

Section III - COMPÉTITIONS POUR LA SAISON 2018 - 2019**CHAMPIONNAT SENIOR DU QUÉBEC**

- 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.

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

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

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

DATE	Samedi, le 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.
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Voir la section formulaire
HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ	Comfort Inn – Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Sans frais : 1-877-266-3324 E-mail : cn328@whg.ca Site : www.brossardcomfortinn.com/fr-fr Réservation avec une carte de crédit.
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.

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

- 1) Nous maintenons la règle que les performances sont reconnues depuis le 1^{er} janvier 2018.
- 2) Voici les ajustements en fonction de ces nouvelles catégories dans le respect des méthodes habituelles concernant les standards qui sont publiés dans le PRT depuis plus de 10 ans.
- 3) Règle qui s'applique à toutes les options : le standard doit avoir été réussi lors d'une compétition sanctionnée (*) régionale ou de niveau supérieur (voir p. 20 # 2.1 définition des termes).

Option de qualification #1

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

Option de qualification #2

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

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

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

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

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

- L'athlète veut s'inscrire dans la catégorie des 81 kg.
- Le standard de la catégorie 81 kg est 238 kg donc 289.32 points Sinclair. La performance réussie, convertie en points Sinclair le qualifie pour la catégorie 81 kg. Ce sera sa responsabilité de faire le poids lors du ChSrQc-2018.
- Dans le cas où le nombre de points Sinclair est inférieur à 289.32, l'athlète aura à compétitionner dans la catégorie des 81 kg et réussir le standard requis.
- Lien sur le site de l'IWF permettant un calcul rapide des Points Sinclair avec le poids corporel exact : <https://www.iwf.net/weightlifting /sinclair-coefficient/>

Ces modalités devraient permettre d'accommoder un nombre important d'athlètes qui ont compétitionné depuis janvier 2018 lors des compétitions avec contrôles antidopage. Pour certains, ces nouvelles catégories représentent un défi important mais il faut débiter l'ajustement en début de saison afin d'être prêt pour les championnats canadiens senior 2019.

COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE DONC TOUS LES ATHLÈTES INSCRITS À LA COMPÉTITION PEUVENT ÊTRE TESTÉS.

Ces contrôles sont administrés par le CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT – CCES.

Téléphone : (613) 521-3340 Sans frais : 1-800-672-7775 Courriel : info@cces.ca

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.

COMPÉTITION AVEC STANDARDS

Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants dans la catégorie où il / elle s'inscrit depuis le 1er janvier de l'année en cours et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 22 octobre. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (*) régionale ou de niveau supérieur (voir p. 20 # 2.1 définition des termes).

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards

55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg
170 kg	187 kg	206 kg	224 kg	238 kg	248 kg	256 kg	259 kg	263 kg	278 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards

45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg
110 kg	117 kg	130 kg	140 kg	147 kg	154 kg	159 kg	161 kg	168 kg	175 kg

RÉCOMPENSES / MÉDAILLES

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

OFFRE D'ÉVALUATION PRATIQUE D'ENTRAINEURS :

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

Conditions :

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

- Suite à la confirmation de sa candidature, le candidat recevra un formulaire à compléter afin de démontrer la préparation 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).

CHAMPIONNAT JUNIOR DU QUÉBEC

- 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
COORDONNATEUR	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes juniors (nés en 1998-1999-2000 ...) 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 19 novembre.</u> 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	Voir la section formulaire
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	Aucune aide financière 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 préparation 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).

CHAMPIONNATS CANADIENS JUNIOR (CCJR-2019)

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.

JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX

- 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 MODIFICATION AUTORISÉE LE 30 OCT. PAR SPORTS-QUÉBEC	L'affiliation de tous les participants à la fédération est requise par Sports-Québec 1) <i>Athlètes nés entre le 15/03/2001 et le 31/12/2008 incl.</i> 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 (8 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.

CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC

~~Le nombre maximal de participants est fixé à 50. Il ne peut pas y avoir de session de compétition le vendredi soir compte tenu de la disponibilité des locaux et du temps de montage. (modifié le 17 décembre 2018)~~

Les athlètes représenteront leurs clubs.

