

Fédération d'haltérophilie du Québec  
Compétition & Règlement  
Saison 2024-2025



Championnat Senior du Québec

- 1) Date : Samedi 30 novembre 2024.
- 2) Lieu : À déterminer.
- 3) Athlètes admissibles : Tout.e athlète de 15 ans et plus (pour l'édition 2024, les athlètes nés en 2009 et avant) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (régionale et plus). Les athlètes doivent posséder l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.
- 4) Période de qualification : Du 1<sup>er</sup> janvier 2024 à la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 18 novembre 2024 (23 :59hrs).
- 6) Compétition valide pour : Élite-Relève et permet aux athlètes de se qualifier pour le Championnat canadien sénior 2025.
- 7) Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
- 8) Compétition à 1 plateau. S'il y a plus de 75 inscriptions, possibilité d'ajouter une journée de compétition, le dimanche 1<sup>er</sup> décembre.
- 9) **Tous/toutes les athlètes sont pesés en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de catégorie.**
- 10) Les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.
- 11) Frais d'inscription : 110\$ par athlète. S'inscrire directement sur le site [fedhaltero.qc.ca](http://fedhaltero.qc.ca) via son **Espace membre**.
- 12) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca).
- 13) Compétition sujette à des contrôles antidopage.
- 14) Récompenses/Médailles : Trois premiers.ères de chaque catégorie au total.
- 15) Récompenses/Plaques : Remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes, à la formule Sinclair calculée au poids de la catégorie.

Standards de participation, **Championnat Senior du Québec** (90% du standard CCSR 2025) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
118	126	137	144	151	160	166	172	177	186

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109
183	198	211	223	237	249	257	265	271	284

## Championnat Junior du Québec

- 1) Date : Samedi 2 novembre 2024.
- 2) Lieu : À déterminer.
- 3) Athlètes admissibles : Tout.e athlète âgé.e de 13 à 20 ans. Donc, pour l'édition 2024, athlètes nés.es entre 2004 et 2011 inclusivement. Avoir atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus). Les athlètes doivent posséder l'affiliation **Compétitive** de la FHQ.
- 4) Période de qualification : 1<sup>er</sup> mars 2024 à la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 20 octobre 2024 (23 :59 hrs).
- 6) Frais d'inscription : 110\$. S'inscrire directement sur le site Fedhaltero.qc.ca via son **Espace membre**.
- 7) Tous/toutes les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.
- 8) **Tous/toutes les athlètes sont pesés en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de catégorie.**
- 9) Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
- 10) Récompenses/Médailles : Les trois premiers.ères au total par catégorie.
- 11) Récompenses/Plaques : Remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes, à la formule Sinclair calculée au poids de la catégorie.
- 12) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca).
- 13) Compétition sujette à des contrôles antidopage.
- 14) La compétition peut se tenir sur 1 ou 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur décide de tenir la compétition sur 1 plateau et qu'il y a plus de 75 participants, il y a possibilité d'ajouter une journée de compétition, soit le dimanche 3 novembre.

Standards de participation (90% du standard CCJR 2025) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
75	80	87	92	96	102	106	109	113	119

Hommes :

55	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
116	126	134	141	150	158	164	168	172	181

## Championnat des Maîtres du Québec et Senior B invitation

1. Date : Samedi 26 octobre 2024
2. Lieu: À déterminer.
3. Athlètes admissibles :
  - a. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus (pour l'édition 2025, athlètes nés.es en 1995 et avant), ayant participé à une compétition préalable sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus). Aucun standard de participation.
  - b. Volet sénior B :  
Deux catégories, 21 à 24 ans et 25 à 29 ans (au 1er janvier 2025).  
Les athlètes juniors ne sont pas éligibles ainsi que les athlètes séniors ayant réalisé le standard sénior du Québec ou plus dans la saison antérieure. (Les athlètes masters ayant réalisés les standards séniors québécois et plus sont éligibles.)

Tous les athlètes doivent détenir l'affiliation **Compétition** de la FHQ.

