

## FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

4545, avenue Pierre-de-Coubertin Montréal QC H1V 0B2  
Téléphone : (514) 252-3046 Courriel : [admin@fedhaltero.qc.ca](mailto:admin@fedhaltero.qc.ca) Site : [www.fedhaltero.qc.ca](http://www.fedhaltero.qc.ca)

## CHAMPIONNAT SENIOR DU QUÉBEC

### MÉMO GÉNÉRAL – I

(Disponible sur le site de la Fédération – 25 août 2020)

Compte tenu de l'évolution de la situation dans les dernières semaines, nous planifions être en mesure d'organiser le championnat senior du Québec – 2020 à la date habituelle, soit le premier samedi de novembre. Veuillez noter que les mesures mises en place par la Direction de la Santé publique visant à combattre la pandémie du COVID-19 devront être rigoureusement respectées par toutes et tous.

Ce mémo fait suite à la publication du mémo aux entraîneurs du 7 août 2020.

Suite à des consultations avec les membres du comité des officiels et du comité organisateur, nous avons opté pour un mémo général qui s'adresse au participant. Le participant étant soit l'athlète, l'entraîneur, l'officiel ou le bénévole.

L'information contenue dans ce mémo #1 indiquera au participant le déroulement modifié de la compétition et les mesures de prévention qui seront mises en place.

Il va de soi que la collaboration de tous sera requise afin de diminuer les risques. Il sera important que l'athlète intéressé à s'inscrire à la compétition, que l'entraîneur qui prévoit encadrer un athlète, que l'officiel qui soumettra sa candidature pour arbitrer ou que le bénévole qui sera assigné à un poste, prennent connaissance de ces informations.

#### **COMPRENDRE ET ACCEPTER LE RISQUE**

*Malgré les mesures exceptionnelles que nous prenons, le virus de la COVID-19 peut se retrouver dans tout environnement. Nous déployons des moyens hors du commun pour assurer votre sécurité, mais il n'est pas possible d'exclure totalement une possible transmission. Nous vous suggérons de bien évaluer votre niveau de confort et de prendre, pour vous, la meilleure décision possible.*

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

.1	<b>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.</b>
.2	Permettre aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2021.
.3	Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.

A)	Par mesure de précautions sanitaires, nous planifions utiliser la méthode d'un athlète par plateau d'échauffement et un plateau de compétition. Compte tenu de l'espace
----	---

	requis par cette méthode dans le local d'échauffement du club Gros Bill, il y aura un maximum de 10 plateaux d'échauffement disponibles donc 10 athlètes par session de compétition.
B)	La barre de compétition sera nettoyée après chaque lever sauf dans le cas où l'athlète se suit lui-même (2 minutes).
C)	<p>Les haltères utilisés pour l'échauffement seront nettoyés entre les sessions de compétitions.</p> <p>Une période de 15 minutes sera allouée pour cette importante tâche. Une équipe de bénévoles y sera assignée. Pendant cette période de nettoyage, seulement l'équipe de bénévoles pourra être dans le local l'échauffement.</p> <p>Pendant cette période, les athlètes médaillés seront regroupés sur l'aire d'attente pour la remise des médailles par catégorie (voir item K).</p> <p>Les athlètes et entraîneurs n'auront pas accès au local pendant cette période pour faciliter le travail de l'équipe «nettoyage».</p> <p>Par la suite, on procédera à la présentation des athlètes de la session et à la période d'échauffement.</p>

VOICI UN EXEMPLE DE LA SÉQUENCE DE TRANSITION :	
10h45	dernier épaulé-jeté de la session #1
10h50	les athlètes quittent l'aire d'échauffement
10h55 à 11h10	remise des médailles du bloc #1 par catégorie nettoyage des haltères dans l'aire d'échauffement, du plateau de compétition et de l'aire d'attente
11h10 à 11h15	présentation des athlètes du groupe #2
11h15 à 11h25	période d'échauffement des athlètes du groupe #2 (10 minutes)
11h25	Premier lever du groupe #2

