

ATHLETES

ATHLETES

**Championnats
Canadien Junior**

**Championnats
Canadien Junior**



ATHLETESMAGAZINE.com
A Division of TALENT MEDIA PUBLISHING Inc.



ISSUE 23 2023 \$24.99



F.H.Q Vice-President - Tania Whalen



La Prairie, 19 juin 2023

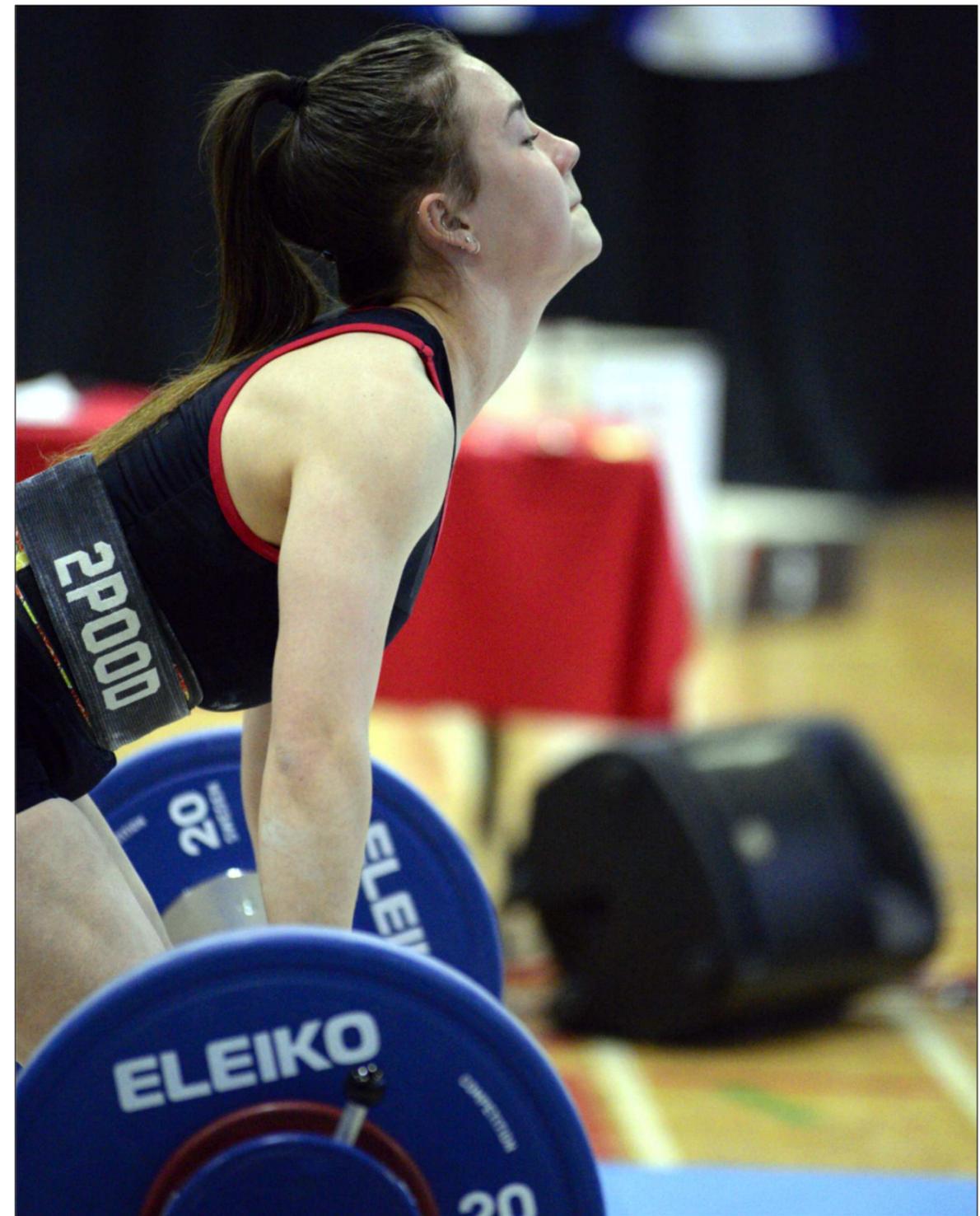
Object: Lettre promotionnelle sur la FHQ

La Fédération d'haltérophilie du Québec (FHQ) est une organisation sportive qui joue un rôle clé dans le développement et la promotion de l'haltérophilie au Québec. Fondée en 1958 par Lionel St-Jean, Maurice Allan, Jean-Yves Dionne et Philippe St-Cyr, la Fédération a pour mission de soutenir et de faire progresser ce sport en offrant des programmes de formation, en organisant des compétitions et en favorisant la participation des athlètes québécois sur la scène nationale et internationale.

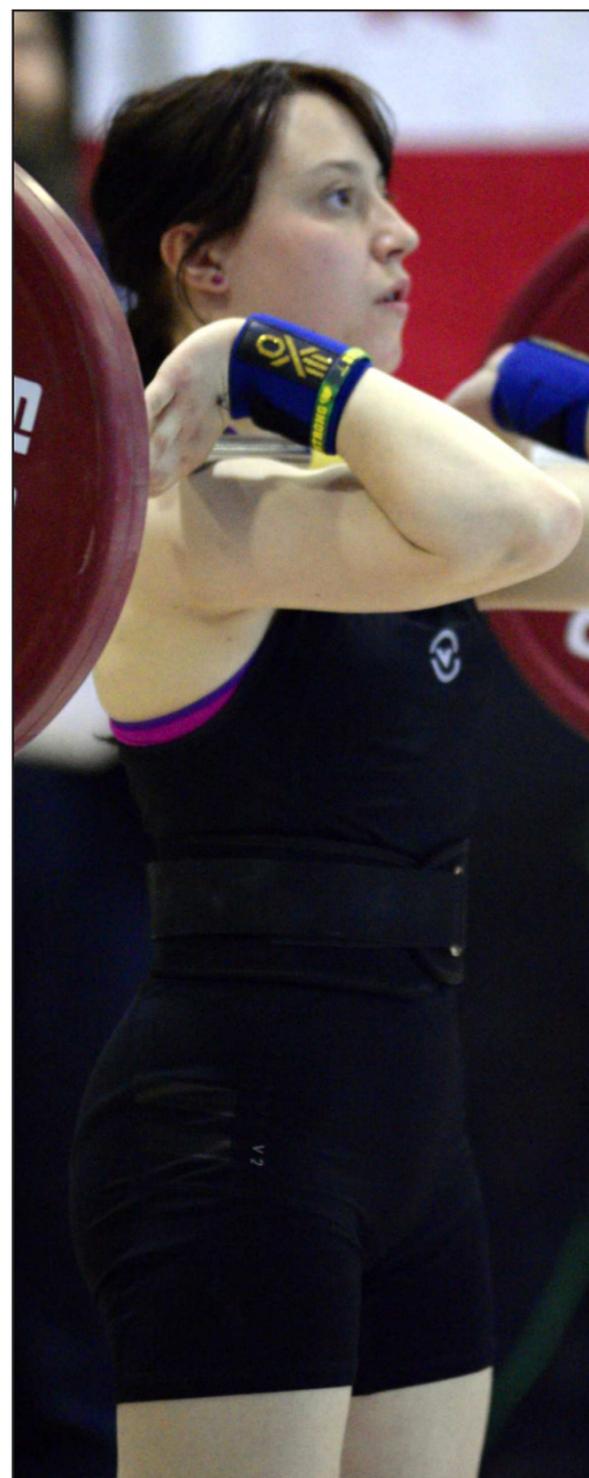
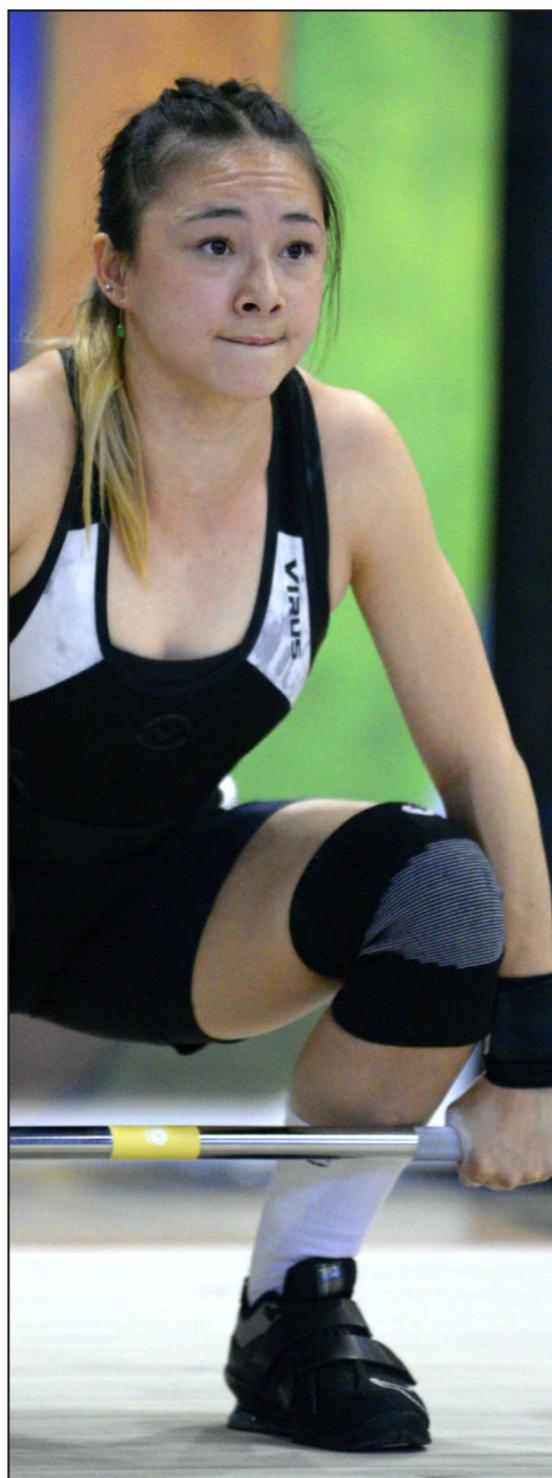
La Fédération s'engage également à promouvoir des valeurs telles que l'éthique sportive et le respect des règles. Elle veille à ce que les compétitions se déroulent de manière équitable et sécuritaire en mettant en place des règlements et des normes rigoureuses.

Au-delà de la possibilité de pratiquer l'haltérophilie à un haut niveau, ce sport est accessible pour tout le monde, peu importe la condition physique. La pratique de ce sport, peu importe de niveau, permet aux jeunes de développer diverses compétences transférables telles que la gestion du temps, du stress, la persévérance, la prise de décision, la résolution de problèmes et la gestion de l'adversité. Ces compétences sont précieuses dans leur vie quotidienne, leur éducation et leur future carrière.

Tania Whalen
Vice-Présidente
Fédération d'haltérophilie du Québec



ISSN 2371-2937 COPYRIGHT 2015 TALENT MEDIA PUBLISHING NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE REPRODUCED WITHOUT THE EXPRESS WRITTEN CONSENT OF THE PUBLISHER. PUBLISHER: TALENT MEDIA PUBLISHING INC. EDITOR: FADEL CHIDIAC PRODUCTION: ROBERT BOULANGER PRINTING: DE FEUILLES EN FEUILLES. INC. SUBMISSIONS & ADVERTISING: MAIL@BIKINI-MAGAZINE.COM WEBSITE: ATHLETESMAGAZINE.COM, PHONE:(807) 464-3333 NOTICE TO READERS: ALL PHOTOS PUBLISHED IN THIS MAGAZINE HAVE BEEN VOLUNTARILY SUBMITTED BY THE ATHLETES THEMSELVES OR THEIR RESPECTIVE COPYRIGHT OWNERS UNDER A PUBLISHING RELEASE AGREEMENT AUTHORIZING THEIR PUBLICATIONS. PRINTED IN CANADA



Clin d'Oeil du Passé

Coup d'œil sur l'haltérophilie était une revue qui a été publiée par la Fédération d'haltérophilie du Québec de 1967 à 2010. On y retrouvait les résultats de compétitions, les nouvelles dans le sport, des photos et bien plus. Inspirée de cette revue, nous vous offrons aujourd'hui en exclusivité des articles, des histoires mais surtout des souvenirs d'hommes qui ont marqué notre sport grâce à leur dévouement et leur implication. Depuis plusieurs années, il y a un dîner d'anciens qui s'organise sur la Rive-Sud de Montréal pour le plaisir de placoter et pour briser la solitude de plusieurs. Philippe St-Cyr, Yvon Chouinard et Pierre Charbonneau sont unis par les souvenirs que l'haltérophilie leur ont laissés. Ils se sont «limités» à parler des médailles, des grandes compétitions surtout celles organisées ici, des biographies et un peu d'histoire sans prétentions. Dans ces articles, vous découvrirez des personnalités qui ont façonné l'haltérophilie ou qui ont performé à une autre époque et vous connaîtrez des réalisations d'événements d'ici.



CHRONIQUE HISTORIQUE par Yvon Chouinard, Jean-Yves Dionne

Jean-Yves Dionne était un homme d'une classe à part, un homme qui devrait servir de modèle à tout le monde aujourd'hui. Quel exemple il a su donner à toute une génération de jeunes gens par sa grande conscience sportive et humaine. Si les gens d'aujourd'hui copiaient les gestes que Jean-Yves a posés tôt dans sa vie d'adulte, il y aurait beaucoup moins de problème avec notre système de santé actuel.

Jean-Yves a débuté son implication dans l'activité physique en 1939, au Patronage St-Vincent de Paul lorsqu'il vint en contact avec l'homme fort québécois du temps, Gérard Michaud. C'était une école secondaire très populaire auprès des jeunes dû à sa vocation sportive multi-sports. Ce Patronage avait des haltères et monsieur Michaud lui avait fait réaliser que par le développement de la force chez les jeunes, on pouvait également participer au développement de toutes les qualités physiques et psychiques de l'être humain. Cette étape de la vie de Jean-Yves l'avait convaincu que l'humain était fait pour s'adonner à de saines activités physiques dans un encadrement propice et adéquat pour son épanouissement.

Par la suite, de 1940 à 1948, Jean-Yves s'adonna à l'acrobatie professionnelle avec son partenaire Riverin Gosselin, sous le nom des frères Dionne à maints endroits au Canada et aux États-Unis.



De gauche à droite: Yvon Chouinard, André Rodrigue et Jean-Yves Dionne.

Ceci l'amena à fréquenter plusieurs gymnases où l'on s'entraînait avec des haltères. Après ce passage chez les acrobates Jean-Yves revint à Québec et continua à fréquenter Gérard Michaud et à parfaire sa connaissance de l'entraînement physique.

Le 27 novembre 1949 eut lieu le premier tournoi haltérophile mis sur pied par Jean-Yves, dans le local de son ami Michaud. Il faut se souvenir que le Gouvernement ne donnait aucune subvention aux sports ou aux athlètes à ce moment-là, donc c'était par pur dévouement que Jean-Yves ouvrait la porte aux jeunes du temps. Il n'y avait pas de frais d'admission, pas de trophées, pas de médailles et les haltères utilisés étaient fabriqués par Gérard Michaud. Ceci fut à peu de choses près la ligne de conduite que Jean-Yves Dionne s'est donné toute sa vie adulte.

Tous les meilleurs haltérophiles de la ville de Québec se sont entraînés sous la directive de Jean-Yves durant une période de près de 25 ans. Jean-Yves achetait l'équipement de ses propres deniers, demandait une contribution à ceux qui pouvaient payer pour s'entraîner mais ne refusait jamais personne et n'exigeait jamais rien en retour. Sa passion était l'entraînement avec des haltères et le surpassement de soi. Durant toutes les années de sa vie adulte, il a toujours opéré professionnellement des studios de culture physique parallèlement à ceci pour gagner sa pitance. Et ceci avant l'arrivée des

grands gymnases professionnels actuels. De cette manière, il a également contribué au bien être de milliers de québécois.

