

Fédération d'Haltérophilie du Québec
Cahier de règlements de compétitions
Saison 2025-2026

FHQ

Règlements généraux pour les compétitions de la FHQ

1. Directeur.trice de compétition :

- Pour chaque compétition organisée par la FHQ un.e directeur.trice de compétition sera nommé.e conjointement avec le club organisateur. Le rôle du.de la directeur.trice de compétition est d'assurer le bon déroulement de la compétition, de faire le pont entre le club hôte, les officiel.le.s et les entraîneur.e.s et entre les organisateur.trice.s de la compétition et les participant.e.s. Le.la directeur.trice de compétition doit impérativement être officiel.le national ou international.
- Le.la directeur.trice de compétition participe à la création de l'horaire de compétition conjointement avec le club hôte et doit s'assurer que le nombre de participant.e.s par session est adéquat et sécuritaire pour le nombre de plateaux d'échauffement prévus par le club organisateur.

2. Tenue vestimentaire :

- Le maillot de compétition est obligatoirement requis lors des compétitions suivantes :
 - Championnat Sénior du Québec
 - Championnat Junior du Québec
 - Championnat Maître du Québec et Sénior B Invitation
 - Québec Open d'été
 - Québec Open d'hiver
 - Classique Sébastien Groulx
- Pour les autres compétitions, le maillot de compétition n'est pas obligatoire. Si l'athlète n'en a pas, la tenue vestimentaire recommandée est un short de type cuissard ou un legging et un t-shirt approprié (par exemple, à l'effigie du club). Les compétitions où le maillot de compétition n'est pas obligatoire sont :
 - Jeux du Québec
 - Tournoi Provincial des Jeunes Louis-Cyr
 - Championnat Étudiant des Clubs de la FHQ et Tournoi Collégial & Universitaire

3. Pesée :

- Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot (ou avec les vêtements qu'ils/elles porteront durant la compétition dans le cas des compétitions où le port du maillot n'est pas obligatoire), avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de la catégorie.
- Pour les athlètes de tous les groupes d'âge sauf les maîtres, le total déclaré lors de la pesée (barres de départ) doit être à 20 kg ou moins du total d'entrée de l'athlète indiqué sur la liste de départ. En ce qui concerne les maîtres, le total déclaré à la pesée (barres de départ) peut être inférieur de maximum 20% par rapport au total d'entrée de l'athlète indiqué sur la liste de départ.

4. Accès à la salle d'échauffement :

- **OPTION 1 :** Pour des raisons de sécurité, des cartons de couleur assignée à la session de compétition seront remis aux athlètes à la pesée. Si l'athlète est seul.e de son club dans la session, 3 cartons lui seront remis (un pour l'athlète, 2 pour ses entraîneur.e.s). S'il y a 2 athlètes ou plus du même club dans la session, le nombre de cartons pour entraîneur.e.s sera de 3. Ces cartons de couleurs seront nécessaires afin d'avoir accès à la salle d'échauffement et seront vérifiés par un.e officiel.le. Il sera possible d'accéder à la salle d'échauffement seulement lorsqu'il reste 10 essais et moins au groupe précédent. L'annonceur.e indiquera au micro qu'il est maintenant possible d'accéder à la salle pour le groupe suivant. Une table avec des feuilles de compétition pour le prochain groupe sera installée à l'entrée de salle d'échauffement, si les entraîneur.e.s souhaitent en prendre connaissance pendant qu'il reste plus de 10 essais au groupe précédent. Lorsque la session est terminée, les athlètes et entraîneur.e.s devront remettre les cartons de couleur dans un bac prévu à cet effet à la table de l'annonceur.e/des changements.

5. Chargement des barres :

- Si des charges de moins de 20kg sont attendues, une barre de 10kg avec diamètre et marquage identique à la barre de 15kg devra être disponible sur la plateforme de compétition, ainsi que les grands disques de 2,5kg.
- Pour les groupes incluant des athlètes de 15 ans et moins la barre de 15kg est utilisée à partir d'une charge de 20kg, et est utilisée pour les garçons et les filles, pour toute la durée du groupe.
- Pour accélérer le déroulement, un collet d'entraînement à levier peut être utilisé tant que les plaques de 25kg ne sont pas requises. Le collet d'entraînement sera compté comme 0kg.

