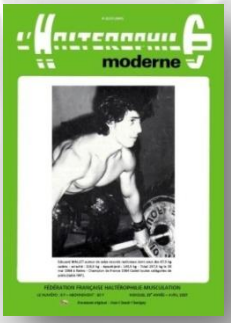
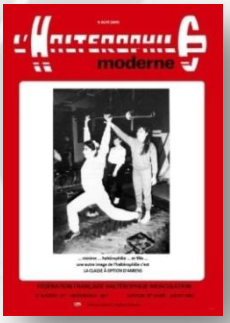
La ligue Occitanie FFHM

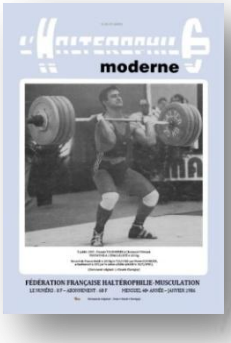
présente

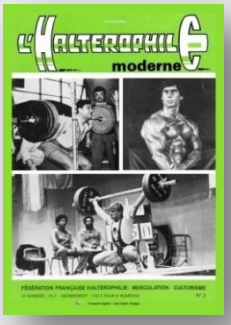
L'Haltérophile Moderne

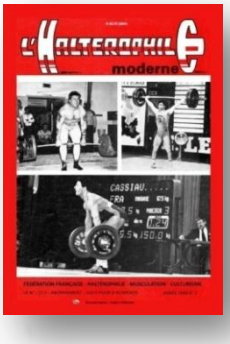
1985-86

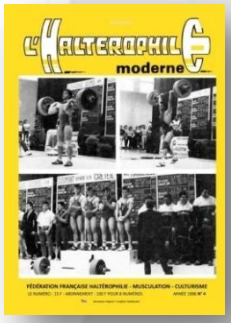


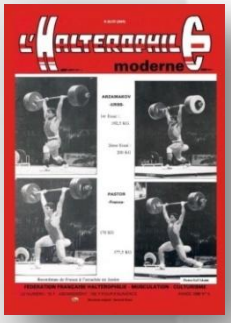












Sommaire H.M. 1985-86

Haltérophile Moderne n° 1985-1 (02-1985)
- RAS

Haltérophile Moderne n° 1985-2 (04-1985)
- RAS

Haltérophile Moderne n° 1985-3 (07-1985)
- Tournoi Fédéral Interzones Juniors Portes-Lès-Valence
- Rencontre avec... Marcel Pastor

Haltérophile Moderne n° 1986-1 (1986)
- Article (Jean Bonhoure) « France-Autriche-Hongrie-Yougoslavie - Compte-rendu et résultats »
- Article (Aimé Terme) « Championnats de France Cadets - Juniors - Seniors 1985 - Compte-rendu et Résultats »
- Championnats du Monde et d'Europe Juniors 198 ? - Compte-rendu et Résultats

Haltérophile Moderne n° 1986-2 (1986)
- Records de France Cadets - Juniors - Seniors

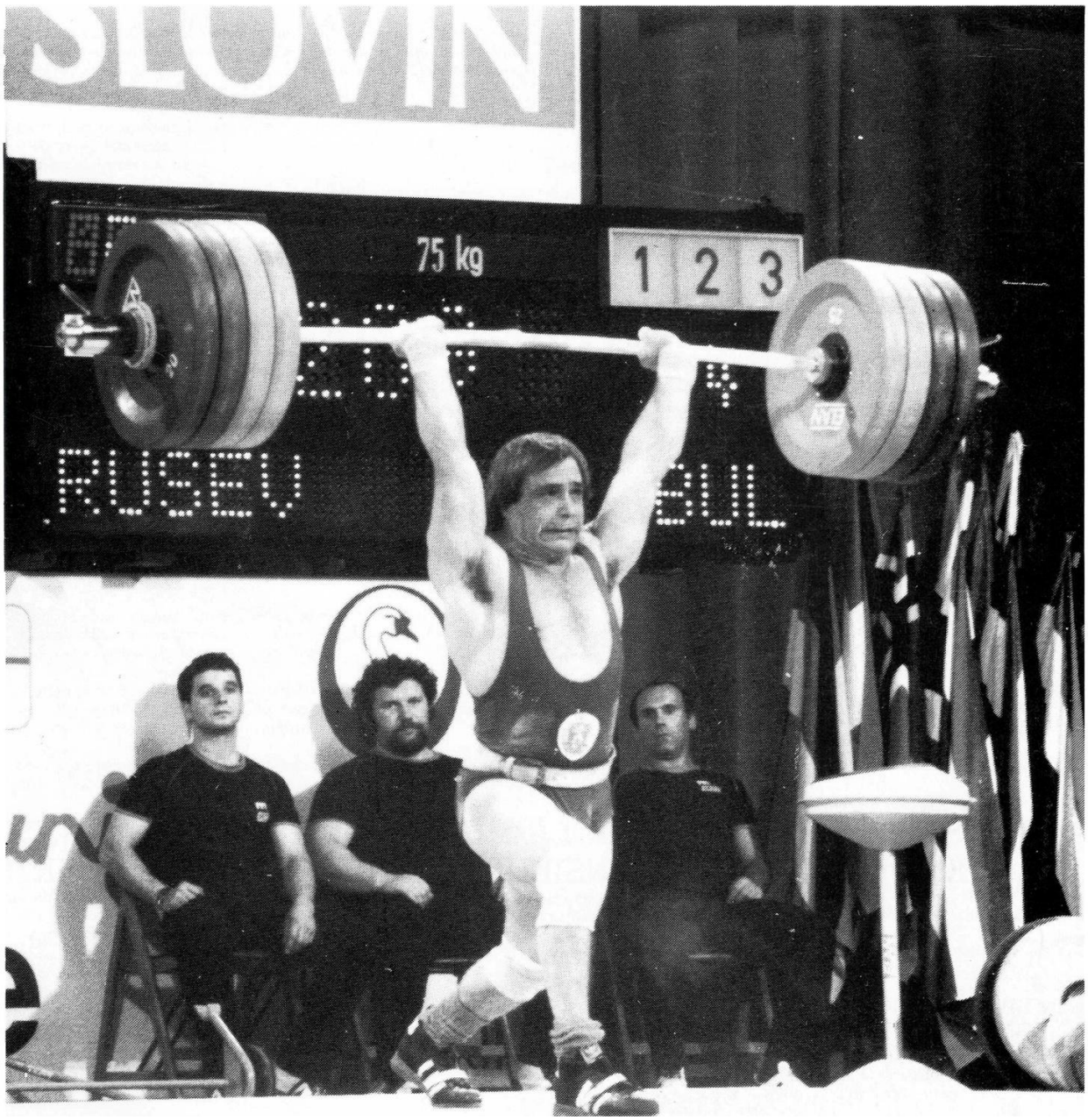
Haltérophile Moderne n° 1986-3 (1986)
- Tournoi Inter Zones 1986
- Article (Luc Guibbert) « Le haut niveau »

Haltérophile Moderne n° 1986-4 (1986)
- Article (?) « Les accidents musculaires - La pathologie tendineuse »
- Coupe de France des clubs 1986 Finale nationale Seniors - Résultats

Haltérophile Moderne n° 1986-5 (1986)
- Championnat du Monde 1986 - Résultats
- Championnat du Monde 1986 - Compte-rendu (sic)
- Coupe d'Europe des Nations d'Haltérophilie - Classement
- Championnat du Monde et d'Europe de Body Building
- Championnats de France Cadets - Juniors - Seniors 1986 - Résultats

© *RLPZ* (2019)

L'Haltérophile moderne



Yanko Rusev (Bulgarie) qui vient d'effectuer une exibition fort appréciée à Nice

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

LE NUMÉRO : 8 F — ABONNEMENT : 60 F MENSUEL 39e ANNÉE — FÉVRIER 1985

Document original : Geoffroy Guillaumet

PROJET

BREVET D'ÉTAT D'HALTÉROPHILIE. MUSCULATION SPORTIVE ÉDUCATIVE ET D'ENTRETIEN

DOSSIER REMIS PAR LA DIRECTION DU CREPS D'AIX-EN-PROVENCE A MONSIEUR LE DIRECTEUR DES SPORTS LE 17 DÉCEMBRE 1984

Directeur de la publication M. André CORET
Président de la F.F.H.M.
Fédération Française Haltérophilie - Musculation
Chemin de la Beauvalle - 13090 Aix-en-Provence
Conception-réalisation : CRÉATION MONCEAU 59110 La Madeleine - Tél. (20) 74.12.02

PROJET DE TEXTE INSTITUANT LE BREVET D'ÉTAT
D'HALTÉROPHILIE ET DE MUSCULATION SPORTIVE ÉDUCATIVE ET D'ENTRETIEN

Il est créé le 1er degré du Brevet d'Éducateur Sportif d'Haltérophilie et de Musculation.

Le titulaire de ce diplôme a une formation qui lui permet :

- d'exploiter à titre libéral un établissement d'éducation physique ou sportive ;
- d'assurer l'encadrement technique et l'entraînement à la compétition dans les conditions définies par le Ministère chargé des Sports ;
- d'assurer une musculation spécifique dans le cadre des différentes pratiques sportives.

La formation comprend :

- un stage en situation ;
- des unités de formation ;
- un stage final

La formation d'un volume horaire de 410 heures débute à la date de délivrance du livret de formation, dont la validité est de 3 ans. Elle peut être prolongée d'une ou deux années par dérogation. L'âge minimum exigé, pour effectuer le stage en situation est de 18 ans révolus au début du stage.

Le candidat a le choix de l'ordre dans lequel il préparera des unités de formation et effectuera le stage en situation.

L'entrée en formation intervient à l'issue d'un stage de préformation d'une durée de deux semaines. Ce stage est organisé à l'échelon régional sous la responsabilité des services de la Jeunesse et des Sports. Les candidats au stage de préformation doivent être âgés de 17 ans au moins à la date du début su stage.

Le stage de préformation est sanctionné par un examen comprenant :

- des épreuves de démonstration techniques (Haltérophilie et Musculation) ;
- un entretien avec le jury ;
- une note de stage.

La réussite à cet examen ainsi que la possession du Tronc Commun du Brevet d'État, conduisent à la délivrance du livret de formation qui permet l'accès à la formation du Brevet d'État.

Les titulaires du Brevet Fédéral 2e degré ainsi que du Tronc Commun du Brevet d'État 1er degré sont dispensés de la préformation et peuvent entrer directement en formation.

L'accès à la préformation continue par la réussite à un test technique organisé sous la responsabilité des services de la Jeunesse et des Sports.

Au cours de la période de formation, des unités de formation sont préparées à l'échelon régional dans le cadre de sessions organisées ou agréées par les services de la Jeunesse et des Sports.

Pour effectuer le stage final le candidat doit avoir effectué au minimum 1 U.F. dans chacun des domaines suivants :

- Physiologie appliquée et Biomécanique de l'Haltérophilie et de la Musculation ;
- Méthodologie de l'entraînement ;
- Psychosociologie et Psychopédagogie ;
- Réglementation, Arbitrage, Technique individuelle.

Le stage en situation s'effectue obligatoirement pendant la période de 3 ans de la formation et avant le stage final.

Il comprend obligatoirement deux volets :

- 8 jours au cours d'un stage de zone soit 40 heures ;
- 3 mois en continu dans un club, à raison de deux entraînements hebdomadaires au minimum (soit 50 heures).

Le stage final aune durée de deux semaines. Il est organisé à l'échelon National. Il comprend un examen aboutissant à la délivrance du Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1er degré d'Haltérophilie et de Musculation Éducative Sportive et d'Entretien.

Les tests d'entrée en préformation, le contenu du stage de préformation et des différentes parties de la formation ainsi que les modalités du stage final sont déterminés par des arrêtés complémentaires, (ou annexes).

LES ARRÊTÉS COMPLÉMENTAIRES OU ANNEXES

TESTS D'ENTRÉE EN PRÉFORMATION

Le ou la candidat (e) doit passer 4 épreuves :

- 2 épreuves d'Haltérophilie : Arraché et Épaulé-jeté ;
- 2 épreuves Athlétiques : Développé Couché - Flexion sur jambes ;

3 essais sont accordés pour chaque mouvement.

En fonction du poids du corps du ou de la candidat (e), chaque épreuve fera l'objet d'une cotation particulière pour laquelle est élaboré un seuil éliminatoire.

Les candidats n'ayant fait l'objet d'aucune élimination, seront déclarés admis.

CONTENU DU STAGE DE PRÉFORMATION

D'une durée de 80 heures réparties sur deux semaines, la préformation comprend des acquisitions techniques, théoriques, pédagogiques et réglementaires.

- technique de l'Haltérophilie ;
- notions de musculation ;
- notions de psychopédagogie ;
- observation et analyse du geste ;
- réglementation.

EXAMEN DE FIN DE STAGE

Il comprend :

- des épreuves de démonstration technique (en Haltérophilie et en Musculation) ;
- un entretien avec le jury ;
- une note tenant compte des capacités de progression du candidat, manifestées au cours du stage.

UNITÉS DE FORMATION

- **U.F. 1 : PHYSIOLOGIE APPLIQUÉE ET BIOMÉCANIQUE DE L'HALTÉROPHILIE ET DE LA MUSCULATION (60 HEURES)**

  - Endocrinologie ;
  - L'appareil cardio-musculaire de l'Haltérophilie ;
  - Le système neuromusculaire et son adaptation à l'Haltérophilie ;
  - Les facteurs limitants de la performance ;
  - La mécanique des mouvements d'Haltérophilie et des gestes de Musculation.

- **U.F. 2: MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT (60 HEURES)**

  - Les différents types de Musculation et leurs applications ;
  - Les principes de l'entraînement et de structuration de l'entraînement ;
  - Entraînement et structuration de l'entraînement en Haltérophilie et en Musculation.

- **PSYCHOSOCIOLOGIE ET PSYCHOPÉDAGOGIE (80 HEURES)**

  - Facteurs psychologiques intervenant dans la performance de l'Haltérophilie (motivation - concentration...) ;

- Environnement sociologique de la pratique de la Musculation (personnalité et rôle, phénomène de socialisation - relations interindividuelles...) ;
- Apprentissage et mémorisation des techniques de l'Haltérophilie selon les tranches d'âges (enfants, adolescents, adultes) ;
- Enseignement des techniques de Musculation selon différents critères (âges, sexes etc.).

➢ **U.F. 4 : RÉGLEMENTATION, ARBITRAGE, TECHNIQUE INDIVIDUELLE (40 HEURES)**

- Description analytique et biomécanique des gestes olympiques ;
- Les exigences réglementaires en Haltérophilie et en Musculation athlétique ;
- Réglementation portant sur l'Haltérophilie ;
- L'organisation et les règlements administratifs et sportifs de la Fédération Française Haltérophile et Musculation (F.F. H.M.) ;
- L'organisation de compétitions internationales, européennes mondiales ;
- Les règlements généraux de la Fédération Internationale (I.W.F.) ;
- Réglementation portant sur la Musculation et les épreuves athlétiques ;
- Les associations « type » loi 1901 et les sociétés commerciales.

/

STAGE EN SITUATION

- Les deux volets du stage en situation feront l'objet d'un rapport rédigé par le conseiller de stage (C.T.R. ou C.T.D.).

De plus, le stagiaire devra rédiger sur son expérience pédagogique, un rapport qui sera remis au jury de l'examen terminal.

STAGE FINAL

Objectif :

- Mise à niveau finale des connaissances et harmonisation des pratique ;
- Sciences Humaines et Biologiques appliquées à l'Haltérophilie et à la Musculation ;
- Technique et pédagogie de l'Haltérophilie et de la Musculation en fonction des différentes population (âge, sexes etc.).

EXAMEN TERMINAL

Le livret de toutes les observations relatives à la formation du candidat ainsi que les rapports du conseiller pédagogique et du stagiaire seront déposés préalablement.

L'examen portera sur :

1. Évaluation des connaissances : Écrit durée : 3 heures coefficient : 1 portant sur le cursus de formation ;
2. Évaluation des habilités en Haltérophilie et en Musculation sous forme de tests finaux ;
3. Évaluation des capacités d'animation (séance pratique) ;
4. Entretien avec le jury.

BREVET D'ÉTAT D'HALTÉROPHILIE-MUSCULATION ÉDUCATIVE SPORTIVE ET D'ENTRETIEN SPÉCIFIQUE.

BATTERIE DE TESTS :

HALTÉROPHILIE

(Total Olympique - Arraché + Épaulé-jeté)
3 essais pour chaque mouvement

HOMMES

CATÉGORIES : (10)		TOTAL A RÉALISER	
52	Kg	70	Kg
56	»	82,5	»
60	»	95	»
67,5	»	110	»
75	»	122,5	»
82,5	»	135	»
90	»	142,5	»
100	»	150	»
110	»	160	»
+ 110	»	170	»

FEMMES

CATÉGORIES : (10)		TOTAL A RÉALISER	
44	Kg	35	Kg
48	»	42,5	»
52	»	50	»
56	»	57,5	»
60	»	62,5	»
67,5	»	70	»
75	»	77,5	»
82,5	»	85	»
+ 82,5	»	90	»

ÉPREUVES ATHLÉTIQUES

(Total Athlétique : Développé Couché + Flexions s/ Jambes)
3 essais pour chaque mouvement

HOMMES

CATÉGORIES : (10)		TOTAL A RÉALISER	
52	Kg	100	Kg
56	»	120	»
60	»	140	»
67,5	»	160	»
75	»	180	»
82,5	»	190	»
90	»	200	»
100	»	210	»
110	»	220	»
+ 110	»	230	»

FEMMES

CATÉGORIES : (10)		TOTAL A RÉALISER	
44	Kg	52,5	Kg
48	»	57,5	»
52	»	62,5	»
56	»	70	»
60	»	77,5	»
67,5	»	85	»
75	»	90	»
82,5	»	95	»
+ 82,5	»	100	»

BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF

HALTÉROPHILIE - FEMMES

Total Olympique (Arraché + Epaulé Jeté)

CATEGORIES OFFICIELLES - I.W.F

	Catégories de poids :								
Points	**44**	**48**	**52**	**56**	**60**	**67,5**	**75**	**82,5**	**+ 82,5**
1	**25**	**32,5**	**40**	**47,5**	**55**	**65**	**75**	**82,5**	**90**
2	**27,5**	**35**	**42,5**	**50**	**57,5**	**67,5**	**77,5**	**85**	**92,5**
3	**30**	**37,5**	**45**	**52,5**	**60**	**70**	**80**	**87,5**	**95**
4	**32,5**	**40**	**47,5**	**55**	**62,5**	**72,5**	**82,5**	**90**	**97,5**
5	**35**	**42,5**	**50**	**57,5**	**65**	**75**	**85**	**92,5**	**100**
					/				
6	**37,5**	**45**	**52,5**	**60**	**67,5**	**77,5**	**87,5**	**95**	**102,5**
7	**40**	**47,5**	**55**	**62,5**	**70**	**80**	**90**	**97,5**	**105**
8	**42,5**	**50**	**57,5**	**65**	**72,5**	**82,5**	**92,5**	**100**	**107,5**
9	**45**	**52,5**	**60**	**67,5**	**75**	**85**	**95**	**102,5**	**110**
10	**47,5**	**55**	**62,5**	**70**	**77,5**	**87,5**	**97,5**	**105**	**112,5**
					/				
10,5	**50**	**57,5**	**65**	**72,5**	**80**	**90**	**100**	**107,5**	**115**
11	**52,5**	**60**	**67,5**	**75**	**82,5**	**92,5**	**102,5**	**110**	**117,5**
11,5	**55**	**62,5**	**70**	**77,5**	**85**	**95**	**105**	**112,5**	**120**
12	**57,5**	**65**	**72,5**	**80**	**87,5**	**97,5**	**107,5**	**115**	**122,5**
12,5	**60**	**67,5**	**75**	**82,5**	**90**	**100**	**110**	**117,5**	**125**
13	**62,5**	**70**	**77,5**	**85**	**92,5**	**102,5**	**112,5**	**120**	**127,5**
13,5	**65**	**72,5**	**80**	**87,5**	**95**	**105**	**115**	**122,5**	**130**
14	**67,5**	**75**	**82,5**	**90**	**97,5**	**107,5**	**117,5**	**125**	**132,5**
14,5	**70**	**77,5**	**85**	**92,5**	**100**	**110**	**120**	**127,5**	**135**
15	**72,5**	**80**	**87,5**	**95**	**102,5**	**112,5**	**122,5**	**130**	**137,5**
					/				
15,5	**75**	**82,5**	**90**	**97,5**	**105**	**115**	**125**	**132,5**	**140**
16	**77,5**	**85**	**92,5**	**100**	**107,5**	**117,5**	**127,5**	**135**	**142,5**
16,5	**80**	**87,5**	**95**	**102,5**	**110**	**120**	**130**	**137,5**	**145**
17	**82,5**	**90**	**97,5**	**105**	**112,5**	**122,5**	**132,5**	**140**	**147,5**
17,5	**85**	**92,5**	**100**	**107,5**	**115**	**125**	**135**	**142,5**	**150**
18	**87,5**	**95**	**102,5**	**110**	**117,5**	**127,5**	**137,5**	**145**	**152,5**
18,5	**90**	**97,5**	**105**	**112,5**	**120**	**130**	**140**	**147,5**	**155**
19	**92,5**	**100**	**107,5**	**115**	**122,5**	**132,5**	**142,5**	**150**	**157,5**
19,5	**95**	**102,5**	**110**	**117,5**	**125**	**135**	**145**	**152,5**	**160**
20	**97,5**	**105**	**112,5**	**120**	**127,5**	**137,5**	**147,5**	**155**	**162,5**

PROPOSITION NOUVELLE-ÉPREUVE PHYSIQUES 1er et 2e DEGRÉS BREVET D'ÉTAT E.S.

	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	+110
					▼					
0,5	102,5	122,5	142,5	170	190	202,5	215	225	235	247,5
0,5	102,5	122,5	142,5	170	190	202,5	215	225	235	247,5
1	105	125	145	172,5	192,5	205	217,5	227,5	237,5	250
1,5	107,5	127,5	147,5	175	195	207,5	220	230	240	252,5
2	110	130	150	177,5	197,5	210	222,5	232,5	242,5	255
2,5	112,5	132,5	152,5	180	200	212,5	225	235	245	257,5
3	115	135	155	182,5	202,5	215	227,5	237,5	247,5	260
3,5	117,5	137,5	157,5	185	205	217,5	230	240	250	262,5
4	120	140	160	187,5	207,5	220	232,5	242,5	252,5	265
4,5	122,5	142,5	162,5	190	210	222,5	235	245	255	267,5
5	125	145	165	192,5	212,5	225	237,5	247,5	257,5	270
5,5	127,5	147,5	167,5	195	215	227,5	240	250	260	272,5
6	130	150	170	197,5	217,5	230	242,5	252,5	262,5	275
6,5	132,5	152,5	172,5	200	220	232,5	245	255	265	277,5
7	135	155	175	202,5	222,5	235	247,5	257,5	267,5	280
7,5	137,5	157,5	177,5	205	225	237,5	250	260	270	282,5
8	140	160	180	207,5	227,5	240	252,5	262,5	272,5	285
8,5	142,5	162,5	182,5	210	230	242,5	255	265	275	287,5
9	145	165	185	212,5	232,5	245	257,5	267,5	277,5	290
9,5	147,5	167,5	187,5	215	235	247,5	260	270	280	292,5
10	150	170	190	217,5	237,5	250	262,5	272,5	282,5	295
10,5	152,5	172,5	192,5	220	240	252,5	265	275	285	297,5
11	155	175	195	222,5	242,5	255	267,5	277,5	287,5	300
11,5	157,5	177,5	197,5	225	245	257,5	270	280	290	302,5
12	160	180	200	227,5	247,5	260	272,5	282,5	292,5	305
12,5	162,5	182,5	202,5	230	250	262,5	275	285	295	307,5
13	165	185	205	232,5	252,5	265	277,5	287,5	297,5	310
13,5	167,5	187,5	207,5	235	255	267,5	280	290	300	312,5
14	170	190	210	237,5	257,5	270	282,5	292,5	302,5	315
14,5	172,5	192,5	212,5	240	260	272,5	285	295	305	317,5
15	175	195	215	242,5	262,5	275	287,5	297,5	307,5	320
15,5	177,5	197,5	217,5	245	265	277,5	290	300	310	322,5
16	180	200	220	247,5	267,5	280	292,5	302,5	312,5	325
16,5	182,5	202,5	222,5	250	270	282,5	295	305	315	327,5
17	185	205	225	252,5	272,5	285	297,5	307,5	317,5	330
17,5	187,5	207,5	227,5	255	275	287,5	300	310	320	332,5
18	190	210	230	257,5	277,5	290	302,5	312,5	322,5	335
18,5	192,5	212,5	232,5	260	280	292,5	305	315	325	337,5
19	195	215	235	262,5	282,5	295	307,5	317,5	327,5	340
19,5	197,5	217,5	237,5	265	285	297,5	310	320	330	342,5
20	200	220	240	267,5	287,5	300	312,5	322,5	332,5	345

BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF- SPÉCIFIQUE

ÉPREUVE ATHLÉTIQUE -HOMMES

Total Athlétique (Développé couché + Flexion sur jambes)

Catégories officielles

	52	**56**	**60**	**67,5**	**75**	**82,5**	**90**	**100**	**110**	**+110**
					▼					
1	115	130	145	160	175	190	210	230	250	265
2	117,5	132,5	147,5	162,5	177,5	192,5	212,5	232,5	252,5	267,5
3	120	135	150	165	180	195	215	235	255	270
4	122,5	137,5	152,5	167,5	182,5	197,5	217,5	237,5	257,5	272,5
5	125	140	155	170	185	200	220	240	260	275
6	127,5	142,5	157,5	172,5	187,5	202,5	222,5	242,5	262,5	277,5
7	130	145	160	175	190	205	225	245	265	280
8	132,5	147,5	162,5	177,5	192,5	207,5	227,5	247,5	267,5	282,5
9	135	150	165	180	195	210	230	250	270	285
10	137,5	152,5	167,5	182,5	197,5	212,5	232,5	252,5	272,5	287,5
10,5	140	155	170	185	200	215	235	255	275	290
11	142,5	157,5	172,5	187,5	202,5	217,5	237,5	257,5	277,5	292,5
11,5	145	160	175	190	205	220	240	260	280	295
12	147,5	162,5	177,5	192,5	207,5	222,5	242,5	262,5	282,5	297,5
12,5	150	165	180	195	210	225	245	265	285	300
13	152,5	167,5	182,5	197,5	212,5	227,5	247,5	267,5	287,5	302,5
13,5	155	170	185	200	215	230	250	270	290	305
14	157,5	172,5	187,5	202,5	217,5	232,5	252,5	272,5	292,5	307,5
14,5	160	175	190	205	220	235	255	275	295	310
15	162,5	177,5	192,5	207,5	222,5	237,5	257,5	277,5	297,5	312,5
15,5	165	180	195	210	225	240	260	280	300	315
16	167,5	182,5	197,5	212,5	227,5	242,5	262,5	282,5	302,5	317,5
16,5	170	185	200	215	230	245	265	285	305	320
17	172,5	187,5	202,5	217,5	232,5	247,5	267,5	287,5	307,5	322,5
17,5	175	190	205	220	235	250	270	290	310	325
18	177,5	192,5	207,5	222,5	237,5	252,5	272,5	292,5	312,5	327,5
18,5	180	195	210	225	240	255	275	295	315	330
19	182,5	197,5	212,5	227,5	242,5	257,5	277,5	297,5	317,5	332,5
19,5	185	200	215	230	245	260	280	300	320	335
20	187,5	202,5	217,5	232,5	247,5	262,5	282,5	302,5	322,5	337,5

N.B. : de 1 point à 10 points ..... 1 point par fraction de 2,5 Kgs ;
de 10,5 à 20 points ..... 1/2 point par fraction de 2,5 Kgs.

BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF- SPÉCIFIQUE

ÉPREUVES ATHLÉTIQUES- FEMMES

Total athlétique (Développé couché + Flexion sur jambes)

Catégories officielles

Points	44	48	52	56	60	67,5	75	82,5	+ 82,5
				▼					
1	40	45	50	57,5	65	72,5	77,5	82,5	87,5
2	42,5	47,5	52,5	60	67,5	75	80	85	90
3	45	50	55	62,5	70	77,5	82,5	87,5	92,5
4	47,5	52,5	57,5	65	72,5	80	85	90	95
5	50	55	60	67,5	75	82,5	87,5	92,5	97,5
6	52,5	57,5	62,5	70	77,5	85	90	95	100
7	55	60	65	72,5	80	87,5	92,5	97,5	102,5
8	57,5	62,5	67,5	75	82,5	90	95	100	105
9	60	65	70	77,5	85	92,5	97,5	102,5	107,5
10	62,5	67,5	72,5	80	87,5	95	100	105	110
10,5	65	70	75	82,5	90	97,5	102,5	107,5	112,5
11	67,5	72,5	77,5	85	92,5	100	105	110	115
11,5	70	75	80	87,5	95	102,5	107,5	112,5	117,5
12	72,5	77,5	82,5	90	97,5	105	110	115	120
12,5	75	80	85	92,5	100	107,5	112,5	117,5	122,5
13	77,5	82,5	87,5	95	102,5	110	115	120	125
13,5	80	85	90	97,5	105	112,5	117,5	122,5	127,5
14	82,5	87,5	92,5	100	107,5	115	120	125	130
14,5	85	90	95	102,5	110	117,5	122,5	127,5	132,5
15	87,5	92,5	97,5	105	112,5	120	125	130	135
15,5	90	95	100	107,5	115	122,5	127,5	132,5	137,5
16	92,5	97,5	102,5	110	117,5	125	130	135	140
16,5	95	100	105	112,5	120	127,5	132,5	137,5	142,5
17	97,5	102,5	107,5	115	122,5	130	135	140	145
17,5	100	105	110	117,5	125	132,5	137,5	142,5	147,5
18	102,5	107,5	112,5	120	127,5	135	140	145	150
18,5	105	110	115	122,5	130	137,5	142,5	147,5	152,5
19	107,5	112,5	117,5	125	132,5	140	145	150	155
19,5	110	115	120	127,5	135	142,5	147,5	152,5	157,5
20	112,5	117,5	122,5	130	137,5	145	150	155	160

N.B. : de 1 point à 10 points ..... 1 point par fraction de 2,5 Kgs ;
de 10,5 à 20 points ..... 1/2 point par fraction de 2,5 Kgs.

PROGRAMME INTERNATIONAL
1er TRIMESTRE 1985

ELITE

Le Calendrier International du 1er trimestre 1985 comporte la réalisation de trois compétitions :

– Une pour les « Juniors » ;
– Deux pour les « Séniors ».

JUNIORS

ITALIE - R.F.A. - FRANCE
23 - 24 FÉVRIER 1985 à MILAN

SUPPORT DE SÉLECTION

1er TOUR DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS
26 - 27 JANVIER 1985

Cette compétition initialement prévue par les Italiens pour nos athlètes juniors se retrouve (suite à un télégramme) pour les moins de 23 ans.

Pour la F.F.H.M. la sélection s'effectuera qu'au niveau de la catégorie des JUNIORS et sera prise comme compétition de préparation aux Championnats du Monde et d'Europe « Juniors » (24 - 30 JUIN 1985).

Le Directeur Technique National tiendra compte des avis des Entraîneurs Nationaux Adjoints - Agents de Coordination et des responsables du secteur des Juniors.

Dès le 27 Janvier les C.T.R. devront communiquer par téléphone les principaux résultats des athlètes Cadets-Juniors à leur Agent de Coordination, résultats susceptibles d'envisager une éventuelle sélection.

SENIORS

a) FRANCE - FINLANDE :

Samedi 2 mars à 15 H 00 - NICE

(1 athlète dans les dix catégories de poids)

b) TOURNOI DU MARCHE COMMUN

29 mars - 1er Avril - BAUMATAL (R.F.A.) 10 + 2 réserves soit 12 athlètes.

LE TOURNOI FÉDÉRAL INTERZONES « Séniors »

15 - 16 Février 1984 à NEVERS,

... servira en grande partie à la constitution des Équipes Nationales pour :

a) - FRANCE - FINLANDE ;
b) - TOURNOI DU MARCHE COMMUN.

1re LISTE DES « POSSIBLES »
(19 ATHLÈTES)

52 KG	-	LEFEBVRE Gino
	-	LARGET Charles
56 KG	-	MIETTE J.-Noël
	-	ESCLEYNE Jérôme
60 KG	-	MAIER Bruno
	-	FRANCOMME Dominique
67,5 KG	-	RIGAUD Vincent
	-	CASSIAU Daniel
75 KG	-	LASORSA Nicolas
	-	KINCK Christian
	-	PATERNI J.-Christophe
82,5 KG	-	TEILLON Patrice
	-	LOPEZ Marc
	-	LEVERINO Patrick
90 KG	-	LAGARRIGUE Henri
	-	ROLAND Gérald
100 KG	-	TOURNEFIER Francis
110 KG	-	KRETZ J.-Marie
+ 110 KG	-	KOLLER Guy

Sélections assurées avec toutefois obligation de participer au TOURNOI INTERZONES « SENIORS » de NEVERS

FRANCE - FINLANDE

60 KG	-	MAIER Bruno
100 KG	-	TOURNEFIER Francis
110 KG	-	KRETZ Jean-Marie

TOURNOI DU MARCHE COMMUN

100 KG	-	TOURNEFIER Francis
100 ou 110 KG	-	KRETZ Jean-Marie

Je demande aux Entraîneurs Nationaux Adjoints - Agents de coordination

– de prendre contact avec les athlètes de leur zone ;
– de suivre leur préparation ;
– d'harmoniser les rapports avec le Docteur Fédéral (suite à nos entretiens lors de la réunion de concertation qui a eu lieu au siège Fédéral le 7 Décembre 1984).

REGROUPEMENTS NATIONAUX - CENTRE NATIONAL D'AIX-EN-PROVENCE

Dans un cadre de « liberté », mais souhaitable, les 19 « possibles » (FRANCE - FINLANDE - MARCHE COMMUN), peuvent bénéficier du système des regroupements nationaux :

PÉRIODES :

1) - 7/01 au 18/01.
Centre National d'Aix-en-Provence.

Stage Obligatoire pour les athlètes de FRANCE -FINLANDE :

2) - 27/02 au 1er/03 (départ pour Nice).
Centre National d'Aix-en-Provence.

Stage Obligatoire pour les athlètes du MARCHE COMMUN :

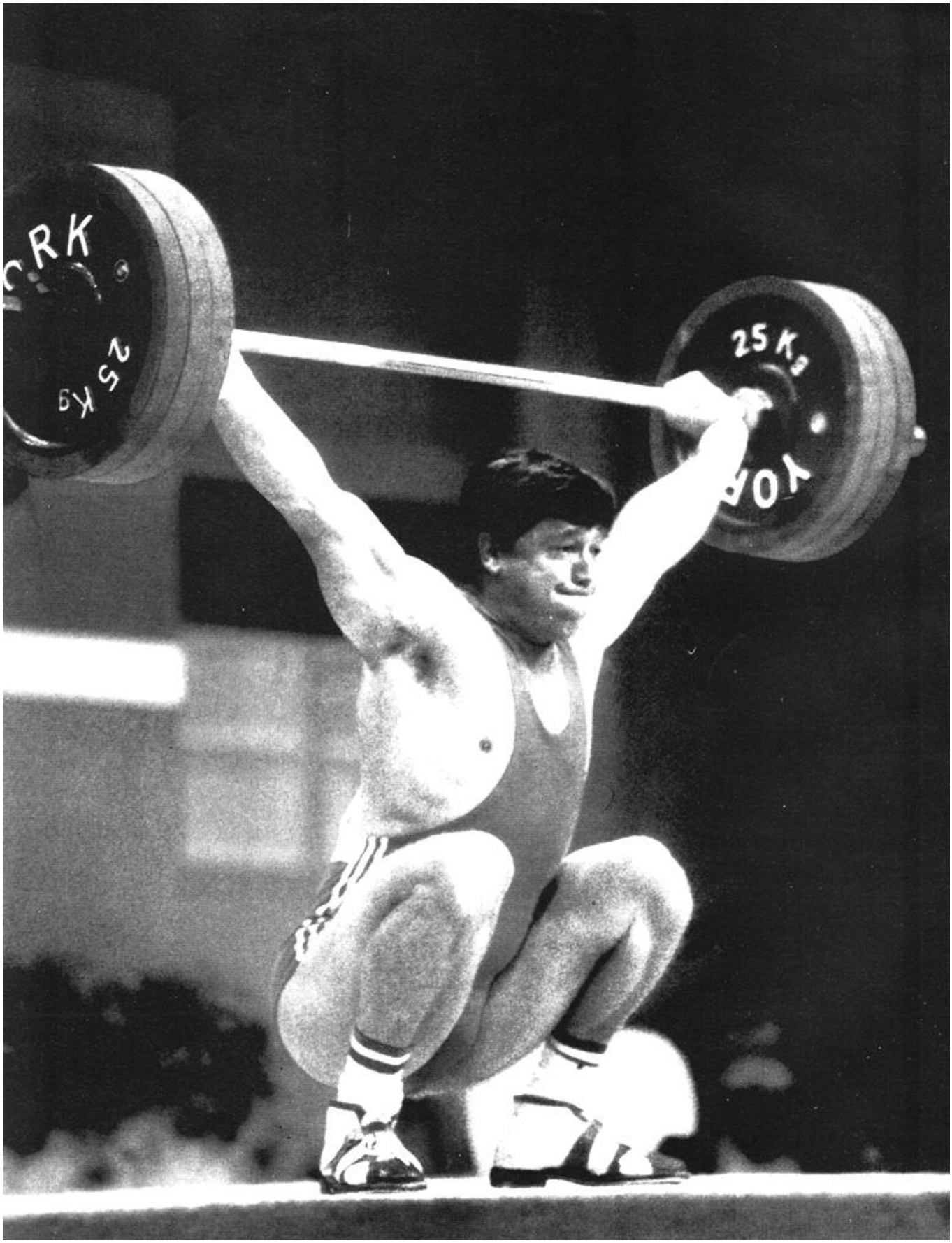
(10 + 2)
3) -18 au 28 MARS 1985.
Centre National d'Aix-en-Provence

Le D.T.N.,

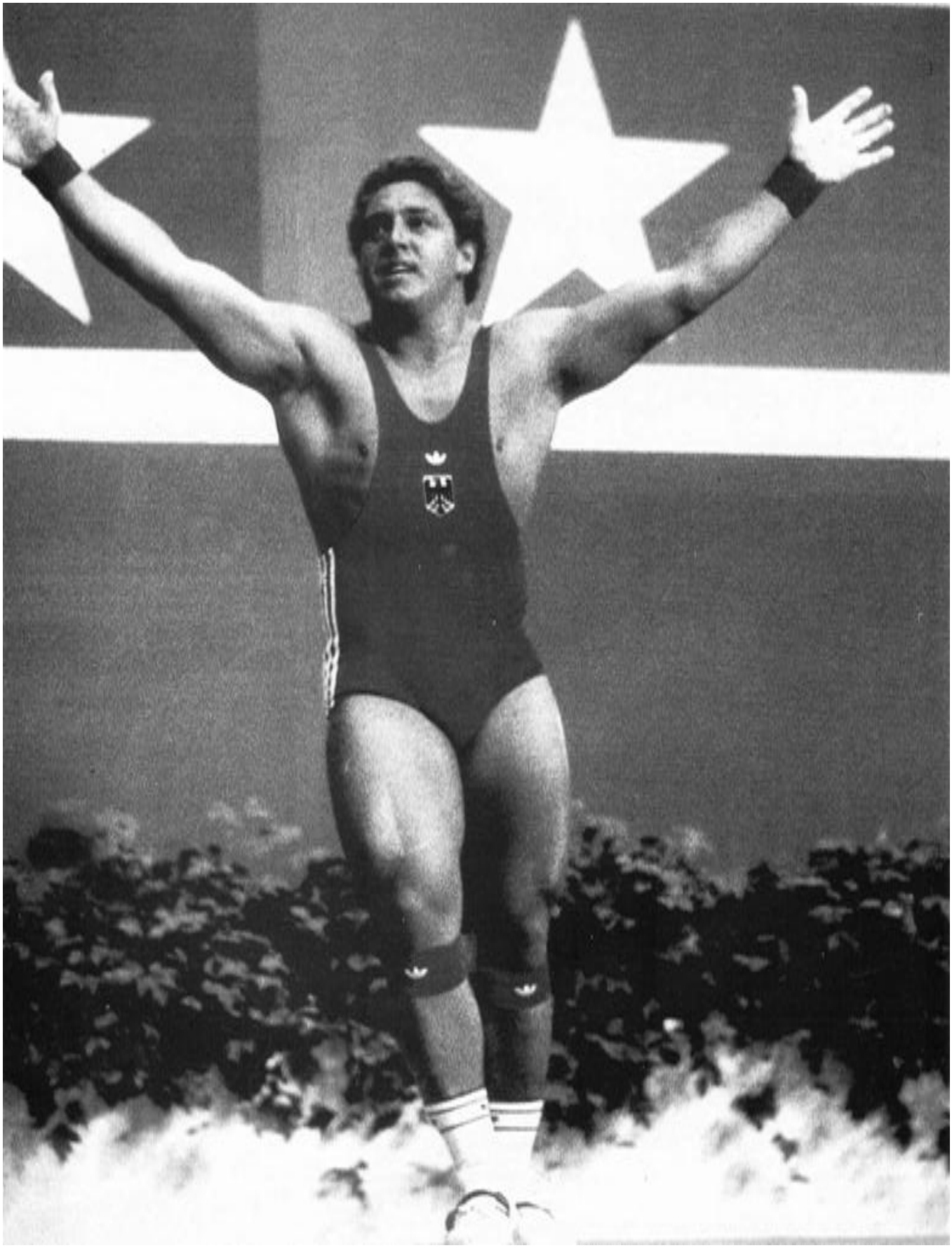
Roger GERBER.

Merci d'avance pour tous les articles que vous pourrez nous adresser tant techniques que sur la vie des clubs et comités régionaux.

Les photos seront également les bienvenues...



Norberto OBERBURGER champion olympique des 110 kilos.



Rolf MILSER champion olympique des 100 kilos.

COMMISSION NATIONALE DES ARBITRES

ARBITRES DE LA F.F.H.M.

RECRUTEMENT - EXAMENS - ATTRIBUTIONS

RECRUTEMENT

1 - Arbitre régional :

- être âgé de 23 ans minimum ;
- jouir de ses droits civils et civiques ;
- être licencié dans un club de la F.F.H.M. depuis 5 ans ;
- être proposé par son club ;
- avoir pratiqué l'haltérophilie en compétition.

2 - Arbitre national :

- être âgé de 28 ans minimum ;
- être de nationalité française, jouir de ses droits civiques et d'une bonne réputation morale ;
- avoir officié en qualité d'arbitre régional pendant un minimum de 5 ans ;
- être proposé par le Comité Régional au Président de la zone.

3 - Arbitrage international de la 2e catégorie :

- être arbitre national depuis 5 ans minimum ;
- être proposé par la zone ;
- suivant besoin de la F.F.H.M.

4 - Arbitre international de 1re catégorie :

- être arbitre international de 2e catégorie depuis 2 ans ;
- être proposé par le Comité Directeur de la F.F.H.M. sur proposition de la commission nationale des arbitres.

EXAMEN

L'examen comprendra deux parties :

a) épreuves théoriques - stages ;
b) épreuves pratiques - compétitions.

a) épreuves théoriques

Arbitre régional :

- formation de niveau régional ;
- un stage de week-end ou deux journées d'information ;
- le conseiller technique régional sera responsable de cette formation.

Arbitrage national :

- formation niveau zone ;
- un stage de 3 jours (vendredi à dimanche) ;
- l'entraîneur national, agent de coordination de la zone sera responsable de la sélection et de la formation (le dossier sera transmis à la commission nationale de l'arbitrage) ;
- les candidatures seront adressées par le Président de la zone à la commission nationale de l'arbitrage.

Arbitrage internationale de 2e catégorie :

- formation niveau national ;
- un stage de trois jours (vendredi à dimanche) ;
- la commission nationale des arbitres sera responsable de la sélection et de la formation ;
- Les candidatures seront adressées par les Présidents de zone à la commission nationale des arbitres.

Arbitrage international de 1re catégorie :

- formation niveau international ;
- un stage contrôlé par la I.W.F.

b) Épreuves pratiques

Le candidat devra arbitrer une compétition sous les règles de la fédération internationale (I.W.F) et en qualité de chef de plateau.

La commission des examens sera formée de 3 arbitres.

Arbitre régional :

- 3 arbitres nationaux d'un même comité régional ;
- Le candidat peut passer l'examen au cours d'une compétition régionale officielle ou amicale.

Arbitre national :

- 3 arbitres internationaux de 2e catégorie et de différents comités régionaux ;
- Le candidat peut passer l'examen au cours d'une compétition officielle de zone.

Arbitre international de 2e catégorie

- 3 arbitres internationaux de 1re et 2e catégories ;
- Le candidat peut passer l'examen au cours d'une compétition nationale ou internationale officielle.

Arbitre international de 1re catégorie :

- 3 arbitres internationaux de 1re catégorie ;
- Le candidat peut passer l'examen au cours des championnats continentaux, Jeux régionaux, tournois internationaux, matches internationaux, championnats nationaux.

ATTRIBUTIONS

Arbitre régional :

- Arbitrage des épreuves régionales, rencontres amicales tentative de records régionaux exclusivement

Arbitre national :

- Arbitrage des compétitions régionales, interrégionales (zones) ;
- Contrôle les tentatives de records régionaux et nationaux ;
- Examinateur des candidats arbitres régionaux.

Arbitre international de 2e catégorie

- Arbitrage des rencontres nationales, matches internationaux jeux régionaux et championnat continentaux ;
- Contrôle les tentatives des records nationaux et mondiaux ;
- Examinateur des candidats arbitres nationaux et internationaux de 2e catégorie.

Arbitre international de 1re catégorie :

- Arbitrage des championnats nationaux, matches internationaux, jeux régionaux, championnats continentaux, championnat du monde, jeux olympiques ;
- membre du jury international ;
- examinateur des candidats arbitres internationaux de 1re catégorie.

SANCTIONS

Les arbitres recevront de la commission nationale des arbitres, un avertissement après un an d'inactivité. Ils seront déchus de leurs fonctions après deux ans d'inactivité, sur proposition de leur comité régional.

La commission nationale des arbitres peut prendre également des sanctions.

NB : Les arbitres régionaux et nationaux peuvent participer aux compétitions organisées par la F.F.H.M., à l'exception celles qu'ils doivent arbitrer

ANNEXE

EXAMEN - (statuts et règlements de l'I.W.F.).

ÉPREUVES THÉORIQUES - l'examen théorique comprendra les matières suivantes :

Arbitre régional :

- règlements techniques (coeff. 3) ;
- règlements généraux pour tous les mouvements (coeff. 2) ;
- pesée - tenue - matériel (coeff. 2) ;
- déroulement de la compétition (coeff. 1).

Arbitre national :

- Statuts de la I.W.F (coeff. 2) ;
- Règlements techniques (coeff. 3) ;
- Règlements pour tous les mouvements (coeff. 3) ;
- Pesée - tenue - matériel (coeff. 1) ;
- Déroulement de la compétition (coeff. 3) ;
- Jury - arbitres - promotion des arbitres - compétitions (coeff. 2) ;
- Cérémonie - classement des compétitions et pays (coeff. 2).

Arbitre international de 2e catégorie :

- statuts de la I.W.F (coeff. 3) ;
- mêmes matières et coefficients que les épreuves d'arbitre national.

Arbitre international de 1re catégorie :

- Examen du ressort de l'I.W.F.

Notation de 0 à 20.

La 2e partie (épreuves pratiques) sera ouverte au candidat à la condition d'avoir obtenu à l'ensemble des épreuves théoriques - 12/20 : arbitre régional - 14/20 : arbitre national - 16/20 : arbitre international de 2° catégorie.

ÉPREUVES PRATIQUES

Les candidats doivent arbitrer au moins 75 essais pour arbitre régional et au moins 100 essais pour arbitre national ou international, ceci inclut ceux complétés aussi bien que ceux incomplets.

Les résultats de l'examen du candidat seront calculés sur les résultats complets, et il doit obtenir un résultat d'au moins 95 % pour obtenir la promotion supérieure.

La date de promotion du candidat qui aura réussi sera la date à laquelle il aura passé son examen final.

Le candidat qui échouera à l'examen final devra attendre au moins six mois avant de repasser l'examen.

VIGOT

HORT W./FLÖTHNER R.

Les bases scientifiques de la musculation
et de la traumatologie musculaire

Dans cet ouvrage, les différents auteurs, pour la plupart des physiologistes et des biochimistes essayent de fournir les données scientifiques essentielles pour élaborer une technique de musculation qui dépasse l'empirisme actuel. Mais ils ont également voulu proposer, aux médecins et kinésithérapeutes qui œuvrent dans le domaine sportif ainsi qu'à ceux qui s'intéressent à la traumatologie, des éléments leur permettant de fonder rationnellement leur technique thérapeutique en leur décrivant d'ailleurs des procédés scientifiques associés à leurs résultats.

1984 / 176 pages / 57 photos, 67 figures et 10 tableaux / CODE : V-0912-6 / **115,00 F.**

KOS B. / TEPLY Z. / VOLRÀB R.

Gymnastique : 1200 exercices

Cet ouvrage, réalisé par les spécialistes de l'Allemagne de L'Est, dont on connaît les résultats sportifs, en est à sa 11e édition. Les exercices judicieusement choisis sont minutieusement décrits et des figures en représentent l'exécution. Ils sont regroupés par ensemble et des textes commentent la manière d'organiser une séance et un programme général.
Il s'agit d'un outil d'importance capitale pour l'entraîneur et l'enseignant d'éducation physique.

1984 / 224 pages / nbs ill. / CODE : V-0885-5 / **98,00 F**

LAMBERT G.

La musculation. Le guide de l'entraîneur

Qu'est-ce que la musculation ?, quels sont les procédés qui s'adaptent le mieux à telle ou telle forme d'effort physique ?, comment travailler ?, peut-on faire de la musculation sans matériel ?, faut-il prendre des précautions ?... Autant de questions parmi bien d'autres auxquelles l'auteur s'efforce de répondre en s'appuyant sur ses nombreuses observations faites « sur le terrain » et qu'il tente de justifier au travers de la physiologie. Les principaux aspects théoriques et pratiques de la musculation sont traités dans la première partie. Néanmoins et pour faciliter la tâche des entraîneurs spécialisés, des « recettes » sont ensuite composées à leur intention. La troisième et dernière partie traite des « moyens de récupération ».