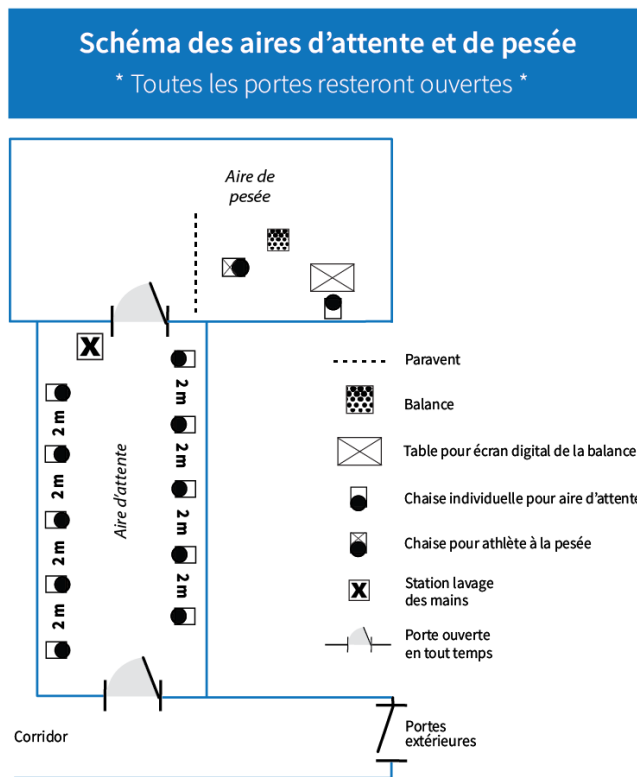
Vous êtes en mesure de réaliser que la durée de la transition des groupes sera plus longue (35 à 40 minutes) que la normale (10-15 minutes). Il faut donc en tenir compte dans l'évaluation du nombre de participants.

En conséquence, si nous recevons plus de 60 inscriptions, il pourra y avoir des sessions de compétition le dimanche. A titre d'exemple, il pourrait y avoir 5-6 sessions de compétition le samedi et 2-3 sessions le dimanche.

D)	Un entraîneur par plateau sera autorisé sur l'aire d'échauffement. L'objectif est d'avoir un maximum de 20 personnes (10 athlètes + 10 entraîneurs) dans le local d'échauffement.
E)	<p>Les plateaux d'échauffement seront numérotés.</p> <p>L'athlète se verra attribuer un numéro de plateau pour son échauffement.</p> <p>Si un entraîneur doit encadrer plus d'un athlète dans la même session de compétition, ces derniers seront assignés sur des plateaux adjacents. Ou encore 3 athlètes affiliés au même club, il y a donc une possibilité de 3 entraîneurs.</p> <p>Il est demandé que l'athlète arrive habillé : maillot de compétition &amp; survêtement dans l'aire d'échauffement.</p>
F)	Il sera demandé que chaque athlète apporte son bloc de craie et un contenant requis

