BULLETIN MENSUEL
LIGUE OCCITANIE
HALTEROPHILIE – MUSCULATION

Octobre 2017

L'édito du Président

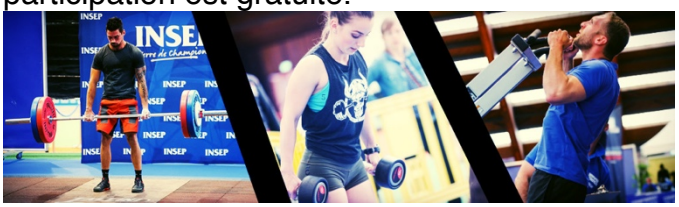
Coté Haltérophilie, le mois Octobre a été riche en résultats, mais fait déjà entrevoir les faiblesses de notre ligue à savoir un déficit d'arbitre pour la bonne tenue des compétitions, pour cela nous organiserons une seconde session de formation en Février.
Pour la musculation, le championnat régional se met doucement en place, les épreuves sont connues (voir le site fédéral), et il se tiendra le 10 Mars 2018, organisé par l'Halter Fitness Cadurcien (à confirmer), ce club qui réalise un très bon début de saison puisqu'en 2 mois de prise de licence, avec 272 licenciés (son meilleur total à ce jour), ils se positionnent dans le top 10 national. Mais cela reste un cas isolé, la prise de licences est en net recul de 17% en ce qui concerne la ligue, mais dans certain club, cela est beaucoup plus marqué avec parfois un recul de 53%. Afin de fidéliser et se démarquer, la fédération a mis en place les Muscu-Challenges, cela demande peu d'investissement et permettra de dynamiser votre structure.
Un rappel au sujet de l'affiliation à la ligue, elle est désormais obligatoire puisqu'elle est statutaire, les clubs qui ne sont pas à jour, ne permettront pas à leurs athlètes de participer aux compétitions organisées sur le territoire.
Je terminerai en félicitant Gaëlle Nayo Ketchanke pour sa sélection aux championnats de monde d'Anaheim en Californie.

Sportivement, David BOSSIAN

Lancement des Muscu-Challenges

La Fédération française d'haltérophilie-musculation lance une nouvelle formule d'animation dédiée à la musculation et réservée aux licenciés & clubs affiliés à la FFHM ; les Muscu Challenges ! Exécutés au sein du club, ces challenges permettront aux licenciés de se confronter entre pratiquants du même club mais aussi à distance avec les licenciés d'autres clubs !
Deux challenges sont mis en place : Le MUSCU Challenge en individuel et le MUSCU Challenge clubs pour se confronter entre clubs.

Cinq épreuves sont proposées tout au long de l'année. Elles sont à réaliser en se filmant dans les clubs. Les vidéos sont à envoyer à la FFHM qui jugera de la bonne exécution des défis et établira le classement de la compétition. Les athlètes disposent à chaque fois d'une semaine pour envoyer leur vidéo. La première période de compétition a débuté le 28 octobre.
La formule est accessible à toutes et à tous ; différents niveaux d'exercices sont proposés : débutants - intermédiaires - pro et la participation est gratuite.



Ligue Occitanie d'Haltérophilie – Musculation
7 rue André Citroën 31130 BALMA
secretariat@occitanieffhm.fr
Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu :
http://occitanieffhm.fr/ et www.ffhaltero.fr

Premier tour de N1

Samedi 7 octobre, Clermont Sports débutait sa saison du Championnat de France des Clubs N1 par un déplacement et un match serré à Saint-Lô en Normandie.

L'équipe composée de Norik GHAZARIAN (122-145), Sami BIJI (105-133), Flavio BARDIS (107-132), Julien MULLOR (105-120) et Nicolas MULLOR (90-123) totalise 1509,14 points et remporte son match contre les clubs de Quimper (1491,56 points) et Saint-Lô (1486,15 points).