4e tirage, 1983 / 160 pages / CODE : V-0764-3 / **95,00 F.**

BON DE COMMANDE

Veuillez m'adresser _____ exemplaire(s) du ou des ouvrage(s) coché(s) ci-dessous :

☐ HORT - Bases scientifiques de la musculation (V-0912-6) - **115,00 F.**

☐ KOS - Gymnastique : 1200 exercices (V-0885-5) - **98,00 F.**

☐ LAMBERT - La musculation (V-0764-3) - **95.00 F.**

Ci-joint un chèque de _____ F.
(Frais de port et d'emballage : 7 % forfaitaire du montant de votre commande. Toute commande supérieure à 600,00 F : franco de port).

☐ Chèque bancaire

☐ Chèque postal (3 volets)

Nous acceptons les bons de commande administratifs.

Catalogue sur simple demande.

Nom/Prénoms :.....
Adresse :.....
.....
Code Postal :.....
Ville :.....
Date et signature :

Chez votre libraire habituel ou

Éditions VIGOT

23, rue de l'école de médecine
75006 Paris - Tél 329-54-50

HALTEROPHILE NOV. 84

L'ENTRAINEMENT EN ALTITUDE MOYENNE

Docteur Marc BICHON Centre d'entraînement en altitude de FONT-ROMEU

INTRODUCTION

A son origine, l'entraînement en altitude a été étudié et utilisé pour la préparation de compétitions en altitude comme les jeux Olympiques de Mexico en 1968. Seuls les effets de l'acclimatement étaient recherchés.

La constatation d'amélioration des performances au retour à basse altitude est postérieure à cette époque. De nombreux travaux ont permis de codifier le déroulement des entrainements en altitude et l'utilisation au retour en plaine.

A partir des données climatiques et physiologiques, ce document veut être un guide pour utiliser l'altitude en ayant rependant toujours à l'esprit qu'il se base sur des données statistiques avec toutes les limites que cela suppose.

PLAN

INTRODUCTION :

I. BASES DE L'ENTRAINEMENT EN ALTITUDE :

I. 1 Conditions climatiques ;
II. 2. Modifications physiologiques :
– en altitude ;
– au retour en plaine.
III. 3. Incidents et accidents.

II. CONDUITE D'UN SÉJOUR EN ALTITUDE :

I. Pré-Stage ;
II. Acclimatement ;
III. Début de l'entrainement ;
IV. Entraînement ;
V. Retour en plaine.

III. INTÉRÊTS ET APPORTS DE L'ENTRAINEMENT EN ALTITUDE :

I. *1. Selon le type de sport :*
– sports à dominante aérobie ;
– sports à dominante anaérobie.
II. *2. Organisation annuelle.*

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE :

1. BASES DE L'ENTRAINEMENT EN ALTITUDE

I. Conditions climatiques à 1850 m, d'altitude :

– Baisse de la pression atmosphérique ; elle est de :
- 100 % au niveau de la mer ;
- 80 % à 2000 m.

Ceci entraîne une baisse de la pression partielle en oxygène au niveau des alvéole pulmonaires.

– Baisse du degré hygrométrique :
- 50 % à 2000 m
- meilleure pénétration des rayons U.V.
– Baisse de ta température : 0,56° c par 100 m ;
- soit 10,36° c entre Font-Romeu et le niveau de la mer.
– Présence de vent.

II. 2. Modifications physiologiques :

1) *En altitude*

– Acclimatement : de 0 à 3 jours.

C'est la réaction à la baisse de pression partielle d'oxygène.

- Accélération de la fréquence respiratoire avec mobilisation des volumes de réserve inspiratoires et expiratoires ;
- Accélération de la fréquence cardiaque de repos et d'effort avec augmentation des temps de récupération ;
- Phase d'hyperexcitabilité nerveuse, pouvant induire des troubles du sommeil.

– Sur le plan biologique
- Élévation de l'activité surrénalienne (réaction de stress) ;
- Modifications hémodynamiques à type d'hyperglobulie (par spléno-contraction et hémoconcentration) ;

– *Adaptation* : une adaptation provisoire est réalisée vers le 4e 5e jour, mais cet équilibre est fragile ;
– *Crise d'altitude* : entre le 8e et le 10e jour.

Elle n'est pas obligatoire. Il faut en connaître l'existence. c'est la majoration de tous les signes de non-adaptation.

- palpitations ;
- polypnée ;
- asthénie ;
- troubles neurologiques : hyper ou hyposomnie ou hippophagie ;
- troubles digestifs ;
- contractures musculaires.

A l'origine de cette crise, une baisse de l'activité des glandes surrénales.

– *Phase d'équilibre*

Survient dès la deuxième semaine en altitude et permet d'évoluer progressivement vers un entraînement normal.

Ou peut observer :

– normalisation des fréquences cardiaques et respiratoires ;
– adaptation et récupération normales à l'effort.

Biologiquement, le réajustement se fait par une polyglobulie et augmentation du 2,3 DPG intraérythroytaire. (?)

2) *Le retour en plaine :*

Si le comportement sportif au retour en plaine est bien codifié comme nous le verrons plus loin, l'évolution biologique n'est pas encore clairement précisée. il ne semble pas que les seules polyglobulies compensatrices et élévations du 2,3 DPG suffisent à expliquer les bienfaits de l'altitude et les périodes « fastes » au retour en plaine.

III. Incidents et accidents :

Outre la crise d'altitude, directement liée aux modifications de pression partielle d'oxygène, des accidents et incidents liés aux autres modifications climatiques peuvent être décrits :

a) Baisse du degré hygrométrique :

- *Effets :*

– perte hydrique à l'effort accrue : risque plus grand de déshydratation :
= hémoconcentration plus grande :
= apparition ou résurgences de tendinites :
= apparition de douleurs cicatricielles (tendinites ou accidents musculaires) ;
= récupération musculaire plus lente (contractures)
– sécheresse des muqueuses.
– pénétration des germes facilitée (angines rhino-pharyngites...)
– pénétration U.V. plus- grande : risques de coups de soleil, risques de conjonctivites.

- *Prévention :*

– Boire beaucoup : (doubler par rapport en plaine) ;
– Protéger la peau et les yeux.

b) *- Température et vent :*

- *Effets :*

– risques de refroidissement après effort (sudation, ou cheveux mouillés après entraînement en piscine) ;
– absence de sensations, de perte hydrique.

- *Prévention :*

– protection vestimentaire correcte, utilisation de coupe-vent en dehors de l'effort.

Les bases de l'entraînement en moyenne altitude sont très codifiées et permettent de bien programmer un séjour d'entraînement en altitude.

II. CONDUITE D'UN SÉJOUR EN ALTITUDE MOYENNE

L'organisation d'un entraînement en altitude découle des données physiologiques, à adapter en fonction du sport pratiqué.

1. *Période PRÉ-STAGE* :

Elle détermine le type d'entrainement.

– période de repos = phase de reprise en altitude ;
– période active = phase d'« affutage » ;
– période intensive = phase de récupération et de rééquilibrage.

2. *Acclimatement* : 0 à 3 jours.

– Travail à dominante aérobie obligatoire : course et marelle alternée, ski de fond souple, nage souple ;
– Acquisition des habitudes d'hydratation et vestimentaires.

3. *Début d'entraînement* : 4^{e} au 15^{e} jour.

– Progressivement, il faut passer du travail aérobie pur au travail spécifique ;
– S'imposent l'augmentation des temps de récupération et la diminution du nombre des répétitions, dans le travail en séries ;
– Les microcycles associant 2 jours de travail et 1 jour de repos relatif semblent les plus adaptés ;
– Pendant cette phase, peut survenir la crise d'altitude. Le repos et les traitements symptomatiques règlent tout problème en 24 à 48 h.

4. *Au-delà du 15^{e} jour :*

L'entraînement doit être identique à l'entraînement en plaine et conforme aux objectifs du séjour en altitude (préparation foncière ou pré-compétition).

Le séjour efficace minimum est donc de 3 semaines.

5. *Retour en platine : (cf. Courbe).*

Les analyses statistiques sur l'évolution des performances au retour en plaine concordent toutes pour décrire 3 moments favorables à l'accomplissement des performances :

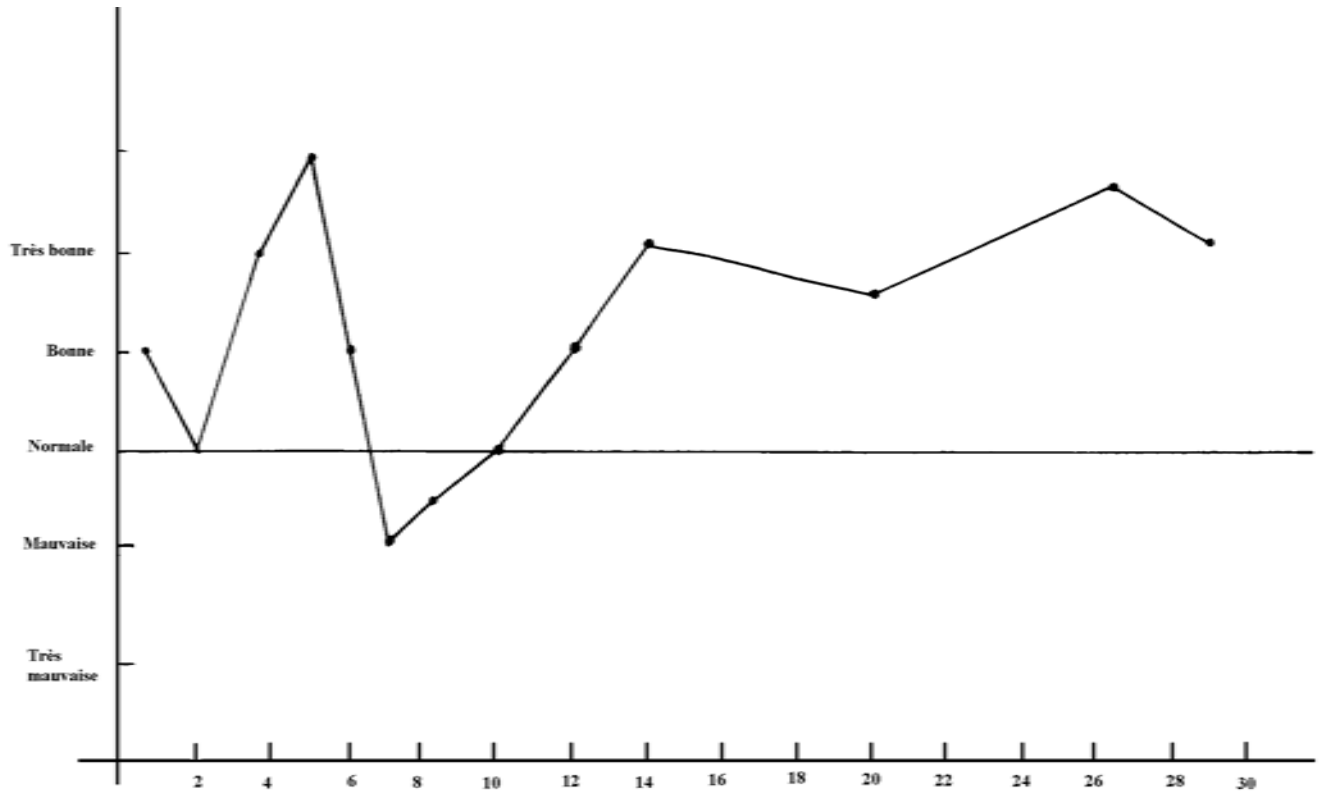
1) Quelques heures après la descente, dans l'intervalle de temps de 3 à 10 heures ;
2) 4^{e} / 5^{e} jour : c'est la 1re phase faste classique, retrouvée chez la plupart des athlètes ;
3) Au-delà du 12^{e} jour : C'est la phase la plus intéressante Car la plus durable. En moyenne, elle persiste jusqu'au 30^{e} jour.

Ces périodes favorables à l'accomplissement de performance, ont été décrites statistiquement et il faut noter :

– que les phases non favorables permettent la réalisation de performances normales ;
– que le raisonnement se fait par rapport à la ligne d'iso-performance ;
– qu'il faut nuancer ces analyses et rechercher son propre comportement par rapport à l'altitude ; (réaction individuelle).

Le choix des dates de compétitions, mais aussi des séances d'entraînement doit se faire en fonction de cette chronologie du retour en plaine. Cette codification est bien le principal intérêt de l'entraînement en altitude.

ÉVOLUTION DES PERFORMANCES APRÈS LE RETOUR EN PLAINE (cf. J. LACOMBE)



III. INTÉRÊTS ET APPORTS DE L'ENTRAINEMENT EN ALTITUDE :

1. *Selon le type de sport*

L'utilisation de l'altitude peut être bénéfique à deux niveaux :

- les compétitions.
- et l'entraînement.

... selon le type de sport concerné.

Pour les compétitions, cela va concerner les sports à dominante aérobie, ou lorsque la composante aérobie sera déterminante

- athlétisme, sprint long, 1/2 fond, fond ;
- ski de fond ;
- sports collectifs (tous) ;
- sports de combat (lutte, judo...) ;
- sports équestres (cheval - cavalier) ;
- natation (toutes distances) ;
- cyclisme ;
- aviron par exemple.

Au niveau de l'entrainement, outre les types de sports précités les activités à dominante anaérobie bénéficierons de l'apport de l'altitude par le biais du développement des capacités de récupération, d'où une plus grande accumulation de travail possible :

- athlétisme sprint, sauts ;
- ski alpin,
- haltérophilie ;
- gymnastique ;
- escrime, pour ne citer qu'eux.

2. *Organisation annuelle*

La longueur des séjour conseillés est un élément qui peut être défavorable à la cause de l'altitude. L'expérience prouve que bon nombre de Fédérations, de clubs ou comités s'en accommodent fort bien.

Deux types de séjours sont retrouvés :

- loin des compétitions : ils permettent au retour en plaine une plus grande accumulation de travail ;
- en pré-compétition : c'est la phase « d'affutage » classique, la période technique étant terminée.

Plusieurs séjours en altitude dans une même année permettent de mémoriser l'adaptation à l'altitude et raccourcissent beaucoup les phases d'acclimatation ultérieures.

3. *Organisation générale*

Les exigences de l'entraînement en altitude ont deux effets indirects :

- une approche obligatoire et approfondie des plans d'entraînement (en altitude et au retour en plaine) ;
- la nécessité de rigueur autour de l'entraînement vêtements, hydratation, équilibre hygiéno-diététique.

Les habitudes modifiées sont souvent conservées par la suite.

CONCLUSION

L'efficacité de l'entraînement en altitude moyenne n'est plus à démontrer. Les modifications physiologiques engendrées, associées à une grande rigueur dans l'entraînement avec un respect de chronologies décrites garantissent une amélioration des performances et sont un facteur sûr de progrès.

Quelque soit le type de sport, l'utilisation de l'altitude est valable : dominante aérobie ou non.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

ASTRAND P.O., RODAHL K. - « *Physiologie de l'exercice musculaire* », Paris, Masson, 1973 ;

BENEZIS C - 1. « *la préparation olympique en altitude* » (rapport) ;
2. « *hypothèse sur le mécanisme incriminé dans l'adaptation de l'organisme sportif en moyenne altitude* ».

BICHON M - « *Rev. Med. Toulouse, sup* ». 1980, XVI, pp. 772-775 ;

FOUILLOT J.-P., PESQUIES P., BOUCHER D., MOLINIE J. et RIEU M. - « *Problèmes actuels d'Endocrinologie et nutrition* », 1975, pp. 165-192 ;

FOUILLOT J.-P., WASSERMANN D., LEMAIGRE D., RIEU M - « *Communication devant la Société de Biologie de Paris* », Paris, 1975, Tome 169, n 5, p. 1166 ;

LACOMBE J. - « *Thèse* », 1979, Bordeaux ;

LAMARTINE PEREIRA DA COSTA - 1. « *Sports activities in tropical climates and an experimental solution the altitude training* », Brésil 1966.
2. « *Planejamento Mexico* », Brésil, 1967.

STEPHAN H., WAGNER P. - « *Évolution de quelques données physiologiques au cours d'un stage d'athlétisme (1/2 fond) à Font-Romeu* ».

WILLIAMS - « Med, du sport ». 1976. tome 50, n° 4, pp. 49-229.

« COMITE DE L'ORLÉANAIS :

Nous apprenons avec tristesse le décès de M. Philippe MOULIN dans sa soixante dix septième année survenu le 24 Novembre 1984. Le « Père Moulin », un des fondateurs du Cercle Haltérophile de Châteauroux, Vice-président du comité de l'Orléanais avait consacré son dynamisme et son existence au sport, à la musculation et à l'haltérophilie.

A sa famille éprouvée nous adressons nos condoléances attristées ».

COUPE D'EUROPE DES NATIONS

Cette nouvelle manifestation sportive doit s'inscrire dans le cadre de la promotion de notre discipline au plus haut niveau, en tenant compte des objectifs suivants :

- Incitation à la participation de toutes les nations affiliées à l'E.W.F. ;
- Réalisation d'un Calendrier très court :
  a) éliminatoires générales E.W.F. ;
  b) quatre demi-finales (obligation de quatre implantations) ;
  c) finale E.W.F.
- Pour les demi-finales et la finale, organisation de compétitions de prestige favorisant les rapports avec les médias ;
- Organisations techniques et financières très souples, à la portée de toutes les nations ;
- Les équipes nationales seraient formées de quatre athlètes, sans obligation de catégories de poids et d'âges en conformité avec les règlements de l'I.W.F. ;
- Le classement des nations s'effectuerait en fonction des points attribués par la « table I.W.F. ».

Exemple :

LUXEMBOURG

DUPONT.....	314,61	Points I.W.F.
ROBERT.....	384,72	Points I.W.F.
DIDIER	412,14	Points I.W.F.
YVES	298,24	Points I.W.F.

TOTAL DE L'ÉQUIPE : 1.409,71

Une nation ne peut présenter qu'une seule équipe.

PROGRAMMATION DES COMPÉTITIONS

1er TOUR : (Éliminatoires Générales E.W.F.)

Compétition ouverte à toutes les nations en règle avec l'E.W.F. (actuellement : 32 nations).

2e TOUR :

Quatre demi finales regroupant les douze meilleures équipes des éliminatoires E.W.F.

Chaque demi finale étant composée de 3 nations (12 athlètes), les groupes seraient répartis de la façon suivante :

ÉQUIPES QUALIFIÉES POUR LES DEMI-FINALES

ÉQUIPES DEMI FINALISTES	GROUPE I	GROUPEII	GROUPE III	GROUPE IV
1.....	x			
2.....		x		
3.....			x	
4.....				x
5.....	x			
6.....		x		
7.....			x	
8.....				x
9.....	x			
10.....		x		
11.....			x	
12.....				x

Groupe I
ÉQUIPES CLASSÉES..... 1 - 5 - 9

Groupe II
ÉQUIPES CLASSÉES ..... 2 - 6 - 10

Groupe III
ÉQUIPES CLASSÉES ..... 3 - 7 - 11

Groupe IV
ÉQUIPES CLASSÉES ..... 4 - 8 - 12

En cas de désistement d'une nation qualifiée pour les demi-finales, la 13e serait repêchée et se retrouverait dans le groupe de l'équipe ayant déclaré forfait. Même processus pour la ou les suivantes.

3e TOUR

FINALE DE LA COUPE D'EUROPE DES NATIONS

Les quatre meilleures équipes de la synthèse des résultats des quatre demi-finales (16 athlètes) - souhaitable une organisation en deux séances de 8 athlètes soit 2 par nation.

CLASSEMENT DES NATIONS

Le classement final des nations s'effectuerait comme suit :

1 à 4 :
1)
2) *Les résultats de la finale de la Coupe d'Europe.*
3)
4)

5 à 12 :
5)
6)
7)
8) *La synthèse des résultats des quatre demi-finales.*
9)
10)
11)
12)
13) *à la dernière équipe.*

Les résultats du 1er TOUR (Éliminatoire E.W.F.)

CHOIX DES IMPLANTATIONS

1er TOUR :

Afin d'éviter des déplacements supplémentaires toujours très onéreux et de manière à rendre plus crédibles les éliminatoires, il me paraît plus judicieux de s'appuyer sur la participation des compétitions des Championnats d'Europe « Séniors ».

Toute équipe nationale composée au minimum de quatre athlètes peut prétendre, si elle le désire, s'inscrire au 1er Tour de la Coupe d'Europe des Nations.

Les nations participantes aux Championnats d'Europe avec plus de 4 athlètes seraient tenues de désigner officiellement au cours du congrès E.W.F., les quatre titulaires.

Cette disposition de prendre comme support pour le 1er Tour les Championnats d'Europe ne peut que favoriser la participation des petites nations étouffées actuellement par les importants résultats des pays de l'Est et qui n'obtiennent pas un seul point au classement.

Cette action permettra dès la fin des Championnats d'Europe de connaître le classement des nations de la 13e à la dernière.

2e TOUR :

Quatre demi-finales (quatre implantations)

Dés la fin des Championnats d'Europe, les responsables de l'E.W.F. établiront les 4 groupes et procéderont à l'attribution des implantations qui peut-être faite de deux façons :

1. par la candidature d'une nation d'un groupe (*situation prioritaire*) ;
2. par voie de proposition.

Exemple : La ville de PARIS candidate à une organisation, même si la FRANCE ne se trouve pas qualifié.

À cet effet, le secrétariat E.W.F., devra être en possession des candidatures au plus tard au cours des Championnats d'Europe « Séniors » - candidatures qui doivent obligatoirement avoir reçu l'aval de leur Fédération.

3e TOUR :

FINALE DE LA COUPE D'EUROPE DES NATIONS

(même processus que le 2e Tour)

Les responsables de l'E.W.F. détermineront également, l'implantation lors des Championnats d'Europe « Séniors ».

PRISE EN CHARGE

1er TOUR :

Participation normale aux Championnats d'Europe « Seniors », frais en totalité à la charge de la nation présente.

2e TOUR :

- Frais de déplacement à la charge de chaque nation ;
- Frais d'hébergement et de séjour (transports).

  (Programme touristique - récompenses etc.), pour une délégation officielle par nation de 7 personnes (4 Athlètes - 1 Chef de Délégation - 1 Entraîneur - 1 Arbitre obligatoire).

- soit : 7 x 3 = 21 personnes, à la charge de la nation ou de la ville qui prend l'organisation de ce 2e Tour.

- Temps maximum de prise en charge avec Arrivée et Retour (3 jours) :

  1ere Journée ..... Arrivée
  2e Journée ..... Compétition
  3e Journée ..... Départ

3e TOUR :

FINALE DE LA COUPE D'EUROPE DES NATIONS

- - Frais de déplacement à la charge de chaque nation qualifiée ;
- - Frais de séjour identiques au 2e Tour.

RESPONSABLES E.W.F.

1er TOUR :

Organisé dans le cadre des Championnats d'Europe par les instances directes E.W.F. (Président - Secrétaire Général - Commission Technique etc.).

2e TOUR :

Une personne officiellement déléguées par l'E.W.F. dans chacune des 4 implantations.

Cette personne peut-être :

a) un membre du Comité Exécutif E.W.F. ;
b) un membre de la Commission Technique E.W.F.

Elle sera chargée de veiller au bon déroulement de la compétition et aura en outre la tâche de faire parvenir les résultats au Secrétariat de l'E.W.F.

LA DATE DU 2e TOUR SERA IMPÉRATIVE POUR LES QUATRE DEMI-FINALES QUI DEVRONT SE DÉROULER LE MÊME JOUR.

3e TOUR :

- Le président de l'E.W.F. ;
- Le Secrétaire Général ;
- Les personnes désignées par leur soin.

RÈGLEMENTS TECHNIQUES

APPLICATION RIGOUREUSE DES RÈGLEMENTS I.W.F.

- Pesée
- Arbitrage
- Records etc.

ARBITRAGE :

1er TOUR :

Compétitions normales des Championnats d'Europe.

2e TOUR :

Un Arbitre par nation (groupe de 3). Le Chef de Plateau sera désigné au tirage au sort par le délégué de l'E.W.F.

3e TOUR :

Désignation effectuée par l'E.W.F.

RÉCOMPENSES OFFICIELLES - E.W.F.

- Un prix pour les quatre équipes finalistes (objets d'art - coupes)
- Un diplôme pour toutes les équipes participantes.

PROPOSITION DE DATES POUR 1985

1er TOUR :

CHAMPIONNAT D'EUROPE :

- KATOWICE (POLOGNE) - 19 - 26 MAI 1985.

2e TOUR :

DEMI-FINALES :

- 28 SEPTEMBRE 1985 (date fixe).

3e TOUR :

FINALE DE LA COUPE D'EUROPE DES NATIONS :

- 14 ou 15 DÉCEMBRE 1985.

Roger GERBER, (FRANCE)
Membre de la Commission Technique de 1'E.W.F.

TOURNOI FÉDÉRAL
INTER ZONES
« SENIORS »

15 - 16 FÉVRIER 1985
NEVERS

PREMIÈRE INFORMATION

PROGRAMME TECHNIQUE

VENDREDI 15 FÉVRIER 1985

1er Plateau : 52 Kg et 56 Kg - 14 heures.
Tirage au sort : 11 h 45.
Pesée : 12 h à 13 h.
Arbitres - Groupe n° 1 (3 arbitres).

2e Plateau : 60 Kg et 67,5 Kg - 17 heures.
Tirage au sort : 14 h 45.
Pesée : 15 h à 16 h.
Arbitres - Groupe n° 2 (3 arbitres).

SAMEDI 16 FÉVRIER 1985

3e Plateau : 75 kg et 82,5 Kg - 14 heures.
Tirage au sort : 11 heures 45.
Pesée : 12 h à 13 h
Arbitres - Groupe n° 1 (arbitres du plateau n° 1).

4e Plateau : 90 Kg - 100 Kg - 110 Kg - + 110 Kg - 17 h 30.
Tirage au sort : 15 h 15.
Pesée : 15 h 30 à 16 h 30.
Arbitres - Groupe n° 2 (arbitres du plateau n° 2).

* La Commission Nationale de Arbitres désignera au total 6 arbitres.

MULTI FORCE

CONCENTRÉS DE VITALITÉ

FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA FEDERATION INTERNATIONALE D'HALTEROPHILIE

Une gamme complète et bien étudiée pour conserver la pleine forme

et obtenir une silhouette sportive.

Concentré de protéines de lait et d'œufs

pour l'augmentation de la puissance musculaire.

Concentré de protéines et de glucides pour l'apport énergétique et la force.

Concentré de boisson fortifiante et énergétique pour l'augmentation du volume et les réserves d'énergie.

Concentré de boisson régénératrice pour équilibrer les pertes en minéraux et oligo-éléments

causées par les activités sportives.

Concentré de lécithine pour la formation de protéines musculaires et

la réduction des périodes de récupération.

Concentré pour un régime amaigrissant

qui réduit les tissus graisseux et renforce

en même temps le tissu musculaire en maintenant la pleine forme.

Barres avec 25 % de protéines de lait, pauvres en calories pour améliorer la condition physique.

Tous ces produits se distinguent par

leurs différents arômes naturels au goût délicieux.

Le choix de la performance

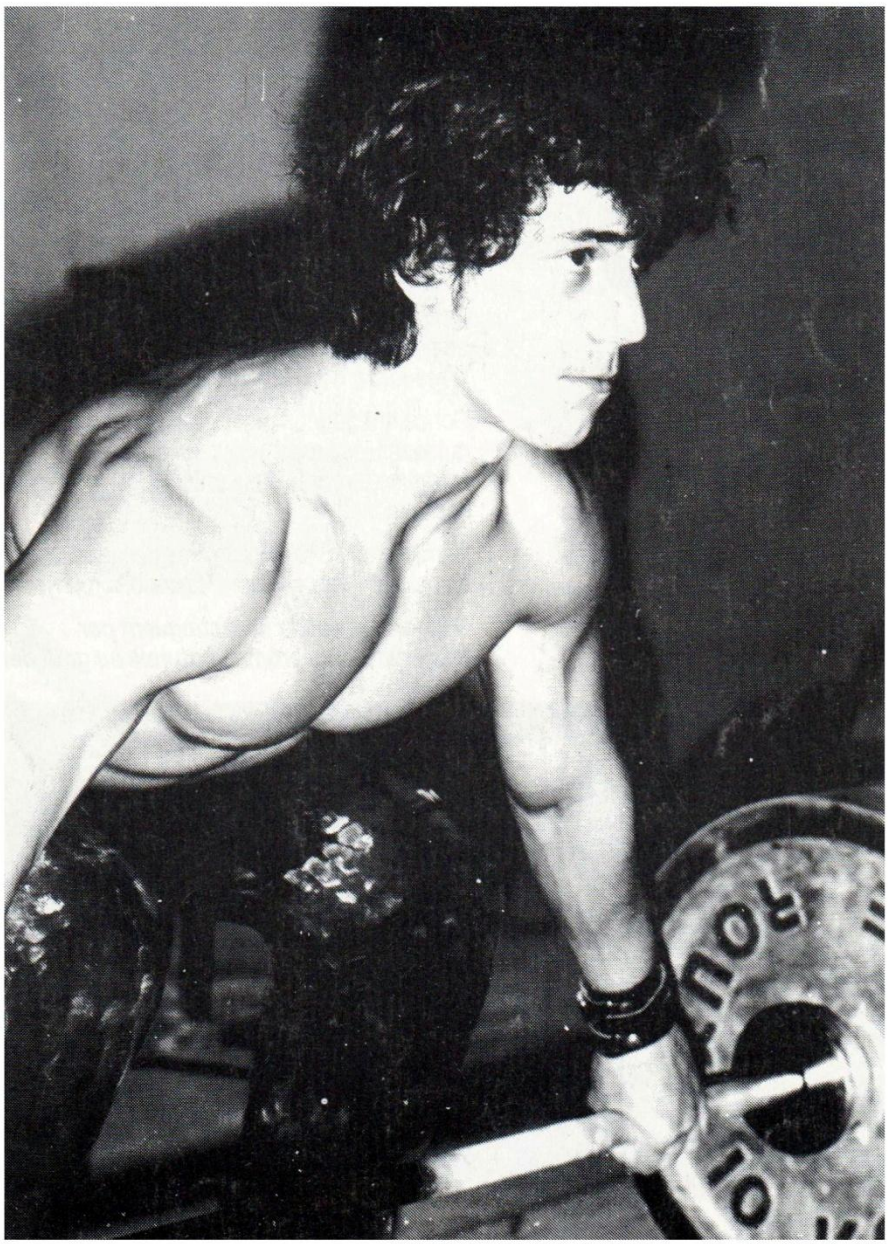
Vous trouverez notre gamme dans votre club

BS GRAPHIC (94) 51.08.66

HALEKO France s.à.r.l.
Z.I. La Palud 83600 Fréjus

© *RLPZ* (2019)

L'Haltérophile moderne



Edouard MALLET auteur de seize records nationaux dont ceux des 67,5 kg cadets - arraché : 115,5 kg - épaulé-jeté : 143,5 kg - Total 257,5 kg le 30 mai 1984 à Reims - Champion de France 1984 Cadet toutes catégories de poids (table IWF).

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

LE NUMÉRO : 8 F – ABONNEMENT : 60 F MENSUEL 39e ANNÉE – AVRIL 1985

Document original : Jean-Claude Chavigny

MULTI FORCE

CONCENTRÉS DE VITALITÉ

Une gamme complète et bien étudiée pour conserver la pleine forme et obtenir une silhouette sportive.

Concentré de protéines de lait et d'œufs pour l'augmentation de la puissance musculaire.

Concentré de protéines et de glucides pour l'apport énergétique et la force.

Concentré de boisson fortifiante et énergétique pour l'augmentation du volume et les réserves d'énergie

Concentré de boisson régénératrice pour équilibrer les pertes en minéraux et oligo-éléments causées par les activités sportives.

Concentré de lécithine pour la formation de protéines musculaires et la réduction des périodes de récupération.

Concentré pour un régime amaigrissant qui réduit les tissus graisseux et renforce en même temps le tissu musculaire en maintenant la pleine forme.

Barres avec 25% de protéines de lait, pauvres en calories pour améliorer la condition physique.

Tous ces produits se distinguent par leurs différents arômes naturels au goût délicieux.

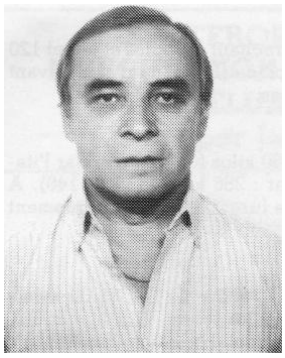
FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA FEDERATION INTERNATIONALE D'HALTEROPHILIE

Le choix de la performance

Vous trouverez notre gamme dans votre club

BS GRAPHIC (94) 51.08.66

HALEKO France s.à.r.l.
Z.I. La Palud 83600 Fréjus



Document original : J.-Claude CHAVIGNY

ÉDITORIAL

Etre ou ne pas être...

Je suis de ceux qui pensent qu'il vaut mieux être sur le terrain que devant une feuille de papier sur laquelle on a toujours la tentation d'étaler ses états d'âme.

Pour une fois, je vais faire exception car certains aspects de notre situation financière méritent que je vous fasse part de quelques observations

Un nouveau Comité Directeur vient d'être mis en place pour quatre ans par une grande majorité de Comités, que je remercie pour la confiance qu'ils nous ont témoignée. Ce Comité Directeur s'est fixé pour but essentiel de s'occuper de faire renaître une élite digne des anciens qui, durant de longues années, firent de notre pays l'un des meilleurs au monde.

Certes, bien des paramètres dans la préparation des athlètes ont changé. Malgré une aide importante de l'Etat, il me semble que la volonté politique de notre pays en matière d'élite ne nous a pas donné tout à fait les moyens de nos ambitions. Sur tous les continents une forte évolution se fait de plus en plus sentir, tandis que de notre côté, nous avons la fâcheuse impression que nous perdons de plus en plus de terrain.

Il n'est pas dans mes habitudes de dire que tout ce qui est bon vient de nous et que tout ce qui est mauvais est la faute des autres, c'est pourquoi, le constat étant fait d'un manque d'engagement plus grand que nous ne le souhaitions de la part des politiques, nous devons faire un retour sur nous-mêmes et analyser ce que nous ne faisons pas de façon correcte afin d'essayer d'améliorer notre situation.

Notre Fédération vit sur un budget d'environ trois millions de francs par an. Lors de la dernière Assemblée Générale, notre expert comptable nous a fait savoir que nous utilisions plus de 70 % des subventions pour les activités sportives, ce qui est très satisfaisant.

Nos ressources proviennent pour la plus grande partie, des subventions d'Etat qui ont tendance à diminuer. Tous les ans nous retrouvons à peu près les mêmes sommes, ce qui revient à dire que nous perdons régulièrement la valeur de l'inflation.

Nos recettes proviennent également des cotisations et des licences et c'est à ce niveau que le titre de mon éditorial prend toute sa signification.

Depuis quelques années, nous connaissons deux phénomènes qui nuisent énormément à notre trésorerie et qu'il faut essayer de circonscrire dans les meilleurs délais, sous peine de voir augmenter nos difficultés financières et diminuer nos possibilités de redorer notre image de marque car, aujourd'hui beaucoup plus qu'hier, nous sommes jugés sur nos résultats.

Voici donc les deux phénomènes qui me choquent :

- Depuis quelque temps, les paiements des licences de certains comités se font de plus en plus tard, (contrairement à d'autres que nous félicitons pour la diligence qu'ils apportent dans les règlements au fur et à mesure), ce qui coûte très cher en agios.

Les banques nous permettent de travailler à découvert mais elles se font payer

Je fais un appel solennel à tous les trésoriers pour qu'ils enrayent cette fâcheuse tendance. Si dans un avenir très proche nous n'enregistrons pas une amélioration, nous serions dans l'obligation de vous demander de payer vos timbres dès le début de la saison, lors de vos commandes.

- Le deuxième phénomène qui semble également se développer dans de nombreux comités, concerne des clubs très importants en nombre d'adhérents qui « oublient » de licencier 90 % de leurs membres.

Nous avons des exemples où sur trois ou quatre cents adhérents, seulement une vingtaine d'haltérophiles sont licenciés à la Fédération. Cette situation est intolérable et il n'est pas convenable de continuer à procéder ainsi. Lorsque l'on prend ce risque, l'on joue contre la Fédération et contre son élite, car ce manque à gagner représente un très gros pourcentage des sommes que nous investissons dans la préparation du haut niveau.

Je demande à tous les Présidents des Comités Régionaux de veiller à ce que les choses redeviennent normales.

Certes je comprends que tous les adhérents ne pratiquent pas l'haltérophilie, mais je pense qu'il est du devoir de chaque dirigeant de participer à notre évolution.

Si vous refusez de jouer le jeu, tous nos efforts pour sortir de l'impasse, où nous nous trouvons, resteront vains. A tous ceux qui se reconnaissent dans notre famille, je lance un appel à la solidarité. Je suis persuadé que si vous le désirez, du jour ou lendemain, nous pouvons tripler nos licences.

Il ne s'agit plus de critiquer les mauvais résultats de nos garçons, en jouant un jeu dangereux qui va à l'encontre de la politique fédérale, mois bien au contraire de prendre conscience que vous pouvez participer au redressement que toute la France attend.

De votre attitude dépendra l'avenir de notre sport.

Merci de votre compréhension.

André CORET

Directeur de la publication M. André CORET
Président de la F.F.H-M.
Fédération Française Haltérophilie - Musculation
Chemin de la Beauvalle - 13090 Aix-en-Provence
Conception-réalisation CREATION MONCEAU 59110 La Madeleine
Tél. (20) 74.12.02

info ... HALTEROPHILE MODERNE... ou... quelques mots... à tous...
par Jean FROMENT

Le 16 mars à Mâcon, j'ai accepté de m'occuper de la mise en place d'articles dans notre revue l'HALTEROPHILE MODERNE afin de lui donner toute la place qu'elle mérite.

Comme il est écrit par ailleurs, les chapitres relatifs à la politique fédérale et aux résultats techniques seront toujours rédigés par les responsables fédéraux (président F.F.H.M. et D.T.N. principalement).

Mon rôle sera de recueillir les articles généraux que vous voudrez bien m'envoyer sous couvert du président du comité ou du responsable mis en place à cet effet dans votre comité. Les résultats techniques de rencontres intéressantes seront envoyés à la fédération pour avis favorable.

REMARQUE : il serait bon que les articles soient tapés à la machine à écrire, ou alors écrits très lisiblement avec les noms propres écrits en MAJUSCULES.

Cette revue moderne, se fera donc avec des articles concernant les clubs (structures, athlètes, faits importants... etc.), les comités départementaux et régionaux (réalisations et faits importants... etc.), les zônes (que s'y passe-t-il par exemple, par application du plan quadriennal... etc.)

Cette revue se fera en nous relatant vos expériences qui serviront peut être de modèles à d'autres, dans la forme ou adaptées.

Notre « imagination haltérophile » doit être à la mesure des espoirs que nous avons dans le développement continuel de notre sport.

J'attends non seulement vos articles, mais surtout vos bonnes idées, suggestions, critiques amicales et constructives au fur et à mesure que nous structurerons notre revue.

Merci...

RENCONTRE ENTRE UNE SELECTION ZONE NORD
ET LE CLUB DE L'ETOILE ROUGE DE PRAGUE

le 1er décembre à MONTREUIL S/MER

Belle confrontation pour laquelle ce fut l'inconnu, car aucune performance tchèque n'était connue, tout comme pour eux la connaissance du niveau de notre équipe.

Rencontre disputée d'après le tableau des indices IWF pour les 10 athlètes de chaque équipe.

Bien que cette forme de calcul s'avère juste pour mettre en valeur le rapport au poids de corps, il est quasi-impossible de mener une tactique constante de match.

Lors de l'épaulé-jeté des derniers athlètes lice, un pronostic et prévision de charge à réaliser s'avère difficilement calculable, rapidement et sans erreur.

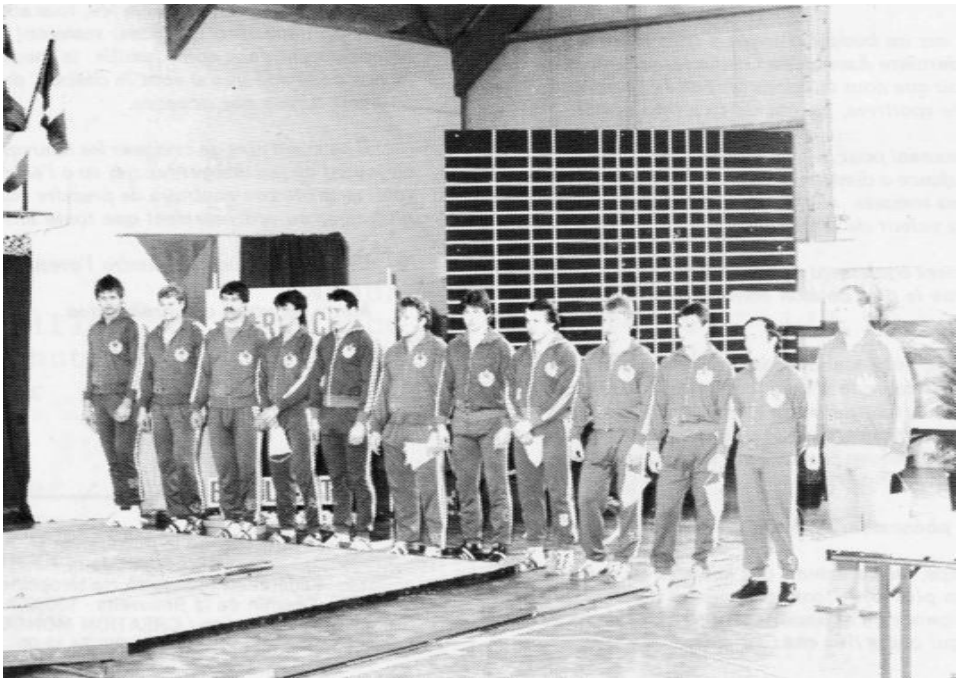
Finalement l'équipe de la Zone Nord l'emporte par une différence de points, des plus minimes, 3 380,94 points contre 3 379,17 points.

De part et d'autre, des très bonnes performances furent réalisées, dans un esprit d'équipe exemplaire, ce qui mérite d'être souligné.

Les résultats complets démontrent la valeur de ce seul club tchèque contre une équipe issue de 4 comités régionaux, dont tous les meilleurs éléments n'étaient pas présents. Il en était de même pour le club de Prague. Cela doit nous faire rester modeste et nous donner à réfléchir sur des rencontres qui auraient lieu entre des équipes de clubs européens de l'ouest à l'est. A moins de rassembler en 1-2 ou 3 clubs français, tous les meilleurs haltérophiles du territoire. Même avec de « tels recrutés », ce n'est pas évident pour être à la hauteur des meilleurs clubs.

De plus, l'unanimité fédérale est loin d'être acquise quant à ce procédé pour mettre en valeur notre haltérophilie.

R. MAIER



...

RÉSULTATS TECHNIQUES

Etoile Rouge de Prague - Tchécoslovaquie

61,3	PITRON J.	85	+	115	=	200
66,0	HELLEBRANT J.	90	+	120	=	210
66,1	RUSSO K.	100	+	135	=	235
73,15	KIRCAL V.	130	+	162,5	=	292,5
75,65	JIRUTKA P.	100	+	142,5	=	242,5
76,0	STUDNIKA L.	130	+	160	=	290
88,8	FAULAK P.	130	+	170	=	300
101,8	CIERNICK M.	165	+	215	=	380
105,4	CIZEK M.	140	+	175	=	315
108,8	RUDECEK P.	140	+	180	=	320

Zone Nord - France

54,1	LEFEBVRE G.	85	+	105	=	190
55,65	MIETTE J.N.	97,5	+	115	=	212,5
67,5	SPERRUZZA M.	117,5	+	147,5	=	265
74,1	ROLAND H.	115	+	147,5	=	262,5
74,25	ELISABTH J.M.	122	5 +	145	=	267,5
74,3	FRANCOMME J.M.	115	+	150	=	265
77,1	CORET J.F.	115	+	150	=	265
78,85	DEFRANCE J.M.	115	+	150	=	265
78,95	DELVALLEZ E.	130	+	155	=	285
88,2	ROGER C.	120	+	157,5	=	277,5

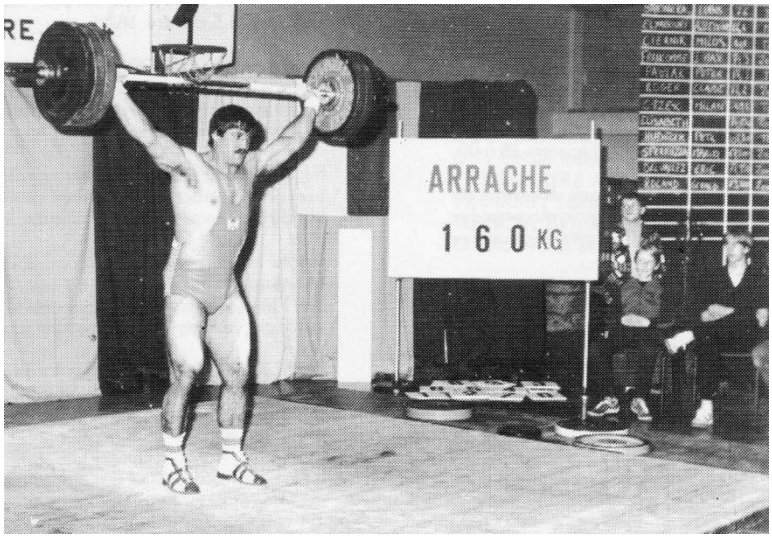
HORS MATCH

FRANCE :

67,8	ORTONOVI L.	90	+	125	=	215
82,8	MARTINOL F.	110	+	140	=	250
89,8	ROLAND G.	130	+	160	=	290

MAROC :

66,4	ELYABOIJRI A.	110	+	140	=	250



CIERNICK Milos (101,8 Kg)

...

PREMIERE TOURNEE DECISIVE POUR L'EQUIPE DE FRANCE JUNIORS DANS LE MATCH TRIANGULAIRE ITALIE - R.F.A. - FRANCE

PHOTO MAESTRO DI SPORT

C'est à Borgomanero, petite ville de 10.000 habitants, proche de Milan, que s'est déroulé le match entre nos trois pays, conclu dans la catégorie des moins de 21 ans.

Cette cité touristique située entre les lacs Majeur et d'Orte, attire tous les vendredis une population essentiellement agricole, vers un marché important qui se tient au centre ville.

Cette bourgade est aussi un lieu de passage non moins important pour les touristes se dirigeant vers les stations de ski l'hiver et les stations d'été érigées aux bords des lacs, les monts du Piémont en toile de fond.

Cette situation nous permit de visiter une Ile (St Giulio) et le Sacro Monto s'élevant au milieu du lac d'Orte où se trouve une basilique magnifique et pleine d'intérêts artistiques.

Le voyage en car, fut long mais confortable. Accompagnés par le Président du Comité Régional d'Haltérophilie, M. MIDONESI, nous nous installâmes à l'Hôtel où nous primes notre premier repas vers 15 h 00.

Après nous être restaurés, nous fîmes la reconnaissance des lieux de la compétition et le passage sur la bascule, afin de prévoir pour les petites catégories surtout, l'élimination des kilogrammes et grammes superflus.

Les épreuves se sont déroulées dans une salle de forme ovoïde, l'aire d'évolution encastrée en contre-bas des structures, entourée de marches circulaires, se rapprochait étrangement de l'idée que nous nous faisons sur les salles idéales conçues pour l'haltérophilie, la simplicité des gradins formés par les marches s'avérait à l'usage très fonctionnelle quand trois cents personnent prirent place dans l'enceinte.

La formule retenue dans cette rencontre consistait à engager huit athlètes dans les catégories de 52 à 100 kg, le décompte des points se faisant selon les règles internationales.

La France avait choisi de placer un athlète dans chaque catégorie de poids de corps, alors que nos adversaires avaient préféré placer leurs meilleurs hommes (dans leur valeur intrinsèque) en doublant ainsi certaines catégories. Cette tactique différente nous avantageait dès le départ, ce fut un élément supplémentaire de motivation pour nos athlètes et responsables.

A 14 heures, BELLUSSI Hervé ouvrait la voie en remportant la première victoire face à MANGANARO (Italie) en réussissant cinq essais et laissant son adversaire à 7,5 kg.

En 56 kg GASPARICK Denis, malgré un adversaire engagé hors concours, et un coude douloureux, terminait avec 10 kg de mieux que BUZZI 172,5 contre 162,5.

Face à l'Allemand KELLER, le 60 kg ARNOU Pascal ne laissait aucune chance à son concurrent réalisant l'excellent total de 227,5 kg qui aurait du être amélioré si un arbitrage « tatillon » sur 132,5 kg au jeté ne l'en avait empêché.

Notre 67,5 kg ARBITRE Emmanuel avait à contrer une forte et nombreuse opposition, il ne pouvait rien contre l'Italien MANIRONI Serge, fils de l'ex-recordman du monde, qui réussissait 6 essais et 260 kg.

Après avoir enregistré 110 kg à l'arraché (son record personnel), Emmanuel nous fit passer de nombreux frissons dans le dos, au jeté sur 132,5, heureusement, sa combativité eut raison de cette charge au 3ème essai qui lui apportait une seconde place.

En 75 kg, HARAND Christophe survolait les débats qui l'opposaient à HOFNER (Allemagne) et RUSSO (Italie), avec 137,5 kg et 155 kg, il pulvérisait ses meilleures performances donnant à la France sa 4ème première place.

La victoire se dessinait donc pour cette équipe qui se comportait admirablement dans sa phase la plus importante.

...

