

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 5 décembre 2018 (*Modifié le 17 déc. 2018*)

SOMMAIRE

- **Championnat junior du Québec** – 1^{er} décembre 2018
- **Stages de formation**
- **Championnats canadiens junior** – janvier 2019
- **Jeux du Québec régionaux** – Hiver 2019
- **Finales des Jeux du Québec** – Hiver 2019 - 6 – 9 mars
- **Championnat Master du Québec** – 23 février 2019 (*Modifié le 17 déc. 2018*)
- **Tournoi collégial & universitaire du Québec** – 17 mars 2019

Bonjour,

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

Cette compétition était 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 ». Elle permettait aux athlètes de se qualifier pour les équipes du Québec qui participeront aux Championnats Canadiens Junior – 2019.

La compétition s'est bien déroulée. Quarante (40) médailles ont été remises parmi les 71 participants (56% des participants ont reçu une médaille). Vous retrouvez les [résultats et le classement Sinclair](#) sur le site de la fédération.

Avec l'implication de plusieurs personnes et spécialement M. Gaétan Hinse du club Gros Bill, la compétition a été diffusée («live stream», par le [compte You tube de la fédération](#), vous pouvez vous abonner !). L'avis de diffusion a été transmis par la [page Facebook de la fédération](#). Il y a eu 380 visionnements la journée de la compétition. Ceci fait partie de la préparation pour les championnats canadiens junior et senior 2019. Nous allons tenter de diffuser les autres compétitions provinciales mais cela représente un défi et nous remercions les organisateurs des prochaines compétitions provinciales qui feront les démarches afin qu'on puisse arriver à cette diffusion.

Nous remercions les bénévoles du club Atlas qui se sont encore bien acquittés de leurs tâches : Lauriane Aumais, Monique Côté, Mariane Larrivée, Marie-Pier Bouchard, Maïka Marineau, Jérôme Boisclair, Jonathan Hébert, Nicolas Viens, William Poirier, Louis Durocher, Levi Martinez, Pascal Plamondon, Jocelyn Vachon, Éric Gosselin et Owen Duguay sous la supervision des coordonnateurs de la compétition M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand.

Il y a eu une vente des gilets pour les championnats canadiens senior qui seront organisés à La Prairie en mai 2019. Nous remercions les personnes ayant acheté leur gilet.

2. CLASSEMENT PRÉLIMINAIRE #3 – ÉLITE-RELEVÉ

Vous trouverez un classement préliminaire #3 élite-relève pour 2019 disponible sur la page d'accueil du site de la fédération (en bas de l'écran à gauche).

Les contingents ont été modifiés (élite : 10h + 10f ; relève : 10h + 10f) avec l'autorisation du Ministère. Ceci compte tenu du nombre de catégories au programme lors des championnats du monde.

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

Par ailleurs, les athlètes «identifiés» qui bénéficient des crédits d'impôt auront à compléter un formulaire qui sera préparé dans les prochains jours afin de valider leur volume d'entraînement et les compétitions auxquelles il planifie participer pour la période janvier-juin 2019. Il va de soi qu'être membre de la fédération en 2018-2019 est un pré-requis.

Comparativement à d'autres fédérations sportives, nos exigences sont presque inexistantes et il est temps d'avoir une idée plus précise de la planification des bénéficiaires. Une augmentation des résultats vers les CCSR-2019 est très souhaitable.

À VENIR

3. STAGES DE FORMATION

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

Voici le prochain stage : - 8-9 décembre 2018 – Jonquière

Le stage sera organisé puisque nous avons reçu 9 inscriptions.

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 – - 8 décembre 2018 – La Prairie

Un stage d'officiels sera organisé 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](#). Ce stage sera organisé puisque nous avons reçu 17 inscriptions. Il reste encore 3 places disponibles.

Rappelons que 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.

4. CLUB CONCORDIA-INTERNATIONAL – ACTIVITES DE RECRUTEMENT – 8 DECEMBRE 2018

Source : [communiqué de M. J. Margolis](#), président, www.concordia-international.org

Le club Concordia-International vous invite à leur rendre visite le samedi 8 décembre 2018 entre 10 h et 16 h pour inaugurer leur nouveau local au West End Cavendish Athletic Club.

Venez soutenir le club et apprendre davantage sur l'haltérophilie! Il y aura des activités pour les enfants, des rafraîchissements et des démonstrations de nos haltérophiles.

