



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

L'Occitanie bien représentée sur les finales nationales !



Belles prestations de nos représentants sur les finales nationales tant sur le mouvement olympique qu'en musculation. Notre porte drapeau, Gaëlle Nayo Ketchanke déjà auréolée de son titre de vice-championne d'Europe confirme son statut à l'échelon national en s'adjugeant un nouveau titre.

Elle sera également notre représentante aux jeux Méditerranéens à Tarragone fin juin.

La saison touchant à sa fin, le comité directeur se réunira, les 16 ou 17 juin afin que

nous puissions vous communiquer un calendrier 2018-2019 courant juin ainsi que les évolutions de réglementation au niveau régional (notamment le championnat régional par équipe mixte où chaque équipe devra se déplacer qu'avec son arbitre). Il vous faudra nous répondre rapidement sur les possibilités d'implantations et ainsi démarrer la saison avec un calendrier figé.

Sportivement,

David Bossian

Les Rendez-vous de juin

Samedi 2 et dimanche 3 mai :

Finale de la Coupe de France Cadets-Juniors à Evron (53).

Samedi 9 juin :

Trophée National Minimes à Plouhinec

Samedi 16 ou dimanche 17 juin :

Réunion du Comité Directeur de la Ligue au CROS de BALMA

Du 22 juin au 1er juillet :

Jeux Méditerranéens à Taragone (ESP)

Samedi 30 juin :

Trophée Jean-Marie CHANUT au COSEC du Collège Marcel MAZOU (Figeac)



Les actualités du mois

Championnats de France Elite	2
Finale de la coupe de France des Clubs	3
Championnats de France de Musculation	4
Souvenir Michel VALENTE	5

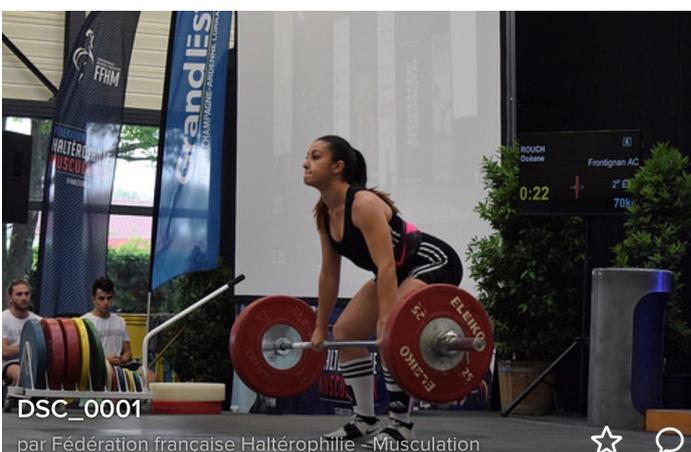
CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE

5 podiums : l'Occitanie voit en Or, Argent et Bronze !

Du 19 au 21 mai ont eu lieu les Championnats de France Juniors et Seniors à Obernai. La ligue était représentée par 12 athlètes dont 7 féminines.

tégorie, Enzo SERGENT— Clermont Sports— prend la quatrième place.

Côté féminines, Océane SEVERAC— Clermont Sports— s'offre un titre de Championne de France Cadettes 1 +69kg à l'issue d'un match très serré qu'elle remporte grâce à son avance à l'arraché. Louann GURHEM— Clermont Sports— tirait sur le plateau des Cadettes 1 48kg et termine 4ème à seulement un petit kilo du podium.



Océane ROUCH—Frontignan AC—, qualifiée grâce à sa victoire au Grand Prix Fédéral persiste et signe puisqu'elle s'offre une médaille de bronze des Juniors féminines 63kg en améliorant ses records.



Chez les Cadets, Corentin CANIEGO – Colomiers WL— réalise une belle prestation pour ses premiers Championnats de France et s'octroie la 3ème place en Cadets 2 62kg. Arvit HAXHI — Toulouse HC— concourait en Open chez les Cadets 77kg et prend la 4ème place du classement. En Cadets 2 69kg, Quentin CANCE— Figeac HC— monte sur la seconde marche du podium avec le titre de Vice-Champion de France. Dans la même Ca-



Unique occitan senior lors de ces Championnats de France Elite, Norik GHAZARYAN— Clermont Sports— remporte une



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

belle médaille de bronze après un match pour la seconde place qui s'est joué jusqu'à sa dernière barre.