Combien d'adultes actuels lui doivent beaucoup par son exemple du don de Soi, de sa grande disponibilité ! Il a été le maître caché derrière le succès de tellement de grands athlètes que la ville de Québec a produit. Les athlètes montaient sur les plus hautes marches du podium et recevaient les honneurs mais le Maître restait à l'écart satisfait du travail accompli.

Jean-Yves a été entraîneur, gérant et arbitre de nombreuses équipes internationales en haltérophilie lors d'événements haltérophiles majeurs.

Beaucoup d'adultes actuels ont été profondément et positivement marqués par le passage de Jean-Yves parmi nous. Le succès des anciens athlètes de Jean-Yves s'est traduit par la suite par des succès familiaux et en affaire pour beaucoup de ceux qui ont eu la chance de le fréquenter et de suivre ses conseils. Jean-Yves donnait le conseil de mettre toutes les chances de notre côté pour bien réussir dans le sport; de bien planifier l'entraînement, de bien manger, bien vivre, bien dormir donc avoir une vie exemplaire et que le succès suivrait. Beaucoup ont aussi appliqué avec succès ces principes à leurs vies individuelles respectives.

Merci Jean-Yves, tu as également fait de nous des champions dans nos vies personnelles.

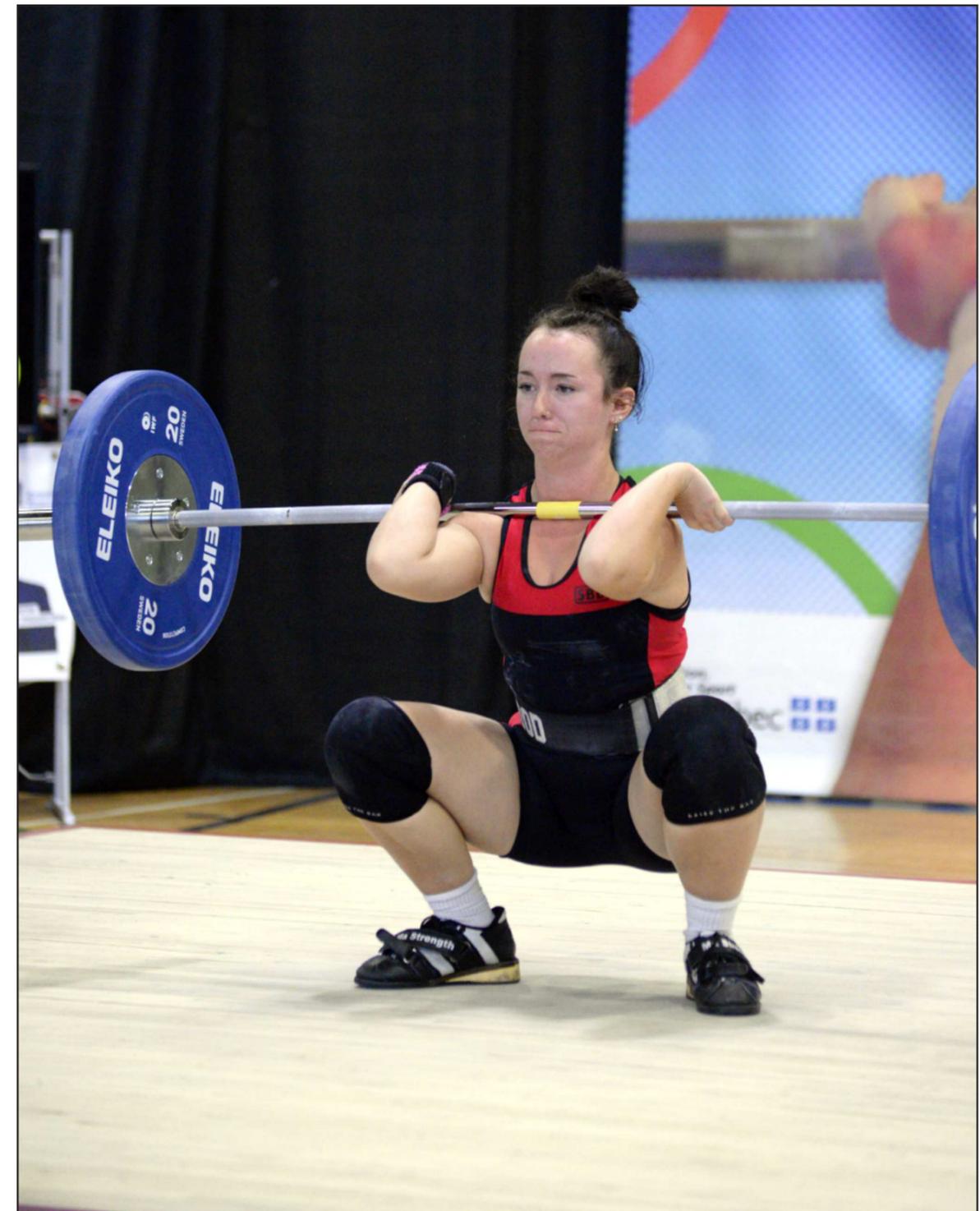
1er CHAMPIONNATS PANAMÉRICAINS MASTERS, Montréal, 1988



par Pierre Charbonneau

En 1988, le Club d'Haltérophilie Les Géants de Montréal a eu l'honneur d'organiser les tout premiers Championnats Panaméricains Masters de leur histoire. L'idée est venue de Marcel Perron, Émery Chevrier (Président du Club) et Chun Hon Chan qui étaient venus s'entraîner et picossaient alléguant que c'est un petit événement à réaliser comme une ballade au parc.

"Juste trente (30) leveurs ou moins" disaient-ils. Il y en a eu 72 qu'il fallait aller chercher à l'aéroport, les reconduire à l'hôtel, avoir un transport hôtel-Centre Gadbois durant tout l'événement, organiser un banquet et les reconduire à l'aéroport. Il y en avait 51 des USA, 12 du Canada, 5 de Puerto-Rico et 2 du Brésil.





JEUX OLYMPIQUES de SEOUL, 1988

par Philippe Saint-Cyr

En ce qui me concerne, ma participation aux Jeux de la XXIVe Olympiade représentaient pour moi un gros point d'interrogation. En juin 1988, les techniciens de Bell Canada se sont mis en grève. Comme cadre de cette compagnie, il a fallu remplacer les techniciens durant cette période afin de maintenir le service à la clientèle. Au début de septembre, la grève n'est pas terminée (elle s'est terminée en novembre) et nous n'avions même pas eu la permission de prendre nos vacances annuelles. J'ai alors avisé mes patrons que j'avais mon billet d'avion pour aller à Séoul. À ma grande surprise, le lendemain de ma demande, j'ai appris que je pouvais aller en Corée. Finalement, avec mon ami Philippe Hedrich, nous nous sommes enfin envolés, destination Séoul. OUF!



Après Tokyo en 1964, Séoul est devenue la 2e ville d'Asie à présenter les Jeux Olympiques d'été. Avec une densité de population de 265 habitants par km carré, une des plus denses du monde, la Corée du Sud a su démontrer son savoir-faire et sa détermination de se faire connaître comme puissance économique.



Cette ville moderne avec une population d'environ 10,8 millions, entourée de montagnes spectaculaires, s'était donnée des airs nord-américains avec ses gratte-ciels et ses grandes artères à huit voies où un trafic très dense nous faisait croire qu'en comparaison, Montréal est un grand village. Il va sans dire que la ville, partout décorée de banderoles multicolores et de fleurs de toutes sortes, affichait réellement un air de grande fête.

Je suis convaincu que les participants de la XXIVe Olympiade ont gardé un souvenir impérissable de cette ville, des Coréens accueillants et du quartier Itaewon où il fallait absolument aller pour faire des achats



jugés fantastiques et à bon prix. Cet endroit était devenu littéralement un carrefour mondial car à tout moment, on risquait de rencontrer une connaissance, soit un athlète, un officiel, un journaliste, etc.

Les installations sportives, groupées principalement à deux endroits, soit le parc olympique et le Complexe Sportif étaient de première qualité et étaient prêtes depuis la tenue des Jeux Asiatiques de 1986. Le gymnase d'haltérophilie, conçu et construit spécifiquement pour notre sport était situé dans le Parc Olympique, vaste espace vert où se trouvaient également les sites de gymnastique, de tennis, de natation et d'escrime, le tout à quelques minutes de marche du Village Olympique. Nous, les officiels de l'haltérophilie, de la gymnastique et du tennis, étions logés dans un hôtel confortable situé à environ 15 km du Parc Olympique. Philippe Hedrich y était en tant qu'arbitre. Moi, j'étais membre du Jury.

BEIJING, 2008 Mes derniers Jeux Olympiques par Philippe Saint-Cyr

Les Jeux olympiques d'été de 2008, officiellement appelés Jeux de la XXIXe olympiade de l'ère moderne, ont eu lieu à Pékin et dans six autres villes chinoises du 8 août (6 août pour le football) au 24 août 2008. 11 028 athlètes provenant de 204 pays différents se sont affrontés dans 28 sports pour décrocher un total de 958 médailles.

La ville de Pékin a été élue parmi cinq villes candidates par le CIO le 13 juillet 2001 et la Chine est ainsi devenue le vingt-deuxième pays à accueillir les Jeux Olympiques. Le gouvernement chinois a investi près de 44 milliards de dollars américains pour promouvoir le Jeux et construire ou rénover 37 installations sportives. Lors de la cérémonie de clôture, Jacques Rogge, président du CIO, a déclaré que ces Jeux avaient été « vraiment exceptionnels ». Le choix du pays a cependant été critiqué, au moment de l'attribution ainsi que durant la préparation et le déroulement des Jeux, par des hommes politique et des ONG occidentales, rappelant les problèmes des droits de l'Homme et de la censure en Chine. La Chine a en revanche constamment répété que les Jeux ne devraient pas être politisés. Avec 48 médailles d'or, la Chine est arrivée en tête du classement final, devant les Etats-Unis et la Russie. Les Jeux ont notamment par les performances de l'athlète jamaïcain Usain Bolt qui a remporté le 100 m, le 200 m et le relais 4 fois 100 mètres, en battant à chaque fois le record du monde, et du nageur américain Michael Phelps qui a remporté huit médailles d'or, battant le record détenu par Mark Spitz avec sept médailles aux Jeux de 1972. Au total, 43 records du monde et 132 records olympiques ont été battus lors de ces Jeux.

Mon travail à Pékin était de superviser les contrôles

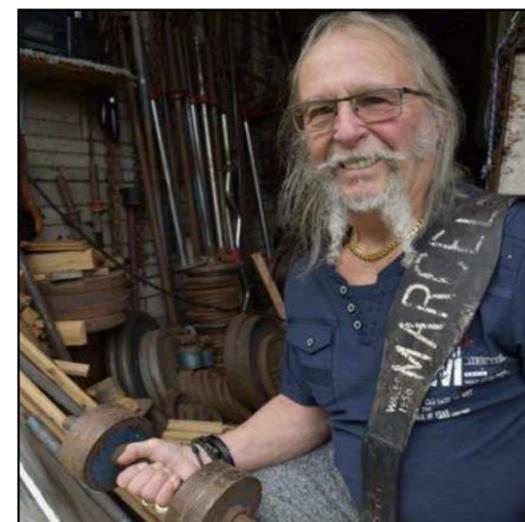


de dopage. Ce travail ne demande pas la concentration nécessaire pour arbitrer ou être membre du Jury mais il est très accaparant parce qu'il fallait être présent à toutes les sessions. En fait, le travail débute immédiatement à la fin de chaque session. Cela me laissait du temps libre pour observer et voir toutes les compétitions. Sachant que ce serait ma dernière présence à des Jeux, j'en ai profité.





MARCEL GOSSELIN, Souvenir & Textes réunis par Yvon Chouinard



« Mon meilleur physique, je l'ai eu à 78 ans », lance Marcel Gosselin aujourd'hui âgé de... 86 ans. Encore bien droit et l'œil toujours vif, le résident de Sainte-Thècle était en effet un sportif accompli dans la vingtaine alors qu'il vivait à Sillery, en banlieue de la Ville de Québec à l'époque. En 1956, le qualifiant d'espoir en vue des prochains Jeux olympiques, un journal local écrivait « Gosselin, un poids coq de 120 livres, semble ne pas avoir de rivaux sérieux dans sa catégorie même s'il est relativement nouveau venu dans ce sport. »

De son propre aveu, s'il y avait mis plus de constances dans les entraînements, ce n'est pas sur la 3e marche du podium qu'il aurait montée en 1958, mais bien sur la première. Après sa médaille de bronze au Pays de Galles, Marcel Gosselin participera à une autre compétition de niveau international: les Jeux du Commonwealth de 1966 présentés à Kingston, en Jamaïque. Cette fois-là, l'homme fort de Sainte-Thècle termina 5e de sa catégorie. Finalement, une blessure l'empêchera de prendre part aux Jeux olympiques de Rome en 1960, mais il participe tout de même aux Jeux du Commonwealth de 1958 qui se tenaient à

Cardiff au pays de Galles en Europe.

Arrivé là-bas par paquebot, le jeune homme de 23 ans récoltera une médaille de bronze dans la catégorie Poids Coqs en soulevant 274 lbs au bout de ses bras. Marcel Gosselin ne fut devancé ce jour-là que par un Sud-Africain et un Anglais qui levèrent respectivement 299 et 285 lbs. Discret au sujet de ses exploits sportifs d'antan, bien peu de gens de Sainte-Thècle connaissent son passé d'athlète. « Ma conjointe était native d'ici et au début des années 2000, nous avons décidé de nous y établir pour de bon », explique Marcel Gosselin.

Dans son garage, des dizaines de disques et de barres sont entreposées pêle-mêle, autant de témoins de son ancienne vie d'athlète. « L'haltérophilie n'a jamais été mon grand amour, reconnaît-il, mais ça me faisait passer le temps », se souvient celui qui a appris tout seul à lever des poids, mais dont les résultats lors des compétitions ont rapidement attiré l'attention des entraîneurs. De son propre aveu, s'il y avait mis plus de constances dans les entraînements, ce n'est pas sur la 3e marche du podium qu'il aurait montée en 1958, mais bien sur la première. Après sa médaille de bronze à Cardiff, Marcel Gosselin participera à une autre compétition de niveau international: les Jeux du Commonwealth de 1966 présentés à Kingston, en Jamaïque. Cette fois-là, l'homme fort de Sainte-Thècle termina 5e de sa catégorie.

Marcel était le meilleur haltérophile canadien chez les 56 kg avant l'arrivée de Chon Hun Chan au Canada vers 1956. Marcel a toujours eu du caractère et une vision particulière sur son sport. Son entraîneur était Jean-Yves Dionne.



1958, Jeux du Commonwealth: Cardiff. Gerry Gratton, Marcel Gosselin, Jules Sylvain, Lionel St-Jean, coach, Adrien Gilbert et Mike Lipari.