Clermont Sports prend la 11ème place d'un classement général mené par la VGA Saint-Maur, l'A.C. Saint-Marcellin et l'E.E.A.R. Monteux. Le club vise la barre des 1600 points pour grimper dans le classement lors de la prochaine journée qui aura lieu le 4 novembre et où les Clermontais tirerons à domicile.

Actions en milieu carcéral

Depuis le 5 septembre, les actions en milieu carcéral ont repris au Centre de Détention de Saint-Sulpice ainsi qu'à l'Etablissement Pénitentiaire pour Mineurs de Lavaur. Comme lors des saisons précédentes, des séances de découverte de l'haltérophilie et de musculation sont proposées aux détenus chaque semaine.

En plus de s'initier à la discipline, cette action permet aux jeunes et aux moins jeunes de prendre conscience des postures à adopter pour porter des charges tout en apprenant l'exécution correcte des différents mouvements de renforcement musculaire.

BULLETIN MENSUEL
LIGUE OCCITANIE
HALTEROPHILIE – MUSCULATION

Visite du Directeur Technique National

Mercredi 11 octobre, René RAMBIER, Directeur Technique National Haltérophilie-Musculation, était en terres toulousaines, accompagné d'Arnaud FERRARI, Adjoint au DTN et Directeur des Equipes de France, pour une journée chargée mais riche en échanges et travail.

Une première réunion s'est tenue à la DRJSCS Occitanie site de Toulouse où Pascal ETIENNE, Directeur Régional, a accueilli le DTN en présence de Marie-France CHAUMEIL, Responsable du Pôle Sport DRJSCS, et des coordonnateurs des Cadres Techniques Sportifs, Olivier RAPHA et Jean-Marc DUBOSQ. Ce temps formel fut l'occasion d'échanger sur les récentes évolutions de la DRJSCS et de la FFHM, mais également de redéfinir et recentrer les missions du CTS Responsable du Pôle Espoirs Haltérophilie de Toulouse, Nicolas GILLES.

Après avoir été rejoint par David BOSSIAN, Président de la Ligue Occitanie HM, accompagné de Clément ADAM, Conseiller Technique Fédéral Occitanie, Éric JOURNAUX, Directeur du CREPS de Toulouse, a reçu le DTN au château de l'établissement avec l'équipe du Département de la Performance Sportive : François HUOT-MARCHAND et Magali CARLON, et de la Correspondante Régionale du Sport de Haut-Niveau DRJSCS : Muriel ALMUNIA.

Ce deuxième temps a été consacré à la structuration du Sport de Haut Niveau au sein de l'établissement et le Projet de Performance de la DTN FFHM. Ce fut également l'occasion de faire le point sur le Pôle Espoirs Haltérophilie et d'aborder les perspectives d'évolutions à court et moyen termes.

Pour terminer, l'ensemble des personnes s'est rendu à la salle d'haltérophilie afin de visiter les locaux, et assister à l'entraînement des athlètes

Partenariat avec la FFSU

Mardi 10 octobre, David BOSSIAN, Président de la Ligue Occitanie et Clément ADAM, CTF de la Ligue Occitanie, ont rencontré Albert CIGAGNA, Co-Directeur et Responsable Sportif du Comité Régional du Sport Universitaire de Midi-Pyrénées. Cette réunion a permis de relancer l'activité Haltérophilie-Musculation dans l'académie. Deux évènements seront organisés dans un futur proche par le CRSU, soutenu par la Ligue Occitanie : une soirée découverte pour les étudiants le mercredi 8 novembre et le Championnat d'Académie le jeudi 14 décembre.

Comité Midi-Pyrénées Haltérophilie – Musculation
7 rue André Citroën 31130 BALMA
secretariat@occitanieffhm.fr
Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu :
http://ccitanieffhm.fr et www.ffhaltero.fr

Première journée du Championnat par équipes mixte d'Occitanie

Le samedi 7 novembre marquait l'ouverture du Championnat Régional par équipes mixtes d'Occitanie. Onze équipes se sont alignées au départ de cette édition. Les trois matchs de cette journée étaient répartis sur trois implantations : Figeac, Toulouse et Béziers.