6. Pause entre l'arraché et l'épaulé-jeté :

- Lorsqu'il y a 6 athlètes ou moins dans un groupe de compétition, il y a une pause de 15 minutes entre l'arraché et l'épaulé-jeté.
- Lorsqu'il y a entre 7 et 9 athlètes inclusivement dans un groupe de compétition, il y a une pause de 10 minutes entre l'arraché et l'épaulé-jeté.
- Lorsqu'il y a 10 athlètes ou plus dans un groupe de compétition, il y a une pause de 5 minutes entre l'arraché et l'épaulé-jeté.

7. Calcul du total Sinclair pour le titre de meilleur.e athlète :

- Lorsque les catégories de poids sont jumelées pour réduire le nombre de catégories présentées lors d'une compétition ou lorsque d'autres catégories de poids que les catégories juniors/séniors sont utilisées (par exemple, pour les athlètes jeunesse, donc au Tournoi Provincial des Jeunes et Minis Louis-Cyr, aux Jeux du Québec, au Championnats Étudiants volets benjamin, cadet et juvénile), la performance au Total Sinclair pour le classement Sinclair de la compétition (meilleur.e athlète) sera calculée au poids de la catégorie régulière junior/sénior de l'athlète. Ce règlement est afin de faciliter l'établissement de la liste Élite-Relève.

Exemple :

- Une athlète féminine jeunesse compétitionne chez les 77 kg + et pèse 85 kg. Il existe la catégorie 86 kg à l'IWF chez les juniors/séniors. Le Total Sinclair de cette athlète est donc calculé au poids de 86 kg.

COMPÉTITIONS

Championnat Sénior du Québec

- 1) Date : Samedi 6 décembre 2025.
- 2) Lieu : Chambly, Qc (Club Fortius)
- 3) Athlètes admissibles : Tout.e athlète de 15 ans et plus (pour l'édition 2025, les athlètes nés en 2010 et avant) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (régionale et plus). Les athlètes doivent posséder l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.
- 4) Période de qualification : Du 1^{er} janvier 2025 à la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 24 novembre 2025 (23 :59hrs).
- 6) Compétition valide pour : Élite-Relève et permet aux athlètes de se qualifier pour le Championnat Canadien Sénior 2026 et le Championnat Canadien Junior 2026.
- 7) Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
- 8) Compétition à 1 plateau. S'il y a plus de 75 inscriptions, possibilité d'ajouter une journée de compétition, le dimanche 7 décembre.
- 9) Frais d'inscription : 120\$ par athlète. S'inscrire directement sur le site fedhaltero.qc.ca via son **Espace membre**.
- 10) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca.
- 11) Compétition sujette à des contrôles antidopage.

12) Récompenses/Médailles : Trois premiers.ère.s de chaque catégorie au total.

13) Récompenses/Plaques : Remises aux meilleur.e.s athlètes, hommes et femmes, à la formule Sinclair calculée au poids de la catégorie.

Standards de participation, **Championnat Sénior du Québec** (90% du standard CCSR 2026 estimé) :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
125	134	143	151	159	168	176	185

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
196	207	219	234	248	255	272	289

Championnat Junior du Québec

- 1) Date : Samedi 1er novembre 2025.
- 2) Lieu : La Prairie, Qc (Club Gros-Bill)
- 3) Athlètes admissibles : Tout.e athlète âg.e de 13 à 20 ans. Donc, pour l'édition 2025, athlètes nés.es entre 2005 et 2012 inclusivement. Avoir atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus). Les athlètes doivent posséder l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.
- 4) Période de qualification : 1^{er} janvier 2025 à la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 20 octobre 2025 (23 :59 hrs).
- 6) Compétition valide pour : Élite-Relève et permet aux athlètes de se qualifier pour le Championnat Canadien Sénior 2026 et le Championnat Canadien Junior 2026.
- 7) Frais d'inscription : 120\$. S'inscrire directement sur le site Fedhaltero.qc.ca via son **Espace membre**.
- 8) Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
- 9) Récompenses/Médailles : Les trois premier.ère.s au total par catégorie. **À titre de précision, les catégories existantes lors de la compétition et où les récompenses sont remises sont les catégories juniors. Les catégories ajoutées pour les standards jeunesse (44 kg femmes et 56 kg hommes) n'existent pas lors de la compétition. Elles servent seulement à permettre à des athlètes d'âge jeunesse parfois plus léger.e.s de pouvoir participer.**
- 10) Récompenses/Plaques : Remises aux meilleur.e.s athlètes, hommes et femmes, à la formule Sinclair calculée au poids de la catégorie.
- 11) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca.
- 12) Compétition sujette à des contrôles antidopage.
- 13) La compétition peut se tenir sur 1 ou 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur décide de tenir la compétition sur 1 plateau et qu'il y a plus de 75 participants, il y a possibilité d'ajouter une journée de compétition, soit le dimanche 2 novembre.