Tirage	Nom	Prénom	Cat.	Poids	Équipe	Naiss.	Arraché					Epaulé-jeté					Total	
							1	2	3	Max	Rang	1	2	3	Max	Rang	Total	Rang
Jr F 45																		
37	Tyrer	Madalyn	Jr F 45	45,00	Ontario	2010-12-05	35	38	(40)	38	3	55	58	61	61	1	99	1
108	Fung	Lexie	Jr F 45	43,25	Abie-Britan	2010-08-08	37	40	43	43	1	49	52	55	55	2	98	2
3	Charlebois	Alice	Jr F 45	44,31	Québec	2006-02-07	36	38	40	40	2	44	(46)	46	46	3	86	3
Jr F 49																		
134	Brown	Bella	Jr F 49	47,72	askatchewan	2003-05-26	66	69	72	72	1	77	(82)	(83)	77	1	149	1
4	Hillman	Audrey	Jr F 49	47,88	Alberta	2006-09-10	53	56	(58)	56	2	63	65	(67)	65	4	121	2
138	Lévesque	Noémie	Jr F 49	47,55	Québec	2007-03-08	47	50	52	52	3	61	64	66	66	3	118	3
115	Chartrand	Briana	Jr F 49	48,38	Québec	2010-02-06	46	49	51	51	4	61	64	66	66	2	117	4
112	Brown	Annalise	Jr F 49	48,13	askatchewan	2008-10-30	42	45	(47)	45	6	54	57	(59)	57	5	102	5
57	Surridge	Ava	Jr F 49	48,61	Alberta	2008-12-16	43	45	47	47	5	(50)	52	(55)	52	7	99	6
36	Agtarap	Charlotte	Jr F 49	47,45	Abie-Britan	2010-08-05	37	39	(41)	39	7	50	52	(54)	52	6	91	7
82	Marshall	Kylie	Jr F 49	47,68	Britannic	2006-02-16	33	36	38	38	8	44	47	49	49	8	87	8
Jr F 55																		
92	Thériault	Laurence	Jr F 55	54,58	Québec	2004-08-13	70	73	75	75	1	87	(91)	(91)	87	1	162	1
171	Andras	Maria-Elena	Jr F 55	54,99	Québec	2006-04-30	70	74	(76)	74	2	84	(87)	(87)	84	3	158	2
2	Harms	Grace	Jr F 55	54,92	Abie-Britan	2003-09-04	(67)	67	70	70	3	83	87	(89)	87	2	157	3
105	Généreux	Alexandrine	Jr F 55	54,49	Québec	2006-12-14	60	(63)	63	63	4	77	(80)	(80)	77	4	140	4
155	Groulx	Rebeka	Jr F 55	53,60	Québec	2006-01-14	(58)	58	61	61	6	70	75	(78)	75	5	136	5
178	Wehage	Lexie	Jr F 55	53,54	askatchewan	2005-10-20	57	60	62	62	5	69	72	(75)	72	6	134	6
128	Lévesque	Maxime	Jr F 55	50,94	Québec	2007-03-28	55	58	(61)	58	7	(68)	68	71	71	7	129	7
109	Hamilton	Alice	Jr F 55	53,77	Québec	2006-08-17	50	53	55	55	9	62	66	70	70	8	125	8
72	Reignier	Abbygaëlle	Jr F 55	53,42	Québec	2005-10-07	(58)	58	(61)	58	8	(67)	(67)	67	10	125	9	
101	Trang	Quaila	Jr F 55	54,67	Abie-Britan	2003-09-22	50	52	54	54	10	64	66	68	68	9	122	10
71	Jacobson	Erica	Jr F 55	52,08	askatchewan	2008-01-15	(48)	48	48	48	12	65	(68)	(70)	65	11	113	11
173	Cochrane	Kaida	Jr F 55	53,78	askatchewan	2007-05-06	41	43	45	45	14	61	65	(68)	65	12	110	12
42	Bilodeau	Jade	Jr F 55	55,00	Québec	2007-07-22	46	49	(51)	49	11	56	(60)	60	60	15	109	13
8	Muddle	Emily	Jr F 55	50,93	Alberta	2003-08-10	43	(46)	(46)	43	18	58	62	65	65	13	108	14
164	Waddell	Hanna	Jr F 55	54,52	askatchewan	2004-10-14	43	45	(47)	45	13	53	57	60	60	14	105	15
124	Bourdeau	Charlotte	Jr F 55	53,48	Québec	2003-12-18	41	43	(45)	43	16	54	56	58	58	16	101	16
13	Marshall	Zoe	Jr F 55	54,51	Abie-Britan	2007-10-07	40	43	(46)	43	15	53	55	57	57	17	100	17
58	Simpson	Lainey	Jr F 55	54,52	Britannic	2008-09-17	38	(41)	42	42	19	52	(55)	56	56	18	98	18
76	Agtarap	Madeleine	Jr F 55	51,73	Britannic	2008-07-08	40	(42)	43	43	17	(52)	53	(55)	53	20	96	19
135	Chau	Whitney	Jr F 55	52,09	Alberta	2005-05-26	(41)	41	(43)	41	20	(51)	51	54	54	19	95	20
21	Carver	Emma	Jr F 55	52,91	Alberta	2004-08-25	(40)	(40)	40	40	21	50	(56)	(56)	50	21	90	21
142	Robinson	Kenna	Jr F 55	54,84	Abie-Britan	2007-07-15	(40)	(40)	(41)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jr F 59																		
55	Simoneau	Charlotte	Jr F 59	58,95	Québec	2005-05-30	85	88	(90)	88	1	106	110	(113)	110	1	198	1
126	Ibanez-Guerrero	Emily	Jr F 59	58,18	Québec	2010-12-27	75	79	82	82	2	97	101	104	104	2	186	2
45	Wall	Mackenzie	Jr F 59	56,48	askatchewan	2005-01-27	57	59	(61)	59	3	67	70	73	73	4	132	3
39	Huard	Magalie	Jr F 59	58,34	Québec	2005-05-26	55	58	(60)	58	4	(73)	73	(75)	73	3	131	4
114	Lamothe	Myriam	Jr F 59	57,04	Québec	2006-10-18	53	56	(58)	56	6	69	(72)	72	72	5	128	5
43	Lafrenière	Lauriane	Jr F 59	57,38	Québec	2006-12-13	51	54	57	57	5	64	68	70	70	6	127	6
17	Carter	Laurie	Jr F 59	58,70	Québec	2006-01-11	(55)	55	(58)	55	7	64	67	(70)	67	7	122	7
31	Nfor	Ayanna	Jr F 59	58,41	Alberta	2005-07-09	50	53	(56)	53	8	64	(67)	67	67	8	120	8
59	Biais	Anaïs	Jr F 59	58,65	Québec	2009-05-28	(48)	(48)	48	48	11	62	65	(67)	65	9	113	9
180	Mccooy-Birk	Ainsley	Jr F 59	57,40	Alberta	2004-04-07	47	49	(52)	49	9	57	(60)	61	61	11	110	10
54	Wong	Ceres	Jr F 59	57,12	Alberta	2005-04-27	45	48	(51)	48	10	55	58	61	61	10	109	11
161	Petrea	Diana	Jr F 59	57,43	Manitoba	2005-05-01	46	(48)	(48)	46	13	59	(61)	61	61	12	107	12
50	Shynkaruk	Shelby	Jr F 59	55,27	askatchewan	2004-07-03	43	46	(50)	46	14	(60)	(61)	61	61	13	107	13
14	Soya	Yurina	Jr F 59	57,92	Québec	2006-07-25	45	(47)	47	47	12	54	56	(57)	56	14	103	14





Résultats Championnats Junior Féminin

Jr F 64

129	Barry	Kate	Jr F 64	63,88	NBie-Britan	2004-04-03	68	71	74	74	1	87	90	94	94	1	168	1
111	Gervais	Fiona	Jr F 64	62,82	Québec	2006-10-22	67	(70)	70	70	2	83	86	88	88	2	158	2
41	Barrette	Marie-Soleil	Jr F 64	62,26	Québec	2007-09-22	(68)	69	(74)	69	3	80	84	(88)	84	5	153	3
6	Barclay	Isabella	Jr F 64	62,54	saskatchew	2007-04-07	60	63	66	66	5	80	83	86	86	3	152	4
167	Kozanitis-Tremblay	Hélène	Jr F 64	63,94	Québec	2003-04-08	63	66	(68)	66	4	81	83	86	86	4	152	5
170	Smith	MaKenna	Jr F 64	62,74	saskatchew	2006-09-01	(62)	64	(67)	64	7	(82)	84	(87)	84	6	148	6
83	Andronyk	Hannah	Jr F 64	62,67	Alberta	2003-06-26	62	(65)	65	65	6	80	(84)	(85)	80	9	145	7
117	Daigneault	Marylou	Jr F 64	63,50	Québec	2003-12-20	60	63	(65)	63	8	78	(81)	82	82	7	145	8
10	Gaulin	Alexia	Jr F 64	63,17	Québec	2005-07-12	59	61	62	62	9	78	(81)	81	81	8	143	9
38	Van Koeveringe	Anemone	Jr F 64	63,73	NBie-Britan	2007-01-29	56	60	(63)	60	11	67	71	73	73	10	133	10
46	Blais	Camille	Jr F 64	63,81	Québec	2006-05-30	56	(58)	58	58	12	67	70	72	72	11	130	11
18	Luu	Leanna	Jr F 64	61,88	Alberta	2006-10-22	48	51	55	55	13	59	(63)	(63)	59	12	114	12
177	Roumieu	Stella	Jr F 64	62,29	NBie-Britan	2005-10-31	53	(56)	(56)	53	14	59	(62)	-	59	13	112	13
94	Drever	Emma	Jr F 64	63,38	Alberta WIL	2004-10-16	43	46	49	49	15	55	58	(60)	58	14	107	14
154	Dahmer	Gabby	Jr F 64	59,69	Alberta	2006-01-11	60	(63)	(64)	60	10	(80)	(80)	(81)	-	-	-	-

Jr F 71

120	Lusignan	Naomie	Jr F 71	69,97	Ontario	2005-08-20	83	87	92	92	1	102	106	(108)	106	2	198	1
153	Lee	Kathryn	Jr F 71	69,29	NBie-Britan	2003-05-20	80	82	(84)	82	2	101	104	107	107	1	189	2
87	Delaney	Brynn	Jr F 71	67,89	saskatchew	2007-05-02	62	66	(69)	66	6	80	84	86	86	5	152	3
15	Cloutier	Évelyne	Jr F 71	69,67	Québec	2006-11-03	60	63	65	65	8	80	83	86	86	3	151	4
169	Christophe	Eve-Mahée	Jr F 71	69,04	Québec	2005-07-26	66	(69)	70	70	3	80	(83)	(85)	80	6	150	5
122	Rochon	Sharlee-Rose	Jr F 71	68,68	Québec	2004-12-15	60	64	67	67	5	70	(74)	76	76	9	143	6
146	Berthelette	Megan	Jr F 71	68,68	Québec	2005-04-20	65	(68)	(68)	65	7	75	78	(80)	78	7	143	7
157	Martindale	Kayla	Jr F 71	67,15	Ontario	2005-05-04	55	(60)	(60)	55	11	80	83	86	86	4	141	8
151	Karagounis	Cassandra	Jr F 71	68,12	Ontario	2007-09-21	61	64	(67)	64	9	72	(77)	(78)	72	11	136	9
131	Peltier	Élody	Jr F 71	69,17	Québec	2008-02-16	55	(58)	(58)	55	10	73	76	(79)	76	8	131	10
33	Matthews-Kott	Leah	Jr F 71	65,86	NBie-Britan	2005-12-23	(52)	52	54	54	14	70	73	75	75	10	129	11
66	Leclerc	Coralie	Jr F 71	67,83	Québec	2006-10-30	(54)	54	(57)	54	13	63	67	70	70	12	124	12
110	Mayer	Olivia	Jr F 71	70,26	saskatchew	2003-08-01	53	(56)	(57)	53	15	67	(70)	70	70	14	123	13
158	Prémont	Émilie	Jr F 71	68,29	Québec	2005-11-13	49	52	55	55	12	67	(70)	(70)	67	15	122	14
79	Niculescu	Novelly	Jr F 71	66,94	Québec	2005-12-08	47	49	(51)	49	16	64	67	70	70	13	119	15
95	Bédard	Marlee	Jr F 71	65,07	Québec	2007-07-05	45	46	48	48	17	60	63	(65)	63	16	111	16
149	Evans	Moir	Jr F 71	70,51	Alberta	2003-09-27	62	65	69	69	4	(71)	(74)	(74)	-	-	-	-

Jr F 76

20	Stevens-Paquette	Ambroise	Jr F 76	74,92	Ontario	2004-08-21	(77)	77	80	80	3	96	99	101	101	1	181	1
144	Beaudoin	Rose	Jr F 76	74,86	Québec	2006-08-26	76	79	82	82	2	94	98	(101)	98	2	180	2
97	Goupil	Catherine	Jr F 76	75,45	Québec	2004-12-23	80	(83)	83	83	1	95	(101)	(101)	95	3	178	3
34	Labrador	Karyssa	Jr F 76	73,61	NBie-Britan	2010-01-25	55	58	61	61	5	68	71	75	75	4	136	4
165	Desbiens	Justine	Jr F 76	71,20	Québec	2006-08-30	59	61	(63)	61	4	72	(75)	(78)	72	5	133	5
130	Mortenson	Liv	Jr F 76	74,77	saskatchew	2009-11-29	48	50	(53)	50	6	65	(68)	69	69	6	119	6
56	Brossard	Naomie	Jr F 76	73,78	Québec	2007-07-05	(45)	46	49	49	7	62	65	(67)	65	8	114	7
127	Gonthier	Maia	Jr F 76	72,24	Québec	2006-10-11	46	(48)	48	48	9	63	66	(68)	66	7	114	8
75	Parent	Charlie-Ann	Jr F 76	74,04	Québec	2007-01-05	(48)	48	(51)	48	8	58	(61)	(64)	58	9	106	9

Jr F 81

166	Cerna	Natalie	Jr F 81	80,52	Ontario	2006-08-24	77	80	(83)	80	1	95	(99)	(99)	95	1	175	1
32	Gray	Shannon	Jr F 81	78,96	Alberta	2003-08-05	68	72	(76)	72	3	90	(94)	(95)	90	2	162	2
159	Mills	Katie	Jr F 81	76,60	Ontario	2003-03-03	73	(76)	(76)	73	2	85	(88)	(88)	85	3	158	3

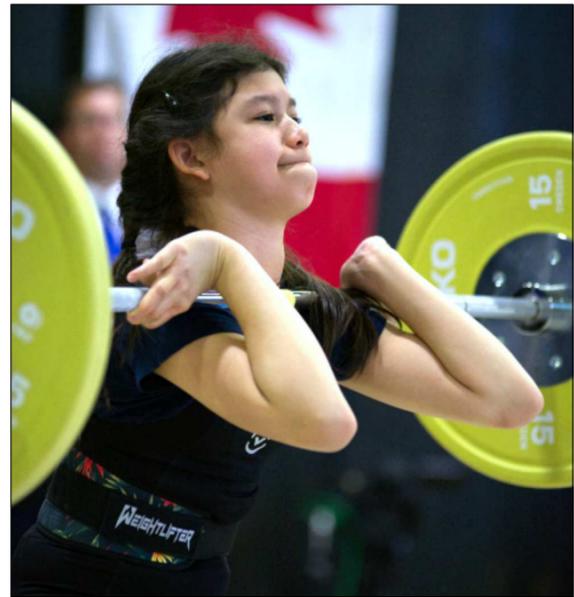
Jr F 87

78	Grant	Naza	Jr F 87	85,65	Ontario	2006-04-30	78	81	83	83	1	95	99	101	101	1	184	1
90	Fauteux	Mélya	Jr F 87	84,76	Québec	2007-09-11	47	49	51	51	2	61	64	(66)	64	2	115	2