	<p>identifié à son nom. Le comité organisateur ne fournira pas de craie tant pour l'échauffement que la compétition.</p> <p>Chaque athlète apportera sa bouteille d'eau également identifié à son nom.</p>
G)	<p>Des bouteilles de désinfectant pour les mains seront placées dans l'aire d'attente de la salle de pesée, dans la salle de pesée, dans la salle d'échauffement, à la table de l'annonceur, sur la table de chaque officiel et à la table du jury, afin de respecter les précautions sanitaires en lien avec l'hygiène des mains. Des lingettes désinfectantes à usage unique seront mises à la disposition des officiels dans la salle de pesée, et des officiels de compétition, afin de pouvoir désinfecter les surfaces.</p>
H)	<p>Pour la PESÉE, veuillez noter les points suivants :</p>
H1	<p>Pour L'AIRE D'ATTENTE DE LA PESÉE, veuillez noter les points suivants :</p> <p>a) Des zones identifiées par un « x » seront tracées au sol pour indiquer aux athlètes où se placer pour respecter la distanciation physique pendant l'attente de leur pesée.</p> <p>b) Il sera demandé aux athlètes de ne pas apporter d'effets personnels avec eux pour la pesée (par exemple, éviter d'apporter manteau, bottes d'extérieur, sacs, etc..).</p> <p>c) Si l'athlète porte son maillot de compétition pour la pesée, cela permettra un déroulement plus rapide.</p>
H2	<p>Pour éviter la manipulation de la poignée de porte, les portes de l'aire d'attente pour la pesée et de l'aire de pesée demeureront ouvertes en tout temps.</p> <p>Un paravent sera installé pour cacher l'athlète qui se pèse (voir schéma ci-dessous).</p>
H3	<p>Une distance de 2 mètres devra être respectée dans la salle de pesée, entre les officiels, l'athlète et son entraîneur.</p> <p>Des zones seront clairement identifiées au sol pour maintenir les distances tout en permettant à tous de voir le cadran de la balance.</p>
H4	<p>Lors de l'appel des athlètes, l'officiel se présentera à la porte, fera l'appel du concurrent et entrera dans la salle de la pesée.</p> <p>L'athlète attendra que l'officiel soit à plus de 2 mètres de lui pour faire son entrée dans la salle de pesée.</p> <p>Compte tenu de l'espace disponible dans l'aire d'attente, il est demandé que l'athlète connaisse les charges de ses premiers essais à l'arraché et l'épaulé-jeté pour les fournir à l'officiel et avoir avec lui son propre crayon afin d'initialer les 3 chiffres.</p>
H5	<p>Par mesure d'hygiène, l'athlète conservera ses bas lors de la pesée.</p>
H6	<p>Il est attendu que tous portent un masque pendant le processus de la pesée.</p> <p>- Trois chaises seront prévues dans la zone de la balance.</p> <p>Une pour que l'athlète y dépose ses effets personnels.</p> <p>Du matériel de désinfection sera disponible pour les chaises.</p> <p>Il sera permis pour l'athlète de retirer le masque une fois seulement qu'il est rendu dans l'aire de pesée, à 2 mètres des officiels, seulement si l'athlète a de la difficulté à faire le poids et qu'il pense que de retirer le masque pourrait l'aider.</p>
H7	<p>Comme d'habitude, il sera permis aux athlètes de se peser entre les périodes officielles de pesées.</p> <p>Cependant, l'athlète devra nettoyer la balance et ne devra pas toucher à l'écran digital. Précisons qu'en l'absence des officiels, il ne sera pas possible de garantir le respect des règles sanitaires. La prudence est conseillée pour limiter le contact avec</p>

	le matériel.
	La durée de la pesée d'un athlète sera plus longue que normal.



J	Pour LA COMPÉTITION en tant que telle, veuillez noter les points suivants :
J1	Nous demandons que les entraîneurs, les chargeurs et les bénévoles portent un masque / visière lorsqu'ils sont en fonction dans une session de compétition. Par ailleurs, dans le cas où la règle de distanciation de 2m n'est pas respectée, la personne devra porter un masque / visière.
J2	Tous les officiels doivent porter un masque en tout temps à l'intérieur de l'école et/ou des locaux tenant lieu de compétition. Dans certains cas précis, l'officiel pourra retirer son masque. Ces cas seront discutés dans les points suivants.
J3	Le préposé au changement ne sera plus assis à côté de l'annonceur. Le préposé au changement sera installé à une table dans l'aire d'attente du plateau de compétition, pour minimiser le déplacement des entraîneurs. Il utilisera la fonction de préposé aux changements dans le logiciel de gestion de compétition «Olympic Management Competition Management System – OWCMS» pour informatiser les changements reçus. Il ne sera pas permis aux entraîneurs de s'approcher du préposé aux changements pour compter les barres sur les cartons de levreur. Le préposé aux changements pourra retirer son masque, afin de pouvoir s'assurer de la clarté de ses échanges avec les entraîneurs (permet plus facilement la validation des chiffres avec la lecture sur les lèvres), puisqu'il sera protégé par un plexiglass. Si pour une raison ou une autre il devait se placer dans une situation où il ne serait plus protégé par l'écran, il remettra son masque.