4. Période de qualification : Entre le 1<sup>er</sup> novembre 2023 et la date limite d'inscription.
5. Date limite d'inscription : Lundi 14 octobre 2024 (23 :59hrs).
6. Compétition à 1 plateau. Possibilité d'ajouter une journée de compétition (vendredi soir 4 octobre 19h) s'il y a plus de 75 inscriptions.
7. **Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de catégorie.**
8. Tous/toutes les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.
9. Frais d'inscriptions : 110\$. L'inscription se fait directement sur le site fedhaltero.qc.ca sur votre **Espace membre**.
10. Récompenses :
  - a. Médailles aux 3 premiers à la formule Sinclair-Huebner-Meltzer par groupe d'âge Maître en vigueur au Canada.
  - b. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes maîtres, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.
  - c. Médaille aux 3 premiers.ères par groupe d'âge sénior B.
  - d. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes séniors, calculées selon la formule Sinclair.
11. Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca).
12. Compétition assujettie aux tests antidopage. (Sous toute réserve)
13. **SI** cette compétition est testée, il y aura possibilité d'établir un ou des records provinciaux maîtres. Il est aussi possible de battre un ou des records canadiens maîtres, mais l'athlète doit au préalable être inscrit.e à la Fédération canadienne maître.

**Adhésion à la Weightlifting Canada Haltérophilie Masters (WCHM) – [WCHMasters](http://wchmasters.org) est requise avant cette compétition lorsqu'elle est utilisée comme compétition de qualification pour tout championnat international d'haltérophilie des maîtres. Contactez le président de la WCHM si vous avez besoin de plus d'informations ([president@wchmasters.org](mailto:president@wchmasters.org))**

Catégorie au programme pour les Maîtres (pas de standards minimum) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109
----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	------

Groupe d'Âge Maîtres :

Femmes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69 & 70+

Hommes : 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79& 80+

Groupe d'âge & Standard pour les séniors B hommes et femmes

21-24 ans, 25-29ans

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
92	98	106	112	118	124	130	134	138	145

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109
142	154	164	174	184	194	200	206	211	221

## Québec Open Été

- 1) Date : Samedi et dimanche 22-23 août 2024.
- 2) Lieu : À déterminer.
- 3) Athlètes admissibles : Tout.e athlète âgé.e de 13 ans et +. Donc, pour l'édition 2025, les athlètes nés.es après le 31 décembre 2011 inclusivement.
  - a. Volet Junior :  
Tout.e athlète âgé.e de 13 à 20 ans. Donc, pour l'édition 2024, athlètes nés.es entre le 1<sup>er</sup> janvier 2004 et le 31 décembre 2011 inclusivement.
  - b. Volet sénior :  
Tout.e athlète de 21 ans et plus. Donc, pour l'édition 2024, les athlètes nés.es avant le 31 décembre 2003.
  - c. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus donc pour l'édition 2024, les athlètes nés.es avant 31 décembre 1994.
- 4) Période de qualification : Pas de qualification nécessaire.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 12 août 2024 (23 :59 hrs).
- 6) Compétition valide pour : Élite-Relève et Championnats du Monde Séniors 2024 (approuvée par la WCH).
- 7) Frais d'inscription : 125\$. S'inscrire directement sur le site [Fedhaltero.qc.ca](http://Fedhaltero.qc.ca) via son *Espace membre*.
- 8) Tous les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.
- 9) *Tous.tes les athlètes sont pesés en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de catégorie.*
- 10) Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
- 11) Récompenses/Médailles : Les trois premiers.ères au total par catégorie.
- 12) Récompenses/Plaques : Remises aux meilleurs.es athlètes par volet, hommes et femmes, à la formule Sinclair au poids de la catégorie.  
  
\* Volet maîtres : Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.  
  
\*Les athlètes sont éligibles seulement aux médailles du volet choisi lors de l'inscription.
- 13) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e *Compétition-Introduction* du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)
- 14) Compétition sujette à des contrôles antidopage.
- 15) **Compétition à haut volume de participation. Idéalement, avoir 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur organise cette compétition sur 1 plateau, prévoir 2 journées pleines. S'il y a plus de 175 participants, prévoir le vendredi soir également.**
- 16) Aucun standard de participation.

