

**Section III - COMPÉTITIONS POUR LA SAISON 2019 - 2020****CHAMPIONNAT SENIOR DU QUÉBEC**

- Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Élite-Relève Hommes et Femmes) dans la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2020.
- Permettre aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2020.
- Compétition valide pour le Programme d'Aide aux Athlètes – PAA-2020.
- Compétition de qualification pour les championnats du monde junior – 2020.
- 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 environ 7 jours précédant la compétition afin de permettre un ajustement des temps de déplacement.

<b>DATE</b>	Samedi, le 2 novembre 2019
<b>LIEU</b>	École secondaire La Magdeleine - gymnases <a href="#">1100, boulevard Taschereau, La Prairie J5R 1W8</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Jocelyn Bilodeau, club Gros Bill
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	Hommes & Femmes Licence <u>PERFORMANCE</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	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.
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 21 octobre 2019, 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	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.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Comfort Inn – Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Sans frais : 1-877-266-3324 E-mail : <a href="mailto:cn328@whg.ca">cn328@whg.ca</a> Site : <a href="http://www.brossardcomfortinn.com/fr-fr">www.brossardcomfortinn.com/fr-fr</a> Réservation avec une carte de crédit.
<b>FINANCEMENT</b>	<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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 1<sup>er</sup> janvier de l'année en cours et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 21 octobre 2019. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (\*) régionale ou de niveau supérieur (voir p. 24 # 2.1 définition des termes).

<b>STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards</b>									
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

<b>STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards</b>									
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.

## CHAMPIONNAT JUNIOR DU QUÉBEC

- Cette compétition est valide pour le niveau Relève (Hommes et Femmes) dans la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2020. 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 – 2020.
- Les athlètes représenteront leurs clubs.

<b>DATE</b>	Samedi, le 7 décembre 2019
<b>LIEU</b>	École secondaire Casavant, pavillon sportif Léo-Sansoucy <a href="#">700, rue Girouard Est, Saint-Hyacinthe J2S 2Y2</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Normand Ménard, club Machine rouge
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Athlètes juniors (nés en 1999-2000-2001 ...) 2) <u>Athlètes masculins et féminins ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1<sup>er</sup> août 2019 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription 25 novembre 2019.</u> 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 25 novembre 2019 – 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	42 \$ (36.53 \$ + 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.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Hôtel Le Dauphin 1250, rue Johnson ouest, Saint-Hyacinthe QC J2S 7K7 Téléphone : 450-774-4418 / 1 800 465-4842 Courriel : <a href="mailto:hya@hoteldauphin.ca">hya@hoteldauphin.ca</a> Site : <a href="http://www.hotelsdauphin.ca/st-hyacinthe/">www.hotelsdauphin.ca/st-hyacinthe/</a>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle <b>cuissard</b> ) 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).
<b>FINANCEMENT</b>	<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.
<b>PESÉE</b>	Il est recommandé que le participant de moins de 17 ans soit pesé avec son maillot de compétition, ceci compte tenu de son âge.

➔ 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<sup>er</sup> août 2019 précédent et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 25 novembre 2019.

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
<b>Garçons</b> : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.
<b>Filles</b> : 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'ENTRAÎNEURS :

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-2020)

### OBJECTIFS :

- 1) Rempporter les Championnats Canadiens Junior 2020.
- 2) Permettre aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2020.

<b>DATE</b>	Samedi le 18 janvier 2020
<b>LIEU DE COMPÉTITION</b>	Ross Sheppard High School 13546, 111 Ave NW, Edmonton AB T5M 2P2
<b>HÉBERGEMENT</b>	Hilton Double Tree 16615 109 Ave NW, Edmonton AB T5P 4K8
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	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 2 décembre 2019, 09h00).  ÉQUIPES COMPOSÉES : L'équipe Québec-A sera composée : 6 hommes + 6 femmes 1 entraîneur chef, 1 entraîneur adjoint, 1 gérant  L'équipe Québec-B pourra être composée : 2 h +2 f (substituts équipe A).  NOTE 1) Athlètes juniors (nés en 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 et 2005) du Québec affiliés à la FHQ. 2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE</b>	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.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	Un frais de 400 \$ / athlète.  Ce montant de 400 \$ sert à payer le frais d'inscription au comité organisateur (100\$/athl.), le frais chargé par la CWFHC (60\$/athl.), le transport, 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

