



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

De nombreux qualifiés lors de l'éliminatoire départementale !

Je souhaite ainsi que l'ensemble du comité directeur pour cette nouvelle année, tous nos vœux de réussite et de bonheur. Au niveau du championnat régional par équipes mixtes les mouvements sociaux n'ont pas

Les Rendez-vous de février

Samedi 02 février :

- Championnat de France des Clubs N1/Top9
- Championnat Départemental de Musculation de L'Hérault (34) à **Montpellier**

Samedi 09 février :

Animation à **Figeac**.

Samedi 16 février :

Championnat de Ligue Masters à **Pamiers**

Samedi 16 et dimanche 17 février :

3ème Week-end de formation BFI à **Castelsarrasin**.

Dimanche 17 février :

Assemblée Générale de la Ligue Occitanie HM à **Pamiers**

Jéudi 21 février :

Championnat Académique d'Haltérophilie et Musculation FFSU (Académie de Montpellier) à **Montpellier**

Samedi 23 février :

1er Pas d'Hiver (Province LR) à **Béziers**

Dimanche 24 février :

1er Pas d'Hiver (Province MPY) à **Ramonville-Saint-Agne**

permis son bon déroulement sur l'ensemble du territoire et respecter l'équité sportive, ce qui nous a conduit à l'annuler et transformer les implantations prévues en animations.

Maintenant place aux compétitions individuelles, les championnats départementaux ont vu la participation de 67 athlètes et la qualification directe aux finales nationales pour 15 d'entre eux. Mention spéciale aux deux jeunes figeacois U17, Quentin Cance et Bastien Havet, qui occupent depuis la première place du listing national dans leur catégorie de poids respective.

Un petit point du côté des licences avec le seuil des 2000 franchit, avec au coude à coude le HC Figeac et le HC Montauban pour la première marche du podium à plus de 330 licenciés, suivent dans l'ordre Muscu & Run Cadurcien, Physic Club Pi-brac et Toulouse HC, qui forment le top 5 de la Ligue.

Sportivement,

David Bossian

Les actualités du mois

Eliminatoire Départementale	2
Arbitrage	3
Challenge Avenir	3
BF1 à Castelsarrasin	4
Championnat Académique de Musculation	4
Sandrine Debève Récompensée	5



BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

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



ELIMINATOIRES DEPARTEMENTALES

15 qualifications directes aux finales nationales !



Les 19 et 20 janvier ont eu lieu les éliminatoires départementales sur deux implantations : Frontignan et Colomiers. Ce sont un total de 67 athlètes qui se sont succédé sur les plateaux dans l'optique de décrocher une qualification pour les finales nationales pour les plus ambitieux ou une qualification pour les éliminatoires de province pour les plus modestes.

Ces journées de compétition ont vu se

produire de belles performances et une quarantaine de records régionaux ont été établis ou battus à cette occasion.

La meilleure performance masculine à l'indice Sinclair IWF a été réalisée par Dimitri HORAITIS—Les Oursons Tarbais—avec 330.788 points. La meilleure performance féminine est signée Mathilde ROUGEMONT avec 205.784 points.

À l'issue de cette journée, 15 Occitans dont 8 féminines se sont qualifiés directement pour les finales nationales (Grand Prix Fédéral et Championnats de France). De plus, les U13 qui ont réalisé un total sont qualifiés pour le Trophée National U13.



Athlètes directement qualifiés aux Grand Prix Fédéral :

Genre	NOM	Prénom	AN	CLUB	NAT	TOTAL	Série	Catégorie
H	HAXHI	ARVIT	2001	TOULOUSE HC	Alb	218	FED + 3	U20 M81
H	KOSTANYAN	VIRAB	2000	TOULOUSE HC	Arm	215	FED + 25	U20 M67
H	NOT	JORDAN	1999	TOULOUSE HC	Fra	200	FED + 0	U20 M73
F	LAURAS	LÉA	2002	HC DECAZEUILLOIS	Fra	75	FED + 0	U17 F45
F	VELASCO LANDEAU	CAMILA	1991	TOULOUSE HC	Fra	107	FED + 0	SE F49
F	CLEMENT	CAROLINE	1988	TOULOUSE HC	Fra	128	FED + 5	SE F55
F	COTTRON	AUORE	1987	TOULOUSE HC	Fra	126	FED + 3	SE F55
F	BRIDIER	STÉPHANIE	1985	TOULOUSE HC	Fra	154	FED + 17	SE F64
H	HORAITIS	DIMITRI	1989	LES OURSONS TARBAIS	Fra	269	FED + 19	SE M81
F	ROUCH	OCÉANE	1998	Frontignan AC	Fra	134	FED + 4	SE F59
F	MANAC'H	LUCIE	1990	CrossFit Béziers	Fra	140	FED + 3	SE F64
H	SERGENT	ENZO	2001	Clermont Sports	Fra	205	FED + 5	U20 M73

Athlètes directement qualifiés aux Championnats de France :

Genre	NOM	Prénom	AN	CLUB	NAT	TOTAL	Série	Catégorie
F	ROUGEMONT	MATHILDE	1992	TOULOUSE HC	Fra	150	NAT + 5	SE F59
H	CANCE	QUENTIN	2002	HC FIGEAC	Fra	211	NAT + 11	U17 M73
H	HAVET	BASTIEN	2002	HC FIGEAC	Fra	210	NAT + 0	U17 M81



BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

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



ARBITRAGE

Deux nouveaux arbitres régionaux et une montée en grade !