Le premier match opposait le Montauban HC à Galiléô BC et au Figeac HC. L'équipe de Galiléô s'impose dans ce match avec 46 points d'avance (289 points) devant Figeac HC (243 points). Montauban termine troisième de ce match avec 173,5 points au compteur.

Le second match voyait s'opposer les Oursons Tarbais à Colomiers US et aux deux équipes du Toulouse HC. Les Oursons (361 points) remportent leur match d'une vingtaine de points devant l'équipe 1 du Toulouse HC (342 points). Le Colomiers US (228 points) prend la troisième place avec une avance confortable sur le Toulouse HC 2 (163 points).

Le Decazeville HC rencontrait les deux équipes de Clermont Sports ainsi que Crossfit Béziers dans le troisième match de la première journée du Championnat. Crossfit Béziers remporte une large victoire sur ce plateau avec 323 points contre 199 points pour Clermont Sports 1. Clermont Sports 2 prend la troisième place du match avec 106 points devant Decazeville (58,5 points).

Ce sont les Oursons Tarbais qui prennent la tête du classement général grâce à leurs 361 points. Ils sont suivis par Crossfit Béziers et Galiléô BC qui complètent le top 3.

Equipes	Points match	Points journée
Tarbes Oursons	361	4
CrossFit Béziers	323	4
Galiléo BC	289	4
Toulouse HC 1	342	2
Figeac HC	243	2
Clermont Sports 1	199	2
Colomiers US	238	1
Montauban HC	173,5	1
Clermont Sports 2	106	1
Toulouse HC 2	163	0
Decazeville HC	58,5	0

Les meilleures performances IWF sont 299,71 points pour Yohann GIGORD (Galiléô BC) chez les masculins et 197,16 points pour Laura VALDENAIRE (Galiléô BC) chez les féminines

Compétition Avenir

Samedi 14 octobre avaient lieu les premières Compétition Avenir de la saison à Clermont-L'Hérault et Decazeville. Au total ce sont 28 athlètes qui sont montés sur les plateaux lors de cette journée.

Chez les Benjamines, c'est Florette DEGEZ qui emporte la compétition avec un total de 48 kg (2 meilleurs arrachés + 2 meilleurs épaulés-jetés) devant Margot DARDE qui totalise 36 kg. Jade DARDE remporte la troisième place avec 30 kg.

Chez les garçons, Olann GURHEM totalise 48 kg. Lucas DAL réalise un total de 44 kg en Poussin.

En catégorie Minimes, Clara PEIGUET réalise un total de 128 kg dans la catégorie féminine des 36kg. Côté masculins, dans la catégorie des 40 kg, Enzo BOSSIAN marque un total de 68 kg et est suivi par Axel MOUTARDIER qui totalise 66kg. Gaël RIVIERE réalise un total de 96 kg dans la catégorie des 45 kg. Erwan SALES réalise la même performance au total dans la catégorie des 56 kg, il est suivi par Yanis TAHA avec 42kg.

Chez les Cadettes 1, en 48kg, Louann GURHEM totalise 63 kg. Dans la catégorie des 63kg, Souhaid TORRAYSI atteint un total de 65 kg. Océane SHEIDEKER la suit avec 60 kg au total.

En Cadets 1, Léo PROME réalise 54 kg en catégorie 69 kg. Tytouan BOIREAU réalise un score de 104 kg chez les +85 kg.

Dorian BACHELET totalise 73 kg chez les Cadets 2 77kg.

Chez les Seniors féminines, en 53kg, Priscilla WINTHER totalise 92 kg et Charline VIDAL réalise 106 kg chez les 63kg.

En Seniors masculins, en 62 kg Romain LAPORTE termine avec 114 kg, Léonard BONGO totalise 125 kg chez les 77kg, Mathias AGUILERA-CRESPIN atteint 138 kg dans la catégorie des 85 kg, Sébastien RIVIERE fait 151 kg chez les 94kg et Guillaume DAL totalise 200kg chez les +105 kg.

