

## FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

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

Tél : (514) 252-3046 Courriel : [admin@fedhaltero.qc.ca](mailto:admin@fedhaltero.qc.ca) Site: [www.fedhaltero.qc.ca](http://www.fedhaltero.qc.ca)



## CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC

### MÉMO AUX ENTRAÎNEURS – II

(Disponible sur le site de la Fédération – mis à jour le 25 février 2020)

Suite aux inscriptions reçues provenant de 18 clubs représentant 12 régions, voici les informations habituelles et spécifiques.

Nous remercions les responsables des clubs qui ont respecté l'échéancier d'inscription.

- Cette compétition est sujette à des contrôles antidopage (SDC). Elle permet de se qualifier pour le championnat canadien senior – 2020 (CCSR-2020).

- Les athlètes représenteront leurs clubs.

#### RAPPEL – extrait du mémo #1

Précision pour les athlètes intéressés aux championnats canadiens master – 2020 :  
Source & pour information : [Mario Robitaille](#) – représentant du Québec – Fed. Can. Master

Il est important de préciser que les athlètes Masters qui désirent se qualifier lors des championnats Masters du Québec - 2020 pour participer aux championnats [canadiens Masters](#), les championnats [Panaméricains Masters](#) et les championnats [Mondiaux Masters 2020](#) doivent obligatoirement être affilié à la Fédération Masters Canadienne d'haltérophilie.

Le coût de cette affiliation est de 60\$ et doit être obligatoirement fait avant la compétition du 7 mars 2020.

Voici le lien pour l'affiliation :

<https://cdnmastersweightlifting.org/membership-application-form-fr/>

<b>DATE</b>	Samedi le 7 mars 2020
<b>LIEU</b>	Polyvalente de L'Ancienne Lorette – GYMNASSES <a href="#">1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C6</a> <i>Même école que le championnat juvénile du Québec – organisé le 22 février 2020. Cependant la compétition se déroulera dans les gymnases.</i>
<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>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 sera transmise au responsable du club par courriel le lundi précédent la compétition. Elle sera à payer par chèque au plus tard le jour de la compétition.
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	Voir liste des hôtels sur le site de la Fédération à la date de la compétition.
<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'équipes.

<b>HOMMES - Catégories</b>									
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg

<b>FEMMES - Catégories</b>									
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 annoncés dans le PRT 2019-2020.

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+

PROCÉDURE DE REMISE DES MÉDAILLES : après la présentation du groupe de compétiteurs session 2, par exemple, les médaillés de la session #1 seront placés dans cet ordre : médaillés d'or, ensuite médaillés d'argent et ensuite médaillés de bronze. Cela facilite la cérémonie de remise de médailles. L'expérience a été faite en 2019. Votre collaboration est requise afin que les médaillés se présentent sur l'aire d'échauffement. Il y a 76 médailles commandées pour 76 participants.

LES MÉDAILLÉS DOIVENT PORTER LEUR MAILLOT DE COMPÉTITION OU SURVÊTEMENT LORS DE LA REMISE.

#### INFORMATION CONCERNANT LES RECORDS CANADIENS MASTERS,

1) voici le lien concernant les [records master canadiens de la CMWFHC](#).

Le formulaire pour établir un record maitre canadien est disponible.

2) si vous tentez de battre un record canadien master,  
- SVP en aviser l'annonceur.

Il vérifiera alors le niveau des officiels qui sont en devoir.

Selon l'assignation préparée, MM. Robert Marineau (off. Int. #1), #1), M. Francois Ducharme (off. Int. #1), Owen Duguay (off. Int. #1), Marco Rhéaume (off. Int. #1), Donald St-Pierre, (off. Int. #2), Mlle Andréane Lamy (off. Nat.), M. Benoit Pelletier (off. Nat.) seront habilités à arbitrer un record canadien.

3) Le formulaire de la CWWFHC devra être complété et signé par les officiels en devoir lors du record.

Comme vous le savez, il y a plusieurs records canadiens (nbr de groupe d'âges). Ce n'est pas notre spécialité et il y a possibilité d'erreur. Si l'athlète prévoit battre un record, l'athlète ou son entraîneur doivent prévenir l'annonceur en conséquence. Cela nous permet de faire le suivi pour le formulaire et la signature des officiels en conséquence.