<b>STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards</b>							
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	+96 kg
94 kg	101 kg	108 kg	113 kg	120 kg	125 kg	129 kg	132 kg

<b>STANDARDS DE PARTICIPATION - FEMMES / Catégories / Standards</b>							
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	+81 kg
84 kg	91 kg	96 kg	101 kg	107 kg	110 kg	114 kg	117 kg

## PROCESSUS DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

- 1) Avoir participé au Championnat Junior du Québec le 7 décembre 2019.
- 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 – 2018;
- 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 1<sup>er</sup> novembre 2019.

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 aux Finales des jeux du Québec – Hiver 2021.
- 2) Ces Jeux du Québec régionaux servent de qualification pour les athlètes désirant participer au Championnat Juvénile du Québec - 2020.
- 3) Cette compétition doit être sanctionnée par la Fédération d'haltérophilie du Québec.
- 4) 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).
- 5) Les résultats de compétition doivent être envoyés à la FHQ dans la semaine suivant la compétition. Une compilation provinciale sera effectuée.
- 6) Nous recommandons aux responsables régionaux de concentrer l'organisation de ces Jeux du Québec régionaux les samedis 25 janvier 2020 et 1<sup>er</sup> février 2020. Ceci afin de respecter l'échéancier de Sports-Québec et les dates d'inscription des autres compétitions provinciales.
- 7) 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.

<b>DATE &amp; LIEU</b>	À négocier avec le comité organisateur des Jeux du Québec Régionaux (COFRJQ / URLS)
<b>PARTICIPANTS</b> <b>* MODIFICATION</b> <b>UTILISÉE POUR LES FJQ-</b> <b>2019 ET EN VIGUEUR</b> <b>POUR 2021.</b>	L'affiliation de tous les participants à la fédération est requise par Sports-Québec  1) <i>*Athlètes nés entre le 15 mars 2002 et le 31 décembre 2009 incl.</i>  2) Athlètes «adultes» 18 ans et plus (2002, 2001 ...)
<b>FRAIS DE PARTICIPATION</b>	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>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE</b> <b>DES CONCURRENTS</b>	Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou il est permis de porter un short et gilet.
<b>PESÉE</b>	Il est recommandé que le participant âgés de 17 ans et moins soit pesé avec son maillot de compétition, ceci compte tenu de son âge.

<b>CATÉGORIES</b>						
<b>HOMMES (8 catégories)</b>						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
<b>FEMMES (7 catégories)</b>						
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.

## 10<sup>e</sup> CHAMPIONNAT JUVÉNILE DU QUÉBEC

Objectif : Aux années paires, offrir une compétition en remplacement des Finales des Jeux du Québec à un groupe-cible d'athlètes. Athlète majoritairement éligible pour les Finales des Jeux du Québec de l'année suivante.

<b>DATE</b>	Samedi, le 22 février 2020
<b>LIEU</b>	Polyvalente de L'Ancienne Lorette – auditorium <a href="#">1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C6</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Noël Décloître
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 10 février 2020 – 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	42 \$ (36.53 \$ + 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.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT</b>	Voir liste des hôtels sur le site de la Fédération – section compétitions.
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle <b>cuissard</b>) et gilet (avec manches, modèle t-shirt).</li> <li>- 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...).</li> <li>- <b>Pas</b> 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).</li> </ul>
<b>FINANCEMENT</b>	<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 par équipe, sans classement par catégorie.