Samedi 12 janvier, Alfredo BARDIS—Clermont Sports— et Kevin LICCIARDI—Figeac HC— ont passé avec succès leur examen d'arbitre régional. Bienvenue à eux dans l'effectif du corps arbitral Occitan !



Le samedi 20 janvier, c'était au tour de Jérémie ONORATO—Figeac HC—de se présenter à l'examen pratique d'arbitre national. Comme ses camarades du niveau régional, Jérémie a brillamment réussi cet examen et officiera désormais avec le grade d'arbitre national. Bravo à lui !

CHALLENGE AVENIR

Une troisième journée Avenir en Occitanie !



La 3ème étape du Challenge Avenir a pris place le 26 janvier à Clermont-L'Hérault et regroupait cette fois-ci les jeunes de l'ensemble de l'Occitanie sur une seule implantation.

Comme lors des précédentes journées, les jeunes haltérophiles se sont retrouvés le matin afin de participer à des activités athlétiques et ludiques. Dans

l'après-midi, une animation avec un format de compétition plus classique a permis à nos jeunes pousses de se familiariser avec les contraintes d'une épreuve traditionnelle.

26 athlètes se sont ainsi retrouvés dans des catégories allant de Poussins (U10) à Juniors (U20).



BF1 À CASTELSARRASIN

Un 2ème week-end de formation intense !

Stage de Février

Le stage de février qui aura lieu à Figeac est d'ores et déjà en préparation. Comme le stage de Clermont-L'Hérault, il nous permettra de construire et consolider le groupe qui sera éligible pour faire partie de l'équipe représentant l'Occitanie lors des Championnats de France des Ligues. Les convocations seront envoyées mi-janvier aux athlètes concernés.

Il se déroulera du 25/02 au 01/03 et sera immédiatement suivi par les éliminatoires de Province à Figeac et Montpellier le 02/03/2019.

Samedi 12 et dimanche 13 janvier a eu lieu le second week-end de formation au Brevet Fédéral d'Initiateur en Haltérophilie.

Ces deux journées ont permis aux quinze stagiaires de cette session de formation de continuer à maîtriser le répertoire gestuel de l'hal-

térophilie mais aussi de mieux appréhender le fonctionnement du corps humain. Tout cela s'ajoute aux mises en situation pédagogiques où les stagiaires apprennent la gestion et l'encadrement d'un groupe de sportifs débutants ou peu expérimentés dans la pratique de l'hal-térophilie.



CHAMPIONNAT ACADEMIQUE DE MUSCULATION

Premier Championnat de Musculation de l'académie de Toulouse !

Pour la première fois cette saison, la Ligue Occitanie s'est associée au CRSU Occitanie pour l'organisation du Championnat FFSU de musculation de l'Académie de Toulouse qui s'est déroulé le mardi 22 janvier à l'Université Toulouse III Paul Saba-

tier. Les participants sont tous qualifiés pour les Championnats de France Universitaires d'Haltérophilie et de Musculation qui auront lieu les 4 et 5 avril à l'Université Toulouse III Paul Sabatier.





BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

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



SANDINE DEBÈVE RÉCOMPENSÉE

Médaille de Bronze de la jeunesse et sport pur

Le 7 décembre, l'haltérophilie et le club de Pamiers sont mis à l'honneur à Foix, dans les salons de la préfecture de l'Ariège. Sandrine Debève a reçu la médaille de bronze de la jeunesse, du sport et de l'engagement associatif. La décoration lui a été remise par Patrick Levérino, sous-préfet du département, ancien international de l'haltérophilie club de Marseille.



Championnats de France Universitaires Haltérophilie et Musculation

Notez bien les date des jeudi 4 et vendredi 5 avril 2019 ! En effet, les Championnats de France Universitaires d'Haltérophilie et Musculation auront lieu à Toulouse.

Nous solliciterons le corps arbitral pour officier sur cette manifestation que sera la plus grande de la saison.

Championnat Régional de Musculation

Le Championnat Régional de Musculation aura lieu à Muret le 9/03/2019. La salle VITALIA Muret accueillera les épreuves.

Les engagements débiteront début février mais vous pouvez déjà réserver la date dans vos agendas !

OUVERT À TOUS

CHAMPIONNAT RÉGIONAL MUSCULATION OCCITANIE

QUALIFICATIF
POUR LE CHAMPIONNAT DE FRANCE
DU 10 MAI 2019 À L'INSEP - PARIS

SAMEDI 9 MARS 2019

AU CENTRE DE REMISE EN FORME VITALIA
21 BOULEVARD EDGAR FAURÉ - 31600 MURET

CHAMPIONNAT INDIVIDUEL
SENIORS 1-40 ANS : FEMMES (+57KG ET +57KG) / HOMMES (+75KG ET +75KG)
PROFESSES 1-40 ANS : FEMMES (+57KG ET +57KG) / HOMMES (+75KG ET +75KG)

CHAMPIONNAT PAR ÉQUIPE
2 HOMMES ET 1 FEMME

DÉBUT DE LA COMPÉTITION : 9H
GRATUIT POUR LES LICENCIÉS & 12€ POUR LES NON LICENCIÉS

CONTACTS & INSCRIPTIONS
CLÉMENT ADAM : SECRETARIAT@OCCITANIEFFHM.FR

Rédacteur :

Clément ADAM

Directeur de la publication :

David BOSSIAN

Ont participé :

David BOSSIAN

Nicolas GILLES

Gérard MORENO

Créateur :

Jean-Marie CHANUT



RENSEIGNEMENTS SUR
FFHALTERO.FR/MUSCULATION
OU EN FLASHANT LE CODE CI-CONTRE