Date – heure : Samedi 8 Décembre 2018 de 10h – 16h
Adresse : 6585 Chemin Mackle, Côte-Saint-Luc H4W 2Y4

5. 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 ne remboursera pas 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 devaient faire 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.

Les entraîneurs sont :

équipe A : M. Yvan Darsigny, M. Guy Marineau

Gérante équipe A : Mlle Lisa Yum

Entraîneurs équipe B : M. Pierpol Bouffard, M. Jean-Patrick Millette.

6. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX – HIVER 2019

Il sera bien utile à la fédération si un nombre important de membres affiliés «Athlète», peu importe leur âge, participent à ces compétitions régionales. Cette référence «statistique» sera avantageuse pour notre sport.

- 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 la demande dans le logiciel 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 ont donné 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	Ecole Sec. 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	26 janvier	Ste-Anne-des-Monts	Ec. Gabriel-le-courtois
6	Estrie	2 février	Sherbrooke	École Intern. du Phare
7	Lac St-Louis	27 janvier	Vaudreuil-Dorion	Centre CHDLC
8	Lanaudière	26 janvier	La Prairie	Ec. Sec. La Magdeleine
9	Laurentides	2 février	Lachute	Laurentian Reg. H. S.

10	Mauricie	3 février	Trois-Rivières	Synergie Performance
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 CHDLC

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.

7. FINALES DES JEUX DU QUÉBEC – HIVER 2019 – QUÉBEC – 6-9 mars 2019

Les régions ayant organisé des Jeux du Québec régionaux – 2018 et 2019 pourront participer à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2019.

Voici les régions (16) ayant organisé une compétition à l'Hiver 2018 qui a été reconnues par les URLS et Sports-Québec : ABT – CAP – CDQ – CHA – EDQ – EST – LAN – LAU – LSL - MAU – MON – OUT – RIY – RIS – SLJ – SUO.

Il est obligatoire d'organiser une compétition JQR-H2019 pour qualifier une équipe pour les Finales – Hiver 2019 ou obtenir l'autorisation de participer à une autre compétition JQR-H2019.

OBJECTIF de la FHQ : Que les régions qualifiées présentent des équipes lors de ces 54^e Finale des Jeux du Québec.

1) Une équipe régionale est composée de : 7 athlètes et 2 entraîneurs.

2) Dans le cas où une région inscrit 3 femmes et plus, il est préférable qu'un des entraîneurs / accompagnateur soit une femme.

3) Maximum de 3 athlètes par catégorie (hommes : 7 cat. & femmes : 7 cat.).

DATE	Du mercredi 6 au samedi 9 mars 2019
LIEU	Polyvalente de Charlesbourg, gymnases (semblable aux gymnases du champ. junior du Québec à Sherbrooke) 900, rue de la Sorbonne Québec QC G1H 1H1
COORDONNATEUR	M. Noël Décloître, club Les Athlétiques
TRANSPORT	Fourni par Sports-Québec par l'entremise des COJQR (voir répertoire des instances régionales)
FRAIS DE TRANSPORT	Un frais minimum de 95 \$ par athlète est fixé par Sports-Québec. Les COJQR (URLS) peuvent charger des frais additionnels.
PARTICIPANTS / LICENCE L'affiliation à la FHQ est obligatoire. * : modification autorisée	- * <i>Athlètes nés(es) entre le 15/03/2001 et le 31/12/2006.</i> - Doivent avoir participé aux Jeux du Québec régionaux H-2019 <i>Exception</i> : les athlètes membres de l'équipe du Québec participant aux Championnats Canadiens Junior organisés