Chez les Seniors féminines, Manon HEYRAUD— Les Oursos Tarbais— concourait en 48kg et se classe 5^{ème}. Aurore COTTRON— Toulouse HC— prend, elle, la 7^{ème} place en 53kg. Mathilde ROUGE-MENT— Toulouse HC—, malheureuse à l'arraché, ne parvient pas à se classer chez les 58kg cette année.

Gaëlle NAYO KETCHANKE— Clermont Sports— s'offre sans surprise un nouveau titre

de Championne de France dans la catégorie des 90kg. Une jolie performance dans la



Gaëlle sur le podium Européen

continuité de sa prestation à l'international. Avec des barres à 103kg à l'arraché et 131kg à l'épaulé-jeté pour un total de 234kg, la clermontoise avait remporté 3 médailles d'argent lors des Championnats d'Europe à Bucarest le 26 mars 2018. A cette occasion, Bernard SOTO— Clermont Sports— faisait également partie de la délégation en qualité d'arbitre international.

Muscu Challenge

L'ultime défi des MUSCU CHALLENGES sont là !

L'épreuve sera le Défi Bras. Elle se déroulera du 11 au 17 juin. Il ne vous reste plus qu'à vous filmer en train de relever le défi !

Il n'est pas trop tard pour participer même si vous n'avez pas fait les épreuves précédentes.

A vos caméras et bonne chance pour ce défi !!

FINALE DE LA COUPE DE FRANCE

Figeac en argent, Clermont en bronze !



Le samedi 6 mai, l'Haltéro-Club Figeacois s'alignait sur la finale de la Coupe de France des Clubs Cadets.

L'équipe composée de Mathis BERARD, Bastien HAVET et Quentin CANCE réalise une très belle performance en se battant jusqu'à la dernière barre. Les 16 essais réussis sur 18 leur permettent de s'offrir la 2^{ème} marche du podium derrière Comines et après un match serré avec Rueil-Malmaison et

Villeneuve-Loubet termine devant la VGA Saint-Maur.

Le dimanche 7, Clermont Sports représentait l'Occitanie lors de la Finale de la Coupe de France des Clubs Seniors. Priscilla Winther, Yann AUCOUTURIER, Nicolas MULLOR et Norik GHAZARYAN étaient emmenés par Gaëlle NAYO KETCHANKE pour une belle performance qui leur permet d'accéder à la troisième marche du podium.



CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MUSCULATION

Delphine TAURINES médaillée de bronze !

Les Championnats de France 2018 de Musculation ont eu lieu le 26 mai à l'INSEP, haut-lieu du sport français où se préparent nos champions.

L'Occitanie était présente lors de ces championnats grâce à la participation d'athlètes Muretins, Toulousains et Montpelliérains.



Chez les féminines +57kg, Delphine TAURINES — VITALIA MURET— s'offre une médaille de bronze grâce à sa performance sur le développé alterné et sur le circuit cardio. Victoria POL-ASTRI —STAPS MONTPELLIER — dominait cette même catégorie sur le soulevé de terre mais son retard sur le développé alterné lui fait prendre la quatrième place. En, -57kg, Marion PARIS — VITALIA MURET— prend la neuvième place.



Chez les masculins -75kg, Lucas DALL'ACQUA — VITALIA MURET— se positionne à la treizième place du classement.

En +75kg, Vincent FOULONNEAU— CROSSFIT RIVE DROITE—, deuxième ex-aequo au soulevé de terre, et troisième aux trac-



Du côté du classement par équipes, VITALIA MURET prend la 7ème place ex-aequo avec FISL 3.



tions/dips perd du terrain sur le circuit cardio et prend la 5^{ème} place du classement. Mickaël BARTA — VITALIA MURET— se classe quinzième de cette même catégorie.

COMPÉTITION AVENIR N°5

Souvenir Michel VALENTE



Samedi 12 mai a eu lieu la première édition du Souvenir Michel VALENTE à Narbonne. 17 athlètes se sont retrouvés dans les locaux du Narbonne Haltéro dont une majorité de minimes et cadets. 6 athlètes féminines ont participé à l'évènement.



Cette compétition était l'occasion pour tous les minimes d'effectuer une dernière répétition générale avant le Trophée National Minimes qui aura lieu le 9 juin à Plouhinec.

Rédacteur :

Clément ADAM

Directeur de la publication :

David BOSSIAN

Ont participé :

David BOSSIAN

Créateur :

Jean-Marie CHANUT