J4	<p>L'annonceur sera seul à sa table.</p> <p>En l'absence de contact avec les entraîneurs ou autres officiels, il lui sera permis de retirer son masque, de façon à pouvoir s'exprimer clairement au micro.</p> <p>1 micro unique par annonceur (2 annonceurs = 2 micros).</p> <p>Du matériel de désinfection sera disponible afin que lors de la rotation des annonceurs, l'annonceur sortant puisse s'assurer de nettoyer les surfaces communes suivantes : clavier, souris, surface de travail et chaise.</p>
J5	<p>Le secrétariat sera installé sur une autre table, à distance de l'annonceur.</p> <p>En présence de 2 secrétaires de compétition, le port du masque sera requis.</p> <p>Pour limiter les échanges entre les secrétaires de compétition et les entraîneurs, il est demandé que les factures soient payées par virement bancaire.</p>
J6	<p>Un total de 2 contrôleurs techniques sera requis pour chaque session de compétition; 1 contrôleur pour gérer l'aire d'attente et l'accès au plateau de compétition, 1 contrôleur pour gérer la salle d'échauffement.</p> <p>Ces 2 officiels porteront le masque/visière pendant toute la durée de la session de compétition lors de laquelle ils seront en fonction et auront la responsabilité de s'assurer de maintenir une distance de 2 mètres entre les athlètes et les entraîneurs.</p> <p>À noter que l'aire d'attente pour le plateau de compétition sera exceptionnellement grande pour permettre une circulation respectueuse de la distanciation physique, <u>compte tenu que les athlètes ne porteront pas le masque pour leur compétition.</u></p>
J7	<p>Les officiels en poste pour chaque session pourront retirer leurs masques lorsqu'ils seront assis à leurs places, étant donné que le positionnement habituel de ceux-ci respecte déjà les mesures de distanciation physique. Il sera toutefois attendu que l'hygiène des mains soit pratiquée à chaque manipulation du masque. Il sera important de minimiser tout besoin de remplacer un officiel au cours d'une même session.</p> <p>S'il est requis que les officiels se rassemblent à la table du Jury, les masques devront être remis.</p> <p>De plus, concernant la présentation des officiels, celle-ci devra être faite alors que les officiels sont assis à leurs places, et non pas à l'avant du plateau de compétition.</p> <p>Une solution désinfectante sera mise à la disposition des officiels de façon à pouvoir désinfecter leurs places et leurs manettes à la fin de la session de leueur.</p>
J8	<p>Les membres du Jury seront installés à distance réglementaire de la plateforme.</p> <p>Pour respecter les mesures de distanciation physique, des panneaux de plexiglass seront installés entre les membres du Jury, pour leur permettre d'échanger au besoin et de voir l'écran. Il pourra être acceptable de retirer le masque, en autant que les échanges entre les membres du Jury puissent se faire derrière les panneaux de plexiglass.</p> <p>En cas de consultation avec les 3 officiels en devoir lors de la session de compétition, le masque devra être remis.</p> <p>De plus, concernant la présentation des membres du Jury, celle-ci devra être faite alors qu'ils sont assis à leur place, et non pas à l'avant du plateau de compétition.</p> <p>Une solution désinfectante sera mise à la disposition des membres du Jury de façon à pouvoir désinfecter leurs places et leurs manettes à la fin de la session de leueur.</p> <p>À noter que le public sera installé à plus de 2 mètres de la table du Jury et sera invité à porter le masque.</p>
J9	<p>La confirmation de présence de spectateurs sera validée lors de l'envoi du formulaire</p>