par Sports-Québec le 31 oct. 2018,	le 19 janvier 2019 seront admissibles. - Doivent avoir été sélectionnés par les instances régionales. - Licence DÉVELOPPEMENT requise.
LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE	- Club affilié à la Fédération d'Haltérophilie du Québec. Le club d'haltérophilie affilié à la fédération est situé dans une région défini selon les régions de Sports-Québec. C'est parmi les membres en règle de ce club qu'on retrouve les candidats (athlètes, entraîneurs éligibles) qui formeront l'équipe régionale d'haltérophilie. Le site d'entraînement principal tel qu'indiqué sur le formulaire d'affiliation du club à la fédération, détermine la région dans laquelle se trouve le club. Exemple : le club de Sept-Îles est situé sur le territoire de la région Cote-Nord. Un candidat-athlète affilié à ce club peut représenter la région Cote-Nord lors de la Finale des Jeux du Québec. Il ne peut pas représenter la région Est-du-Québec.
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Fixée par Sports-Québec
FORMULAIRES D'INSCRIPTION	Fournis par Sports-Québec par l'entremise des COJQR (URLS).
ENTRAÎNEURS	1) Entraîneur-chef : doit être certifié Introduction à la compétition ou niveau #1 certifié (ancien PNCE). 2) Entraîneur-adjoint : devra posséder un des niveaux de certification du PNCE suivant : Introduction à la compétition – formé et/ou niveau #1 technique en haltérophilie (ancien PNCE). Tous les entraîneurs des équipes régionales doivent être membre-entraîneur en règle de la fédération. Règles de Sports-Québec : <i>Les entraîneurs doivent être âgés de dix-huit (18) ans et plus.</i> Tous les entraîneurs devront fournir à la fédération leur preuve de vérification de leurs antécédents judiciaires avant le 8 février 2019.
PESÉE	Compte tenu de l'âge des participants, il leur sera permis de se peser avec leur maillot de compétition.

CATÉGORIES						
HOMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
60 kg	67 kg	75 kg	83 kg	89 kg	93 kg	97 kg

FEMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	77 kg

NOTE 1) : Le seuil d'éligibilité doit avoir été réalisé lors des Jeux du Québec Régionaux – H-2019. Le résultat réussi lors du championnat canadien junior - 2019 est valide.

NOTE 2) L'athlète peut être inscrit dans la catégorie supérieure si le total réussi lors des Jeux du Québec régionaux rencontre le seuil d'éligibilité de la catégorie supérieure. Le résultat réussi lors du championnat canadien junior - 2019 est valide.

Pesée : La pesée officielle de chaque catégorie commence deux heures avant le début de la compétition et dure une heure. L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporelle dans laquelle il aura été inscrit. La confirmation de la catégorie de poids corporelle se fera lors de la réunion disciplinaire.

Dans le cas où l'athlète ne fait pas le poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit durant la période de temps alloué, il participera à la compétition dans la catégorie supérieure s'il n'y a pas déjà trois athlètes de son équipe inscrit dans cette catégorie. S'il y a déjà trois athlètes inscrits de son équipe, il ne pourra pas participer à la compétition.

HORAIRE PRÉLIMINAIRE <i>(sujet à modification suite aux inscriptions)</i>					
DATE	CATÉGORIES		PESÉE	COMPÉTITION	REMISE DES MÉDAILLES
Mercredi 6 mars	Homme	49	8h00 – 9h00	10h00	11h30
	Homme	55	11h00 – 12h00	13h00	14h00
	Femme	49 - 55	13h00 – 14h00	15h00	16h30
Jeudi 7 mars	Homme	61	8h00 – 9h00	10h00	11h30
	Homme	67	11h00 – 12h00	13h00	14h30
	Femme	59	13h00 – 14h00	15h00	16h00
	Femme	64	14h30 - 15h30	16h30	17h30
Vendredi 8 mars	Homme	73	8h00 – 9h00	10h00	11h30
	Homme	81	11h00 – 12h00	13h00	14h30
	Femme	71	13h00 – 14h00	15h00	16h00
	Femme	76	14h30 - 15h30	16h30	17h30
Samedi 9 mars	Femme	+ 76	8h00 – 9h00	10h00	11h30
	Homme	+ 81	9h30 – 10h30	11h30	12h30
	DÉPART DES DÉLÉGATIONS				

RÉCOMPENSES	
MÉDAILLES	CLASSEMENT DES ÉQUIPES
<p>Hommes & Femmes : Remises aux trois premiers à l'arraché, à l'épaulé-jeté et au total olympique.</p> <p><i>Compte tenu du nombre de catégories au programme, il sera important d'avoir au minimum 5 participants par catégorie.</i></p>	<p>Le classement des hommes et des femmes de chacune des régions est combiné (hommes + femmes).</p> <p>La région gagnante est celle qui a accumulé le plus de points à l'arraché, à l'épaulé-jeté et au total olympique, hommes et femmes additionnés.</p>
	<p>Le système de pointages des Jeux du Québec sera utilisé : 1^{er} position : 57 points, 2^e – 56 points, 3^e – 55 points ...</p>

SQ Document: PF-11 normes d'opération des Jeux du Québec
Personnel d'encadrement : entraîneurs et accompagnateurs

Énoncé : Les entraîneurs et accompagnateurs assurent une présence responsable auprès de leurs athlètes et une surveillance continue.