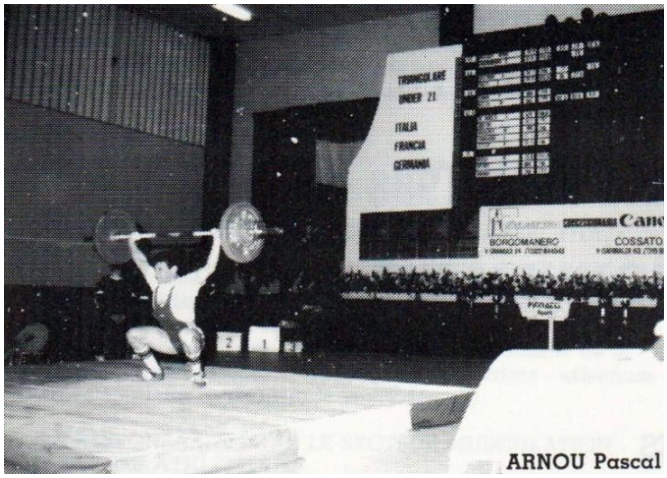


PHOTO MAESTRO DI SPORT

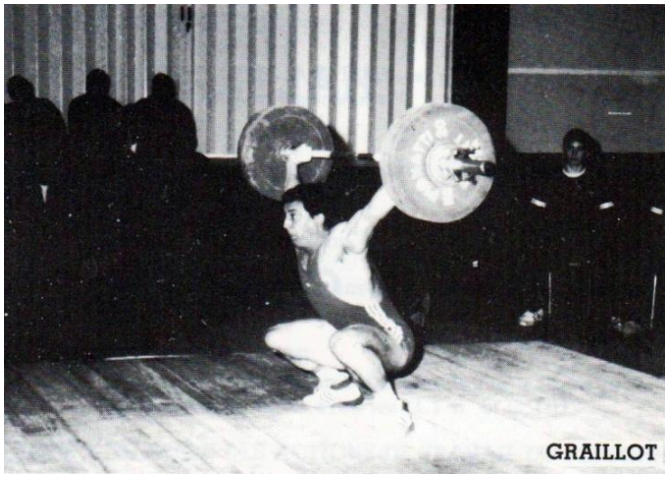


PHOTO MAESTRO DI SPORT

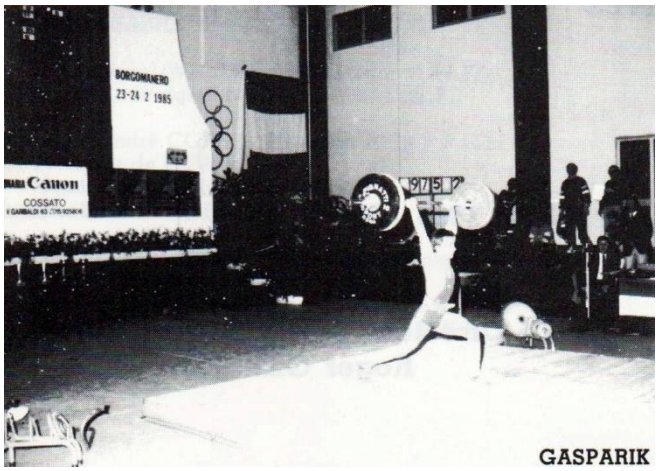


PHOTO MAESTRO DI SPORT

Le lendemain matin, le réveil à 6 heures surprit quelque peu nos représentants du 2ème plateau. Nécessaire était l'éveil musculaire pour se présenter sur le plateau en condition optimale à 8 h 30.

Ce fut constaté avec la prestation de PATERNI Frédéric qui améliorait lui aussi son meilleur total avec 290 kg et passait devant KUCH et RAJEWSKI (Allemagne), il ne pouvait empêcher MANCINO (Italie) athlète sûr et facile dans la réalisation de ses gestes techniques d'obtenir la première place.

Il restait à terminer « en beauté » avec GRAILLOT François et TEILLON Patrice, qui construisirent leurs succès dans le mouvement de l'épaulé-jeté.

Un total de 295 kg pour GRAILLOT et 310 pour TEILLON donnait à la France deux victoires supplémentaires ajoutant le succès final à la cohésion des valeurs de notre équipe.

Les responsables Messieurs APPARUIT Jean-Marc et DRUBIGNY André partageaient la joie des athlètes, leurs présences de tous les instants et leur travail technique effectué pendant le séjour en Italie, en faveur de toute l'équipe, ne fut pas étranger au comportement des français sur le plateau.

Il m'est agréable de signaler que le comportement de nos athlètes fut aussi exemplaire hors du plateau que sur le carré de bois.

L'ambiance qui régnaient dans notre camp était excellente (l'on s'en doute) lors du banquet final offert par les organisateurs aux délégations présentes en présence des responsables locaux et des responsables nationaux de la Fédération Italienne.

Ce séjour restera, j'en suis persuadé, gravé dans nos mémoires, le bon accueil, la nourriture excellente et la victoire d'une équipe, sont des éléments qui renforcent le pouvoir de mémorisation.

L'entraîneur National Adjoint
Jean BOUHOURE

UNE NOUVELLE SALLE DANS LE LYONNAIS

Vaulx en Velin, ville importante du Nord-Est Lyonnais (environ 40 000 habitants), en pleine expansion, construit un palais des sports et notre discipline disposera à plein temps d'une salle d'haltérophilie de 227 m² et partiellement d'une salle de musculation de 207 m².

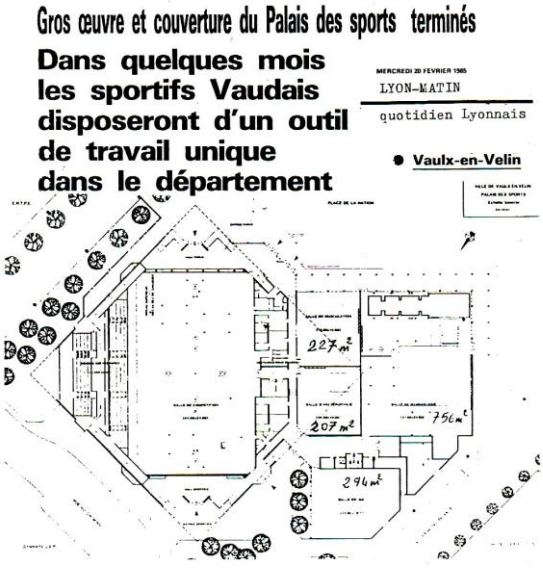
Celà à été possible parce que le club de Vaulx en Velin est très dynamique localement, même s'il n'a pas d'élite nationale actuellement.

Cela a été possible parce que ce club essaye d'être au plus près des besoins d'activités des jeunes de la localité, et aussi parce que son président : monsieur Paul Roux, (du club omnisports) est également président actif de l'O.M.S. de cette ville.

Que pouvons nous en déduire ?

- lorsqu'un club a de bonnes activités, il est entendu ;
- lorsqu'un club peut déléguer un responsable actif dans un organisme local, il est possible d'obtenir des structures et des aides SI LE CLUB EST ACTIF.

Nous devons donc conclure que nous pouvons avoir confiance en l'avenir de notre sport si nous sommes confiants et dynamiques. Pour Vaulx en Velin, le président du comité du Lyonnais


Gros œuvre et couverture du Palais des sports terminés

Dans quelques mois les sportifs Vaudais disposeront d'un outil de travail unique dans le département

MERCREDI 20 FEVRIER 1985
LYON-MATIN
quotidien Lyonnais

● Vaulx-en-Velin

227 m²
207 m²
756 m²
294 m²

FEDERATION FRANCAISE
HALTEROPHILE - MUSCULATION
PLAN QUADRIENNAL 1985-1988
CHAPITRE FONCTIONNEMENT

POLITIQUES
ADMINISTRATIVES

REUNION DU COMITE DIRECTEUR : 16 MARS 1985 - MACON

Le Président de la F.F.H-M
André CORET

Le Directeur Technique National
Roger GERBER

POLITIQUE FEDERALE

RESPONSABLES DE L'ENSEMBLE DE LA POLITIQUE FEDERALE :

LE PRESIDENT ET LES MEMBRES DU COMITE DIRECTEUR DE LA F.F.H-M

REPARTITION DES RESPONSABILITES

1) PRESIDENT
- Relations internationales
- Relations avec le Ministère de la Jeunesse et des Sports
- Relations avec le C.N.C.S.F.
- Relations avec les Comités Régionaux et les Clubs dans le cadre de la politique fédérale
- Relations avec les Fédérations affinitaires
- Présidence des réunions des Assemblées Générales et des réunions du Comité Directeur
- Interventions auprès du F.N.D.S.
- Interventions auprès des sponsors
- Représentation de la F.F.H-M aux diverses manifestations
- Responsable de la revue fédérale « L'Haltérophile Moderne »
- Relations avec les médias

2) SECRETAIRE GENERAL
- Actions par délégation du Président de la F.F.H-M représentation - intervention
- Procès verbaux des Assemblées Générales et des réunions du Comité Directeur
- Rédaction de divers rapports fédéraux
- Correspondance particulière du Président
- Autres actions auprès du secrétariat fédéral à l'exception de tout ce qui concerne la technique

3) TRESORIER

Responsable à part entière de la trésorerie fédérale.

Actions particulières :

- Fonctionnement général
- Chapitre national - compétitions nationales - budget des zones
- Stages franco-allemands
- Commission nationale des arbitres

4) PRESIDENT DE ZONE - AVEC TITRE DE VICE-PRESIDENT DE LA F.F.H-M

Représentant légal du Président de la F.F.H-M au sein de sa zone.

5) DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL
- Attributions politiques définies par arrêté ministériel : « penser et définir la politique technique de son sport, de la base au sommet, en accord avec les instances fédérales » (Plan Quadriennal 85-88).

SONT MEMBRES DE DROIT DE TOUTES LES COMMISSIONS FEDERALES LE PRESIDENT - LE SECRETAIRE GENERAL - LE TRESORIER ET LE DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL.

...

Afin d'élargir le champ d'action de la politique fédérale, sous l'entière responsabilité du président de la F.F.H-M, certains secteurs qui font partie des actions du président devront être pris par des membres du Comité Directeur avec des missions bien personnalisées

a) UN ATTACHE DE PRESSE
Relations - coordination d'informations techniques auprès de la presse écrite, radios et télévisions.

b) UN RESPONSABLE POUR LA REVUE « L'HALTEROPHILIE MODERNE »
Dans cette tâche le responsable sera aidé
- par le président de la F.F.H-M pour le chapitre politique fédérale (éditoriaux, P.V., réunions, etc.)
- par le directeur technique national pour le domaine de la technique (programmes compétitions - calendriers - sélections - divers articles concernant la technique...)

c) UN RESPONSABLE POUR LE SECTEUR MUSCULATION - EPREUVES ATHLETIQUES

6) RESPONSABILITES INTERNATIONALES
- International Weighlifting Federation (I.W.F.)
- European Weighlifting Federation (E. W. F.)

Monsieur André CORET - Président de la F.F.H-M - Président de l'E.W.F.
- Membre du Comité Exécutif I.W.F.
- Membre du Jury I.W.F.

Monsieur Roger GERBER - Directeur Technique National
- Chef du Protocole I.W.F.
- Membre de la Commission Technique I.W.F.
- Membre de la Commission Technique E.W.F.
- Inspecteur Technique I.W.F.

RESPONSABILITES ADMINISTRATIVES AUPRES DU SIEGE FEDERAL

SOUS LA RESPONSABILITE DU PRESIDENT ET DES MEMBRES DU COMITE DIRECTEUR DE LA F.F.H-M

DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL

Partie administrative :

- Responsable de la coordination du travail du personnel (3 personnes)
- Responsable de la coordination de la commission de concertation
- Elaboration des ,Eléments techniques
- Réception et ventilation du courrier : président - secrétaire général - trésorier - directeur technique national - courrier divers...
- Informations techniques - fichiers - statistiques
- Partie financière : secteur du haut niveau (uniquement) sous le contrôle du trésorier de la F.F.H-M

Partie technique
VIE FEDERALE :

- - Plan quadriennal : étude et mise en application après approbation du comité directeur de la F.F.H-M
- DOM-TOM
- Vie des zones : programme fixe - programme libre
- Relations avec le Ministère des Sports, les Directions Régionales et Départementales
- Incorporations
- U.N.S.S. - F.N.S.U.

FORMATION DE CADRES

- Brevets fédéraux
- Brevets d'état E.S. « normaux » et « haut niveau »
- Colloque cadres techniques

ELITE

- Programmation des compétitions internationales et nationales
- Sélections
- Centre national
- Sections de haut niveau
- Sections militaires
- Coordination commissions élite, recherche appliquée, documentation

CADRES TECHNIQUES

- Coordination des actions des entraîneurs nationaux
- Relations techniques avec les C.T.R. et C.T.D.

VENTILATION DES ACTIONS DE TRAVAIL DU PERSONNEL

1) Madame CATHALAA Marie-Louise
Secrétaire administrative et comptable

- Responsable de la coordination du secrétariat Téléphone : réception des appels
- Dépouillement du courrier avec le D.T.N. Point quotidien avec M. GERBER
- Ventilation et préparation du travail
- Rédaction compte-rendus etc...
- Frappe documents
- Tenue comptabilité (normale et sur ordinateur) Responsabilité des stocks

2) Madame UCCIANI Marie-Christine

Secrétaire sténo-dactylographe

- Frappe documents, courrier, télégrammes
- Interventions militaires
- Interventions athlètes
- Classement du courrier
- Ordres de missions (DTN - EN - CTR - CTD)
- Fichiers records de France - entraîneurs fédéraux - arbitres
- Affiliations

3) Monsieur ROLLAND Bernard
Employé de bureau

- Envois licences et documents divers
- Tenue à jour adresses de clubs
- Classement des licences
- Travaux de reproduction
- Fichiers athlètes - récompenses
- Expédition du courrier
- Aide aux divers travaux

...

PROCES-VERBAL DE L'ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE DU 23 JANVIER 1984 - AIX-EN-PROVENCE

7 h 30 Appel des clubs présents,

8 h 00 Appel des délégués des comités

VOIX DES COMITES

≈	ALSACE	17	
≈	ANJOU	37	
≈	AQUITAINE	21	
≈	AUVERGNE	16	
≈	BOURGOGNE	23	
≈	BRETAGNE	35	
≈	CHAMPAGNE	21	
≈	COTE D'AZUR	40	
≈	DAUPHINE-SAVOIE	54	
≈	FLANDRES	49	
≈	FRANCHE-COMTE	7	
≈	ILE DE FRANCE	102	
≈	LANGUEDOC	29	
≈	LIMOUSIN	27	
≈	LORRAINE	33	
≈	LYONNAIS	43	
≈	BASSE NORMANDIE	22	
≈	HAUTE-NORMANDIE	19	
≈	ORLEANNAIS	23	
≈	PICARDIE	30	
≈	POITOU	19	
≈	PROVENCE	74	
≈	PYRENEES	45	
≈	POLYNESIE	10	
≈	NOUVELLE CALEDONIE	8	
≈	LA REUNION	4	
	TOTAL	808	VOIX

VOIX REPRESENTEES

		Délégués	Clubs
≈	ALSACE	17	
≈	ANJOU	37	
≈	AQUITAINE	21	
≈	AUVERGNE	16	
≈	BOURGOGNE	23	
≈	BRETAGNE	35	
≈	CHAMPAGNE	21	
≈	COTE D'AZUR	40	
≈	DAUPHINE SAVOIE	54	
≈	FLANDRES	49	
≈	FRANCHE COMTE	non représenté	
≈	ILE DE FRANCE	91	11
≈	LANGUEDOC	25	4
≈	LIMOUSIN	27	
≈	LORRAINE	33	
≈	LYONNAIS	43	
≈	BASSE-NORMANDIE	22	
≈	HAUTE-NORMANDIE.	19	
≈	ORLEANAIS	23	
≈	PICARDIE	30	
≈	POITOU	19	
≈	PROVENCE	74	
≈	PYRENEES	45	
≈	POLYNESIE	10	
≈	NOUVELLE CALEDONIE	8	(pouvoir M. CORET)
≈	LA REUNION	4	(pouvoir M. CORET)
≈	TOTAL	801	VOIX

QUORUM : 402 VOIX

Clubs présents :

◆ ILE DE FRANCE :

- U.S. GRIGNY : 2 voix
- ETAMPES : 1 voix
- VGA St MAUR : 2 voix
- S.C. NEUILLY : 3 voix
- RUEIL A.C. : 2 voix
- SAINT-OUEN : 1 voix

◆ LANGUEDOC :

- SAINT-ESTEVE : 2 voix
- ARGELES S/MER : 2 voix

Le Président, Monsieur CORET, ouvre la séance en remerciant les délégués et représentants de clubs d'être venus si nombreux assister à cette Assemblée Générale Extraordinaire.

Il remercie également Monsieur DURRY, délégué du Ministère de la Jeunesse et des Sports de sa présence toujours fidèle.

Il tient à assurer aux personnes qui ne partagent pas le même point de vue que le Comité Directeur à propos de cette Assemblée Générale de sa parfaite légalité, celle-ci ayant été convoquée après consultation du Ministère.

Il signale la présence de Maître MOLCO, huissier, qui pourra témoigner du bon déroulement des votes.

A la demande de certains, le bilan 1983 a été adressé à tout le monde dans la semaine. Cela n'avait pas été fait jusqu'à présent parce qu'il paraissait plus normal de soumettre les 2 exercices, 1983 et 1984, à l'Assemblée Générale Ordinaire du 16 mars 1985 qui cloturera le mandat du Comité Directeur en poste actuellement.

A propos de l'Assemblée du 16 mars 1985, Monsieur CORET se déclare désolé d'avoir vu des papiers circuler signalant des irrégularités. Pour répondre à ces attaques non fondées, Monsieur CORET confirme que tout a bien été fait dans les règles après consultation du Ministère.

Il exprime ses regrets sincères d'avoir lu des articles et autres parus récemment. En effet, au moment où l'Haltérophilie a besoin de se « serrer les coudes » pour former les athlètes, il trouve lamentables ces polémiques stériles qui ne mènent à rien sinon à créer une ambiance déplorable, néfaste pour tous et pour les athlètes, en particulier.

Bien sûr, les résultats n'ont pas été brillants, mais cela arrive dans toutes les disciplines... Au lieu de se déchirer, Monsieur CORET déclare qu'il faut s'unir pour trouver des solutions aux problèmes.

...

Après plusieurs interventions, notamment de Messieurs Alain et Bernard RENAULT, quant à la légalité de cette Assemblée et sur l'établissement de son ordre du jour, Monsieur DURRY pour répondre aux intervenants en tant qu'observateur, déclare que l'Assemblée Générale qui se déroule est parfaitement normale. Il est d'autre part satisfait que l'approbation des deux bilans financiers 1983 et 1984 ait été prévue pour le 16 Mars 1985 à Mâcon car il avait depuis longtemps émis le vœu que la F.F.H-M rattrape l'année de retard qu'elle avait dans l'approbation de ses comptes. Il pense toutefois que, puisque la représentante de la FIDUCIAIRE DE PROVENCE et les deux commissaires aux comptes sont présents, rien ne s'oppose à ce que l'on appure les comptes de 1983.

Le Président demande à l'Assemblée Générale d'approuver les comptes de l'exercice 1983, les commissaires aux comptes ne s'opposant pas à cette approbation, CEUX-CI SONT ADOPTES A L'UNANIMITE MOINS 12 VOIX, par un vote à main levée, après les explications données par Madame CLARI, représentante de la FIDUCIAIRE.

MEMBRES SUITE :

≈ HABIERA Jean-Marie
≈ HENRY Georges
≈ JOSE Marc
≈ LEGRAND Jacques
≈ LOPEZ Michel
≈ MALLEY Jean
≈ MARCHIONI René
≈ PERRIER Lucien
≈ RACHEL Jean-Paul
≈ RENAULT Bernard
≈ SAINT MARTORY Gérard
≈ SOTO Michel
≈ SOYEZ Robert
≈ THOMAS Armand

MEDECINS :

≈ Docteur FORNARIS Emile
≈ Docteur RENAULT Alain

EDUCATEUR SPORTIF :

≈ DINI René

SPORTIFS EMINENTS :

≈ FULLA Pierre
≈ GOURRIER Pierre

FEMMES :

≈ FARY Marie-Lise
≈ HERVAULT Chantal

SONT ELUS MEMBRES : MM.

≈ GARCIA Bernard : 753 voix
≈ FROMENT Jean : 751 voix
≈ LEGRAND Jacques : 738 voix
≈ LOPEZ Michel : 716 voix
≈ CHARIOT Robert : 715 voix
≈ BRUNET Jean-Pierre : 714 voix
≈ GARET Jean-Louis : 707 voix
≈ THOMAS Armand : 705 voix
≈ MARCHIONI René : 703 voix
≈ BOUSCAILLOU André : 698 voix
≈ SOYEZ Robert : 698 voix
≈ MALLEY Jean : 688 voix
≈ HABIERA Jean-Marie : 686 voix
≈ CHANUT Jean-Marie : 683 voix
≈ PERRIER Lucien : 680 voix
≈ DUVERGE René : 678 voix
≈ DUFAURE Jean-Pierre : 678 voix
≈ CARNAT Bernard : 671 voix
≈ FANGUIAIRE Albert : 668 voix
≈ JOSE Marc : 658 voix
≈ BAUER Jean-Paul : 657 voix
≈ ARNAUD Yvan : 641 voix
≈ CORET André : 618 voix
≈ SAINT-MARTORY Gérard : 568 voix
≈ BULGARIDHES Jean-Paul : 483 voix

MEDECIN :

≈ - Dr FORNARIS Emile : 647 voix

EDUCATEUR SPORTIF :

≈ M. DINI René : 758 voix

SPORTIFS EMINENTS : MM.

≈ FULLA Pierre : 758 voix
≈ GOURRIER Pierre : 662 voix

On passe ensuite à l'ordre du jour.

MODIFICATION DES STATUTS

ADOPTES PAR LE COMITE DIRECTEUR DU 8 DECEMBRE 1984 ET ADRESSES POUR APPROBATION AU MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Un exemplaire des statuts modifiés après avis du Ministère a été adressé à tous les clubs et dirigeants de la F.F.H-M.

Suite aux articles parus et à l'affiche diffusée par Monsieur Jean-Paul RACHEL, Président du Comité de l'Ile-de-France contestant les propos du Président quant à la demande du Ministère concernant le contrôle du Brevet d'Etat de toutes les musculations y compris le body-building et le Powerlifting, Monsieur CORET donne lecture d'une lettre de M. SIBERT, Sous-Directeur des Sports qui apporte tous éclaircissements sur ce point et confirme les déclarations faites lors de la réunion du Comité Directeur du 8décembre 1984 à AIX-EN-PROVENCE.

Il donne ensuite connaissance de la réponse ministérielle sur le contenu de nos statuts qui hormis des modifications de forme intervenues en Conseil d'Etat sur certains articles, demande la suppression de l'affiliation aux Fédérations internationales de Body-building et Power-lifting la F.F.H-M étant déjà affiliée à l'I.W.F.

Suite à ces explications, l'Assemblée ne souhaitant pas un vote à bulletins secrets, il est procédé à une consultation à main-levée.

Les statuts sont adoptés à l'unanimité moins 2 voix contre (RUEIL A. C. - Ile de France).

ELECTION DES MEMBRES DU COMITE DIRECTEUR

Le Président confirme que le nouveau Comité Directeur ne prendra ses fonctions qu'après l'adoption des comptes de l'exercice 1984, soit le 16 mars 1985.

CANDIDATS MEMBRES :

≈ ARNAUD Yvan
≈ BAUER Jean-Paul
≈ BOUSCAILLOU André
≈ BULGARIDHES Jean-Paul
≈ BRUNET Jean-Pierre
≈ CARNAT Bernard
≈ CHANUT Jean-Marie
≈ CHAPELAIN Serge
≈ CHARIOT Robert
≈ CORET André
≈ DUFAURE Jean-Pierre
≈ DUVERGE René
≈ FANGUIAIRE Albert
≈ FROMENT Jean
≈ GARCIA Bernard
≈ GARET Jean-Louis

EST ELUE REPRESENTANTE FEMININE

≈ M^{elle} HERVAULT Chantal : 662 voix

SOIT 30 PERSONNES

Ne sont pas élus MM. :

≈ - CHAPELAIN Serge : 418 voix
≈ RENAULT Bernard : 230 voix
≈ SOTO Michel : 181 voix
≈ RACHEL Jean-Paul : 175 voix
≈ HENRY Georges : 118 voix
≈ RENAULT Alain : 148 voix
≈ FAVRY Marie-Lise : 121 voix

...

ELECTION DU PRESIDENT

Le Comité Directeur nouvellement élu se retire quelques instants pour désigner le candidat qu'il va présenter à l'Assemblée.

CANDIDAT : M. André CORET, président sortant.

Monsieur Lucien PERRIER, doyen d'âge du Comité Directeur assure la présidence intérimaire.

Il est procédé au vote à bulletins secrets.

RESULTAT :
M. André CORET est élu par 722 voix - 10 bulletins nuls - 69 bulletins blancs.

Monsieur CORET : « *Je voudrais simplement vous remercier de la confiance que vous venez de me témoigner. Nous ne sommes que des hommes, avec nos qualités et nos défauts, mais nous n'avons jamais failli à notre tâche. Nous avons des difficultés et nous sommes conscients que les résultats de cette année ne furent pas merveilleux. Nous avons perdu en deux ans des éléments de valeur de l'équipe de France que l'on ne remplace facilement. Soyez persuadés que nous sommes fermement décidés à relever l'élite et à travailler dans le bon sens. Merci encore*... »

Applaudissements...

ELECTION DES COMMISSAIRES AUX COMPTES

Deux candidats MM.

- MENET-HAURE Georges
- MARIE Claude

reconduits pour un an par un vote à main-levée à l'unanimité.
Séance levée à 13 heures.

LE SECRETAIRE GENERAL
J.-P. BULGARIDHES

LE PRESIDENT
André CORET

ECHOS DE CHAMPAGNE

Le week-end 23 Mars, s'est tenu au CREPS de Reims un stage de ZONE juniors en vue du tournoi interzone juniors. Des athlètes de toute la zone était là : AMIENS SC était représenté par PILON, MIETTE, SELOSSE St Pol par HELENA ; Dunkerque par ROUFFLE Lomme par HERTIZKA Vernon par MARTINOL Amiens Nord par FRANCOMME et TOURNE. Le Comité de Champagne était présent avec le club de Mareuil qui avait envoyé le Jeune LECERF et par le Reims H-M représenté par BELLUSSI, CORET, ORTONOVI. Participaient aussi les 5 athlètes faisant partie de la section haut niveau qui fonctionne depuis janvier 85 : ALLONEAU, BATSIK, PLANCON, LENOURY, ROLAND.

Ce stage avait deux objectifs le premier était d'apprendre aux participants comment préparer une compétition pour avoir une condition maximale au jour « j » cet enseignement leurs a été dispensé par M. DRUBIGNY, responsable avec M. MAIER du stage, samedi matin, le deuxième, plus psychologique était de donner un esprit d'équipe à tous ces jeunes d'horizons différents. Le deuxième point s'est réalisé progressivement autour du noyau déjà présent. Mais on peut espérer que ce stage à rempli tous les désirs. Le Comité souhaite une forte représentation dans l'équipe qui sera présente le 27 avril. Dans le même temps se disputaient les championnats départementaux qui ont eu une forte participation notamment au niveau des jeunes. Ceci a rassuré tant le Président du Comité que les dirigeants de clubs sur l'avenir de l'haltérophilie en Champagne-Ardennes. On notera surtout la belle performance de Hervé BELLUSSI, sélectionné il y a un peu plus d'un mois dans l'équipe de France junior qui abattu celle d'Italie à Milan. En effet il a battu le records de Champagne de l'arraché en 52 Kg le portant à 77,500 et dans le même temps celui du total qui est maintenant 172,500. On regrettera pourtant, que les séniors se soient contentés des barres donnant les différents titres.

Bertrand VENTRE.

FRANCE - FINLANDE

NICE LE 2 MARS 1985
RESULTATS TECHNIQUES

52 KG							
LAMPILUOTO	Pekko	FIN	48,5	70	+ 90	160
LARGET	Charles	FRA	51,7	85	+ 110	195
56 KG							
MIETTE	J.Noël	FRA	55,4	100	+ 122,5	222,5
KUNTOLA	Detri	FIN	55,9	95	+ 112,5	207,5
60 KG							
MAIER	Bruno	FRA	59,7	115	+ 145	260
OJALEHTO	Arvo	FIN	58,8	107,5	+ 130	237,5
67,5 KG							
KIISKIIA	Reijo	FIN	67,5	112,5	+ 140	252,5
RIGAUD	Vincent	FRA	67,1	0	+ 160	0
75 KG							
PATERNI	J. Cristophe	FRA	74	137,5	+ 167,5	305
GRONMAN	Jouri	FIN	70	135	+ 162,5	297,5
82,5 KG							
FELICITE	Frantz	FRA	81,7	140	+ 170	310
HIRVONEN	Jari	FIN	81,5	135	+ 160	295
90 KG							
SENET	Pascal	FRA	84,1	140	+ 172,5	312,5
TAHVANAINEN	Kéijo	FIN	83,8	137,5	+ 175	312,5
100 KG							
NIEMI	Pekka	FIN	100	140	+ 190	330
TOURNEFIER	Françis	FRA	95,2	147,5	+ 180	327,5
110 KG							
KRETZ	J.-Marie	FRA	103,7	150	+ 195	345
SAVONEN	Arto	FIN	100,9	145	+ 177,5	322,5
+110 Kg							
KU(illisible)	Tapio	FIN	113	150	+ 177,5	327,5

...

COUPE

EXCELLENCE

USA-QUEBEC-CANADA-FRANCE

15 - 16 MARS 1985
MONTREAL

1er	**CANADA .....**	**74 PTS**
2	**QUEBEC .....**	**70 PTS**
3	**FRANCE .....**	**58 PTS**
4	**U.S.A. .....**	**50 PTS**

COMPETITION : Coupe Excellence

LIEU : CENTRE CLAUDE-ROBILLARD, Montréal DATE : 15-03-1985

CAT	NOM/NNE	PAYS COUNTRY	P.C. B.W.	ARR. SNATCH	EP/JETE CL/JERR	TOTAL	RG RK
52,0	Réjean Cossette	Québec	51,8	75,0	97,5	172,5	1
	Chun Hon Chan	Québec	52,0	72,5	92,5	165,0	2
56,0	Julien Gerbith	France	55,9	82,5	110,0	192,5	1
	Jean-Paul Fasulo	France	55,5	80,0	110,0	190,0	2
	Bernard Tardif	Canada	55,9	80,0	107,5	187,5	3
	Marc Poirier	Québec	54,0	72,5	105,0	177,5	4
60,0	Brian Miyamoto	U.S.A.	59,9	102,5	125,0	227,5	1
	Brent Garret	Canada	59,7	100,0	122,5	222,5	2
67,5	Sylvain Rajotte	Québec	67,5	122,5	155,0	277,5	1
	Langis Côté	Canada	67,5	120,0	147,4	267,5	2
	Mario Sferruzza	France	67,3	112,5	147,5	260,0	3
	Dominique Francomine	France	62,5	110,0	135,0	245,0	4
	Joel Widdel	U.S.A.	65,7	102,5	125,0	227,5	5
75,0	Michel Pietracupa	Canada	74,5	140,0	180,0	320,0	1
	Garry Savage	U.S.A	75,0	130,0	170,0	300,0	2
	Louis Payer	Québec	74,5	130,0	165,0	295,0	3
	* Robert Choquette	Québec	74,5	122,5	170,0	292,5	4
	Philipe Lenoa	France	72,2	130,0	155,0	285,0	5
	Jim Heweit	U.S.A.	75,0	117,5	160,0	277,5	6

* Nouveau record canadien junior à l'épaulé-jeté

...

COMPETITION : Coupe Excellence

LIEU : CENTRE CLAUDE-ROBILLARD, Montréal **DATE : 16 mars 1985**

CAT	NOM/NNE	PAYS COUNTRY	P.C. B.W.	ARR. SNATCH	EP/JETE CL/JERR	TOTAL	RG RK
82,5	Guillaume Salvas	Québec	81,0	140,0	182,5	322,5	1
	Jeoffroy Guillaumet	France	82,0	140,0	167,5	307,5	2
	Alan Jakubowski	U.S.A.	82,4	140,0	167,5	307,5	3
	François St-Cyr	Québec	82,4	140,0	167,5	307,5	3
	Ken Mazur	Canada	82,3	130,0	165,0	295,0	5
	Eric Devallez	France	77,3	122,5	160,0	282,5	6
	Duane Winkler	U.S.A.	80,0	127,5	0	0	0
90,0	*yvan Darsigny	Canada	90,0	145,0	200,0	345,0	1
	Patrick Leverino	France	85,6	142,5	172,5	315,0	2
	Dave Evanson	U.S.A.	88,6	140,0	170,0	310,0	3
	Gabriel Leduc	Québec	89,3	135,0	170,0	310,0	4
	Sam Maxwell	U.S.A.	89,0	130,0	175,0	305,0	5
	Marcel Pastor	France	84,9	130,0	160,0	290,0	6

*Yvan Darsigny... nouveau record canada junior épaulé-jeté 193,0 et 200 kg
nouveau record canadien senior épaulé-jeté à 200,0 kg

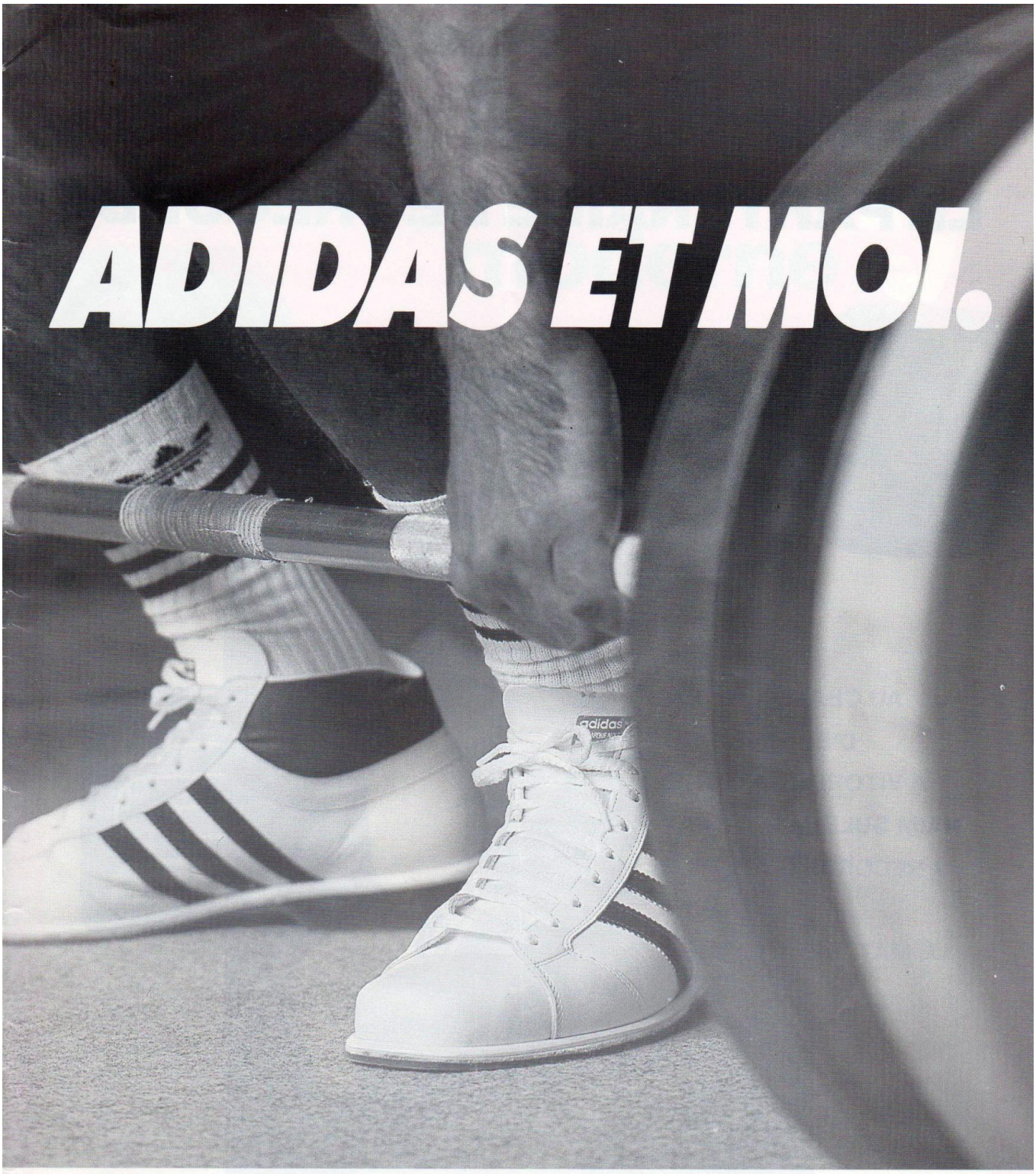
Classement d'équipe après 7 catégories

Partial team rankinq after 7 catégories

Québec : 61 points
France : 51 pts
Canada : 42 pts
U.S.A. : 39 pts

00,0	Kevin Roy	Canada	99,2	165,0	200,0	360,0	1
	Patrice Teillon	France	90,1	142,5	177,5	320,0	2
	Richard Schutz	U.S.A.	92,5	135,0	177,5	312,5	3
	James Moser	U.S.A.	100,0	140,0	172,5	312,5	4
10,0	Major bidder	Canada	100,2	145,0	180,0	325,0	1
	Luc Lefebvre	Canada	109,3	120,0	150,0	270,0	2
10,0	*David Bolduc	Québec *	110,3	147,5	177,5	325,0	1
	Jean-François Lamer	Canada	139,0	140,0	175,0	315,0	2

Numérisation : RLPZ 2016 (2019)



adidas et moi c'est tout, pendant la seconde de concentration immobile pour libérer l'énergie. C'est une longue histoire entre adidas et moi.

Ma nouvelle chaussure d'haltérophilie : la victoire à l'arraché !

Avec elle, adidas apporte à ce sport de forte intensité une précision et une fiabilité de mouvement encore inégalées.

Particulièrement larges et plats, le talon en microcellulaire et la semelle anti-dérapante "spéciale parquet" en caoutchouc optimisent la très haute stabilité nécessaire à la concentration et au déploiement de l'effort.

Pour plus de sécurité encore, le contrefort incorporé indéformable, la tige en cuir et le haut de tige en polyester participent au bon équilibre du pied et au maintien idéal de la cheville, permettant ainsi l'efficacité maximum de la puissance du geste pour s'obstiner et surpasser les records.

...adidas et moi, à nous l'exploit !

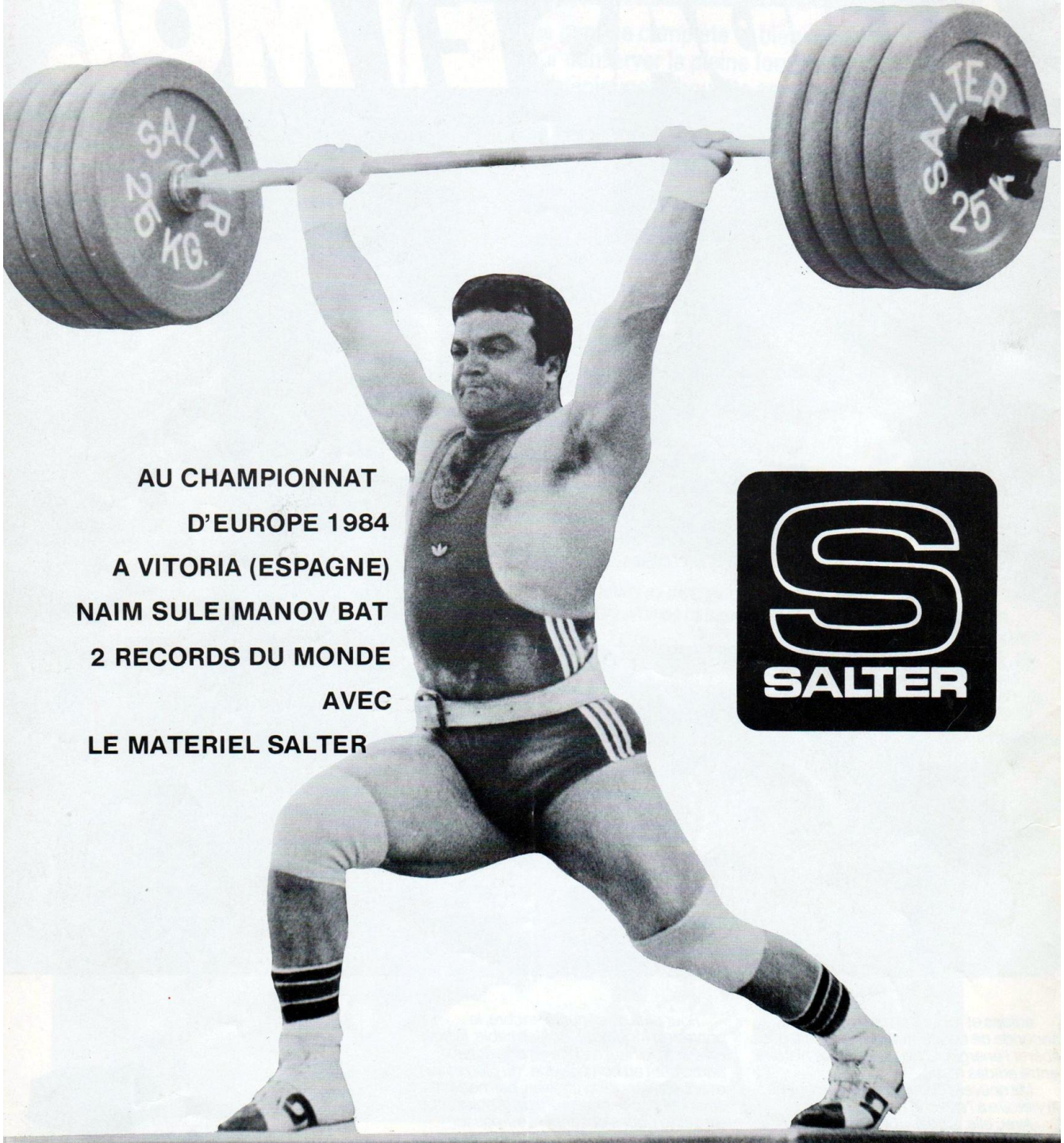
adidas®

la marque aux trois bandes

Haltérophilie

SALTER®

LE PARTENAIRE DES RECORDS



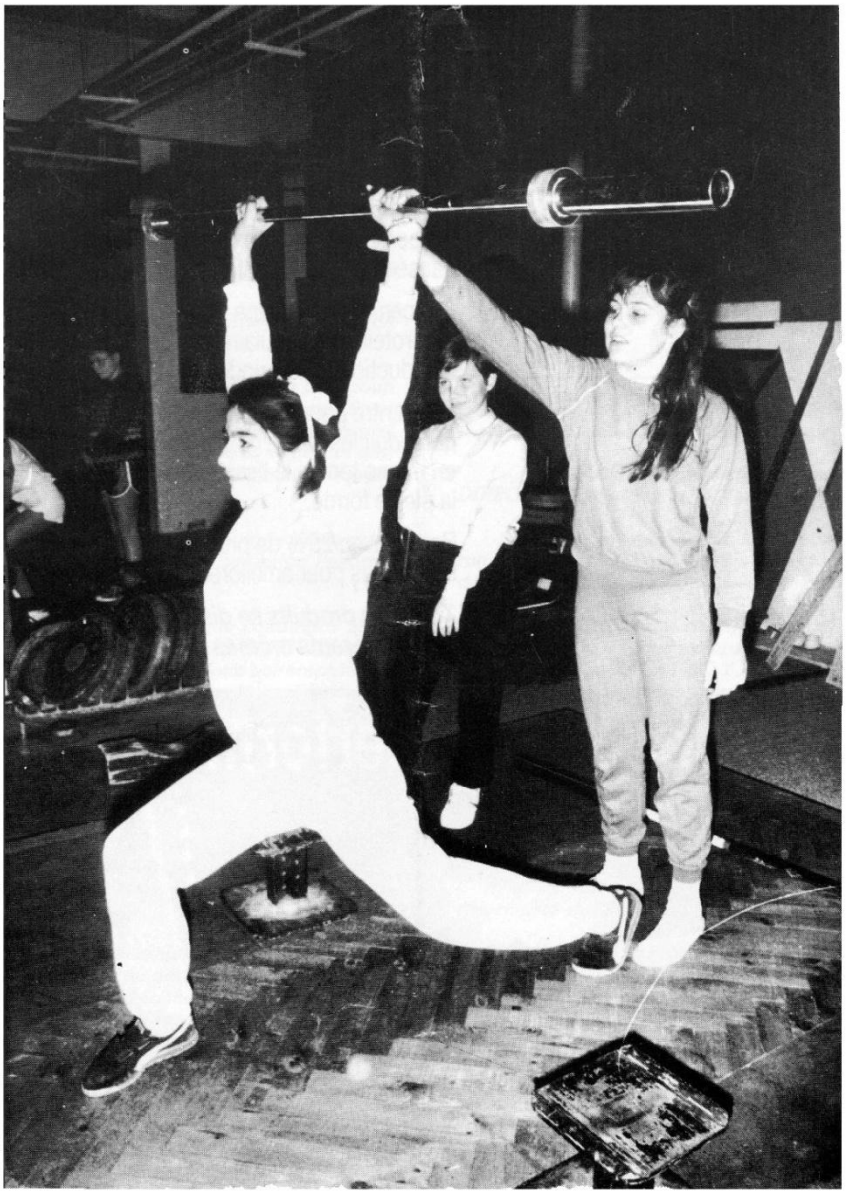
AU CHAMPIONNAT
D'EUROPE 1984
A VITORIA (ESPAGNE)
NAIM SULEIMANOV BAT
2 RECORDS DU MONDE
AVEC
LE MATERIEL SALTER

S
SALTER

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILE - MUSCULATION
Chemin de la Beauvalle 13090 AIX-EN-PROVENCE - Tél. : (42) 64.20.65

© *RLPZ* (2019)

L'Haltérophile moderne



... minime ... haltérophilie ... et fille ...
une autre image de l'haltérophilie c'est
LA CLASSE À OPTION D'AMIENS

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

LE NUMÉRO : 8 F – ABONNEMENT : 60 F MENSUEL 39e ANNÉE – JUILLET 1985

Document original : Geoffroy Guillaumet

...

MULTI FORCE

CONCENTRÉS DE VITALITÉ

Une gamme complète et bien étudiée pour conserver la pleine forme et obtenir une silhouette sportive.

Concentré de protéines de lait et d'œufs pour l'augmentation de la puissance musculaire.

Concentré de protéines et de glucides pour l'apport énergétique et la force.

Concentré de boisson fortifiante et énergétique pour l'augmentation du volume et les réserves d'énergie

Concentré de boisson régénératrice pour équilibrer les pertes en minéraux et oligo-éléments causées par les activités sportives.

Concentré de lécithine pour la formation de protéines musculaires et la réduction des périodes de récupération.

Concentré pour un régime amaigrissant qui réduit les tissus graisseux et renforce en même temps le tissu musculaire en maintenant la pleine forme.

Barres avec 25% de protéines de lait, pauvres en calories pour améliorer la condition physique.

Tous ces produits se distinguent par leurs différents arômes naturels au goût délicieux.

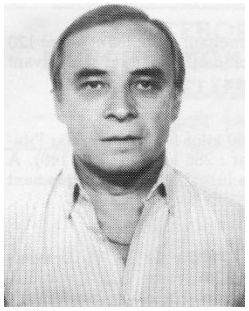
FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA FEDERATION INTERNATIONALE D'HALTEROPHILIE

Le choix de la performance

Vous trouverez notre gamme dans votre club

BS GRAPHIC (94) 51.08.66

HALEKO France s.à.r.l.
Z.I. La Palud 83600 Fréjus



REFLEXIONS DU PRESIDENT

Alors que nous venons d'entamer un nouveau mandat, il est très important que nous fassions une analyse objective sur la situation de notre Fédération en début de cette année 1985.

Nous sommes, sans équivoque possible, une Fédération d'essence Haltérophile et cela, je le pense, ne fait aucun doute pour personne.

Notre but essentiel est de défendre notre discipline et surtout, de la faire évoluer, dans un contexte parfois difficile.

D'une façon générale, nous ne pouvons pas compter sur beaucoup, de monde et en particulier sur les médias et le corps médical, pour favoriser cette évolution, Il ne nous reste donc qu'un carré de fidèles auquel sont venus s'adjoindre quelques jeunes dirigeants très dynamiques qui, je l'espère, ne se laisseront pas décourager par les ecueils que nous rencontrons.

Le contexte difficile du secteur économique n'arrange en rien notre sort, nous ne sommes pas hélas un sport très porteur selon l'expression à la mode.

Alors que devons-nous adopter comme ligne de conduite ? Nous recroqueviller sur nous-mêmes en essayant de sauvegarder les quelque 4 ou 5 000 athlètes qui participent à nos compétitions haltérophiles et continuer d'ignorer notre environnement qui est plus axé sur les autres formes de Musculation, ou bien, ouvrir enfin les yeux sur la réalité et admettre que ces activités intéressent de nombreux français et françaises et dans ce cas, les prendre en compte, en leur offrant la possibilité de s'exprimer totalement dans leur spécialité et dans le cadre Fédéral.

Après une langue réflexion, je suis persuadé que nous devons, sous peine de voir poindre le déclin de notre Fédération, nous orienter vers un changement profond de nos mentalités, tout en préservant et en privilégiant bien sûr, l'Haltérophilie qui reste notre raison essentielle d'exister.

Si tous nos amis réfléchissent bien, je crois qu'ils arriveront à mes conclusions. Nous sommes à un tournant de notre vie fédérale, si nous le négocions bien, peut-être que dans les prochains mois, nous aurons une Fédération qui aura doublé, voire triplé ses effectifs, ce qui, sur le plan financier devrait nous apporter un plus nous permettant de faire fonctionner nos équipes de France.

Si notre trésorerie s'améliore, il est évident que les soucis quotidiens du trésorier et du D.T.N. s'estomperont et nous pourrons alors faire évaluer notre élite.

Tout aussi bien, nous pourrions opter pour le statu-quo et, dans ce cas, il est à craindre que d'ici peu, les Fédérations que j'appellerai « satellites » finissent par s'entendre, se regrouper et réussissent ainsi à obtenir l'agrément ministériel ainsi que leur brevet d'état.

Si nous étions un jour confrontés à une telle situation il ne fait aucun doute que ceux de nos licenciés qui, en ce moment, s'adonnent à toutes les formes de musculation, nous quitteraient bien vite pour rejoindre ce nouveau groupement. Dans ce cas, nous nous retrouverions « entre nous », c'est à dire une toute petite minorité.

Je pense très sincèrement que nous sommes suffisamment armés pour nous occuper de tout et que nous pouvons et devons circonscrire la tendance actuelle de régression des licences, si nous avons la volonté politique de mettre à notre calendrier des finales nationales pour tous ceux qui, en dehors de l'haltérophilie, pratiquent d'autres disciplines.

En 1980, nous avons pris une direction opposée à celle que je préconise aujourd'hui. J'ai l'intime conviction que ce ne fut pas une excellente solution pour la vie des clubs.

Hormis les dégâts financiers, elle a créé d'énormes problèmes de cohabitation et certaines municipalités, pourtant bien intentionnées à notre endroit, se sont trouvé confrontées à d'énormes problèmes : d'un côté 200 adeptes de la musculation et de l'autre une poignée d'haltérophiles, en quelque sorte, la lutte du pot de fer contre le pot de terre. Dons de nombreux cas, l'issue de ces conflits fut la mise à l'écart des haltérophiles et dans les cas les plus dramatiques, leur disparition totale.

Nous ne pouvons plus rester impassibles devant une telle situation, c'est pourquoi, je vous propose de bien analyser ce problème. Du résultat de votre réflexion dépendra l'avenir de notre Fédération.

