G-B ; M-R ; UPT

14 oct. : ORC

19 oct.: ATH ; NOR ;

20 oct.: ATS ; FOR ; W-I ; MON ; WAV ; GUR ;

21 oct. : VOL

Nous remercions les responsables des clubs qui ont transmis leurs formulaires de demandes de sanctions comprenant les informations requises, le paiement des frais de sanction et les résultats. Cela facilite le traitement de ces données.

4. CLASSEMENT PRÉLIMINAIRE #1 – ÉLITE-RELEVÉ

Joins à ce mémo vous trouverez un classement préliminaire #1 élite-relève pour 2019.

Les contingents ont été modifiés suite à l'avis transmis au Ministère du nombre de catégories au programme lors des championnats du monde.

En date du 30 octobre, il y a le championnat senior du Québec – 2018 et les championnats du monde senior-2018 valides pour le niveau Élite et le championnat junior du Québec -2018 pour le niveau Relève.

Il peut s'être glissé des erreurs statistiques, vous pouvez nous le mentionner par e-mail. Les changements de catégories représente un défi.

À VENIR

5. COMPÉTITIONS INTRACLUBS – 11-16-17 NOVEMBRE

Voici les compétitions au calendrier en vue de la qualification pour le championnat junior du Québec :

11 nov. : LAS

16 nov. : ATH

17 nov. : ATS ; FOR ; G-B ; M-R ; NOR ; VOL.

Sur le calendrier, nous vous indiquons si la compétition est «ouverte» donc accepte des athlètes affiliés des autres clubs. Les clubs Voltigeurs, Machine Rouge et du Nord seront heureux de vous accueillir le 17 novembre par exemple. Il y a toujours des athlètes qui cherchent des compétitions, donc inscrivez-vous auprès de ces responsables de clubs.

6. 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.

Lors de la réunion des membres du Conseil d'administration tenue le 20 octobre, 617 demandes d'affiliation individuelles et 14 demandes d'affiliation de clubs ont été déposées et acceptées. L'envoi des cartes de membres se fera dans la semaine du 29 octobre. En ce qui

concerne l'envoi des certificats d'affiliation de club, nous en sommes à l'étape de vérifier la réception des antécédents judiciaires et/ou l'affiliation des administrateurs et entraîneurs. Pour les responsables de clubs qui planifient un envoi de demande d'affiliation individuelles, il est recommandé que les formulaires et le paiement arrivent au bureau pour le lundi 19 novembre. Cela permet le traitement des demandes et la préparation des listes de candidats. Ces affiliations sont normalement celles des candidats-athlètes pour le championnat junior du Québec-208.

Nous remercions les responsables des clubs qui utilisent la feuille détaillée de paiement (formulaire Excel disponible dans la Section «Formulaire» du site). Cela permet de réduire les erreurs de calcul et identifient bien le niveau de licence.

Les affiliations de la saison 2017-2018 se terminent le 31 octobre 2018.

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 \$

7. CHAMPIONNATS DU MONDE SENIOR -1 – 10 NOVEMBRE 2018 – ACHGABAT, TURKMÉNISTAN

Voici les athlètes qui partiront dans les prochains jours pour cette compétition :

HOMMES (5) : SK : David Samayoa, ON : Boady Santavy

QC : Francis Luna-Grenier, Alex Bellemarre et Pierre-Alexandre Bessette,

FEMMES (8) : ON : Amanda Braddock, Marie-Ève Beauchemin-Nadeau CB : Rachel Siemens,

QC : Rachel Leblanc-Bazinet, Marilou Dozois-Prévost, Tali Darsigny, Maude Charron et Kristel Ngarlem.

Les entraîneurs CWFHC sont D. Santavy (ON), G. Chin (ON). Le gérant est M. Paul Barrett.

L'entraîneur FHQ est M. Mark Nehme du club d'haltérophilie de Montréal.

L'officiel est M. Don MacNeill (ON).

Il s'agit de la première compétition «Gold» dans le processus de qualification vers les Jeux Olympiques de 2020. Dans le cas où le système de qualification établi par la fédération internationale vous intéresse, voici [le lien](#) à ce sujet.

8. STAGES 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 :

- 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](#).

- 24-25 novembre - 2018

L'Ancienne-Lorette (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 –

- 11 novembre 2018 – Vaudreuil-Dorion

Un stage d'officiels est offert le dimanche 11 novembre. 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. Ce stage est organisé conjointement par le club CFDL et de l'Ouest-de-l'île.