Standards de participation, **Championnat Junior du Québec, Âge junior** (90% du standard CCJR 2026 estimé) :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
80	85	91	96	101	107	112	118

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
125	132	140	149	158	162	173	184

Standards de participation, **Championnat Junior du Québec, Âge jeunesse** (70% du standard CCJR 2026 estimé) :

Femmes :

44	48	53	58	63	69	77	86	+86
57	62	66	71	75	79	83	87	92

Hommes :

56	60	65	71	79	88	94	110	+110
94	97	103	109	116	123	126	133	140

Championnat des Maîtres du Québec et Senior B invitation

1. Date : Samedi 25 octobre 2025.
2. Lieu: St-Michel-des-Saints, Qc (Club Husky)
3. Athlètes admissibles :
 - a. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus (pour l'édition 2025, athlètes nés.es en 1995 et avant), ayant participé à une compétition préalable sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus). Aucun standard de participation. (Les athlètes masters ayant réalisés les standards séniors québécois et plus sont éligibles.)
 - b. Volet sénior B :
Deux catégories, 21 à 24 ans et 25 à 29 ans (au 1er janvier 2026).
Les athlètes juniors ne sont pas éligibles ainsi que les athlètes séniors ayant réalisé le standard sénior du Québec ou plus dans la saison antérieure.

Tous les athlètes doivent détenir l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.

4. Période de qualification : Entre le 1^{er} novembre 2024 et la date limite d'inscription.
5. Date limite d'inscription : Lundi 13 octobre 2025 (23 :59hrs).
6. Compétition à 1 plateau. Possibilité d'ajouter une journée de compétition (vendredi soir 24 octobre 19h) s'il y a plus de 75 inscriptions.

7. Frais d'inscriptions : 120\$. L'inscription se fait directement sur le site fedhaltero.qc.ca sur votre *Espace membre*.
8. Récompenses :
 - a. Médailles aux 3 premiers à la formule Sinclair-Huebner-Meltzer par groupe d'âge Maître en vigueur au Canada.
 - b. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes maîtres, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.
 - c. Médaille aux 3 premier.ère.s par groupe d'âge sénior B à la formule Sinclair.
 - d. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes séniors, calculées selon la formule Sinclair calculée au poids de la catégorie.
9. Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e *Compétition-Introduction* du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca.
10. Compétition assujettie aux tests antidopage. (Sous toute réserve)
11. **SI** cette compétition est testée, il y aura possibilité d'établir un ou des records provinciaux maîtres. Il est aussi possible de battre un ou des records canadiens maîtres, mais l'athlète doit au préalable être inscrit.e à la Fédération canadienne maître.

Adhésion à la Weightlifting Canada Haltérophilie Masters (WCHM) – [WCHMasters](http://wchmasters.org) est requise avant cette compétition lorsqu'elle est utilisée comme compétition de qualification pour tout championnat international d'haltérophilie des maîtres. Contactez le président de la WCHM si vous avez besoin de plus d'informations (president@wchmasters.org)

Catégorie au programme pour les **Maîtres (pas de standard minimum)** :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
----	----	----	----	----	----	-----	------

Groupe d'Âge Maîtres :

Femmes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69 & 70+

Hommes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79& 80+

Standards pour les **séniors B** (70% du standard CCSR 2026 estimé) :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
97	104	111	117	124	131	137	144

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
152	161	171	182	193	199	212	225

Groupes d'âge pour les **séniors B** :