L'enjeu est d'importance, je suis sûr que vous en êtes conscients. Quel que soit le résultat de votre analyse, il est évident que l'orientation qui en ressortira fera l'objet de critiques ou d'approbations car nous savons bien qu'en matière de politique, il est impassible de faire l'unanimité.

En conclusion, je formule le vœu que nous ne savions pas un jour considérés comme les fossoyeurs de notre Fédération.

André CORET

LE MOT DU SECRETAIRE GENERAL

« C'est à MACON, lors de la composition du BUREAUDU COMITE DIRECTEUR de la F.F.H.M. que j'ai été élu votre Secrétaire Général.

A ce titre, je voudrais donner une impulsion nouvelle à notre Fédération (vie fédérale) afin que les Comités Régionaux, par l'intermédiaire des présidents de zones, se sentent moins isolés.

Je souhaite que la vie fédérale soif une réalité et je me propose d'être le porte-parole de tous clubs, comités, zones auprès des techniciens (D.T.N. - E.N. - E.N.A. - C.T.R.).

J'aimerais être le lien qui favorise la compréhension mutuelle entre les bénévoles et les professionnels de notre sport.

Notre bulletin fédéral, l'HALTEROPHILIE MODERNE, doit servir de liaison, ce qui sera fait dans une rubrique VIE FEDERALE par le SECRETAIRE GENERAL sous la direction de Monsieur Jean FROMENT, élu par le COMME DIRECTEUR, responsable du bulletin.

Notre Fédération doit se fixer pour les quatre ans à venir 3 objectifs prioritaires qui sont :

1 - *L'amélioration des résultats de nos Equipes de France dans le but de nous replacer dans le peloton de tête des nations occidentales (Championnats du Monde, Championnats d'Europe, Tournoi du Marché Commun).*

2 - *La fin des querelles de personnes qui contribuent à créer la mésentente entre les clubs, les comités et les zones. Nous devons parler le même langage, à savoir que notre but à tous est* ***de faire progresser à tous les niveaux (masse, clubs) l'HALTEROPHILIE, Sport Olympique.***

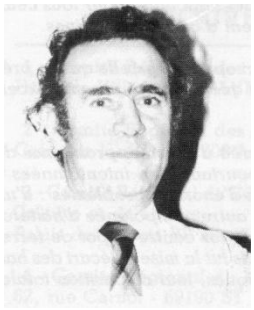
3 - *Augmenter le nombre de nos licences. Opération pour laquelle il nous faut l'appui des médias qui nous reconnaîtront si nous le voulons tous. Il faut que chacun se sente concerné à tous les niveaux : département, région, zone. La fédération a donné l'exemple en désignant un « PUBLIC RELATIONS » en la personne de Monsieur Jean-Paul BULGARIDHES.*

Soyez persuadés que je ferai le maximum pour que les quatre années à venir soient une réussite et je compte pour cela sur l'aide de tous.

Merci d'avance.

Recevez mes sentiments sportifs.

Jean-Pierre BRUNET



info... HALTEROPHILE MODERNE... ou... quelques mots... à presque tous...

Dans le précédent numéro, vous avez pu voir et lire quelques informations concernant « la vie des comités ».

Dans ce numéro, il y en aura un peu plus, avec deux expériences très intéressantes « de la vie des clubs » et un petit début « de la vie des zônes ».

Nous publions 1 bulletin environ tous les 3 mois, pourquoi n'essayerions nous pas d'ici quelque temps de le publier tous les 2 mois. C'est possible, mais il FAUT ALIMENTER les rubriques. Et ensuite pourquoi ne pas penser à la mensualisation... **donnons nous** 1 an ou 2 pour le réaliser à cette cadence.

J'ai écrit « donnons nous » et non pas « je me donne », car vous comprenez qu'il s'agit d'une responsabilité collective.

Ceci m'amène à donner quelques précisions.

1 - ne m'envoyez pas des dizaines de pages de compte-rendus, c'est bien, et je vous en remercie, mais il est hors de question de publier in-extenso, et il est hors de question que je fasse des synthèses, elles seraient beaucoup moins bien faites que par vous-mêmes et surtout je n'ai pas le temps de le faire, ni la vocation.

merci de le comprendre...

2 - pour les photos

- envoyez des photos en noir et blanc, si possible ;
- indiquez le (les) nom (s) du (des) athlète (s) ;
- n'envoyez pas des photos floues ou trop sombres ;
- indiquez le nom du réalisateur de la photo, ce droit à parution est légal.

merci de le comprendre...

J'attends vos bonnes nouvelles... messieurs les correspondants de... presque tous les comités...

Jean FROMENT

TOURNOI DU MARCHE COMMUN

COMPTE-RENDU

Organisée les 30 et 31 Mars 1985, cette épreuve regroupait neuf équipes représentant l'ALLEMAGNE FEDERALE, l'ITALIE, la GRANDE- BRETAGNE, la GRECE, les PAYS-BAS, le LUXEMBOURG, le DANEMARK et la FRANCE.

52 KILOS

Dans la catégorie des 52 kilos, Charles LARGET domina la situation. Il afficha Jeu égal à l'arraché avec la charge de 85 kilos. A l'épaulé-jeté, le français mena en jetant à son 2ème essai 105 kilos ce qui lui permit de devancer son rival, l'italien BARGIO de 5 kilos au total.

56 KILOS

MIETTE remplit fort bien son contrat. En arrachant 100 kilos et jetant 120 kilos, le picard obtint une méritoire 1ère place. Devançant son suivant immédiat l'allemand PUCHAKA de 10 kilos.

60 KILOS

En l'absence de français, la catégorie des 60 kilos fut dominée par l'italien LA CARPIA avec un excellent résultat : 255 kilos (115 + 140). A noter que les deuxième et troisième places furent gagnées uniquement au poids de corps avec un total fort honorable de 247,5 kilos.

67,5 KILOS

Les français, représentés par Vincent RIGAUD et Daniel CASSIAU redescendu des 75 kilos, firent bonne figure chez les légers. Sur leur route, les deux français trouvèrent un adversaire redoutable : l'anglais WILLEY 1er avec 312,5 (142,5 et 170).

RIGAUD assura prudemment son arraché en réussissant successivement 125 kilos, 132,5 kilos avant d'échouer de très peu sur la charge de 135 kilos. Premier essai réussi à l'arraché pour le français CASSIAU et l'anglais WILLEY avec 135 kilos. Daniel CASSIAU fut contraint de s'y reprendre à deux fois pour mettre la charge à bout de bras, alors que l'anglais prit l'avantage en réussissant ses 3 essais 135, 140, 142,5 kilos.

Dans cette bataille, RIGAUD concrétisa très nettement sa performance en réalisant 300 kilos au total olympique. Il épaula et jeta 160 et 167,5 kilos avant d'échouer sur son 3ème essai contre le record de France 175,5 kilos détenu par notre médaille olympique, Daniel SENET. Même charge pour le 1er essai à l'épaulé-jeté de WILLEY et CASSIAU 165 kilos. Le français manqua deux fois 170 kilos tandis que l'Anglais réalisa cette charge. Première victoire de la Grande-Bretagne. Trois hommes à plus de 300 kilos, ce qui a permis d'offrir un spectacle de qualité au public et bien sûr à nous-mêmes.

75 KILOS

PATERNI Jean-Christophe, dans la catégorie des 75 kilos, provoqua quelques frayeurs. Il réussit 135 kilos à son 3ème essai, ouf...

A l'épaulé-jeté, le français mettant à bout de bras 170 kilos assura la 3ème place. Jean-Christophe se fit battre au poids de corps pour la seconde place, par le vétéran KAZMAREK (39 ans) qui, lui aussi, réalisa le même total. Deuxième victoire de la Grande-Bretagne avec MORGAN qui devança ses adversaires de quelques 25 kilos. 330 kilos au total (150 + 180), résultat à la portée de Jean-Christophe 150 + 180.

82,5 KILOS

Chez les 82,5 kilos, deux français, Félicité FRANTZ et Pascal SENET. Ce dernier frôla l'élimination et réussit à son 3ème essai 137,5 tandis que Félicité assura 140 kilos à son 1er essai.

Après le premier mouvement olympique, tous les espoirs étaient permis. Hélas... Frantz resta sur une charge de 172,5 kilos, premier essai à l'épaulé jeté, quant à Pascal SENET, blessé à un genou, il réussit ses trois essais 162,5 - 170 - 175 kilos... Les deux français totalisèrent 312,5 kilos, l'avantage allant à Félicité pour la 3ème place, plus léger au poids de corps, l'Italie remportant sa 2ème victoire avec TOSI 372,5 (162,5 + 210).

90 KILOS

Catégorie remportée par POLIACIK (372,5 (162,5 + 210). LEVERINO, chez les 90 kilos, passa le premier obstacle en restant sur son 1er essai avec 140 kilos. Le français essaya par 3 fois de jeter 162,5 kilos sans y parvenir, blessé au pouce gauche, ce fut l'élimination et l'envol de toute chance d'être dans les 3 premières équipes.

100 KILOS

Malgré cet incident de parcours, nos deux 100 kilos : TOURNEFIER et KRETZ ne se démoralisèrent pas et ne se démobilisèrent pas. Ces deux garçons se battirent jusqu'au bout, TOURNEFIER se surpassa et améliora son record personnel de 5 kilos : 332,5 (147,5 + 185) contre 327,5.

Catégorie gagnée par l'allemand de l'ouest MIS 362,5 (167,5 + 195). Notre finaliste oympique, Jean-Marie KRETZ, rentre dans l'histoire de l'Haltérophilie française. Il est le 5ème homme en France à avoir mis 200 kilos à bout de bras, bravo !!! Cette performance doit lui donner une motivation supplémentaire, la porte des 205, 210 kilos lui est désormais ouverte. Avec un 160 kilos à l'arraché et 210 à l'épaulé-jeté, ce garçon sera en mesure de représenter dignement sa nation.

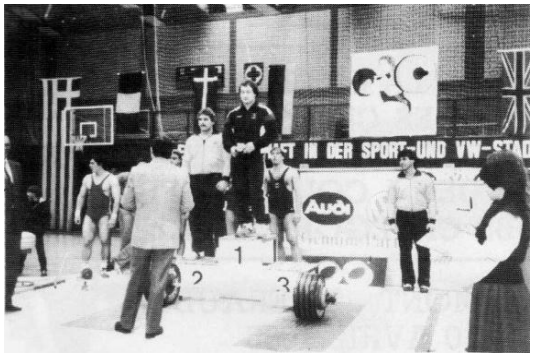
110 KILOS et plus

Ces 2 catégories gagnées par M. ZAUIEJIA et M. HERLINGER.

« En mon nom personne] et en celui de la Fédération, je tiens à remercier tous les athlètes, malgré notre 4ème place. Je me réjouis d'avoir vu des garçons combatifs et agressifs, malgré l'incident de LEVERINO, chose qui arrive dans tous les sports.

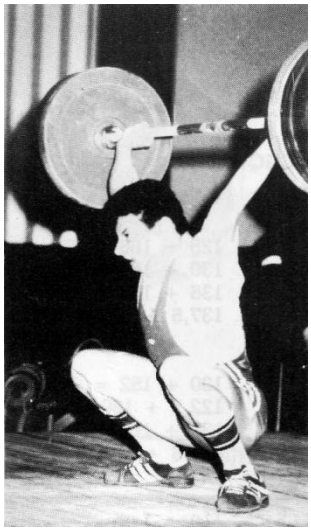
Depuis quelques mois, une brume, une ouate nous collait et créait un climat de doute, de suspicion.

...

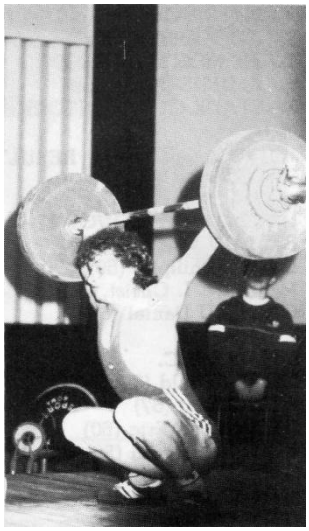


Marché Commun - KRETZ Jean-Marie

Marché Commun
CASSIAU WILLEY (GB) RIGAUD



ARNOU Pascal



HARAND Christophe

Aujourd'hui, nous sommes sortis du brouillard épais qui planait sur la confiance accordée aux personnes.

Notre sport peut évoluer à condition qu'on s'adopte, se modernise et surtout que nos dirigeants prennent conscience que nous avons des garçons de valeur mais qu'il faut leur donner les moyens de s'exprimer et pour cela trouver des moyens financiers, première et plus importante étape.

Les crises internes, les querelles de personnes, agravent singulièrement les choses et rendent difficile, voire même impossible, le progrès. Je suis personnellement convaincu que nous sommes tous capables de mener un effort. Il faut avoir confiance et compter sur la vitalité de nos dirigeants, de nos athlètes et de nos techniciens.

Il faut savoir que le redressement durable est un travail long et difficile, qu'une mobilisation est nécessaire et que nous aurons beaucoup d'obstacles devant nous.

Je ne termine pas ce bref compte-rendu sans remercier, pour leurs assistances très bénéfiques auprès des athlètes, le médecin, Emile FORNARIS et notre main magique, le masseur Philippe PETIT.

Aimé TERME.

DOPAGE

LETTRE CIRCULAIRE A TOUTES LES
FEDERATIONS NATIONALES ET AUX
FONCTIONNAIRES DE L'I.W.F. *BUDAPEST, le 20 mars 1985*

Chers Collègues, Messieurs,

Malheureusement, il faut parler de plus en plus de la question du DOPING dans le sport haltérophile. Bien que cette « épidémie » ait déjà contaminé le monde entier du sport. Il faut avouer le fait qu'en conséquence de l'usage répandu de certains produits de dopage, l'haltérophilie est spécialement exposée aux insinuations. Du point de vue de la pureté, l'intégrité et de l'existence de notre sport nous sommes en train de traverser une époque critique et afin de rétablir la stabilité morale de l'Haltérophilie, nous avons besoin des mesures rigoureuses. En les effectuant, nous ne pouvons pas prendre en considération les intérêts particuliers d'une nation, d'un athlète ou d'un entraîneur, mais ce sont les intérêts du sport entier et son prestige seuls dont nous pouvons tenir compte. Dans cet esprit, le COMITE EXECUTIF IWF a pris les décisions suivantes à propos de sa réunion les 2 et 3 mars à MILAN :

1) PUNITION DES USAGERS ET DES PROPAGATEURS DE DOPING :

Conformément aux nouveaux statuts de l'I.W.F. (paragraphes 16, 14, 16, 16 et 16,17) non seulement les usagers des produits de dopage seront sévèrement punis, mais aussi, n'importe quelle personne qui soit coupable d'avoir promotionné, vendu ou partagé, des drogues interdites.

2) PERIODE DE SUSPENSION :
Le Comité Exécutif a défini les évènements majeurs internationaux de l'année courante, à propos desquels les records du monde établis peuvent être vérifiés par l'I.W.F. Une des conditions d'une telle vérification est la présence d'un ou deux représentants de la Commission spéciale de doping I.W.F. (leur nombre dépendant de l'importance de l'évènement) et qu'un contrôle de doping soit effectué sous sa (ou leur) direction. A ces occasions, l'analyse des échantillons sera exécutée par un ou plusieurs laboratoires accrédités par le CIO et se trouvant hors du pays organisant l'évènement. Les frais du voyage et du séjour du (des) contrôleurs ainsi dépêché (s) doivent être couverts par le pays organisateur pendant que les analyses de doping sont subventionnées par l'I.W.F.

Le Comité exécutif a décidé que les tournois suivants seront éligibles à la vérification des records du monde en 1985 :

- Coupe des Sabres Bleus, Meissen GDR
- Coupe de l'Amitié (« Druzhba » Ieveran URSS
- Tournoi Ponnonia, Zalaegerszeg (HONG)
- Championnat Asiatique, Han gchou CHN
- Championnat Européen, Katowice (POL)
- Varna 85 Tournoi international, Varna (BUL)
- Championnat du Monde et d'Europe Junior, Edimburgh (GBR)
- « Silver Dragon » Tournoi international, Cardiff (GBR)
- Tournoi El Sayed Nosseur et Championnat Africain, Aswan (EGY)
- Gala de la Coupe du Monde I.W.F. 1985, Monte-Carlo
- Coupe de la Tchécoslovaquie, Bohumin (TCH)
- Championnat Océanique et Tournoi des Super-lourds I.W.F. Auckland (NZL)

4) CONTROLE DES AUTRES TOURNOIS ET PENDANT LA PERIODE D'ENTRAINEMENT :
Nous adressons une demande et un appel à toutes les Fédérations Nationales affiliées à l'I.W.F. pour effectuer des contrôles de doping réguliers et continus de vos athlètes pendant ***périodes d'entraînement et à propos des compétitions organisées dans votre pays, soit nationales ou internationales****. L'I.W.F. est prête à vous offrir son assistance financière et organisatrice aux contrôles anti-dopage.*

5) REVISION DES SUSPENSIONS :
Le comité exécutif a pris la décision de ne pas s'occuper de la révision des suspensions (des demandes de l'amnistie ou de la modération de la période) avant que 18 mois viennent à expiration dès le commencement de la suspension.

Finalement, nous vous prions de bien vouloir supporter l'I.W. F. dans ses efforts à l'élimination du doping du sport haltérophile et faire votre mieux à ces buts.

Veuillez agréer, Messieurs, l'assurance de nos sentiments les meilleurs.

Dr. Tomas AJAN
SECRETAIRE GENERAL DE L'I.W.F.

...

FLASH INFOS

11 AVRIL 1985
MM. CORET et GERBER sont convoqués à la mairie de Paris pour déterminer les sites olympiques dans l'optique PARIS 92. Proposition du C.O.J.O provisoire PALAIS DES CONGRES-ZENITH.

13 AVRIL 1985
Mr. CORET assiste à la finale de la Coupe de France « Juniors » à Caen. En présence de Mr. THOMAS président de la zone ouest.

15 AVRIL 1985
MM. CORET ET GERBER sont reçus par Monsieur le Ministre, A. CAL- MAT. La discussion porte sur les problèmes spécifiques de notre fédération.

17 AVRIL 1985
Réception par le directeur du C.R.E.P.S du président, du D.T.N., du Trésorier, du Secrétaire Général et des stagiaires. L'accord pour l'achat d'une villa qui servira de siège à la F.F.H.M ayant été donné parle comité directeur : 27 voix pour, 2 abstentions, 1 non. Nous avons signé le compromis avec le propriétaire et l'agence immobilière.

20 AVRIL 1985
MM. CORET, GERBER, BRUNET assistent à la finale de la Coupe de France Seniors à Clermont l'Hérault, en compagnie de M. MARCHIONI, Président de la zone sud-est.

23 AVRIL 1985
MM. CORET et GERBER sont convoqués à Paris par le C.O.J.O Paris 92 pour visiter le Palais des Congrès et le Zénith. D'un commun accord, le Palais des Congrès est retenu.

25, 26 et 27 AVRIL 1985
MM. CORET, GERBER, FANGUIAIRE et BRUNET se déplacent à Portes les Valence pour assister au tournoi interzones « JUNIORS ».

29-30 AVRIL 1985
Monsieur CORET est reçu à Paris par les membres du Conseil National de l'Audiovisuel. La conférence porte sur le sport à la télévision.

JEUDI 2 MAI 1985
Monsieur CORET se rend à Paris au C.N.O.S.F. réunion des fédérations olympiques.

VENDREDI 3 AU DIMANCHE 5 MAI 1985
Monsieur CORET assiste aux championnats d'Europe des Petis Etats au Luxembourg.

MARDI 7 MAI 1985
Monsieur CORET assiste à Paris à une réunion du comité d'organisation des jeux Olympiques de 1992.

JEUDI 10 MAI 1985
Monsieur CORET est reçu par le Directeur Régional de Reims, par le Directeur et professeurs du CREPS. La conférence porte sur l'avenir social des jeunes haltérophiles placés par la fédération.

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 MAI 85
Messieurs CORET et GERBER reçoivent à Aix-en-Provence les délégués de la Fédération Internationale.

LUNDI 13 AU MERCREDI 15 MAI 1985
Réunion technique internationale à Aix-en-Provence sous la présidence de Messieurs SCHOLD et AJAN.

VENDREDI 17 MAI 1985
Réunion à Reims des Présidents et Secrétaires Généraux des Fédérations I.W.F et E.W.F.

SAMEDI 18 MAI 1985
Le comité d'organisation des jeux Olympiques de Paris 1992 reçoit les présidents et secrétaires Généraux des Fédérations I.W.F et E.W.F.

LUNDI 20 MAI 1985
Départ de toute la délégation française pour les championnats d'Europe SENIORS à Katowice (Pologne). Retour le 27 Mai.

MARDI 28 MAI 1985
Monsieur CORET se rend avec tous les Présidents français des Fédérations Olympiques à Lausanne pour soutenir la candidature de Paris auprès du Comité International Olympique.

3ème TOUR DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS

CATEGORIE « SENIORS »

CLERMONT - L'HERAULT
10 AVRIL 1985

4 RECORDS DE FRANCE pour :
MIETTE Jean-Noël (52 kg)
95 - 97,5 à l'arraché
118 à l'épaulé-jeté
212,5 au total olympique (97 + 115,5)

RECORD EGALEMENT POUR LE SM MONTROUGE 606,1 (RIGAUD - LENOA - PATERNI J.-C - CASSIAU)

BONNE PERFORMANCE DE CASSIAU Daniel (69,4 307,5 kg.

Excellente organisation de CLERMONT-SPORTS
M. Bernard GARCIA et toute son équipe

Le D.T.N.

1 - SM MONTROUGE 1	606,1
2 - LILLE UC	518,4
3 - HC MARSEILLE	496,6
4 - SM MONTROUGE 2	484,1
5 - AMIENS SC	483,1
6 - STADE CLERMONTOIS	184,5

RESULTATS TECHNIQUES

1 - S.M. MONTROUGE 1						
RIGAUD Vincent (63)	69,3	125	+ 165	=	290	
LENOA Philippe (59)	73,5	130	+ 160	=	290	
PATERNI J.-Christ. (62)	78,5	135	+ 165	=	300	
CASSIAU Daniel (61)	69,4	137,5	+ 170	=	307,5	
2 - LILLE U.C.						
LEPEZ Gérald (56)	83,1	130	+ 152	=	282,5	
BOYER Eric (57)	80	122,5	+ 160	=	282,5	
DELVALLEZ Eric (60)	75	130	+ 160	=	290	
KINCK Christian (56)	81,45	137,5	+ 165	=	302,5	
3 - H.C. MARSEILLE						
JEANDET Pascal (64)	74,05	110	+ 145	=	255	
ALLEMANY J. François (60)	66,7	110	+ 145	=	255	
LEVERINO Patrick (62)	86,2	145	+ 175	=	320	
AFRICANO Philippe (61)	83,5	120	+ 167,5	=	287,5	
4 - S.M. MONTROUGE 2						
PATERNI Frédéric (65)	80,15	120	+ 150	=	270 J	
MALLET Edouard (66)	70,5	117,5	+ 147,5	=	265	
FRANCOMME Dominique (63)	67,5	110	+ 140	=	250	
GRAILLOT François (66)	83,55	130	+ 172,5	=	302,5 J	
5 - AMIENS S.C.						
MAIER Eric (60)	80,15	115	+ 145	=	260	
ELYABOURI Azzedine (62)	67,1	115	+ 150	=	265 Etr.	
MAIER Bruno (61)	65,45	120	+ 155	=	275	
MIETTE Jean-Noël (51)	52	95	+ 117,5	=	212,5	
6 - STADE CLERMONTOIS						
BERTRANDON Christian (62)	74,45	115	+ 145	=	260	
DUPLANTIER Bruno (63)	75	0	+ 145	=	0	
LACAUSSADE Alain (65)	67,1	105	+ 125	=	230 J	

ARBITRES :

MM. MICHEL Marc - BAIXAS Gilbert - BOUSQUET Jean.

...

COMPTE-RENDU DU SECRETAIRE GENERAL
M. Jean-Pierre BRUNET

Samedi 20 avril 1985, 15 h ... Présentation de la Finale Nationale de la COUPE DE FRANCE DES CLUBS.

Une salle parfaitement décorée dans laquelle on a fait le maximum pour que la compétition soit une réussite et pourtant l'équipe du club organisateur n'était pas qualifiée pour cette finale (un mauvais pas au 2ème tour...) Le club a quand même voulu organiser et de main de maître

CLERMONT-L'HERAULT est une ville de 6.000 habitants avec peu de moyens, mais il y a là un « club », ou plutôt, une « bande d'amis », qui aiment l'haltérophilie et qui vivent « pour l'haltérophilie ».

Aux commandes de ce club, il y a Bernard GARCIA qui a su en quelques années monter cette association au sommet de la hiérarchie française. Bernard GARCIA est Président du Comité du LANGUEDOC et vient d'être élu au sein du Comité Directeur Fédéral. Je pense qu'en France l'haltérophilie a besoin de dirigeants comme lui si l'on veut qu'elle regagne le rang qu'elle a perdu, c'est-à-dire des personnes motivées pour le sport que nous pratiquons.

3ème TOUR DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS « JUNIORS »

Samedi 20 avril 1985, 19h... le SM MONTROUGE a remporté la COUPE DE FRANCE DES CLUBS en battant le record de France qui appartenait à SAINT-MEDARD-EN-JALLES.

Le LILLE U.C. est deuxième à cette finale, toujours présent aux places d'honneur.

3ème, l'H.C. MARSEILLE, vainqueur du Challenge Fédéral 1984, se porte bien.

4ème, AMIENS S.C., avec un bon total. Club finaliste chaque année avec dans son équipe pour la présente compétition, un garçon de 34 ans, Jean-Noël MIETTE, qui a battu 4 records de France en 52 kilos. Bravo !!

5ème, MONTROUGE 2, très belles performances avec une équipe très jeune.

6ème, CLERMONT-FERRAND qui s'est qualifié pour la première fois, mais sûrement pas la dernière. Le STADE CLERMONTOIS est lui aussi un club qui monte. Il organise les CHAMPIONNATS DE FRANCE 1985. Une très belle organisation en perspective.

Magnifique journée pour l'haltérophilie qui a vu dirigeants bénévoles et techniciens avec le même enthousiasme pour notre sport. Merci à la ville de CLERMONT-L'HERAULT et à Bernard GARCIA qui nous ont fait passer un très bon moment haltérophile.

Résultats de la Finale Nationale de la Coupe de France des Clubs Juniors disputés à Caen le 13/04/85.

1 - REIMS H.M. : 449,6 points.								
ALLONNEAU Jean-François	1967	77,750	120	+	155	=	275	Internat.
ROLAND Hervé	1965	73,9	115	+	155	=	270	Internat.
ORTONOVI Laurent	1966	67,8	100	+	130	=	230	1° série
CORET Jean-François	1966	77	120	+	147,5	=	267,5	National
2 - A.S.L.C.V. CAEN : 325,7 points.								
BAZEILLE Régis	1967	59,750	95	+	112,5	=	207,5	National
PRECOURT Samuel	1967	67	95	+	120	=	215	1° série
THEPOT Thierry	1966	65,4	90	+	112,5	=	202,5	2° série
MICHEL Fabien	1967	67,5	100	+	120	=	220	1° série
3 - AMIENS S.C. : 317,1 points.								
MIETTE Francis	1965	67,8	95	+	130	=	225	1° série
SELOSSE Olivier	1965	87,350	120	+	142,5	=	262,5	1° série
PILON Stéphane	1966	74,1	95	+	125	=	220	2° série
VINCENT Bruno	1966	78,450	105	+	120	=	225	2° série
4 - AMIENS NORD : 294 points.								
AROUS Mahédine	1966	85,350	105	+	130	=	235	2° série
FRANCOMME Jean-Max	1965	74,6	117,5	+	150	=	267,5	Internat.
CHEKKAR Mohamed	1966	80	85	+	115	=	200	3° série
TOME Antonio	1968	51,8	80	+	95	=	175	Internat.
5 - H.C. AVALLON : 257,5 points.								
RUMIGNY Francis	1965	75,2	115	+	132,5	=	247,5	1° série
VEMEULEN Dominique	1966	60,2	85	+	100	=	185	2° série
CHÂTEAU Alain	1965	74,150	80	+	107,5	=	187,5	3° série
GIRAULT Olivier	1966	74,2	95	+	110	=	205	2° série
6 - H.C. BOURGOIN - JALLIEU : 220,1 points.								
FLACHER Dominique	1968	67,050	100	+	112,5	=	212,5	National
BORDE Olivier	1968	57,550	77,5	+	97,5	=	175	1° série
FOSCHIA Jean-Yves	1965	86,7	107,5	+	152,5	=	260	1° série
TEILLON Patrice	1965	87,4	0	+	170	=	170	...

A signaler en premier lieu l'excellente organisation du club du Chemin Vert de Caen et du comité régional de Basse-Normandie.

Le Reims H. M. domina les débats de cette compétition, l'équipe d'André CORET pouvant se représenter pratiquement intacte la saison prochaine (seul Hervé ROLAND) passera senior le 1er janvier 86). Un garçon impressionnant dans cette équipe, Jean-François ALLONNEAU (né en 1967) qui réalisa beaucoup de facilités 275 kg pour un poids de corps de 77,750 kg.

La seconde place fut âprement disputée par 2 clubs, l'A.S.L.C.V. Caen et l'Amiens S.C., et c'est finalement l'équipe locale du Chemin Vert de Caen qui se classa deuxième. Signalons les 207,5 kg du 60 kg Junior Caennais Régis BAZEILLE (né en 1967).

Le club d'Amiens Nord termina quatrième de cette compétition avec en particulier deux éléments de grande valeur, le 75 kg junior Jean-Max FRANCOMME et le cadet Antonio TOME qui pourrait, s'il n'était pas étranger, améliorer le record de France de l'arraché en 52 kg cadet (80,5 kg).

Le H.C. AVALLON se classa cinquième devant le H.C. BOURGOIN JALLIEU qui, sans le zéro de Patrice TEILLON (petit problème technique) à 140 kg à l'arraché, aurait pu terminer deuxième.

Les meilleures performances de cette compétition furent réalisées par Hervé ROLAND (Reims H.M.) avec 122,2 pts, Jean-François ALLONNEAU (Reims H.M.) avec 119,5 pts, Jean-Max FRANCOMME (Amiens Nord) avec 118,3 pts, et Jean-François CORET (Reims H.M.) avec 113,5 pts.

L'E.N.A. Dominique BIDARD

...

3ème TOUR DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS CADETS

Samedi 13 avril 85 à St POL S/MER
(banlieue de Dunkerque)

Organisation parfaitement orchestrée pour le public local, venu encourager son équipe en tête du classement, à l'issue des éliminatoires. Le décompte des points ne donnait cependant gagnant, aucune des 6 équipes en présence, notamment St POL, LA BASTIDETTE et l'ASPTT LILLE, les 3 principaux leaders pour le titre 85.

Au fur et à mesure du déroulement, les équipes sous tension devaient obtenir des résultats plus ou moins relatifs à l'attente de leurs coachs.

Ce tableau comparatif permettant de juger du résultat de cette rencontre, très passionnante et indécise jusqu'aux derniers essais de l'épaulé-jeté, décernant finalement la palme au club local de St POL S/MER.

Organiser, manager et gagner n'est pas évident, aussi est-ce avec les félicitations locales bien méritées que se déroula le vin d'honneur final.

« Rendez-vous en JUNIORS 1986 » pour la plupart de ces clubs et leurs athlètes, dont 8 sur 24 seulement seront encore CADETS 86.

Il ne faudrait pas passer sous silence, quelques unes des meilleures prestations et pleines d'avenir. De jeunes éléments qui sans nul doute feront parler d'eux, car de valeur internationale. De l'ASLCV CAEN, LAMARE Fabien, qui a 50,6 kg et un total de 70 + 90 = 160 d'ou la série internationale « Cadet » avec une détermination et une volonté de vaincre qui en dit long et me fait placer ce garçon en tête de pronostic de nos futurs 52 kg - 56 kg internationaux de la P.O. 86-88.

En évidence également à St POL s/MER, de l'ASPTT LILLE, PLANCON Cédric (né en 69) avec 237,5 kg dont notamment un 135 kg au jeté à 72 kg et le pyrénéen LAQUAT Jean-Luc à 68 kg, 112,5 + 130 = 242,5 kg, issu du club de LA BASTIDETTE, commune qui doit avoir l'un des meilleurs coefficients d'haltérophiles par rapport au nombre d'habitants

Et puis les générations d'haltérophiles qui se succèdent avec les fils TRUDEL Stéphane et HELENA Christophe, avec leur sélection obtenue en Championnat de France 86.

R. MAIER

Classement final	Qualifié avec	1er plateau 2 athlètes	avec 3 Athlètes	Résultat final
1er St Pol s/Mer	195,9 (1)	2° = 84,5	1° = 135,4	217,4 (+ 21,5)
2e La Bastidette	195,3 (2)	3° = 63,4	5° = 103,1	209,2 (+ 13,9)
3e ASPTT Lille	193,4 (3)	4° = 61,2	2° = 116,1	209 (+ 15,6)
4e C.V. Caen	148,4 (4)	1° = 85	4° = 103,8	166,4 (+ 18,0)
5e Carpentras	105,3 (6)	6° = 48,6	3° = 107,5	129,9 (+ 24,6)
6e Savigny s/Orge *	135,2 (5)	5° = 49,2	6° = 3,1	48,1 (- 87,1)

* (dont un zéro à l'E.J. de 95 kg qui donnait 143,1 donc la 5e place perdue)

COMPTE-RENDU

Bravo au club de SAINT-POL SUR MER qui a organisé cette finale « au pied levé » après le désistement du club de VERNON et qui, de plus, remporte la victoire avec un TOTAL de 217,4 points.

Le club de SAINT-POL avait fait le maximum pour que l'organisation de cette finale soit une réussite.

L'entraîneur du club, Monsieur Charles HELENA a donné le meilleur de lui-même pour que cette formule se déroule dans les meilleures conditions.

Un repas fut prévu pour les athlètes après la pesée, ce qui est toujours très apprécié de tous.

Sur le déroulement de la compétition, on pourrait titrer : « SUSPENSE » car il a fallu attendre les 3 derniers essais pour connaître le vainqueur :

- SAINT-POL
- LA BASTIDETTE
- ASPTT LILLE

pouvaient prétendre à la victoire.

Après deux essais à 130 kilos, l'athlète de LA BASTIDETTE réussit cette charge et conserva la 2ème place pour son club, laissant la victoire au club local.

135 kilos furent réalisés par le compétiteur de l'ASPTT LILLE, mais son club termina tout de même à la 3ème place.

En 4ème position, nous trouvons le Club ASLCV CAEN tandis que la 5ème place fut prise par le club de CARPENTRAS qui progresse de 25 points par rapport au 2ème tour mais doit sa place à un 0 du club de SAVIGNY qui termine à la 6ème place.

A noter que toutes les équipes ont progressé par rapport à leurs performances précédentes.

La compétition fut clôturée par la remise de récompenses et un apéritif offert par la Municipalité de SAINT-POL SUR MER qui, à cette occasion offrit un souvenir à tous les dirigeants des équipes qualifiées.

Jean-Pierre BRUNET

LISTES « P.O. » CLASSIFICATION DES ATHLETES DE HAUT NIVEAU AU 1er MAI 1985

en fonction :

a) des directives ministérielles - S/DAS(SI n° 7117 - 2/05/1983.
b) des minima fédéraux des listes.

CATEGORIES	Groupe N° 1 Cadets-Juniors Esp. nationaux	Groupe N° 2 Espoirs - 23 ans Esp. interna.	Groupe N° 3 Espoirs + 23 ans Eq. France <B>
52	165	182,5	195
56	187,5	205	220
60	205	225	242,5
67,5	232,5	252,5	265
75	252,5	272,5	285
82,5	260	285	297,5
90	270	295	310
100	280	302,5	317,5
110	290	312,5	327,5
+ 110	300	325	335

CONFIRMATION DU MAINTIEN DE LA LISTE EN COURS
(1984 - 1/05/1985) - 47 athlètes sur 63

ARBITRE Emmanuel
ARNOU Pascal
AUBOUY Philippe
CASSIAU Daniel
DELVALLEZ Eric
DIDIER Frédéric
FASULO Jean-Paul
FELICITE Frantz
FERNANDEZ Richard
FRANCOMME Joseph-D
FRANCOMME Jean-Max
GERBITH Julien
GONDRAN Lionel
GRAILLOT François
GUILLAUMET Geoffroy
GUILLON Laurent
HARAND Christophe
KINCK Christian
KRETZ Jean-Marie
LAGARRIGUE Henri
LAGRANGE Fabrice
LECOUVEZ Frantz
LEFEBVRE Gino
LENOA Philippe
LENOURY Eric
LETIRILLY Christian
LEVERINO Patrick
LOISEL Pierre
LONGUET Jean-Claude
LOPEZ Marc
MAIER Bruno
MALLET Edouard
PASTOR Marcel
PATERNI Frederic
PATERNI Jean-Christophe
RIGAUD Vincent
ROLAND Gérald
ROLAND Hervé
RONTARD Didier
ROQUET Didier
SAADI Karim
SENET Pascal
SFERRUZZA Mario
TEILLON Patrice
TICHIT Gilles
TOURNEFIER Francis
ZITOUNI Farès

...

19 nouveaux au 1/05/1985

ALLONEAU Jean-François	LACAUSSADE Hervé
BARON Frédéric	LAQUAT Jean-Luc
BAZEILE Régis	MATHIAS Alfred
BELUSSI Hervé	MIETTE Francis
BOISTON Didier	PAOLONI Yannick
CORET Jean-François	RECURT Pierre
FERRANDIER Patrick	ROGER Claude
FONTBERTASSE Laurent	RUMIGNY Francis
FOUGERET Yannick	MIETTE Jean-Noél
GASPARICK Denis	

Nouvelle liste au 1/05/1985 : 66 athlètes (47 + 19)

CLASSIFICATION DES ATHLETES DE HAUT NIVEAU AU 1er MAI 1985

///

ESPOIRS NATIONAUX : 19 (Groupe N° 1 - Cadets - Juniors)

DIDIER Frédéric	1965	E.E.R. Carpentras	Provence
FRANCOMME Jean-Max	1965	Amiens Nord	Picardie
LENOURY Eric	1966	SPN Vernon	Hte Normandie
LETIRILLY Christian	1965	HC St Rémy	Provence
TICHIT Gilles	1967	A.H. Villadier	Languedoc
GASPARICK Denis	1968	US Creteil	Ile de France
BELUSSI Hervé	1966	Reims HM	Champagne
FONTBERTASSE Laurent	1968	C.A. Evron	Anjou
BAZEILE Régis	1967	ASC Vert Caen	B/Normandie
FOUGERET Yannick	1965	S.M. Montrouge	Ile de France
LAOUAT Jean-Luc	1968	JOH La Bastidette	Pyrénées
MIETTE Francis	1965	Amiens SC	Picardie
ALLONNEAU J-F	1967	Reims HM	Champagne
RUMIGNY Francis	1965	HC Avallon	Bourgogne
CORET Jean-François	1966	Reims HM	Champagne
BARON Frédéric	1965	AS St Médard	Aquitaine
RECURT Pierre	1967	CH Savigny	Ile de France
FERRANDIER Patrick	1966	HC Poitevin	Poitou
MATHIAS Alfred	1966	ASPTT Mulhouse	Alsace

ESPOIRS INTERNATIONAUX : 22 (Groupe N° 2 - Espoirs moins de 23 ans)

AUBOUY Philippe	1963	Clermont Sports	Languedoc
FASULO Jean-Paul	1964	Nice UC	Côte d'Azur
FERNANDEZ Richard	1963	Chermont Sports	Languedoc
FRANCOMME Joseph-D	1963	SM Montrouge	Ile de France
GERBITH Julien	1963	Nîmes	Languedoc
GUILLON Laurent	1963	CSA Chatellerault	Poitou
LAGRANGE Fabrice	1963	SPN Vernon	Hte Normandie
LECOUVEZ Franck	1964	ASPTT Lille	Flandres
ZITTOUNI Farès	1964	HC Vénissieux	Lyonnais
LACAUSSADE Hervé	1963	Stade Clermontois	Auvergne
ROGER Claude	1964	HC Beauvais	Picardie
ARBITRE Emmanuel	1965	Stade Chermontois	Auvergne J
ARNOU Pascal	1966	US Creteil	Ile de France J
GONDRAN Lionel	1966	EER Carpentras	Provence J
GRAILLOT François	1966	SM Montrouge	Ile de France J
HARAND Christophe	1966	AS Monaco	Côte d'Azur J
MALLET Edouard	1966	SM Montrouge	Ile de France J
PASTOR Marcel	1966	EER Carpentras	Provence J
PATERNI Frédéric	1965	SM Montrouge	Ile de France J
ROLAND Hervé	1965	Reims HM	Champagne J
SAADI Karim	1965	EER Carpentras	Provence J
TEILLON Patrice	1965	HC Bourgoin	Dauphiné-Savoie

ELITE A - B (groupe n° 3)

ELITE - 4

CASSIAU Daniel	S.M. Montrouge	Ile de France
KRETZ Jean-Marie	Sélestat	Alsace
MAIER Bruno	Amiens SC	Picardie
RIGAUD Vincent	S.M. Montrouge	Ile de France

A-5

FELICITE Frantz	US Grigny	Ile de France
LEVERINO Patrick	H.C. Marseille	Provence
PATERNI Jean-Christophe	S. M. Montrouge	Ile de France
MIETTE Jean-Noël	Amiens SC	Picardie
TOURNEFIER Francis	Cosne s/Loire	Bourgogne

B - 16

DELVALLEZ Eric	Lille UC	Flandres
GUILLAUMET Geoffroy	CH Annonay	Dauphiné-Savoie
KINCK Christian	Lille UC	Flandres
LAGARRIGUE Henri	AS St Médard-en-Jalles	Aquitaine
LENOA Philippe	SM Montrouge	Ile de France
LOISEL Pierre	Pointoise	Ile de France
LONGUET Jean-Claude	OSC St Etienne	Lyonnais
LEFEBVRE Gino	St Pol s/Mer	Flandres
LOPEZ Marc	US Créteil	Ile de France
ROLAND Gérald	Reims HM	Champagne
RONTARD Didier	US Créteil	Ile de France
ROQUET Didier	US Créteil	Ile de France
SENET Pascal	Amiens Nord	Picardie
PAOLONI Yannick	ASC Pessac	Aquitaine
BOISTON Didier	F. Besançon	Franche-Comté
SFERRUZZA Mario	Lille UC	Flandres

Elite : 4
A : 5
B : 16
Espoirs nationaux : 19
Espoirs internationaux : 22

Total des trois groupes : 66 athlètes.

Le Directeur Technique National
GERBER R.

LA VIE DES COMITES : LA PICARDIE S'IMPOSE FACE A LA BELGIQUE

C'est devant un nombreux public évalué à plus de deux cents personnes, que s'est déroulée la 1ère édition du Grand Prix de Picardie, à MONTDIDIER. Pour cette première, la sélection belge, emmenée par André DUPONT, l'entraîneur national, était opposée à une sélection picarde, les Hollandais et les Luxembourgeois, sollicités, n'étant pas disponibles à cette date.

Sur le papier nos amis belges étaient favoris avec dans leurs rangs 2 internationaux, à savoir Patrick VAN ROSE, pré-sélectionné olympique pour Los Angelés et Serge VAN COTTON finaliste olympique en 1980 à MOSCOU.

Pour les Picards, une rencontre simultanée Zone Nord - Tchécoslovaquie, les privait de 3 athlètes de très bon niveau, à savoir MIETTE J.-Noël, FRANCOMME Jean-Max et ROGER Claude.

Après les prestations des majorettes de la Cité de Parmentier, et les cérémonies protocolaires permettant, et la représentation des deux délégations, et l'écoute des hymnes nationaux, la compétition, patronnée par l'ARC., Association pour la Recherche contre le Cancer, débuta avec le 56 kg belge MORENO et le 60 kg picard BOUDOT de PERONNE.

MORENO réussit 72,5 kg à l'arraché et 90 kg à l'épaulé-jeté soit 162,5 kg au total et 3 essais réussis sur 6. BOUDOT réalisa lui 80 kg + 102,5 kg soit 182,5 kg et 6 essais sur 6.

Cette impression de meilleure réussite, pour les Français par rapport aux Belges, ressentie dès les deux premiers athlètes engagés dans la compétition, et ce, de par le nombre d'essais réalisés, devait se concrétiser tout au Long de la compétition les Picards, en effet, maîtriseront finalement 35 barres sur 48 tentées contre 24 sur 48 pour les Belges.

De plus, le handicap calculé sur le papier à l'encontre des Français devaient disparaître rapidement de par les 3 échecs du Belge SHORKOPS en 67,5 kg sur une charge à 85 kg à l'arraché. Soit un zéro sur ce mouvement.

D'ailleurs, à l'issue de ce premier mouvement, la Picardie prenait l'avantage avec 201,2 points contre 125,15 points pour nos amis belges.

Rappelons que le calcul des points se faisait en ôtant le poids de corps de l'athlète de sa meilleure barre réalisée à l'arraché, puis de sa meilleure barre à l'épaulé-jeté, et ce donc sans distinction d'âge des athlètes engagés.

...

Les Belges présentaient d'ailleurs 6 seniors, 1 junior et 1 cadet, contre 4 séniors, 2 juniors et 2 cadets pour les français.

A l'épaulé-jeté, le même scénario se renouvela au niveau de la réussite et la Picardie prit le large suite à un deuxième zéro belge infligé par Eric DI STEFANI, en 75 kg, à son équipe sur 140 kg à l'épaulé-jeté.

Le résultat final fut donc de 606,9 points pour la Picardie contre 422,80 points pour la Belgique. Toutefois cet écart assez important ne correspond pas à une supériorité des Français mais bien à une meilleure réussite d'ensemble des athlètes picards qui surent respecter les prévisions réalisées par leur C.T.R. avantageant le résultat d'équipe à des performances individuelles.

Au niveau de ces meilleures performances individuelles, un classement fut toutefois réalisé afin de distribuer les très nombreuses récompenses offertes par les commerçants de MONTDIDIER et les environs, ainsi que par les organismes officiels sollicités et représentés, par notamment Messieurs FLEURY, Député-Maire de ROYE, FLEURY Maire de MONTDIDIER, FLAMMAND Conseiller Général, THEROND Directeur Régional de la Jeunesse et des Sports, le Directeur Général des Etablissements Banania, et les Assurances Germain RIGOLLE.

La soirée se terminant par une démonstration des « Parmentières », groupe folklorique local et par un vin d'honneur offert par Madame BLOIS.

Nos amis belges enthousiasmés par l'accueil des Picards et leur organisation quitteront MONTDIDIER en promettant un match retour à BRUXELLES en 1985.

BELGIQUE

Alain MORENO	SENIOR	55,100	72,5	+	90	=	162,5	kg	+	52,3	pts
Didier GIRES	JUNIOR	60	80	+	107,5	=	187,5	kg	+	67,5	pts
Patrick VAN RODE	SENIOR	65,5	105	+	140	=	245	kg	+	114	pts
Franck VAN PRAET	CADET	63,6	85	+	110	=	195	kg	+	67,8	pts
Dirks SHOR KOPS	SENIOR	66,650	0	+	115	=	115	kg	-	18,3	pts
Eric DI STEPHANI	SENIOR	74,3	110	+	0	=	110	kg	-	38,6	pts
Philippe DEPAUW	SENIOR	80,1	105	+	140	=	245	kg	+	84,8	pts
Serve VAN COTTON	SENIOR	79,6	112,5	+	140	=	252,5	kg	+	93,3	pts
						=	2 422,80	pts			

PICARDIE

Gérard BOUDOT	CADET PERONNE	59,6	80	+	102,5	=	182,5	kg	+	63,3	pts
Thierry LECARPENTIER	SENIOR ST QUENTIN	66,1	90	+	125	=	215	kg	+	82,8	pts
Francis MIETTE	JUNIOR AMIENS SC	66,8	90	+	115	=	205	kg	+	71,4	pts
Bruno VINCENT	CADET AMIENS SG	73,5	90	+	107,5	=	197,5	kg	+	50,5	pts
Philippe FONTAINE	SENIOR ST QUENTIN	81,7	110	+	140	=	250	kg	+	86,6	pts
Martial CORNU	SENIOR MONTDIDIER	87,9	120	+	160	=	280	kg	+	104,2	pts
Olivier SELOSSE	JUNIOR AMIENS SC	83,6	110,5	+	125	=	235	kg	+	68,3	pts
Pascal PIERRET	SENIOR LAON	90,1	120	+	140	=	260	kg	+	79,8	pts
						=	+ 606,9	pts			

Record de la SOMME pour Olivier SELOSSE de l'AMIENS SC en 90 kg JUNIOR avec 110,500 kg à l'arraché
ancien record : 110 kg par Serge DUPUIS de MONTDIDIER avec 110 kg.