- 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.

9. CHAMPIONNAT SENIOR DU QUÉBEC – 2- 3 novembre – LA PRAIRIE

En préparation pour [cette compétition provinciale](#), voici les informations habituelles et spécifiques.

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

Nous remercions les responsables des clubs qui ont respecté la date et l'heure des inscriptions car cela nous a permis de débiter le travail de préparation de l'horaire.

A) Le total de qualification des athlètes inscrits a été réusis lors de compétitions sanctionnées par la FHQ, ou championnats canadiens ou compétitions internationales (IWF).

B) Compte tenu du nombre d'inscriptions reçues (52h + 36f = 88), une session sera organisée le vendredi soir. Nous avons utilisé principalement les regroupements par total déclaré afin de faciliter le déroulement de la soirée (moins de 2 minutes). En novembre 2016 et 2017, le rythme de ces sessions était très bon et cela s'était bien déroulé.

C) Le montage du site de compétition débutera à 15h00 et nous planifions avoir terminé pour 18h30.

D) Pour le samedi, les candidats aux médailles (groupe A) par catégorie sont conservés dans la même session de compétition.

DATE	2 - 3 novembre 2018
LIEU	École secondaire La Magdeleine - gymnases 1100, boulevard Taschereau, La Prairie J5R 1W8
COORDONNATEUR	M. Jocelyn Bilodeau, club Gros Bill
PARTICIPANTS / LICENCE	Hommes & Femmes Licence <u>PERFORMANCE</u>
TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS	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.
DATE LIMITE & FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Lundi, le 22 octobre 2018, 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
FRAIS D'INSCRIPTION	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.
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 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

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

- 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

- 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.

RÉCOMPENSES / MÉDAILLES

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

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

HORAIRE					
SESSION	PESÉE	COMPÉTITION		CATÉGORIES	ATHL.
Vendredi soir – 2 novembre					
I	17h00 – 18h00	19h00	HOMMES	Athlètes sélectionnés 67B – 81B – 89B kg (3 – 6 - 6)	15
Samedi 3 novembre					

II	7h30 - 8h30	9h30	HOMMES	55 – 67A – 73 (1 – 5 – 5)	11
III	9h00 - 10h00	11h00	HOMMES	81A + 89A kg (6 - 6)	12
IV	10h30 - 11h30	12h30	HOMMES	96 - 102 – 109 - +109 kg (6 – 5 – 1 - 2)	14
V	12h00 – 13h00	14h00	FEMMES	49 – 55– 59B kg (3 – 6 – 3)	12
VI	13h30 – 14h30	15h30	FEMMES	59A – 64B (8 - 4)	12
VII	15h00 – 16h00	17h00	FEMMES	64A - 71 – 81 - 87+ kg (5 – 5 – 1 - 1)	12
					88
Fin de la compétition : 18h30					
Avec 9 athlètes et plus dans un groupe, il n'y aura pas de pause entre l'arraché et l'épaulé-jeté					
VENDREDI SOIR		18h45 - présentation des athlètes			
Session I - groupe H1 :		19h00 - début de la compétition			
SAMEDI premier groupe :		09h15 - présentation des athlètes			
		09h30 - début de la compétition			
Pour les groupes suivants, il y aura :					
- présentation des athlètes					
- 5 minutes d'échauffement					
- début de la compétition					
NOTE : La compétition peut commencer à l'heure prévue ou en retard.					

Vous retrouvez la [liste des participants par session sur le site](#) de la fédération.

10. CHAMPIONNAT JUNIOR DU QUÉBEC – 1^{er} décembre – SHERBROOKE

- [Cette compétition est valide](#) pour le niveau Relève (Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} 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.

DATE	Samedi, le 1 ^{er} décembre 2018
LIEU	École internationale du Phare - gymnases 405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6
COORDONNATEURS	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand, club Atlas
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes juniors (nés en 1998-1999-2000 ...) 2) <u>Athlètes masculins et féminins ayant réussi les</u>

	standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1 ^{er} août 2018 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription 19 novembre.
	3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
DATE LIMITE & FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Lundi, le 19 novembre 2018 – 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
FRAIS D'INSCRIPTION	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.
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Remis aux responsables des clubs
HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ	Hotel Grand Times (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8 Motel Le Floral (8 km) Tél.: (819) 564-6812 1920, 12e avenue Nord, Sherbrooke QC J1E 4J6 Hotel Delta (8 km) Tél. : 819-822-1989 2685 rue King Ouest, Sherbrooke QC J1L 1C1 Hotel Le Président (9 km) Tél. : 819 563-2941 3535, rue King Ouest Sherbrooke QC J1L 1P8
CASSE-CROÛTE	Information à venir
TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS	- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle cuissard) et gilet (avec manches, modèle t-shirt). - Nous vous demandons de vous assurer le respect des règles que nous avons pour le gilet (à l'effigie de la compétition, de votre club, de couleur unie, etc...). - Pas d'athlète avec des pantalons troués, trop long, 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).
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 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^{er} 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
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.
Filles : 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).

