



BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et www.ffhaltero.fr



L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

Un mois de février bien rempli !

Le mois de Février s'est achevé sur le grand prix international de France où le jeune figeacois, Quentin Cance, membre du collectif 2020-2024 faisait ces débuts à un tel niveau.

Le championnat régional par équipe mixte a également donné son verdict avec pour la deuxième année consécutive Clermont Sport qui l'emporte. Place maintenant aux compétitions individuelles et les pre-

miers championnats de Ligue de Musculation à Cahors le 10 mars.

Le mois de Mars sera aussi le mois des dirigeants puisqu'il rime souvent avec celui des demandes de subventions, on nous annonce déjà des baisses alors ne vous découragez pas et portez vos actions.

Sportivement,

David Bossian

Les Rendez-vous de mars

Samedi 03 mars :

Eliminatoire de Province Midi-Pyrénées à Toulouse

Mercredi 7 mars :

Championnat de Musculation FFSU de l'Académie de Toulouse à Toulouse

Samedi 10 mars :

Championnat Régional de Musculation à Cahors

Du lundi 26 mars au dimanche 1^{er} avril :

Championnats d'Europe Seniors à Bucarest (Roumanie)

Du Vendredi 29 mars au dimanche 1^{er} avril :

Championnats de France Masters à Decazeville



Les actualités du mois

Finale du Championnat Régional	2
Gaëlle élue Sportive de l'année en Occitanie	3
Intervention d'une Championne en Milieu Carcéral	4
Stage d'entraînement à Figeac	4
Premiers pas de Quentin CANCE à Haut-Niveau	5
Compétition Avenir n°4	6





BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et www.ffhaltero.fr



FINALES DU CHAMPIONNAT RÉGIONAL

Clermont Sports Champion d'Occitanie !

Les finales du Championnat Régional par équipes mixtes d'Occitanie ont eu lieu le samedi 17 février à Clermont-L'Hérault. Après un Championnat très animé et ayant porté le suspense des qualifications en finale jusqu'à l'ultime journée, place aux finales !



Assemblée Générale

La ligue a tenu sa première assemblée générale ordinaire ce dimanche 4 février au CROS de Balma avec 85% de représentativité. Cela a permis de faire le point sur les 6 premiers mois d'exercice et de présenter aux clubs présents, nos orientations à venir.

Florian LARRÉ, KÉVIN BERGERET ET Ludwig TEJEDOR enregistrent 234 points et s'imposent dans ce match. La victoire des Oursons dans cette petite finale reflète leur solidité sur les 3 premières journées de la saison.



La petite finale opposait le Figeac H.C. aux Oursons Tarbais. Match réduit à deux équipes suite à divers forfaits et un temps trop restreint pour mobiliser une équipe pour compléter ce match.

Le plateau était relativement serré et la victoire s'est jouée avec une vingtaine de points d'écart. L'équipe du Figeac H.C., composée de Gilda VALLEE, Cassandra DIAS, Clément BOADA, Nicolas DESTRUDEL et emmenée par Mégane JOURNET réalise un total de 213 points lors de ce match. Les Oursons Tarbais, représentés par Marion PERIZONIUS, Emma LUU-DINH,

La grande finale opposait le Toulouse H.C. à Clermont Sports et à Crossfit

Béziers. L'ultime rencontre de la saison voyait donc s'aligner les grosses écuries du championnat et celles-ci promettaient de faire parler la poudre.

Pauline MEROU, Lucie MANAC'H, Rémy Farjon, Loïc TIOUAE et Rodolphe GREZ inscrivent 313 points pour Crossfit Béziers. L'équipe affiche malheureusement seulement 18/30 tentatives réussies ce qui la positionne sur la troisième marche du podium.

Ainsi, le duel au sommet se déroulait entre Clermont Sports et le Toulouse H.C.