Stage d'Entraînement à Clermont L'Hérault

Lors de la première semaine des vacances de la Toussaint, du 23 au 28 octobre, un stage régional d'entraînement était organisé à Clermont-L'Hérault et encadré par Yann AUCOUTURIER et Kévin LICCIARDI. Ce regroupement a permis aux athlètes présents de se préparer aux échéances compétitives à venir dans une ambiance de travail et de convivialité leur permettant de commencer à appréhender le chemin vers le haut niveau tout en participant à des activités annexes avec une sortie à la piscine. Ce stage auquel ont participé Louann GURHEM (Clermont Sports), Clara PEIGUET (Clermont Sports), Océane SEVERAC (Clermont Sports), Guylhan GURHEM (Clermont Sports), Bastien HAVET (Figeac HC) et Arvit HAXHI (Toulouse HC) a permis de finaliser la préparation du Tournoi International Denis Randon sur le lieu même de la compétition pour ceux y prendront part.

Quentin Cance en stage à l'INSEP

Du 23 au 26 octobre, Quentin CANCE (Figeac HC) a été invité à participé à un stage de détection à l'INSEP encadré par Renaud LECHAVALIER. Douze athlètes se sont ainsi retrouvés dans le bois de Vincennes pour ce stage avec pour but la construction d'un « Collectif Avenir 2024/2028 ». Le groupe a reçu la visite de Jean-Paul BULGARIDHES, président de la FFHM et René RAMBIER, Directeur Technique National.
Alexis AMADOU (VGA ST-Maur), pensionnaire du Pôle Espoirs de Toulouse a également participé à ce stage aux côtés de Quentin.

15ème Tournoi International Denis Randon

La 15ème édition du Tournoi International Denis Randon s'est tenue le samedi 28 Octobre à Clermont-L'Hérault. Un hommage a été rendu à Denis Randon et Bernard Garcia par un dépôt de gerbe sur leurs tombes respectives. En ouverture du Tournoi International a eu lieu la Coupe Bernard Garcia destinée aux jeunes haltérophiles.
Cette édition était également l'occasion pour les membres de l'Equipes de France d'entériner leur qualification pour les Championnats du Monde qui auront lieu à Anaheim (Californie, Etats-Unis) du 28 novembre au 6 décembre. Le staff de l'équipe de France (Arnaud FERRARI, Samuel SUYWENS, Yann MORRISSEAU) ainsi que Jean-Paul BULGARIDHES, Président, Guy KOLLER aux côtés de René RAMBIER, DTN, étaient sur place pour assister à l'événement et aux performances des membre de l'Equipe de France.

Coupe Bernard GARCIA

Clara PEIGUET (Clermont Sports) réalise un score de 159,3 à l'indice IWF prend la seconde place de la Coupe Bernard GARCIA avec moins de deux points de retard sur Honorine IMBS (Dorlisheim FH) qui emporte la victoire avec 160,61 points. Camille DUL (SHC Haguenau) monte sur la troisième marche du podium avec 155,84 juste devant Zianne PICOT (HC St-Baldoph) qui enregistre 151,09 à l'indice IWF. Romane ARBONA (EEAR Monteux) prend la cinquième place du classement avec 89,51 points.
Clara PEIGUET a reçu une récompense de la part du CDOS de l'Hérault pour ses performances et son sérieux à l'entraînement.

Côté masculins, c'est Vincent ARBOGAST (CS Brumath qui l'emporte avec un score de 284,74. Il est suivi d'une courte tête par Jean CASPAR (SHC Haguenau) qui marque 280,93 points. Gabriel MARTIN (EEAR Monteux) s'empare de la troisième place avec un indice IWF de 238,50 points. Arvit HAXHI (Albanie – Toulouse HC) termine en quatrième position avec 228,13 points à la bagarre avec Arthur MATS qui enregistre 227,00 points. Bastien HAVET prend la 6ème place avec 215,35 points devant Guylian GURHEM (Clermont Sports) qui marque 167,89 points à l'IWF.