Le championnat Master du Québec se tiendra dans les mêmes installations (même équipement, même officiels) que la compétition championnat de Sherbrooke qui se déroulera en avant-midi.

Un club qui inscrit des athlètes au championnat Master du Québec et qui a des officiels disponibles pour arbitrer, veuillez communiquer avec le comité organisateur afin de leur offrir les services de ces officiels.

DATE	Samedi, le 23 février 2019
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
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	Voir la section formulaire
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
FINANCEMENT	<u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.

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.

➔ 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+

SUGGESTIONS DE CRITÈRES DE SÉLECTION POUR LES MEMBRES DES ÉQUIPES RÉGIONALES

Lors de la sélection régionale pour les Finales des Jeux du Québec, des responsables régionaux nous ont demandé de leur suggérer des critères.

Suite aux échanges que nous avons eus, nous vous suggérons quelques idées :

L'athlète :

- 1) doit avoir participé aux Jeux du Québec régionaux (exigence);
- 2) doit s'entraîner régulièrement ;
- 3) doit démontrer une progression dans les compétitions auxquelles il a pris part depuis septembre ;
- 4) doit démontrer du talent en haltérophilie et la détermination requise pour performer ;
- 5) les responsables de la sélection régionale tiendront compte des possibilités de classement lors des Finales.

Afin de pouvoir sélectionner un athlète, il doit avoir fait les seuils d'éligibilité lors des Jeux du Québec régionaux.

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

La diffusion de ces critères et seuil d'éligibilité en début de saison permettra aux athlètes de se fixer des objectifs et de s'entraîner en conséquence.

L'adoption des seuils d'éligibilité a été demandée par la Ministère dans son analyse globale du programme des Jeux du Québec qui font partie du plan de développement de l'excellence sportive de la fédération (PSDE).

Nous vous demandons de tenir une réunion de concertation pour traiter des éléments de la sélection des entraîneurs et des athlètes. Un avis de convocation de cette réunion devra avoir été transmis au moins 7 jours avant la réunion aux présidents des clubs de la région ou aux entraîneurs du club. Cet avis peut être posté ou transmis par e-mail. Même s'il n'y a qu'un seul club dans la région, une réunion des entraîneurs et du président du club doit être tenue à ce sujet. Cette réunion peut avoir été faite depuis le 1^{er} septembre 2018. Le procès-verbal comprenant les critères doit être transmis à la fédération avant le 1^{er} décembre.

Les membres de l'association doivent également s'assurer que les entraîneurs sélectionnés ont les niveaux de certification du PNCE requis et compléter le processus de vérification des antécédents judiciaires exigé par Sports-Québec selon l'échéancier indiqué.

54^e FINALE DES JEUX DU QUÉBEC

(www.jeuxduquebec.com)

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 recommandé que les 16 régions qualifiées à l'Hiver 2018 organisent des Jeux du Québec régionaux – Hiver 2019.

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 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 par Sports-Québec le 31 oct. 2018,	<ul style="list-style-type: none"> - * <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 le 19 janvier 2019 seront admissibles. - Doivent avoir été sélectionnés par les instances régionales. - Licence DÉVELOPPEMENT requise.
LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>1) Entraîneur-chef : doit être certifié Introduction à la compétition ou niveau #1 certifié (ancien PNCE).</p> <p>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).</p> <p>Tous les entraîneurs des équipes régionales doivent être membre-entraîneur en règle de la fédération.</p> <p>Règles de Sports-Québec : <i>Les entraîneurs doivent être âgés de dix-huit (18) ans et plus.</i></p> <p>Tous les entraîneurs devront fournir à la fédération leur preuve de vérification de leurs antécédents judiciaires avant le 8 février 2019.</p>
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 (sujet à modification suite aux inscriptions)					
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
Hommes & Femmes : Remises aux trois premiers à l'arraché, à l'épaulé-jeté et au total olympique.	Le classement des hommes et des femmes de chacune des régions est combiné (hommes + femmes). 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.
	Le système de pointages des Jeux du Québec sera utilisé : 1 ^{er} position : 57 points, 2 ^e – 56 points, 3 ^e – 55 points ...

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.

TOURNOI COLLÉGIAL & UNIVERSITAIRE DU QUÉBEC

- 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) Modification du processus d'inscription : pour une deuxième fois, l'athlète s'inscrira 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.