11. CHAMPIONNATS CANADIENS JUNIOR (CCJR-2019) – 19 janvier 2019 - BROSSARD

OBJECTIFS :

- 1) Remporter les [Championnats Canadiens Junior 2019](#).
- 2) Permettre aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2019.

DATE	Samedi le 19 janvier 2019
LIEU DE COMPÉTITION	École secondaire Antoine-Brossard - gymnases 3055, boulevard de Rome, Brossard J4Y 1S9
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 1 ^{er} décembre 2018, 09h00). ÉQUIPES COMPOSÉES : L'équipe Québec-A sera composée : 6 hommes + 6 femmes 1 entraîneur chef, 1 entraîneur adjoint et 1 gérant L'équipe Québec-B sera composée jusqu'à : 2 hommes + 2 femmes 1 entraîneur chef et 1 entraîneur adjoint. NOTE 1) Athlètes juniors (nés en 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005 et 2006) du Québec affiliés à la FHQ. 2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
TENUE VESTIMENTAIRE	Tous les athlètes québécois 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 à licence Performance.
FRAIS D'INSCRIPTION	Un frais de 150 \$ / athlète. De ce montant, 100 \$ est remis au C.O et 60 \$ est remis à la CWFHC. Comprend le frais d'inscription au comité organisateur, le frais chargé par la CWFHC, le transport (si plus de 100 km, aller-retour) et l'hébergement au besoin (2-3 pers / chambre). <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 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

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> 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
- 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
- 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.

Seuil d'éligibilité établi par la CWFHC.

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards							
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	+96 kg
78 kg	85 kg	96 kg	105 kg	111 kg	116 kg	120 kg	122 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards							
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	+81 kg
70 kg	79 kg	86 kg	93 kg	96 kg	98 kg	100 kg	102 kg

PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

- 1) Avoir participé au Championnat Junior du Québec le 1^{er} décembre 2018.
- 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 – 2017;
- le rang potentiel lors de la compétition.

ENTRAÎNEURS & GÉRANT : Les entraîneurs et gérants intéressés à s'impliquer dans ce projet feront parvenir leur candidature par écrit au bureau de la F.H.Q. avant le 2 novembre 2018.

Les entraîneurs doivent être certifiés niveau #2 PNCE ou Comp-Dév.

Le gérant doit détenir soit une certification d'entraîneur (niveau 1 technique PNCE ou Comp-Intro.) 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.

12. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX – HIVER 2019

- 1) Ces Jeux du Québec régionaux servent de qualification pour les régions désirant participer à la Finale des Jeux du Québec Hiver 2019.
- 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 26 janvier 2019 et 2 février 2019. 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.

DATE & LIEU	À négocier avec le comité organisateur des Jeux du Québec
-------------	---

	Régionaux (COFRJQ / URLS)
PARTICIPANTS	L'affiliation de tous les participants à la fédération est requise par Sports-Québec 1) Athlètes nés entre 2002 et 2008 (11-17 ans) inclusivement. 2) Athlètes «adultes» 18 ans et plus (2001, 2000 ...)
FRAIS DE PARTICIPATION	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» sont fixés par l'organisateur mais le maximum sera de 30 \$ / participant. - <i>Recommandation de Sports-Québec : La participation est importante et les coûts des participants ne peuvent pas dépasser ceux chargés lors d'une autre compétition régionale de ce niveau.</i>
TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS	Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou il est permis de porter un short et gilet.
PESÉE	Il sera permis aux participants âgés de 17 ans et moins d'être pesé avec leur maillot de compétition.

CATÉGORIES						
HOMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
FEMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 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.

En date du 30 octobre, voici les informations disponibles concernant ces compétitions régionales bien importantes. Il y aura 4 finales regroupées : LAU-OUT ; SUO-LSL ; RIS-LAN et CAP-CHA.

Sport Québec et les URLS impliquées doivent donner leur autorisation pour ces regroupements.

