



* GALA FHHQ 2025 *

The background is a dark blue gradient. It is decorated with various gold-colored elements: small solid circles, larger circles with a textured, shimmering effect, and several starburst shapes of different sizes and orientations. These elements are scattered across the corners and sides of the page, framing the central text.

CATÉGORIE:
* BÉNÉVOLE RELÈVE *

The background is a dark blue gradient. It is decorated with various gold-colored elements: small circles, larger circles with a textured pattern, and multi-pointed starburst shapes of different sizes. These elements are scattered across the corners and sides of the frame, framing the central text.

ENTRAÎNEUR.E
DE LA RELÈVE

• Amélie Poirier



- Entraîneure au CDE3L depuis 2021
- Impliquée sur le comité Élite-Relève depuis récemment
- Entraîneure lors des 2 camps d'entraînement juniors en 2023
- 3 athlètes identifiés Relève 2024

• Lenny Dion



- Entraîneur au club Les Géants depuis 2023
- Entraîneur chef de son club en plus d'être toujours athlète au niveau national sénior

• Rachel Leblanc-Bazinet



- Récemment retraitée de l'équipe nationale en 2022, elle a immédiatement entamé un parcours d'entraîneure chez Pursang
- Entraîneure lors des camp d'entraînement junior d'été 2023 et maîtres 2024



Amélie Poirier

* OFFICIELLE
DE LA RELÈVE *

• Dany Simoneau



- Officiel national depuis 1 an
- Participation aux Championnats Canadiens Juniors 2024 ✨
- S'implique également comme Président du club Machine Rouge depuis plus de 3 ans

• Sandra Montcalm



- Officielle nationale depuis 3 ans
- Participation aux Championnats Canadiens Juniors 2024

• Nathalie Huard



- Officielle nationale depuis 2023
- Toujours présente lors des compétitions provinciales et dédiée à la tâche du secrétariat depuis plusieurs années



Nathalie Huard

The background is a dark blue gradient. It is decorated with various gold-colored elements: small circles, larger circles with a textured, shimmering effect, and multi-pointed starburst shapes of different sizes and orientations. These elements are scattered across the corners and sides of the frame, framing the central text.

CATÉGORIE:
BÉNÉVOLE
PARCOURS INSPIRANT

The background is a dark blue gradient. It is decorated with various gold-colored elements: small circles, larger circles with a textured, metallic appearance, and multi-pointed starburst shapes of different sizes and orientations. These elements are scattered across the corners and sides of the frame, framing the central text.

* ENTRAÎNEUR.E *
PARCOURS INSPIRANT

• Yvan Darsigny



- Entraîneur au club Machine Rouge depuis 2006 (assistant-entraîneur depuis 1993)
- 9 athlètes identifiés en 2024, dont 2 Excellence
- Entraîneur lors des compétitions internationales depuis une 15aine d'années,
- Impliqué sur le comité des entraîneurs depuis 2 ans

• Jocelyn Bilodeau



- Entraîneur du club Gros-Bill depuis 1998
- Entraîneur lors des compétitions internationales depuis plusieurs années, dont les Jeux Olympiques 2024
- 9 athlètes identifiés en 2024, dont 3 Excellence
- Formateur d'entraîneur(e)s depuis de nombreuses années
- Impliqué sur le comité Élite-Relève depuis de nombreuses années

• Mario Vachon



- Entraîneur au Club du Nord depuis 2004 ayant participé à de nombreuses compétitions internationales dans la dernière décennie
- 3 athlètes identifiés en 2024, dont 1 Excellence
- Impliqué depuis récemment sur le comité Élite-Relève
- Hôte du camp d'entraînement jeunesse d'été 2023



· Jocelyn Bilodeau ·

The background is a dark blue gradient. In the four corners, there are clusters of decorative elements: gold-colored circles of various sizes and gold-colored starburst shapes with multiple points. The text is centered in a gold, serif font.