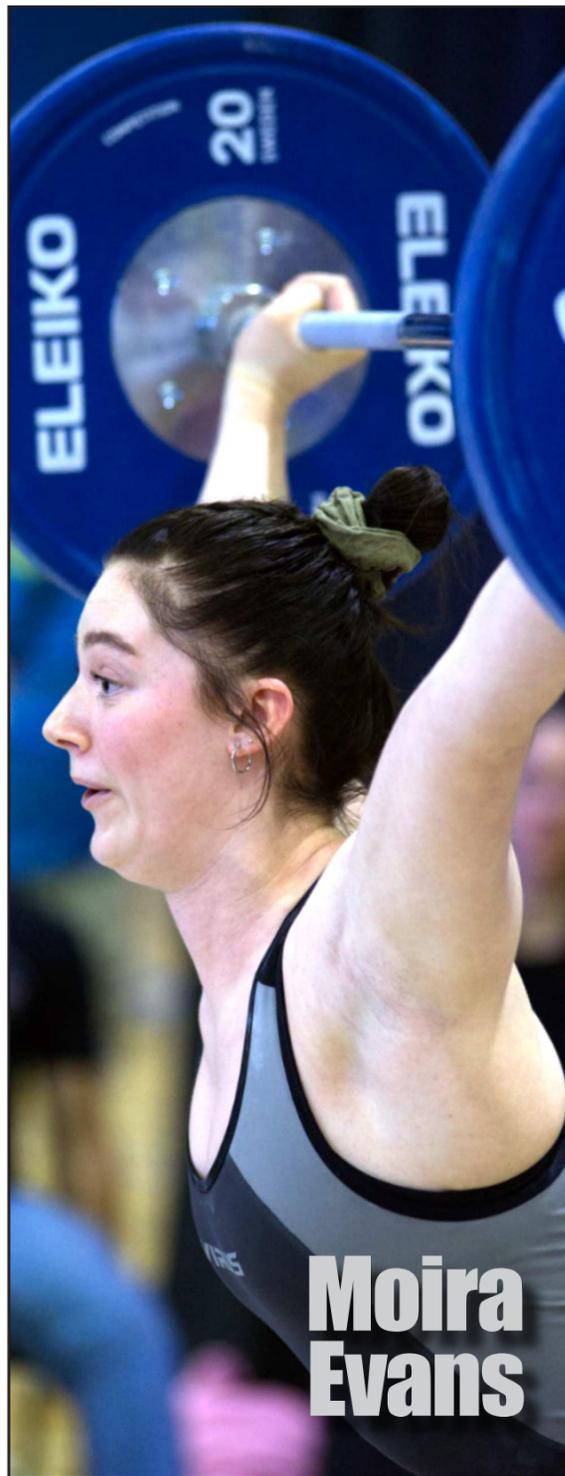
Résultats Championnats Junior Féminin

Classement par catégories														Femmes				
Jr F >87																		
104	Love	Etta	Jr F >87	116,54	Saskatchewan	2007-07-28	90	94	98	98	1	120	126	132	132	1	230	1
62	Billen	Angel	Jr F >87	107,27	Abitibi-Bonaventure	2007-09-17	88	91	(94)	91	2	118	(122)	(122)	118	2	209	2
35	Maheux	Arianne	Jr F >87	100,88	Québec	2006-01-14	62	65	69	69	4	84	87	90	90	3	159	3
116	Lussier	Maina	Jr F >87	123,74	Québec	2007-04-23	65	68	70	70	3	82	85	88	88	4	158	4
91	Rogan	Shoshanna	Jr F >87	91,45	Ontario	2007-07-21	57	60	(63)	60	5	67	71	75	75	5	135	5

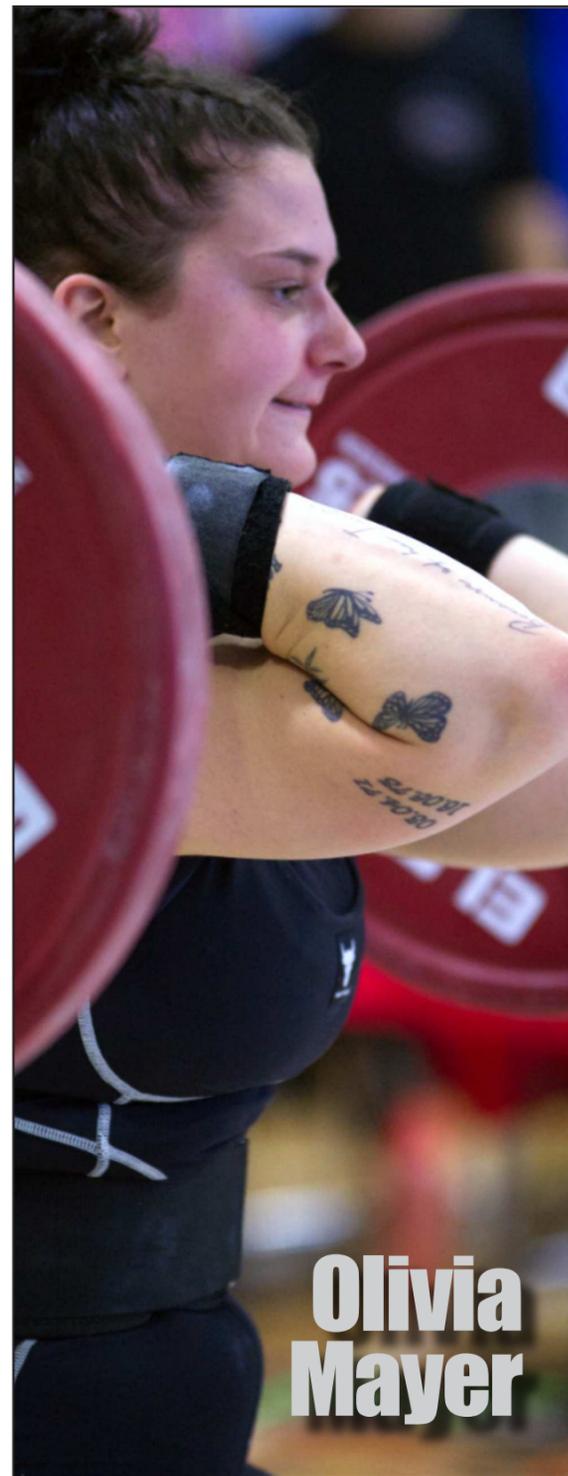


Noamie Lusignan

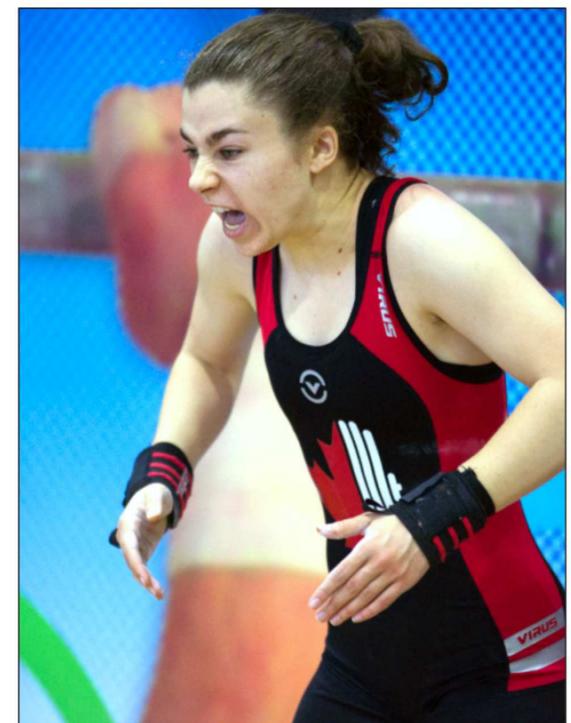




**Moira
Evans**



**Olivia
Mayer**



Marie-Soleil Barrette - 2 Médailles Bronze



Je suis Marie-Soleil Barrette, j'ai 15 ans et je vis à Gatineau dans la région de l'Outaouais.

Ça fait 3 ans que je suis athlète en haltérophilie.

Mon plus grand rêve serait d'aller aux Jeux Olympiques et mon ambition est de toujours me dépasser, ne jamais lâcher et puis de toujours faire des meilleurs totaux en compétitions.

Mon plus gros accomplissement est d'avoir été au Championnats Canadien l'année passée à 14 ans, j'ai trouvé ça exceptionnel parce que c'est quand

même très jeune. Et les Jeux du Québec j'ai vraiment adoré.

Le plus dur a été aux Jeux du Québec, car c'est un entraîneur pour la région, alors j'ai dû m'adapter à un autre entraîneur que le mien, ça a été un petit peu complexe mais on a réussi à trouver un entre deux et bien s'entendre.

Vraiment l'haltérophilie est un sport de dépassement, beaucoup pensent que tu es seul, mais en compétition c'est vraiment un sport d'équipe et tout le monde s'encourage.



**Madeleine
Agtarap**



**Liv
Mortenson**

Triple Médaille - Alice Charlebois

Bonjour, je m'appelle Alice Charlebois, j'ai 17 ans et j'habite à Coteau-du-lac. Je m'entraîne au club CDE3L. Mon but est de continuer de bien performer et de m'amuser en même temps.

Mon plus grand accomplissement est de voir ma progression dans ce sport qui m'est tout nouveau à moi.

Mon plus grand défi est de bien balancer l'école le jour avec les entraînements le soir puisque je ne suis pas dans un programme de sport-études.



Charlotte Bourdeau



Allo, je suis Charlotte Bourdeau, et j'ai 19 ans. J'habite à St-Philippe dans le coin de la prairie. C'est ma dernière année junior donc j'aimerais ça dans les prochaines années réussir les standards senior.

Mon plus grand accomplissement jusqu'à présent en haltérophilie a été les Championnats Canadien Junior. Je faisais aussi du triathlon et j'ai réussi à faire les Championnats du Monde l'année dernière. Je suis très contente de ma compétition aujourd'hui, de mon résultat, j'ai dépassé mon

objectif. Je suis très satisfaite. Le plus grand changement par rapport à mes entraînements a été quand j'ai commencé le CÉGEP. C'est un changement de routine, je devais ajuster mon entraînement le soir avec mon horaire à chaque session qui est différent. C'est vraiment m'habituer à faire une balance entre l'école et l'entraînement.

Je m'entraîne au club Gros Bill. Le club est excellent.



Leah
Matthews Kott

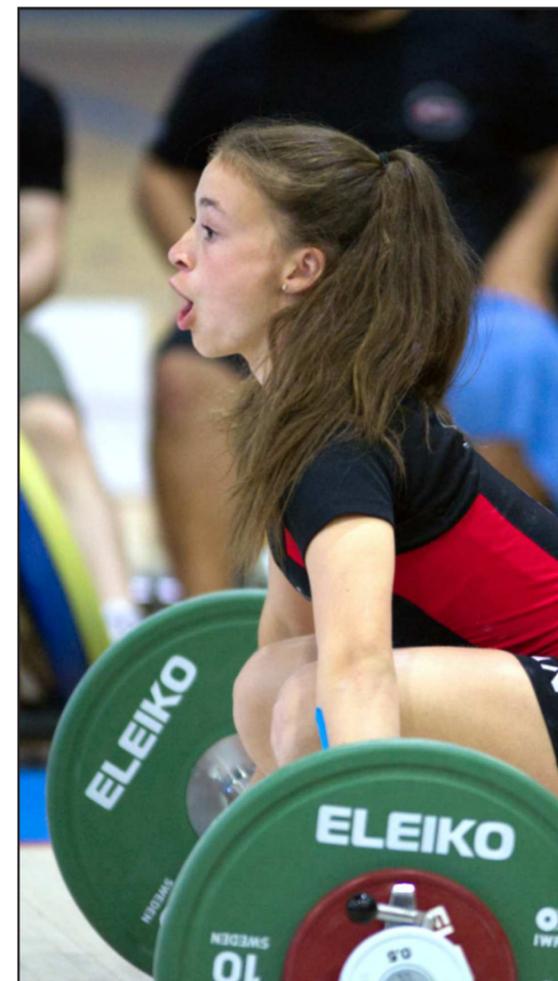


**Kayla
Martindale**

Médaille d'Argent - Briana Chartrand

Briana Chartrand est mon nom et je suis âgée de 13 ans. J'habite dans les Laurentides. Ça fait un an et demi que je m'entraîne. Mon but est d'aller le plus loin possible et de m'amuser. Mon plus grand accomplissement a été de gagner les Jeux du Québec.

Depuis que je m'entraîne, tous les jours après l'école je m'en vais m'entraîner sauf le mercredi et le vendredi. J'aime vraiment ce sport, c'est amusant. J'ai gagné une médaille d'argent aujourd'hui, pour l'épaulé-jeté. Je m'entraîne au club du Nord.



Noémie Lévesque Triple Médaille Bronze

Je suis Noémie Lévesque, âgée de 16 ans de la Montérégie. Je m'entraîne depuis 3 ans et demi. Mon but est toujours de me dépasser et d'aller le plus loin possible. Mon plus grand accomplissement est aujourd'hui, aux Championnats Canadien Junior ou j'ai gagné la 3eme place avec un total de 118.



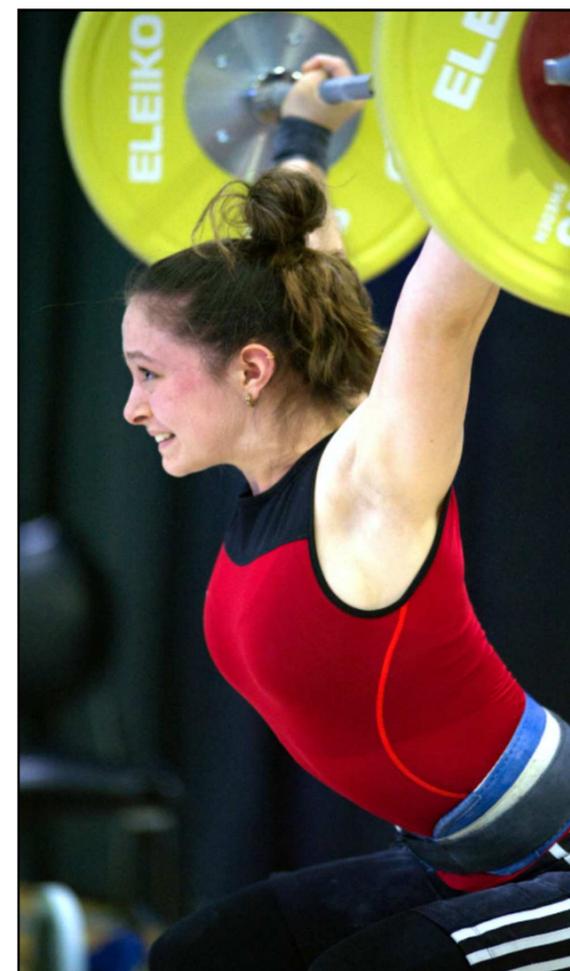
Pour s'entraîner on doit avoir de la discipline, s'entraîner tous les jours, respecter les horaires, même si ça ne nous tente pas de le faire. Je m'entraîne au club CDE 3L