Nous demandons aux organisateurs de respecter la tarification indiquée car cela peut causer problème.

	RÉGIONS	DATES	LIEUX	ÉCOLES
1	Abitibi-Témiscamingue	26 janvier	Amos	
2	Capitale Nationales	2 février	St-George	Polyvalente St-Georges
3	Centre du Québec	2 février	Drummondville	École sec. La Poudrière

4	Chaudière – Appalaches	2 février	St-Georges	Polyvalente St-Georges
5	Est-du-Québec			
6	Estrie	2 février	Sherbrooke	École Intern. du Phare
7	Lac St-Louis	27 janvier	Vaudreuil-Dorion	Centre CFDLC
8	Lanaudière	26 janvier	La Prairie	Ec. Sec. La Magdeleine
9	Laurentides	2 février	Lachute	Laurentian Reg. H. S.
10	Mauricie			
11	Montréal	2 février	Montréal	Centre Sportif Gadbois
12	Outaouais	2 février	Lachute	Laurentian Reg. H. S.
13	Richelieu - Yamaska	26 janvier	St-Hyacinthe	Centre multisports C.-A. Gauvin
14	Rive-Sud	26 janvier	La Prairie	Ec. Sec. La Magdeleine
15	Saguenay Lac St-Jean	26 janvier	Dolbeau-Mist.	Centre CAPS
16	Sud-Ouest	27 janvier	Vaudreuil-Dorion	Centre CFDLC

Nous espérons que les 16 régions qui ont organisé une compétition Jeux du Québec régionaux à l'Hiver 2018 seront en mesure de le faire à l'Hiver 2019. L'objectif est d'avoir une participation des 16 régions qualifiées.

13. FINALES DES JEUX DU QUÉBEC – HIVER 2019 – QUÉBEC

Pour faire suite aux ajustements de catégories qui ont été nécessaires entre le dépôt de candidatures il y a 4 ans et les catégories au programme en 2018-2019, Sport Québec a également permis l'ajustement de dates de naissance. Ceci dans le respect des dates limites du programme :

A modifier dans votre PRT page 39 :

Les participants devront être **Nés(es) entre le 15 mars 2001 et le 31 décembre 2006**

Le contingent sera composé de 7 athlètes et 2 entraîneurs.

Malgré cette diminution du nombre d'athlètes, notre objectif est d'avoir 100 athlètes lors de ces Finales à Québec en mars 2019 !

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 !

Élite-relève - 2019 - Classement Préliminaire - #1

COMPÉTITIONS VALIDES EN 2017

- 1) (EL) Champ. Canadiens Junior, 20 janvier, Halifax, N-E 5) (EL) Champ. du Monde Junior, 6-14 juillet, Tachkent, UZB
 2) (EL) Jeux du Commonwealth, 4-15 avril, Gold Coast, AUS 6) (EL) Champ. Monde Champ. Monde Univ.ersitaires-FISU, 20-23 sept. Bial
 3) (EL) Champ. Panaméricains, 12-19 mai, Santo Domingo, DOM
 4) (EL) Champ. Canadiens Senior, 19-20 mai, Mississauga, ON

NOTE : l'approbation des athlètes Excellence est faite par Sport Canada (athlète breveté dans le cadre du Programme d'Aide aux et par la Direction du sport & activités physique dans le cadre du Programme Équipe-Québec.

HOMMES Nais. CLUB RÉG. COMPÉTITION P. C. CAT. ARR. ÉP/J. TOT. SINCL.
NOM

EXCELLENCE (Voir note)

1

ÉLITE (10 meilleurs au Total Sinclair)

1	Alex Bellemarre	1998	La Sarre	ABT	Champ. Panaméricain	84,25	89	154	182	336	390,603
2	Pierre-Alexandre	1999	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Junior	92,70	96	157	179	336	378,413
3	Francis Luna-Grenier	1987	Montréal	MON	Champ. Canadiens Senior	76,40	81	136	167	303	368,332
4	Nicolas Vachon	1996	Du Nord	LAU	Champ. Monde Univ.	76,60	81	133	167	300	364,685
5	Mathieu Marineau	1990	Du Nord	LAU	Jeux Commonwealth	84,52	89	138	174	312	362,703
6	Matt Darsigny	2001	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Junior	65,90	67	120	146	266	360,084
7	Pascal Plamondon	1992	Atlas	EST	Champ. Canadiens Senior	88,4	89	133	173	306	355,728
8	Félix-Antoine Bouffard	1996	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	84,70	89	134	170	304	353,403
9	Enzo-Gabriel Dias	1998	Gros-Bill	RIS	Champ. Monde Junior	76,60	81	128	160	288	350,097
10	Édouard Frève-Guérin	1996	Montréal	MON	Champ. Canadiens Senior	75,70	81	127	160	287	348,882
S1	Maxim Lebrun	1992	Mach. Rouge	RIY	Champ. Panaméricain	91,70	96	134	175	309	348,005
S2	Nicolas Viens	1994	Atlas	EST	Champ. Canadiens Senior	102,00	102	139	175	314	345,702