* OFFICIELLE *
PARCOURS INSPIRANT

• Gaétan Hinse



- Officiel international depuis 2013, impliqué depuis 2006
- Participation aux Jeux Panaméricains 2023
- Représentant du comité des officiels de la FHQ

• Jean-François Lamy



- Officiel international depuis 2010
- Créateur du logiciel de compétition «OWLCMS» utilisé par notre fédération, ainsi que dans plusieurs compétitions à l'international
- Officiel dans plusieurs compétitions à l'international
- Impliqué sur le comité des officiels canadiens

• France Boucher



- Officielle internationale depuis 1997, impliquée depuis 1989
- Représentante du comité des officielle.s de la FHQ
- Participation à de nombreux Championnats Canadiens, principalement comme annonceure

The image features a dark blue background with a decorative border of gold stars and circles. The stars are of various sizes and orientations, some with multiple points. The circles are also of various sizes and are scattered along the edges. The text "Jean-François Lamy" is centered in a gold, serif font.

Jean-François Lamy



TIRAGE

The background is a dark blue gradient. In the four corners, there are clusters of decorative elements: gold circles of various sizes and gold starburst shapes with multiple points. The text is centered in a gold, serif font.

CATÉGORIE:
* RECORDS *

* JEUX DU QUÉBEC *



BRIANA CHARTRAND

a réalisé un record
chez les 49 kg
avec un épaulé-jeté de 73 kg.

* JEUX DU QUÉBEC *



ROSE BEAUDOIN

a établi 3 records
chez les + 71 kg
avec un arraché de 88 kg,
un épaulé-jeté de 110 kg
et un total de 198 kg.

* JEUX DU QUÉBEC *



THOMAS PILOTTE

a battu un record
chez les 73 kg
avec 146 kg à l'épaulé-jeté.

* JEUX DU QUÉBEC *



GUILLAUME DUROCHER

a effectué un record
chez les 81 kg
avec un arraché de 117 kg.

* PROVINCIAUX * JUNIOR



CHARLOTTE SIMONEAU

Elle a réalisé 2 nouveaux records chez les 64 kg qu'elle a surpassé à plusieurs reprises au fil de la saison pour établir un arraché de 96 kg et un total de 213 kg. Elle a également fracassé les 3 records chez les 71 kg de nombreuses fois pendant la saison pour établir un arraché de 110 kg, un épaulé-jeté de 130 kg et un total de 240 kg.

* PROVINCIAUX *
JUNIOR



ANTONIN LANOUE

a battu un record
chez les 55 kg
à l'épaulé-jeté avec 127 kg.

* PROVINCIAUX *
SENIOR



MAUDE CHARRON

*
a effectué des records
chez les 59 kg
qu'elle surpassé durant la saison
pour établir un arraché de 106 kg,
un épaulé-jeté de 130 kg
et un total de 236 kg.

* PROVINCIAUX *
SENIOR



CHARLOTTE SIMONEAU

*
a réalisé un record
chez les 71 kg qu'elle a rebattu
en cours de saison pour établir
un arraché de 110 kg.

* PROVINCIAUX *
SENIOR



ROSALIE DUMAS

*
a battu un record
à l'arraché chez les 81 kg
avec 109 kg.

* PROVINCIAUX *
SENIOR



ANTONIN LANOUE

*
a battu un record
chez les 55 kg
à l'épaulé-jeté avec 127 kg.

* PROVINCIAUX * SENIOR



ALEX BELLEMARRE

*
a fracassé 2 records
chez les 89 kg
avec un arraché de 167 kg
et un total de 362 kg.

* PROVINCIAUX * SENIOR



XAVIER LUSIGNAN

a établi 2 records
chez les 102 kg
avec un épaulé-jeté de 197kg
et un total de 353 kg.