**Eve-Mahee
Christophe**

Alice Hamilton

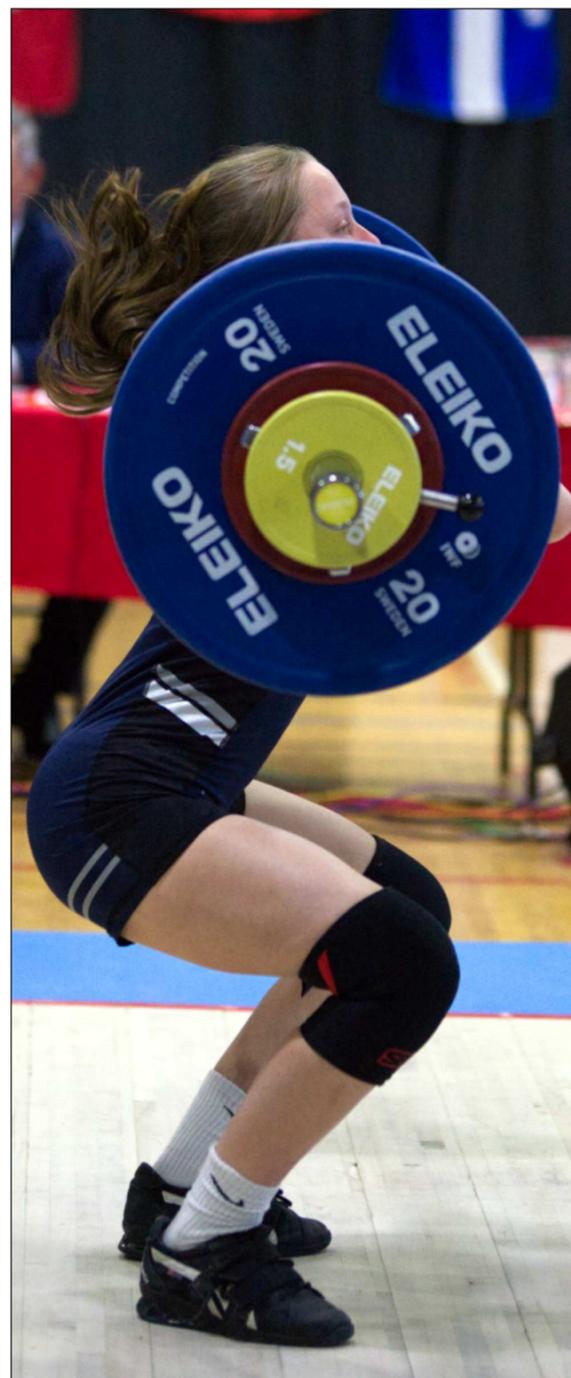
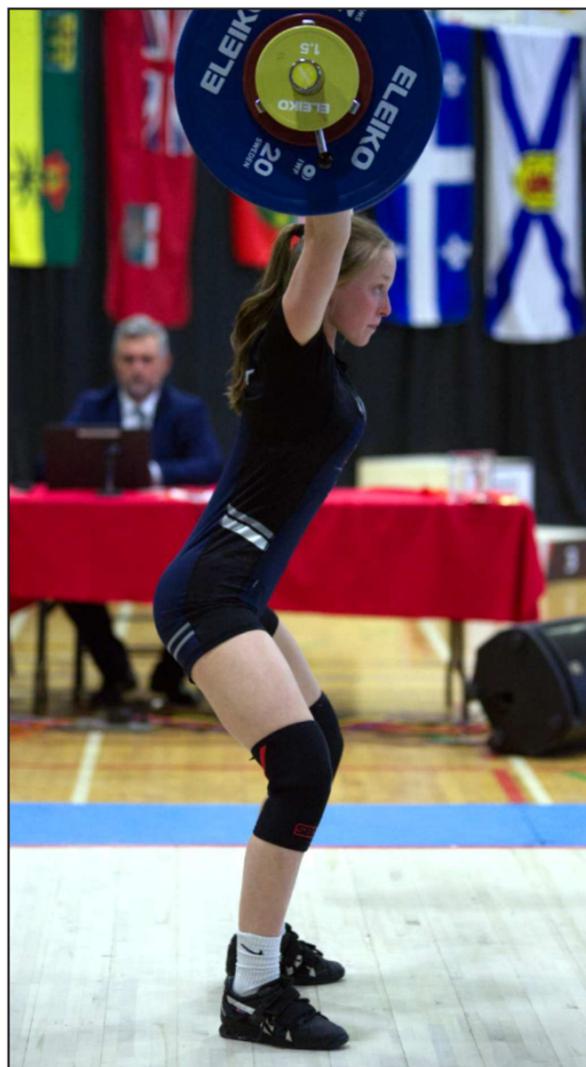


Je m'appelle Alice Hamilton et j'ai 16 ans. J'habite la Rive-Sud. Mon objectif est d'aller le plus loin possible dans les compétitions d'haltérophilie et de suivre les traces de ma famille et peut-être un jour, prendre la relève du club Fortius en tant qu'entraîneuse.

Mon accomplissement le plus important fut ma première participation à cette compétition, le championnat Canadien Junior. Je reviens d'une opération au genou (reconstruction du ménisque) dont la réhabilitation a été longue et difficile. C'est un privilège de pouvoir compétitionner à

nouveau malgré cette épreuve. Depuis mon opération, j'essaie de m'adapter. Je ne peux pas encore lever en position accroupie. Je dois faire les mouvements debout, ce qui me donne un désavantage au niveau de la performance que je peux faire. Un petit temps de repos va me faire du bien, mais je compte revenir en septembre rétablie plus que jamais pour me surpasser! La compétition a bien été aujourd'hui. Même si je levais debout, j'ai battu mes records à l'arraché et à l'épaulé-jeté. Ça me motive à continuer de travailler fort pour pouvoir relever technique et développer mon plein potentiel.

Maxime Lévesque



Bonjour, je m'appelle Maxime Lévesque et je viens de la ville de Québec. J'ai 16 ans, et je m'entraîne en haltérophilie depuis 4 ans. Mon but premier est d'aller le plus loin possible dans le sport. Je veux m'améliorer à chaque compétition.

Mon plus grand accomplissement a été d'être la 2e au Canada l'année dernière. Le plus grand changement depuis que j'ai commencé est l'estime de moi-même. Je m'entraîne au club CDE 3L



**Evelyne
Cloutier**



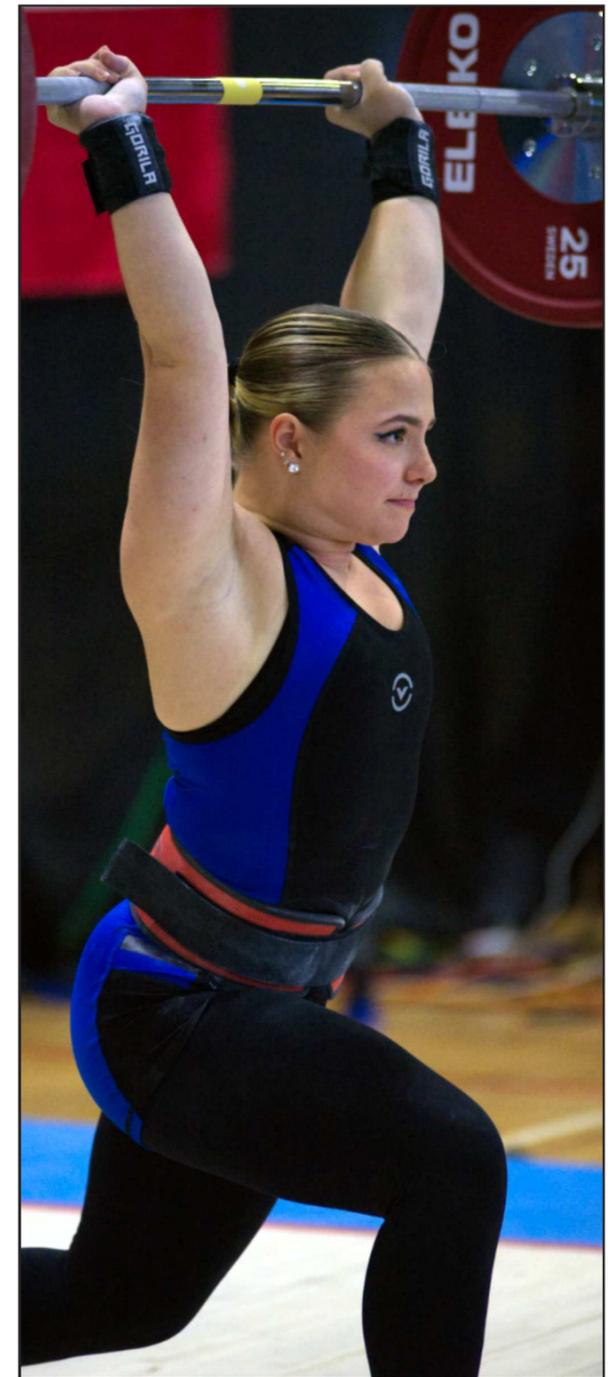


Elody Peltier

Rebeka Groulx

Ici Rebeka Groulx, j'ai 17 ans et habite sur la Rive-Sud de Montréal, à Saint-Hubert. J'ai commencé l'haltérophilie en janvier, environ 6 mois. Je viens juste de commencer, donc pour l'instant mon but est de m'amuser, bien m'entraîner et prendre du plaisir à pratiquer ce sport.

Mon plus grand accomplissement présentement est de participer aux Championnats Canadien Junior de cette fin de semaine. Je me suis entraîné avant en gymnastique de haut niveau. La gymnastique avait un entraînement très long comparé à l'haltérophilie. Maintenant ça me permet de faire autre chose, ça me donne beaucoup plus de temps maintenant pour faire d'autres activités sociales, passion et familiales. La compétition s'est bien passée aujourd'hui, je suis fier de ma performance, c'est sûr qu'il y a des choses à améliorer. Je viens de commencer à compétitionner donc je ne suis pas complètement à l'aise sur le plateau de compétition, mais j'aime mes 2 entraîneurs qui me soutiennent et m'encouragent. Je m'entraîne au club sportif Fortus.

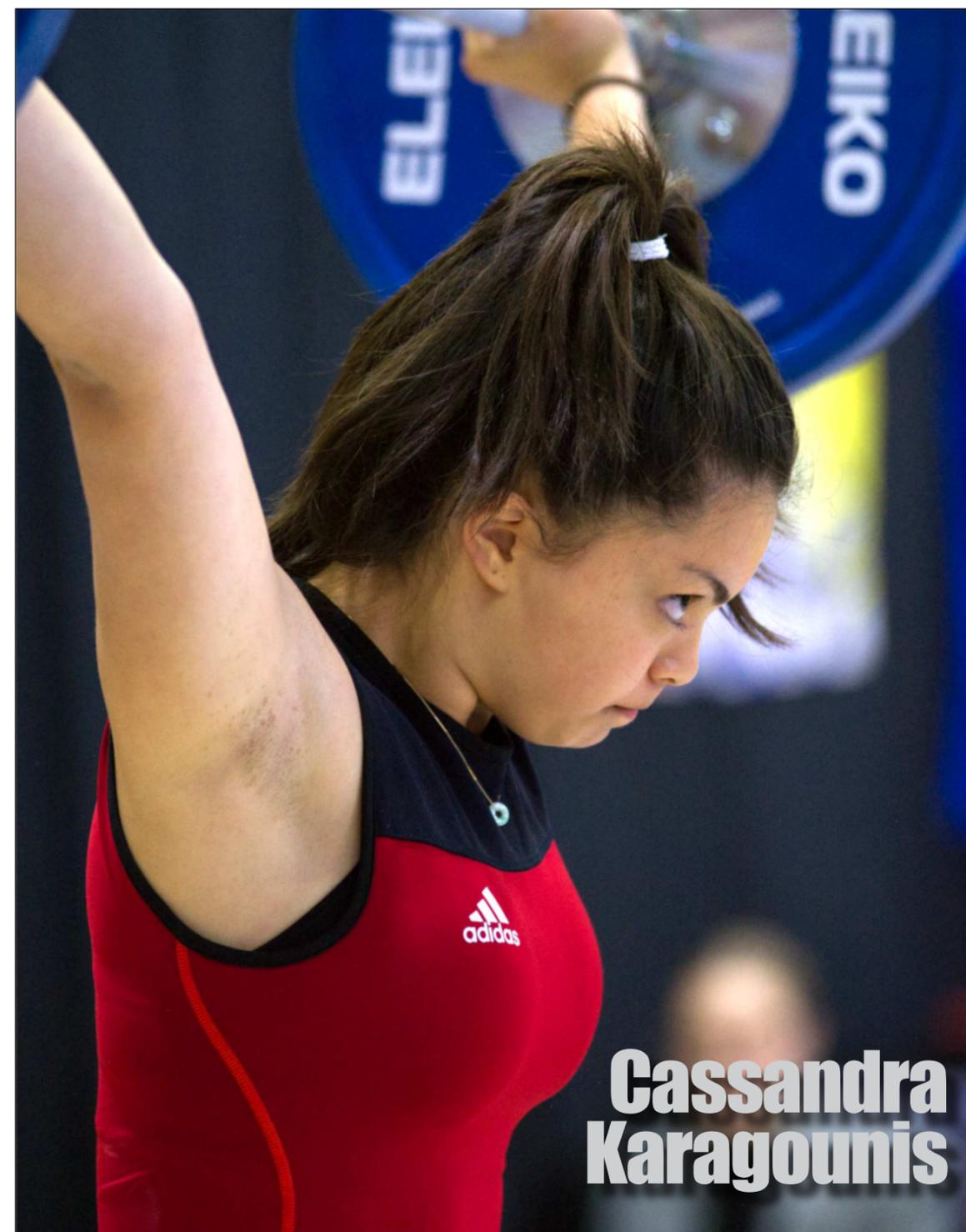


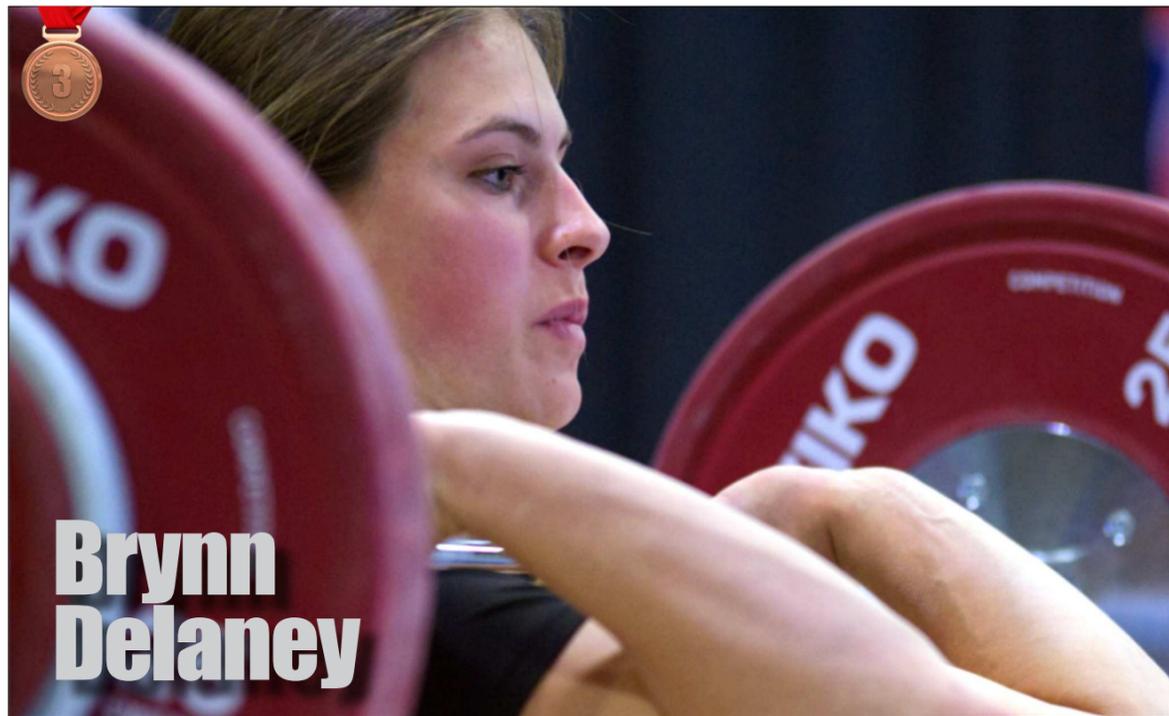
Laurence Thériault - Triple Médaillée d'Or

Allo, mon nom est Laurence Thériault, 18 ans et j'habite a Montréal. Mon but ultime en haltérophilie est d'aller jusqu'au olympique, faire les Jeux Olympiques. Mes plus grands accomplissements jusqu'à présent ont été les Championnats Panaméricain Junior, il y a 3 semaines, ce fut ma première compétition internationale. Et aujourd'hui, d'avoir gagné les

Championnats Canadien Junior dont je suis triple médaillée d'or.

Je m'entraîne en haltérophilie depuis 7 ans. Je m'entraîne 8 à 9 fois par semaine, c'est devenu une routine de ma vie normale depuis 7 ans. Je suis une personne très persévérante et je m'entraîne au club d'haltérophilie de Montréal





Abigaëlle Rainier



Bonjour mon nom est Abigaëlle Rainier et j'ai 17 ans de la Montérégie. Mon ambition est toujours de battre mes records personnels. Pour l'instant, j'ai des records de mon école d'haltérophilie, et l'année prochaine sera de battre des records de mon club d'haltérophilie.