## Québec Open Hiver

1. Date : Samedi et dimanche 22-23 février 2025.
2. Lieu : À déterminer.
- d. Athlètes admissibles : Tout.e athlète âgé.e de 13 ans et +. Donc, pour l'édition 2025, les athlètes nés.es après le 31 décembre 2012 inclusivement.
  - a. Volet Junior :  
Tout.e athlète âgé.e de 13 à 20 ans. Donc, pour l'édition 2024, athlètes nés.es entre le 1<sup>er</sup> janvier 2005 et le 31 décembre 2012 inclusivement.
  - b. Volet sénior :  
Tout.e athlète.e de 21 ans et plus. Donc, pour l'édition 2024, les athlètes nés.es avant le 31 décembre 2004.
  - c. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus donc pour l'édition 2024, les athlètes nés.es avant 31 décembre 1995.
3. Période de qualification : Pas de qualification nécessaire.
4. Date limite d'inscription : Lundi 10 février 2025 (23 :59 hrs)
5. Compétition valide pour : Élite-Relève et permet aux athlètes de se qualifier pour le Championnat canadien senior 2025.
6. Frais d'inscription : 125\$. S'inscrire directement sur le site Fedhaltero.qc.ca via son *Espace membre*.
7. Tous/toutes les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.
8. *Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de la catégorie.*
9. Compétition par catégorie, sans classement d'équipe.
10. Récompenses/Médailles : Les trois premiers.ères au total par catégorie.
11. Récompenses/Plaques : Remises aux meilleurs.es athlètes par volet, hommes et femmes, à la formule Sinclair au poids de la catégorie.

\* Volet maîtres : Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.

\*Les athlètes sont éligibles seulement aux médailles du volet choisi lors de l'inscription.

12. Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur *Compétition-Introduction* du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)
13. Compétition sujette à des contrôles antidopage.
14. **Compétition à haut volume de participation. Idéalement, avoir 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur organise cette compétition sur 1 plateau, prévoir 2 journées pleines. S'il y a plus de 175 participants, prévoir le vendredi soir également.**

Aucun standard de participation.

## **RH 11 (Mettre à jour le document pour les jeux du Québec de 2028)**

La **Fédération d'haltérophilie du Québec** sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements spécifiques de la Fédération sont en vigueur aux Jeux du Québec.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant vous devrez consulter également les **Normes d'opération** (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité, les uniformes sur le site Internet de **SPORTSQUÉBEC** ([http://www.jeuxduquebec.com/Normes\\_doperation-fr-29.php](http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php)).

### **I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX**

#### **A) CATÉGORIES ADMISSIBLES DE LA FÉDÉRATION**

<b>CATÉGORIES</b>	<b>ÂGE</b>	<b>SEXE</b>	<b>ÉPREUVES</b>
	<b>2023</b>		Arraché
	Nés(es) entre le 15/03/2005 et le 31/12/2010	Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total
	<b>2024</b>		Arraché
	Nés(es) entre le 15/03/2006 et le 31/12/2011	Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total
	Hommes (7 catégories)	Femmes (7 catégories)	
	49 kg	45 kg	
	55 kg	49 kg	
	61 kg	55 kg	
	67 kg	59 kg	
	73 kg	64 kg	
	81 kg	71 kg	
	+ de 81 kg	+ 71 kg	

#### **B) AFFILIATION**

Requise pour les Jeux du Québec régionaux

### **II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC - HIVER 2024**

#### **A) CATÉGORIES**

<b>CATÉGORIES</b>	<b>SEXE</b>	<b>ÉPREUVES</b>
Nés(es) entre le 15/03/2006 et le 31/12/2011	Masculin & Féminin	Arraché
		Épaulé-jeté
		Total

#### **Catégories de poids**

Hommes (7 catégories)      Femmes (7 catégories)

49 kg	45 kg
55 kg	49 kg
61 kg	55 kg
67 kg	59 kg
73 kg	64 kg
81 kg	71 kg
+ de 81 kg	+ 71 kg

Lors de la réunion disciplinaire, un (\*) entraîneur, accompagnateur ou missionnaire confirmera les catégories de leurs athlètes. En cas d'absence de responsable (\*), les catégories des athlètes indiquées lors de l'inscription seront utilisées.

**B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION :**

**Athlètes**

- Maximum:** 7 athlètes (garçons et filles)  
Maximum de 3 athlètes par catégorie de poids  
(hommes : 7 catégories & femmes : 7 catégories)
- Minimum :** 1 athlète

**Entraîneur - accompagnateur**

1 entraîneur chef et 1 entraîneur adjoint ou 1 entraîneur chef et 1 accompagnateur

Si l'équipe choisit d'inscrire 3 filles et plus, il est préférable qu'un des entraîneurs/accompagnateurs soit une femme.

**C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS**

L'entraîneur-chef devra posséder le niveau de certification du PNCE suivant :

- Introduction à la compétition en haltérophilie - **certifié**.