21-24 ans, 25-29ans

Québec Open Été

- 1) Date : Samedi 23 août 2025.
 - 2) Lieu : Club Machine Rouge (St-Hyacinthe)
 - 3) Athlètes admissibles : Tout.e athlète âgé.e de 13 ans et +. Donc, pour l'édition 2025, les athlètes nés.es avant le 31 décembre 2012 inclusivement.
 - a. Volet Jeunesse :
Tout.e athlète âgé.e de 13 à 17 ans. Donc, pour l'édition 2025, athlètes né.e.s entre le 1^{er} janvier 2008 et le 31 décembre 2012 inclusivement.
 - b. Volet Junior :
Tout.e athlète âgé.e de 18 à 20 ans. Donc, pour l'édition 2025, athlètes né.e.s entre le 1^{er} janvier 2005 et le 31 décembre 2007 inclusivement.
 - c. Volet sénior :
Tout.e athlète de 21 ans et plus. Donc, pour l'édition 2025, les athlètes né.e.s avant le 31 décembre 2004.
 - d. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus, donc pour l'édition 2025, les athlètes né.e.s avant le 31 décembre 1995.
- *Les athlètes doivent posséder l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.
- 4) Date limite d'inscription : Lundi 11 août 2025 (23 :59 hrs).
 - 5) Compétition valide pour : Élite-Relève et permet aux athlètes de se qualifier pour le Championnat Canadien Sénior 2026.
 - 6) Frais d'inscription : 125\$ (frais de la saison 24-25). S'inscrire directement sur le site Fedhaltero.qc.ca via son **Espace membre**.
 - 7) Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
 - 8) Récompenses/Médailles : Les trois premier.ère.s au total par catégorie.
 - 9) Récompenses/Plaques : Remises aux meilleur.e.s athlètes par volet, hommes et femmes, à la formule Sinclair au poids de la catégorie.

* Volet maîtres : Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.

*Les athlètes sont éligibles seulement aux médailles du volet choisi lors de l'inscription.

10) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca

11) Compétition sujette à des contrôles antidopage.

12) **Compétition à haut volume de participation. Idéalement, avoir 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur organise cette compétition sur 1 plateau, prévoir 2 journées pleines. S'il y a plus de 175 participants, prévoir le vendredi soir également.**

13) Aucun standard de participation.

Catégories de poids au programme pour le volet **jeunesse (pas de standard minimum)** :

Femmes :

44	48	53	58	63	69	77	+77
----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

52	56	60	65	71	79	88	+88
----	----	----	----	----	----	----	-----

Catégories de poids au programme pour les **juniors, séniors et maîtres (pas de standard minimum)** :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
----	----	----	----	----	----	-----	------

Groupe d'Âge Maîtres :

Femmes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69 & 70+

Hommes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 & 80+

Québec Open Hiver

1. Date : Samedi et dimanche 7-8 février 2026.
2. Lieu : Montréal, Qc (Club Haltérophilie Montréal)

3. Athlètes admissibles : Tout.e athlète âgé.e de 13 ans et +. Donc, pour l'édition 2026, les athlètes né.e.s avant le 31 décembre 2013 inclusivement.

a. Volet Jeunesse :

Tout.e athlète âgé.e de 13 à 17 ans. Donc, pour l'édition 2026, athlètes né.e.s entre le 1^{er} janvier 2009 et le 31 décembre 2013 inclusivement.

b. Volet Junior :

Tout.e athlète âgé.e de 17 à 20 ans. Donc, pour l'édition 2026, athlètes né.e.s entre le 1^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2008 inclusivement.

c. Volet sénior :

Tout.e athlète.e de 21 ans et plus. Donc, pour l'édition 2026, les athlètes né.e.s avant le 31 décembre 2005.

d. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus donc pour l'édition 2026, les athlètes né.e.s avant 31 décembre 1996.

*Les athlètes doivent posséder l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.

4. Date limite d'inscription : Lundi 26 janvier 2026 (23 :59 hrs)

5. Compétition valide pour : Élite-Relève et permet aux athlètes de se qualifier pour le Championnat Canadien Sénior 2026 et le Championnat Canadien Junior 2026.

6. Frais d'inscription : 135\$. S'inscrire directement sur le site Fedhaltero.qc.ca via son **Espace membre**.

7. Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.

8. Récompenses/Médailles : Les trois premier.ère.s au total par catégorie.

9. Récompenses/Plaques : Remises aux meilleur.e.s athlètes par volet, hommes et femmes, à la formule Sinclair au poids de la catégorie.

* Volet maîtres : Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.

*Les athlètes sont éligibles seulement aux médailles du volet choisi lors de l'inscription.

10. Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca

11. Compétition sujette à des contrôles antidopage.

12. **Compétition à haut volume de participation. Idéalement, avoir 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur organise cette compétition sur 1 plateau, prévoir 2 journées pleines. S'il y a plus de 175 participants, prévoir le vendredi soir également.**

13. Aucun standard de participation.

Catégories de poids au programme pour le volet **jeunesse (pas de standard minimum)** :

Femmes :

44	48	53	58	63	69	77	+77
----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

52	56	60	65	71	79	88	+88
----	----	----	----	----	----	----	-----

Catégories de poids au programme pour les **juniors, séniors et maîtres (pas de standard minimum)** :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
----	----	----	----	----	----	-----	------

Groupe d'Âge Maîtres :

Femmes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69 & 70+

Hommes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 & 80+

Jeux du Québec de 2026

La **Fédération d'haltérophilie du Québec** sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements spécifiques de la Fédération sont en vigueur aux Jeux du Québec.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant vous devrez consulter également les **Normes d'opération** (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité, les uniformes sur le site Internet de **SPORTSQUÉBEC** (http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php).

I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX

A) CATÉGORIES ADMISSIBLES DE LA FÉDÉRATION

CATÉGORIES	ÂGE	SEXE	ÉPREUVES
	2026		Arraché
	Nés(es) entre le 15/03/2008 et le 31/12/2015	Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total
	2027		Arraché
	Nés(es) entre le 15/03/2009 et le 31/12/2016	Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total

Hommes (8 catégories) Femmes (8 catégories)

52 KG	
56 kg	44 kg
60 kg	48 kg
65 kg	53 kg
71 kg	58 kg
79 kg	63 kg
88 kg	69 kg
+ 88 kg	77 kg
	+ 77 kg

B) **AFFILIATION**

Affiliation volet compétitif requise pour les Jeux du Québec régionaux.

II. **FINALE DES JEUX DU QUÉBEC - HIVER 2026**

A) **CATÉGORIES**

CATÉGORIES

SEXE

ÉPREUVES

Nés(es) entre le 15/03/2008 et le 31/12/2013

Masculin & Féminin

Arraché
Épaulé-jeté
Total

Catégories de poids

Hommes (8 catégories)

Femmes (8 catégories)

52 KG	44 kg
56 kg	48 kg
60 kg	53 kg
65 kg	58 kg
71 kg	63 kg
79 kg	69 kg
88 kg	77 kg
+ 88 kg	+ 77 kg

Lors de la réunion disciplinaire, un.e (*) entraîneur.e, accompagnateur.trice ou missionnaire confirmera les catégories de leurs athlètes. En cas d'absence de responsable (*), les catégories des athlètes indiquées lors de l'inscription seront utilisées.

B) **COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION :**

Athlètes

- Maximum:** 7 athlètes (garçons et filles)
Maximum de 3 athlètes par catégorie de poids
(hommes : 8 catégories & femmes : 8 catégories)
- Minimum :** 1 athlète

Entraîneur.e – accompagnateur.trice

1 entraîneur.e-chef et 1 entraîneur.e-adjoint.e ou 1 entraîneur.e-chef et 1 accompagnateur.trice
Si l'équipe choisit d'inscrire 3 filles et plus, il est préférable qu'un.e des entraîneur.e.s/accompagnateur.trice.s soit une femme.

C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEUR.E.S

L'entraîneur.e-chef devra posséder le niveau de certification du PNCE suivant :

- Introduction à la compétition en haltérophilie – **certifié.e.**

L'entraîneur.e-adjoint.e devra posséder un des niveaux de certification du PNCE suivant :

- Introduction à la compétition en haltérophilie – **formé.e.**

***N.B. : Un.e entraîneur.e «formé.e» doit entraîner son athlète seul.e et être accompagné.e de l'évaluateur.trice lorsqu'il/elle le sujet d'une évaluation en compétition de niveau Compétition-Introduction du PNCE.**

***N.B. : Dans le cas où une région a 2 athlètes ou plus dans un même groupe de compétition et que a région compte un.e seul.e entraîneur.e accrédité.e (par exemple, si l'autre adulte responsable de la région est un.e accompagnateur.trice sans niveaux de certifications d'entraîneur.e), l'entraîneur.e peut demander l'aide d'un.e entraîneur.e d'une autre région n'ayant pas d'athlète dans ce groupe de compétition. La règle d'un.e entraîneur.e «certifié.e» et un.e entraîneur.e «formé.e» s'applique toujours. Seul.e.s les entraîneur.e.s accrédité.e.s dans le cadre des Jeux du Québec auront accès à la salle d'échauffement pendant la compétition.**

D) AFFILIATION ET MODALITÉS

Les athlètes et les entraîneur.e.s doivent être affilié.e.s volet compétitif avant la tenue des Jeux du Québec Régionaux.