1) ÉQUIPE	Des équipes de clubs participeront.
2) DATE	La dernière fin de semaine complète avant la semaine de relâche scolaire. Pour 2020, il s'agira du 22 février.
3) COMPOSITION	<p>3.1 Une équipe sera composée de 5 athlètes et 2 entraîneurs.</p> <p>3.2 Il devra y avoir au moins un garçon et une fille par équipe complète.</p>

	<p>3.3 Dans le but d'avoir une compétition à un seul plateau, un maximum de 75 athlètes sera inscrit. Maximum d'une équipe par club.</p> <p>3.4 L'objectif est, dans la mesure du possible, de respecter un ratio homme/femme de 38/37.</p> <p>3.5 Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.</p>																								
4) PARTICIPANTS	<p>4.1 Âge : Le groupe d'âge visé sera 13 – 14 – 15 – 16 – 17 ans. Pour 2020, les athlètes seront nés en : 2003 – 2004 – 2005 – 2006 et 2007 inclusivement.</p>																								
	<p>4.2 Les participants devront avoir pris part aux Jeux du Québec régionaux – Hiver 2020 pour s'inscrire au Championnat Juvénile du Québec. <b>EXCEPTION</b> : la participation des athlètes membres de l'équipe du Québec participant aux Championnats Canadiens Junior – 2020 sera valable également.</p>																								
5) PESÉE	<p>Il est recommandé que le participant soit pesé avec son maillot de compétition, ceci compte tenu de son âge.</p>																								
6) POINTAGE	<p>5.1) Comme aux Finales des Jeux du Québec, les pointages des hommes et femmes seront additionnés.</p>																								
	<p>5.2) les points seront calculés de cette façon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le Total Olympique des athlètes de l'équipe sera additionné et converti en points.</li> <li>- On additionnera les poids corporels des athlètes de l'équipe.</li> <li>- On soustraira le Total olympique des athlètes de l'équipe moins le total des poids corporels pour arriver au nombre de points de l'équipe.</li> </ul> <p>Exemple : 4 athlètes de la catégorie 61 kg font 100 kg de Total Olympique et 1 athlète de la catégorie 55 kg font 80 kg de Total Olympique (4 x 100 = 400) + (1 x 80 = 80) = 480 points. Ils pèsent 60 kg chacun (240 kg) et la fille 50 kg (50kg) donc on soustrait 290 points, pour un total de 190 points.</p>																								
	<p>5.3.1) En cas de zéro, pour ne pas avoir de pointage négatif (arr. 85 kg É-J –0-, total olympique –0-), l'athlète recevra un pointage de zéro.</p> <p>5.3.2) L'athlète plus lourd que son Total Olympique recevra un pointage négatif.</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Total Olympique</th> <th>Poids Corp.</th> <th>Points</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Exemple : Athlète A :</td> <td>150.0 kg</td> <td>65.0 kg</td> <td>85.0</td> </tr> <tr> <td>Athlète B :</td> <td>120.0 kg</td> <td>47.6 kg</td> <td>72.4</td> </tr> <tr> <td>Athlète C :</td> <td>- 0 -</td> <td>86.9 kg</td> <td>- 0 -</td> </tr> <tr> <td>Athlète D :</td> <td>125.0 kg</td> <td>130.0 kg</td> <td>- 5.0</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3" style="text-align: right;">Total des points de l'équipe : 152.4 points</td> </tr> </tbody> </table>		Total Olympique	Poids Corp.	Points	Exemple : Athlète A :	150.0 kg	65.0 kg	85.0	Athlète B :	120.0 kg	47.6 kg	72.4	Athlète C :	- 0 -	86.9 kg	- 0 -	Athlète D :	125.0 kg	130.0 kg	- 5.0		Total des points de l'équipe : 152.4 points		
	Total Olympique	Poids Corp.	Points																						
Exemple : Athlète A :	150.0 kg	65.0 kg	85.0																						
Athlète B :	120.0 kg	47.6 kg	72.4																						
Athlète C :	- 0 -	86.9 kg	- 0 -																						
Athlète D :	125.0 kg	130.0 kg	- 5.0																						
	Total des points de l'équipe : 152.4 points																								

7) SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ	<p><b>CATÉGORIES</b></p> <table border="1" data-bbox="537 233 1471 562"> <tr> <td colspan="8"><b>HOMMES (8 catégories)</b></td> </tr> <tr> <td>49 kg</td> <td>55 kg</td> <td>61 kg</td> <td>67 kg</td> <td>73 kg</td> <td>81 kg</td> <td>89 kg</td> <td>+89 kg</td> </tr> <tr> <td colspan="8"><b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b></td> </tr> <tr> <td>58 kg</td> <td>68 kg</td> <td>74 kg</td> <td>80 kg</td> <td>87 kg</td> <td>94 kg</td> <td>100 kg</td> <td>108 kg</td> </tr> <tr> <td colspan="8"><b>FEMMES (8 catégories)</b></td> </tr> <tr> <td>45 kg</td> <td>49 kg</td> <td>55 kg</td> <td>59 kg</td> <td>64 kg</td> <td>71 kg</td> <td>76 kg</td> <td>+76 kg</td> </tr> <tr> <td colspan="8"><b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b></td> </tr> <tr> <td>54 kg</td> <td>58 kg</td> <td>63 kg</td> <td>67 kg</td> <td>72 kg</td> <td>76 kg</td> <td>81 kg</td> <td>87 kg</td> </tr> </table> <p>NOTE :</p> <p>1) La charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg &amp; 2 disques de 2,5 kg).</p> <p>2) <u>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</u> est établi au poids de la catégorie de l'athlète + 5%.</p>	<b>HOMMES (8 catégories)</b>								49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	+89 kg	<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>								58 kg	68 kg	74 kg	80 kg	87 kg	94 kg	100 kg	108 kg	<b>FEMMES (8 catégories)</b>								45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg	<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>								54 kg	58 kg	63 kg	67 kg	72 kg	76 kg	81 kg	87 kg
<b>HOMMES (8 catégories)</b>																																																																	
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	+89 kg																																																										
<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>																																																																	
58 kg	68 kg	74 kg	80 kg	87 kg	94 kg	100 kg	108 kg																																																										
<b>FEMMES (8 catégories)</b>																																																																	
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg																																																										
<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>																																																																	
54 kg	58 kg	63 kg	67 kg	72 kg	76 kg	81 kg	87 kg																																																										
8) RÉCOMPENSES	Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront remises aux membres des 3 équipes gagnantes (ayant obtenu le plus grand nombre de points selon la formule proposée).																																																																
9) DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION	<p>Les athlètes seront regroupés par groupe basé sur le total déclaré sur le formulaire d'inscription, sans égard à la catégorie.</p> <p>Exemple : le premier groupe de compétiteurs sera formé des athlètes ayant un total olympique de 100 à 120 kg. Le deuxième de 122 à 145 kg, etc...</p>																																																																
	<p>On formera des groupes de 10 à 14 compétiteurs.</p> <p>Cette mesure accélérera, entre autres, le déroulement de la compétition, (économie de temps des chargeurs) et conservera le caractère particulier de cette compétition.</p> <p>Note : Les hommes et les femmes doivent compétitionner dans des groupes différents puisqu'on utilise différentes barres (15 kg et 20 kg).</p>																																																																

## CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC

Les athlètes représenteront leurs clubs.

Un club qui inscrit des athlètes au championnat Master du Québec et qui a des officiels disponibles pour arbitrer, svp faire parvenir leur candidature au bureau de la fédération.

<b>DATE</b>	Samedi le 7 mars 2020
<b>LIEU</b>	Polyvalente de L'Ancienne Lorette – gymnases <a href="#">1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C6</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Noël Décloître
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	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 <sup>er</sup> août 2019 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 23 février 2020.  2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	Les concurrents pourront porter un maillot de compétition réglementaire «lifting suit» OU un t-shirt et un short seront également acceptés.
<b>DATE LIMITE ET FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 24 février 2020, 9h00
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	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.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Voir liste des hôtels sur le site de la Fédération – section compétitions.
<b>FINANCEMENT</b>	<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](mailto: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](mailto: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](mailto: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+

## 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 14 mars.
- 3) Modification du processus d'inscription : 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.