LISTE DES SELECTIONNES AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

CADETS - JUNIORS - SENIORS

CADETS

52 kg - (145 kg)			
GASPARICK Denis	(68)	U.S. Grigny	172,5
FONTBERTASSE Laurent	(68)	C.A. Evron	170
LAMARRE Fabien	(68)	A.S.C. Vert Caen	160
LOISEAU Jean-Luc	(68)	C.H. Luxeuil	147,5
56 kg - (162,5 kg)			
BAILET Jérôme	(68)	H.C. St Baldoph	175
GASPARICK Denis	(68)	U.S. Grigny	172,5
TRUDEL Stéphane	(69)	ASPTT Lille	162,5
67,5 kg - (205 kg)			
LAQUAT Jean-Luc	(68)	JOH La Bastidette	237,5
FLACHER Dominique	(68)	Bourgoin Jallieu	212,5
MARC Laurent	(68)	St Médard en Jalles	205
75 kg - (225 kg)			
LAQUAT Jean-Luc	(68)	JOH La Bastidette	242,5
PLANCON Cédric	(69)	ASPTT Lille	237,5
HELENA Christophe	(68)	St Pol s/Mer	225

JUNIORS

52 kg - (160 kg)			
BELUSSI Hervé	(66)	Reims HM	167,5
56 kg - (180 kg)			
GONDRAN Lionel	(66)	EER Carpentras	210
60 kg - (197,5 kg)			
ARNOU Pascal	(66)	US Créteil	235
BAZEILE Régis	(67)	ASC Vert Caen	207,5
RECURT Pierre	(67)	CM Savigny	207,5
FERRANDIER Patrick	(66)	MC Poitevin	205
TICHIT Gilles	(67)	AH Villalier	202,5
GONDRAN Lionel	(66)	EER Carpentras	200
MATHIAS Alfred	(66)	ASPTT Mulhouse	200
67,5 kg - (225 kg)			
SAADI Karim	(65)	EER Carpentras	265
MALLET Edouard	(66)	SM Montrouge	265
ARBITRE Emmanuel	(65)	Stade Clermontois	260
FOUGERET Yannick	(65)	SM Montrouge	240
MIETTE Francis	(65)	Amiens SC	232,5
DIDIER Frederic	(65)	EER Carpentras	230
LACAUSSADE Alain	(65)	Stade Clermontois	230
BEDETTI Sandre	(65)	CSA Chatellerault	225
GARCIA Stéphane	(65)	Royan OC	225

75 kg - (245 kg)			
HARAND Christophe	(66)	AS Monaco	290
PATERNI Frederic	(65)	SM Montrouge	285
ROLAND Hervé	(65)	Reims HM	272,5
FRANCOMME Jean Max	(65)	Amiens Nord	270
MALLET Edouard	(66)	SM Montrouge	265
ALLONEAU J.-François	(67)	Reims HM	260
RUMIGNY Francis	(65)	HC Avallon	255
CORET J.-François	(66)	Reims MM	250
82,5 kg - (255 kg)			
GRAILLOT François	(66)	SM Montrouge	292,5
PATERNI Frederic	(65)	SM Montrouge	292,5
LETIRILLY Christian	(65)	MC St Rémy	275
ALLONEAU J.-François	(67)	Reims MM	275
CORET J.-François	(66)	Reims MM	267,5
ROUSSY Antoine	(65)	HC Albi	257,5
MAHIER Franck	(65)	Cheminots-Caen	255
MARTINOL Franck	(65)	SPN Vernon	255
90 kg - (267,5 kg)			
TEILLON Patrice	(65)	HC Bourgoin	320
PASTOR Marcel	(66)	EER Carpentras	305
GRAILLOT François	(66)	SM Montrouge	305
100 kg - (277,5)			
TEILLON Patrice	(65)	HC Bourgoin	310

SENIORS

52 kg - (175 kg)		
MIETTE Jean-Noël	Amiens SC	212,5
LARGET Charles	Rueil AC	190
GUILLON Laurent	CSA Chatellerault	182,5
56 kg - (195 kg)		
MIETTE Jean-Noël	Amiens SC	222,5
FASULO Jean-Paul	Nice UC	207,5
GERBITH Julien	Nîmes	207,5
LOISEL Pierre	I.D.F.	207,5
ROYUELA José	Lavelanet	195
60 kg - (215 kg)		
MAIER Bruno	Amiens SC	260
FRANCOMME Dominique-J	SM Montrouge	245
ESCLEYNE Jérôme	HC Pierrelatte	222,5
COT Pascal	US Tours	220
SCHEMBRI Alexandre	OSC St Etienne	215
67,5 - (242,5 kg)		
CASSIAU Daniel	SM Montrouge	305
RIGAUD Vincent	SM Montrouge	300
SFERRUZZA Mario	Lille UC	277,5
MAIER Bruno	Amiens SC	275
ALLEMANY François	HC Marseille	260
FRANCOMME Dominique-J	SM Montrouge	252,5
TKATCHENKO Pierre	St Médard en Jalles	247,5
COLLINOT Jean-Claude	MC Avallon	245
HALTER Dominique	CH Annonay	242,5
COLLET Lucien	US Grigny	242,5
LECHAT Patrick	SM Montrouge	242,5
75 kg - (262,5)		
CASSIAU Daniel	SM Montrouge	307,5
PATERNI Jean-Christophe	SM Montrouge	305
LENOA Philippe	SM Montrouge	295
FERNANDEZ Richard	Clermont Sports	295
DELVALLEZ Eric	Lille UC	292,5
RIGAUD Vincent	SM Montrouge	290
AUBOUY Philippe	Clermont Sports	287,5
BOISTON Didier	F. Besançon	275
ZITOUNI Farès	HC Vénissieux	267,5
LONGUET Jean-Claude	Ricamarie	265
LEBLOA Michel	CA Lorient	265
BERTRANDON Christian	Stade Clermontois	262,5
82,5 kg - (275)		
FELICITE Frantz	US Grigny	322,5
LOPEZ Marc	US Creteil	307,5
GUILLAUMET Geoffroy	CH Annonay	307,5
KINCK Christian	Lille UC	302,5
FERNANDEZ Richard	Clermont Sports	295
AUBOUY Philippe	Clermont Sports	292,5
PAOLONI Yannick	ASC Pessac	290
DELVALLEZ Eric	Lille UC	290
ROGER Claude	HC Beauvais	285
AFFRICANO Philippe	HC Marseille	285
LACAUSSADE Hervé	Stade Clermontois	285
BOYER Eric	Lille UC	282,5
JOUAN Robert	EER Carpentras	277,5
90 kg - (287,5)		
LEVERINO Patrick	MC Marseille	322,5
SENET Pascal	Amiens Nord	320
LAGARRIGUE Henri	St Médard en Jalles	310
GUILLAUMET Geoffroy	CH Annonay	310
BOISTON Pascal	F. Besançon	297,5
AFFRICANO Philippe	HC Marseille	287,5
100 kg - (297,5 kg)		
TOURNEFIER Francis	Cosnes s/Loire	332,5
KRETZ Jean-Marie	Sélestat	350
110 kg - (307,5 kg)		
KRETZ Jean-Marie	Sélestat	340

TOURNOI FEDERAL INTER-ZONES « JUNIORS »

26-27 avril 1985 - PORTES-LES-VALENCE

COMPTE-RENDU

Vendredi 26 et samedi 27 avril 1985, PORTES-LES-VALENCE, TOURNOI FEDERAL INTERZONES « JUNIORS » qui depuis cette saison a été rebaptisée « CHAMPIONNATS DE FRANCE DES ZONES JUNIORS ».

Cette très grande compétition qui peut être considérée comme un Championnat de France de Printemps était organisée sous la responsabilité du Comité Régional du Dauphiné-Savoie. Cette confrontation par équipes de 10 hommes est très importante pour l'Élite des « Juniors » française car elle est qualificative pour les Championnats du Monde « Juniors ».

Les organisateurs ont fait de gros efforts pour que tout se déroule dans les meilleures conditions, il est cependant regrettable que le public n'ait pas répondu à leurs appels.

Comme en 1984 la Zone SUD-EST a terminé cette compétition devant les Zones Centre et Nord.

C'est avec satisfaction que l'on a trouvé à la quatrième place, la Zone OUEST qui pour la première fois ne termine pas dernière. Le sérieux et la motivation de son C.T.I. (Dominique BIDARD) ne sont pas étrangers à ce très bon résultat, qui fait plaisir.

La Zone SUD-OUEST prend la cinquième place. Là aussi un renouveau s'annonce sous la direction de Jean BONHOURE qui est depuis longtemps l'un des techniciens qui apporte beaucoup à notre sport.

A la sixième place la Zone NORD-EST, en regression alors qu'elle fut longtemps dans les meilleures.

Aucun record de France ne fut battu au cours de ces deux journées, seulement quelques tentatives, sans succès.

Espérons que les vainqueurs dans chaque catégorie puissent alimenter nos Equipes de France afin de faire briller les couleurs françaises dans les rencontres internationales.

Le Secrétaire Général
J.-P. BRUNET

TOURNOI FEDERAL INTERZONES «JUNIORS»
PORTES-LES-VALENCE

RESULTATS TECHNIQUES

52 kg								
GASPARICK Denis	Centre	51,9	80	+	92,5	=	172,5	
FOMBERTASSE Laurent	Ouest	51,1	80	+	95	=	165	
BELUSSI Hervé	Nord	51,9	72,5	+	92,5	=	165	
LAMARRE Fabien	Ouest	50,6	65	+	85	=	150	
LOISEAU J.-Luc	Nord-Est	51,5	65	+	82,5	=	147,5	
LAQUAT David	Sud-Ouest	51,6	60	+	77,5	=	137,5	
56 kg								
GONDRAN Lionel	Sud-Est	55,4	95	+	115	=	210	
ALARCON Laurent	Sud-Ouest	55,6	77,5	+	97,5	=	175	
LEGOVIC Bruno	Ouest	55,6	67,5	+	97,5	=	165	
BACHA Farid	Nord-Est	55,5	70	+	92,5	=	162,5	Etr.
MILOUD Mohamed	Nord	55,5	72,5	+	90	=	162,5	Etr.
DHOMPS Dominique	Nord-Est	55,1	65	+	82,5	=	147,5	
60 kg								
ARNOU Pascal	Centre	59,35	100	+	135	=	235	
BAZEILLE-Régis	Ouest	59,7	95	+	112,5	=	207,5	
RECURT Pierre	Centre	59,9	92,5	+	115	=	207,5	
FERRANDIER Patrick	Sud-Ouest	60	90	+	115	=	205	
TICHIT Gilles	Sud-Est	59,8	90	+	112,5	=	202,5	
MATHIAS Alfred	Nord-Est	59	87,5	+	112,5	=	200	
VERMEULEN Dominique	Nord-Est	59,45	87,5	+	102,5	=	190	
CIOMEI Laurent	Sud-Ouest	59,75	80	+	100	=	180	
LERUYET Patrice	Ouest	60	77,5	+	100	=	177,5	
67,5 kg								
SAADI Karim	Sud-Est	67,5	117,5	+	147,5	=	265	
MALLET Edouard	Ouest	67,5	117,5	+	147,5	=	265	
ARBITRE Emmanuel	Sud-Est	67,2	112,5	+	147,5	=	260	
MIETTE Francis	Nord	67,2	100	+	132,5	=	232,5	
GARCIA Stéphane	Sud-Ouest	66,6	100	+	125	=	225	
MICHEL Fabien	Ouest	66,9	95	+	120	=	215	
BEDETTI Sandro	Sud-Ouest	67	95	+	120	=	215	
BRUNET Thierry	Nord-Est	66	92,5	+	120	=	212,5	
TREBOSCEN Stéphane	Centre	66,9	90	+	120	=	210	
PRECOURT Samuel	Ouest	67	90	+	120	=	210	
ORTONOVI Laurent	Nord	65,8	90	+	110	=	200	
PLANCON Jean-Luc	Nord-Est	67	85	+	110	=	195	
75 kg								
HARAND Christophe	Sud-Ouest	75	130	+	160	=	290	
PATERNI Frederic	Centre	75	125	+	160	=	285	
ROLAND Hervé	Nord	74	122,5	+	150	=	272,5	
FRANCOMME Jean-Max	Nord	74,6	115	+	150	=	265	
RUMIGNY Francis	Nord-Est	74	115	+	132,5	=	247,5	
FOUGERET Yannick	Centre	67,54	107,5	+	132,5	=	240	
MAHIER Jérôme	Ouest	74,6	102,5	+	137,5	=	240	
LAOUAT Jean-Luc	Sud-Ouest	67,8	102,5	+	125	=	227,5	
82,5 kg								
GRAILLOT François	Centre	82,4	125	+	167,5	=	292,5	
LETIRILLY Christian	Sud-Est	80,2	115	+	160	=	275	
CORET Jean-François	Nord	77,5	120	+	145	=	265	
ALLONEAU Jean-François	Nord	78,1	115	+	150	=	265	
MAHIER Franck	Ouest	81,5	107,5	+	145	=	252,5	
BROGLIN Henri	Nord-Est	75,5	105	+	135	=	240	
ROUSSY Antoine	Sud-Ouest	80,8	0	+	140	=	0	
90 kg								
TEILLON Patrice	Sud-Est	88,4	140	+	170	=	310	
FOSCHIA Jean-Yves	Sud-Est	88,1	112,5	+	145	=	257,5	
MARTINOL Franck	Nord	82,6	112,5	+	142,5	=	255	
CLERC Philippe	Centre	82,55	112,5	+	135	=	247,5	
RENOUF Joël	Ouest	82,6	97,5	+	127,5	=	225	
PASSELERGUE Philippe	Nord-Est	82,6	97,5	+	117,5	=	215	
BARON Frédéric	Sud-Ouest	88,3	50	+	60	=	110	bles.
SELOSSE Olivier	Nord	87,5	0	+	140	=	0	
100 kg								
PASTOR Marcel	Sud-Est	90,05	132,5	+	165	=	297,5	
BERNAT Guy	Sud-Est	95,5	120	+	155	=	275	

LE BATAILLON DE JOINVILLE DU 15 AU 21 AVRIL 1985

Dans le cadre des relations entre l'armée française et l'armée tunisienne, un groupe d'athlètes du Bataillon de Joinville est invité chaque année à la caserne du BARDO à TUNIS. Cette caserne est l'équivalent de l'E.I.S. de FONTAINEBLEAU.

La délégation Française conduite par le colonel POTTIER, était forte d'une quarantaine de personnes.

Ce déplacement permet des échanges fructueux entre les deux pays car nos amis tunisiens sont très compétitifs dans certaines disciplines, telles que les courses de fond, la boxe et la lutte. En Haltérophilie, leur niveau est plus faible, mais avec une équipe du Bataillon de Joinville « diminuée » par les absences dé TOURNEFIER, LEVERINO et FRANCOMME (stage national à AIX), nous étions proches de leur potentiel.

Autre raison de ce déplacement, l'attrait des pays ensoleillés avec la mer, la plage, etc. une part de rêve.

Pour cette fois nos espérances furent loin d'être comblées, la pluie, le vent et une température moyenne de 15°, ne nous ont pas quittés.

La Tunisie offre aussi un large éventail de possibilités touristiques avec les vestiges romains. Le Tunisien, quant-à-lui est très avenant et sympathique. Malgré une influence française qui subsiste, il reste très éloigné de nos préoccupations engendrées par notre vie trépidante. Cela crée un décalage assez considérable entre nos habitudes de rationalisme, de ponctualité, etc. et leurs habitudes de détachement, d'insouciance etc. Ceci amène quelquefois des ambiguités au niveau de l'organisation du travail et sur le plan relationnel.

Revenons à ce qui fut avant tout la finalité de notre séjour lé-bas : l'entraînement et une rencontre amicale.

Pendant la durée du séjour, les Haltérophiles du B.J. effectuèrent un entraînement bi-quotidien et ce match fut simplement une séance intense, dans le plan de préparation. Quant-à-l'équipe Tunisienne elle est entraînée par un jeune sociétique dynamique et souriant. Malheureusement il ne parle ni le Tunisien, ni le Français et ma tentative de dialogue avec lui fut amusante, mais ne fut guère enrichissante. Je lui souhaite bien du plaisir pour être entendu et compris par les haltérophiles tunisiens.

Le match « exhibition » se déroula au Centre National de TUNIS. Le B.J. présenta : BRUNET, RUMOGNY, GARCIA, TKACHENKO et RAMAT (RAMAT étant le chef de section). Les militaires tunisiens alignèrent seulement deux athlètes. Ils furent renforcés par des membres de l'Equipe Nationale.

Les conditions techniques et matérielles de cette compétition amicale furent très sommaires.

Voici les résultats :

B.J.						
BRUNET	66,5	92,5	+	112,5	=	205
GARCIA	67,1	90	+	120	=	210
RUMIGNY	76,2	117,5	+	137,5	=	255
TKACHENKO	67,2	92,5	+	132,5	=	225
RAMAT	118,2	122,5	+	155	=	277,5
TUNISIE						
ARBITRAB	53,950	87,5	+	110	=	197,5
FERCHICHI	63,300	85	+	110	=	195
DOUABIB	67,5	100	+	130	=	230
HENTATI	72,2	100	+	130	=	230
BOUHLEL	80,750	90	+	120	=	210

Le Bataillon de Joinville fut déclaré vainqueur de quelques points (table I.W.F.). Il dut sa victoire en partie aux encouragements de la délégation française qui se manifeste bruyamment avec opportunité. Ce match « démonstration » se déroula dans une ambiance parfaite de sportivité et d'amitié.

Des contacts furent établis avec les autorités fédérales tunisiennes pour que ces échanges se perpétuent et puissent figurer dans le calendrier des épreuves militaires du B.J. Dans cette optique, il est fort probable que l'équipe nationale tunisienne vienne à FONTAINEBLEAU en 1986.

En cette période de « vaches maigres » sur le plan des moyens financiers, il est intéressant et important d'étoffer notre Calendrier en participant à des déplacements, des stages, des matches, etc. où l'armée contribue à leur réalisation.

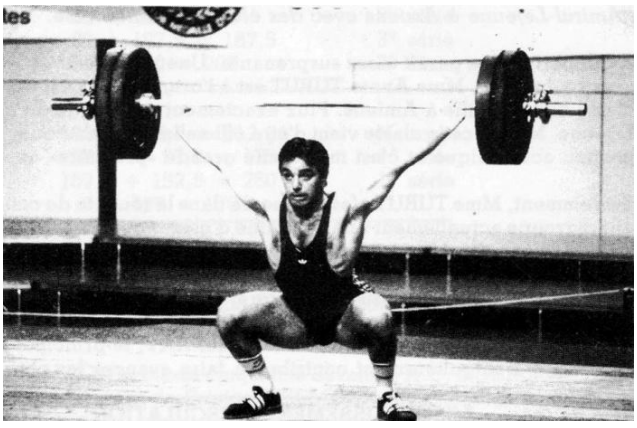
Ces évènements entretiennent le moral des « troupes » et montrent le dynamisme de notre discipline.

Le Responsable du B.J.
Michel BARROY

6 photos de la rencontre USA-QUEBEC-CANADA-FRANCE

Résultats dans le précédent numéro.

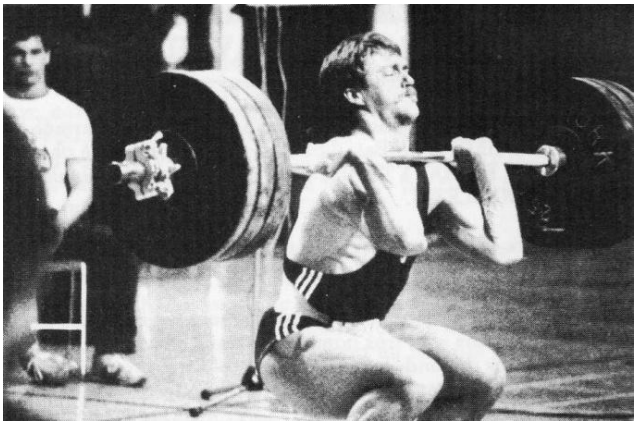
LENOA



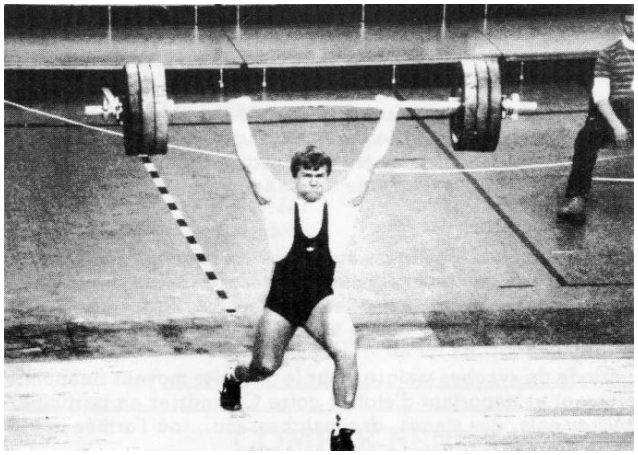
LEVERINO

...

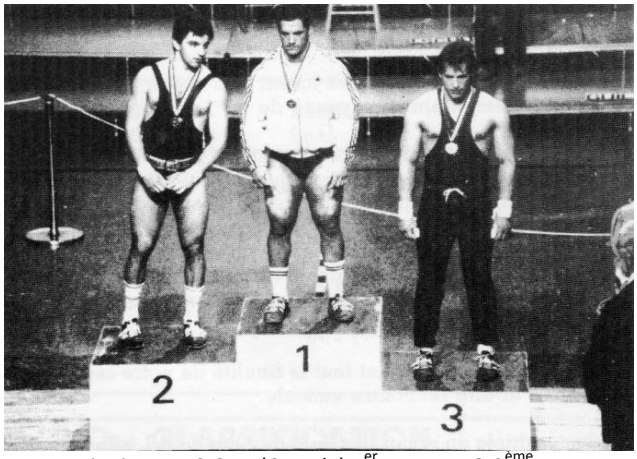
TEILLON



GUILLAUMET



TEILLON



Le junior DARSIGNY (Canada) 1er, LEVERINO 2ème

COMITE DE PICARDIE
Président : GARET Jean-Louis

UNE « PREMIERE » EN FRANCE : LA CLASSE-HALTEROPHILIE D'AMIENS

Cette classe qui vient d'être officiellement reconnue par les autorités officielles et notamment l'Inspection académique fonctionne au collège de l'Amiral-Lejeune à Amiens avec des élèves de cinquième.

Au départ, l'idée paraît assez surprenante. Une professeur de gym, originaire du Nord, Mme Annie TURUT est à l'origine de la création d'une classe haltérophilie à Amiens. Plus exactement au collège de l'Amiral-Lejeune. Mieux, cette classe vient d'être officiellement reconnue par l'Inspection académique et c'est même une grande « première » en France.

Evidemment, Mme TURUT n'est pas seule dans la réussite de cette classe qui regroupe actuellement une vingtaine d'élèves de cinquième (22 garçons et filles). Au départ, elle a eu le mérite de lancer la machine, puis de contacter Yannick GRICOURT, le conseiller technique régional. Celui-ci a immédiatement compris tout l'intérêt qu'il y avait à aider, encadrer même ce genre d'expérience. Mais il a fallu aussi recevoir l'appui de la direction du collège et l'arrivée de M. MIANNAY, le principal de l'établissement a singulièrement contribué à faire avancer les choses.

ASSOUPLISSEMENT MUSCULATION PLUTOT QU'HALTEROPHILIE

Mme TURUT est une prof très dynamique qui croit encore en son métier. Elle n'a jamais évidemment pratiqué l'haltérophilie, mais le volley et d'autres sports « co ». Elle a toutefois compris les bienfaits d'une bonne préparation physique. C'est ce qui l'a incité à créer cette « classe-haltéro ». « *Cela remonte à cinq ans environ, dit-elle. Au départ, il ne s'agissait que d'une initiation sporadique. Mais devant l'intérêt montré par les enfants, nous avons pensé qu'il fallait initier les enfants de sixième. Et puis, l'arrivée de notre principal M. MIANNAY a fait avancer les choses. Depuis décembre 1984, notre classe est reconnue officiellement. C'est important. Cette année, la classe concerne des élèves de cinquième. Parlons plutôt d'une classe assouplisssement-musculation avec préparation pour l'haltérophilie.* »

LE SUIVI MEDICAL

Le fait d'être reconnu est très important, car il permet aux élèves d'être suivis médicalement par une équipe compétente dirigée par le Dr MEDELLI. En janvier dernier, les enfants ont suivi des tests très poussés au centre médico-sportif à Coubertin. Cela a permis d'abaisser les dernières barrières d'inquiétude émanant de parents encore réticents. C'est que dans l'image d'un certain public, l'haltérophilie est considérée comme un sport dangereux. Ce n'est pas le cas bien évidemment du moins à ce niveau.

A cet âge, il n'est pas question de faire de la compétition. Les élèves suivent le même programme scolaire que leurs camarades et en plus des trois heures de sport (volley, athlétisme, etc.), ils viennent le lundi matin, durant deux heures, à la salle de l'A.S.C. qui jouxte le stade Thédié. « *Nous en restons, ajoute Mme TURUT, au niveau scolaire, replacé dans le cadre de l'éducation physique. Il y a des gestes qu'on retrouve dans d'autres sports. Le but principal est de faire apprendre la technique et non de réussir des performances.* »

Yannick GRICOURT, en technicien, poursuit : « Au bout de six mois, nous avons pu remarquer une nette amélioration dans le geste et dans la détente. » Les élèves travaillent en groupe, les uns exécutant les mouvements, les autres observent. « *De ce fait*, précise GRICOURT, *il n'y a absolument aucun risque. Le pareur est prêt à intervenir et il est là pour rassurer le copain qui effectue le mouvement*. »

...

OBJECTIF : VENIR ENSUITE A L'HALTEROPHILIE

Cette mise en condition physique généralisée, cette meilleure connaissance de leurs corps est fondamentale pour tous ces élèves. Mais dans l'esprit de Yannick GRICOURT, il ne faut surtout pas que tout s'arrête, dès que l'année scolaire s'achève. « *J'interviens en tant que C.T.R. De même, Bruno MAIER vient également donner d'utiles conseils à tous ces jeunes. Mais cette expérience doit aussi servir à quelque chose. Certains élèves viennent ensuite le mercredi à l'école d'haltérophilie à l'Amiens S.C. Là, ils suivent un entraînement un peu plus technique et plus poussé.* »

Normalement, la classe haltérophilie du collège de l'Amiral-Lejeune sera reconduite l'année prochaine, avec une nouvelle classe de cinquième, voire même de sixième car il est possible de démarrer avec des gosses de 12 ans. « *N'oubliez pas,* enchaîne Yannick GRICOURT *qu'en Bulgarie les plus jeunes ont tout juste 9 ans !* »

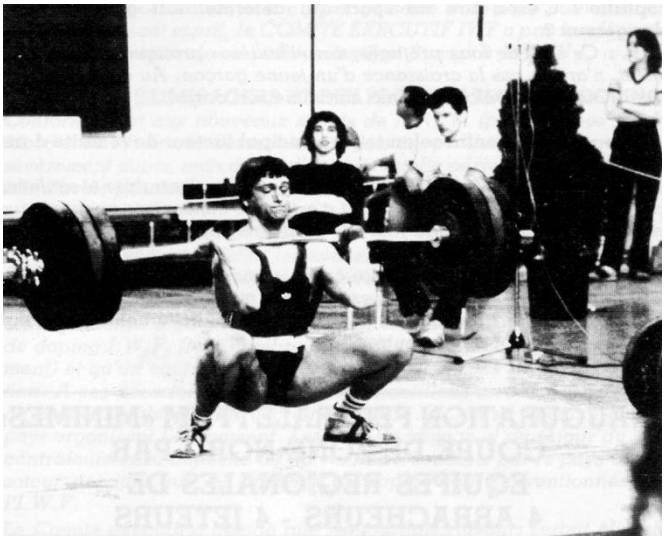
D'ici au mois de septembre, Mme TURUT, MM. MIANNAY et GRICOURT espèrent être un peu plus aidés financièrement, ce qui permettrait d'acheter du matériel vidéo et d'initiation.

En tout cas, saluons avec sympathie cette expérience du collège de l'Amiral-Lejeune à Amiens, laquelle ressemble fort à celle du collège Saint-Riquier où le sport numéro un est cette fois le hockey sur gazon.

Lionel HERBET
(Photos Bernard TOMASINI)

RENCONTRE AVEC...
Marcel PASTOR
CHAMPION ET RECORDMAN DE FRANCE D'HALTEROPHILIE

Nom : Pastor
Prénom : Marcel
Né : le 29.05.66 à Marseille
Taille : 1,80 m
Poids : 85 kg
Club : US-Ste-Tulle
Signe particulier : Haltérophilie



PASTOR

L'haltérophilie est un sport mal connu. Sainte-Tulle, commune des Alpes-de-Haute-Provence compte deux champions de France cadets. Marcel PASTOR est l'un d'eux, « La Marseillaise » l'a rencontré et vous invite à faire connaissance avec ce jeune espoir de l'Haltérophilie française.

« La Marseillaise » : tout d'abord Marcel, depuis quand pratique-tu l'haltérophilie ?
Marcel Pastor : *Je pratique ce sport depuis 1981. Auparavant je jouais au football*.

« L.M. » : Comment es-tu venu à l'Haltérophilie ?
M.P. : *Un cousin m'avait parlé du club. Il pratiquait un peu ce sport. Un jour, je suis venu avec lui par curiosité pour voir. Cela m'a plu. J'ai commencé ainsi à m'entraîner régulièrement*.

« L.M. » : Quels sont tes titres et tes performances actuelles ?
M.P. : *Je suis champion de France cadet dans la catégorie des 82,5 kg. Le 1er janvier 1985, je suis devenu junior, et je « tire » dans les moins de 90 kg. Actuellement je vaux 132,5 kg à l'arraché et 157,5 kg à l'épaulé-jeté*.

« L.M. » : Quels sont tes objectifs cette saison ?
M.P. : *Etre de nouveau champion de France. En 90 kg junior ça ne sera pas facile car la concurrence sera sévère. Et bien sûr, participer aux championnats du monde junior*.

« L.M. » : Quel est ton rythme d'entraînement ?
M.P. : *Je m'entraîne en moyenne 5 fois par semaine, les séances durent 2 h 30 à 3 heures. Je me repose 2 jours*.

« L.M. » : Quelles études suis-tu ?
M.P. : *Je vais au lycée à Manosque. Je suis en terminale D et passe le bac en fin d'année*.

« L.M. » : Est-il facile de concilier sport et études ?
M.P. : *Non, pas tu tout. Ce n'est pas toujours évident, après l'entraînement d'ouvrir livres et cahiers. De plus, lors que le bac est le but de l'année scolaire ...* »

« L.M. » : L'entraîneur joue-t-il un rôle important en haltérophilie ?
P.M. : *Absolument. Sa présence est importante à l'entraînement pour corriger gestes et défauts techniques. En compétition, il doit motiver et préparer l'athlète psychologiquement. Il doit être à ses côtés*.

« L.M. » : Quelle est ta motivation principale ?
M.P. : *En premier lieu, j'aime passionnément l'haltérophilie. Ensuite, monter sur un podium aux championnats d'Europe ou aux Jeux olympiques est mon rêve.*

« L.M. » : Quels sont tes loisirs ?
M.P. : *J'aime écouter de la musique et me retrouver avec mes copains*.

« L.M. » : Pratiques-tu d'autres sports ?
M.P. : *Je joue ou volley-ball l'été et fais un peu d'athlétisme*.

« L.M. » : Que penses-tu de l'image qu'a l'opinion publique de l'haltérophilie ? C'est-à-dire un sport qui déforme, fait grossir et est dangereux ?
M.P. : *Ce sont de faux préjugés, car « l'haltéro » pratiqué raisonnablement, n'arrête pas la croissance d'un jeune garçon. Au contraire, elle peut l'aider à développer avec harmonie son corps.*

« L.M. » : Quel est enfin selon toi le principal facteur de réussite dans ce sport ?
M.P. : *Je crois qu'il faut non seulement beaucoup s'entraîner et soulever des barres, mais le plus important c'est de se concentrer au maximum et être prêt moralement le jour « J » à l'heure fixée*.

Voilà, vous venez de mieux faire connaissance avec Marcel PASTOR, un jeune haltérophile, sérieux espoir dans cette discipline encore mal connue auprès du grand public. Marcel PASTOR, haltérophile, mais surtout un sportif comme les autres.

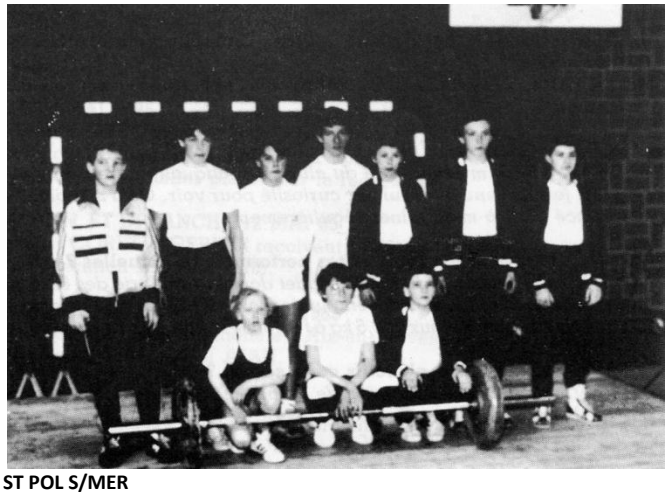
INAUGURATION FEDERALE FFHM « MINIMES »

COUPE DE ZONE NORD PAR EQUIPES REGIONALES DE

4 ARRACHEURS - 4 JETEURS

///

CHALLENGE DE ZONE NORD Rolf MAIER pour 1985-88



ST POL S/MER

Equipe des Flandres = 8 « minimes » vainqueur de la « première » FFHM que fût la finale de la ZONE NORD 85 devant les formations régionales de Picardie 2e, Haute Normandie 3e et Champagne 4e.

Première organisation qui eut lieu à ST POL S/MER, Samedi 16 Mars 1985. Victoire de l'équipe des Flandres, devant la Picardie suivie de la Haute-Normandie. L'équipe de Champagne participant néanmoins bien qu'avec 5 représentants. Belle confrontation dans une ambiance très officielle, tant d'arbitrage que d'organisation.

Le sérieux et la détermination déployée par nos « jeunes espoirs » de 12 et 13 ans, avec souvent des gestes techniques très appréciables, étaient plaisants à voir, tout en tenant compte du niveau des charges « Minimes » en rapport. Preuve qui, par équipe, fut apprécié par tous et mérite d'être maintenue sous cette forme (avec cependant quelques modifications pour avoir une attribution de points, plus positifs).

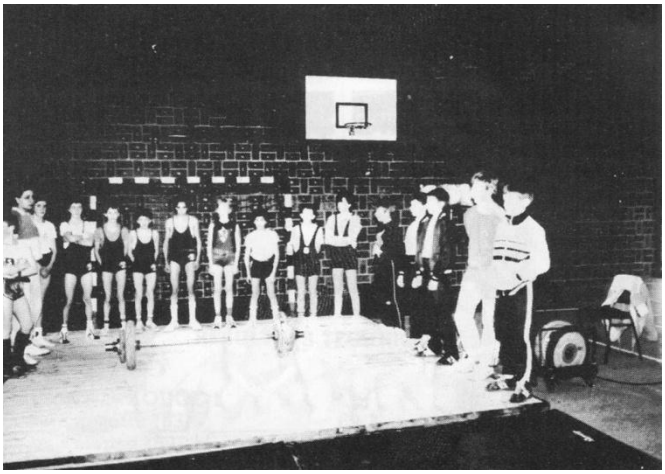
Résultats « MINIMES » Zone Nord

- FLANDRES : 7,7 points
- PICARDIE : 59,9 points
- HAUTE-NORMANDIE : 111,5 points
- CHAMPAGNE : non classée (5 représentants)

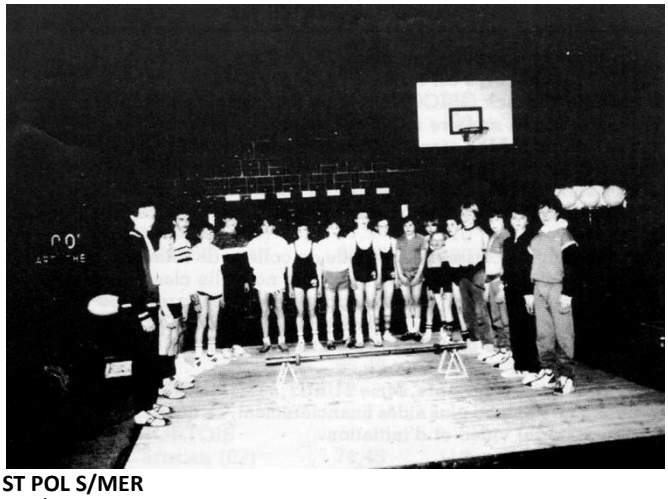
A l'issue des 4 arracheurs, le classement était le suivant :

- FLANDRES : 49,6 points
- HAUTE-NORMANDIE : 73,9 points
- PICARDIE : 74,4 points
- CHAMPAGNE : 2 arracheurs

Arbitrage assuré par MM. CHATALOVA - DOU - DEMARQUAY



ST POL S/MER
Le 1er plateau minimes



ST POL S/MER
Le 2ème plateau minimes

HALTEROPHILIE EDUCATIVE
MUSCULATION EDUCATIVE au collège
Paul ELUARD à VENISSIEUX
par Jean FROMENT

CES Paul ELUARD
Photo du centre de formation de Vénissieux

C'est une expérience très enrichissante qui vient de se dérouler au collège Paul ELUARD de Vénissieux (comité du Lyonnais).

En novembre dernier après différentes démarches auprès des 6 collèges de Vénissieux (70.000 habitants) précisant qu'elles étaient faites en direction des 6e et des 5e pour que les plus jeunes aient une approche de l'haltérophilie par une pratique éducative avec des charges légères.

Seul le collège Paul ELUARD répondait favorablement à la requête du club, les autres n'accusant même pas réception de notre courrier, ce qui montre les réticences qu'il nous faudra encore vaincre pour faire admettre notre sport. Conjointement, il était décidé de tenter une expérience de 6 semaines avec 19 classes de 6e et de 5e, pour un effectif de 440 élèves, du jeudi 11 avril au jeudi 23 mai.

Après plusieurs réunions de travail, un programme fut établi, car il est toujours très délicat de coordonner les temps libres des BENEVOLES avec les horaires de sport de 19 classes

Une barre éducative, aux dimensions olympiques fut étudiée et construite à 14 exemplaires, ce qui permit de faire travailler la classe entière en binomes.

Ces barres en bois et plastique d'un poids de 4 kilos, très robustes (et qui « tournaient » ! ....), résistèrent parfaitement à la fougue des 440 elèves qui participèrent aux 67 séances d'une heure (en fait 50 à 55 minutes) organisées sur les 6 semaines.

Ces 67 séances, où il y avait presque toujours 2 entraîneurs en plus du professeur représentairent 113 heures de présence pour 7 entraîneurs du club.

Toutes les classes eurent 3 ou 4 séances et lors des dernières séances, les élèves furent notés sur :

1) la position de départ, dos « plat » ;
2) le saut avec passage aux genoux, sans « tirer sur les bras » ;
3) l'épaulé ;
4) le jeté.

Une barre plus lourde, à 25, 30 kg fut « essayée » par quelques élèves doués lors des 3èmes ou 4èmes séances.

Les 2 premières leçons étaient organisées ainsi :

- 5 mn d'échauffement ;
- 20 mn d'initiation haltérophile ;
- 10 mn de saut à pieds joints (simple, double) ;
- 15 mn de musculation éducative avec les barres de 4 kg ou des petites haltères à 1 main de 3 à 5 livres achetées spécialement ;
- 5 mn de travail des abdominaux, puis détente, relaxation.

Ce fut donc un travail très intéressant et les professeurs furent très attentifs, puisqu'ils ne sont pas spécialisés dans une discipline, par formation. Ils furent très satisfaits et les élèves aussi puisqu'il n'y eut pas d'opposition de principe constatée de ces derniers. Tout c'est effectivement bien passé pour cette première expérience.

Le but n'était pas de contraindre mais de convaincre... Le but était aussi de donner une bonne idée de l'haltérophilie et de la musculation à de jeunes enfants et d'essayer de faire passer le message auprès des parents.

Pour le H.C. Vénissieux et les responsables du collège, la réussite est certaine.

Echauffement, détente, assouplissement, arraché, musculation, force, relaxation, haltérophilie, positions correctives, épaulé-jeté... des mots, des gestes, des attitudes dont beaucoup se souviendront au collège Paul ELUARD de Vénissieux aux Minguettes.

CES Paul ELUARD
Photo du centre d'information de Vénissieux

CES Paul ELUARD
Photo Lyon-Matin Quotidien Lyonnais

...

NOUVEAUX CLUBS 1985

1. Comité Régional des Flandres : **Club Olypique Avesnois** Hôtel de Ville - 59440 AVENES s/Helpe.
2. Comité Régional des Pyrénées : **New Form'Club** Café des Jardins - 81500 LAVAUR.
3. Comité Régional de Côte d'Azur : **CACEL** Centre d'Animation, de Culture et de Loisirs - Palais des Sports BP N° 251-06005 Nice Cédex.
4. Comité Régional du Lyonnais : **Club Omnisports de St FONS** 62, rue Carnot - 69190 ST FONS.
5. Comité Régional d'Aquitaine : **Club Olympique Bayonnais** 17 avenue de Rossi - 64100 BAYONNE.
6. Comité Régional du Lyonnais : F**oyer des Jeunes et d'Education Populaire de LUPÉ**, Ecole publique - LUPÉ - 42410 PELUSSIN
7. Comité Régional de Lorraine : **Cercle haltérophile St GENES** Association - LAXOU. 28, rue de la République - 54520 LAXOU
8. Comité Régional de Basse Normandie : **Société Sportive des Archers de l'Aigle**. Hôtel de Ville - 61300 L'AIGLE
9. Comité Régional du Limousin : **Amicale Laïque BOURGANEUF** Mairie de BOURGANEUF 23400.
10. Comité Régional de Provence : **Physical Training** Haltérophilie-Musculation : Centre Social, rue Denis PAPIN - MARSEILLE.
11. Comité Régional de Champagne : **US Pinoise** (Union Sportive) 10220 PINEY.

NOUVEAUX ENTRAINEURS FEDERAUX 85 - 1er degré

– Comité Régional du Languedoc :
- Denis DELPUECH
- Philippe CANET
- Françoise BARO
- Philippe TROTIN
- Thierry BARRAU

– Comité Régional de Bourgogne :
- Philippe PASSELERGUE
- Francis RUMIGNY
- Carlos FUENTES
- Olivier GIRAULT
- Didier CHATELET
- Alain CHATEAU
- Dominique VERMEULEN
- Jean-Marie HERBLOT
- Patrick GEOFFROY
- Karl JONDEAU
- Pascal ROEBA

– Comité Régional de Bourgogne :
- Jean-Yves TESSIER
- Didier LAMOUSSIERE
- Jean-Luc VALIGNY
- Denis CLOIX
- Jean-Luc PLANCON
- Xavier REGNIER
- Jean-Claude PRUDHOMME
- Alain GAUDIN
- Roland MAHEUX
- Daniel CAMUT-MOLLET

– Comité Régional du Poitou
- Stéphane GARCIA
- Laurent ALARCON

– Comité Régional de Champagne
- Laurent ORTONOVI
- Serge AMIOT
- Hervé BELLUSSI
- Bruno JONQUIERES
- Frédéric MARGNAN
- Jean-François FARRUGIA

– Comité Régional de Basse-Normandie
- Jean-Marc GARCIA
- Joel BAZEILLE
- Thierry LEPROVOST
- Luis GONCALVES
- Didier BEZIEL
- Patrick PERCEVAUX
- Frédéric OLIVIER
- Joël RENOUF
- Jean TACHER
- Patrick DUHAMEL
- Didier ORANGE
- Jean-Jacques BERNA
- Patrick LEGRAND
- Jérôme MAHIER

NOUVEAUX ARBITRES FEDERAUX 1985
REGIONAUX

– Comité Régional de Provence
- René SASSI - EEAR Carpentras
- Claude PETERS - Vitrolles Sports
- Rémy CHAUMUR - Vitrolles Sports

– Comité Régional de Bretagne
- Claude ROUSSEL - La Berstoise
- Jean-Paul QUENTEL - Amicale Laïque de Concarneau

– Comité Régional de Bourgogne
- Guy BERNON - Cosne-sur-Loire

– Comité Régional de Picardie
- Patrick FONTAINE

– Comité Régional de Bourgogne
- Jean-François DEBRETAGNE

NATIONAUX

– Comité Régional du Limousin
- Bernard BAUDOU

– Comité Régional des Flandres
- Charles HELENA - US Cheminots ST POL s/MER
- Georges VALDES - ASE LILLE

– Comité Régional de Basse-Normandie
- Michel LALAU - Club LONGUES S/MER
- Bernard GRANDRIE - AS VERSON

– Comité Régional de Bretagne
- Dominique BIDARD - CH - ST MALO

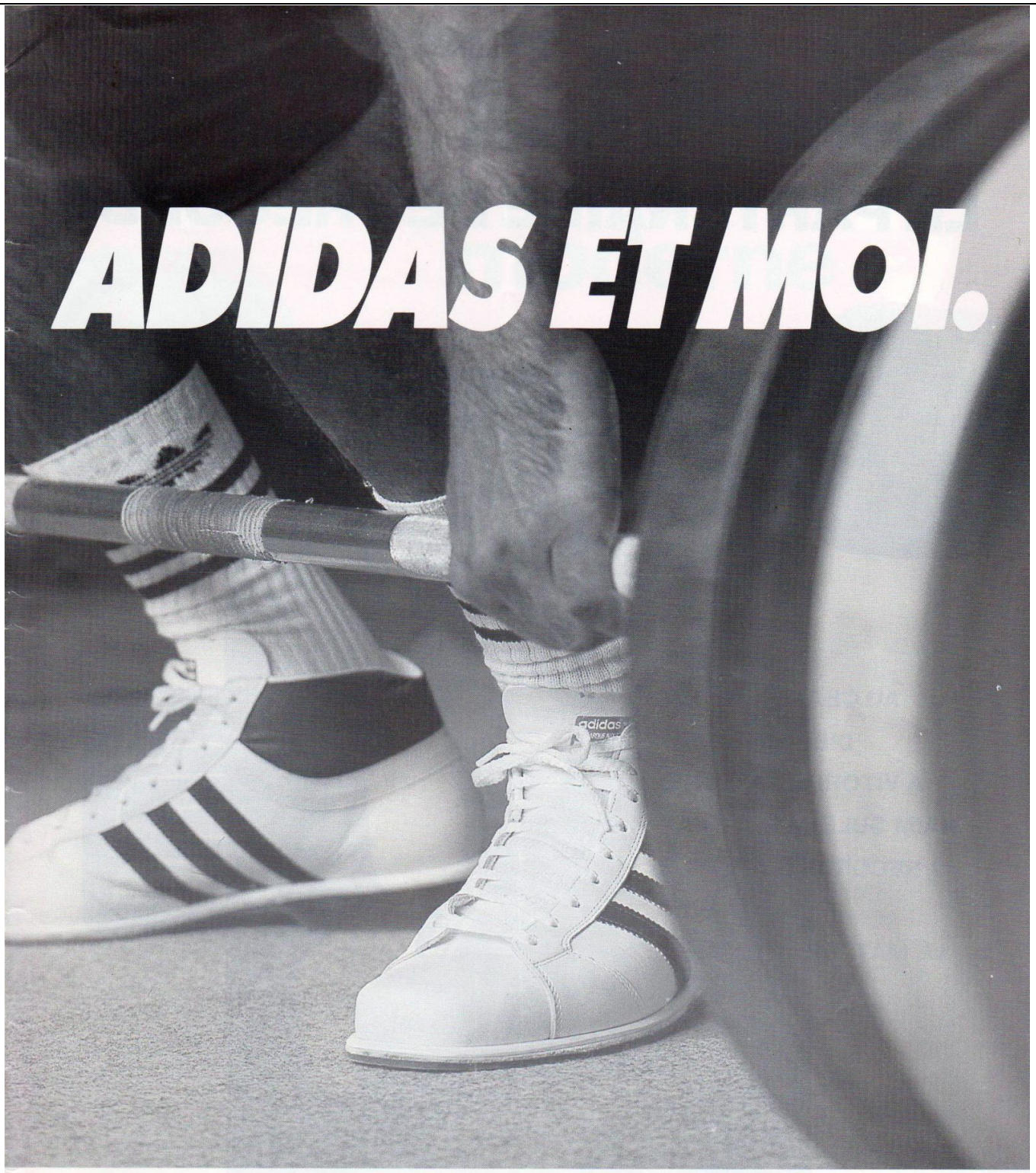
– Comité Régional de Franche Comté
- Jean-Louis OLIVIER

NOUVEAUX TITULAIRES DU BREVET D'ETAT 1985

2ème degré d'éducateur sportif Option haltérophilie
Jean-Luc ALASSEUR

Directeur de la publication M. André CORET
Président de la F.F.H-M.
Fédération Française Haltérophilie - Musculation
Chemin de la Beauvalle - 13090 Aix-en-Provence
Conception-réalisation : CREATION MONCEAU 59110 La Madeleine
Tél. (20) 74.12.02

...



adidas et moi c'est tout, pendant la seconde de concentration immobile pour libérer l'énergie. C'est une longue histoire entre adidas et moi.

Ma nouvelle chaussure d'haltérophilie : la victoire à l'arraché !

Avec elle, adidas apporte à ce sport de forte intensité une précision et une fiabilité de mouvement encore inégalées.

Particulièrement larges et plats, le talon en microcellulaire et la semelle anti-dérapante "spéciale parquet" en caoutchouc optimisent la très haute stabilité nécessaire à la concentration et au déploiement de l'effort.

Pour plus de sécurité encore, le contrefort incorporé indéformable, la tige en cuir et le haut de tige en polyester participent au bon équilibre du pied et au maintien idéal de la cheville, permettant ainsi l'efficacité maximum de la puissance du geste pour s'obstiner et surpasser les records.

...adidas et moi, à nous l'exploit !