	d'inscription, selon les règles de la Santé publique en vigueur à cette date et les possibilités de contrôle du nombre de spectateurs présents par les bénévoles du comité organisateur. Comme ce fut le cas en novembre 2019, la diffusion en direct (live stream) de la compétition est prévue.
K	Voici le déroulement de la REMISE DES MÉDAILLES :
K1	La remise de médailles se fera par catégorie à l'arrière du plateau. Un contrôleur technique placera les médaillés de la catégorie à l'arrière du plateau de compétition. Les médaillés d'argent et bronze seront placés aux extrémités du plateau. Le gagnant sera placé au centre du plateau.
K2	Une table sera placée à côté du plateau de compétition avec les médailles de la catégorie.
K3	Le médaillé de la catégorie indiquée par l'annonceur se rendra à la table chercher sa médaille. De cette façon les médaillés ne porteront pas de masque et cela permettra la prise de photos.
K4	Après la photo, les médaillés de cette catégorie quitteront le plateau. Par la suite, on procédera à la catégorie suivante.
La durée de la remise de médailles sera plus longue que normal.	

Ces mesures diminueront le nombre de participants par session et par jour. Le temps de montage / aménagement du site de compétition le vendredi soir sera également plus long.

Nous remercions les membres du club Gros Bill qui ont accepté de relever ce défi d'organiser cette compétition dans le contexte actuel.

<b>DATE</b>	Samedi, le 7 novembre 2020 <i>Possibilité de sessions de compétition le dimanche 8 novembre. A confirmer suite à la réception des inscriptions.</i>
<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 26 octobre 2020, 9h00 Aucune inscription ne sera acceptée après 9h00.
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b>	62 \$ (53.92 \$ + 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.

	Cette facture sera à payer par chèque ou virement bancaire au plus tard le jour de la compétition.
<b>FORMULAIRE D'INSCRIPTION</b>	Le formulaire sera transmis aux responsables des clubs selon l'échéancier habituel
<b>HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ</b>	<p>- <a href="#">COMFORT INN – BROSSARD</a> 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> Réservation avec une carte de crédit.</p> <p>- <a href="#">BEST WESTERN - BROSSARD</a> 7746 boul. Taschereau, Brossard QC J4X 1C2 Téléphone : 450-466-6756 E-mail : <a href="mailto:confirmation@bwbrossard.ca">confirmation@bwbrossard.ca</a> Réservation avec une carte de crédit.</p> <p>- <a href="#">HÔTEL ALT QUARTIER DIX30</a> 6500 boul. de Rome Brossard, QC J4Y 0B6 Tél. : 450-443-1030                      Sans frais : 1-877-343-1030 Réservation : <a href="mailto:reservations.dix30@althotels.ca">reservations.dix30@althotels.ca</a> Réservation avec une carte de crédit.</p> <p>- <a href="#">Courtyard Marriott Montréal Brossard – Dix30</a> 3300, rue de l'éclipse, Brossard QC J4Z 0P5 Tél. : 450-890-8080 Réservation avec une carte de crédit.</p>
<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>
<b>AFFILIATION À LA FÉDÉRATION</b>	Les participants (athlètes, entraîneurs, officiels) à cette compétition doivent être affiliés à la fédération pour la saison 2020-2021.

### 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 26 octobre 2020. Ils doivent avoir été réussis lors d'une compétition sanctionnée (\*) régionale ou de niveau supérieur (voir p. 24 # 2.1 définition des termes).

Nous recommandons que les compétitions intraclub débutent à partir du 28 août 2020. Cela permet une période de retour à l'entraînement avant de compétitionner.

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.