<b>DATE</b>	Dimanche le 15 mars 2020
<b>LIEU</b>	Centre sportif Claude-Robillard – 2 <sup>e</sup> sous-sol, près du local d'entraînement du club d'halt. De Montréal <a href="#">1000, rue Émile-Journault, Montréal QC H2M 2E7</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Mark Nehme, club d'halt. De Montréal
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Athlètes âgés de 17 ans et plus (2003 – 2002 – 2001 - ...)  2) <u>Athlètes masculins et féminins ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1<sup>er</sup> août 2019 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription 2 mars 2020.</u>  3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
<b>ÉLIGIBILITÉ</b>	1) Athlète-étudiant à temps plein dans un collège (Cégep) ou une université au Québec à la session Hiver 2020. 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: <a href="mailto:admin@fedhaltero.qc.ca">admin@fedhaltero.qc.ca</a> ) l'horaire de sa session H-2020 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.
<b>EXCLUSION</b>	- Les athlètes qui auront participé aux championnats canadiens senior – 2019 ou à des compétitions internationales en 2019 seront exclus de ce tournoi.
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 2 mars 2020, 9h00 <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>
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	42 \$ (36.53 \$ + 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>
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Lien pour l'inscription en ligne disponible sur le site de la fédération – section calendrier à la date du 15 mars 2020.
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	<p>- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition OU un short (modèle <b>cuissard</b>) 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>
<b>FINANCEMENT</b>	<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<sup>er</sup> août 2019 précédent et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 2 mars 2020.

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 – 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.

<b>DATE</b>	Samedi, le 28 mars 2020
<b>LIEU</b>	École internationale du Phare - gymnases <a href="#">405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6</a>
<b>COORDONNATEURS</b>	M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1 <sup>er</sup> août 2019 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 16 mars 2020 2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	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.
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 16 mars 2020, 9h00
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	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.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	<a href="#">Hotel Grand Times</a> (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8 <a href="#">Motel Le Floral</a> (8 km) Tél.: (819) 564-6812 1920, 12e avenue Nord, Sherbrooke QC J1E 4J6 <a href="#">Hotel Delta</a> (8 km) Tél. : 819-822-1989 2685 rue King Ouest, Sherbrooke QC J1L 1C1 <a href="#">Hotel Le Président</a> (9 km) Tél. : 819 563-2941 3535, rue King Ouest Sherbrooke QC J1L 1P8
<b>FINANCEMENT</b>	<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](mailto: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](mailto: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 vérifier les exigences connexes à l'obtention d'une autorisation médicale.

Infos sur les substances : [substances@cces.ca](mailto: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<sup>er</sup> 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.

### 45<sup>e</sup> 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 2020 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.

<b>DATE</b>	Samedi, le 18 avril 2020
<b>LIEU</b>	École secondaire du chêne-bleu <a href="#">225 Boulevard Pincourt, Pincourt, QC J7V 9T2</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	Pierpol Bouffard
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b> *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 2019-2020 du RSEQ Article 5.4 page 13-14 disponibles sur le site du RSEQ - section <a href="#">Championnats provinciaux</a> . 2) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 <sup>er</sup> août 2019. 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou un short (modèle <b>cuissard</b> ) 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).
<b>DÉBUT DE LA PÉRIODE DES INSCRIPTIONS</b>	16 mars 2020, 9h00
<b>FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 6 avril 2020
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	Tel que fixé par RSEQ : 35.20 \$ par athlète. Paiement des frais directement à l'école.

<b>INSCRIPTION</b>	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.
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Holiday Inn Express & Suites Vaudreuil – Dorion <a href="#">33 boul. de la Cité-des-Jeunes East, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 0N3</a> Téléphone : (450) 455-5522 stationnements inclus
<b>FINANCEMENT</b>	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.
<b>PESÉE</b>	Il est recommandé que le participant soit pesé avec son maillot de compétition, ceci compte tenu de son âge. 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<sup>er</sup> juillet 2001 et le 30 septembre 2007 pour être admissible.