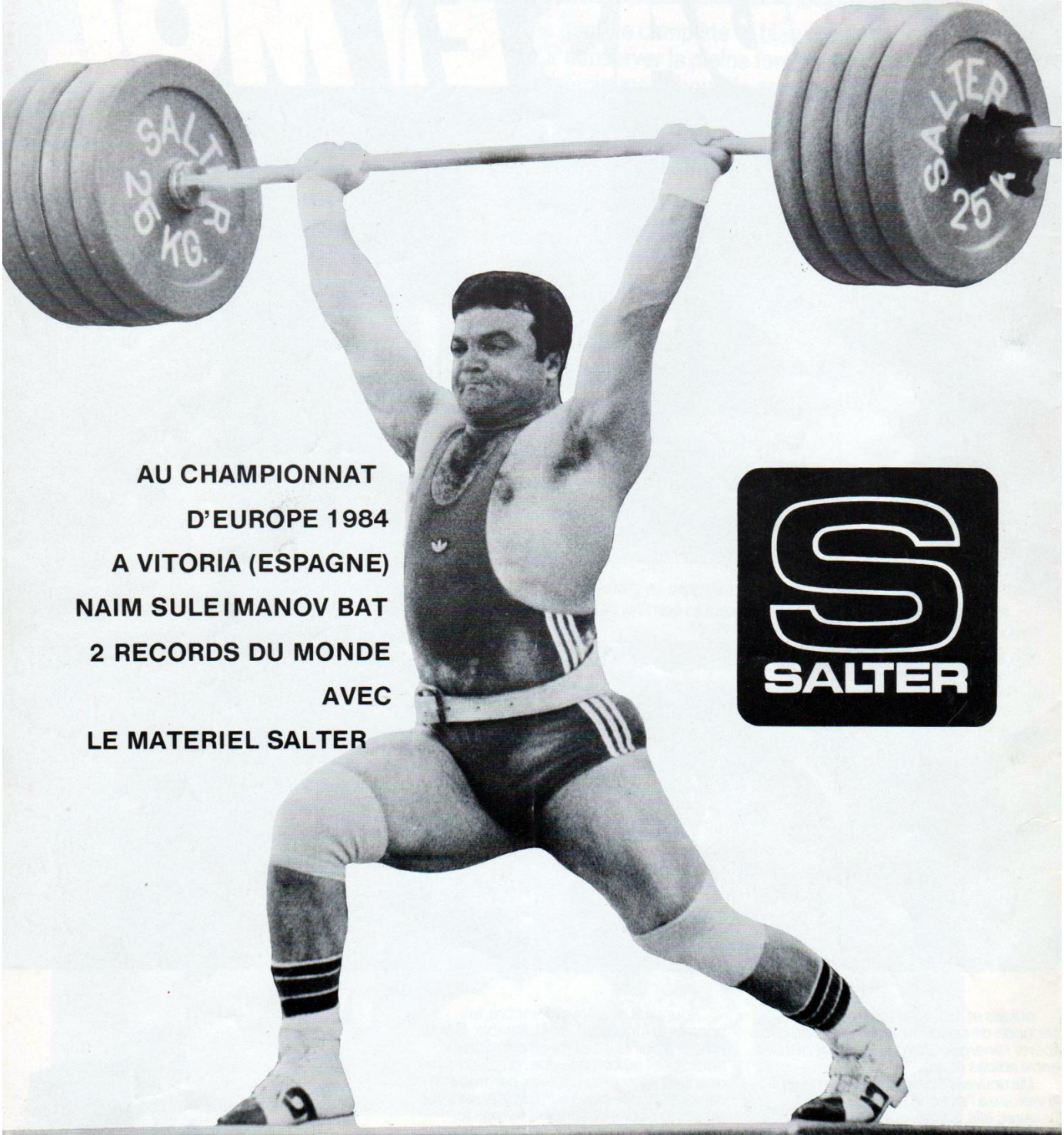
adidas®

la marque aux trois bandes

Haltérophilie

SALTER ®

LE PARTENAIRE DES RECORDS



AU CHAMPIONNAT
D'EUROPE 1984
A VITORIA (ESPAGNE)
NAIM SULEIMANOV BAT
2 RECORDS DU MONDE
AVEC
LE MATERIEL SALTER

S
SALTER

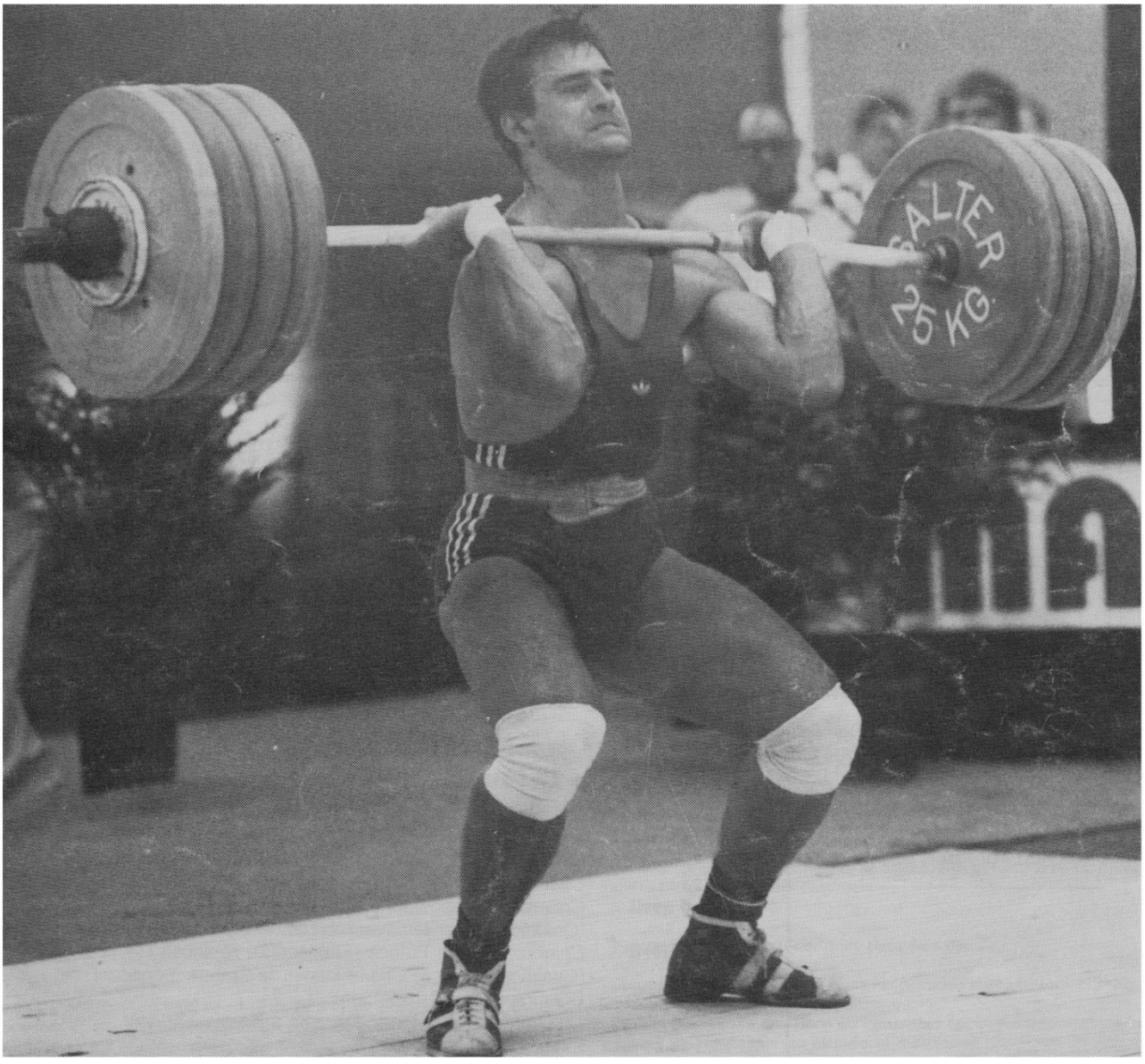
SALTER SALTE

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILE - MUSCULATION

Chemin de la Beauvalle 13090 AIX-EN-PROVENCE - Tél. : (42) 64.20.65

© *RLPZ* (2019)

L'Haltérophile moderne



5 juillet 1985 : Francis TOURNEFIER à Clermont-l'Hérault.
TENTATIVE A L'ÉPAULÉ-JETÉ à 200 kg

Record de France établi à 200 kg le 7/6/1980 par Pierre GOURRIER, actuellement à 205 par le même athlète (établi le 30/5/1981).

(Document original : J.-Claude Chavigny)

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

LE NUMÉRO : 8 F – ABONNEMENT : 60 F MENSUEL 40e ANNÉE – JANVIER 1986

Document original : Jean-Claude Chavigny

SOMMAIRE

Couverture : Francis TOURNEFIER... Bientôt 200 kg ?

P. 2 : Les calendriers Haltérophilie, Culturisme, Athlétisme.

P. 3 : INFO...

Haltérophilie moderne par R. FROMENT ;

Les vœux du Président et du Comité directeur ;

Le nouveau... Les nouvelles... Les minima sur les deux mouvements féminins.

P. 4-5 : Procès-verbal du Comité directeur de Reims.

P. 6 : Compte-rendu de la Commission de concertation ;

Compte-rendu de la commission des arbitres.

P. 7-8 : Brevet d'État, texte officiel.

P. 9 RFA, Italie-France.

P. 10 : France, Autriche, Hongrie, Yougoslavie.

P. 11 : Championnat de France Clermont-Ferrand et le compte-rendu de M. Aimé TERME, entraîneur national.

P. 12-13-14 La vie des zones

P. 15-16 : Championnat du monde junior

Le livre du Docteur RENAULT : principes de musculation et force musculaire.

Directeur de la publication :

M. André CORET.

Président de la F.F.H.M.
Fédération Française
Haltérophilie - Musculation

Chemin de la Beauvalle
13090 Aix-en-Provence

Réalisation : PUBLIC IMPRIM
12 rue Pierre-Timbaud BP 553
69637 Vénissieux Cedex

CALENDRIER 1986
Haltérophilie

25-26 janvier	RFA-Italie-France Juniors Creil
25-26 janvier	1er tour de la Coupe de France des clubs comités
15-16 mars	2e tour de la Coupe de France des clubs zones
4-7 avril	Tournoi du Marché Commun Milton Keynes - GBR
19-20 avril	Tournoi fédéral inter-zones (C.J.S. 10 hommes maxi)
5-17 mai	Championnats d'Europe séniors Karl-Marx Stadt DDR Éliminatoires de la Coupe d'Europe des Nations
24 mai-2 juin	Championnats d'Europe et du monde juniors Donaueschingen RFA
7-8 juin	3e Tour de la Coupe de France des clubs séniors
14-15 juin	3e Tour de la Coupe de France des Clubs cadets juniors
7-septembre	Date limite qualification Grand Prix de France et Championnats de France cadets, juniors, séniors - Programmes libres des zones Deux compétitions sélectives pour les championnats de France Cadets - Juniors - Séniors
20-21 septembre	Grand Prix de France
25-27 septembre	1/2 finales coupes d'Europe des Nations
17-18-19 octobre	Championnats de France Cadets Juniors
9-17 novembre	Championnats du Monde séniors Varna Bulgarie
29-30 novembre	1re finale des Championnats de France Séniors
6-7 décembre	2e finale des Championnats de France Séniors
14-décembre	3e finale des Championnats de France Séniors
20-21 décembre	RFA-Italie-France - Moins 23 ans - Italie

CALENDRIER CULTURISTE

15 mars 1986	1/4 de finale Sud-Ouest
22 mars	1/4 de finale Sud-Est
5 avril	1/4 de finale Nord-Est
29 avril	1/4 de finale Nord-Ouest
12 avril	1/2 finale Nord - 1/2 finale Sud
19 ou 20 avril	Finale France

CALENDRIER FÉDÉRAL
Athlétisme

HOMMES - FEMMES
du 1er janvier au 31 décembre 1986

4 ou 5 janvier 1986	1er Pas Athlétique (réservé aux non-classés)
8 ou 9 février	Critérium des Espoirs (réservé aux 4e degré et 3e degré)
1er ou 2 mars	Critérium Régional (réservé aux classes 3e degré et plus)
22 ou 23 mars	Championnat départemental (réservé aux 2e degré et plus)
5 ou 6 avril	Championnat régional et El. Gold Cup (Qualificatif pour le Championnat de France 86)
26 ou 27 avril	Championnat de France (Éliminatoire régionale) (Qualificatif pour le Championnat de France individuel)
Mai	Championnat d'Europe Séniors Championnat du Monde Féminin à Hestra (Suède)*
31 mai et 1 juin	Finale Gold Cup
21 et 22 juin	Championnat de France
Septembre	Championnat du Monde Masters et Juniors à Oslo (Norvège)*
Novembre	Championnat du Monde Séniors (France)*
Décembre	Championnat d'Europe Féminin (Belgique ou Autriche)*

* *Sous réserve*

Championnats de France athlétique: Niveau de sélection, **classe nationale**.

Trois athlètes qualifiés par catégorie (11 catégories) de poids et d'âges et 5 athlètes au maxi dans la limite de :

Hommes : 33 Séniors - 33 Espoirs Juniors - Femmes : 30

Représentant les 10 catégories de poids. Également un maximum de 5 dans une catégorie de poids pour une limite de 30 athlètes classement national et sélection effectués par la Commission Technique.

INFO...

HALTÉROPHILIE MODERNE...

par Jean Froment

Meilleurs vœux à tous en ce début d'année, meilleurs vœux de santé et bien sûr, bons résultats sportifs à tous les athlètes, clubs et comités.

Souhaitons surtout et enfin une bonne année à notre bulletin « l'Haltérophile Moderne » qui verra enfin, nous l'espérons tous, son renouveau.

D'abord pourquoi 4 mois sans édition ? Pour la seule raison que les Établissements « Création Monceau » n'ont pas tenu leurs engagements. Voir ci-dessous le début de la lettre que je leur ai envoyé le 4 septembre 1986, avec le dossier complet du N° 4 de 1985.

« Voulez-vous trouver ci-joint les documents concernant le prochain numéro de l'Haltérophile Moderne.

Le samedi 5 octobre à Lyon, aura lieu un important comité directeur de la fédération suivi d'une non moins importante assemblée générale de tous les clubs français.

Nous aimerions que tous nos clubs aient ce numéro avant ces événements importants qui marqueront d'une manière décisive l'évolution de l'haltérophile en France. C'est pourquoi je vous demande, de faire votre possible pour sortir ce numéro dans la quinzaine, compte tenu des délais de routage habituels. »

Depuis j'avais en préparation 2 autres numéros qui auraient dû sortir en novembre et décembre.

Je suis donc obligé de « compacter » en donnant la priorité aux résultats les plus récents,

Mais il est évident que notre revue sera beaucoup plus intéressante, si enfin vous tous vous l'alimentez, avec vos rubriques de clubs, vos synthèses de comité, les exposés de vos initiatives de zones.

A vos plumes pour rendre notre revue plus attrayante et nos excuses pour ce retard indépendant de notre volonté, et surtout pour le « compactage », car nous avions de quoi construire 4 journaux (avec celui-ci de janvier) et il ne faut en faire qu'un seul !...

Le Président de la Fédération, les Membres du Comité Directeur vous présentent leurs meilleurs vœux pour l'An Nouveau

Minima sur les deux mouvements olympiques (femmes)

SENIORS			4e série	3e série	2e série	1re série	série nat.	série int.
JUNIORS		4e série	3e série	2e série	1re série	série nat.	série int.	
CADETTES	4e série	3e série	2e série	1re série	série nat,	série int.		
44,0	37,5	47,5	57,5	67,5	77,5	87,5	97,5	107,5
48,0	45,0	55,0	65,0	75,0	85,0	95,0	105,0	115,0
52,0	52,5	62,5	72,5	82,5	92,5	102,5	112,5	122,5
56,0	60,0	70,0	80,0	90,0	100,0	110,0	120,0	130,0
60,0	67,5	77,5	87,5	97,5	107,5	117,5	127,5	137,5
67,5	75,0	85,0	95,0	105,0	115,0	125,0	135,0	145,0
75,0	80,0	90,0	100,0	110,0	120,0	130,0	140,0	150,0
82,5	85,0	95,0	105,0	115,0	125,0	135,0	145,0	155,0
+ 82,5	90,0	100,0	110,0	120,0	130,0	140,0	150,0	160,0

PROCÈS-VERBAL DE LA RÉUNION DU COMITE DIRECTEUR DU 1er JUIN 1985 à REIMS

Séance ouverte à 9 h 30, sous la présidence de Monsieur CORET.

Membres présents :
MM. BRUNET, FANGUIAIRE, SAINT-MARTORY, THOMAS PERRIER, BOUSCAILLOU, MALLEY, MARCHIONI, ARNAUD, BULGARIDHES, CARNAT, CHANUT, CHARIOT, DUFAURE, CARET, HABIERA, LOPEZ, LEGRAND, SOYEZ, GOURRIER, Melle HERVAULT

Membres excusés :
MM, FULLA (pouvoir M. CORET) ; BAUER (pouvoir M. CORET) ; DUVERGE (pouvoir M. CORET) ; GARCIA (pouvoir M. CORET) ; Dr FORNARIS (pouvoir M. MARCHIONI)

Assistait également à la réunion :
M. GERBER (D.T.N.)

Monsieur CORET souhaite la bienvenue à tous les membres du Comité Directeur dans sa ville de Reims. Il constate que le forum est largement atteint et propose de passer aux travaux importants figurant à l'ordre du jour.

PROCÈS-VERBAL DE LA RÉUNION DU 16 MARS 1985-MACON :
Monsieur CORET demande si tout le monde est d'accord pour adopter ce procès-verbal ou si certains membres ont des observations à formuler.

Monsieur CORET estime que ce procès-verbal est incomplet. Il a du reste adressé un courrier dans ce sens à Monsieur Jean-Pierre BRUNET Secrétaire Général en demandant que soient ajoutés au procès-verbal tes points suivants qui ont été discutés lors de la réunion précitée, notamment :

- -La remise en cause d'un certain nombre de cadres techniques pour leur démotivation, dont Monsieur TERME, entraîneur national, a été évoquée par certains membres du Comité Directeur ;
- La mise en sommeil de la section haltérophile de l'I.N.S.E.P. Lecture étant faite d'une correspondance du Directeur de l'I.N.S.E.P. mettant en faute l'encadrement ;
- Projet de l'entraîneur étranger abandonné par manque de moyens financiers ;
- Les Championnats de France, cadets, juniors et séniors : déroulement durant les congés de la Toussaint (accord unanime du C. D.)
- Le 1er tour de ta Coupe de France des clubs : déroulement fin janvier (accord unanime du C.D.)
- Que la meilleure équipe possible soit en finale de la coupe de France (de M. SAINT-MARTORY) accord unanime ;
- M. SAINT-MARTORY souhaiterait une secrétaire afin de réaliser le mieux possible les travaux qui lui sont confiés pour la Musculation, l'U.N.S.S. et la F.N.S.U. ;
- Le délégué F.N.S.U. et U.N.S.S, n'apparaît pas dans l'organigramme F.F.H.M. : M. SAINT-MARTORY ;
- Les clubs s'inquiètent du retard dans le versement du F.N.D.S. Challenge Fédéral.

Monsieur BRUNET déclare qu'il est très difficile de participer aux débats et de prendre des notes très complètes. D'autre part, les points cités par Messieurs CARET et HABIERA dans leur lettre conjointe, ne figuraient pas au Procès-verbal.

Une discussion s'ensuit sur la rédaction du Procès-verbal des réunions du Comité Directeur. M. SAINT-MARTORY fait remarquer que même les problèmes abordés dans les « questions diverses » doivent être mentionnés dans le compte-rendu. Il souhaiterait du reste que les P.V. soient plus précis et retracent bien la synthèse des discussions et les décisions prises, faute de quoi les réunions du Comité Directeur n'auraient plus de raison d'être.

Il ressort de ces échanges :

1) qu'une secrétaire assistera à chaque séance du Comité Directeur pour prendre des notes et rédiger le Procès-verbal ;
2) que le procès-verbal de MACON sera adopté après rectification par le prochain Comité Directeur. Monsieur SAINT-MARTORY tient à faire remarquer que les problèmes évoqués à MACON n'ont pas été solutionnés, il pose donc les questions suivantes qui à son avis, sont restées sans réponses :

- puisque le manque de motivation de l'Entraîneur National a été évoqué, qui va entraîner le Centre Permanent d'Aix-en-Provence ?
- qui va s'occuper de la section de l'I.N.S.E.P. qui doit descendre à Aix ?
- qui va entraîner l'Équipe de France ?

Une nouvelle discussion s'engage au cours de laquelle Monsieur BRUNET, se référant à ses propos de Mâcon qui s'appuyaient sur les résultats de 1984 estime que les récents résultats satisfaisants du Championnat d'Europe de Katowice et le bon comportement au Tournoi du Marché Commun laissent penser que l'entraîneur national a retrouvé sa motivation ce dont il se réjouit.

Monsieur SAINT-MARTORY reprenait sa précédente déclaration désire que l'on parle sérieusement de tous ces sujets importants.

Monsieur CORET intervient pour signaler la nécessité d'aborder le 2e point de l'ordre du jour qui concerne les entretiens avec les représentants de la Fédération de Body Building qui seront reçus à 11 h 30.

INFORMATIONS SUR LES DEUX ENTRETIENS AVEC LES RESPONSABLES DU BODYBUILDING
Monsieur CORET : Il y a aujourd'hui, et à mon avis c'est capital pour l'avenir de notre Fédération, une réunion avec les représentants de la F.F.M.B.B. et je vais, pour ceux qui ne sont pas au courant, très rapidement vous faire savoir quelle est la situation tant vis-à-vis de cette Fédération que du Ministère.

Monsieur MALLEY, que j'ai chargé d'aller consulter un juriste nous donnera aussi son appréciation sur ce problème.

La F.F.M.B.B. m'a téléphoné un jour pour savoir si elle pouvait me rencontrer. J'ai accepté en pensant qu'il s'agissait du Brevet d'État d'Haltérophilie-Musculation Éducative et Sportive pour lequel nous avons quelques difficultés au niveau du Ministère.

Messieurs SCATTOLINI et RAPHOZ sont venus me voir à Reims. A ma grande surprise, ce n'était pas pour parler du Brevet d'État, mais pour me demander si nous accepterions éventuellement de fusionner pour faire une seule Fédération.

Après les avoir entendus, je n'ai pas fermé la porte et il m'a semblé normal de les rencontrer à nouveau en présence de certaines personnalités de la Fédération à Portes-Lès-Valence.

Ces messieurs sont venus et nous avons discuté en présence des vice-présidents. Nous avons effleuré les problèmes et nous sommes mis d'accord pour qu'ils nous adressent une lettre dans laquelle ils préciseraient leur pensée dans le but de préparer l'entrevue d'aujourd'hui.

Nous ne sommes pas obligés d'accepter cette fusion, mais si vous avez bien lu ma lettre, il faut étudier cette possibilité.

Nos interlocuteurs nous ont envoyé le courrier demandé qui montre des exigences un peu plus dures que celle exposées à Portes-Lès-Valence, ce qui est normal pour essayer un rapprochement des points de vue.

Nous n'avons pas d'obligation, mais il faut penser à l'avenir de notre Fédération et faire une grande Fédération, Il est certain que si nous refusons de fusionner avec le Body Building, le Ministère va créer une Fédération avec toutes les formes de musculation qui recevra l'agrément ministériel et tous les clubs de musculation qui sont chez nous partiront forcément vers cette fédération puissante parce qu'ils ne se reconnaissent pas dans notre sport Haltérophile.

Il faut que vous ayez tous les éléments nécessaires à votre réflexion : le Ministère, c'est clair, va marier l'I.F.B.B. avec le Fowerlifting pour faire une grande Fédération qui aura l'agrément ministériel.

Il est à prévoir que beaucoup de clubs nous quitteront et que dans 3 ou 4 ans, nous nous retrouverons avec 3 000 licenciés, ce qui serait pour nous une grande catastrophe.

Lorsqu'ils vont venir tout à l'heure, nous allons les écouter parler. On se prononcera sur l'opportunité de commencer les discussions avec eux. Si nous commençons les discussions, nous le ferons rapidement de façon qu'au mois de septembre les pourparlers soient terminés.

J'ai demandé à Monsieur MALLEY d'aller à Limoges consulter des Juristes car il fallait savoir ce que nous pouvons faire et ne pas faire parce qu'il est essentiel que l'Haltérophilie ne disparaisse pas au profit du Body Building.

Je passe donc la parole à Monsieur MALLEY...

Monsieur MALLEY : « J'ai essayé de mémoriser la discussion que j'aie eue avec Monsieur ALAPHILIPPE, doyen de la Faculté de Limoges au Centre d'Économie et de Droit du Sport.

J'avais demandé les Statuts, règlement intérieur et renseignements sur le fonctionnement de la F.F.M.B.B. Je n'ai reçu que le règlement intérieur puisque leurs statuts sont en cours d'élaboration.

J'ai donc exposé notre problème à Monsieur ALAPHILIPPE qui m'a reçu très gentiment. Je dois dire qu'il était déjà au courant par le Ministère car c'est en effet, le vœu du Ministère que nous prenions avec nous d'autres fédérations.

Je lui ai demandé comment on pourrait éventuellement s'arranger. Je lui ai parlé de 51 % et 49 % (ce qui a été dit à Portes-Lès-Valence) le Ministère et lui-même ne sont pas favorables aux 50 % (on peut dire qu'il s'agit de 50 %) et à l'alternance systématique de la Présidence.

Il pense que la démocratie veut que les élections se fassent normalement, c'est-à-dire, que les deux fédérations réunies ne constituent qu'une seule fédération et que chaque club soit représenté.

Il n'est donc pas favorable et m'a expliqué pourquoi.

Il e eu récemment à connaître un différend qui opposait deux disciplines au sein d'une même fédération. Ces deux disciplines regroupaient autrefois sensiblement le même nombre de pratiquants. Il s'avère maintenant qu'elles ne s'entendent plus et il faut résoudre le problème. Nous risquerions par la suite de nous trouver dans les mêmes conditions et le Ministère ne le souhaite pas.

Monsieur ALAPHILIPPE propose donc que le Comité Directeur soit élu normalement par les clubs qui représenteraient les licenciés des deux fédérations réunies mais, il faut, c'est à son avis le seul « paravent » valable pour notre Fédération, que dans les Statuts et dans le Règlement intérieur figure ce qui suit :

« Création d'un Comité national d'Haltérophilie auquel participeraient 1 ou 2 membres du Comité Directeur mandatés par celui-ci. Les autres membres de cette Commission nationale d'Haltérophilie seraient élus par les Comités Régionaux et un représentant de zone serait mandaté par élection ».

Quand il m'a parlé de cela, j'ai pensé à nos structures actuelles et je lui ai dit que cela rejoignait un peu ce que nous avons déjà.

Ce Comité National d'Haltérophilie s'occuperait de toute l'organisation haltérophile, sous couvert du Comité Directeur et en collaboration avec le D.T.N., les Agents de Coordination et les C.T.R.

Cette formule justifierait d'autre part, la délégation de pouvoir de notre Fédération ainsi que les subventions ministérielles qui seraient mises uniquement à disposition du Comité National d'Haltérophilie.

Voilà ce qu'il m'a proposé de plus raisonnable.

En ce qui concerne le problème de licences « pratiquant » et « sport pour tous », il estime que ce n'est pas démocratique et que le Ministère n'est pas non plus favorable à un tel système. Voilà ce qu'il m'a conseillé. Il reste à notre disposition pour éventuellement élaborer nos nouveaux statuts et le règlement intérieur, soit à Paris, soit à Limoges.

En ce qui concerne notre Fédération, d'après lui, nous devons absolument évoluer, faire de notre sport quelque chose de spectaculaire afin que les médias s'intéressent à nous ». Monsieur CORET remercie Monsieur MALLEY d'avoir bien voulu effectuer cette démarche et pour le rapport qu'il vient de faire.

Une discussion s'engage au cours de laquelle Monsieur BULGARHIDES fait un exposé très élaboré sur le fonctionnement d'autres fédérations et notamment la F.F. de ski qui délivre deux licences. Il attire l'attention du Comité Directeur sur les avantages et les inconvénients de cette éventuelle fusion avec le Body Building et sur la création d'un Comité National d'Haltérophilie, Il souligne également l'importance de demander à la F.F.M.B.B. ce qu'elle compte nous apporter puisqu'elle est le « demandeur ».

Monsieur SAINT-MARTORY propose un tour de table pour savoir quelles sont les personnes « pour » et « contre » la poursuite des discussions avec la F.F.M.B.B.

Monsieur BRUNET, Secrétaire Général, demande la parole pour déclarer qu'il est fondamentalement opposé à cette fusion car la motivation de la F.F.M.B.B. est le profit, mentalité trop différente des Haltérophiles.

Monsieur GOURRIER quant à lui, fait part de ses craintes concernant la cohabitation entre les deux sports. Les représentants de la F.F.M.B.B. devant arriver d'un instant à l'autre, Monsieur CORET, procède à un tour de table pour avoir le sentiment du Comité Directeur sur l'opportunité de poursuivre les discussions.

RÉSULTAT : 28 membres pour la discussion, 2 membres contre (MM. BRUNET, GARCIA).

AUDITION DE M. SCATTOLINI (Président de la F.F.M.B.B.) accompagné du Secrétaire et du Trésorier

Monsieur SCATTOLINI prend la parole et donne les motivations pour lesquelles il a pris contact avec Monsieur CORET en vue d'une fusion éventuelle :

1) Il avait eu connaissance du premier projet de modification des Statuts dans lequel était mentionnée l'affiliation à l'I.F.F.B. ;
2) Le projet de réforme de notre Brevet d'État d'Haltérophilie en Haltérophilie-Musculation qui pourrait présenter des difficultés pour le Body Building ;
3) Il estime avoir pour mission essentielle celle de faire reconnaître sa fédération par le Ministère de la Jeunesse et des Sports ;
4) Il souhaite que son sport puisse avoir la possibilité de passer un Brevet d'État ;
5) Organiser des compétitions au sein de l'I.F.B.B.
6) Que le culturisme soit reconnu comme un véritable sport.

Sur demande de Monsieur BULGARHIDES, il communique tous les renseignements concernant sa fédération :

- Nombre de licenciés : 18 000 la saison passée
- Nombre de clubs : 165
- Prix de la licence : 40 Francs

Monsieur SCATTOLINI fait part que certains clubs ne sont pas régis par la loi de 1901 :

- Proportions : 40 % de salles privées.
- 60 % de clubs sous la loi de 1901 à but non lucratif.
- La F.FM.B.B. fonctionne avec le prix des licences et n'est pas sponsorisée.
- Elle possède une secrétaire rémunérée avec un contrat annuel.
- Le Comité Directeur est composé de 7 personnes.
- La Fédération comporte 4 zones et 6 régions.
- Au calendrier figurent : 4 finales nationales et 1 championnat de France qui n'est pas officiel puisque la F.F.M.B.B. n'est pas reconnue par l'État.
- Environ 360 athlètes prennent part aux compétitions.
- La Fédération ne possède pas de techniciens.

Après avoir entendu tous ces détails, une discussion s'ensuit au cours de laquelle M. CORET déclare qu'il est persuadé qu'en cas de fusion, le Ministère acceptera le principe d'une augmentation substantielle des subventions.

Monsieur SCATTOLINI quant à lui est réservé sur ce point car sa Fédération fonctionne depuis 10 ans sans subvention.

Monsieur CORET propose de faire des démarches auprès du Ministère pour obtenir une aide financière faute de quoi la fusion de deux fédérations ne paraît pas envisageable, car la F.F.H.M. ne peut en aucun cas envisager de financer sur son budget les compétitions internationales du Body Building.

Monsieur SCATTOLINI déclare pouvoir financer les compétitions. Monsieur CARET demande comment la F.F.H.BB. envisage sa gestion en étant incorporée à la F.F.H.M. Les représentants pensent qu'il faudrait un seul Comité Directeur composé d'une représentativité paritaire égale quel que soit le nombre des licenciés dans l'un ou l'autre des disciplines, car il est bien entendu que s'il y a fusion il n'y aura plus de distinction entre l'Haltérophilie et le Culturisme.

Le Trésorier de la F.F.M.B.B. précise par contre qu'il serait bon de créer deux commissions, il pense également qu'il ne serait pas bon de mélanger la trésorerie pour éviter les risques de conflits mais d'établir deux comptabilités séparées.

Monsieur FANGUIAIRE, Trésorier de la F.F.H.M. est inquiet sur le fait qu'il sera nécessaire d'embaucher du personnel ce qui risque d'aggraver les soucis financiers actuels.

Monsieur SCATTOLINI signale qu'il y aura tout de même l'apport financier de 20 000 licences qui permettra de faire face aux frais administratifs occasionnés par la fusion.

Les discussions sont clôturées par la mise en place d'une Commission de travail qui continuera à mener les débats avec le F.F.H.B.B. début juillet. Elle est composée de MM. CORET, Président - FANGUIAIRE, Trésorier - BRUNET, Secrétaire Général - SAINT-MARTORY - MALLEY - PERRIER - MARCHIONI - PERRIER - M^{elle} HERVAULT - M. CARET.

Cette commission e pour mission d'élaborer un protocole d'accord qui sera soumis au Comité Directeur lors de sa prochaine réunion.

Pour terminer, M. CORET tient à préciser qu'à Portes-Lès-Valence Monsieur SCATTOLINI lui e affirmé que le Président de la nouvelle fédération ainsi créée serait toujours d'essence haltérophile.

Monsieur CORET propose donc d'adresser un courrier au Ministère de la Jeunesse et des Sports pour demander :

- L'accord du Ministère pour l'octroi d'une aide financière ;
- La création d'un poste de technicien destiné au Body Building.

Il propose également d'organiser en 1986 une finale nationale athlétique avec deux mouvements. Cette finale étant financée par la F.F.H.M. (28 voix pour 2 contre MM. BRUNET, GARCIA)

Monsieur SAINT-MARTORY est désigné comme responsable de cette organisation (règlement-implantation).

Il est d'autre part décidé à l'unanimité que tes techniciens (D.T.N., E.N., E.N.A., C.T.R. et C.T.D.) resteront sous les directives exclusives du Directeur Technique National.

RAPPORT TECHNIQUE DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL

Monsieur GERBER exprime sa satisfaction sur les résultats enregistrés en ce début de saison et l'amélioration du comportement des athlètes.

Il mentionne tout particulièrement la performance de Jean-Noël MIETTE qu'il tient à féliciter.

Il félicite également Daniel CASSIAU qui a donné satisfaction ainsi que Christophe PATERNI,

Monsieur CORET intervient pour adresser un reproche à l'encontre de Bruno MAIER qui a refusé de descendre sa barre contrairement à ce que lui avait conseillé l'Entraîneur National.

TARIF DE LA LICENCE :

Le montant de la licence est maintenu à 100 Francs pour l'année 1986.

BANQUE :

Messieurs CORET et FANGUIAIRE sont autorisés à l'unanimité à faire fonctionner le compte bancaire de la F.F.H.M. à la Société Nancéienne de Crédit Industriel et Varin Bernier, à découvert.

RÉCOMPENSE :

Jean-Noël MIETTE recevra la plaquette d'or de la F.F.H.M. pour son bon comportement et les services qu'il rend au sein de l'Équipe de France.

Séance levée à 16 h 30. (Interruption pour le déjeuner)

Le secrétaire Général
Le Président

COMPTE RENDU
DE LA COMMISSION DE CONCERTATION
DU 31 OCTOBRE 1985 AIX EN PROVENCE

Séance ouverte à 9 heures sous la présidence de M CORET.

Membres présents :
MM THOMAS - MARCHIONI - MALLEY - SAINT-MARTORY - PERRIER : Présidents de zones.
MM PATERNI - MAIER - COMBET - APPARUIT - BONHOURE - BIDARD Entraîneurs nationaux adjoints Agents de Coordination.

Membre excusé :
M. BOUSCAILLOU.

Assistaient également à la réunion : MM. TERME Entraîneur National - CASSIAU représentant des Athlètes - PETIT Masseur Kinésithérapeute - M FANGUIAIRE Trésorier Dr FORNARIS, Médecin Fédéral.
Monsieur CORET remercie tous les membres présents et particulièrement Daniel CASSIAU désigné par ses collègues de l'Équipe de France pour les représentez au cours de cette commission. II apparaît en effet très important que les athlètes puissent s'exprimer.

Monsieur CORET : « Je ne m'étendrai pas sur le départ de Monsieur GERBER mais je tiens tout de même u vous faire connaître pour quelles raisons son cas ne figurait pas à ordre du jour du Comité Directeur du 5 octobre 1985.
J'ai pris la décision 48 heures avant la réunion du Comité Directeur de proposer la mise à disposition de Monsieur GERBER Cette proposition a été motivée essentiellement par un télégramme que j'ai reçu le mercredi 1er octobre qui signifiait à Monsieur TERME son congédiement.
Ceci étant précisé, je souhaite que cotte réunion serve de base à une discussion sérieuse sur une orientation nouvelle de notre Fédération.
Nous sommes tous témoins qu'en 1985 une nouvelle Elite s'est dégagée, malheureusement toutes les régions ne sont pas pourvues d'éléments de valeur Afin que cette situation change il me semble souhaitable que les E.N.A. puissent œuvrer dans une structure remodelée.
L'orientation nouvelle devrait nous permettre d'utiliser sur le terrain les techniciens selon leurs compétences.
Vous-même Messieurs les E.N.A., élite des techniciens n'êtes pas utilisés selon les capacités qui sont les vôtres C'est là mon point de vue Par ailleurs la venue d'autres disciplines devrait nous apporter les moyens financiers dont nous avons besoin pour alimenter les équipes de France et nous permettre de mener une politique plus ambitieuse.
Monsieur CORET donne ensuite connaissance de correspondances émanant du Ministère de la Jeunesse et des Sports sur le Brevet d'État qui va paraître incessamment au Journal Officiel.
Il fait également part d'un courrier de l'International Powerlfting Fédération concernant notre demande d'affiliation. Celle-ci est malheureusement parvenue trop tard au siège de l'I.P.F car l'ordre du Jour du colloque du 8 novembre 1988 de cette Fédération était déjà arrêté et adressé à tous ses membres. Notre demande d'adhésion sera donc mise à l'ordre du jour du congrès de 1986.
Reprise de L'ordre du jour...

CALENDRIER INTERNATIONAL 1986 : (proposition)
COMPÉTITIONS :
R.F.A.-ITALIE-FRANCE - 25-26 Janvier 1986 CREIL. En attente de réponse.
TOURNOI DU MARCHE COMMUN. : compétition destinée aux moins de 23 ans ou à l'équipe de France B afin que les athlètes de l'Équipe de France A puissent se préparer pour les Championnats d'Europe.
CHAMPIONNATS D'EUROPE : 10 hommes, équipe complète.
CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS : 10 hommes, équipe complète.
CHAMPIONNATS DU MONDE SENIORS : Les meilleurs.

STAGES à L'ÉTRANGER
HONGRIE-10 au 20 Février 1986, BULGARIE-1er au 20 Mars 1986 : Accord de principe de la Commission.
Daniel CASSIAU est chargé de contacter ses collègues de l'Équipe de France avant le 27 Novembre 1985 pour décider du stage et des dates qui les intéressent le plus.
Ces stages rentrent dans le cadre des échanges sportifs (protocoles d'accord bi-gouvernementaux).

RENCONTRES INTERMÉDIAIRES
Monsieur TERME propose des rencontres intermédiaires :
Exemple : Équipe de France « A » contre Équipe de France « B » ceci pour pallier au « manque de plateau » qui pourrait se produire entre deux compétitions importantes.
La commission donne un accord de principe. Cassiau est chargé de consulter les autres athlètes pour avoir leur avis.
Le calendrier international 1986 se résumera donc pour leu épreuves suivantes officielles :
– 2 épreuves pour les JUNIORS ;
– 2 épreuves pour les ESPOIRS ;
– 2 épreuves pour l'Équipe de France A.

COMMISSION DE SÉLECTION
Jusqu'à présent, les sélections étaient effectuées par le Directeur Technique National, Le Président, Monsieur CORET trouve ce procédé anormal, plusieurs personnes étant concernées dans le choix des athlètes (EN, Docteur, Masseur) et propose la création d'une commission de sélection regroupant l'Entraîneur National, le Médecin Fédéral, le Masseur + quelques bénévoles qui désigneront en fonction des données, les athlètes susceptibles d'être sélectionnés dans les compétitions importantes. Il n'est plan question de désigner 6 mois à l'avance les athlètes pour les compétitions.
Messieurs MAIER et PATERNI ne sont pas d'accord sur le principe de création d'une commission de sélection estimant que cette responsabilité doit être laissée a l'Entraîneur National.
Monsieur SAINT-MARTORY estime qu'une telle commission serait sécurisante pour l'entraîneur.
Le D FORNARIS pense que l'entraîneur national, le docteur et le masseur doivent aveu une voix consultative. Ce sont en fait les bénévoles qui doivent avoir le pouvoir exécutif.
Monsieur BIDARD s'interroge sur (objectivité des bénévoles face à certaines situations (athlètes de leur comité ou club).
En conclusion des différentes interventions, uu accord de principe est donne peur la création de cette Commission de Sélection comprenant l'E.N., le docteur, le masseur + 2 ou 3 personnes à désigner.

IMPLANTATIONS.
3 villes candidates pour 6 compétitions.
Un nouvel appel sera fait lors de la réunion du Comité Directeur qui aura lieu aux Championnats de France.

SECTIONS SPORTS-ETUDES DÉTECTION :
Monsieur CORET donne lecture dune lettre du 18 octobre 1985 concernant la détection pour les sections Sports-Etudes et de Haut Niveau.
L'appel lancé par M GERBER pour la rentrée 1985 étant passé à peu près inaperçu car noyé dans les éléments techniques, Monsieur CORET attire l'attention des E.N.A. et Présidents de zones sur l'importance de la diffusion de cet appel de candidatures à tous les clubs afin qu'un brassage puisse être fait pour ne conserver qu'une douzaine d'athlètes.
Ces athlètes pourraient ensuite venir passer des tests au C R E P.S. d'Aix-en-Provence afin qu'il soit jugé de leurs aptitudes dans tous les domaines (technique, médical psychologique, vie en internat, etc.
Monsieur GUIBBERT pourra effectuer ces tests psychologiques puisqu'une majorité du Comité Directeur s'est déclarée favorable à ses interventions auprès des athlètes.
L'équipe complète pourrait être composée de MM. TERME Aimé, E.N. - MARINI Jean-François, Dr en biologie - GUIBBERT Luc, Docteur en psychologie (du C.R.E.P.S. d'Aix-en-Provence).
L'opération pourrait donc se dérouler en deux temps : présélection auprès des clubs ; détection suite aux tests qui se déroulaient en décembre au C.R.E.P.S. d'Aix-en-Provence.
Après discussion sur les sections, la Commission émet un avis favorable à la création de sections dans toutes les villes possédant des structures d'accueil pour mettre les athlètes le plus possible près de chez eux et de ce fait les sécuriser ainsi que leurs parents.
Monsieur MALLEY propose de resserrer les liens avec le sport scolaire qui est à son avis la meilleure source de détection.
Une lettre sera adressée à tous les C.T.R. afin qu'ils procèdent a une enquête auprès des établissements scolaires dans lesquels pourraient être créées des écoles d'Haltérophilies base de détection.

ZONES :
Monsieur CORET (s'adressant aux E.N.A.) et pour résumer :
Il m'apparaît important que l'on mette les techniciens de valeur que vous êtes à des postes de responsabilité où vous serez moins impliqués dans des tâches administratives par rapport au travail sur le terrain.
Je crois qu'il faut se pencher sur cette idée afin de voir s'il n'y a pas la possibilité de vous mettre à disposition Centres interrégionaux, Sections de Haut Niveau Sports-Etudes de façon à ce que vous ayez des « courroies de transmission » pour les athlètes appelés à entrer dans les Équipes de France.
La Fédération ne peut être constituée d'un seul homme mais d'une équipe Ce travail doit partir des Centres Interrégionaux ou vous aurez un rôle très important a jouer On vous aidera financièrement.
Les zones devront être administrées par les Présidents de zones et les Présidents des Comités Régionaux ainsi que les Conseillers Techniques Régionaux qui ont eux aussi un rôle à jouer.
Je vois cela ainsi, à savoir que chacun aura affecté dans un Centre ou il y aurait une Section de Haut Niveau où une Section Sports-Etudes. Nous obtiendrons ainsi des sportifs de bon niveau.
Chacun pourra faire un choix, certains réintègreront peut-être l'Éducation Nationale mais nous souhaitons garder le totalité d'entre vous.
Monsieur CORET fait part à la Commission qu'une tranche de 1 400 000 Francs sur 1985 a été engagée pour les travaux d'agrandissement du Centre National d'Aix-en-Provence avec adjonction d'une salle de musculation et salles annexes (sauna, salle de kinési, etc..). Une seconde tranche sera débloquée en 1986 à une date non encore déterminée.

PROJETS DE RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX POUR LES ATHLÈTES INTERNATIONAUX - PROJETS DE PROTOCOLES D'ACCORD

Monsieur TERME Entraîneur National donne connaissance de ses projets qui seront soumis à l'agrément du Comité Directeur lors de sa prochaine réunion.
Un exemplaire de ce projet sera adressé aux athlètes pour étude Daniel CASSIAU est chargé d'établir une synthèse de celle-ci pour la réunion des athlètes du 27 novembre 1985.
Voir dans les éléments techniques ci-joints.Séance levée a 16h 15

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION
DE LA COMMISSION NATIONALE DES ARBITRES
CLERMONT-FERRAND 27-11-1985

Ouverture de la séance à 9 h, sous la présidence de Monsieur René DINI.

///

Étaient présents :

- **Zone OUEST :** THOMAS (représentant MM. CHARIOT et CHAPELAIN excusés) ;
- **Zone NORD :** DEJONGUE - FRANCIS ;
- **Zone CENTRE :** LENOIR -SERRANO ;
- **Zone SUD-OUEST :** DINI (MOLLET excusé ;)
- **Zone SUD-EST :** MARCHIONI - MARIE ;
- **Zone NORD-EST :** PERRIER (M LEROUX excusé).
- MM. CORET Président,
- FANGUIAIRE, Trésorier.

Monsieur DINI propose aux membres la nomination de M PERRIER au titre de Vice-président de la Commission Nationale des Arbitres.
Cette proposition est acceptée à l'unanimité.
M. DINI donne lecture du compte-rendu de la dernière réunion tenue le 1er juin 1986 à REIMS et donne les raisons (incidences financières F.F.H.M.) pour lesquelles aucune réunion n'a eu lieu jusqu'à ce Jour.
MM MARIE (Zone SUD-EST) et LEROUX (Zone NORD-EST) remplacent au sein de la Commission Messieurs BOISSONNET et VANNERON démissionnaires. L'ordre du jour est celui prévu à REIMS, à savoir : **DÉSIGNATION DES ARBITRES (COMPÉTITIONS NATIONALES):**
Impossibilité pour instant ; le calendrier fédéral n'étant par complet.

LIEU D'IMPLANTATION
(réunion de la C.N.A.)
Monsieur LENOIR propose le CR.E.P.S. de Mâcon (solution adoptée).

TIMBRES D'ARBITRES
(NATIONAUX-RÉGIONAUX)
Le prix du timbre est porté à 50 Francs par an.
Une circulaire informera les Comités Régionaux de cette mesure.

TIMBRE I.W.F. : (Arbitres Internationaux 1er et 2e catégories)
Monsieur PERRIER demande que soit dressée une liste des arbitres qui n'ont pas acquitté leur redevance quadriennale 84/88.
Ceux-ci, tout en conservant leur titre, seront considérés, sur le plan français, comme arbitres nationaux.
S'ils désirent retrouver leur titre international, ils devront s'acquitter obligatoirement du timbre.
NOTA. Pour officier, il faudra, bien entendu qu'ils soient en possession du timbre 1988 (arbitres nationaux).

BUDGET de la C.N.A..
Monsieur FANGUIAIRE Trésorier fédéral, dotera la C.N.A. d'une somme (à fixer) afin de permettre à cette commission de se gérer administrativement.

ROTATIONS D'ARBITRES INTERNATIONAUX :
Monsieur CORET, notre Président Fédéral, informe la C.NA de la participation d'arbitres français (internationaux 1er et 2e catégories) dans les compétitions à l'étranger (que ces derniers soient retenus ou non par- - l'I.W.F. pour officier).
Pour l'année à venir est prévue la participation d'arbitres internationaux aux compétitions suivantes :
– TOURNOI DU MARCHE COMMUN ;
– CHAMPIONNAT D'EUROPE ;
– CHAMPIONNAT DU MONDE.

Monsieur LENOIR propose que soient désignés en priorité, les arbitres de 1re catégorie, membres de la C.N.A. soit : MM DINI, CHARIOT, PERRIER.
Messieurs DINI et DEJONGHE se désistent pour les déplacements à l'étranger (raison de santé). Par contre, M DEJONGHE doyen de la C.N.A., est désigné pour les Championnats d'Europe a Liévin en 1987.
Une circulaire sera adressée aux membres de la C.N.A. (pour un éventuel déplacement) disponibilité, passeport etc.
Pour les années à venir, un roulement de déplacements de 3 arbitres internationaux est prévu (désignation par la C.N.A. suivant un critère d'ancienneté et de notation) afin de donner une bonne image de marque de la F.F.H.M.

NOUVELLES DIRECTIVES I.W.F. :
Contenues dans les statuts et règlements I.W.F. 84-88 (déjà reçus).

CRAVATES-ÉCUSSONS :
Nouvelles cravates I.W.F. (en vente 100F) adresser commandes à la C.N.A. par l'intermédiaire des Comites ou des Zones.

QUESTIONS DIVERSES :
M FANGUIAIRE informe les membres de la C.N.A. au sujet de l'arbitrage concernant les épreuves fédérales athlétiques La F.F.H.M. fusionnant avec la F.F.M.B.B. il es envisagé de prendre contact avec leur commission et, par la suite, il sera diffusée une information auprès des Comités.
Monsieur MARIE pose le cas d'un athlète recordman sur le plan régional, actuellement handicapé suite a un accident.
Suite a un tour de table il n'est pas possible de transgresser les règlements existants. Un compromis régional est proposé.
Monsieur LENOIR demande des directives concernant l'arbitrage féminin (nominations).
Réponse de la C.N.A. : Appliquer les mêmes directives que pour la nomination d'arbitres masculins (règlement en vigueur).
Seule dérogation pour l'instant au paragraphe : « *Être licencié dans un club de la F.F.H.M. depuis 5 ans* ». Il y a lieu de supprimer « **depuis 5 ans** ».
Le C.T.R. est responsable de la formation théorique et pratique de l'examen d'arbitre régional féminin.
Mr MARCHIONI demande des renseignements au sujet d'un dossier en suspens concernant un arbitre n'ayant pas atteint 23 ans le jour de son examen mais ayant à présent cet âge (décision favorable de la C.N.A.).
Monsieur DINI informe les membres de le C.N.A. de la réussite d'examen pratique d'arbitres internationaux de 2e catégorie de MM IMBACH (Comité d'Alsace) et CABOT (Comité de Champagne).
97 et 96 % des essais réussis respectivement.
Les candidats ayant déjà passé leur examen technique MM. SEGONZAC et PENET (1985) et BONHOURE (1983) passeront leur examen pratique en cours d'épreuves fédérales en 1986.
Séance levée à 11 heures

Le Président de la Commission
Nationale des Arbitres

René DINI

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Direction des sports
Sous-direction des activités sportives

Le Ministre délégué à la jeunesse et aux sports

VU la loi n°84-610 du 16 juillet 1984 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives ;
VU le décret n° 72-490 du 15 juin 1972 portant création d'un brevet d'État à trois degrés d'éducateur sportif ;
VU l'arrêté du 8 mai 1974 modifié relatif à la formation spécifique du brevet d'État à trois degrés d'éducateur sportif.

ARRÊTE :

ARTICLE 1er : L'annexe du 20 juin 1978 fixant les épreuves de l'examen de formation spécifique du premier degré du brevet d'État à trois degrés d'éducateur sportif - option Haltérophilie - Culturisme - Musculation éducative, sportive et d'entretien - est abrogée et remplacée par la présente annexe.
ARTICLE 2 : Le directeur des sports est chargé de l'exécution du présent arrêté qui sera publié au Journal Officiel de la République Française ainsi qu'au Bulletin Officiel du Ministère de la Jeunesse et des Sports accompagné de son annexe.

ANNEXE
Fixant les épreuves de l'examen formation spécifique du 1er degré du brevet d'État à trois degrés d'éducateur sportif.
- Option Haltérophilie - Culturisme - Musculation éducative, sportive et d'entretien.