Mon plus grand accomplissement depuis que je fais de l'haltérophilie, c'est d'avoir été championne deux années d'affilée overall fille et gars à mon école, d'avoir battu les 3 records qui datait de 1997 puis d'être allé au Jeux du Québec.

Avant j'étais un karaté 4 je suis ceinture noire, je pratiquais 5 fois par semaine le karaté mais j'ai

complètement arrêté quand j'ai vu que j'avais du potentiel en haltérophilie. Pour rester dans la catégorie poids, j'ai dû forcément faire des sacrifices alimentaires pour rester dans la relève. Et c'est ma grande fierté de terminer l'année comme ça jusqu'au bout.

Comme j'ai commencé à 14 ans en haltérophilie avec Jocelyn Bilodeau le coach de Gros Bill, je pense que je lui dois beaucoup au niveau performance, mentalités, il m'a battu de A à Z, c'est vraiment le début ça fait juste 2 ans que je suis compétitif et on en apprend tous les jours. Alors un gros merci pour le club de Gros Bill

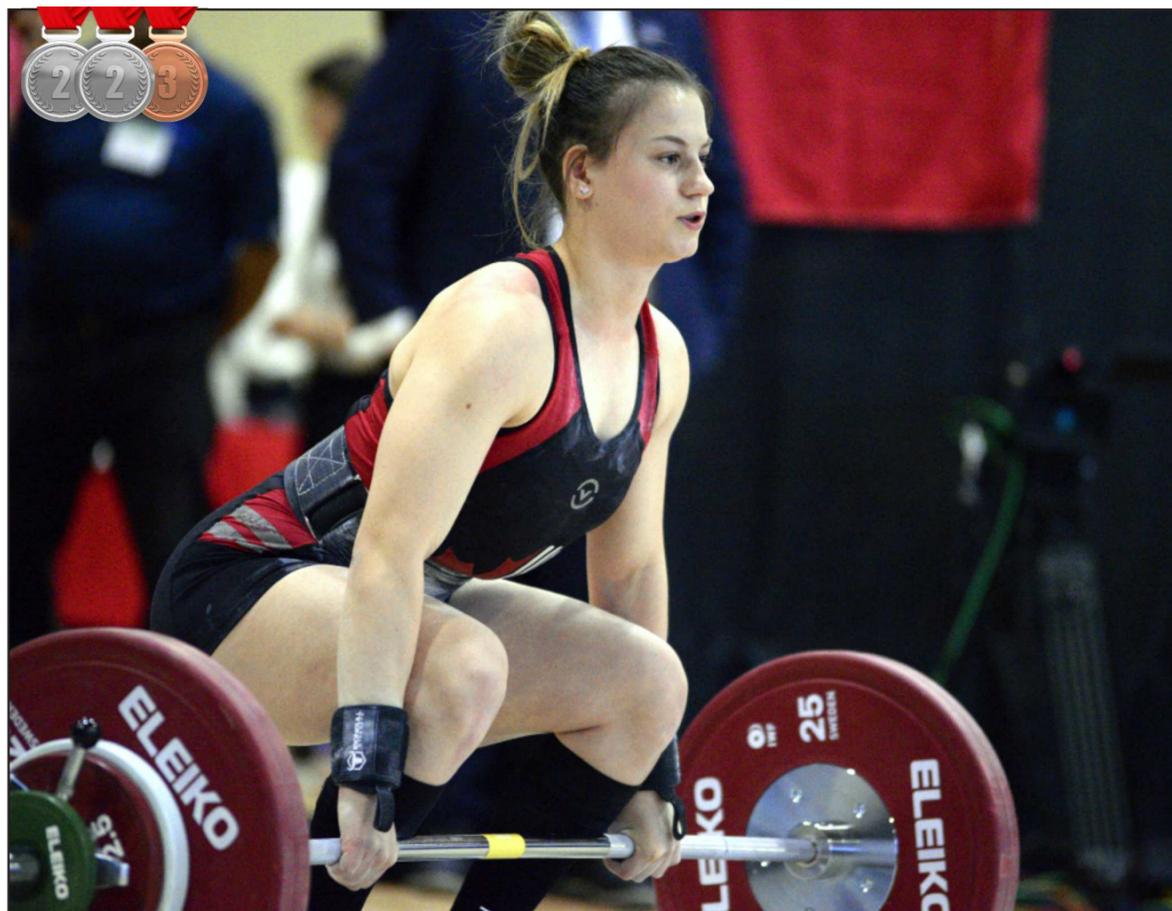
Maria-Elena Andras - Triple Médaillée



Je suis Maria-Elena Andras, j'ai 17 ans et j'habite à Blainville. Je fais de l'haltérophilie depuis 5 ans. J'aimerais faire les Jeux Olympiques et être première au championnat du monde.

Mon plus grand accomplissement jusqu'à présent a été les Championnats du Monde en Albanie, j'étais 13ème au monde. J'ai changé de club trois fois et ça a été un peu difficile pour moi de m'adapter à tous les coachs. Ça m'a pris au moins six mois pour m'adapter mais ça va bien maintenant.

J'ai gagné trois médailles aujourd'hui. J'ai été 2ème au total, 2ème en arraché, 3ème en épaulé-jeté. Je m'entraîne au club du nord.

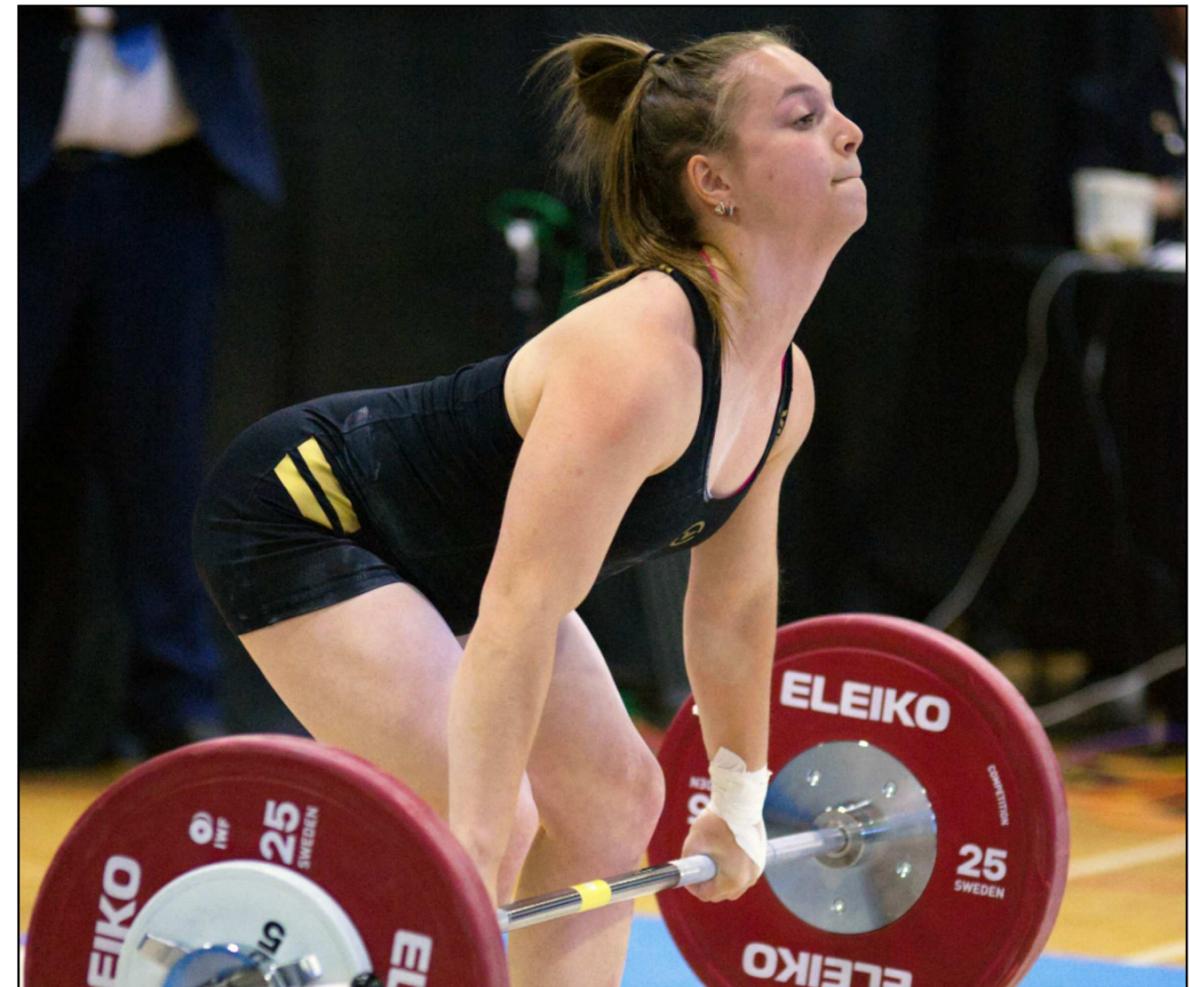


**MaKenna
Smith**





Alexandrine Généreux



Bonjour, mon nom est Alexandrine Généreux, j'ai 16 ans et habite dans la région des Basses-Laurentides. Je m'entraîne au club du Nord de Lachute, ça va faire 2 ans en octobre. J'aimerais un jour me rendre au Championnat du Monde ou même aux Jeux Olympiques.

Mon plus grand accomplissement a été ma médaille d'or aux Jeux du Québec en mars dernier. Depuis que j'ai commencé il y a 2 ans, l'entraînement m'a donné beaucoup de discipline dans ma vie parce qu'il fallait que je suive les

plans entraînement, les horaires, et tout ce qui est requis, donc tu règles ta vie en conséquence. Aussi, l'haltérophilie m'a apporté beaucoup de confiance en moi.

C'est sûr que chaque compétition ne peut pas toujours être la meilleure, mais il faut être fier de soi et se concentrer sur les bonnes choses qui se sont passées aujourd'hui. Être mentalement préparé du résultat et quand on sort d'une compétition, on doit être fier de notre performance peu importe notre rang.

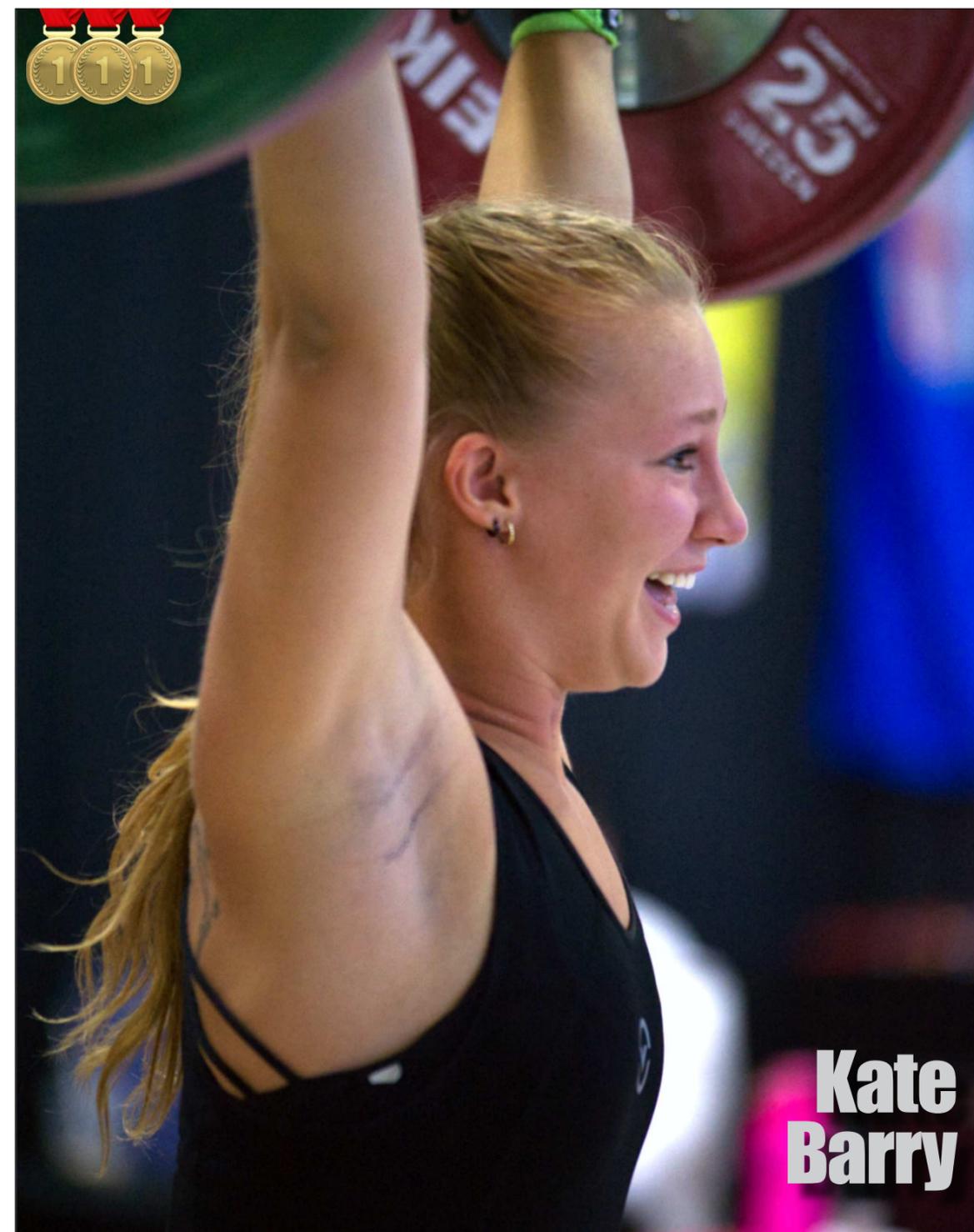
Camille Blais

Mon nom est Camille Blais, je viens juste d'avoir 17 ans, j'habite à Lachute et m'entraîne au club du Nord depuis juste un an et demi. Mon but est juste de me dépasser moi-même parce que je n'ai pas de compétition en tête, c'est vraiment pour moi que je le fais.

Le plus grand accomplissement jusqu'à présent est la constance que j'ai eu d'aller tout le temps à mes entraînements. Il y a des journées où je suis plus fatigué et des jours que ça ne me tente pas mais j'y vais pareil. Mon objectif est vraiment de maintenir la routine, c'est vraiment un

changement drastique dans une vie. Quand tu t'engages en haltérophilie, c'est un engagement que tu vas passer 12 heures, même 16 heures par semaine à t'entraîner.

Aujourd'hui ça a super bien été en compétition, j'ai fait mon meilleur total à la compétition, j'ai aussi fait un record à l'épaulé-jeté, pas à l'arraché mais ça a bien été en général. Moi dans le fond, je suis les traces de mon frère, mon frère ça fait quelques années qu'il en fait, peut-être 10 ou 9 ans, c'est grâce à lui que j'ai commencé.



Kate Barry





**Isabella
Barclay**



Bonjour mon nom est Alexia Gaulin, j'ai 17 ans et je vis dans la région de la Montérégie, à Notre Dame de l'Île Perrot. Je m'entraîne depuis déjà 4 ans, mais j'ai intégré le club Gros-Bill il y a quelques mois seulement. Mon but est de rester sur la liste relève et de participer aux Championnats Canadien Senior. Mon plus grand accomplissement à ce jour est ma participation au Championnat Canadien Junior aujourd'hui.

Mon objectif était de gérer mon anxiété en compétition, ce que j'ai réussi à faire aujourd'hui, et j'ai pu obtenir les résultats que je désirais. Un commentaire que j'aimerais faire est qu'en compétition, le mental est aussi important que la force et la technique d'un athlète, et c'est ce qui peut faire toute la différence dans les résultats obtenus.