## 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.

AFFILIATIONS : Les athlètes devront s'affilier avec une licence Performance pour compétitionner.			
Lorsque l'athlète a une licence Développement 2019-2020 (32\$), le montant supplémentaire pour une licence Performance 2019-2020 est de 28 \$.			
ATH	Alexandre	Berger	28 \$
C-I	Diego	De Azevedo Siqueira	28 \$
C-I	Carlos	Giraldo	28 \$
C-I	Owen	Hortop	28 \$
C-I	Rigardi	St-Jean	28 \$
C-I	Diane	Verdon	28 \$
FOR	Louis	Bergeron	28 \$
MON	Caroline	Vennes	28 \$
M-R	France	Brouillard	28 \$
M-R	Claude	Caouette	28 \$
SGN	Sylvie	Roy	28 \$
VOL	Marc	Durocher	28 \$
VOL	Mathieu	Limoges	28 \$
WAV	Vladymir	Paul-Valcin	28 \$
W-I	Catherine	Cartier	28 \$
W-I	Louis	Lemay	28 \$

HORAIRE (Modifié le 27 février 2020)					
SESSION	PESÉE	COMPÉTITION		CATÉGORIES	ATHL.
I	7h30 – 8h30	9h30	FEMMES (F1)	45-49-55-59-64 kg (0 – 2 – 3 – 7 – 6)	18
II	9h30 – 10h30	11h30	FEMMES (F2)	71-76-81-87-+87 kg (8 – 3 – 1 – 1 – 0)	13
III	11h00 – 12h00	13h00	HOMMES (H1)	55-61-67-73 kg (0 – 1 – 3 – 12)	16
IV	12h30 – 13h30	14h30	HOMMES (H2)	81 – 89 kg (9 – 11)	20
V	14h30 – 15h30	16h30	HOMMES (H3)	96-102-109-+109 kg (5 – 1 – 1 – 2)	9
					76
Fin de la compétition : 18h30					
Avec 9 athlètes et plus dans un groupe, il n'y aura pas de pause entre l'arraché et l'épaulé-jeté					

SAMEDI premier groupe :	09h15 - présentation des athlètes 09h30 - début de la compétition
Pour les groupes suivants, il y aura :	- présentation des athlètes - 5 minutes d'échauffement - début de la compétition
NOTE : La compétition peut commencer à l'heure prévue ou en retard.	

Nbr	ENTRAÎNEURS INSCRITS (37)						
Rég.	RÉG.	CLUB		NOM	PRÉNOM	AFF.	E-MAIL
1	ABT	HER	Héraclès	David	Petit	796	@
				Mario	Robitaille	796	@
				Sylvie	Baillargeon	7681	@
2	CAP	ATH	Les Athlétiques	Simon	Louis-Seize	5620	@
				Gabriel	Bouchard-V.	5890	@
		THO	Thor Haltérophilie	Maxime	Huot	6825	@
				Oniente K.	Laflamme	6826	@
				Sabrina	Guimond	8562	@
3	CDQ	VOL	Voltigeur	Martine	Thibault	1280	@
				Justin	Laroche	8713	@
4	EDQ	HAL	Halt-Héros	Yves	Carignan	669	@
				Jasmine	Grignon	5014	@
5	EST	ATS	Atlas	Gilles	Poirier	72	@
				Éric	Gosselin	392	@
6	LSL	W-I	Halt. Ouest-de-l'Île	Pierpol	Bouffard	5597	@
7	LAU	RLV	Re-Lève	Manon	Poulin	1341	@
				Yves	Morin	6482	@
				Richard	Metthé	8165	@
8	MON	GEA	Géants de Montréal	Jean-Patrick	Millette	6071	@
		MON	Halt. De Montréal	Mark	Nehme	2169	@
				Francis	Luna-Grenier	3003	@
		WAV	Waverly	Evgueny	Romanov	2209	@
				Melissa	Conteduca	7437	@
				Michele-Vincenzo	Guzzo	7547	@
				Ivan	Cambar	8584	@
		GUR	Guerriers	Abigail	Guerrero	6661	@
		C-I	Concordia-Intern.	John	Margolis	3010	@
				Rigardi	Saint-Jean	7515	@
9	RIS	FOR	Fortius	Éric	Guénette	627	@
				Guy	Hamilton	889	@

10	RIY	M-R	Machine-Rouge	Claude	Caouette	127	@
				Normand	Ménard	146	@
				France	Brouillard	1262	@
11	SLJ	HLC	Haltéro-Lac	Jean-Mikaël	Desmarais	7765	@
				Bernard	Tremblay	1787	@
		SGN	Halt. Saguenay	Yves-Éric	Pilote	8981	@
12	SUO	DLC	De la Cité	Jeanie	Harbour	7479	@

Merci de votre attention et bonne préparation.