Coût:

- 95 \$/ athlète si payé avant le 31 décembre 2025, 115\$/ athlète si payé après le 31 décembre 2025.
- 65\$/ entraîneur.e si payé avant le 31 décembre 2025, 85\$/entraîneur.e si payé après le 31 décembre 2025.

E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE

Compétition

F) ADMISSIBILITÉ

L'athlète éligible à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2026 devra avoir participé à la Finale régionale des Jeux du Québec – Hiver 2026.

Seuils d'éligibilité

Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il/elle s'inscrit ou dans une catégorie supérieure, s'il/elle a réussi les standards de cette catégorie, à partir du 1^{er} septembre 2025 et au plus tard à la Finale Régionale des Jeux du Québec – Hiver 2026. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée. La Finale Régionale des Jeux du Québec - Hiver 2026 est **obligatoire** pour être éligible.

***Les athlètes doivent obligatoirement participer à la finale régionale de leur région. Si un.e athlète compétitive dans une finale régionale autre que celle de sa région, il ne sera pas éligible à compétitionner au Jeux du Québec. La région représentée par l'athlète est définie par le club d'affiliation.**

Catégories - Hommes							
52	56	60	65	71	79	88	+88
Seuils d'éligibilité							
66	71	76	81	86	91	97	103

Catégories - Femmes							
44	48	53	58	63	69	77	+77
Seuils d'éligibilité							
45	49	52	56	59	62	65	69

Athlètes identifiés de niveau "Espoir"

- Nombre d'athlètes illimité.
- Âgé de 13 à 17 ans (pour 2026, né.e.s entre le 15 mars 2009 et le 31 décembre 2013)
- Avoir participé au moins à une compétition provinciale ou nationale et y avoir réalisé un total. Être âgé de 17 ans et moins au 1^{er} janvier de l'année suivante. Les athlètes déjà identifié.e.s de niveau "Excellence-Élite-Relève" ne peuvent être identifié.e.s de niveau "Espoir".

Les critères d'identification sont aussi disponibles sur :

INFORMATION : Section 4 du site web [Critères d'identification des athlètes](#) de niveau « Excellence, élite, relève et espoir »

G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE

Club affilié à la Fédération d'Haltérophilie du Québec

H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE

Classement par catégorie de poids corporel.

Pesée : La pesée officielle de chaque catégorie commence deux (2) heures avant le début de la compétition et dure une (1) heure. L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporelle dans laquelle il/elle 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/elle est inscrit durant la période de temps alloué, il/elle participera à la compétition dans la catégorie supérieure s'il n'y a pas déjà trois (3) athlètes de son équipe inscrit.e.s dans cette catégorie. S'il y a déjà trois (3) athlètes inscrit.e.s de son équipe, il/elle ne pourra pas participer à la compétition.

Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot ou avec les vêtements qu'ils/elles porteront durant la compétition, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de la catégorie.

I) **SURCLASSEMENT**

Aucun

J) **SUBSTITUTION**

Permise

K) **EXCLUSION**

Aucune

L) **MÉDAILLES**

Le nombre prévu de médailles distribuées lors de la Finale sera de :

Médailles d'or : 48

Médailles d'argent : 48

Médailles de bronze : 48

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneur.e.s

M) **SYSTÈME DE POINTAGE**

Le système de pointage qui sera utilisé sera le suivant :

Épreuve(s) = toutes les épreuves

Point attribué à la première position = 28

Nombre de point séparant chaque position = 1

N) **SYSTÈME DE CLASSEMENT**

Somme des points de tous/toutes les athlètes par région.

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUEBEC**. **SPORTSQUEBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande. En attente d'une réponse, donc sujet à modification

*Compétition valide pour se qualifier pour les Championnats Canadiens Juniors 2026.

Classique Sébastien Groulx

- 1) Date : Samedi 28 mars 2026.
- 2) Lieu : Sherbrooke, Qc (Club Atlas)
- 3) Athlètes admissibles :
Tout.e athlète de 15 ans et plus (pour l'édition 2026, athlètes né.e.s en 2011 et avant) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus).