Les hauts-garonnais Caroline CLEMENT, Mathilde ROUGE-MONT, Aurore COTTRON et Benjamin MOREAU) étaient guidés par l'expérience de Stéphanie BRIDIER. Avec une réussite de 20/30 tentatives, le club enregistre un total de 430 points qui est



leur meilleure performance de la saison. Malgré tous leurs efforts, les athlètes du Toulouse H.C. n'arrivent pas à s'imposer devant un Clermont Sport qui établit lui aussi sa meilleure performance de l'année et s'impose avec 416 points.

L'équipe clermontoise a pu s'appuyer sur Gaëlle NAYO KETCHANKE qui marque à elle seule 141 points ainsi que sur un Yann AUCOUTURIER qui confirme son retour avec 110 kg à





BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTÉROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et www.ffhaltero.fr



l'arraché et 135 kg à l'épaulé-jeté. Prescilia WINTHER, Chuck MONTIALOUX et Aurélien MATHIEU ne sont pas en reste puisque l'équipe enregistre 26/30 tentatives réussies. Le club héraultais vient donc enrichir son pal-



Grande Finale :

1	Clermont Sports	446,0 points
2	Toulouse HC	430,0 points
3	CrossFit Béziers	313,0 points

Petite Finale :

1	Tarbes Oursons	146,0 points
2	Figeac HC	141,5 points

Top IWF

Chez les féminines, Gaëlle NAYO KETCHANKE, Clermont Sports, réalise 263.88 à l'IWF ce qui est la meilleure performance de la journée.

Du côté des masculins, Yann AUCOUTURIER, Clermont Sports, réalise la meilleure performance en inscrivant 327.42 points.

L'HALTÉROPHILIE FÉMININE À L'HONNEUR

Gaëlle NAYO KETCHANKE élue sportive de l'année en Occitanie !

Gaëlle NAYO KETCHANKE a été élue meilleure sportive féminine d'Occitanie 2017. La clermontoise a reçu une récompense lors de la soirée Trophée des Sports qui a eu lieu le jeudi 8 Février à l'Arena de Montpellier.

Finaliste des JO de Rio en 2016, Gaëlle NAYO KETCHANKE a ensuite décroché deux médailles aux championnats du monde d'haltérophilie qui se déroulaient à Anaheim, en Californie. La vice-championne d'Europe 2015 et 2016 est allée chercher

l'argent dans le mouvement de l'épaulé-jeté avec 134 kg. Avec 237 kg, l'Héraultaise de Clermont Sports a obtenu le bronze au total olympique. Il s'agit là des deux premières au niveau mondial pour l'athlète qui a bien lancé sa préparation pour les prochains Jeux qui auront lieu à Tokyo en 2020.



INTERVENTION D'UNE CHAMPIONNE EN MILIEU CARCÉRAL

Gaëlle NAYO KETCHANKE à la rencontre des jeunes détenus !



NAYO KETCHANKE était présente afin de partager son expérience avec les jeunes et a également signé quelques autographes. Elle était accompagnée de David BOSSIAN, Président de la Ligue Occitanie, Clément ADAM Conseiller Technique Fédéral et Laurent PEDRONO, son entraîneur.



Mardi 20 Février 2018, le service des sports de l'EPM de Lavaur et la Ligue Occitanie Haltérophilie et Musculation se sont associés, afin de proposer aux jeunes incarcérés une journée découverte de l'Haltérophilie.

Au cours de cette journée les jeunes ont pu découvrir à travers divers exercices la discipline Olympique qu'est l'Haltérophilie. La championne internationale Gaëlle

Deux groupes de six jeunes dont deux féminines ont pu participer à cette ac-



tion. À la fin de chaque créneau les jeunes ont pu discuter avec les différents intervenants et un pot a été offert par la SODEXO.

Cette action s'inscrivait dans la continuité des séances hebdomadaires proposées par la Ligue Occitanie et conduites par Clément ADAM au sein de l'EPM de Lavaur.