TIRAGE

* CATÉGORIE: *
ATHLÈTE



* ATHLÈTE *
DE LA RELÈVE

• Rebeka Groulx



- 9e aux Championnats du Monde Juniors 2024 après seulement 2 ans d'entraînement
- Championne canadienne junior 2024 chez les 49 kg

• Antonin Lanoue



- Records canadiens juniors et séniors chez les 55 kg
- Champion canadien junior et sénior 2024
- 15e aux Championnats du Monde Juniors 2024

• Louis Durocher



- Participation aux Championnats du Monde Juniors 2023 (11 e) et 2024 (10 e)
- Champion canadien junior 2024 chez les 73 kg

• Rose Beaudoin



- 13e aux Championnats du Monde Juniors 2024
- Championne canadienne junior 2024 chez les 76 kg
- 4 e aux Championnats Panaméricains Juniors 2024
- Records des Jeux du Québec chez les +71 kg en 2024



Antonin Lanoue



* ATHLÈTE *
PARCOURS INSPIRANT

• Charlotte Simoneau



- Championne du monde junior 2024 et vice-championne du monde 2023
- Championne panaméricaine junior et sénior 2024
- Championne canadienne junior et sénior 2024
- A établi de nouveaux records canadiens chez les 64 kg juniors et les 71 kg juniors et séniors durant la dernière saison

• Maude Charron



- Championne olympique en 2021 et vice-championne olympique en 2024, parmi ses nombreuses médailles internationales
- Détentrice de tous les records canadiens seniors chez les 59 kg et les 64 kg
- Haltérophile féminine canadienne avec le meilleur Sinclair de tous les temps

• Nicolas Vachon



- A entamé sa 20 ième saison en tant qu'haltérophile au sein de la FHQ
- Membre de l'équipe canadienne depuis 10 ans
- 3 participations aux Jeux du Commonwealth (2014, 2018, 2022)
- Plusieurs fois champion canadien, notamment en 2024

• Alex Bellemare



- Membre de l'équipe canadienne depuis 9 ans
- Participation aux Jeux Panaméricains 2023
- Médaille lors de plusieurs compétitions internationales au fil des années
- Détenteurs de plusieurs records canadiens et champion canadien d'innombrables fois

The background is a solid dark blue color. It is decorated with numerous gold-colored elements: small circles of varying sizes and starburst shapes with multiple points. These elements are scattered across the page, with a higher concentration in the corners and around the central text.

Maude Charron

The background is a dark blue gradient. In the four corners, there are clusters of decorative elements: gold circles of various sizes and gold starburst shapes with multiple points. The text is centered in a gold, serif font.

* MASTER *
AYANT MARQUÉ 2024

• André Boutin



- Ayant compétitionné dans sa 20aine, André est revenu dans le milieu de l'haltérophilie chez les maîtres depuis quelques années
- 7 fois champion panaméricain maître, dont en 2024, et médaillé à plusieurs compétitions internationales dans les dernières années
- Médaillé d'or au Ontario Masters Open 2024

• Marcel Perron



- Athlète en haltérophilie depuis des décennies
- Champion panaméricain maître 2024 et 2^e place toutes catégories confondues lors de cette compétition, avec 2 records panaméricains
- Meilleur athlètes toute catégories confondues aux Championnats Canadiens Maîtres

• Manon Poulin



- Athlète en haltérophilie performant à l'international depuis plus de 40 ans
- Médaillée d'or à de nombreuses compétitions internationales durant la saison 2023-2024
- Plusieurs records canadiens maîtres établis cette saison
- Présidente et entraîneure du club Re-Lève

• Rosalie Laurin-Larouche



- 1^{ère} dans sa catégorie et 10^e place toutes catégories confondues aux Championnats Panaméricains Maîtres 2024
- Records canadiens maîtres établis cette saison
- Création de son club Univers Haltéro dans la dernière saison, où elle s'implique comme entraîneure auprès de jeunes athlètes