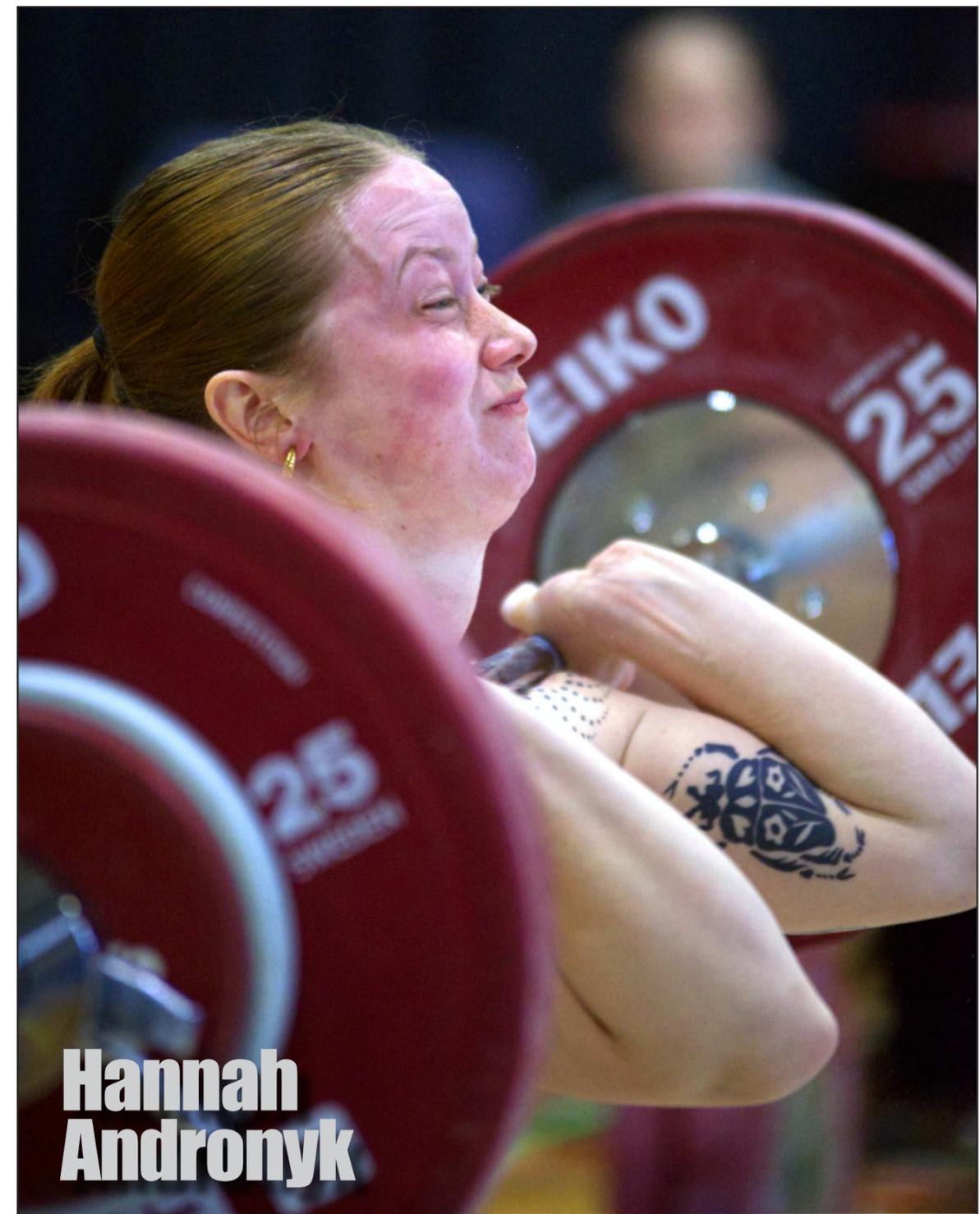
Marylou Daigneault

Bonjour mon nom est Marylou Daigneault, 19 ans, j'habite à Sherbrooke. Je fais de l'haltérophilie depuis bientôt 2 ans.

Mon rêve est de pouvoir un jour porter le singlet du pays pour représenter le Canada, peu importe la compétition. Peut-être qu'éventuellement j'agrandirais mon rêve, qui sait ce que l'avenir nous réserve. Mon plus grand accomplissement a été d'être en mesure de contrôler mon mental, comme j'ai souvent tendance à être négative. Ça n'a pas été évident de garder la tête haute et de constamment devoir contrôler mes pensées. L'haltérophilie requiert beaucoup de patience et du temps à investir dans l'entraînement, mais elle

requiert aussi du temps investi dans le « mental game ». C'est un sport physique, mais aussi mentale. Si la tête ne suit pas, la corps non plus.

De ce fait, mon plus grand défi a donc été de rester positive en préparation de compétition. Ne pas m'attarder sur les lacunes de mes performances. Quand on manque une levée, c'est vraiment difficile sur le moral, sur la confiance en soi, en ses capacités. C'est toujours un grand défi de travailler sur l'estime de soi. Même si ma compétition ne s'est pas déroulée comme prévue, je suis très satisfaite de ma performance. Je m'entraîne au club Atlas.



**Hannah
Andronyk**





Emma Drever

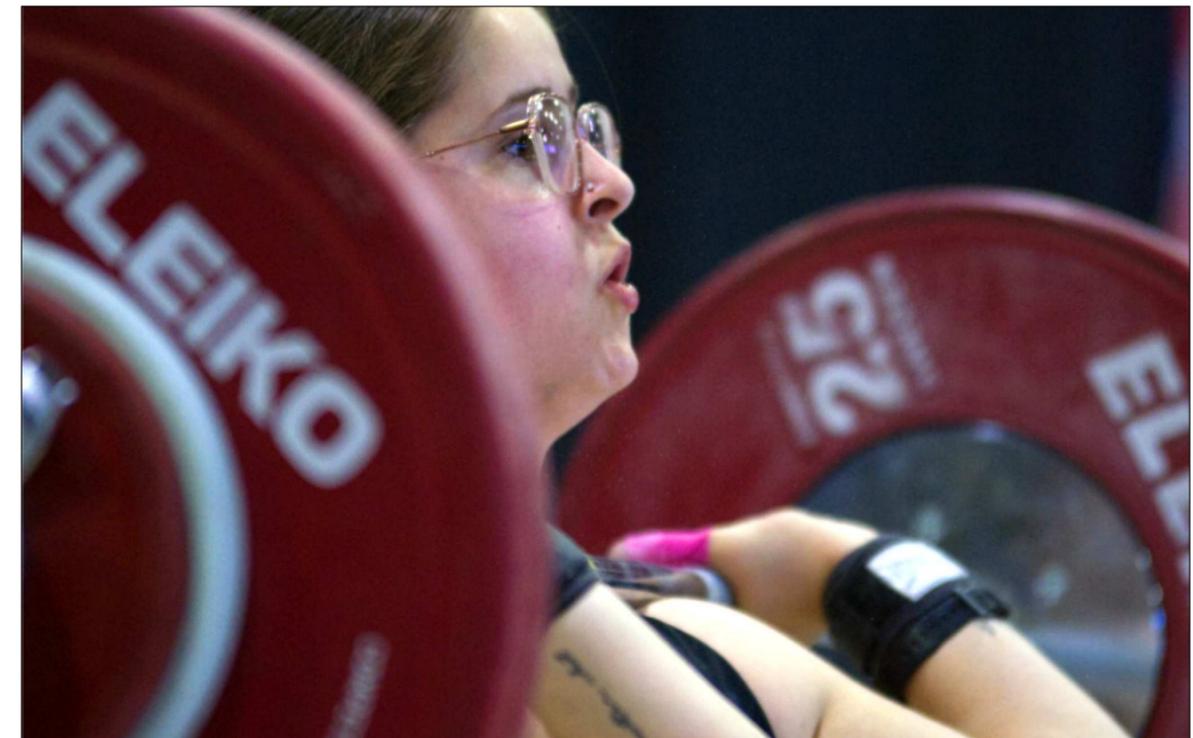


Gabby Dahmer

Hélène Kozanitis Tremblay,

Bonjour, je m'appelle Hélène Kozanitis Tremblay, j'ai 19 ans de la région de Centre-du-Québec, Drummondville. Je m'entraîne au club des Voltigeurs et ça fait 5 ans environ que je m'entraîne en haltérophilie. Mon rêve et ambition est d'être sur un plateau mondial. Je n'ai pas vraiment de bar en tête, mais c'est plutôt au fil des années que ça va monter. C'est vraiment plus le rêve de monter sur un plateau mondial que j'aimerais vraiment. Mon plus grand accomplissement jusqu'à présent est ma compétition d'aujourd'hui. J'ai fait mon meilleur total à vie et réussi 5 sur 6, je suis très fier de moi considérant les dernières semaines.

Je viens de faire mes standards senior donc je vais faire les seniors dans quelques mois au Québec puis j'ai l'intention de descendre de catégorie aussi, je suis présentement dans les 64 kilos pour descendre dans les 59 kilos pour améliorer ma Saint-Clair. Ça a très bien été aujourd'hui, je suis fier de moi, et j'ai été bien entouré de mes amis, ma mère puis mon coach on a fait une belle compétition ensemble. Je suis très fier. En compétition, mon porte-bonheur sont mes bas abeilles que j'ai mis à mes premiers Jeux du Québec et depuis, je les mets tout le temps.

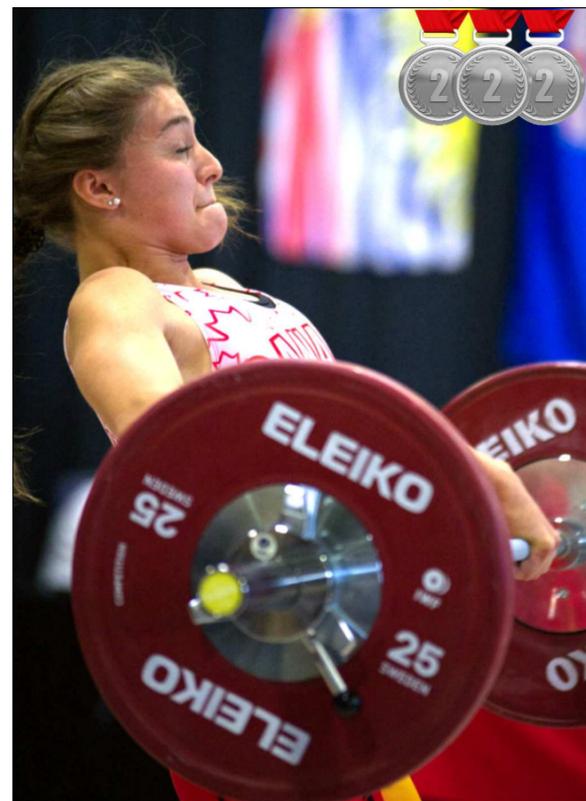


Fiona Gervais - Triple Médaille d'Argent



Bonjour je me nomme Fiona Gervais et j'ai 16 ans. Je viens de la région de Lanaudière se situant au Québec. J'ai commencé l'haltérophilie il n'y a de cela que 6 mois et depuis je suis tombée sous le charme de ce merveilleux sport. Si on me demandait aujourd'hui qu'elle est ton rêve vis-à-vis ton sport, je dirais probablement de me qualifier pour les Championnats du Monde Junior à la fin de l'été 2023. Jusqu'à maintenant, mon plus gros accomplissement serait de m'avoir placée en deuxième place au Championnat Canadien Junior la semaine dernière. Dans cette dernière, j'ai reçu trois médailles d'argent soit une à l'arraché (70 kg), une à l'épaulé-jeté (88 kg) et une au total (158 kg). C'est pour moi un exploit par le fait qu'en très peu de temps j'ai réussi à atteindre un niveau que je n'aurais jamais pensé atteindre.

Afin de réaliser mon plus grand défi soit de participer aux Championnats du Monde Junior beaucoup de travail sera nécessaire. C'est pour cela que cet été je devrai mettre les bouchées double dans l'entraînement en essayant le plus possible de m'entraîner. Tout ça dans le but d'attendre ce rêve que je chéris énormément. Je tiens à mentionner mon entraîneuse Abigail Guerrero qui malgré le fait que je commençais, a toujours été derrière moi pour me faire cheminer. Un gros merci à mon club Beyond Lifting qui m'a, aussi, accueilli à bras ouvert. Beaucoup d'efforts ont été mis jusqu'à maintenant, mais il faut encore plus travailler. Un énorme merci à mes parents qui me supportent depuis le jour un.