Tournoi Denis RANDON

Chez les féminines, après un match serré, c'est Anaïs MICHEL (Equipe de France – Blois) qui s'impose avec 274,8 à l'indice IWF devant l'occitane Gaëlle NAYO KETCHANKE (Equipe de France – Clermont Sports) qui la talonne avec 271,91 points. Manon LORENTZ inscrit 270,95 points et monte sur la 3ème marche du podium. La Mauricienne Shalinée VALAYDON arrive en quatrième position avec 214,83 points. Les deux athlètes les plus jeunes du plateau se sont livrées à un match très serré à l'arraché et débouchant sur un record de France pour Zéline PICOT (HC ST-Baldoph) avec 58 kg. Elle termine à la 5ème place avec 175,64 points à l'IWF. Marie MANTAROPOULOUS (HC St-Marcelin) marque 163,39 points et prend la 7ème.
Chez les masculins, Redon MANUSHI (Equipe de France – VGA St-Maur) remporte le Tournoi sans conteste avec 402,24 points à l'indice IWF. Norik GHAZARIAN (Clermont Sports) monte sur la seconde marche du podium avec 335,52 points devant Brice BATCHAYA KETCHANKE (Cameroun– Clermont Sports) qui engrange 324,77 points. Mountasser BAGHDADI (Espagne) marque 302,89 points, ce qui lui octroie la 4ème place. Il est suivi par son compatriote Nasser BAGHDADI (Espagne) qui marque 300,75 points. Le clermontais Julien MULLOR prend la 6ème place du classement avec 294,27 points et un nouveau record régional à la clé.
Ce tournoi a permis d'officialiser la sélection qui participera aux Championnats du monde 2017 d'Anaheim. Anaïs MICHEL, Manon LORENTZ et Gaëlle NAYO KETCHANKE confirment toutes les trois leur qualification. Il en va de même chez les masculins pour Redon MANUSHI qui sera du voyage avec Bernardin KINGUE MATAM, Romain IMADOUCHENE, Brandon VAUTARD ainsi qu'Anthony COULLET.

BULLETIN MENSUEL
LIGUE OCCITANIE
HALTEROPHILIE – MUSCULATION

Octobre 2017

Les rendez-vous de Novembre

- Samedi 04 novembre :
  - 2ème Journée du Championnat de France par équipe
  - 2ème Journée du Championnat Régional par équipe
    - Match 1 à **Clermont L'Hérault**
      - **Pesée à 12h30**
      - Lieu de compétition : Gymnase "Patrice Rebichon" 1, Avenue Paul Valéry 34800 Clermont l'Hérault
      -
    - Match 2 à **Figeac**
      - Pesée à 13h
      - Lieu de compétition : Espace François Mitterrand Salle Occitane Place Philibert Renaud 46100 Figeac
- Dimanche 05 novembre :
  - 2ème Journée du Championnat Régional par équipe
    - Match 3 à **Toulouse**
      - Pesée à 13h
      - Lieu de compétition : 20, Didier Daurat 31400 Toulouse
- Du 16 au 19 novembre :
  - Coupe de la Méditerranée à **Lubjana (Slovénie).**
- Samedi 18 novembre :
  - Compétition Avenir 2ème Journée – Province Languedoc-Roussillon à **Narbonne**.
  - Compétition Avenir 2ème Journée – Province Midi-Pyrénées à **Pamiers**.
- Du 28 novembre au 05 décembre :
  - Championnats du Monde Seniors à **Anaheim (USA)**.

Rédacteur : Clément ADAM
Directeur de la publication : David BOSSIAN
Ont participé : David BOSSIAN, Nicolas GILLES, Bernard SOTO
Créateur : Jean-Marie CHANUT

Comité Midi-Pyrénées Haltérophilie – Musculation
7 rue André Citroën 31130 BALMA
secretariat@occitanieffhm.fr
Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu :
http://occitanieffhm.fr et www.ffhaltero.fr