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 : <http://www.meteomedia.com/meteo/canada/quebec/lancienne-lorette>

COMPETIT\Saison\_2019-2020\Ch\_Master\_Qc\_2020\Ch\_Master\_Qc\_2020\_Memo\_Entr\_2.docx

# CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC – 2020

POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE – GYMNASES

[1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3C6](#)

Le 7 mars 2020

HORAIRE (Modifié le 27 février 2020)					
SESSION	PESÉE	COMPÉTITION		CATÉGORIES	ATHL.
I	7h30 – 8h30	9h30	FEMMES (F1)	45-49-55-59-64 kg (0 – 2 – 3 – 7 – 6)	18
II	9h30 – 10h30	11h30	FEMMES (F2)	71-76-81-87-+87 kg (8 – 3 – 1 – 1 – 0)	13
III	11h00 – 12h00	13h00	HOMMES (H1)	55-61-67-73 kg (0 – 1 – 3 – 12)	16
IV	12h30 – 13h30	14h30	HOMMES (H2)	81 – 89 kg (9 – 11)	20
V	14h30 – 15h30	16h30	HOMMES (H3)	96-102-109-+109 kg (5 – 1 – 1 – 2)	9
					76
Fin de la compétition : 18h30					
Avec 9 athlètes et plus dans un groupe, il n'y aura pas de pause entre l'arraché et l'épaulé-jeté					
SAMEDI premier groupe :		09h15 - présentation des athlètes 09h30 - début de la compétition			
Pour les groupes suivants, il y aura :		- présentation des athlètes - 5 minutes d'échauffement - début de la compétition			
NOTE : La compétition peut commencer à l'heure prévue ou en retard.					

Session I – Femmes (54 kg à 153 kg)			Compétition : 9h30	
1	49	Melissa	Buzinhan	GUR
2	49	Diane	Verdon	C-I
3	55	San San	Kith	WAV
4	55	Manon	Poulin	RLV
5	55	Martine	Larivière	MON
6	59	Valérie	Francoeur	THO
7	59	Viviane	Asselin	ATH
8	59	Isabelle	Gauthier	WAV

9	59	Anita	Boray	W-I
10	59	Chantal	Touchette	GUR
11	59	France	Brouillard	M-R
12	59	Manon	Croteau	RLV
13	64	Camille	Charbonneau	GEA
14	64	Amélia	Boaks	W-I
15	64	Annie-Claude	Delisle	HER
16	64	Mélanie	Desmarais	C-I
17	64	Sophie	Lepage-Roy	MON
18	64	Julie	Beaumont	W-I

Session II – Femmes (60 kg à 160 kg)      Compétition : 11h30				
1	71	Caroline	Vennes	MON
2	71	Lydiane	Martelli	GUR
3	71	Mireille	Roussel	W-I
4	71	Cheryl	Watson	W-I
5	71	Catherine	Cartier	W-I
6	71	Providence	Francoeur	RLV
7	71	Annick	St-Denis	RLV
8	71	Sylvie	Roy	SGN
9	76	Gabrielle	Schmidt	WAV
10	76	Marie-Claude	Bernard	GEA
11	76	Stéphanie	Poirier	HER
12	81	Sylvie	Baillargeon	HER
13	87	Afiqah	Yusuf	C-I

Session III – Hommes (100 kg à 234 kg)      Compétition : 13h00				
1	61	David	Petit	HER
2	67	Pascal	Bruneau	HER
3	67	Tin	Ly	HAL
4	67	Yves	Carignan	HAL
5	73	François	Larouche	HLC
6	73	Pierre-André	Couture	MON
7	73	Mathieu	Limoges	VOL
8	73	Marcel-Luc	Verdon	RLV
9	73	Dany	Parker	WAV



10	73	Claude	Caouette	M-R
11	73	Mario	Robitaille	HER
12	73	Jocelyn	Vachon	ATS
13	73	William	Boshuck	WAV
14	73	Andris	Varencaus	HER
15	73	Michel	Pietracupa	M-R
16	73	Yvon	Matte	MON

Session IV – Hommes (118 kg à 270 kg) Compétition : 14h30				
1	81	Maxime	Huot	THO
2	81	Diego	De Azevedo Siqueira	C-I
3	81	Samlé-Gnogbo	Zouzoua	GUR
4	81	Carlos	Giraldo	C-I
5	81	Stéphane	Bernique	FOR
6	81	Nicolas	Chagnon	W-I
7	81	René	Bouffard	ATS
8	81	André	Dionne	ATS
9	81	Michel	Lemay	ATS
10	89	Vincent	Gosselin	RLV
11	89	Rigardi	Saint-Jean	C-I
12	89	Ivan	Cambar	WAV
13	89	Jonathan	Boulet	WAV
14	89	Raphael	Ouellet	WAV
15	89	David	Dupuis	DLC
16	89	Philippe	Dionne	WAV
17	89	Michael	Liberman	W-I
18	89	Louis	Bergeron	FOR
19	89	Marc	Durocher	VOL
20	89	Jean-Yves	Lévesque	HER

Session V – Hommes (135 kg à 242 kg) Compétition : 16h30				
1	96	Charles	Vallières	ATS
2	96	Jean-Luc	Bamba	GUR
3	96	Alexandre	Berger	ATH
4	96	Léonard	Ciornii	MON
5	96	Jocelyn	Normand	ATS

6	102	Vladymir	Paul-Valcin	WAV
7	109	Owen	Hortop	C-I
8	109+	David	Brebant	GEA
9	109+	Louis	Lemay	W-I