STAGE D'ENTRAÎNEMENT À FIGEAC



Le stage a eu lieu dans les locaux du Figeac H.C. et a été encadré par Kevin LICCIARDI et Yan AUCOUTURIER, tous deux membres de l'ETR.

Les jeunes ont pu partager des séquences d'entraînements leur permettant de travailler et d'améliorer

leur technique. Ils ont également participé à des séquences leur permettant de développer leurs qualités athlétiques dans leur ensemble.



Du 22 au 25 février, la Ligue proposait un stage d'entraînement à Figeac à destination des jeunes. Ainsi, un groupe de minimes et cadets essentiellement composé d'athlètes féminins s'est retrouvé pour y participer.



BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et www.ffhaltero.fr



PREMIERS PAS DE QUENTIN CANCE À HAUT-NIVEAU

Cette saison, Quentin CANCE a intégré le « Collectif Avenir 2024 », groupe de jeunes athlètes détectés pour intégrer les équipes de France en vue des Jeux Olympiques d'été de Paris 2024.

Quentin a participé à son deuxième stage avec ce collectif juste avant le tournoi International de France, organisé par le club de Comines. Ce premier stage s'est déroulé à Comines du 19 au 25 février et réuni Benjamin Pedrak, Garance Rigaud, Vicky Graillot, Amelle Rezzak, Naomy Nuiro, Zianne Picot, Makariy Kochetov, Quentin Cance, Zeline Picot, Alexis Amadou et Loane Payet. Ce sont Renaud Lechevallier et Vencelas Dabaya qui ont pris en charge l'en-

drement de ce stage.

Directement à la suite du stage, Quentin a participé pour la première fois au Grand Prix International de France d'haltérophilie à Comines.

Le jeune figeacois tirait dans le cadre de la Sélection France en catégorie Cadets 2. Quentin réalise 90kg à l'arraché et 108kg à l'épaulé-jeté. Il valide donc les minima National + 8 en Cadets 2 69kg et score 265.57 à l'indice IWF.

Cette performance lui permet de monter sur la troisième marche du podium pour sa première participation.

Félicitations à Quentin !

Formation et recyclage des arbitres

Dimanche 18 février s'est déroulée la seconde session de formation et de recyclage des arbitres. Cette fois-ci, la formation s'est déroulée à Clermont-L'Hérault. Il s'agissait là pour les membres du corps arbitral de la dernière occasion pour effectuer la remise à niveau nécessaire pour officier lors des Championnats de France Masters à Decazeville fin mars.

GRAND PRIX INTERNATIONAL DE FRANCE cadets - juniors - seniors
d'haltérophilie



samedi 24 février 2018
Entrée gratuite
salle Jean Debuf
à partir de 10h



COMPÉTITION AVENIR N°4

Une compétition pour l'ensemble du territoire Occitanie !



Le samedi 10 février a eu lieu la 4ème journée de Compétition Avenir. Cette compétition rassemblait les athlètes de toute l'Occitanie à Figeac.

Pas moins de 58 athlètes ont répondu présent pour une journée intense de compétition. Parmi eux se trouvaient 19 Benjamins, Minimes et Cadets ainsi que 16 athlètes féminines.

Au cours de cette journée, 23 athlètes ont validé la série Débutant et 18 ont validé les minimas Départementaux. 3 athlètes ont réussi les minima Régionaux : Mathilde MARTINALLI (CUTPH) en Féminines Juniors 48kg, Flora DISCORS-GARRAVET (Toulouse H.C.) en Féminines 75kg et Arthur AUBATIN (HC Montalbanais) en Masculins 94kg. Deux athlètes ont réalisé le niveau Interrégional : TERENCE DE SMEDT (CYTPH) en Masculins Juniors 77kg et Victorien CHAMPION (CrossFit St-Simon) en Masculins Seniors 77kg.



Rédacteur :

Clément ADAM

Directeur de la publication :

David BOSSIAN

Ont participé :

David BOSSIAN, Bernard SOTO

Créateur :

Jean-Marie CHANUT