Anemone Van Koeveringe

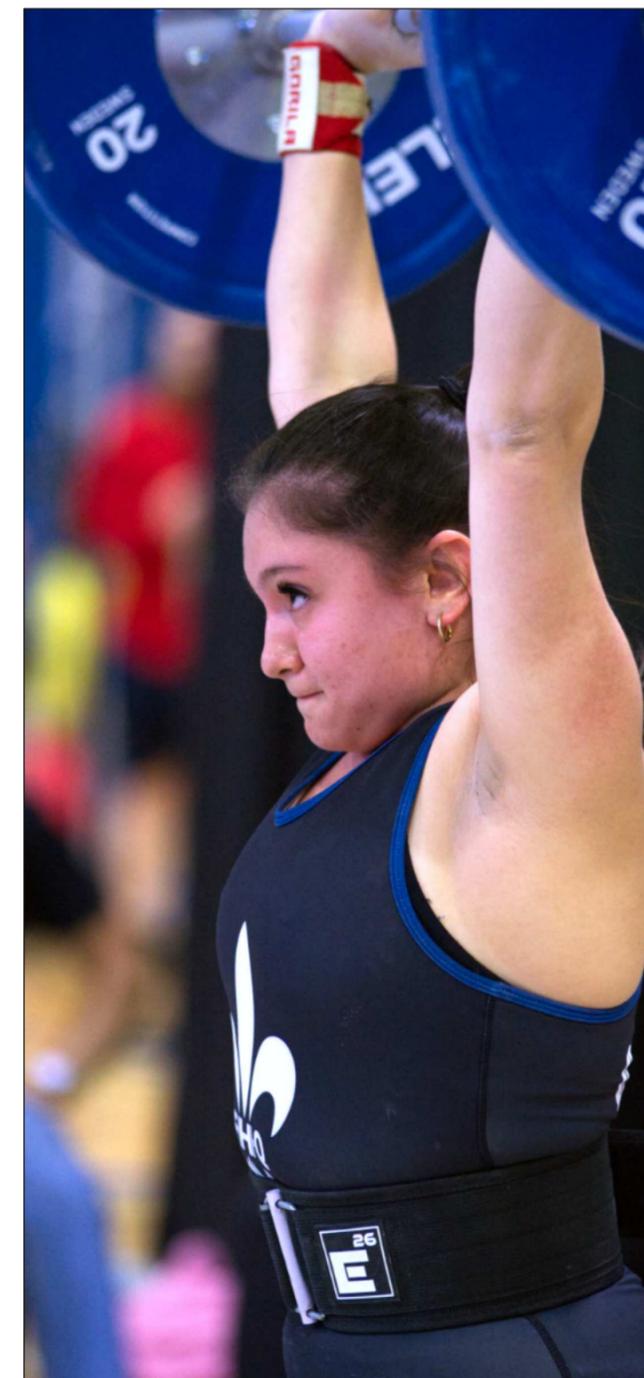




Hanna Waddell

Novelly Niculescu Gonzalez

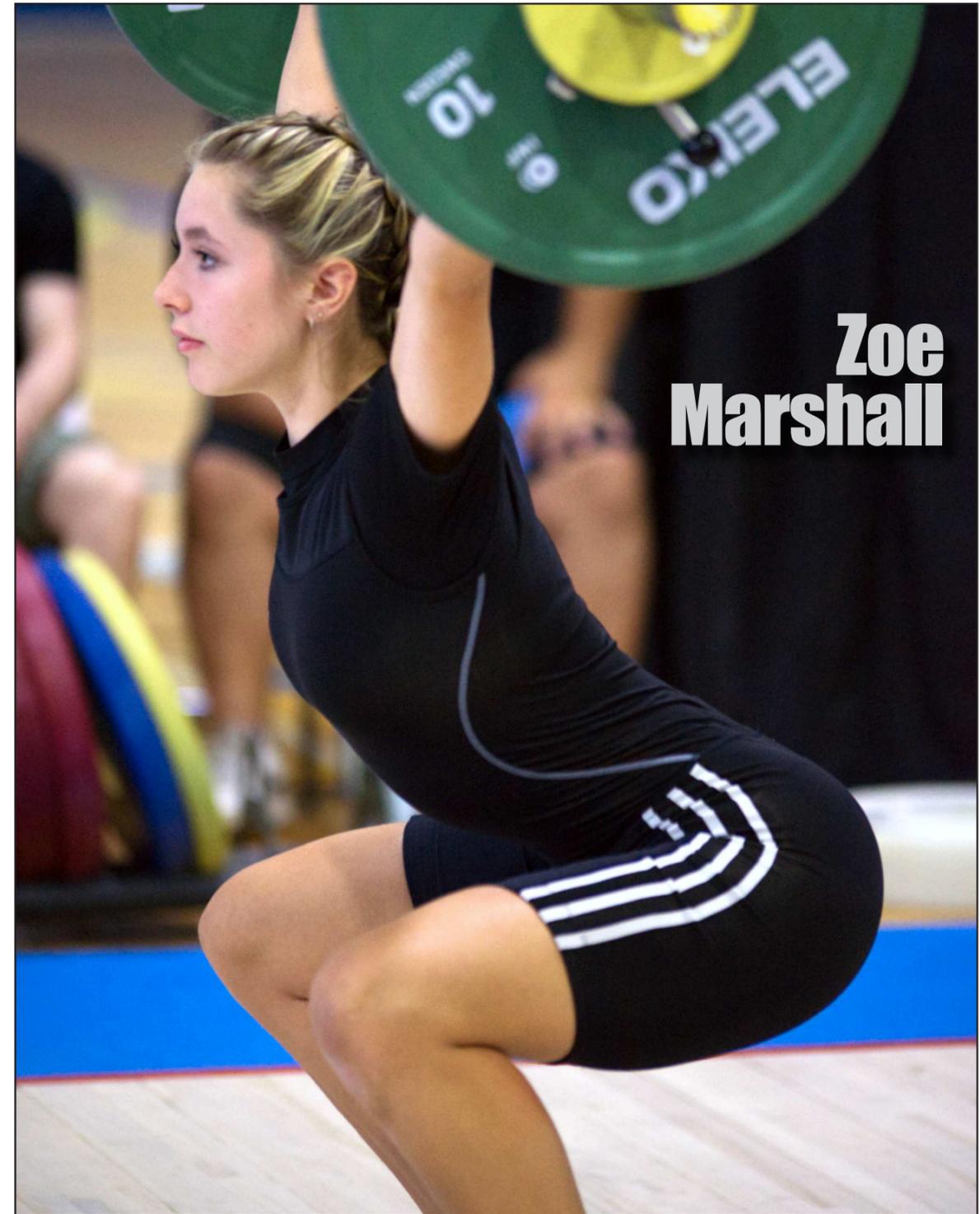
Bonjour mon nom est Novelly Niculescu Gonzalez, j'ai 17 ans de la Rive Sud, je m'entraîne au club Gros Bill depuis 2 ans. Mes ambitions par rapport à l'haltérophile est juste d'aller le plus haut que je peux. Mon but est d'augmenter mes bars en arraché et pouvoir soulever au moins 90 à l'épaulé-jeté. L'accomplissement le plus grand jusqu'à présent c'était aujourd'hui avec un 70 kilos à l'épaulé-jeté. Ça a vraiment bien été aujourd'hui, c'était ma compétition la plus performante. Je m'entraîne 3 à 4 fois par semaine.



Emilie Premont

Je suis Émilie Prémont, j'ai 17 ans et je viens du centre du Québec, plus précisément de Victoriaville. J'ai commencé à m'entraîner en haltérophilie cet hiver pour participer aux Jeux du Québec donc ça fait environ 6 mois. Mon rêve est de me rendre le plus loin possible c'est sûr, mais je l'ai fait vraiment pour être fière de moi. Je veux atteindre le plus haut niveau possible. J'ai encore du temps au niveau junior alors à chaque année on va évaluer pour s'améliorer le plus possible. Je m'entraîne beaucoup par semaine principalement en Crossfit et haltérophilie donc environ 4 à 5 fois par semaine.

Bien que j'ai pas fait beaucoup de compétition, donc les Championnats Canadien Junior sont ma 3ème expérience de compétition, mes accomplissement seraient les Championnats Canadien et les Jeux du Québec. Ce qui me démarque des autres athlètes est ma personnalité, en performant je fais des drôles de visages et il semble que je fais embarquer la foule avec moi. Je suis satisfaite de ma compétition aujourd'hui, mon arraché s'est très bien déroulé, j'aurais aimé monter plus mes barres dans mon épaulé-jeté, mais vu que je n'ai pas beaucoup d'expérience en compétition en haltérophilie, je suis tout de même très satisfaite de ce que j'ai fait. Je suis avec les Voltigeurs de Drummondville. Mon nom est



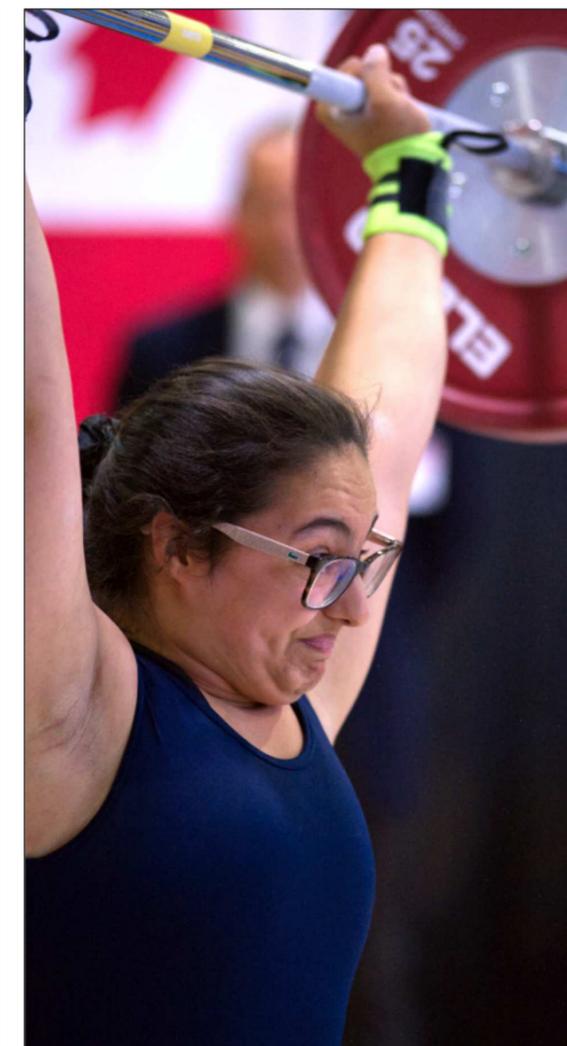
**Zoe
Marshall**





**Madalyn
Tyrer**

Sharlee-Rose Rochon



Bonjour, mon nom est Sharlee-Rose Rochon, j'ai 18 ans, et j'habite à Ste-Julienne. Je fais de l'haltérophilie depuis déjà 3 ans. Mon ambition est d'augmenter mes totaux et de faire de plus importantes compétitions. Mon plus grand accomplissement jusqu'à présent est de concilier ma vie étudiante à ma vie d'athlète et d'avoir battu mes records à l'arraché et à l'épaulé-jeté soit de 67 kilos et 76 kilos. Mon plus grand défi est de bloquer mes coudes au jeté et de partir avec une bonne position de départ.

Je suis vraiment satisfaite de la compétition aujourd'hui, j'attendais ça depuis très longtemps. Je remercie mes 2 coaches, Sylvain Bilodeau et Justine Durand pour m'avoir soutenu tout au long de mon entraînement et parcours en haltérophilie, et de m'avoir coaché pour les Championnats Canadien Junior. Je m'entraîne au club d'haltérophilie les Husky de St Michel des Saints.

Magalie Huard - Médaillée de Bronze



Magalie Huard, et j'ai 18 ans. Je vis dans la région du Québec à Saint-Constant. Je m'entraîne au club GrosBill et je commence ma 2ème année. Mon rêve est d'aller aux Jeux Olympiques, ça serait mon plus gros rêve. Pour l'instant, un but plus réalisable serait de participer aux Championnats du Monde Junior. Mon plus grand accomplissement jusqu'à présent, est la médaille que j'ai gagnée aux Championnats Canadien Junior. J'ai été aussi triple médaillée d'argent aux Jeux du Québec mais je considère mon plus grand accomplissement étant ma progression et mes réalisations rapide dans le sport.

Mon plus grand défi a été au début de l'année, je n'ai pas eu une blessure mais un gros mal de dos. Ça n'a pas été vraiment facile car j'avais atteint un

plateau dans mon entraînement et j'ai dû arrêter de faire certains mouvements. En plus, de devoir être traité par un physio. Je fais beaucoup d'anxiété et j'ai le syndrome de Gilles de la Tourette. Ce fut difficile au début car tous me créent de l'anxiété et tout m'était super difficile, mais l'haltérophilie m'a appris à me calmer et gérer mes émotions, contrôler mon anxiété et ça calme aussi mon syndrome de Gilles de la Tourette. Je suis contente de ma compétition d'aujourd'hui et fière d'avoir gagné une médaille. Mon coach est Alain Bilodeau et aussi est très fier de moi. On travaille fort ensemble. Je suis la seule athlète hors-école car je suis au CEGEP et il est confiant pour d'autres compétitions. Je m'entraîne 6 jours semaine, 2 à 3 heures par jour.

Médaillée de Bronze - Maïna Lussier

Mon nom est Maïna Lussier, j'ai 16 ans et je pratique l'haltérophilie depuis maintenant 5 ans. J'ai commencé ce sport dans le but de me dépasser et d'apprendre la pratique d'un nouveau sport. Après 6 ans de danse et 7 ans de soccer je ressentait le besoin d'accomplir de nouvelles choses. Nous pouvons dire que je suis tombé en amour avec l'haltérophilie dès le départ. Au niveau des compétitions, j'ai recueillis de nombreuses médaille d'or ainsi que d'argent. Mes deux plus gros accomplissement sont mes trois médailles de bronze au championnat canadien junior dans la catégorie des 87kg+ ainsi que mes deux médailles d'argent et ma médaille de bronze aux jeux du Québec à Rivière du Loup en 2023. Cette année je compte conserver mon titre de troisième place au championnat canadien junior 2023 à Laprairie.



Photos Credits: David Larivière et Dominic Lussier



Megan Berthelette



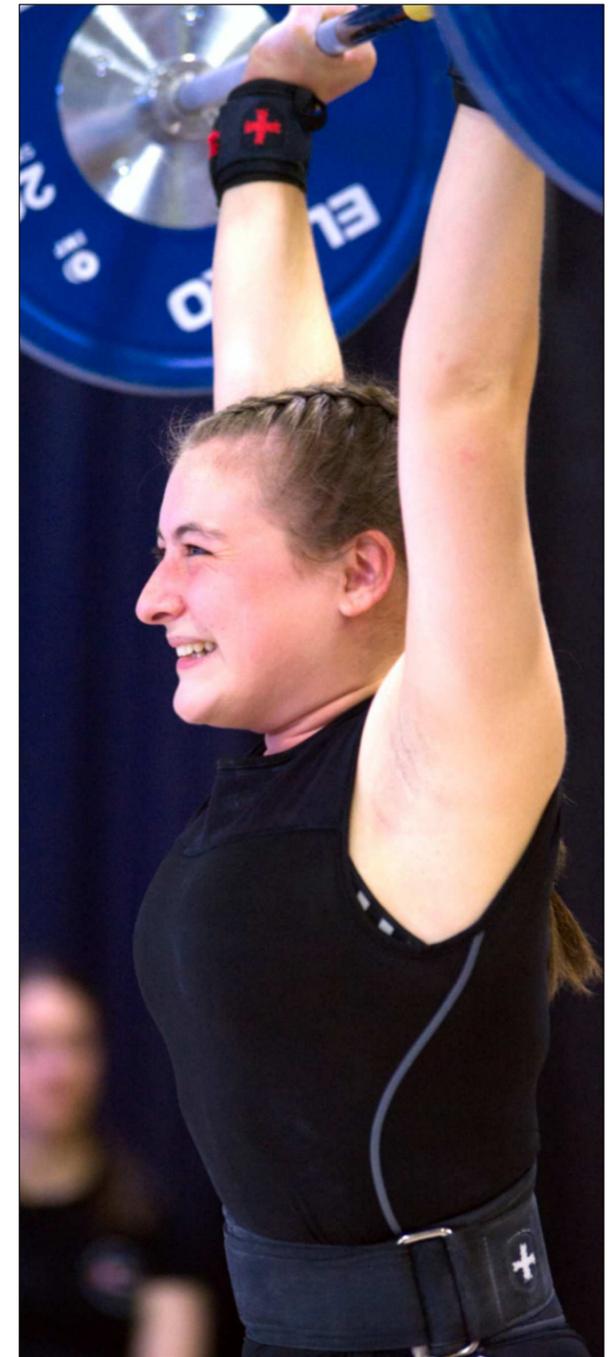
Mon nom est Megan Berthelette. Étant étudiante à temps plein au cégep du Vieux Montréal. J'aspire à devenir éducatrice spécialisée. Ceci, en équilibrant, mes études avec l'haltérophilie que je pratique depuis mes 15 ans. Mes objectifs à long

terme sont que j'aimerais participer à un Championnat du monde. Cependant, mes objectifs personnels sont d'effectuer 90 kg au mouvement de l'arraché et 100 kg épaulé-jeté.

Coralie Leclerc

Mon nom est Coralie Leclerc, j'ai 16 ans et j'habite à Québec. Je m'entraîne au club Fortus. J'ai commencé en 2019 mais j'ai repris l'entraînement depuis Noël seulement. Mon plus grand accomplissement jusqu'à présent, est de participer à ces Championnat Canadien Junior cette fin de semaine. J'ai fait plusieurs compétitions, mais c'est ma première expérience au niveau National. Je suis contente que ça s'est bien passé aujourd'hui.

Mon plus grand défi ce serait de me dépasser encore plus. Je suis contente d'avoir pu compétitionner aujourd'hui, ce fut un défi mental et physique car je me suis blessée aux genoux il y a deux semaines et on était pas sur que je pourrais compétitionner aujourd'hui, mais finalement j'ai pu et j'en suis très heureuse.



Charlotte Simoneau - Triple Médaille d'Or



Mon nom est Charlotte Simoneau, athlète du Club d'Haltérophilie La Machine Rouge de Saint Hyacinthe. Avec l'aide de mon coach Yvan Darsigny, j'ai battu 3 records des jeux du Québec 2023 dans la catégorie des 64 kg avec un total de 28 kg de plus. Records datant de 2001 et 2005. J'ai aussi gagnée le trophée de la meilleure leveuse de la compétition au Championnat Panaméricain Jeunesse en 2022. J'ai établi 3

nouveaux records jeunesse du Commonwealth. Ma détermination me permet de bien performer dans tout ce que j'entreprend. Je me prépare présentement pour participer au Championnat Junior Canadien et tenter de battre les records dans la catégorie des 59 kg. Par la suite, le Championnat du monde junior pour une deuxième année consécutive mais cette fois-ci en tant athlète pour une chance de podium.

Maïa Gonthier

Mon nom est Maïa Gonthier et je pratique mon sport depuis 1 an et demi. Dernièrement, je me prépare pour les championnats canadiens

