



# COMPÉTITION MILITAIRE D'HALTÉROPHILIE



## JEUDI 20 NOVEMBRE 2025

Levées à exécuter : Flexion sur jambes, développé couché, soulevé de terre

La pesée aura lieu entre 15 h et 16 h

La compétition commenceront à 18 h

La compétition se déroulera dans la zone d'entraînement  
Rogue du Complexe sportif «Fieldhouse»

**Tous les participants doivent s'inscrire avant la fin de la journée du 13 novembre 2025 auprès de Jonathan Menjivar ou Les Gilson**

Tous les militaires intéressés sont priés de prendre contact avec [Jonathan.Menjivar@forces.gc.ca](mailto:Jonathan.Menjivar@forces.gc.ca) ou [Les.Gilson@forces.gc.ca](mailto:Les.Gilson@forces.gc.ca)

Remarque : cette compétition suivra les règles de l'IPF en matière équipement personnel et de catégories de poids.