DATE	Dimanche le 17 mars 2019
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.qc.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</i>

	<i>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 .
TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS	<p>- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle cuissard) et gilet (avec manches, modèle t-shirt).</p> <p>- Nous vous demandons de vous assurer du respect des règles que nous avons pour le gilet (à l'effigie de la compétition, de votre club, de couleur unie, etc...).</p> <p>- Pas d'athlète avec des pantalons troués, trop long 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).</p>
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

CLASSIQUE HALTÉROPHILE QUÉBÉCOISE

- Cette compétition permet aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2019.

Le nombre de participants anticipé est au maximum de 75. Dans le cas où cela dépasse 75, des mesures spéciales devront être mises en place. Il ne peut pas y avoir de session de compétition le vendredi soir compte tenu de la disponibilité des locaux et du temps de montage.

DATE	Samedi, le 30 mars 2019
LIEU	École secondaire Casavant, pavillon sportif Léo-Sansoucy 700, rue Girouard Est, Saint-Hyacinthe J2S 2Y2
COORDONNATEUR	M. Normand Ménard, club Machine rouge
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes 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 soit le 18 mars 2019 2) 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 18 mars 2019
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	Voir la section formulaire
HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ	Hôtel Le Dauphin 1250, rue Johnson ouest, Saint-Hyacinthe QC J2S 7K7 Téléphone : 450-774-4418 / 1 800 465-4842 Courriel : hya@hoteldauphin.ca Site : www.hotelsdauphin.ca/st-hyacinthe/
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.

➔ Compétition par catégorie, sans classement d'équipes.

STANDARD DE PARTICIPATION

Athlètes 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 soit le 18 mars. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (*) régionale ou de niveau supérieur (voir p. 20 # 2.1 définition des termes).

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards									
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg
181 kg	198 kg	219 kg	236 kg	249 kg	261 kg	270 kg	275 kg	281 kg	295 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards									
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg
120 kg	128 kg	143 kg	151 kg	160 kg	167 kg	173 kg	178 kg	181 kg	190 kg

Récompenses : la F.H.Q. ne remettra pas de médailles pour cette compétition.

44^e CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL INVITATION

Compétition sanctionnée conjointement par le Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ) et la Fédération d'haltérophilie du Québec (FHQ).

Afin de respecter les politiques du RSEQ et selon les ententes de mai 2018 entre le RSEQ et la FHQ, dorénavant les inscriptions se feront par le réseau RSEQ, tout comme la facturation et le paiement (voir diagramme p. 50).

Il sera essentiel que l'étudiant-athlète / l'entraîneur informe le Responsable du Sport Étudiant de l'école qu'il représentera en avril 2019 et demande le processus d'inscription que le Responsable mettra en place. L'étudiant-athlète / club devra être prêt à payer ses frais d'inscription pour cette compétition à l'école.

- 1) Une école peut inscrire un maximum de douze (12) athlètes au total (hommes et/ou femmes) et, deux (2) substituts. Les substituts ne participent pas à la compétition.
- 2) Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 3) Classements séparés hommes et femmes.
- 4) Compétition par catégorie, avec classement d'équipes.

DATE	Samedi, le 13 avril 2019
LIEU	École secondaire Antoine-Brossard - gymnases 3055, boulevard de Rome, Brossard J4Y 1S9
COORDONNATEUR	M. Guy Hamilton
PARTICIPANTS / LICENCE *affiliation à la FHQ obligatoire	1) Tous les athlètes sont inscrits à temps plein obligatoirement dans une école secondaire du Québec tel que défini par le RSEQ. Pour plus de précisions, voir les Règlements Secteur scolaire 2018-2019 du RSEQ Article 5.4 page 13-14 disponibles sur le site du RSEQ - section Championnats provinciaux . 2) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 ^{er} août 2018. 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
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 du 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 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).
DÉBUT DE LA PÉRIODE DES INSCRIPTIONS NOUVEAU	11 mars 2019
FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Lundi, le 25 mars 2019
FRAIS D'INSCRIPTION	40 \$ (34.79 \$ + taxes) par athlète. Paiement des frais directement à l'école.