A) ÉPREUVES TECHNIQUES (coefficient 2,5)

a) Épreuve écrite (coefficient : 1,5 - durée 3 h)
Cette épreuve comportera trois questions portant sur les sujets suivants :
- La technique de l'haltérophile, son entraînement et son aboutissement : la compétition : (coefficient 0,5).
- La technique du culturisme, son entraînement et son expression en compétition : (coefficient 0,5).
- La planification et l'intégration de la musculation éducative et sportive dans les familles de sports et son intervention dans le domaine de l'entretien : (coefficient 0,5).

b) Épreuve orale : (coefficient 1)
Cette épreuve porte sur les règlements généraux des fédérations :
- FFHMC (Fédération Française d'Haltérophilie, musculation et culturisme) ;
- IWF (Fédération Internationale d'Haltérophilie) ;
- IFBB (Fédération Internationale de Culturisme) ;
- IPL (Fédération Internationale de force athlétique).

B) ÉPREUVES PÉDAGOGIQUES (coefficient 3,5)

I - a) Les candidats doivent organiser, présenter et conduire tout ou partie d'une séance d'entraînement dans une option choisie parmi les trois suivantes : (coefficient 1,5).
- l'haltérophilie ;
- le culturisme ;
- la musculation éducative, sportive et d'entretien.

b) Cette séance sera suivie d'un entretien avec le jury. Le candidat sera jugé sur l'attitude pédagogique, le contenu des situations et la méthode d'apprentissage. Il devra expliquer sa démarche pédagogique et procéder à l'évaluation et à l'analyse critique de sa séance : (coefficient 0,5).
II - a) Les candidats doivent organiser, présenter et conduire tout ou partie d'une séance d'entraînement tirée au sort parmi les deux options restantes : (coefficient 0,5)
b) Cette séance sera suivie d'un entretien avec le jury. Le candidat sera jugé sur l'attitude pédagogique le contenu des situations et la méthode d'apprentissage. Il devra expliquer sa démarche pédagogique et procéder à l'évaluation et à l'analyse critique de sa séance : (coefficient 1).

C) ÉPREUVE PRATIQUE (coefficient 3)

Le candidat effectue l'épreuve dans un option choisie parmi les trois suivantes :
HALTÉROPHILIE
Total olympique (arraché + épaulé- jeté) : (coef. 3)
Barème fixé en annexe I.
ÉPREUVES ATHLÉTIQUES
Total athlétique (développé - couché + flexion sur jambes : (coef. 3)
Barème fixé en annexe II.
CULTURISME
- développées - couchés : (coef. 0,75) ;
- squats : (coef. 0,75) ;
- tractions à la barre fixe : (coef. 0,75) ;
- Répulsions aux barres parallèles : (coef. 0,75).

Barème fixé en annexe III.
/ Peuvent être dispensés de cette épreuve les candidats et les candidates qui auront déjà réalisé l'un des totaux figurant dans les tableaux ci-dessus et dont la performance est enregistrée à la Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation et Culturisme.
Pour ce faire, l'intéressé devra fournir une attestation de la direction technique nationale mentionnant le total olympique déjà réalisé. Il recevra alors la note correspondant à sa performance.

ANNEXE I
ÉPREUVE PRATIQUE D'HALTÉROPHILIE
Homme*

TOTAL OLYMPIQUE (Arraché - Épaulé-jeté)

POINTS	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	+ 110
0,5	102,5	122,5	142,5	170,0	190,0	202,5	215	225	235	247,5
1,0	105,0	125,0	145,0	172,5	192,5	205,0	217,5	227,5	237,5	250,0
1,5	107,5	127,5	147,5	175,0	195,0	207,5	220,0	230,0	240,0	252,5
2,0	110,0	130,0	150,0	177,5	197,5	210,0	222,5	232,5	242,5	255,0
2,5	112,5	132,5	152,5	180,0	200,0	212,5	225,0	235,0	245,0	257,5
3,0	115,0	135,0	155,0	182,5	202,5	215,0	227,5	237,5	247,5	260,0
3,5	117,5	137,5	157,5	185,0	205,0	217,5	230,0	240,0	250,0	262,5
4,0	120,0	140,0	160,0	187,5	207,5	220,0	232,5	242,5	252,5	265,0
4,5	122,5	142,5	162,5	190,0	210,0	222,5	235,0	245,0	255,0	267,5
5,0	125,0	145,0	165,0	192,5	212,5	225,0	237,5	247,5	257,5	270,0
5,5	127,5	147,5	167,5	195,0	215,0	227,5	240,0	250,0	260,0	272,5
6,0	130,0	150,0	170,0	197,5	217,5	230,0	242,5	252,5	262,5	275,0
6,5	132,5	162,5	172,5	200,0	220,0	232,5	245,0	255,0	265,0	277,5
7,0	135,0	155,0	175,0	202,5	222,5	235,0	247,5	257,5	267,5	280,0
7,5	137,5	157,5	177,5	205,0	225,0	237,5	250,0	260,0	270,0	282,5
8,0	140,0	160,0	180,0	207,5	227,5	240,0	252,5	262,5	272,5	285,0
8,5	142,5	162,5	182,5	210,0	230,0	242,5	255,0	265,0	275,0	287,5
9,0	145,0	165,0	185,0	212,5	232,5	245,0	267,5	267,5	277,5	290,0
9,5	147,5	167,5	187,5	215,0	235,0	247,5	260,0	270,0	280,0	292,5
10,0	150,0	170,0	190,0	217,5	237,5	250,0	262,5	272,5	282,5	295,0
10,5	152,5	172,5	192,5	220,0	240,0	252,5	265,0	275,0	285,0	297,5
11,0	155,0	175,0	195,0	222,5	242,5	265,0	267,5	277,5	287,5	300,0
11,5	157,5	177,5	197,5	225,0	245,0	257,5	270,0	280,0	290,0	302,5
12,0	160,0	180,0	200,0	227,5	247,5	260,0	272,5	282,5	292,5	305,0
12,5	162,5	182,5	202,5	230,0	250,0	262,5	275,0	285,0	295,0	307,5
13,0	165,0	185,0	205,0	232,5	252,5	265,0	2775	287,5	297,5	310,0
13,5	167,5	187,5	207,5	235,0	255,0	267,5	280,0	290,0	300,0	312,5
14,0	170,0	190,0	210,0	237,5	257,5	270,0	282,5	292,5	302,5	315,0
14,5	172,5	192,5	212,5	240,0	260,0	272,5	285,0	295,0	305,0	317,5
15,0	175,0	195,0	215,0	242,5	262,5	275,0	287,5	297,5	307,5	320,0
15,5	177,5	197,5	217,5	245,0	265,0	277,5	290,0	300,0	310,0	322,5
16,0	180,0	200,0	220,0	247,5	267,5	280,0	292,5	302,5	312,5	325,0
16,5	182,5	202,5	222,5	250,0	270,0	282,5	295,0	305,0	315,0	327,5
17,0	185,0	205,0	225,0	252,5	272,5	285,0	297,5	307,5	317,5	330,0
17,5	187,5	207,5	227,5	255,0	275,0	287,5	300,0	310,0	320,0	332,5
18,0	190,0	210,0	230,0	257,5	277,5	290,0	302,5	312,5	322,5	335,0
18,5	192,5	212,5	232,5	260,0	280,0	292,5	305,0	315,0	325,0	337,5
19,0	195,0	215,0	235,0	262,5	282,5	295,0	307,5	317,5	327,5	340,0
19,5	197,5	217,5	237,5	265,0	285,0	297,5	310,0	320,0	330,0	342,5
20,0	200,0	220,0	240,0	267,5	287,5	300,0	312,5	322,5	332,5	345,0

ÉPREUVE PRATIQUE D'HALTÉROPHILIE
Femme *

TOTAL OLYMPIQUE (Arraché - Épaulé-jeté)

POINTS	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	67,5	75,0	82,5	+82,5
1,0	25,0	32,5	40,0	47,5	56,0	65,0	75,0	82,5	90,0
2,0	27,5	35,0	42,5	50,0	57,5	67,5	77,5	85,0	92,5
3,0	30,0	37,5	45,0	52,5	60,0	70,0	80,0	87,5	95,0
4,0	32,5	40,0	47,5	55,0	62,5	72,5	82,5	90,0	97,5
5,0	35,0	42,5	50,0	57,5	66,0	75,0	85,0	92,5	100,0
6,0	37,5	45,0	52,5	60,5	67,5	77,5	87,5	95,0	102,5
7,0	40,0	47,5	55,0	62,5	70,0	80,0	90,0	97,5	105,0
8,0	42,5	50,0	57,5	65,0	72,5	82,5	92,5	100,0	107,5
9,0	45,0	52,5	60,0	67,5	75,0	85,0	95,0	102,5	110,0
10,0	47,5	55,0	62,5	70,0	77,5	87,5	97,5	105,0	112,5
10,5	50,0	57,5	65,0	72,5	80,0	90,0	100,0	107,5	115,0
11,0	52,5	60,0	67,5	75,0	82,5	92,5	102,5	110,0	117,5
11,5	55,0	62,5	70,0	77,5	85,0	95,0	105,0	112,5	120,0
12,0	57,5	65,0	72,5	80,0	87,5	97,5	107,5	115,0	122,5
12,5	60,0	67,5	75,0	82,5	90,0	100,0	110,0	117,5	125,0
13,0	62,5	70,0	77,5	85,0	92,5	102,5	112,5	120,0	127,5
13,5	65,0	72,5	80,0	87,5	95,0	105,0	115,0	122,5	130,0
14,0	67,5	75,0	82,5	90,0	97,5	107,5	117,5	125,0	132,5
14,5	70,0	77,5	85,5	92,5	100,0	110,0	120,0	127,5	135,0
15,0	72,5	80,0	87,5	95,0	102,5	112,5	122,5	130,0	137,5
15,5	75,0	82,5	90,0	97,5	105,0	115,0	125,0	132,5	140,0
16,0	77,5	85,0	92,5	100,0	107,5	117,5	127,5	135,0	142,5
16,5	80,0	87,5	95,0	102,5	110,0	120,0	130,0	137,5	145,0
17,0	82,5	90,0	97,5	105,0	112,5	122,5	132,5	140,0	147,5
17,5	85,0	92,5	100,0	107,5	115,0	125,0	135,0	142,5	150,0
18,0	87,5	95,0	102,5	110,0	117,5	127,5	137,5	145,0	152,5
18,5	90,0	97,5	105,0	112,5	120,0	130,0	140,0	147,5	155,0
19,0	92,5	100,0	107,5	115,0	122,5	132,5	142,5	150,0	157,5
19,5	95,0	102,5	110,0	117,5	125,0	135,0	145,0	152,5	160,0
20,0	97,5	105,0	112,5	120,0	127,5	137,5	147,5	155,0	162,5

ANNEXE - II
ÉPREUVES ATHLÉTIQUES
Homme

TOTAL ATHLÉTIQUE
(Développé-couché + flexion sur jambes)
Catégories officielles

Points	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	+ 110
1,0	115,0	130,0	145,0	160,0	175,0	190,0	210,0	230,0	250,0	265,0
2,0	117,5	132,5	147,5	162,5	177,5	192,5	212,5	232,5	252,5	267,5
3,0	120,0	135,0	150,0	165,0	180,0	195,0	215,0	235,0	255,0	270,0
4,0	122,5	137,5	152,5	167,5	182,5	197,5	217,5	237,5	257,5	272,5
5,0	125,0	140,0	155,0	170,0	185,0	200,0	220,0	240,0	260,0	275,0
6,0	127,5	142,5	157,0	172,5	187,5	202,5	222,5	242,5	262,5	277,0
7,0	130,0	145,0	160,0	175,0	190,0	205,0	225,0	245,0	265,0	280,5
8,0	132,5	147,5	162,5	177,5	192,5	207,5	227,5	247,5	267,5	282,0
9,0	135,0	150,0	165,0	180,0	195,0	210,0	230,0	250,0	270,0	285,0
10,0	137,5	152,5	167,5	182,5	197,5	212,5	232,5	252,5	272,5	287,0
10,5	140,0	155,0	170,0	185,0	200,0	215,0	235,0	255,0	275,0	290,0
11,0	142,5	157,5	172,5	187,5	202,5	217,5	237,5	257,5	277,5	292,0
11,5	145,0	160,0	175,0	190,0	205,0	220,0	240,0	260,0	280,0	295,5
12,0	147,5	162,5	177,5	192,5	207,5	222,5	242,5	262,5	282,5	297,5
12,5	150,0	165,0	180,0	195,0	210,0	225,0	245,0	265,0	285,0	300,0
13,0	152,5	167,5	182,5	197,5	212,5	227,5	247,5	267,5	287,5	302,5
13,5	155,0	170,0	185,0	200,0	215,0	230,0	250,0	270,0	290,0	305,0
14,0	157,5	172,5	187,5	202,5	217,5	232,5	252,5	272,5	292,5	307,5
14,5	160,0	175,0	190,0	205,0	220,0	235,0	255,0	275,0	295,0	310,0
15,0	162,5	177,5	192,5	207,5	222,5	237,5	257,5	277,5	297,5	312,5
15,5	165,0	180,0	195,0	210,0	225,0	240,0	260,0	280,0	300,0	315,0
16,0	167,5	182,5	197,5	212,5	227,5	242,5	262,5	282,5	302,5	317,5
16,5	170,0	185,0	200,0	215,0	230,0	245,0	265,0	285,0	305,0	320,0
17,0	172,5	187,5	202,5	217,5	232,5	247,5	267,5	287,5	307,5	322,5
17,5	175,0	190,0	205,0	220,0	235,0	250,0	270,0	290,0	310,0	325,0
18,0	177,5	192,5	207,5	222,5	237,5	252,5	272,5	292,5	312,5	327,5
18,5	180,0	195,0	210,0	225,0	240,0	255,0	275,0	295,0	315,0	330,0
19,0	182,5	197,5	212,5	227,5	242,5	257,5	277,5	297,5	317,5	332,5
19,5	185,0	200,0	215,0	230,0	245,0	260,0	280,0	300,0	320,0	335,0
20,0	187,5	202,5	217,5	232,5	247,5	262,5	282,5	302,5	322,5	337,5

ÉPREUVES ATHLÉTIQUES
Femme

TOTAL ATHLÉTIQUE
(Développé-couché + flexion sur jambes)
Catégories officielles

Points	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	67,5	75,0	82,5	+ 82,5
1,0	40,0	45,0	50,0	57,5	65,0	72,5	77,5	82,5	87,5
2,0	I 42,5	47,5	52,5	60,0	67,5	75,0	80,0	85,0	90,0
3,0	45,0	50,0	45,0	62,5	70,0	77,5	82,5	87,5	92,5
4,0 I	47,5	52,5	57,5	65,0	72,5	80,0	85,0	90,0	95,0
5,0	50,0	55,0	60,0	67,5	75,0	82,5	87,5	92,5	97,5
6,0	52,5	57,5	62,5	70,0	77,5	85,0	90,0	95,0	100,0
7,0	55,0	60,0	65,0	72,5	80,0	87,5	92,5	97,5	102,5
8,0	57,5	62,0	67,5	75,0	82,5	90,0	95,0	100,0	105,0
9,0	60,0	65,0	70,0	77,5	85,0	92,5	97,5	102,5	107,5
10,0	62,5	67,5	72,5	80,0	87,5	95,0	100,0	105,0	110,0
10,5	65,0	70,0	75,0	82,5	90,0	97,5	102,5	107,5	112,5
11,0	67,5	72,5	77,5	85,0	92,5	100,0	105,0	110,0	115,0
11,5	70,0	75,0	80,0	87,5	95,0	102,5	107,5	112,5	117,5
12,0	72,5	77,5	82,5	90,0	97,5	105,0	110,0	115,0	120,0
12,5	75,0	80,0	85,0	92,5	100,0	107,5	112,5	117,5	122,5
13,0	77,5	82,5	87,5	95,0	102,5	110,0	115,0	120,0	125,0
13,5	80,0	85,0	90,0	97,5	105,0	112,5	117,5	122,5	127,5
14,0	82,5	87,5	92,5	100,0	107,5	115,0	120,0	125,0	130,0
14,5	85,0	90,0	95,0	102,5	110,0	117,5	122,5	127,5	132,5
15,0	87,5	92,5	97,5	105,0	112,5	120,0	125,0	130,0	135,0
15,5	90,0	95,0	100,0	107,5	115,0	122,5	127,5	132,5	137,5
16,0	92,5	97,0	102,5	110,0	117,5	125,0	130,0	135,0	140,0
16,5	95,0	100,0	105,0	112,5	120,0	127,5	132,5	137,5	142,0
17,0	97,5	102,5	107,5	115,0	122,5	130,0	135,0	140,0	145,0
17,5	100,0	105,0	110,0	117,5	125,0	132,5	137,5	142,5	147,5
18,0	102,5	107,5	112,5	120,0	127,5	135,0	140,0	145,0	150,0
18,5	105,0	110,0	115,0	122,5	130,0	137,5	142,5	147,5	152,5
19,0	107,5	112,5	117,5	125,0	132,5	140,0	145,0	150,0	155,0
19,5	110,0	115,0	120,0	127,5	135,0	142,5	147,5	152,5	157,5
20,0	112,5	117,5	122,5	130,0	137,5	145,0	150,0	155,0	160,0

///

ANNEXE - III
ÉPREUVE PRATIQUE DE CULTURISME
Homme

- Développés-couchés :
- Poids du corps + 15 kg x 20 répétitions = points (1 point par répétition).

- Squats :
- Poids du corps + 30 kg x 20 répétitions = points (1 point par répétition).

- Tractions à la barre fixe : (mains en supination tractions au menton)
- 30 répétitions = 20 points (2 points par répétition).

- Répulsions aux barres parallèles :
- 40 répétitions = 20 points (1/2 point par répulsion)

Femme

- Développés-couchés :
- Poids du corps - 10 kg x 20 kg répétitions = 20 points (1 point par répétition).

- Squats :
- Poids du corps x 20 répétitions = 20 points (1 point par répétition).

- Traction à la barre fixe : (mains en supination - tractions au menton)
- 10 répétitions = 20 points (2 points par répétition)

- Répulsions aux barres parallèles :
- 10 répulsions = 20 points (2 points par répulsion).

ÉPREUVE PRATIQUE DE CULTURISME :

Peuvent être dispensés de cette épreuve tes candidats et candidates qui justifient d'un des titres figurant dans le tableau ci-dessous :

Pour ce faire, l'intéressé devra fournir une attestation de la direction technique nationale de la Fédération Française d'Haltérophilie, Culturisme et Musculation mentionnant ses titres.

Il recevra alors la note correspondant à sa performance.

	TITRES	PLACES	POINTS
SENIORS	Championnat du Monde ou Jeux Mondiaux	1er	20
		2e	19
		3e	18
	Championnat d'Europe	1er	17
		2e	16
		3e	15
	Internationaux		
	de niveau mondial...	/	14
	de niveau européen...	/	13
	Championnat de France	1er	12
		2e	11
		3e	10
JUNIORS	Championnat du Monde	1er	15
		2e	14
		3e	13
	Championnat d'Europe	1er	12
		2e	11
		3e	10
	Championnat de France	1er	9
		2e	8
		3e	7

APRÈS R.F.A. - ITALIE - FRANCE

« Notre Fédération avait l'honneur d'organiser les 13 et 14 décembre 1985, la rencontre traditionnelle des moins de 23 ans, opposant la RFA et l'Italie à notre équipe.

Cette année, nous avions confié cette organisation au Club d'Istres, dirigé par M Migot.

Je dois dire que toute l'équipe qui s'est regroupée pour cette organisation, a fait la démonstration de ses qualités. Je souhaite ici les remercier tous, et en particulier, Messieurs Migot et Levy.

Nos amis étrangers présents au Centre Éducatif et Culturel durant ce week-end, ont été enchantés de l'organisation et de l'accueil.

En quelques lignes, voici mes impressions sur la compétition :

« La sélection française, rajeunie de 50 %, a eu un comportement tout à fait remarquable devant deux équipes très solides qui ne s'étaient pas déplacées pour faire du tourisme.

Cette jeune équipe l'a emporté brillamment : 5 victoires contre 3 aux Italiens, 2 aux Allemands.

« Permettez-moi de féliciter l'encadrement technique pour la bonne conduite de cette rencontre.

Cette victoire confirme de façon éclatante que notre pays peut espérer dans sa jeune relève.

Je dois toutefois aujourd'hui formuler un regret :

La presse nationale ne porte pas suffisamment l'accent sur les qualités de nos jeunes garçons.

Nos résultats, lorsqu'ils sont bons, sont largement minimisés (voir l'article de ce jour du journal « L'équipe » qui titre : « La France de justesse. »

Lorsqu'un journaliste écrit cela, il faut la démonstration qu'il méconnaît le règlement de cette compétition et nous, nous sommes en droit de penser qu'il fait le maximum pour ne pas donner l'éclat que méritent nos succès.

Nous aurons, dans un mois l'occasion de rencontrer les mêmes nations avec nos juniors et j'espère bien que nous confirmerons ce résultat.

Nous sommes en train de créer une équipe de France solidaire à tous les niveaux : athlètes, techniciens et dirigeants bénévoles, qui aura à cœur de se battre afin que notre sport ne soit plus agressé sans cesse comme il l'est actuellement.

Quand nous sommes bons, l'on dit : « Oui, mais... »

Quand les résultats sont moins bons, nous sommes mauvais...

II faudrait savoir, Messieurs de la Presse, ce que vous attendez...

En ce qui nous concerne, nous avons fait un choix : nous essayons d'être les meilleurs au risque de vous déplaire... »

Le Président,
André CORET

RÉSULTATS TECHNIQUES

52 KILOS :					
GUILLON Laurent	**FR**	**51,50**	**80,0 + 102,5**	**=**	**182,5**
SCARANTIONO Giovanni	IT	51,50	77,5 + 100,0	=	177,5
FOMBERTASSE Laurent	FR	51,50	75,0 + 95,0	=	170,0
56 KILOS :					
GERBITH Julien	**FR**	**55,65**	**92,5 + 117,5**	**=**	**210,0**
MANGANARO Salvatore	IT	55,30	87,5 + 112,5	=	200,0
SIGNORILE Gronzo	IT	55,40	87,5 + 110,0	=	197,5
(Record Italie cadet TO.)					
60 KILOS:					
GONDRAND Lionel	**FR**	**59,90**	**100,0 + 117,5**	**=**	**217,5**
KELLER Michaël	RFA	60,0	92,5 + 112,5	=	205,0
67,5 KILOS :					
LA CARPIA Nicola	IT	65,75	116,0 + 155,0	=	270,0
TKATCHENKO Pierre	**FR**	**67,50**	**117,5 + 145,0**	**=**	**262,5**
LOBUONO Maurizio	IT	66,45	116,0 + 0	=	0
75 KILOS :					
PATERNI Jean-Christophe	**FR**	**74,55**	**125,0 + 170,0**	**=**	**295,0**
RUSSO Massimo	IT	74,30	112,5 + 155,0	=	267,5
HOFNER Wolfgang	RFA	71,60	110,0 + 147,5	=	257,5
82,5 KILOS:					
TOSI Fausto	IT	81,75	147,5 + 182,5	=	330,0
RATSCHKER Stefan	RFA	80,30	142,5 + 180,0	=	322,5
LOBERT Roland	RFA	82,16	137,5 + 170,0	=	307,5
GRAILLOT Francis	**FR**	**82,20**	**125,0 + 170,0**	**=**	**295,0**
FERNANDEZ Richard	FR	81,70	127,5 + 165,0	292,5	
90 KILOS :					
ROLAND Gérald	FR	89,10	142,5 + 175,0	=	317,5
MANCINO Rafaèle	IT	86,40	135,0 + 165,0	=	300,0
MAECHLLEN Weiner	RFA	89,00	137,5 + 162,5	=	300,0
JUNG Weiner	RFA	88,20	127,5 + 162,5	=	290,0
100 KILOS :					
MAGRINI Fabio	IT	96,65	155,0 + 200,0	=	355,0
NILLE Naik	RFA	95,80	147,5 + 195,0	=	342,5
TOURNEFIER Francis	**FR**	**94,70**	**150,0 + 187,5**	**=**	**337,5**
CARTA Salvatore	IT	92,85	135,0 + 170,0	=	305,0
110 KILOS :					
OHLINGER Edvard	RFA	102,90	152,5 + 175,0	=	327,5
GEIKOWSKI Jost	RFA	101,40	125,0 + 170,0	=	295,0
+ 110 KILOS :					
PREISSL Stefan	RFA	117,10	132,5 + 162,5	=	295,0

ENTRAINEURS : Dominique BIDARD - Daniel MENONI
ARBITRES : Hugo ZINGEL (RFA) - Guiseppe UTILI (Italie)
MARCHIONI René (France)

COMPTE-RENDU de M. Aimé TERME entraîneur national

FRANCE.....	143	points
R.F.A.....	139	points
ITALIE.....	129	points

Très belle victoire de l'Équipe de France!

La France s'est imposée devant la RFA et l'Italie. Je suis tout particulièrement ravi de ces très bons résultats obtenus par nos garçons à Istres.

Durant ces deux journées on a enregistré de bonnes performances pour les Français, compte-tenu que ce match se situait 15 jours après les Championnats de France 1985.

J'ai tout particulièrement apprécié les victoires de :

- GUILLON Laurent
- GERBITH Julien
- GONDRAND Lionel (athlète régional)
- PATERNI Jean-Christophe
- ROLAND Gérald

et pour finir la ténacité de :

- TOURNEFIER Francis qui a tout fait pour essayer de battre ses adversaires.

J'adresse à Alain Migot et son équipe, tous mes remerciements pour l'organisation parfaite de cette rencontre.

FRANCE - AUTRICHE - HONGRIE - YOUGOSLAVIE

Une belle deuxième place pour la France

1re Hongrie : 440 points - 2e France : 401 points - 3e Autriche : 323 points - 4e Yougoslavie : 305 points

COMPTE-RENDU DE LA RENCONTRE QUADRIPARTITE HONGRIE - AUTRICHE - YOUGOSLAVIE - FRANCE

Confié par la F.F.H.M. à l'E.E.A.R. Carpentras le tournoi Hongrie-Autriche-Yougoslavie-France s'est déroulé dans de parfaites conditions d'organisation.

Jean-Pierre BRUNET entouré dune équipe solide composée de bénévoles et de techniciens fit la démonstration (cela devient coutumier que l'Haltérophilie insérée dans un cadre adapté dans lequel rien n'est laissé au hasard, suivi d'un effort important porté sur la qualité et l'originalité des récompenses, peut produire un spectacle de choix où spectateurs et athlètes y trouvent leur compte.

L'Équipe de France fut directement convoquée à Carpentras, le stage de regroupement n'ayant pu se tenir au Centre National d'Aix-en-Provence (la salle d'Haltérophilie subissant des transformations). La liste des sélectionnés fut modifiée par le D.T.N. à cause des défections de dernier moment enregistrées sur la liste initiale du mois de juin.

La première journée fut consacrée aux catégories 52 - 56 - 60 et 67,5 kg. Peu d'engagés dans les petites catégories, les Autrichiens surtout, jouant sur « leur artillerie lourde ».

GUILLON Laurent se présenta en condition moyenne, réalisant 80 et 100, il ne put relever la charge de 105 kg qui lui aurait donné l'avantage sur BRAJDIC.

ARNOU Pascal en 60 kg prouva que sa blessure à la cheville faite au cours des Championnats du Monde Juniors n'est qu'un mauvais souvenir. En réalisant son meilleur total 237,5 kg il prit la 2e place du match et passa devant le hongrois DALLOS à l'Épaulé-jeté.

ALLONEAU Jean-François, fut bien en-dessous de son meilleur total. Il obtint 250 kg prenant la 5e place de la catégorie des 75 kg.

Par contre, PATERNI Jean-Christophe dans la même catégorie de poids de corps maintint le contact avec BERTUS à l'Arraché, pour ensuite réussir un sans faute à l'Épaulé-jeté et remporter le match. La Marseillaise ponctue cette victoire française acquise avec 135 - 172,5 et 307,5 au total.

FERNANDEZ Richard en 82,5 kg perdit à l'Arraché la chance d'accrocher son rival THOT, 15 kg et le poids de corps séparaient les deux athlètes à l'issue du premier mouvement.

Cela était trop, malgré un retour spectaculaire du Français qui réalisa 180 kg à l'Épaulé-jeté et 310 au total améliorant son total Olympique de 10 kg.

AUBOUY Philippe, son camarade de club prit une 4e place dans ce plateau des 82,5 kg avec 292,5 kg.

En 90kg, le longiligne BALAZSFI nous fit admirer sa facilité dans l'Arraché obtenant 170 kg et tenant un moment le record de Hongrie à bout de bras (la barre fut lâchée avant le signal « terre »).

PASTOR Marcel, prit une excellente 3e place en améliorant de 2,5 kg son record personnel du total 137,5 - 165 = 302,5 kg.

ROLAND Gérald en petite condition, assura la 4e place des 90 kg avec 277, kg. La catégorie des 100 kg voyait le champion du Monde SZAWUI faire cavalier seul 160 et 210 kg ce qui n'empêcha pas Francis TOURNEFIER de faire un bon match et de réaliser 442,5 soit 152,5 + 190.

La Hongrie intouchable gagna ce concours des 4 Nations. La France quittant dans cette édition la dernière place pour se positionner derrière le vainqueur. Que cette progression soit de bonne augure pour l'avenir,

L'Équipe de France encadrée par Dominique BIDARD, Daniel MENONI et Jean BONHOURE aidés par le Docteur FORNARIS, le Masseur Philippe PETIT et Jean-Marc APPARUIT (sur la demande du coordonnateur) a obtenu un bon résultat, mais les Français n'ont pas tous été à un niveau de préparation semblable.

RIGAUD - PATERNI - TOURNEFIER avaient un potentiel intact (participation aux Championnats du Monde).

ARNOU et FERNANDEZ ont bien préparé et honoré leur sélection (records personnels).

AUBOUY et PASTOR convoqués pour cause de défection (LEVERINO et HARAND) ont bien tenu « la route » parce qu'ils avaient fait un effort personnel pendant les vacances scolaire et sortaient d'un stage de zone.

GUILLON et ROLAND Gérald ne furent pas dans leur meilleure condition (ennuis musculaires répétés poursuivent ce dernier depuis le début de la saison).

ALLONEAU avait levé le pied à l'entraînement et sa première sélection obtenue dans les jours précédant l'épreuve ne pouvait apporter de meilleurs résultats.

J'ai pensé personnellement depuis longtemps que si nous ne possédons plus d'athlètes capables de monter sur les podiums mondiaux (mis à part Daniel SENET), des athlètes de bon niveau international peuvent former une excellente équipe pour peu que chacun d'eux soit au maximum de leurs possibilités le jour « J ». L'organisation de cette rencontre a mis au grand jour les lacunes d'un système qui ne peut favoriser la mise en place de la meilleure équipe préparée pour un but commun.

Plusieurs athlètes aidés au mieux par la F.F.H.M. dans la mesure de ses possibilités ne tiennent pas leurs engagements. Les remplaçants ne sont pas préparés pour prendre le relais.

Deux athlètes seulement prévus dans la sélection battent leurs records personnels. Cela est trop peu et doit amener les responsables des équipes de France à réfléchir sur les possibilités d'améliorer le système existant afin qu'un meilleur niveau d'ensemble soit obtenu dans les épreuves importantes.

Trois catégories entrent dans le cadre de notre élite :

- Équipe A
- Espoirs
- Cadets - Juniors.

Il est nécessaire de désigner pour chacune des équipes de France les buts importants de la saison (2 ou 3 maximum) :

- Une épreuve de sélection permettant d'établir les listes définitives dans leur ensemble :
- Les Championnats de France prévus en novembre sont favorables à la période de sélection et à l'établissement des listes ;
- A partir de là les programmes de travail peuvent être définis pour les trois catégories :
  - Programmation de l'entraînement ;
  - Stages de préparation ;
  - Stages de regroupement.

Les athlètes appartenant à l'une des listes nationales resteraient sur celles-ci jusqu'à l'établissement des nouvelles (la possibilité de changer de catégorie restant limitée et exceptionnelle : par exemple un junior devenant meilleur senior).

En ce qui concerne les P.O. celles-ci seraient attribuées en fin de saison internationale, en fonction des résultats positifs de l'athlète enregistrés au cours des seules épreuves imposées par la F.F.H.M. et pour lesquelles ce dernier aurait donné son accord.

De même les aides socio-économiques seraient attribuées, maintenues ou supprimées en fonction des résultats obtenus. Ce n'est qu'en définissant dès le départ les responsabilités librement consenties par les athlètes, que nous pourrons apporter une aide rationnelle technique et préparatoire à l'accomplissement de nouvelles performances, les athlètes trouvant dans celles-ci une récompense supplémentaire venant des aides que peut offrir la F.F.H.M.

L'Entraîneur National Adjoint.
Jean BONHOURE.

RÉSULTATS

52 Kg					
BEVENYI Zolatain	HON	51,750	95,0	120,0	215,0
BRAJDIC Peter	YOU	51,700	85,0	97,5	182,5
GUILLON Laurent	FRA	51,900	80,0	100,0	180,0
56 Kg					
LUKACCS Zoltain	HON	55,850	100,0	130,0	230,0
ANGELOVIC Robert	YOU	55,450	100,0	110,0	210,0
60 Kg					
DALLOS Petev	HON	59,850	110,0	135,0	245,0
ARNOU Pascal	FRA	59,300	102,5	135,0	237,5
BAKOS David	YOU	59,450	102,5	117,5	220,0
67,5 Kg					
ROMHANYI Laszlo	HON	67,400	132,5	160,0	292,5
RIGAUD Vincent	FRA	67,350	125,0	162,5	287,5
HORN Kaslo	YOU	67,450	130,0	158,0	287,5
POLAJKO Darko	YOU	66,800	110,0	130,0	240,0
75 Kg					
PATERNI J.-Christophe	FRA	74,650	135,0	172,5	307,5
HOFBAUER G.	AUT	74,200	127,5	162,5	290,0
KOCINAC Milutin	YOU	74,400	128,0	160,0	287,5
KOBLENC Welter	AUT	74,200	120,0	162,5	282,5
ALLONEAU J.-François	FRA	74,300	105,0	145,0	250,0
BERTUS Gabou	HON	72,550	135,0	0	0,0
82,5 Kg					
TOTH Robert	HON	8 1, 750	145,0	167,5	312,5
FERNANDEZ Richard	FRA	82,450	130,0	180,0	310,0
HASTIK Ronald	AUT	81,550	140,0	162,5	302,5
AUBOUY Philippe	FRA	79,850	130,0	162,5	292,5
RADY Duro	YOU	81,150	132,5	160,0	292,5
LANGHAMMER Michaël	AUT	82,350	127,5	165,0	292,5
90 Kg					
BALAZSKI	NON	89,750	170,0	195,0	365,0
SPAN	AUT	89,700	150,0	187,5	337,5
PASTOR Marcel	FRA	86,850	137,5	165,0	302,5
ROLAND Gérald	FRA	88,800	132,5	145,0	277,5
MARKO	YOU	82,900	120,0	100,0	220,0
100 Kg					
SZAWYI	NON	96,300	160,0	210,0	370,0
TOURNEFIER Francis	FRA	97,350	152,5	190,0	342,5
BECK	YOU	95,500	150,0	187,5	337,5
SIMIC	YOD	98,600	140,0	170,0	310,0
ROTTER	AUT	99,200	0	0	0
110 Kg					
BOKFI	HON	100,700	165,0	190,0	345,0
JOVANOVIC	YOU	106,650	140,0	175,0	315,0
MILLMANN	AUT	107,850	140,0	172,5	312,5
+ 110 Kg					
GROZLI	HON	128,600	142,5	190,0	332,5
HORTNAGL	AUT	124,450	140,0	185,0	325,C
SARACEVIC	YOU	?	140,0	170,0	310,0

CHAMPIONNATS DE FRANCE

CADETS - JUNIORS - SENIORS

Clermont-Ferrand - 26 au 30 novembre 1985

RÉSULTATS TECHNIQUES :

CADETS :

52 kilos :

FOMBERTASSE Laurent	Evron (Pays de Loire)	182,5
LAMARRE Fabien	Caen CMM (Basse Normandie)	180,0
BALP David	Clermont Sports (Languedoc)	162,5
LOISEAU Jean-Luc	CM Luxeu:l (Franche-Comté)	162,5
MARTHELY Moïse	UF St-Herblain (Pays de Loire)	150,0
NAVARRO Raphaël	HC Louviers (Hte Normandie)	145,0
RAMAYE Éric	(La Réunion)	0,0

56 Kilos :

GASPARIK Denis	US Grigny (Ile de France)	180,0
LECERF Stéphane	AS AY (Champagne)	175,0
BAILLET Jérôme	MC St-Baldolph (D. Savoie)	170,0
LAOUAT David	La Bastidette (Pyrénées)	167,5
LIMAN Alain	US Le Trait (Hts, Normandie)	167,6
DHOMPS Dominique	ASPTT Mulhouse (Alsace)	167,5
PILON Laurent	Amiens SC (Picardie)	165,0

60 kilos :

SERRANO Mario	MC Noves (Provence)	197,5
BORDE Olivier	HC Bourgoin (D Savoie)	197,5
TRUDEL Stéphane	ASPTT Lille (Flandres)	197,5
CHAMRION Luc	CH Savigny (Ile de France)	160,0

67,5 kilos :

ROUFFLE Stéphan	SC Calais (Flandres)	247,3
LAQUAT Jean-Luc	La Bastidette (Pyrénées)	232,5
LEMAIRE Christophe	HC Cogmn (D Savoie)	220,0
CHOFLES David	EEAR Carpentras (Provence)	210,0
FLACHER Dominique	MC Bourgoin (D Savoie)	210,0
QUEMEHEN Yann	SC. Le Rheu (Bretagne)	197,5

75 kilos :

PLANCON Cédric	ASPTT Lille (Flandres)	252,5
HELENA Christian	St-Pol-sur-Mer (Flandres)	250,0
MARC Laurent	AS St-Médard (Aquitaine)	212,5
HERMAIN Emmanuel	Ajaccio (Cote d'Azur)	190,0

90 kilos :

RENOUF Joël	Caen CHM (Basse Normandie)	240,0

JUNIORS :

52 kilos :

BELUSSI Marré	Reims MM (Champagne)	175,0
ISSOP-PARRACK Jean	UC Marseille (Provence)	165,0
HOUET Jérôme	HC Louviers (Hte Normandie)	152,5
CRAMACEAS Eric	OS Hyères (Cote d'Azur)	152,5
GERBITH Patrick	HC Nîmes (Languedoc)	72,5

56 kilos :

SOURD Frédéric	EEAR Carpentras (Provence)	185,0
MEURAT Pierre	Nice UC (Cote d'Azur)	180,0
BAUMEYER Alain	SGSA Sélestat (Alsace)	177,5
BOUDOT Gérard	AAE Peronne (Picardie)	177,5

60 kilos :

HERLIZKA Jean-Luc	Lomme (Flandres)	235,0
ARNOU Pascal	US Creteil (Ile de France)	232,5
GONTRAND Lionel	EEAR Carpentras (Provence)	230,0
RECURT Pierre-André	CM Savigny (Ile de France)	227,5
MATHIAS Alfred	ASPTT Mulhouse (Alsace)	210,0
FERRANDIER Patrick	HC Poitevin (Poitou)	205,0
BAZEILLE Régis	Caen CHM (Basse Normandie)	205,0
CONNAN David	Évreux AC (Haute Normandie)	197,9
LESEIGNEUR Laurent	Évreux AC (Haute Normandie)	187,5
VERMEULEN Dominique	MC Avallon (Bourgogne)	0,0

67,5 kilos :

ARBITRE Emmanuel	Stade Clermontois (Auvergne)	257,5
MALLET Édouard	SM Montrouge (Ile de France)	247,6
FOUGERET Yannick	SM Montrouge (Ile de France(	242,6
DIDIER Frédéric	EEAR Carpentras (Provence)	242,6
ORTONOVI Laurent	Reims HM (Champagne)	237,5
LENOURY Eric	SPN Vernon (Hte Normandie)	232,5
MIETTE Francis	Amiens S.C (Picardie)	225,0
GARCIA Stéphane	Royan O.C. (Poitou)	222,5
TREBOSCEN Stéphane	US Tours (Orléanais)	222,5
PRECOURT Samuel	CHM Caen (Bse Normandie)	212,5
LACAUSSADE Alain	Stade Clermontois (Auvergne)	0,0

75 kilos :

SAADI Kanm	EEAR Carpentras (Provence)	285,0
ROLAND Hervé	Reims MM (Champagne)	282,5
FRANCOMME Jean-Max	Amiens Nord (Picardie)	265,0
CANESTRIER Jean	Tourette Levens (Cote d'Azur)	262,6
RUMIGNY Francis	MC Avallon (Bourgogne)	250,0
MANIER Jérôme	USC Caen (Bse Normandie)	247,5

82,5 Kilos :

GRAILLOT Laurent	SM Montrouge (Ile de France)	307,7
MARAND Christophe	AS Monaco (Cote d'Azur)	305,0
ALLONEAU Jean-François	Reims HM (Champagne)	290,0
CORET Jean-François	Reims HM (Champagne)	266,0
MAHIER Franck	USC Caen (Bse Normandie)	262,5
MIMOUN Hassan	MJC Salon (Provence)	255,0
CHIARA Pascal	SO Calais (Flandres)	255,0

90 kilos :

PASTOR Marcel	EEAR Carpentras (Provence)	305,0
CLERC Philippe	US St-Aignan (Orléanais)	270,0
SELOSSE Olivier	Amiens SC (Picardie)	262,5
GAUTHIER Frédéric	HC St Baldoph (D. Savoie)	260,0

SENIORS :

52 kilos :

LARGET Charles	Rueil AC (Ile de France)	200,0
GUILLON Laurent	CSA Châtellerault (Poitou)	190,0
GROSSET Bernard	Villepinte (Ile de France)	185,0
NIVAULT Jean-Luc	Moulins Engilbert (Bourgogne)	175,0
LEFEBVRE Gino	St-Pol-sur-Mer (Flandres)	0,0

56 kilos :

MIETTE Jean-Noël	Amiens SC (Picardie)	230,0
GERBITH Julien	MC Nîmes (Languedoc)	220,0
FASULO Jean-Luc	Nice U C (Coté d'Azur)	217,5
ROYUELA José	Lavelanet (Pyrénées)	197,5
HACQUIN Pascal	SC Neuilly (Ile de France)	195,0
MAUCOURANT Joël	CAM Bordeaux (Aquitaine)	190,0
SERVEAUX Alain	Ste Geneviève (Ile de France)	0,0
LOISEL Pierre	SHC Pontoise (Ile de France)	0,0

60 kilos :

LETZ Andréa	D.D.R.	267,5
MAIER Bruno	Amiens SC (Picardie)	255,0
FRANCOMME Dominique	SM Montrouge (Ile de France)	235,0
ESCLEYNE Jérôme	HC Pierrelatte (D. Savoie)	235,0
NUCCI Patrice	Stade Clermontois (Auvergne)	232,5
LEME Michel	Maisons Alfort (Ile de France)	227,5
NICCLI Lionel	AS Ste-Savine (Champagne)	225,0
COT Pascal	US Tours (Orléanais)	220,0
CHAVIGNY Jean-Claude	C.N. Orléans (Orléanais)	215,0
BELLI Alain	Nice U.C (Côte d'Azur)	215,0
FOUGERET Guy	Royan O.C. (Poitou)	212,5
LIMANI Claude	SC Fameck (Lorraine)	0,0
SCHEMBRI Alexandre	OSC St-Etienne (Lyonnais)	0,0

67,5 kilos :

RONTARD Didier	US Créteil (Ile de France)	267,5
TKACHENKO Pierre	St-Médard-en-Jalles (Aquitaine)	265,0
COLLET Lucien	US Grigny (Ile de France)	252,5
COLLINOT Jean-Claude	HC Avallon (Bourgogne)	250,0
LECHAT Patrick	CA Evron (Pays de Loire)	242,5
ALLEMANI Jean-François	HC Marseille (Provence)	0,0
SFERRUZZA Mario	Lille UC (Flandres)	0,0
CASSIAU Daniel	SM Montrouge (Ile de France)	0,0

75 kilos :

KUNTZ Joachim	D. D.R.	305,0
LAGRANGE Fabrice	SPN Vernon (Hte Normandie)	290,0
AUBOUY Philippe	Clermont Sports (Languedoc)	287,5
LONGUET Jean-Claude	OSC Ste-Etienne (Lyonnais)	277,5
BOISTON Didier	F. Besançon (Franche-Comté)	270,0
LIAGRE Jean-Léon	SA Verdun (Lorraine)	262,5
LEBLOA Michel	CA Lorient (Bretagne)	252,5
CALAS Bernard	Clermont Sport (Languedoc)	250,0
PAUVERT Philippe	Savigny S/Orge (Ile de France)	245,0
GITTER Patrick	SA Sélestat (Alsace)	240,0
BERTRANDON Christian	Stade Clermontois (Auvergne)	230,0
DELVALLEZ Eric	Lille U C. (Flandres)	0,0
ATTILO Salvator	F.R A.	0,0
PATERNI Jean-Christophe	SM Montrouge (Ile de France)	0,0
ÉLISABETH Jean-Michel	SPN Vernon (Basse Normandie)	0,0

82,5 kilos :

LOPEZ Marc	US Créteil (Ile de France)	325,0
FERNANDEZ Richard	Clermont Sports (Languedoc)	300,0
PAOLONI Yannick	MSC Pessac (Aquitaine)	290,0
FELDNOFFER Roland	R.F.A.	290,0
GUILLAUMET Geoffroy	CM Annonay (D. Savoie)	280,0
JEANDET Pascal	HC Marseille (Provence)	275,0
ROGER Claude	MC Beauvais (Picardie)	252,5
KINCK Christian	Lille UC (Flandres)	0,0

90 kilos :

LEVERINO Patrick	HC Marseille (Provence)	332,5
FELICITE Frantz	US Grigny (Ile de France)	330,0
ROLAND Gérald	Reims MM (Champagne)	325,0
BOISTON Pascal	Française Besançon (F, Comté)	300,0
LACAUSSADE Hervé	Stade Clermontois (Auvergne)	295,0
CORNU Martial	Celtique Montdidier (Picardie)	290,0
AFFRICANO Philippe	HC Marseille (Provence)	285,0
LAGARRIGUE Henri	CHM Bordeaux (Aquitaine)	0,0

100 kilos :

TOURNEFIER Francis	Conne S/Loire (Bourgogne)	340,0
GARCIA Bernard	Clermont Sports (Languedoc)	290,0
GAY Christophe	CO Joinville (Ile de France)	0,0

110 kilos :

KRETZ Jean-Marie	SA Sélestat (Alsace)	335,0

COMPTE-RENDU de M. Aimé TERME Entraîneur national

L'année 1985 ne restera pas dans les annales comme sans souvenirs, tant le changement de la politique que dans la planification technique.

Pour la première fois, nous avions décidé d'organiser nos championnats de France cadets, juniors, seniors en novembre Pour estimer si la date est bien choisie nous n'avons pas assez de recul et il nous faut attendre encore quelques saisons..

Hélas ! l'expérience sur une semaine a vécu..., trop longue et sans attrait avec ses 180 participants qui font du championnat une épreuve de masse, mais non d'élite.

Nos bénévoles ont compris le problème et la saison prochaine nos championnats seront divisés :

– cadets/juniors, dans une seule implantation ;
– séniors, avec 3 implantations et 3 catégories par implantation.

Contrairement à ce que certains journalistes ont pu écrire, à Clermont-Ferrand, la cuvée 1985 des championnats de France, n'est pas totalement négative mais laisse un goût d'inachevé car nos meilleurs ténors, les piliers de l'Équipe de France, tels que Vincent RIGAUD, blessé, Daniel CASSIAU, et Jean-Christophe PATERNI, éliminé à l'arraché n'ont pas donné le spectacle attendu.

Ce qui peut laisser pour certains autant de raisons pour se permettre d'émettre quelques réserves.

Clermont-Ferrand a été positif et confirme que nos garçons sont actuellement en pleine progression, comme Francis TOURNEFIER qui a réalisé 340 kilos en épaulant-jetant 195 kilos avec aisance. Nous avons eu aussi de beaux duels, surtout celui entre Patrick LEVERINO et Frantz FELICITE.

Ces championnats de France nous ont tout de même laissé des surprises et donné des confirmations : Marc LOPEZ (82,5), Charles LARGET (52) Bruno MAIER (60).

Sans oublier Jean-Noël MIETTE qui s'est offert le titre des 56 kilos. Un grand bravo à cet athlète qui est plein de volonté !!!

Surprises : Elles sont venues des 67,5 kilos et des 75 kilos dont les titres ont été remportés respectivement par Didier RONTARD et Fabrice LAGRANGE. La voie ayant été laissée libre par Daniel CASSIAU et Jean-Christophe PATERNI. Les principaux motifs de satisfaction, nous les trouvons chez les cadets et les juniors. Quatre records de France sont tombés : deux cadets, deux juniors. De plus, les performances juniors sont très proches de celles séniors, ceci est très encourageant. Je pense tout particulièrement aux deux cadets 52kg : LAMARRE et FOMBERTASSE.

HARAND et GRAILLOT, l'un à l'arraché, l'autre à l'épaulé-jeté, sur les pas de notre cher Lopez, car l'un et l'autre ont réussi respectivement 142,5 à l'arraché contre 145 pour Marc (Record de France) et 175 kg (Record de France) juniors, contre 180 aux seniors.

Au nom de la F.F.H.M. et de tous ses dirigeants, je vous donne rendez-vous la saison prochaine pour voir si nos haltérophiles sauront se montrer à la hauteur des espérances que l'on a placées en eux.

CHAMPIONNATS ZONE SUD-OUEST

DES COMITES « SENIORS »

LAVELANET ville de huit mille habitants située au pied du dernier bastion Cathare, le Château de Montségur accueillait le 8 juin 1985 la dernière épreuve des quatre compétitions inscrites au Calendrier libre de la zone Sud-Ouest.

Les membres du club du CHPO-Lavelanet ayant pour fondateur Georges GOUBAYON et présidé par José ROYUELA, avaient mis tout en œuvre pour que la rencontre entre les Comités d'Aquitaine, du Poitou, du Limousin et des Pyrénées soit une réussite.

Aidés par une municipalité dynamique, José ROYUELA et son équipe ont présenté une organisation sans faille pour le bien de tous ceux qui croient encore à l'Haltérophilie.

Cinq plateaux neufs construits par les Services Techniques Municipaux pour la circonstance et inscrits dans le projet d'une nouvelle salle d'Haltérophilie, un nombre impressionnant de récompenses, un buffet campagnard attrayant et copieux, un vin d'honneur ouvert à tous, ont contribué à allier performances, technique et spectacle...

Il serait bon de pouvoir continuer dans cette voie, où la qualité du spectacle est fonction d'une sélection rationnelle réduisant ainsi le nombre des compétiteurs afin de ne pas dépasser le temps qui amène la saturation.

Quatre athlètes par Comité étaient engagés dans cette confrontation (16 au total), cela est encore trop... douze, serait sans doute le nombre idéal pour présenter un spectacle de choix, mais que d'obstacles devrons-nous contourner pour modifier les états d'esprits...