### CODE DE VIE À L'ÉCOLE DE LA MAGDELEINE 2019-2020 & 2020-2021

RAPPEL : Extrait du code de vie de l'école que nous vous demandons de respecter que ce soit à titre d'athlète, entraîneurs et officiels / membres de la fédération d'haltérophilie du Québec.

Nous demandons aux membres de la fédération qui seront à La Magdeleine de respecter cette règle. Tout contrevenant se verra avertit de respecter ce règlement ou quitter l'école immédiatement. Ce règlement s'applique d'ailleurs pour toutes les compétitions provinciales.

- 4.1.1 Il est interdit en tout temps d'apporter, de consommer ou de vendre des boissons alcoolisées, des drogues ou toute autre substance intoxicante à l'école.

### 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.

AFFILIATIONS : Ces personnes sont affiliées avec une licence Développement. Elles devront s'affilier avec une licence Performance pour compétitionner.

Nom club	Nom athlète
Vérification à venir.	

HORAIRE PRÉLIMINAIRE (À venir)			
PESÉE	COMPÉTITION	CATÉGORIES	ATHL.
		Nombre d'athlètes	10
FIN DE LA COMPÉTITION :			

Nbr	ENTRAÎNEURS INSCRITS (À venir)						
Rég.	RÉG.	CLUB		NOM	PRÉNOM	AFF.	E-MAIL

Voici L'ÉCHÉANCIER préliminaire pour cette compétition selon la séquence usuelle que vous connaissez :

Nbre de jours	DATE - 2020	COMPÉTITION : Championnat Senior du Québec
	7 août	Diffusion du mémo #1 aux entraîneurs
	25 août	Diffusion du mémo général #1
	29 août	début des compétitions intraclub
25 jours	Mardi le 13 octobre <i>Action Grâce lundi 12</i>	Rappel de la date d'inscription et envoi du formulaire par courriel aux responsables des clubs affiliés ayant une adresse électronique
11 jours	<b>Lundi 26 octobre 09h00</b>	<b>Date limite d'inscription &amp; Fermeture</b> des inscriptions.
9 – 10	Jeudi ou vendredi 29-	Diffusion de l'horaire de compétition par courriel

jours	30 octobre	transmis aux responsables des clubs et entraîneurs ayant inscrit des athlètes à cette compétition.
8 jours	Vendredi 30 octobre	Assignment des officiels
5 jours	09h00 le lundi précédent la compétition soit le 2 novembre	- ENVOI PAR COURRIEL DES FACTURES AUX CLUBS INSCRITS
	Avant le jeudi 5 nov. 17h00	PAIEMENT DES FACTURES DES FRAIS D'INSCRIPTION PAR VIREMENT BANCAIRE AU COMPTE DE LA FÉDÉRATION
0 jour	Samedi 7 novembre <i>Option pour le dimanche 8 nov.</i>	COMPÉTITION
	Lundi 9 novembre	Envoi par courriel des résultats de la compétition

Nous avons précisé dans ce mémo général les mesures sanitaires en fonction des informations et décisions de la Direction de la Santé publique et du Gouvernement du Québec en vigueur le 5 août 2020. Nous avons voulu vous présenté une image du déroulement de la compétition avec les ajustements requis. Comme vous le savez, la situation évolue de jour en jour. Cependant, ce mémo vous informe que selon ces normes, nous sommes prêts à organiser la compétition dans un format «face-à-face».

Lors du rappel de la date d'inscription et l'envoi du formulaire par courriel aux responsables des clubs affiliés en 2019-2020, des mesures seront ajustées ou précisées. La rentrée scolaire sera débutée et les clubs auront repris leurs activités.

Ce mémo général a été rédigé dans le respect des lignes directrices énoncées dans le « Guide de Retour à la Compétition Haltérophile » disponible sur la [page d'accueil](#) du site de la fédération.

Merci de votre attention et bonne préparation pour cette première compétition de la saison.

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