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

FEMMES (8 catégories)							
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
55 kg	61 kg	67 kg	72 kg	79 kg	87 kg	90 kg	95 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
<b>Garçons</b> : 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 <b>désignés</b> par l'école.
<b>Filles</b> : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 5 filles <b>désignées</b> par l'école.
		Pour les classements

		<p>masculins et féminins, des points sont accordés au total des deux mouvements</p> <p>1<sup>er</sup> 28 points ;  2<sup>e</sup> 25 points ;  3<sup>e</sup> 23 points ;  4<sup>e</sup> 22 points ;  5<sup>e</sup> 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>

## CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL INVITATION

### Inscription, facturation et paiement

#### Étapes d'inscription



#### Étapes de facturation Paiement



**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).

## 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.

<b>DATE</b>	Samedi, le 2 mai 2020
<b>LIEU</b>	École secondaire Antoine-Brossard - gymnases <a href="#">3055, boulevard de Rome, Brossard J4Y 1S9</a>
<b>COORDONNATEUR</b>	M. Guy Hamilton
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	1) Section Jeune Louis Cyr : athlètes masculins et féminins nés en 2004, 2005 et 2006. 2) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 <sup>er</sup> août 2019. 3) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS</b>	- Il est recommandé que les athlètes portent le costume de compétition ou un short (modèle <b>cuissard</b> ) 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).
<b>DATE LIMITE &amp; FERMETURE DES INSCRIPTIONS</b>	Lundi, le 20 avril 2020, 9h00
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	42 \$ (36.53 \$ + 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.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Voir la section formulaire
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Comfort Inn – Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350          Sans frais : 1-877-266-3324 E-mail : <a href="mailto:cn328@whg.ca">cn328@whg.ca</a> Site : <a href="http://www.brossardcomfortinn.com/fr-fr">www.brossardcomfortinn.com/fr-fr</a> Réservation avec une carte de crédit.
<b>FINANCEMENT</b>	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.
<b>HORAIRE &amp; REGROUPEMENT DE CATÉGORIES</b>	<b>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.</b>
<b>PESÉE</b>	IL EST RECOMMANDÉ QUE LE PARTICIPANT SOIT PESÉ AVEC SON MAILLOT DE COMPÉTITION, CECI COMPTE TENU DE SON ÂGE.

<b>SECTION MINI LOUIS-CYR - CATÉGORIES</b>						
<b>HOMMES (7 catégories)</b>						
45 kg	49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	+73 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
40 kg	44 kg	50 kg	56 kg	62 kg	68 kg	72 kg
<b>FEMMES (7 catégories)</b>						
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	+71 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
40 kg	44 kg	50 kg	54 kg	59 kg	66 kg	70 kg

<b>SECTION JEUNES LOUIS-CYR - CATÉGORIES</b>						
<b>HOMMES (7 catégories)</b>						
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
<b>FEMMES (7 catégories)</b>						
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	+76 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ						
47 kg	51 kg	58 kg	62 kg	67 kg	74 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.

<b>RÉCOMPENSES</b>	
<b>MÉDAILLES</b>	<b>TROPHÉES</b>
<b>Garçons</b> : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	<b>Garçons</b> : L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.

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

SECTION MINI LOUIS CYR – REGLEMENTATION SPÉCIFIQUE 2020 (même réglementation qu'en mai 2018-2019)	
<b>OBJECTIF :</b>	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.
<b>MOYEN :</b>	– Valorisation additionnelle des bonus pour encourager la réussite du plus grand nombre d'essais.
<b>CLIENTÈLE VISÉ</b>	Les athlètes nés en 2007 et 2008.
<b>REGROUPEMENT PAR ÂGE</b>	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.
<b>PESÉE</b>	Il est recommandé que le participant soit pesé avec son maillot de compétition, ceci compte tenu de son âge.
<b>CLASSEMENT</b>	
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.
<b>ESSAI RATÉ :</b>	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-2020)

### COMPÉTITION AVEC STANDARDS DE PARTICIPATION

Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Élite-Relève Hommes et Femmes) dans la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2021 (*à confirmer avec le Ministère – année d'analyse du PSDE*).

