

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

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

CHAMPIONNAT MASTER DU QUÉBEC

MÉMO AUX ENTRAÎNEURS – II

(Disponible sur le site internet de la Fédération – 17 décembre 2018)

Suite au sondage effectué dans la période du 5 au 17 décembre auquel 15 responsables de clubs ont pris la peine de répondre, il peut y avoir environ 55 participants.

En conséquence :

- nous retirons la limite de participants car le club-hôte a prévu d'aménager le site selon le même aménagement que celui du championnat junior du Québec – 2018. Et ce même si les coûts de location des gymnases sont plus élevés que la salle utilisée en février 2018.
- nous allons prendre les arrangements afin que l'équipement informatique soit fonctionnel.
- nous allons demander des officiels en conséquence.

L'investissement de la part du club et de la fédération sera plus élevé mais nous allons espérer que la participation sera supérieure à 50 athlètes.

- Les athlètes représenteront leurs clubs.
- Suite aux inscriptions que nous recevrons, la compétition championnat de Sherbrooke sera cédulé en conséquence.

Un club qui inscrit des athlètes au championnat Master du Québec et qui a des officiels disponibles pour arbitrer, veuillez communiquer avec le bureau de la fédération afin d'offrir les services de ces officiels.

- Pour de plus amples information concernant la réglementation (affiliation, coûts d'inscription, standards, date d'inscription, etc..) des championnats canadiens des Master – 2019 ou de compétition de plus haut niveau (Montreal Master 2019), nous vous référons à ce site : <https://cdnmastersweightlifting.org/> /
- Il y a un [représentant](#) qui sera en mesure de répondre à vos questions.

| | |
|--|---|
| DATE | Samedi, le 23 février 2019 |
| LIEU | École internationale du Phare - gymnases 405, rue Sara, Sherbrooke J1H 5S6 |
| COORDONNATEURS | M. Gilles Poirier et M. Jocelyn Normand, club Atlas |
| PARTICIPANTS / LICENCE | 1) ATHLÈTES AYANT PARTICIPÉ À UNE COMPÉTITION SANCTIONNÉE AU QUÉBEC DE NIVEAU INTRACLUB OU SUPÉRIEURE (voir p. 20 # 2.1 définition des termes) à partir du 1 ^{er} août 2018 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 11 février 2019. |
| L'ARTICLE #1 EST IMPORTANT COMPTE TENU DES NOUVELLES CATÉGORIES EN VIGUEUR. | |

| | |
|--|---|
| | 2) Licence <u>PERFORMANCE</u> |
| TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS | Les concurrents pourront porter un maillot de compétition réglementaire «lifting suit» OU un t-shirt et un short seront également acceptés. |
| DATE LIMITE ET FERMETURE DES INSCRIPTIONS | Lundi, le 11 février 2019 |
| FRAIS D'INSCRIPTION | 52 \$ (45.23 \$ + taxes) par athlète <i>Les frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i> La facture vous sera transmise par courriel le lundi précédent la compétition. Elle sera à payer par chèque au plus tard le jour de la compétition. |
| FORMULAIRE D'INSCRIPTION | Sera transmis aux responsables des clubs selon l'échéancier habituel. |
| HÉBERGEMENT SUGGÉRÉ | Hotel Le Président (9 km) Tél. : 819 563-2941 3535, rue King Ouest Sherbrooke QC J1L 1P8 Hotel Grand Times (2 km) Tél.: 819-575-2222 1, Belvédère Sud, Sherbrooke QC J1H 0G8 Hotel Delta (8 km) Tél. : 819-822-1989 2685 rue King Ouest, Sherbrooke QC J1L 1C1 |
| FINANCEMENT | <u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts. |

➡ Compétition par catégorie, sans classement d'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+

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

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

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

Il est important que les athlètes et entraîneurs se familiarisent avec la procédure et les règles applicables.

- Il convient de rappeler que dans le domaine de la lutte contre le dopage : **dans le sport, le cannabis est interdit.**

- Visiter le site <http://cces.ca/fr/zoneathlete> où vous retrouverez de l'information et des ressources utiles;

- Connaître leurs droits et responsabilités, comme athlètes, relatifs au contrôle antidopage;

- [Connaître les procédures de prélèvement d'échantillons;](#)

- Vérifier, avant d'en faire usage, le contenu de tous les médicaments et produits pour s'assurer qu'ils ne renferment pas de substances interdites;

Autorisation d'usage à des fins thérapeutiques : tue-aut@cces.ca

- S'abstenir de prendre des suppléments (mais s'ils choisissent de le faire, d'apprendre comment minimiser le risque que cela comporte).

Si vous prenez des suppléments, des médicaments (ritalin, concerta ou autres produits de ce type, anti-inflammatoires, etc.), vérifiez qu'ils sont permis par le CCES. Sinon vérifiez les exigences connexes à l'obtention d'une autorisation médicale.

Infos sur les substances : substances@cces.ca

- Si vous avez un TAU – autorisation thérapeutique donné par le CCES, apportez le document avec vous.

L'ATHLÈTE EST RESPONSABLE DE CE QU'IL CONSOMME.

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 |
| FIN DE LA COMPÉTITION : | | | |

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

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 les responsables de club ayant payé les frais pour l'envoi postal.

COMPETIT\Saison_2018-2019\Ch_Master_Qc_2019\ChMasterQc_2019_Memo_Entr_2.docx