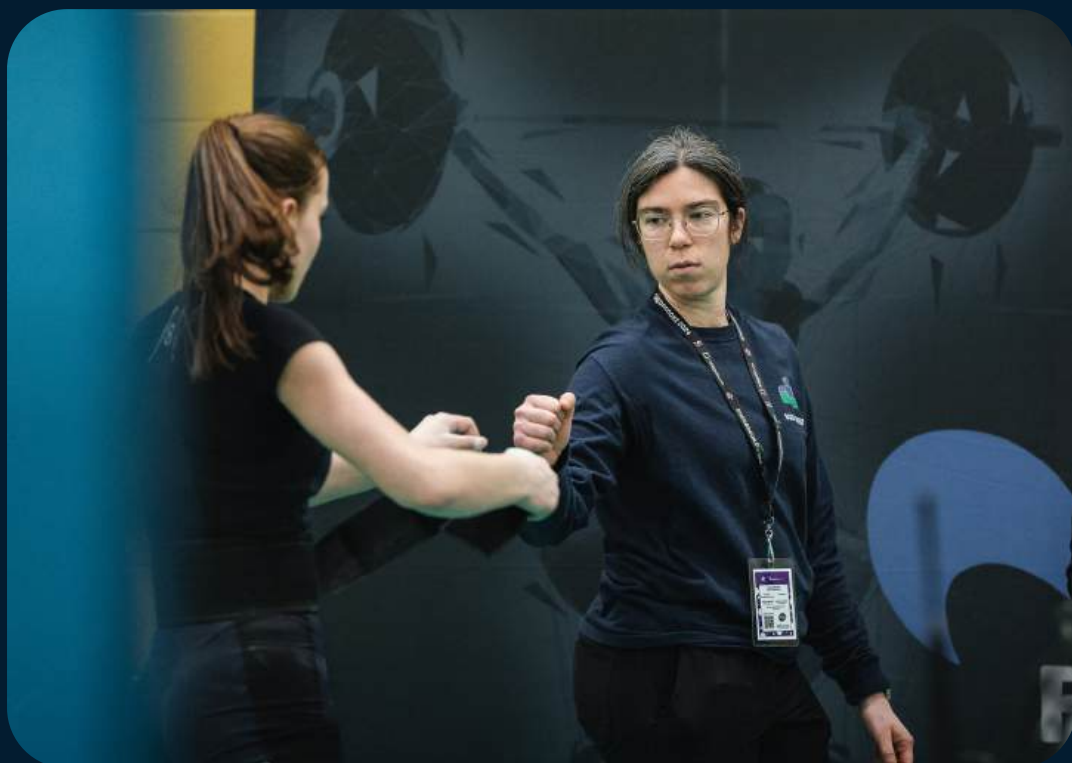
Rosalie Laurin-Larouche

* CATÉGORIE: *
CLUB

The image features a dark blue background with gold decorative elements in the corners. These elements include various sizes of gold circles and multi-pointed starburst shapes. The text is centered in a gold, serif font.

CLUB ÉMERGENT

• CDE3L



- 25 membres affiliés durant la dernière saison, après seulement 3 ans d'existence
- 5 participant(e)s aux Championnats Canadiens Juniors 2024
- Hôte du camp d'entraînement sénior 2024

• Pursang



- 30aine de membres affiliés durant la dernière saison, après moins de 2 ans d'existence



- 12aine de participant(e)s aux Championnats Canadiens Juniors 2024

• Station Haltéro



- Tout nouveau club avec une 15aine de membres, participant en grande majorité à des compétitions



CDE3L

The image features a dark blue background with gold decorative elements in the corners. These elements include various sizes of stars (some with multiple points) and circles, some of which have a textured, shimmering appearance. The text is centered in a gold, serif font.