L'entraîneur-adjoint devra posséder un des niveaux de certification du PNCE suivant :

- Introduction à la compétition en haltérophilie – **formé**.

**D) AFFILIATION ET MODALITÉS**

Les athlètes et les entraîneurs doivent être affiliés avant le 13 février 2024.

Coût: 80 \$ athlètes 50\$ entraîneurs

**E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

Compétition

**F) ADMISSIBILITÉ**

L'athlète éligible à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2024 devra avoir participé à la Finale régionale des Jeux du Québec – Hiver 2024.

*Merci au comité des entraîneur-e-s pour leur travail dans l'élaboration de ce document.*



## Seuils d'éligibilité

Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il/elle s'inscrit ou dans une catégorie supérieure, s'il a réussi les standards de cette catégorie, à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023 et au plus tard à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2024. Ils doivent avoir été réussi lors d'une compétition sanctionnée. – Hiver 2025 est **obligatoire** pour être éligible.

\*les athlètes doivent obligatoirement participer à la finale régionale de leur région. Si un athlète compétitionne dans une finale régionale autre que sa région, il ne sera pas éligible à compétitionner au Jeux du Québec. La région représentée par l'athlète est défini par le club d'affiliation.

CATÉGORIES						
HOMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
SEUILS D'ÉLIGIBILITÉ						
65 kg	71 kg	77 kg	82 kg	86 kg	92 kg	97 kg

FEMMES (7 catégories)						
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	+71 kg
SEUILS D'ÉLIGIBILITÉ						
46 kg	49 kg	53 kg	56 kg	59 kg	62 kg	65 kg

### Athlètes identifiés de niveau "Espoir"

- Nombre d'athlètes illimité.
- Âgé de 13 à 17 ans.
- Avoir participé au moins à une compétition provinciale ou nationale et y avoir réalisé un total. Être âgé de 17 ans et moins au 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante. Les athlètes déjà identifié de niveau "Excellence-Élite-Relève" ne peuvent être identifié de niveau "Espoir".

Les critères d'identification sont aussi disponibles sur :

INFORMATION : Section 4 du site web [Critères d'identification des athlètes](#) de niveau « Excellence, élite, relève et espoir »

### G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE

Club affilié à la Fédération d'haltérophilie du Québec

### H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE

Classement par catégorie de poids corporel.

**Pesée** : La pesée officielle de chaque catégorie commence deux (2) heures avant le début de la compétition et dure une (1) heure. L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporelle dans laquelle il aura été inscrit. La confirmation de la catégorie de poids corporelle se fera lors de la réunion disciplinaire.

Dans le cas où l'athlète ne fait pas le poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit durant la période de temps alloué, il participera à la compétition dans la catégorie supérieure s'il n'y a pas déjà trois (3) athlètes de son équipe inscrits dans cette catégorie. S'il y a déjà trois (3) athlètes inscrits de son équipe, il ne pourra pas participer à la compétition.

Lorsque les catégories de poids sont jumelées pour réduire le nombre de catégories présentées lors d'une compétition, la performance au Total Sinclair sera calculée au poids de chaque catégorie prévue par la IWF et à trois décimales.

I) **SURCLASSEMENT**

Aucun

J) **SUBSTITUTION**

Permise

K) **EXCLUSION**

Aucune

L) **MÉDAILLES**

Le nombre prévu de médailles distribuées lors de la Finale sera de :

Médailles d'or : 42

Médailles d'argent : 42

Médailles de bronze : 42

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs

M) **SYSTÈME DE POINTAGE**

Le système de pointage qui sera utilisé sera le suivant :

Épreuve(s) = toutes les épreuves

Point attribué à la première position = 28

Nombre de point séparant chaque position = 1

*Merci au comité des entraîneur-e-s pour leur travail dans l'élaboration de ce document.*

**N) SYSTÈME DE CLASSEMENT**

Somme des points de tous les athlètes par région.

---

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUEBEC**. **SPORTSQUEBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande.

## Classique Provinciale

- 1) Date : Samedi 29 mars 2025.
- 2) Lieu : À déterminer.
- 3) Athlètes admissibles :  
Tout.e athlète de 15 ans et plus (pour l'édition 2025, athlètes nés.es en 2010 et avant) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus).