Tous/toutes les athlètes doivent détenir l'affiliation **Compétition** de la FHQ

- 4) Période de qualification : Entre le 1^{er} octobre 2025 et la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 16 mars 2026 (23 :59hrs)
- 6) Compétition valide pour : : Élite-Relève et sert de dernier événement de qualification pour le Championnat Canadien Senior 2026 et le Championnat Canadien Junior 2026.
- 7) Compétition à 1 plateau. Possibilité d'ajouter une journée de compétition (dimanche 29 mars) s'il y a plus de 75 inscriptions.
- 8) Frais d'inscriptions : 120\$. L'inscription se fait directement sur le site fedhaltero.qc.ca sur votre **Espace membre**.
- 9) Compétition sujette à des contrôles antidopage.
- 10) Récompenses :
 - a. Médailles aux 3 premier.ère.s par catégorie au total.
 - b. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes calculés à la formule Sinclair de la catégorie.
- 11) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca

Standards de participation, **Classique Provinciale** (90% du standard CCSR estimé) :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
125	134	143	151	159	168	176	185

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
196	207	219	234	248	255	272	289

Tournoi provincial des Louis-Cyr et Mini Louis-Cyr

- 1) Date : 11 avril 2026.
- 2) **Note importante** : Lors des années paires (2024,2026, 2028, etc.) où il y aura des Finales des Jeux du Québec, le Tournoi Louis-Cyr se fera la première fin de semaine d'avril disponible (selon le congé de Pâques).
- 3) Lieu : St-Georges, Qc (Club de Beauce)
- 4) Athlètes admissibles :
 - a. Volet Mini Louis-Cyr : Tout.e athlète de 10-11-12 ans (pour l'édition 2026, athlètes né.e.s en 2014-2015-2016) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régional ou plus).
 - b. Volet Louis-Cyr : Tout.e athlète de 13-14-15 ans (pour l'édition 2026, athlètes né.e.s en (12-04-2010, 2011-2012-2013) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régional ou plus).
 - c. Tous/toutes les athlètes doivent être affiliés **Compétition** à la FHQ.
- 5) Période de qualification : 1^{er} octobre 2025 à la date limite d'inscription.
- 6) Date limite d'inscription : lundi 30 mars 2026 23 :59hrs.
- 7) Compétition valide pour : Relève et Espoir et pour se qualifier pour le Championnat Canadien Junior.
- 8) Les athlètes représentent leur club. Il n'y a aucune limite d'inscriptions. Il n'y a aucune restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 9) Frais d'inscription : 120\$. L'inscription se fait sur le site fedhaltero.qc.ca via votre **Espace membre**.
- 10) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca.
- 11) Compétition sur 1 ou 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur décide de faire cette compétition sur 1 plateau et qu'il y a plus de 75 inscriptions, possibilité d'ajouter une journée, soit le dimanche 12 avril.

Standards de participation, volet **Mini Louis-Cyr** (50% du standard CCJR estimé) :

Femmes :

36	40	44	48	53	58	63	+63
34	37	41	44	47	51	53	57

Hommes :

44	48	52	56	60	65	71	+71
51	56	60	65	69	73	78	83

Récompenses, volet Mini Louis-Cyr :

- 1) Tous/toutes les participant.e.s recevront une médaille de participation.
- 2) Classement spécial :
 - a. Objectif : Sensibiliser les athlètes et entraîneurs.es à l'importance de l'apprentissage de la technique des deux mouvements olympiques et la réussite d'un grand nombre d'essais.
 - b. Moyen : Valoriser à l'aide de bonus la réussite du plus grand nombre d'essais.
 - c. Méthodologie : Dans la mesure du possible, regrouper les Minis L-C en 2 groupes (garçons et filles). Convertir leur total en KG en points Sinclair au **poids corporel**. Par la suite, appliquer à ce total Sinclair, le bonus d'essais réussis, soit :
 - i. 5 points pour un 4 essais réussis sur 6.
 - ii. 10 points pour un 5 essais réussis sur 6.
 - iii. 15 points pour un 6 essais réussis sur 6.
 - d. Lorsque le classement final est connu, remettre 3 médailles au/ à la meilleur.e Mini L-C de chaque groupe (garçons et filles).
 - e. Clause essai raté : Lorsqu'un athlète de ce groupe rate un essai, il sera interdit à l'entraîneur.e d'augmenter la charge sur la barre. L'athlète devra reprendre la même charge.

Standards de participation, volet **Louis-Cyr** (60% du standard CCJR estimé) :

Femmes :

44	48	53	58	63	69	77	77+
49	53	57	61	64	68	71	75

Hommes :

52	56	60	65	71	79	88	88+
72	78	83	88	93	99	105	111

Récompenses, volet Louis-Cyr :

- 1) Médailles aux trois premier.ère.s de chaque catégorie au total.

