



## FÉDÉRATION D'HATÉROPHILIE DU QUÉBEC

7665, Boul. Lacordaire, Saint-Léonard, QC, H1S 2A7


(514) 466-3046

[ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)

[fedhaltero.qc.ca](http://fedhaltero.qc.ca)

### Modalités et conditions de la compétition

#### *Tournoi Provinciale des Jeunes & Mini Louis-Cyr*

 **Date** : 12 avril 2025

 **Lieu** : (À déterminer)

#### **1. Note importante**

Lors des années paires (2024, 2026, 2028, etc.) où se tiennent les Finales des Jeux du Québec, le Tournoi Louis-Cyr aura lieu lors de la première fin de semaine d'avril disponible, en fonction du congé de Pâques.

#### **2. Athlètes admissibles**

##### **Volet Mini Louis-Cyr** (10-12 ans)


- Né(e)s en **2013, 2014 ou 2015**
- Avoir atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (régionale ou plus)

##### **Volet Louis-Cyr** (13-15 ans)

- Né(e)s en **2009, 2010, 2011 ou 2012**
- Avoir atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (régionale ou plus)

**Tous les athlètes doivent être affiliés en tant que "Compétition" à la FHQ.**

#### **3. Période de qualification**

 Du **1er octobre 2024** jusqu'à la **date limite d'inscription**

#### **4. Inscriptions**

 **Date limite** : **31 mars 2025** à 23h59

 **Frais d'inscription** : 110 \$

 **Inscription** : Via votre Espace membre sur [fedhaltero.qc.ca](http://fedhaltero.qc.ca)

## 5. Déroulement de la compétition

- **Compétition valide pour les niveaux Relève et Espoir**
- **Les athlètes représentent leur club** (aucune limite d'inscriptions ni de nombre d'athlètes par catégorie)
- **Port du maillot de compétition non obligatoire cette année** (mais une tenue sportive appropriée est recommandée : short type cuissard ou legging et chandail du club)
- **Pesée** : En maillot, avec une déduction automatique de **250 g** si l'athlète dépasse le poids de sa catégorie

## 6. Format et plateaux

- Compétition sur **1 ou 2 plateaux**
- Si un seul plateau est utilisé et qu'il y a plus de 75 inscriptions, une **journée supplémentaire pourrait être ajoutée le dimanche 6 avril**

## 7. Évaluation des entraîneurs

Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau **Compétition-Introduction** du PNCE.



**Pour plus d'informations** : Contactez la FHQ à [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)

## 8. Standards de participation et Récompenses

### Volet Mini Louis-Cyr (50 % du standard CCJR)

#### Standards

- **Femmes :**

35 kg	40 kg	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	+59 kg
34	39	41	44	48	51	54

- **Hommes :**

40 kg	45 kg	49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	+67 kg
52	56	60	64	70	74	78

#### Récompenses



**Tous les participants reçoivent une médaille de participation.**



**Classement spécial visant à encourager la réussite technique :**

- Bonus attribués pour le nombre d'essais réussis :
  - **4 essais réussis** : +5 points
  - **5 essais réussis** : +10 points
  - **6 essais réussis** : +15 points
- **Médaille remise aux 3 meilleurs athlètes (filles et garçons)**



**Règle spéciale** : Si un athlète manque un essai, **l'entraîneur ne pourra pas augmenter la charge**. L'athlète devra retenter la même charge.

### Volet Louis-Cyr (60 % du standard CCJR)

#### Standards

- **Femmes :**

45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg
49	53	58	61	64	68	71	73

- **Hommes :**

45 kg	49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
67	72	77	84	89	94	100	105

#### Récompenses



**Médailles aux trois premiers de chaque catégorie**



**Plaques remises aux meilleurs athlètes (filles et garçons)** selon le total Sinclair de leur catégorie