

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

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

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

CLASSIQUE HALTÉROPHILE QUÉBÉCOISE

MÉMO AUX ENTRAÎNEURS - I

(Disponible sur le Site Internet de la Fédération – 7 octobre 2019)

En préparation pour cette compétition provinciale, voici les informations habituelles et spécifiques.

- Cette compétition permet aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2020.

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 28 mars 2020
LIEU	École internationale du Phare - gymnases 405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6
COORDONNATEURS	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1 ^{er} août 2019 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 16 mars 2020 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 16 mars 2020, 9h00
FRAIS D'INSCRIPTION	55 \$ (47.84 \$ + taxes) par athlète <i>Les frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i> La facture vous sera transmise par courriel le lundi précédent la compétition. Elle sera à payer par chèque au plus tard le jour de la compétition.
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Transmis aux responsables des clubs
HÉBERGEMENT	Hotel Grand Times (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8
SUGGÉRÉ	

	<p>Motel Le Floral (8 km) Tél.: (819) 564-6812 1920, 12e avenue Nord, Sherbrooke QC J1E 4J6</p> <p>Hotel Delta (8 km) Tél. : 819-822-1989 2685 rue King Ouest, Sherbrooke QC J1L 1C1</p> <p>Hotel Le Président (9 km) Tél. : 819 563-2941 3535, rue King Ouest Sherbrooke QC J1L 1P8</p>
FINANCEMENT	<p><u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts.</p>
	<p>La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.</p>

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 2019 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 16 mars 2020. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (*) régionale ou de niveau supérieur (voir p. 24 # 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.

PRÉCISION : Un athlète pesé dans un groupe multi-catégories (ex : 55-61-67 kg), qui ne ferait pas le poids de la catégorie où il est inscrit (ex : 67 kg) mais qui est éligible pour la catégorie supérieure (ex : 73 kg) doit être pesé à nouveau dans le groupe multi-catégories suivant (ex : 73-81 kg).

AFFILIATION INDIVIDUELLES : Nous vous demandons de vous assurer que tous les athlètes, entraîneurs soient affiliés à la FHQ.

NOTE : LES ATHLÈTES DOIVENT DÉTENIR UNE LICENCE PERFORMANCE (avoir complété le livret d'affiliation et payé 60 \$).

Compte tenu du nombre de d'athlètes et du caractère individuel de cette compétition (sans classement d'équipes), il n'y aura PAS de réunion technique. Nous demanderons aux entraîneurs de passer au secrétariat de compétition valider votre liste d'athlètes inscrits et payer les frais d'inscriptions.

Nous avons besoin de votre collaboration afin de nous remettre un seul chèque payant le montant TOTAL des athlètes de votre club. La majorité de ces argents vont au Comité Organisateur. Les comités organisateurs font leur possible afin de préparer des sites convenables et regrouper le nombre de bénévoles requis. Nous vous demandons de les respecter en acquittant vos frais dès votre arrivée. Merci.

HORAIRE PRÉLIMINAIRE (À VENIR)			
PESÉE	COMP.	CATÉGORIES	Nbr Athl

ENTRAÎNEURS INSCRITS (À VENIR)				
	CLUB	NOMS	AFF.	EMAIL

Le mémo est envoyé par courriel uniquement et disponible sur le site de la Fédération.
Sauf les responsables de club ayant payé les frais pour l'envoi postal.

Météo Média : <https://www.meteomedia.com/ca/meteo/quebec/sherbrooke>

COMPETIT\Saison_2019-2020\CLHAQ_2020\CLHAQ_2020_Memo_Entr_1.docx