Entraîneur : L'entraîneur possède les qualifications nécessaires pour accompagner ses athlètes selon les règlements des fédérations sportives. Il veille à ce que ses athlètes respectent le déroulement de la compétition.

Accompagnateur : Il accompagne et supervise les athlètes tout au long de la Finale.

Tous les entraîneurs et accompagnateurs seront obligatoirement hébergés au site d'hébergement de leur délégation.

La sélection des entraîneurs et accompagnateurs doit se faire par les régions en collaboration avec les fédérations et leurs instances régionales.

Les accompagnateurs doivent avoir dix-huit (18) ans ou plus.

Tous les entraîneurs devront fournir à la fédération leur preuve de vérification de leurs antécédents judiciaires avant le 8 février 2019 (pour information additionnelle, contacter le bureau de la fédération concernant [Sterling Talent Solutions](#)).

RESPONSABILITÉS DU PERSONNEL D'ENCADREMENT

Les accompagnateurs doivent assurer auprès de leurs athlètes une présence responsable et une surveillance continue (24 heures). Ils doivent également s'assurer des points suivants :

- 1) Voir au bon comportement de leur groupe, du départ au retour en région.
- 2) Voir au respect du déroulement des compétitions sportives.
- 3) Voir au réveil des participants et s'assurer de leur présence sur les sites aux heures prévues.
- 4) S'assurer que leurs athlètes prennent des repas équilibrés aux endroits et heures indiqués.

- 5) Veiller à ce qu'il n'y ait dans leur groupe aucun usage de boisson alcoolique, de drogue ou de stimulant.
- 6) Interdire l'usage de la cigarette dans tous les établissements scolaires.
- 7) Aviser la mission régionale et le service médical de toute condition médicale particulière (allergies, asthme, diabète, etc.) et de toute maladie ou blessure d'un participant.
- 8) Voir à ce que les athlètes prennent bien soin de leurs effets personnels et de leur équipement.
- 9) Voir à ce que les athlètes portent le costume de la délégation lors des cérémonies d'ouverture et de clôture ainsi qu'aux remises de médailles, et à ce que tous les membres de leurs équipes soient présents à ces cérémonies.
- 10) Transmettre au chef de délégation ou à son représentant tout problème majeur, que ce soit au niveau des compétitions ou de l'encadrement.
- 11) Voir au respect des règles particulières établies par le Comité organisateur sur le fonctionnement de chaque site d'hébergement.
- 12) Établir un processus visant à faire "évacuer" le site d'hébergement de façon décroissante de 6h00 à 8h30 (le matin) ou selon les modalités établies par **SPORTSQUÉBEC** et le Comité organisateur.

Note : Pendant la durée de la Finale des Jeux du Québec, les entraîneurs et accompagnateurs doivent assumer exclusivement les tâches inhérentes à cette fonction. Tout manquement pourrait entraîner le retrait de l'entraîneur et / ou de l'équipe allant jusqu'au renvoi en région.

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 !

8. FINALES DES JEUX DU QUÉBEC – HIVER 2023

La fédération prépare actuellement le dossier de candidature pour les Finales Hiver 2023. Notre sport est au programme des Finales –Hiver 2021 en autant qu'on respecte les exigences de participation au programme pendant toutes ces années.

9. CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC – 23 février 2019 – Sherbrooke (MODIFIÉ LE 17 DÉCEMBRE 2018)

Suite au sondage effectué dans la période du 5 au 17 décembre auquel 15 responsables de clubs ont pris la peine de répondre, il peut y avoir environ 55 participants.

En conséquence :

- nous retirons la limite de participants car le club-hôte a prévu d'aménager le site selon le même aménagement que celui du championnat junior du Québec – 2018. Et ce même si les coûts de location des gymnases sont plus élevés que la salle utilisée en février 2018.
- nous allons prendre les arrangements afin que l'équipement informatique soit fonctionnel.
- nous allons demander des officiels en conséquence.

L'investissement de la part du club et de la fédération sera plus élevé mais nous allons espérer que la participation sera supérieure à 50 athlètes.

- Les athlètes représenteront leurs clubs.

- Suite aux inscriptions que nous recevrons, la compétition championnat de Sherbrooke sera cédulé en conséquence.