Volets Louis-Cyr + Minis Louis-Cyr (ensemble) :

- 2) Plaques remises aux meilleur.e.s leveur/leveuse, garçon et fille, calculées au total Sinclair de la catégorie.

Championnats Étudiants de la FHQ et Tournoi Collégial/Universitaire

- 1) Date : 2 mai 2026.
- 2) Lieu : Lachute, Qc (Club du Nord)
- 3) Athlètes admissibles :
 - a. Championnat étudiant Benjamin : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans une école québécoise et qui est de niveau primaire 5-6^e année.
 - b. Championnat étudiant Cadet : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans une école québécoise et qui est de niveau secondaire 1-2.
 - c. Championnat étudiant Juvénile : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans une école secondaire québécoise et qui est de niveau secondaire 3, 4 et 5 et/ou dans un programme d'adaptation scolaire (jusqu'à 18 ans inclusivement).
 - d. Volet Collégial & Universitaire : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans un programme d'étude postsecondaire (Enseignement aux adultes, DEP, Cégep, Université), ou dans un programme d'adaptation scolaire mais qui a plus que 18 ans, et qui est âgé.e de 29 ans et moins. Pour l'édition de 2026, être né.e en 1997 et après.
 - e. Tous/toutes les athlètes/étudiant.e.s doivent avoir réussi les standards de participation de leur niveau de compétition lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale ou plus). Les athlètes doivent avoir l'affiliation **Compétition** de la FHQ.
 - f. Tous/toutes les athlètes doivent s'inscrire sur le site fedhaltero.qc.ca via leur **Espace membre**.
- 4) Période de qualification : 1^{er} septembre 2025 à la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : lundi 20 avril 2026 (à 23 :59hrs.)
- 6) Compétition valide pour : Relève et Espoir.
- 7) Frais d'inscription: 120\$. L'inscription se fait sur le site fedhaltero.qc.ca via votre **Espace membre**.
- 8) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca
- 9) Compétition à haut volume de participation. Idéalement, avoir 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur organise cette compétition sur 1 plateau, prévoir 2 journées pleines. S'il y a plus de 150 participants, prévoir le dimanche 3 mai.

Standards de participation : Championnat Étudiant, volet **Benjamin** (50% du standard CCJR estimé) :

Femmes :

36	40	44	48	53	58	63	+63
34	37	41	44	47	51	53	57

Hommes :

44	48	52	56	60	65	71	+71
51	56	60	65	69	73	78	83

Standards de participation : Championnat Étudiant, volet **Cadet** (60% du standard CCJR estimé) :

Femmes :

44	48	53	58	63	69	77	77+
49	53	57	61	64	68	71	75

Hommes :

52	56	60	65	71	79	88	88+
72	78	83	88	93	99	105	111

Standard de participation : Championnat Étudiant, volet **Juvenile** (70% du standard CCJR estimé) :

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
62	66	71	75	79	83	87	98

Hommes :

56	60	65	71	79	88	98	98+
94	97	103	109	116	123	129	136

Format des équipes Benjamins, Cadets et Juvéniles : Les athlètes représentent école d'appartenance. Les équipes Benjamins, Cadets et Juvéniles sont formées de 4 athlètes. Une école peut inscrire plus d'une équipe. Il n'y a aucune limite d'athlètes par catégorie. Compétition avec classement par catégorie et équipe-école.

Récompenses pour le championnat Étudiant (Volet Benjamin, Cadet et Juvenile) :

- Médailles aux 3 premier.ère.s de chaque catégorie
- Bannières aux écoles gagnantes :
 - a) Benjamins femmes et Benjamins hommes
 - b) Cadets femmes et Cadets hommes
 - c) Juvéniles femmes et Juvéniles hommes

Le classement des équipes s'effectue selon l'addition des pointages Sinclair IWF usuels de l'équipe.

Standards de participation : Tournoi **Collégial & Universitaire** (90% du standard CCJR estimé)

Femmes :

48	53	58	63	69	77	86	+86
80	85	91	96	101	107	112	118

Hommes :

60	65	71	79	88	94	110	+110
125	132	140	149	158	162	173	184

Les athlètes représentent leur institution scolaire. Il n'y a pas d'équipe.

Récompense pour le Tournoi Collégial & Universitaire : Médailles aux 3 premiers.ères de chaque catégorie au total.

BROUILLON