INSCRIPTION – NOUVEAU	L'entraîneur ou l'athlète-étudiant prendra contact avec le Responsable du Sport Étudiant de l'école afin que celui complète l'inscription en ligne par le site du RSEQ par le logiciel S1.
HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ	Comfort Inn – Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Sans frais : 1-877-266-3324 E-mail : cn328@whg.ca Site : www.brossardcomfortinn.com/fr-fr Réservation avec une carte de crédit.
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.
PESÉE	Il est permis que le participant âgé de 17 ans et moins se pèse avec leur maillot de compétition. Plusieurs en seront à leur première compétition provinciale. Les athlètes plus expérimentés connaissent le règlement.

RÈGLEMENTS

Selon les règlements du RSEQ en vigueur, le participant doit être né entre le 1^{er} juillet 2000 et le 30 septembre 2006 pour être admissible.

CATÉGORIES							
HOMMES (8 catégories)							
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	+96 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
72 kg	80 kg	89 kg	95 kg	103 kg	110 kg	115 kg	123 kg

FEMMES (8 catégories)							
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	+81 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
61 kg	67 kg	72 kg	79 kg	87 kg	90 kg	93 kg	100 kg

NOTE : la charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).

RÉCOMPENSES		
MÉDAILLES	TROPHÉES	CLASSEMENT DES ÉQUIPES DES ÉCOLES
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 6 garçons désignés par l'école.
Filles : Les trois meilleures au Total	L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra	On additionne les points des 5 filles désignées par l'école.

olympique par catégorie	remettre un trophée.	
		<p>Pour les classements masculins et féminins, des points sont accordés au total des deux mouvements</p> <p>1^{er} 28 points ; 2^e 25 points ; 3^e 23 points ; 4^e 22 points ; 5^e 21 points ; Etc. (diminution d'un point par position)</p>
		<p>Les équipes masculines et féminines ayant amassé le plus grand nombre de points reçoivent une récompense présentée par le Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ).</p>

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 préparation 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).

CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL INVITATION

Inscription, facturation et paiement

Étapes d'inscription



Étapes de facturation Paiement



TOURNOI PROVINCIAL DES JEUNES LOUIS CYR

1) DES ÉQUIPES DE CLUBS

- 2) Un maximum de douze (12) inscriptions par club comprenant section Mini + JLCyr (hommes et/ou femmes) et, deux (2) substituts est accepté. Les substituts ne participent pas à la compétition.
- 3) Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 4) Classements séparés hommes et femmes.
- 5) Compétition par catégorie, avec classement d'équipe.

DATE	Samedi, le 4 mai 2019
LIEU	- Laurentian Regional High School - gymnases 448, avenue Argenteuil Lachute QC J8H 1W9
COORDONNATEURS	M. Guy Marineau et M. Donald St-Pierre, Club du Nord
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Section Jeune Louis Cyr : athlètes masculins et féminins nés en 2003, 2004 et 2005. 2) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 ^{er} août 2018. 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
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, short 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).
DATE LIMITE & FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Mardi, le 23 avril 2019 (22 avril : lundi de Pâques)
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	Voir la section formulaire
HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ	Comfort Inn & Suite St-Jérôme 255-8 Rue de Martigny O. Saint-Jérôme QC J7Y 2G4 Tel. : (450) 438-8000 Courriel : reception@comfortinnstjerome.com Site : http://www.comfortinnstjerome.com

CASSE-CROÛTE	Comptoir Subway (idem mai 2017-2018)
FINANCEMENT	Aucune aide financière 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.
HORAIRE & REGROUPEMENT DE CATÉGORIES	Compte tenu du nombre d'inscription et des variations du calibre des participants par catégorie, des groupes « B » pourront être formés basé sur le Total de qualification annoncé.
PESÉE	IL EST RECOMMANDÉ QUE LE PARTICIPANT SOIT PESÉ AVEC SON MAILLOT DE COMPÉTITION, CECI COMPTE TENU DE SON ÂGE.

SECTION MINI LOUIS-CYR - CATÉGORIES						
HOMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	82 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

SECTION JEUNES LOUIS-CYR - CATÉGORIES						
HOMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
55 kg	59 kg	65 kg	71 kg	79 kg	87 kg	91 kg
FEMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
51 kg	58 kg	62 kg	67 kg	74 kg	77 kg	80 kg

Note 1) : Section Jeunes Louis Cyr : la charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).