Selon le nombre d'inscriptions, il pourrait arriver que des sessions de compétition soient ajoutées à partir du vendredi 17h00.

<b>DATE</b>	Samedi, le 16 mai et dimanche, le 17 mai 2020
<b>LIEU DE COMPÉTITION</b>	Rutland West Arena <a href="https://www.kelowna.ca/645-Dodd-Rd-Kelowna-BC-V1W-5H1">645, Dodd Rd, Kelowna BC V1W 5H1</a>
<b>AÉROPORT :</b>	Kelowna International Airport (YLW) Situé à 2,2 km des résidences de UBC-O. 5533 Airport Way Kelowna, BC V1V 1S1  <a href="https://ylw.kelowna.ca/">https://ylw.kelowna.ca/</a>
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Comme en mai 2017, les frais d'hébergement et repas seront à la charge des participants. UBC-O CONFERENCE & ACCOMMODATION Okanagan Campus (6,5 km du site de compétition) 1290 International Mews Kelowna, BC Canada V1V 1V8 Tel.: 1-250-807-8050 / 1-888-318-8666  Réservation faite en ligne : <a href="https://reserve.ubcconferences.com/okanagan/availability.asp">https://reserve.ubcconferences.com/okanagan/availability.asp</a>  Option : Single dorm Room                   \$59 + taxes (16%) par nuit Adjoining singles                   \$96 + taxes (16%) par nuit 4-Bedroom apartment           \$189 + taxes (16%) par nuit
<a href="http://okanagan.ubcconferences.com/accommodations/room-types/cascades/">http://okanagan.ubcconferences.com/accommodations/room-types/cascades/</a>	
<b>PARTICIPANTS / LICENCE</b>	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 6 avril 2020).  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 5 octobre 2019 et le 29 mars 2020 incl.</u>  3) Entraîneurs : niveau #2 certifié PNCE ou Comp-Dev requis pour être inscrits.  4) Licence <b>PERFORMANCE</b>
<b>TENUE VESTIMENTAIRE</b>	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.
<b>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</b>	Lundi, le 6 avril 2020
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	Un frais de 190 \$ / athlète. De ce montant, 100 \$ est remis au C.O et 90 \$ est remis à la CWFHC.  <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>
<b>TRANSPORT</b>	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).
<b>BONUS</b>	1) La fédération remettra 450 \$ aux athlètes «identifiés» Excellence, élite et relève (Ex-El-Re) (période 2020) 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.
<b>ENTRAINEURS</b>	Le ratio athlètes entraîneur sera de 6 athlètes par entraîneur désigné. 1) le soutien financier alloué à un entraîneur-désigné par la fédération sera : jusqu'à un maximum de 950 \$ pour son billet d'avion et le montant de 3 nuits (Single dorm Room) aux résidences UBC-O.  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 2 entraîneurs encadrent un athlète.  2) Les autres entraîneurs ayant leur niveau #2 ou le niveau Comp-Dév., peuvent encadrer leur athlète en payant leurs dépenses et le frais d'inscription (100 \$).
<b>ENTRAINEURS-CANDIDATS</b> <b>ÉVALUATION PRATIQUE</b> <b>NIVEAU COMP.-DÉV.</b>	- 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 6 avril 2020. - 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

	<p>charge de l'entraîneur-candidat en plus des frais d'inscription à la compétition (100 \$).</p> <p>- La FHQ ajoutera ces entraîneurs-candidats aux inscriptions préliminaires, dans le respect des échéanciers d'inscription.</p>
--	---

Voici les exigences administratives appliquées pour les CCSR-2020 qui seront en vigueur :

A) Avant le 6 avril 2020 :

- 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 27 avril 2020 :

- 1) Avoir transmis à la CWFHC l'entente CWFHC-athlète concernant le National Athlete Pool (NAP-CCES) ;
- 2) Après le 1<sup>er</sup> février 2020 avoir complété le cours en ligne du CCES (Sport Pur version 2020) 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.