* CLUB BIEN ÉTABLI *

• Les Géants



- Un des clubs avec le plus de membres actifs
- Excellente progression au niveau du nombre de membres entre le début et la fin de la saison 2023-2024

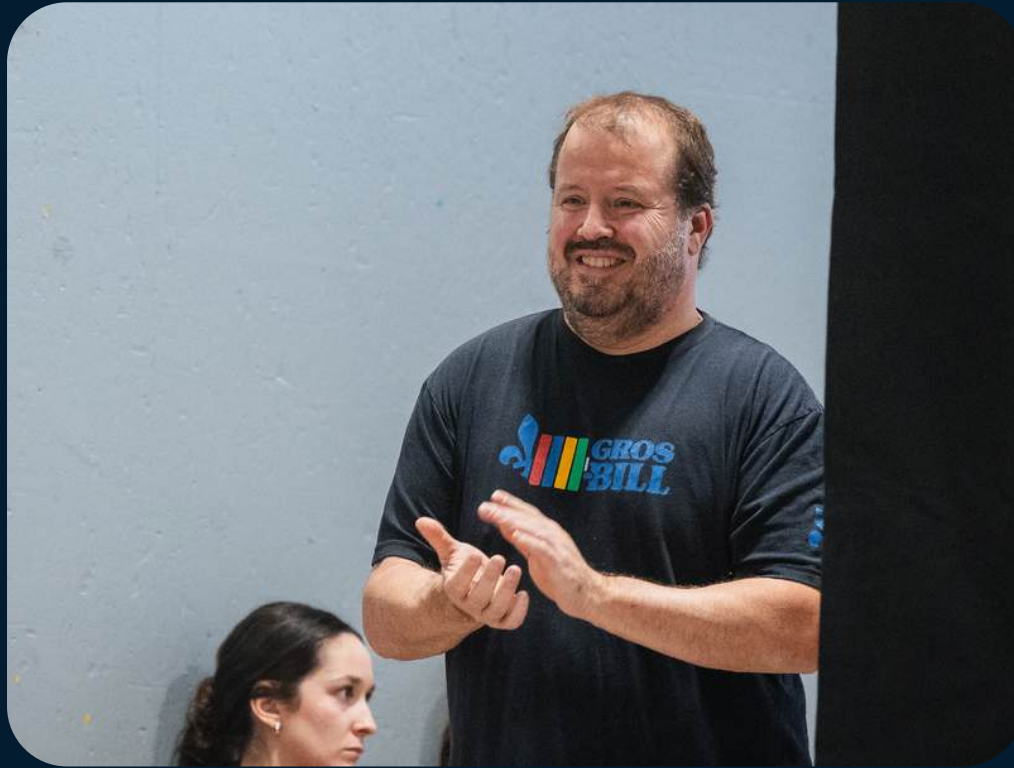


• Machine Rouge



- 12 participant(e)s aux Championnats Canadiens Séniors 2024, dont 8 médaillé(e)s
- 9 athlètes à l'international sénior/junior/jeunesse pendant la saison 2023-2024
- Organisateur du Championnat Sénior du Québec 2023 et de la 1^{ère} édition du Québec Open à l'été 2024

• Gros-Bill



- Un des clubs avec le plus de membres actifs depuis de nombreuses années
- 11 participant(e)s aux Championnats Canadiens Séniors 2024, dont 8 médaillé(e)s, et 24 participant(e)s aux Championnats Canadiens Junior 2024
- 4 athlètes à l'international sénior durant la saison 2023-2024, dont une aux Jeux Olympiques

• Atlas



- Organisateur de la Classique et Championnat Maîtres 2024 et des Jeux du Québec 2024

- Hôte du camp d'entraînement maîtres 2024





Gros-Bill



TIRAGE

PRIX SPÉCIAL OLYMPIQUES



Sandra Grégoire, artiste des Laurentides forte de plus de 40 ans d'expérience en arts visuels, explore avec passion l'aquarelle et la sculpture. En dialogue avec la pierre, elle cherche à en révéler la fluidité et le mouvement. Inspirée par le parcours de Maude Charron, Elle a créé «Atteindre les étoiles en poursuivant son rêve» une sculpture en calcaire St-Marc symbolisant la persévérance et la victoire, avec un fil d'acier représentant la médaille d'argent.



* PRIX SPÉCIAL
OLYMPIQUES *



MERCI À TOUS!