Note 2) : * Section Mini Louis Cyr : la charge minimale sera de 15 kg (la barre de 10 kg & 2 disques de 1,25 kg).

* En fonction de l'équipement disponible. Cela sera précisé dans le mémo aux entraîneurs.

RÉCOMPENSES	
MÉDAILLES	TROPHÉES
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	Garçons : L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.
Filles : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	Filles : L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.
Section Mini Louis Cyr : 3 médailles pour les filles et 3 médailles pour les garçons de cette section.	

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 préparation 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).

SECTION MINI LOUIS CYR – REGLEMENTATION SPÉCIFIQUE 2019 (même réglementation qu'en mai 2018)	
OBJECTIF :	Sensibiliser les athlètes et entraîneurs à l'importance de l'apprentissage de la technique des deux levers olympiques et la réussite d'un grand nombre de levers lors du Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr chez ce groupe d'athlètes.
MOYEN :	– Valorisation additionnelle des bonus pour encourager la réussite du plus grand nombre d'essais.
CLIENTÈLE VISÉ	Les athlètes nés en 2006 et 2007.
SEUIL ÉLIGIBILITÉ	<u>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</u> est établi au poids de la catégorie de l'athlète (ex. : Cat. 67 kg seuil d'éligibilité total 67 kg).
REGROUPEMENT PAR ÂGE	Toutes les jeunes filles de cet âge compétitionneront en un groupe, sans égard à leur catégorie de poids corporel.
	Tous les jeunes garçons de cet âge compétitionneront en un groupe, sans égard à leur catégorie de poids corporel.
PESÉE	compte tenu de l'âge des participants, il leur sera permis de se peser avec leur maillot de compétition.
CLASSEMENT	
a)	- Le classement sera fait par groupe d'âge (toutes les filles 11-12 ans ensemble / garçons 11-12 ans ensemble sans égard à la catégorie).
b) Pointage Sinclair	- Leur total (kg) sera converti en points Sinclair calculé au poids corporel de l'athlète. - Les points bonus seront ajoutés, au besoin.
c) BONUS	Afin d'encourager la réussite du plus grand nombre d'essais par ces jeunes, lorsqu'un athlète aura réussi : - 4 levers sur 6 : 5 points Sinclair (près de 5 kg) seront additionnés au total; - 5 levers sur 6 : 10 points Sinclair (près de 10 kg) seront additionnés au total; - 6 levers sur 6 : 15 points Sinclair (près de 15 kg) seront additionnés au total.
d) Pointage final	Les points Sinclair du total réussi seront additionnés aux points Sinclair pour le pointage final.
ESSAI RATÉ :	Lorsque l'athlète ratera un lever, il devra le reprendre à la même charge. Ceci pour mettre davantage l'accent sur la réussite du lever et non pas la charge soulevée.

CHAMPIONNATS CANADIENS SENIOR (CCSR-2019)

COMPÉTITION AVEC STANDARDS DE PARTICIPATION

Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Élite-Relève Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2019.

Selon le nombre d'inscriptions, il pourrait arriver qu'on ajoute des sessions de compétition le vendredi à partir de 17h00.

DATE	Samedi, le 18 mai et dimanche, le 19 mai 2019
LIEU DE COMPÉTITION	École secondaire La Magdeleine - gymnases 1100, boulevard Taschereau, La Prairie J5R 1W8
HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ	Comme en mai 2017, les frais d'hébergement et repas seront à la charge des participants. Vous êtes responsables de réserver directement à l'hôtel avant le 26 avril 2019. Un bloc de 65 chambres a été réservé. Hotel: Comfort Inn Brossard 7863 boul. Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Email: cn328@whg.com Website: www.brossardcomfortinn.com/fr-fr Code du groupe : WHALT
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 8 avril 2019). 1) Athlètes ayant réussi les standards de participation lors de compétitions. 2) <u>Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants lors d'une compétition sujette à des contrôles antidopage dans la catégorie où il / elle s'inscrit entre le 1^{er} octobre 2018 et le 31 mars 2019 incl.</u> 3) Entraîneurs : niveau #2 certifié PNCE ou Comp-Dev requis pour être inscrits. 4) 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.
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 8 avril 2019
FRAIS D'INSCRIPTION	Un frais de 160 \$ / athlète. De ce montant, 100 \$ est remis au C.O et 90 \$ 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). <i>Selon l'échéancier du comité organisateur, lorsque le paiement des</i>