Tous/toutes les athlètes doivent détenir l'affiliation **Compétition** de la FHQ

- 4) Période de qualification : Entre le 1<sup>er</sup> octobre 2024 et la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : Lundi 16 mars 2025 (23 :59hrs)
- 6) Compétition valide pour : : Élite-Relève et sert de dernier événement de qualification pour le Championnat canadien senior 2025.
- 7) Compétition à 1 plateau. Possibilité d'ajouter une journée de compétition (dimanche 23 mars) s'il y a plus de 75 inscriptions.
- 8) **Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de la catégorie.**
- 9) Tous/toutes les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.
- 10) Frais d'inscriptions : 110\$. L'inscription se fait directement sur le site fedhaltero.qc.ca sur votre **Espace membre**.
- 11) Compétition sujette à des contrôles antidopage.
- 12) Récompenses :
  - a. Médailles aux 3 premiers.ères par catégorie au total.
  - b. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femme,s calculés à la formule Sinclair de la catégorie.
- 13) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la FHQ au ct@fedhaltero.qc.ca

Standards de participation à la Classique Provinciale (90% du standard CCSR) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
118	126	137	144	151	160	166	172	177	186

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109
183	198	211	223	237	249	257	265	271	284

## Tournoi provincial des Louis-Cyr et Mini Louis-Cyr

- 1) Date : 12 avril 2025.
- 2) **Note importante** : Lors des années paires (2024,2026, 2028, etc.) où il y aura des Finales des Jeux du Québec, le Tournoi Louis-Cyr se fera la première fin de semaine d'avril disponible (selon le congé de Pâques).
- 3) Lieu : À déterminer.
- 4) Athlètes admissibles :
  - a. Volet Mini Louis-Cyr : Tout.e athlète de 10-11-12 ans (pour l'édition 2025, athlètes nés en 2013-2014-2015) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régional ou plus).
  - b. Volet Louis-Cyr : Tout.e athlète de 13-14-15 ans (pour l'édition 2024, athlètes nés.es en (05-04-2009, 2010-2011-2012) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régional ou plus).
  - c. Tous/toutes les athlètes doivent être affiliés **Compétition** à la FHQ.
- 5) Période de qualification : 1<sup>er</sup> octobre 2024 à la date limite d'inscription.
- 6) Date limite d'inscription : lundi 31 mars 2025 23 :59hrs.
- 7) Compétition valide pour : Relève et Espoir.
- 8) Les athlètes représentent leur club. Il n'y a aucune limite d'inscriptions. Il n'y a aucune restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 9) Le port du maillot de compétition n'est PAS obligatoire cette année. Cependant nous recommandons fortement une tenue sportive appropriée telles que shorts de style cuissard ou legging et chandail (t-shirt) à l'effigie du club.
- 10) **Tous / toutes les athlètes sont pesés.es en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de la catégorie.**
- 11) Frais d'inscription : 110\$. L'inscription se fait sur le site [fedhaltero.qc.ca](http://fedhaltero.qc.ca) via votre **Espace membre**.
- 12) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca).
- 13) Compétition sur 1 ou 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur décide de faire cette compétition sur 1 plateau et qu'il y a plus de 75 inscriptions, possibilité d'ajouter une journée, soit le dimanche 6 avril.

Standards de participation, volet Mini Louis-Cyr (50% du standard CCJR) :

Femmes :

35	40	45	49	55	59	+59
34	39	41	44	48	51	54

Hommes :

40	45	49	55	61	67	+67
52	56	60	64	70	74	78

## Récompenses, volet Mini Louis-Cyr :

- 1) Tous/toutes les participants.es recevront une médaille de participation.
- 2) Classement spécial :
  - a. Objectif : Sensibiliser les athlètes et entraîneurs.es à l'importance de l'apprentissage de la technique des deux mouvements olympiques et la réussite d'un grand nombre d'essais.
  - b. Moyen : Valoriser à l'aide de bonus la réussite du plus grand nombre d'essais.
  - c. Méthodologie : Dans la mesure du possible, regrouper les Minis L-C en 2 groupes (garçons et filles). Convertir leur total en KG en points Sinclair au poids de leurs catégories. Par la suite, appliquer à ce total Sinclair, le bonus d'essais réussis, soit :
    - i. 5 points pour un 4 essais réussis sur 6.
    - ii. 10 points pour un 5 essais réussis sur 6.
    - iii. 15 points pour un 6 essais réussis sur 6.
  - d. Lorsque le classement final est connu, remettre 3 médailles au/ à la meilleur.e Mini L-C de chaque groupe (garçons et filles).
  - e. Clause essai raté : Lorsqu'un athlète de ce groupe rate un essai, il sera interdit à l'entraîneur.e d'augmenter la charge sur la barre. L'athlète devra reprendre la même charge.