Un club qui inscrit des athlètes au championnat Master du Québec et qui a des officiels disponibles pour arbitrer, veuillez communiquer avec le bureau de la fédération afin d'offrir les services de ces officiels.

- Pour de plus amples information concernant la réglementation (affiliation, coûts d'inscription, standards, date d'inscription, etc..) des championnats canadiens des Master – 2019 ou de compétition de plus haut niveau (Montreal Master 2019), nous vous référons à ce site : <https://cdnmastersweightlifting.org/> /

- Il y a un [représentant](#) qui sera en mesure de répondre à vos questions.

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 ayant participé à une compétition sanctionnée au Québec de niveau intraclub ou supérieure (voir p. 20 # 2.1 définition des termes) à partir du 1 ^{er} août 2018 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 11 février 2019. 2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS	Les concurrents pourront porter un maillot de compétition réglementaire «lifting suit» OU un t-shirt et un short seront également acceptés.
DATE LIMITE ET FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Lundi, le 11 février 2019 à 09h00.
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.
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Transmis aux responsables des clubs
HÉBERGEMENT	Hotel Grand Times (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8
SUGGÉRÉ	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

FINANCEMENT	<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'équipes.

HOMMES - Catégories									
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg

FEMMES - Catégories									
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 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. TOURNOI COLLÉGIAL & UNIVERSITAIRE DU QUÉBEC – 17 mars 2019

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 16 mars.

3) processus d'inscription identique à celui du 11 mars 2018: pour une deuxième fois, l'athlète s'inscrit en ligne en utilisant le lien disponible sur le site de la fédération – section calendrier.

4) Un club ayant inscrit un athlète à la Classique Mario Parente et qui a des officiels disponibles pour arbitrer lors de ce tournoi pourra en informer le comité organisateur lors de l'inscription.

LIEU	Centre sportif Claude-Robillard – 2 ^e sous-sol, près du local d'entraînement du club d'halt. De Montréal 1000, rue Émile-Journault, Montréal QC H2M 2E7
COORDONNATEUR	M. Mark Nehme, club d'halt. De Montréal
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes âgés de 17 ans et plus (2002 – 2001 – 2000 - ...) 2) <u>Athlètes masculins et féminins ayant réussi les 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 4 mars 2019.</u> 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
ÉLIGIBILITÉ	1) Athlète-étudiant à temps plein dans un collège (Cégep) ou une université au Québec à la session Hiver 2019. Les étudiants à temps plein qui poursuivent un diplôme d'étude professionnel - DEP sont également éligibles. Lors de son inscription en ligne, le candidat fera parvenir au bureau

	de la fédération (mailto: admin@fedhaltero.gc.ca) l'horaire de sa session H-2019 à titre de preuve de scolarité au plus tard la journée de son inscription. Cette preuve de scolarité permet de valider l'inscription. Sans horaire, l'inscription est non-valide. 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.
EXCLUSION	- Les athlètes qui auront participé aux championnats canadiens senior – 2018 ou à des compétitions internationales en 2018 seront exclus de ce tournoi.
DATE LIMITE & FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Lundi, le 4 mars 2019 <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>
FRAIS D'INSCRIPTION	40 \$ (34.79 \$ + taxes) par athlète <i>Le participant paiera ses frais d'inscription en ligne. 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>
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Lien pour l'inscription en ligne disponible sur le site de la fédération –section calendrier à la date du 17 mars 2019 .
FINANCEMENT	<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^{er} août 2018 précédent et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 4 mars.

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
Hommes : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie
Femmes : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie

11. Communication :

Compte [You Tube de la fédération](#)

Compte [Instagram de la fédération](#)

Le club d'haltérophilie du Nord a maintenant une page Facebook publique.

Visitez leur page et commentez – partagez : <https://www.facebook.com/clubdunord/>

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.

Voici les clubs qui ont une page Facebook « Publique » – indiquée dans la section [Clubs](#) du site de la fédération : HER – LAS - ATH – TIT – F-V – R-L – ORC – MON – GEA – C-I – PAT – M-R –

G-B – FOR – DMN – SGN – HLC. Il est par ailleurs suggéré de mettre votre page Facebook à jour. Indiquez l'horaire d'entraînement, la période d'inscription ou les activités de recrutement qui sont planifiés par exemple.



P:\DATA\MEMOSREG\Memos_2018-2019\2018_dec_05_memo_reg.docx