RELÈVE (10 meilleurs au Total Sinclair) Junior seulement (POUR 2019, nés en 1999-2000...)

1	Étienne Gravel	1999	Athlétiques	CAP	Champ. Canadiens Senior	84,40	89	120	157	277	322,015
2	Charles Gravel	1999	Athlétiques	CAP	Champ. Canadiens Senior	81,90	89	119	157	276	320,853
3	Shad Darsigny	2003	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	68,00	73	110	130	240	308,567
4	Youri Simard	2001	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Junior	55,40	61	98	115	213	306,745
5	Maxime Desjourdy	2000	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	55,60	61	84	108	192	276,502
8	Zachary Lavoie	1999	Gros-Bill	RIS	Champ. Canadiens Junior	96,80	102	110	140	250	275,241
9										0	
10										0	

FEMMES Nais. CLUB RÉG. COMPÉTITION P. C. CAT. ARR. ÉP/J. TOT. SINCL.
NOM

EXCELLENCE (Voir note)

ÉLITE (10 meilleures au Total Sinclair)

1	Maude Charron	1993	Titans	EDQ	Champ. Monde Univ.	62,30	64	99	127	226	293,403
2	Tali Darsigny	1998	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	57,80	59	90	111	201	274,528
3	Kristel Ngarlem	1995	Du Nord	LAU	Champ. Canadiens Senior	74,10	76	97	126	223	263,962
4	Rachel Leblanc Bazinet	1988	Mach. Rouge	RIY	Jeux Commonwealth	52,95	55	81	100	181	259,213
5	Andréanne Messier	1999	Mach. Rouge	RIY	Jeux Commonwealth	68,97	71	95	116	211	258,441
6	Caroline Lamarche-McClure	1995	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	57,90	59	85	101	186	254,040
7	Magalie Roux	1999	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	67,70	71	87	111	198	242,518
8	Quinnie Rwawhira	1990	West-Island	LSL	Champ. Canadiens Senior	68,90	71	90	107	197	241,293
9	Ann-Maxime Bouffard	1998	West-Island	LSL	Champ. Canadiens Senior	52,80	55	79	89	168	240,596
10	Catherine Darsigny	1994	Mach. Rouge	RIY	Champ. Canadiens Senior	62,80	64	79	102	181	234,982
S1	Melissa Conteduca	1986	Waverly	MON	Champ. Canadiens Senior	52,50	55	70	93	163	233,435
S2	Annie-Pier Ricard	1990	Gros-Bill	RIS	Champ. Canadiens Senior	68,7	71	85	102	187	229,045

RELÈVE (10 meilleurs au Total Sinclair) Junior seulement (POUR 2019, nés en 1999-2000...)

1	Claudie Vaillancourt	2000	Gros-Bill	RIS	Champ. Canadiens Junior	59,00	59	70	85	155	211,700
2	Jada Atoklo	2000	West-Island	LSL	Champ. Canadiens Senior	52,70	55	65	80	145	207,657

4	Anais Michaud	2001	Montréal	MON	Champ. Canadiens Junior	107,40	87+	78	94	172	172,000
5										0	
6										0	
7										0	
8										0	
9										0	
10										0	

Légende : Nais. = Année de naissance TOT. = Total Olympique
 ARR. = Arraché EP/J. = Épaulé-Jeté RÉG. = Région P.C. = Poids Corporel
 (EL) = Compétition sujettes à des contrôles antidopage, valides pour le niveau élite.

Prochaines compétitions valides :

- 7) (EL) Champ. Senior du Québec, 3 nov., La Prairie
- 8) (EL) Champ. du Monde Senior, 5-10 nov., Ashgabat, TKM
- 9) Championnat Junior du Québec, 1er déc., Sherbrooke

ENTRAÎNEURS DE L'ÉLITE - RELÈVE (Hommes & Femmes)