## Standards de participation, Volet Louis-Cyr (60% du standard CCJR) :

### Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	76+
49	53	58	61	64	68	71	73

### Hommes :

45	49	55	61	67	73	81	81+
67	72	77	84	89	94	100	105

## Récompenses, volet Louis-Cyr :

- 1) Médailles aux trois premiers.ères de chaque catégorie au total.
- 2) Plaques remises aux meilleurs.es leveurs/leveuses, garçons et filles, calculées au total Sinclair de la catégorie.

## Championnat Étudiant FHQ & Tournoi Collégial et Universitaires du Québec

- 1) Date : 3 mai 2025.
- 2) Lieu : À déterminer.
- 3) Athlètes admissibles :
  - a. Championnat étudiant Cadet : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans une école secondaire québécoise et qui est de niveau primaire 5 et 6 -ème année.
  - b. Championnat étudiant Juvénile : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans une école secondaire québécoise et qui est de niveau secondaire 1-2-3-4 et 5 et/ou dans un programme d'adaptation scolaire (jusqu'à 21 ans inclusivement).
  - c. Volet Collégial & Universitaire : Tout.e athlète étudiant à temps plein dans un programme d'étude postsecondaire (Enseignement aux adultes, DEP, Cégep, Université) et qui est âgé.e de 29 ans et moins. Pour l'édition de 2025, être né.e en 1996 et après.
  - d. Tous/toutes les athlètes/étudiants.es doivent avoir réussi les standards de participation de leur niveau de compétition lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale ou plus). Les athlètes doivent avoir l'affiliation **Compétition** de la FHQ.
  - e. Tous/toutes les athlètes doivent s'inscrire sur le site fedhaltero.qc.ca via leur **Espace membre**.
- 4) Période de qualification : 1<sup>er</sup> septembre 2024 à la date limite d'inscription.
- 5) Date limite d'inscription : lundi 21 avril 2025 à 23 :59hrs.
- 6) Compétition valide pour : Relève et Espoir.
- 7) Le port du maillot de compétition n'est PAS obligatoire cette année. Cependant nous recommandons fortement une tenue sportive appropriée telles que shorts de style cuissard ou leggings et chandail (t-shirt) à l'effigie du club.
- 8) **Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de catégorie.**
- 9) Frais d'inscription: 110\$. L'inscription se fait sur le site fedhaltero.qc.ca via votre **Espace membre**.
- 10) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer au bureau de la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)
- 11) Compétition à haut volume de participation. Idéalement, avoir 2 plateaux de compétition. Si le comité organisateur organise cette compétition sur 1 plateau, prévoir 2 journées pleines. S'il y a plus de 150 participants, prévoir le dimanche 4 mai.

Standards de participation : Championnat Étudiant, volet Cadet (65% du standard CCJR) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	+71
54	58	93	66	70	73	77

Hommes :

49	55	61	67	73	81	+81
84	91	97	102	108	114	118

Standard de participation : Championnat Étudiant, volet Juvénile (70% du standard CCJR) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	+76
58	62	68	71	75	79	83	87

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	+96
90	98	104	110	117	123	127	134

Format des équipes Juvéniles : Les athlètes représentent leur école. Les équipes Juvéniles sont formées de 5 athlètes. Une école peut inscrire plus d'une équipe. Il n'y a aucune limite d'athlètes par catégorie. Compétition avec classement par catégorie et équipe-école.

Récompenses pour le championnat Étudiant (Volet Benjamin et Juvénile) :

-Médailles aux 3 premiers.ères de chaque catégorie

-Bannières (Style RSEQ) aux écoles gagnantes :

a) Juvéniles femmes et Juvéniles hommes\*

Le classement des équipes s'effectue selon le pointage IWF usuel.

Standards de participation : Tournoi Collégial & Universitaires (70% du standard CCSR)

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
92	98	106	112	118	124	130	134	138	145

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109
142	154	164	174	184	194	200	206	211	221

Les athlètes représentent leur institution scolaire. Il n'y a pas d'équipe.

Récompense pour le Tournoi Collégial & Universitaire : Médailles aux 3 premiers.ères de chaque catégorie au total.