	<i>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>
TRANSPORT	1) Chaque participant sera responsable de son transport. 2) Pour les régions suivantes (ABT – CHA – EDQ – QUE – SLJ), la FHQ rembourse la distance de votre ville à Montréal (aller-retour).
BONUS	1) La fédération remettra 450 \$ aux athlètes «identifiés» Excellence, élite et relève (Ex-El-Re) (période 2019) seulement s'ils réussissent un total. Après analyse des résultats des années antérieures, ce total devra être au minimum -5 kg du total de qualification ou supérieur (Ex : Total de qualification 300 kg – total minimum requis : 295 kg) ou encore remporter une médaille. 2) Dans le cas où un athlète «non-identifié» Ex-El-Re remporte une médaille, un montant de 300 \$ lui sera remis.
ENTRAINEURS	Le ratio athlètes entraîneur sera de 5 athlètes par entraîneur désigné. 1) Les dépenses suivantes des <u>entraîneurs désignés</u> seront remboursées (transport, hébergement). Le coût de participation pour les entraîneurs désignés sera de 100 \$ (ceci couvre les frais d'inscription au C.O. : 100 \$). Comme d'habitude, les entraîneurs désignés seront assignés afin que chaque athlète ait 2 entraîneurs pour l'encadrer. 2) Les autres entraîneurs ayant leur niveau #2 peuvent encadrer leur athlète en payant leurs dépenses et le frais d'inscription (50 \$).
ENTRAINEURS-CANDIDATS ÉVALUATION PRATIQUE NIVEAU COMP.-DÉV.	- Les entraîneurs qui demanderont de passer leur évaluation pratique du niveau technique Comp-Dév. devront faire leur demande de passage d'examen par écrit avant le 8 avril 2019. - L'entraîneur-candidat devra être en mesure de compléter avant la compétition les documents requis et superviser l'athlète qualifié lors de la compétition. - Les frais pour cette évaluation (CWFHC : 100 \$) sont à la charge de l'entraîneur-candidat en plus des frais d'inscription à la compétition (100 \$). - La FHQ ajoutera ces entraîneurs-candidats aux inscriptions préliminaires, dans le respect des échéanciers d'inscription.

Voici les exigences administratives appliquées pour les CCSR-2019 qui seront en vigueur :

- A) Avant le 8 avril :
- 1) Complétez le coupon-réponse de la FHQ ;
 - 2) Vérifiez la catégorie indiquée et le total ;

- 3) Remettre à l'entraîneur avec votre paiement ;
- 4) Complétez et retournez le formulaire de renonciation & responsabilité.

B) Avant le 29 avril :

- 1) Avoir transmis à la CWFHC l'entente CWFHC-athlète concernant le National Athlete Pool (NAP-CCES) ;
- 2) Après le 1^{er} février 2019 avoir complété le cours en ligne du CCES (Sport Pur version 2019) et transmettre le certificat au bureau de la Fédération (format .PDF ou .JPG).

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.

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards									
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg
190 kg	208 kg	231 kg	248 kg	262 kg	275 kg	284 kg	289 kg	296 kg	310 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards									
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg
126 kg	135 kg	150 kg	159 kg	168 kg	176 kg	182 kg	187 kg	191 kg	200 kg

1) Nous rembourserons les frais d'hébergement et de transport pour les officiels et les entraîneurs désignés.

2) Lorsque les athlètes qualifiés auront complété les procédures d'inscription et payé les frais indiqués, les entraîneurs désignés seront sélectionnés. Nous utiliserons le ratio usuel de 5 athlètes inscrits / entraîneur. Les entraîneurs personnels, ayant le niveau de certification requis, pourront encadrer leur athlète.

3) Officiels : Les officiels qui désirent passer leurs examens International #2 et #1 seront priorisés. Les officiels doivent être de niveau national au minimum pour être sélectionnés.