Malgré ce point précis, qui doit faire l'objet d'un sujet d'amélioration, nous pouvons être satisfaits des résultats enregistrés par nos espoirs : GUILLON L. - PAOLINI Y. - TKACHENKO P. et de l'impact produit sur les personnalités ariégeoises et locales, ainsi que sur la population de Lavelanet.

RÉSULTATS TECHNIQUES :

LAGARRIGUE H.	84,5	135	160	295	SN	
PAOLINI P.	77,8	100	130	230		453,9
TKATCHENKO P.	67,5	115	140	255	SN	
PAOLINI Y.	82	130	167,5	297,5	SN	
HARTMAN B	75	110	137,5	247,5		
CAUNET F.	61,7	85	117,5	202,5		345,8
VALADAS P.	59,7	92,5	115	207,5		
PEJOINE J.		83,2	140	247,5		
CADARS B.	97,7	125	150	275		
DALEZAN F.	79,1	105	130	235		340,3
ROYUELA J.	56	87,5	112,5	210	SN	
GAYRAL M.	64,55	95	120	215		
BLONDY P.	74,1	105	125	230		
MAROT D.	85,15	105	130	235		330,5
FOUGERET G.	59,7	95	122,5	217,5	SN	
GUILLON L.	54,55	85	110	195	SN	

RÉSULTATS DU CHAMPIONNAT DE ZONE NORD

PAR ÉQUIPES RÉGIONALES A MONTDIDIER

LE 15 JUIN 1985

Nouvelle formule expérimentale 1985 avec la réglementation suivante :

- Chaque comité régional présente une équipe de 8 athlètes, dont obligatoirement, deux par catégories d'âge, minimes, cadets, juniors, seniors ;
- Déduction de 2 fois le poids de corps de chaque total olympique réalisé.

Si parfois, au niveau des juniors et seniors, les meilleurs athlètes n'étaient pas présents, c'est en minimes et cadets que la sélection, opérée par les comités régionaux, donna déjà un aperçu du résultat final.

Le classement à l'issue du 1er plateau confirma la représentativité des 4 équipes en présence, par la victoire finale de l'équipe des Flandres devant la Picardie, suivie de la Champagne devant une équipe non conforme présentée par la Haute-Normandie (1 athlète de 73 donc pas encore minime, 3 juniors et 1 seul senior).

Si parfois, les résultats n'étaient pas ceux attendus, c'est que pour quelques-uns, cette épreuve était l'une des trop nombreuses en cette période ou encore, que l'objectif des autres athlètes était ailleurs, d'où leur absence.

Formule valable dans son ensemble obligeant les comités régionaux a tenter de rassembler ses meilleurs éléments et de disposer d'un effectif de valeur, dans chacune des catégories d'âge pour pouvoir s'imposer. Comme chaque région connut les mêmes les mêmes difficultés, le classement final fût relatif à la valeur potentielle des quatre régions de la zone nord.

Parmi les meilleures prestations, il faut retenir celle de Éric DELVALLEZ qui en senior devait réussir ce jour-là plus de 305 kg à 77,8 kg, s'il maîtrisait un peu plus son jeté, toujours un peu défaillant proche de ses maxi.

Le junior ORTONOVI, régulier au-delà de 225 kg en 67,5 kg.

Le cadet LECERF Stéphane, qui concrétise régulièrement sa valeur avec là encore 155 kg pour une possibilité de plus de 160 kg à 50,9 kg de poids de corps.

Quant au minimes, les noms des 2 nordistes COMBLEZ et BARON sont à suivre au cours des prochains mois 1985, avant de se trouver rapidement bien classés chez les cadets, dès leur première année en 1986.

R. MAIER.

ZONE NORD 15.6.85
RÉSULTATS COMPLETS

1° Équipe des Flandres : 503,6 points (pas de Série Minime existante)

COMBLEZ Benoît	MI	71	44,00	50,0	+	65,0	=	115,0	=	/
BARON Philippe	MI	71	60,20	62,5	+	80,0	=	142,5	=	/
PLANÇON Cédric	CA	69	72,90	110,0	+	0,0	=	110,0	=	NC
HELENA Christophe	CA	68	71,20	102,5	+	117,5	=	220,0	=	1°S
VEJUX Philippe	JU	66	65,80	95,0	+	117,5	=	212,5	=	1°S
HERLIZKA Jean-Luc	JU	66	62,90	95,0	+	117,5	=	212,5	=	1°S
DELVALLEZ Éric	SE	60	77,80	137,5	+	160,0	=	297,5	=	Int
LARCY Stéphane	SE	62	78,40	115,0	+	145,0	=	260,0	=	1°S

2° Équipe de Picardie : 341,6 points

ROUZE Sylvain	MI	71	45,20	40,0	+	50	=	90	=	/
CHEKKAR Mustapha	MI	71	46,50	37,5	+	52,5	=	90	=	/
PILON Laurent	CA	68	58,50	72,5	+	90	=	162,5	=	/
LECLERCQ William	CA	68	66,70	67,5	+	85	=	152,5	=	1°S
FRANCOMMe J-Max	JU	66	75,90	110,0	+	147,5	=	257,5	=	1°S
MIETTE Francis	JU	65	67,45	0,0	+	120	=	120	=	NC
ROGER Claude	SE	64	84,00	115,0	+	147,5	=	262,5	=	2°S
CORNU Martial	SE	57	89,95	125,0	+	150	=	275	=	1°S

3° Équipe de Champagne : 288,4 points

GODARD Arnaud	MI	72	37,50	30,0	+	45	=	75	=	/
GODARD Stéphane	MI	71	57,50	30,0	+	45	=	75	=	/
LECERF Stéphane	CA	68	50,90	65,0	+	90,0	=	155,0	=	Nat
LECERF Frédéric	CA	69	60,20	65,0	+	72,5	=	137,5	=	4°S
ORTONOVI Laurent	JU	66	66,6	100,0	+	125,0	=	225,0	=	Nat
BELUSSI Hervé	JU	66	54,80	72,5	+	90,0	=	162,5	=	1°S
VENTRE Bertrand	SE	62	86,00	100,0	+	125,0	=	225,0	=	3°S
ROBERT Jean-Noël	SE	64	67,30	87,5	+	107,5	=	195,0	=	3°S

4° Équipe de Haute-Normandie : 147,8 points (pour les 6 athlètes)

LAURENT Ludovic	MI	71	48,40	27,5	+	37,5	=	65,0	=	/
LAURENT David	né en..	73	47,60	32,5	+	45,0	=	77,5	=	/
(n'est pas encore Minime, donc déclassé)										
GALLET Yvan	CA	70	64,40	67,5	+	82,5	=	150,0	=	3°S
NAVARRO Raphaël	CA	69	51,00	60,0	+	75,0	=	135,0	=	1S
HOUEL Jérôme	JU	67	52,40	65,0	+	85,0	=	150,0	=	2°S
MILOUD Mohamed	JU	66	53,80	65,0	+	80,0	=	145,0	=	2°S
LAMBERT Christophe	JU	67	74,10	90,0	+	0,0	=	0,0	=	HC
(3e junior de l'équipe, donc déclassé)										
MILLIN Marcel	SE	50	66,1	75,0	+	100,0	=	100,0	=	4°S

ZONE NORD-EST
Tournoi des cinq provinces

1er COMITE D'ALSACE : 1820,2							
BROGLIN Henri	76,00	105	+	135	=	240	300,5
MULLER J.-Marie	71,90	90	+	122,5	=	212,5	277,2
MATHIAS Alfred	59,80	85	+	115	=	200	306,7
GITTER Patrick	73,50	120	+	142,5	=	262,5	336,8
MASSER.AN Martin	82,10	115	+	130	=	245	291,4
KINTZ Maurice	79,10	112,5	+	140	=	252,5	307,6
2e COMME DU LYONNAIS : 1817,8							
BRUNET Thierry	65,75	85	+	115	=	200	281,1
PROBEL Frédéric	73,05	92,5	+	112,5	=	205	264,4
KENZARI Rachid	65,40	87,5	+	112,5	=	200	282,2
ZITOUNI Farès	76,00	117,5	+	150	=	267,5	334,9
LONGUET J.-Claude	74,20	120	+	152,5	=	272,5	347,2
PICCO Armand	74,50	105	+	137,5	=	242,5	308,0
3e COMITE DE FRANCHE-COMTÉ : 1769,7							
LOISEAU J.-Luc	51,00	62,5	+	77,5	=	140	254,5
CORNEILLE Marc	73,90	92,5	+	112,5	=	205	261,9
PERREAU Didier	72,00	92,5	+	110	=	202,5	263,9
BOISTON Didier	72,20	115	+	147,5	=	262,5	341,4
BOISTON Pascal	87,50	130	+	165	=	295	337,9
BROQUERIE Christian	80,56	117,5	+	140	=	257,5	310,1
4e COMITE DE LORRAINE : 1737,6							
PERRIN Laurent	69,70	82,5	+	110	=	192,5	257,4
ANTHONY Gilles	70,90	90	+	110	=	200	263,8
TISSERAND Stéphane	69,00	86	+	110	=	195	262,9
LI MANNI Claude	64,55	92,5	+	117,5	=	210	300
MATULLARI Mario	74,35	110	+	142,5	=	252,5	321,4
LIAGRE J. Léon	74,95	117,5	+	145	=	262,5	332,1

LES MEILLEURES PERFORMANCES « JUNIORS » :

1er MATHIAS Alfred	306,7 points I.W.F.
2e BROGLIN Henri	300,5
3e KENZARI Rachid	282,2
4e BRUNET Thierry	281,1
5e MULLER J.-Marie	277,2

LES MEILLEURES PERFORMANCES « SENIORS » :

1er LONGUET Jean-Claude	347,2 points I.W.F.
2e BOISTON Didier	341,4
3e BOISTON Pascal	337,9
4e GITTER Patrick	336,8
5e ZITOUNI Farès	334,9
6e LIAGRE J.-Léon	332,1

1re COMPÉTITION SÉLECTIVE (NIVEAU ZONE)
POUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE
75 kg SENIORS

GITTER P.	**(nouveau sélectionné)**	**SA Selestat - ALS**						
23.4.1964	**73,50**	**120**	**+**	**142,5**	**=**	**262,5**		**C.N. SE.**
LIAGRE J.-L.	**(nouveau sélectionné)**	**SA Verdun - LOR**						
	74,95	**117,5**	**+**	**145**	**=**	**262,5**		**C.N. SE.**
LONGUET J-C.	**(déjà sélectionné)**	**OSC St-Etienne Lyon**						
	améliore son total de qualification)							
22.9.64	**74,20**	**120**	**+**	**152,5**	**=**	**272,5**		**C.N. SE.**

Arbitres : MM. Neppel - Loiseau - Olivier

COMPTE-RENDU DU TOURNOI DES 5 PROVINCES

Coup d'envoi du Tournoi des 5 Provinces « formule hybride » entre l'ancien championnat des Comités et le tournoi par équipes « juniors ».

Innovation pour le calcul du résultat final qui est obtenu à la cotation IWF. Pour sa première édition la nouvelle formule a pleinement rempli son rôle :

- permettre des rencontres plus équilibrées entre les comités de la zone ;
- relever l'intérêt des compétitions par équipes de comités.

Mission remplie pour ce coup d'envoi où l'incertitude et le suspense jouent à plein. La motivation et le sport en sont les deux bénéficiaires.

Sur le plan « équipes », c'est une étonnante victoire à l'Alsace. Privée de son meilleur élément, Jean-Marie KRETZ, le match se joua réellement en juniors, les quelque 57 points d'avance des Alsaciens, sur les Lyonnais obtenus au premier plateau ne furent jamais rattrapés, courte victoire avec seulement 2,4 points d'avance.

Il aurait suffi de 2,5 kg de plus dans le camp des Lyonnais pour faire basculer la victoire. L'intensité n'en fut que plus grande.

La Franche-Comté renforcée par une recrue de choix : BROQUERIE, décroche une excellente 3e place. Le trio des séniors totalise un des meilleurs scores avec le Lyonnais. C'est avec les juniors que les Francs-Comtois perdent un peu de terrain.

Les Lyonnais sont restés eux aussi bien dans le match, 4e à 83 points des premiers avec seulement 14 points de moins par athlète, La formule permet de bien équilibrer les équipes et de stimuler les participants pour le classement des équipes, mais aussi individuel.

Le seul regret de la journée fut l'absence des Bourguignons. Pour une fois toute la famille Nord-Est n'était pas réunie. On se sentait un peu orphelin... Sur le plan individuel, LIAGRE et GITTER décrochent leur première sélection « Séniors » aux Championnats de France. Ce sont les plus grands bénéficiaires de la journée. Les autres « Ténors » de la zone confirment leur bonne forme du moment. Seul LONGUET améliore son meilleur total mais reste encore très loin de son potentiel réel.

Côté spectacle, la fête continue !...

L'entracte fut meublé par une très impressionnante démonstration de boxe américaine, de Manchaku et de sabre. Pour la finale, les majorettes viennent apporter leur charme et leur grâce, ainsi que leur dextérité à la baguette. Cet éclectisme sportif a su attirer un bon public, intéressé par ce qu'il faut bien commencer par appeler du « sport spectacle ». C'est très certainement un des moyens pour se rendre populaire.

Soigner chaque prestation d'Haltérophilie et présenter un spectacle de qualité et notre renommée ne fera que grandir.

Côté personnalités, nous fûmes également très honorés de la présence de M. le sous-préfet du Doubs, de M. le Directeur régional de la Jeunesse et des Sports, de M. l'Adjoint aux sports de Montbéliard qui furent bien sûr sollicités pour la remise des récompenses Une bien belle journée due à l'excellente préparation de l'équipe de l'AS Montbéliard, animée par M. GOMEZ. Un grand merci pour cette sympathique équipe à laquelle il faut associer l'aide précieuse du CTR Gilbert PAUTOT et de son épouse (ses cakes aux raisins sont savoureux).

Parions que l'année prochaine, on se retrouve tous pour le prochain : « Show Haltérophile »...

Daniel COMBET

ZONE NORD-EST
CHAMPIONNAT DE ZONE DES CLUBS

Le 13 octobre 1984, la décision de la création d'un championnat de zone des clubs était prise à l'unanimité à Mâcon au cours dune réunion de travail et 2 mois plus tard les 5 comités en avaient approuvé le principe après discussion dans chaque comité directeur respectif.

L'idée faisait son chemin... et le 19 octobre 1985, les 5 comités se réunissaient à Besançon et définissaient les grandes lignes du règlement après avoir mis au point le calendrier.

Entre le 13.10.84 et le 19.10.85, l'ENA et les CTR de la zone s'étaient concertés pour réflection au règlement.

Ce championnat nous ouvre des perspectives intéressantes et nous croyons qu'il nous permettra de faire mieux connaître notre sport, et déjà la presse locale s'intéresse beaucoup à ce projet unique en France.

Quelques règles de ce championnat :

- 4 rencontres de 3 équipes de 5 hommes :
  - 1-2-3 1-4-7 1-6-8 1-5-9
  - 4-5-6 2-5-8 2-4-9 2-67
  - 7-8-9 36-9 3-5-7 3-4-8
- 9 clubs sélectionnés sur des critères précis.
- parallèlement et aux mêmes dates évoluent dans les 5 comités, les meilleurs clubs.
- une synthèse générale est faite entre les 9 clubs de la zone pour désigner le vainqueur à la cotation IWF et entre tous les clubs de la zone pour définir las montées et descentes.

N.B. cette formule est légèrement différente des différents championnats des 5 comités, qui s'ajusteront progressivement (notamment le championnat du Lyonnais qui fête ses 40 ans cette année).

DEUXIÈME COMPÉTITION DU PROGRAMME LIBRE DE LA ZONE :

Le championnat de zone Ouest des 2° séries parfaitement organisé par l'ASLCV Caen et le comité de Basse-Normandie le samedi 8 juin 1985.

CADETS :

52 kilos :

COCHON Noël	1969	49,4	CJF Laval	55	+ 70	= 125	2e série
MASSIN David	1968	48,4	CH Fougères	55	+ 67,5	= 122,5	2e série

56 kilos :

MARTHELY Moïse	1969	52,5	UF St-Herblain	60	+ 82,5	= 142,5	2° série
AIT Medoui	1970	55,5	Longueq/Mer	60	+ 75	= 135	2e série
DOUVRY Florent	1968	56	CS Alençon	55	+ 75	= 130	2e série

60 kilos :

LERAY J-Claude	1968	59,6	CEP St-Nazaire	65	+ 80	= 145	2e série

67,5 kilos :

ESCOLANO Diègo	1968	66,9	UF St-Herblain	80	+ 100	= 180	2e série
LEMAROIS Fabrice	1968	66,6	ASLCV Caen	75	+ 0	= 0	/

75 kilos :

QUEMENER Yann	1968	68,6	SC Le Rheu	87,5	+ 102,5	= 190	2° série

JUNIORS :

56 kilos :

TREHARD Patrice	1965	55,8	CS Alençon	70	+ 85	= 155	2e série

Hors match parce que n'ayant pas réussi à faire le poids :

ROUAULT Yann	1967	56,6	La Brestoise	60	+ 82,5	= 142,5	3e série

75 kilos :

MICHEL Fabien	1967	70,9	ASLCV Caen	105	+ 127,5	= 232,5	1re série
PRECOURT Samuel	1967	67,8	ASLCV Caen	95	+ 122,5	= 217,5	2e série
MABIT Thierry	1967	75	UF St-Herblain	97,5	+ 115	= 212,5	2e série
THEPOT Thierry	1966	67,6	ASLCV Caen	95	+ 115	= 210	2e série

82,5 kilos :

GACHOT Alain	1965	77,6	CH Fougères	90	+ 115	= 205	3e série

SENIORS :

60 kilos :

GIFFARD D.	59,3	CA Evron	82,5	+ 107,5	= 190	2e série
PIRIOU Pascal	57,8	La Brestoise	75	+ 105	= 180	2e série

75 kilos :

LECHAT Patrick	68,8	CA Evron	102,5	+ 135	= 237,5	2e série
GERARD P.-Yves	72,9	AL Savenay	100	+ 125	= 225	2e série
FRANCOIS Joseph	73,4	S. Le Croisic	97,5	+ 122,5	= 220	3e série
MUZY Serge	74,2	La Brestoise	95	+ 125	= 220	3e série

82,5 kilos :

LEPROVOST Th.	75,1	ASLCV Caen	102,5	+ 137,5	= 240	2e série
DIJCAMIN Philippe	80,6	CH St-Malo	0	+ 140	= 0	/
SALAUN Jean	79,8	S. Le Croisic	0	+ /	= 0	/

90 kilos :

RICHARD Serge	86	CH St-Malo	115	+ 137,5	= 252,5	2e série

100 kilos :

PIGUEL Dominique	95,8	Nantes ES	115	+ 155	= 270	2e série

Hors match, réalisant les minimas de Préparation Olympique « Espoir National » en 52 kg :

LAMARRE Alain	1968	51,3	ASLCV Caen	72,5	+ 92,5	= 165	Intern

L'ENA., Dominique Bidard.

LA PICARDIE S'IMPOSE FACE A LA BELGIQUE

C'est devant un nombreux public évalué à plus de deux cents personnes, que s'est déroulée la 1re édition du Grand Prix de Picardie, à Montdidier.

Pour cette première, la sélection belge, emmenée par André Dupont, l'entraîneur national, était opposée à une sélection picarde, les Hollandais et les Luxembourgeois, sollicités, n'étant pas disponibles à cette date.

Sur le papier nos amis belges étaient favoris avec dans leurs rangs 2 internationaux, à savoir Patrick VAN RODE, présélectionné olympique pour Lus Angeles et Serge VAN COTTON finaliste olympique en 1980 à Moscou.

Pour les Picards, une rencontre simultanée Zone Nord-Tchécoslovaquie, les privait de 3 athlètes de très bon niveau, à savoir MIETTE J.-Noël, FRANCOMME J.-Max et ROGER Claude.

Après les prestations des majorettes de la cité de Parmentier, et les cérémonies protocolaires permettant, et la présentation des deux délégations, et l'écoute des hymnes nationaux, la compétition, patronnée par l'ARC, Association pour la recherche contre le Cancer, débuta avec le 56 kg belge, MORENO, et le 60 kg picard, BOUDOT de Péronne.

MORENO réussit 72,5 kg à l'arraché et 90 kg à l'épaulé-jeté soit 162,5 kg au total et 3 essais réussis sur 6. BOUDOT réalisa lui 80 kg + 102,5 soit 182,5 kg et 6 essais sur 6. Cette impression de meilleure réussite, pour les Français par rapport aux Belges, ressentie dès les deux premiers athlètes engagés dans la compétition, et ce, de par le nombre d'essais réalisés, devait se concrétiser tout au long de la compétition; les Picards, en effet, maîtriseront finalement 35 barres sur 48 tentées contre 24 sur 48 pour les Belges.

De plus, le handicap calculé sur le papier à l'encontre des Français devait disparaître rapidement de par les 3 échecs du Belge SHOR KOPS en 67,5 kg sur une charge de 85 kg à l'arraché. Soit un zéro sur ce mouvement.

D'ailleurs, à l'issue de ce premier mouvement, la Picardie prenait l'avantage avec 201,2 points contre 125,15 points pour nos amis belges.

Rappelons que le calcul des points se faisaient en ôtant le poids de corps de l'athlète de sa meilleure barre réalisée à l'arraché, puis de sa meilleure barre à l'épaulé-jeté, et ce donc sans distinction d'âge des athlètes engagés.

Les belges présentaient d'ailleurs 6 séniors, 1 junior et 1 cadet, contre 4 séniors, 2 Juniors et 2 cadets pour les Français.

A l'épaulé-jeté, le même scénario se renouvela au niveau de la réussite et la Picardie prit le large suite à un deuxième zéro belge infligé par Éric DI STEFANI, en 75 kg, à son équipe sur 140 kg à l'épaulé-jeté.

Le résultat final fut donc de 606,9 points pour la Picardie contre 422,80 points pour la Belgique. Toutefois cet écart assez important ne correspond pas à une supériorité des Français mais bien à une meilleure réussite d'ensemble des athlètes picards qui surent respecter les prévisions réalisées par leur CTR, avantageant le résultat d'équipe à des performances individuelles.

Au niveau de ces meilleures performances individuelles, un classement fut toutefois réalisé afin de distribuer les très nombreuses récompenses offertes par les commerçants de Montdidier et des environs, ainsi que par les organismes officiels sollicités et représentés, par notamment MM. FLEURY, député maire de Roye, FLEURY, maire de Montdidier, FLAMMAND conseiller général, THEROND directeur régional de la jeunesse et des sports, le directeur général des établissements Banania, et les Assurances Germain RIGOLLE.

La soirée se terminant par une démonstration des « Parmentières », groupe folklorique local et par un vin d'honneur offert par Madame BLOIS.

Nos amis, belges enthousiasmés par l'accueil des Picards et leur organisation quitteront Montdidier en promettant un match retour à Bruxelles, en 1985.

BELGIQUE

Alain MORENO	Séniors	55,10	72,5	+ 90	= 162,5 kg	+ 52,3	pts
Didier CIRES	Junior	60,00	80	+ 1075	= 187,5 kg	+ 67,5	pts
Patrick VAN RODE	Senior	65,50	105	+ 140	= 245 kg	+ 114	pts
Franck VAN PRAET	Cadet	63,60	85	+ 110	= 195 kg	+ 67,8	pts
Dirk SHOR KOPS	Senior	66,65	0	+ 115	= 115 kg	- 18,3	pts
Eric DI STEPHANI	Senior	74,30	110	+ 0	= 110 kg	- 38,6	pts
Philippe DEPAUW	Senior	80,10	105	+ 140	= 245 kg	+ 84,8	pts
Serge VAN COTTON	Senior	79,60	112,5	+ 140	= 252,5 kg	+ 93,3	pts
							422,80	pts

PICARDIE

Gérard BOUDOT	Cadet	Peronne	59,60	80	+ 102,5	= 182,5 kg	+ 63,3	pts
Th. LECARPENTIER	Senior	St-Quentin	66,10	90	+ 125	= 215 kg	+ 82,8	pts
Francis MIETTE	Junior	Amiens SC	66,80	90	+ 115	= 205 kg	+ 71,4	pts
Bruno VINCENT	Cadet	Amiens SC	73,50	90	+ 107,5	= 197,5 kg	+ 50,5	pts
Philippe FONTAINE	Senior	St-Quentin	81,70	110	+ 140	= 250 kg	+ 86,6	pts
Martial CORNU	Senior	Montdidier	87,90	120	+ 160	= 280 kg	+ 104,2	pts
Olivier SELOSSE	Junior	Amiens SC	83,60	110,5	+ 125	= 235 kg	+ 68,3	pts
Pascal PIERRET	Sénior	Laon	90,10	120	+ 140	= 260 kg	+ 79,8	pts
							606,9	**pts**

Record de la Somme pour Olivier SELOSSE de l'Amiens S. C., en 90 kg Junior avec 110,50 kg à l'arraché - Ancien record, 110 kg, par Serge DUPUIS de Montdidier avec 110 kg.

CHAMPIONNATS DU MONDE ET D'EUROPE JUNIORS
COMPTE-RENDU

C'est face à HOLYROOD-PARK, dominé par de hautes vallées de couleur rouge que se situe POLLOCK HALLS. Ce centre international de séjours, aux nombreux bâtiments de pierres entourant un fort beau château, est devenu pendant une semaine le centre de l'Haltérophilie Mondiale « Juniors ».

Les épreuves se déroulaient à cinq minutes de bus dans le complexe sportif de Meadow Bank Stadium. L'organisation quelconque et la nourriture locale n'avaient rien de comparable avec, sans chauvinisme aucun, ce que nous connaissons de nos organisations françaises. Heureusement, EDIMBOURG, ville d'histoire est d'une richesse architecturale exceptionnelle, ces nombreux châteaux et monuments, sa situation de par le relief du terrain mettent en évidence les bâtiments d'époque et le vert inimitable des gazons, quand de temps en temps le soleil daigne faire son apparition.

Arrivée sans problème le lundi 24 juin, l'Equipe de France venue de TOULOUSE rejoignait le Président, le D.T.N. et l'Intendance Médicale déjà sur place.

Après une journée « d'attente », les épreuves commencèrent le 26 juin. GONDRAN Lionel, pour sa première sélection n'arriva pas à surmonter un « trac » bien légitime, mettant en évidence le contraste qui existe entre une bonne condition athlétique et un geste technique désordonné et incontrôlé. Le zéro à l'Arraché (debout) fut une déception pour le camp français, qui remotiva Lionel afin qu'il obtienne quelques points précieux pour l'équipe dans le deuxième mouvement olympique... Il le fit en réalisant 110 kg.

ARNOU Pascal, avec 225 kg se tint en dessous de son total réalisé au match de sélection (10 kg). Il est vrai qu'une entorse à la cheville avant le match l'obligea à utiliser les béquilles pour se déplacer. Il dut prendre un repos forcé (3 jours).

PATERNI Frédéric et HARAND Christophe avec respectivement 280 et 285 kg restèrent à 5 k de leur performance de PORTES-LES-VALENCE. GRAILLOT François, quant-à lui améliora son record de 2,5 kg.

Avec ces performances, ces quatre athlètes obtinrent des places honorables dans ces Championnats deux se classèrent dans les dix premiers

- GRAILLOT : 9ème et 7ème (Monde et Europe) ;
- HARAND : 10ème et 9ème ;
- PATERNI : 12ème et 10ème ;
- ARNOU : 12ème et 6ème.

Les résultats obtenus par ces garçons auraient pu être meilleurs car ils disposaient de structures bien adaptées tout au long de ces quinze jours de stage :

- un encadrement permanent et nombreux (trois entraîneurs présents 24 h/24) ;
- un service de Masso-Kinésithérapie journalier (4 Kinésithérapeutes) ;
- un service médical réputé et compétent de Rééducation Fonctionnelle de RANGUEIL, qui remit en place ARNOU (opérationnel) en quatre jours ;
- des installations et du matériel neufs et suffisants.

Ces athlètes que nous connaissons bien savent se battre sur un plateau-qualité non négligeable pour des haltérophiles mais la performance ne se réalise et ne devient évolutive que si le potentiel athlétique se modifie dans le bon sens en augmentant sur le plan intrinsèque. Ce qui ne fut pas le cas pour ces quatre garçons qui sont bien arrivés en-dessous d'un niveau de forme athlétique, aux vues de leurs prestations de PORTES-LÈS-VALENCE, comme s'ils attendaient le stage pour se remettre en condition

Nombreux sont les techniciens avertis qui estiment que la durée d'un stage de préparation final se situe entre 8 et 10 jours maximum. Dans le cas présent, nous fûmes heureux de compter plus de 15 jours de préparation pour les athlètes cités, afin d'observer leur « remontée » vers un niveau acceptable de condition physique qui leur permit d'apporter des points précieux à l'Equipe de France dans le résultat final.

D'autre part, il est indispensable pour des sélectionnés aux Championnats du Monde d'être imprégnés d'une motivation exceptionnelle. Au contraire, mise à part la courte période amenant ces athlètes sur le plateau, il n'existe pour ces quatre garçons que le désir de rechercher la moindre possibilité d'amusement et de disperser un potentiel physique déjà bien moyen. Est-ce une question de tempérament ? Une habitude à se comporter journellement, qui ne peut être modifiée du St esprit ?

La seule vérité est celle du sérieux et de l'effort consentis, motivés par le plaisir d'accomplir une performance allant au-delà du niveau du moment et avoir les plus grands en point de mire.

SAADI Karim avec 260 kg fit un bon match, cet athlète sérieux au cours du stage a besoin d'affirmer une assurance dans l'exécution de ses gestes techniques surtout à l'Arraché. Capable du meilleur comme du pire, il contraint les responsables à faire un choix de ses barres de départs en-dessous de sa valeur réelle dans une épreuve importante comme les Championnats du Monde.

MALLET Edouard en obtenant 275 kg et en battant quatre records de France s'inscrit d'emblée dans nos grands espoirs (juniors en 1986). Il était venu à TOULOUSE dans l'intention d'obtenir une condition optimale afin de réaliser un « truc ». En prenant la 7ème place au niveau mondial et la 5ème au niveau européen, Édouard MALLET atteint un niveau intéressant dans la hiérarchie des valeurs (difficile dans cette catégorie des 67,5 kg) et laisse entrevoir des possibilités et des espoirs nouveaux pour les responsables fédéraux.

TEILLON Patrice entre dans les grands, il s'en est fallu de peu pour qu'il obtienne une médaille dans le soulevé extrême qu'est l'Epaulé-jeté. Il fit passer le frisson dans le dos des Français et fut ovationné par l'ensemble des spectateurs. D'abord avec 150 kg dans le premier mouvement olympique, il égala le Record de France de TOURNEFIER et battit son propre record de 7,5 kg dans la catégorie des 90 kg. Avec 182,5 kg en première barre, il battit le Record Juniors du Total, 187,5 kg en 2e essai, lui attribua le Record de France Juniors de l'Epaulé-Jeté par lui-même et battit également le Record du Total Juniors et celui des Séniors détenu par Pascal SENET. En tentant 192,5 kg il pouvait égaler le plus vieux Record de France que Pierre GOURRIER détient, mais surtout monter sur le podium de ces Championnats du Monde. La barre fut bien vérouillée, mais le point critique dans la remontée ne put être franchi. Une place de 5e au niveau mondial et au niveau européen le classa meilleur athlète français de ces épreuves, où l'on a vu les performances des meilleurs descendre vers celles des moyens, comblant ainsi en partie le fossé qui nous séparait.

La volonté de l'I.W.F. d'entrer plus fermement dans la lutte contre le doping est-elle à l'origine de ce resserrement des performances ?

Toujours est-il que le rapprochement de nos meilleurs athlètes vers les sommets de la hiérarchie est un encouragement pour tous ceux qui aiment profondément l'Haltérophilie.

TEILLON et MALLET voulaient réaliser leur meilleure performance de l'année dans cette compétition, ils y sont parvenus puisqu'ils ont tout mis en œuvre pour y parvenir

- choix et but de l'épreuve importante de la saison ;
- période d'entraînement adaptée en vue de l'objectif ?

La F.F.H-M. se doit d'aider les meilleurs athlètes français qui font partie de l'Equipe de France, mais surtout encourager ceux qui sont capables d'obtenir les meilleurs résultats le jour « j ».

Pour cela, des récompenses substantielles doivent être attribuées suivant des critères précis comme :

- progression des performances dans la saison ;
- records de France battus ;
- record personnel amélioré dans les grandes compétitions telles que les Championnats du Monde - d'Europe
- record de France amélioré au cours des épreuves importantes importantes (Championnats du Monde et d'Europe).

L'E.N.A. - JEAN BONHOURE

CLASSEMENT GENERAL
11e CHAMPIONNATS DU MONDE « JUNIORS »

1.	BUL	450	11.	ITA	106	21.	AUT	60
2.	URS	392	12.	AUT	102	22.	GRE	54
3.	GDR	326	13.	FRG	90	23.	SRI	45
4.	TCH	230	14.	GBR	86	24.	FIN	40
5.	KOR	219	15.	ESP	80	25.	USA	30
6.	ROM	172	16.	INA	77	26.	SWE	27
7.	HUN	160	17.	EGY	76			
8.	POL	137	18.	IRQ	68			
9.	FRA	136	19.	CAN	66			
10.	JPN	114	20.	TUR	64			

CHAMPIONNATS D'EUROPE
« JUNIORS ÉDIMBOURG »

1.	BUL	450	11	ITA	130
2.	URS	397	12	ESP	100
3.	GDR	327	13	GRE	94
4.	TCH	204	14	TUR	93
5.	FRA	184	15	AUT	81
6.	ROM	176	16	FIN	52
7.	HUN	169	17	SWE	32
8.	FRG	155	18	NOR	14
9.	GBR	152	19	MON	
10.	POL	148			

ACTIVITÉS INTERNATIONALES

Championnats du Monde JUNIORS

Résultats techniques 52 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	MERKEBOV EMIL	BUL	51.75	100.0	132.5	232.5
2.		BYONG KWAN JEON	KOR	51.80	97.5	127.5	225.0
3.	2.	BERGK TORSTEN	GDR	51.80	95.0	122.5	217.5

Résultats techniques 56 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	MITEV PETKO	BUL	55.65	112.5	145.0	257.5
2.	2.	ZENK MICHAEL	GDR	55.75	110.0	140.0	250.0
3.	3.	NEGREANU DUMITRU	RDH	55.50	107.5	135.0	242.5
		GONDRAN LIONEL	FRA	55.90	0.0	110.0	0.0

Résultats techniques 60 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	GUENICHEV ANGUEL	BUL	60.00	125.0	150.0	275.0
2.	2.	MEIER MICHAEL	GDR	59.60	120.0	147.5	267.5
3.	3.	ROSU VICTOR	ROM	59.95	115.0	147.5	262.5
12.	6.	ARNOU PASCAL	FRA	59.80	95.0	130.0	225.0

Résultats techniques 67,5 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	DRAGNEV DRAGOMIR	BUL	67.20	135.0	167.5	302.5
2.	2.	MILITOSSIAN ISRAIL	URS	66.75	130.0	165.0	295.0
3.	3.	POLIDOV ALEXANDER	URS	66.90	130.0	162.5	292.5
7.	5.	MALLET EDOUARD	FRAN	67.20	122.5	152.5	275.0
13.	8.	SAADI KARIM	FRA	67.25	112.5	147.5	260.0

Résultats techniques 75 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	SOCACI ANDREI	ROM	73.80	160.0	197.5	357.5
2.	2.	GUIDIKOV BORISLAV	BUL	74.80	155.0	185.0	340.0
3.	3.	SCHINKEL HOLGER	GDR	74.25	147.5	180.0	327.5
10.	9.	HARAND CHRISTOPHE	FRA	74.30	132.5	152.5	285.0
12.	10.	PATERNI FREDERIC	FRA	74.30	122.5	157.5	280.0

Résultats techniques 82.5 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	STELLMACHER HARTMUT	GDR	82.00	155.0	192.5	347.5
2.	2.	SERDISOV SERGUEI	URS	81.50	155.0	190.0	345.0
3.	3.	ANGUELOV ANDRIAN	BUL	81.60	150.0	192.5	342.5
9.	7.	GRAILLOT FRANÇOIS	FRA	82.00	127.5	167.5	295.0

Résultats techniques 90 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	PETROV IVAN	BUL	88.60	165.0	202.5	367.5
2.	2.	ALDATOV ARTUR	URS	89.40	165.0	202.5	367.5
3.	3.	HENNIG RENE	GDR	88.60	150.0	190.0	340.0
5.	5.	TEILLON PATRICE	FRA	89.60	150.0	187.5	337.5

Résultats techniques 100 kg
Classement

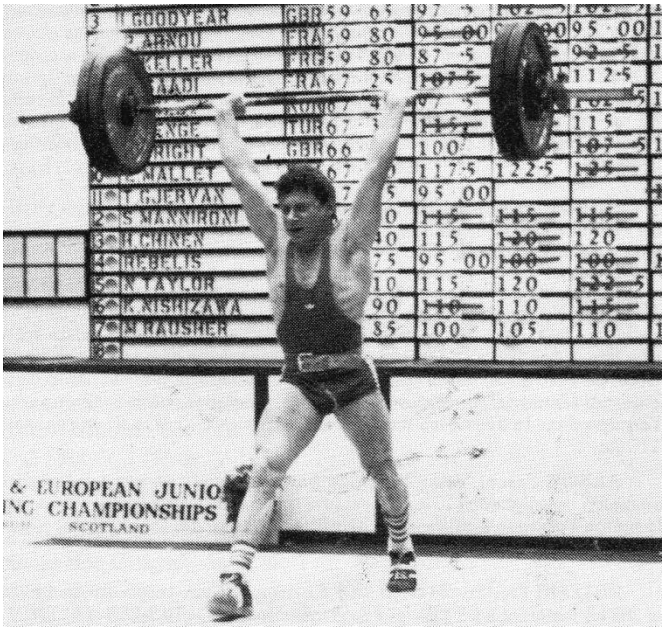
M.	E						
1.	1.	GRIGOROV DIAN	BUL	96.33	170.0	220.0	390.0
2.	2.	SEREGUINE BORIS	URS	99.75	172.5	215.0	387.5
3.		HASSOON NEZAR	IRQ	91.60	160.0	190.0	350.0
4.	3.	KERESI ALEXANDRU	ROM	99.60	160.0	185.0	345.0

Résultats techniques 110 kg
Classement

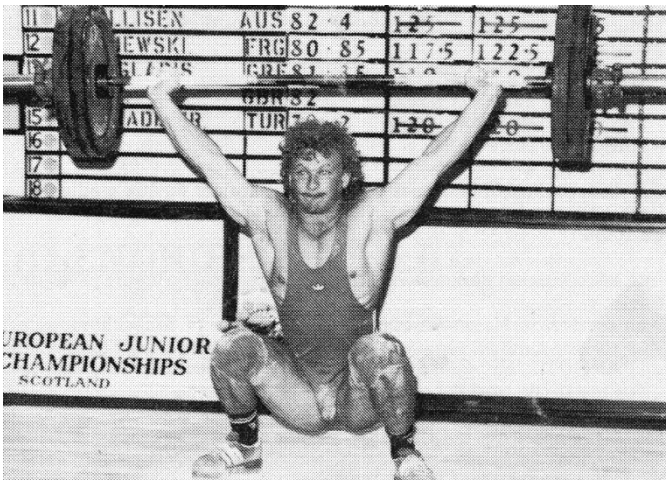
M.	E						
1.	1.	HUDECEK PETR	TCH	109.75	165.0	202.5	367.5
2.	2.	ICHIGRINE ALEXANDRE	URS	109.75	165.0	200.0	365.0
3.	3.	RICHIER HOLGER	GDR	100.05	162.5	197.5	360.0

Résultats techniques + 110 kg
Classement

M.	E						
1.	1.	KOLEV KOLIO	BUL	116.60	180.0	215.0	395.0
2.	2.	BOIARCHUK LEV	URS	124.45	167.5	200.0	367.5
3.		MIN WOO LEE	KOR	128.50	165.0	202.5	367.5
4.	3.	GROZLY JOZSEF	HUN	124.70	150.0	190.0	340.0



PASCAL ARNOU



CHRISTOPHE HARAND

PRINCIPES DE MUSCULATION ET FORCE MUSCULAIRE

L'objectif de cet ouvrage vise à exposer simplement les notions essentielles sur la musculation. Il devrait rendre service aux entraîneurs et aux enseignants du domaine sportif et éducatif, avec un double intérêt :

- éviter les recettes ;
- faire comprendre et inviter à une réflexion la plus objective que possible.

Sa conception (fiches, schémas, association de termes scientifiques et simples du langage courant) devrait faciliter la lecture à un large public. Le débutant comme le néophyte peuvent en retirer ce qu'ils souhaitent pour leur musculation.

Cet ouvrage concerne tout le monde : de « la musculation pour tous » au « renforcement neuromusculaire très spécialisé ».

SOMMAIRE

- Introduction et conseils ;
- Définition de la musculation.

1) LA FORCE MUSCULAIRE
- Historique ;
- Physiologie et entraînement.

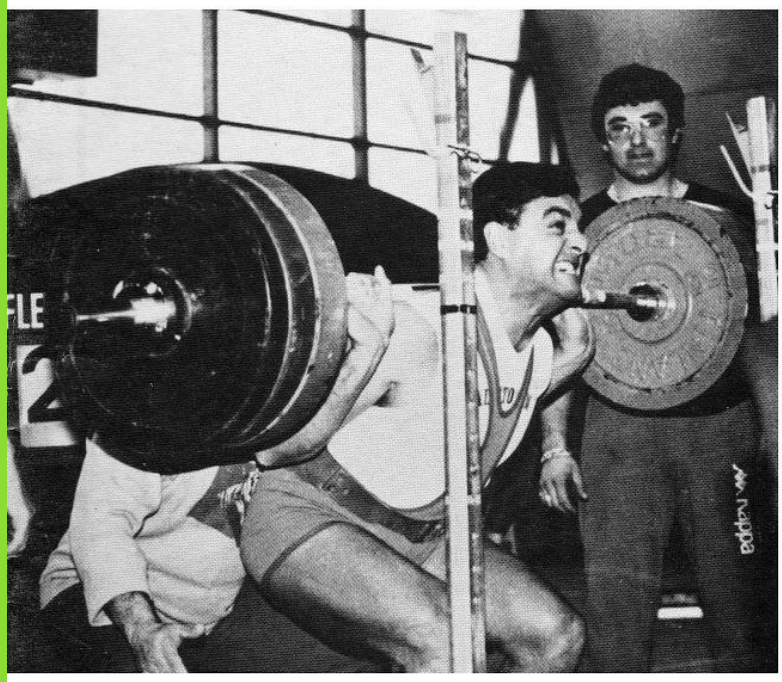
2) EXERCICES DE MUSCULATION
- Fiches techniques ;
- Moyens de musculation.

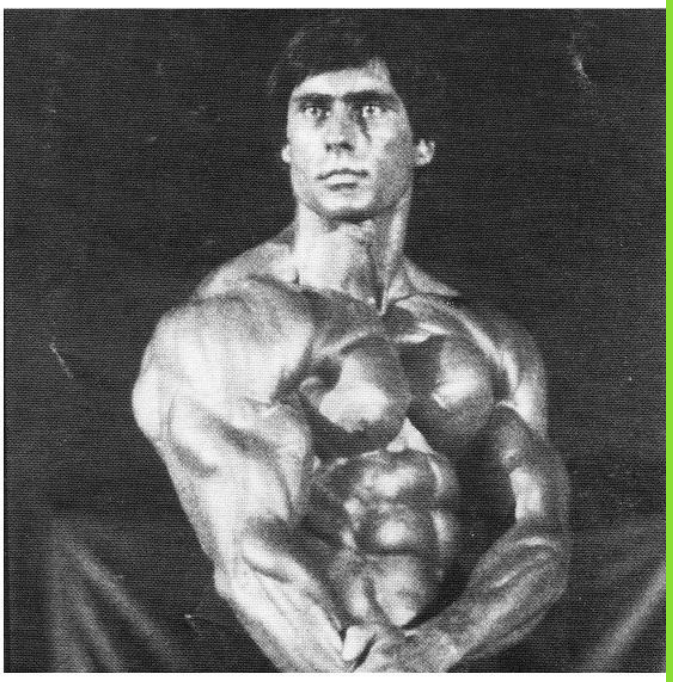
3) LA SPÉCIFICITÉ SPORTIVE

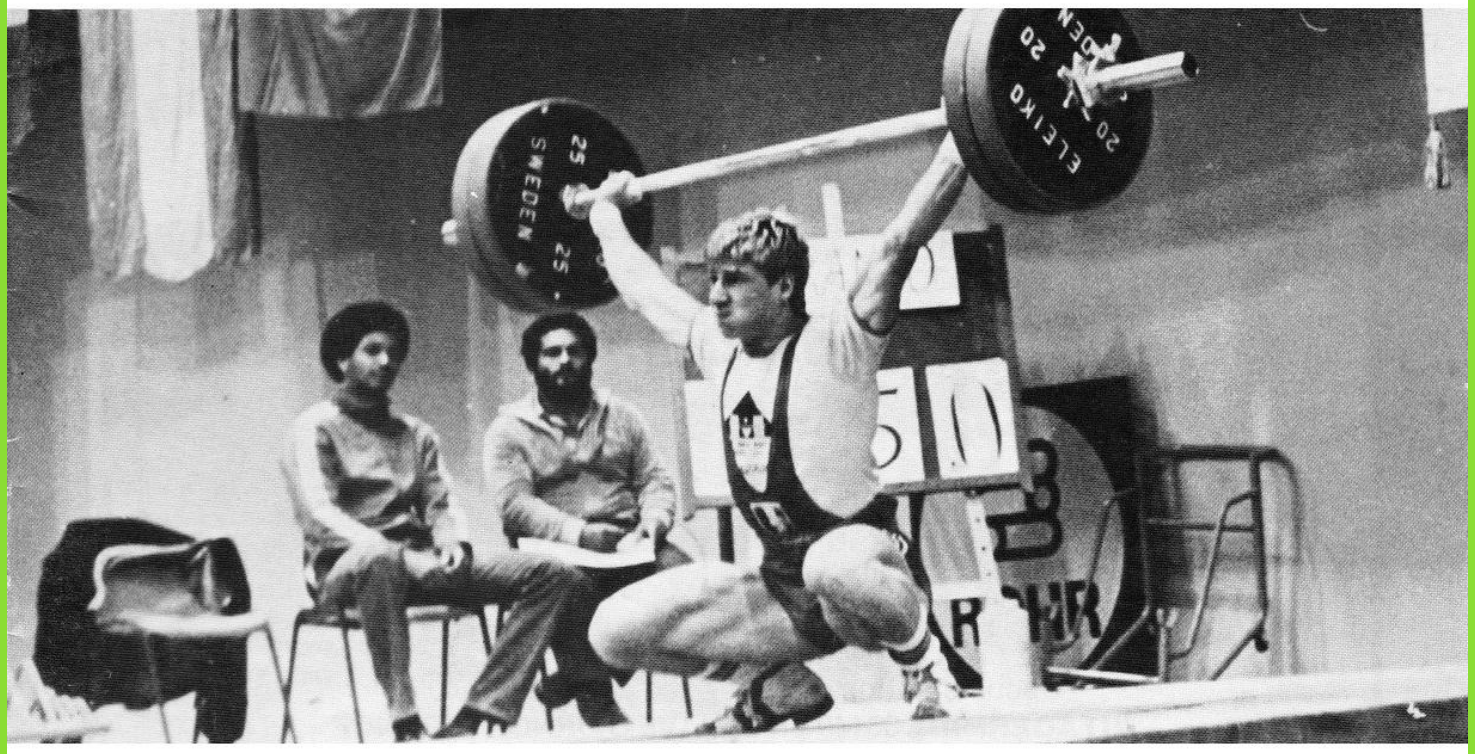
4) LA MUSCULATION POUR TOUS.

© *RLPZ* (2019)

L'HALTEROPHILE moderne







FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION - CULTURISME

LE NUMÉRO : 15 F - ABONNEMENT : 100 F POUR 8 NUMÉROS N° 2

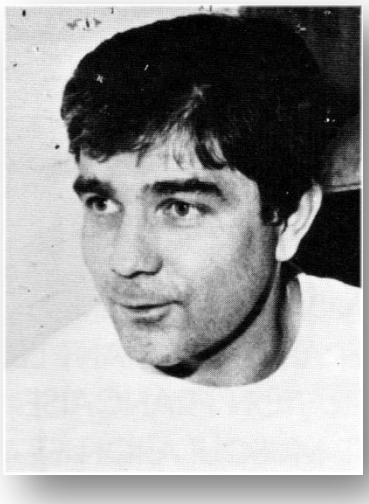
Document original : Jean-Claude Chavigny

LA DIETETIQUE DU SPORTIF

Le véritable anti coup de pompe !

Vitagermine sport

Documentation gratuite sur demande n° 4405
VITAGERMINE 33140 VILLENAVE D'ORNON - FRANCE



Il serait mal à propos alors que l'occasion m'en est donnée, chers lecteurs, de ne pas vous livrer mes réflexions au seuil de l'ère nouvelle de notre Fédération [F.F.H.MC.].

L'an 1986 sera particulièrement délicat. En effet, il marque le départ d'une longue série d'objectifs de haute importance tant sur e plan de l'organisation fédérale que sur le plan technique : Championnats d'Europe et du Monde Juniors, Seniors pour cette saison, Championnats d'Europe à Liévin (France) en 1987 Jeux Méditerranéens et enfin les Jeux Olympiques de Séoul en 1988, il y a de quoi vivre pleinement l'aventure du sport.

Chers athlètes haltérophiles et dirigeants de la F.F.H.M.C., seule notre volonté, détermination et ténacité, nous conduiront vers les succès.

Non satisfaite de vouloir prouver la réussite sur le terrain, la F.F.H.M.C. a également relevé le gant; après les Championnats du Monde de 1981 à Lille, celle-ci va organiser à nouveau une importante manifestation les Championnats d'Europe d'Haltérophilie « Seniors ».

De plus, comme vous le savez, nous venons de réaliser une fusion avec la F.F.M.B.B. (F.F.H.M./F.F.M.B.B.], pari considérable pour lequel « l'à-peu-près » n'est pas de mise. Les efforts conjugués athlètes, élus et techniciens ne seront pas inutiles pour réaliser nos projets.

Après bien des réunions, des hésitations et des interrogations, la F.F.H.M. a tenu à changer les habitudes et à faire évoluer les mentalités. Le premier but, mené de concert avec la F.F.M.B.B., tente enfin d'aborder la profession d'Éducateur dans le monde de la forme en englobant l'Haltérophilie qui est une forme de Musculation, tout comme le Culturisme, afin que nous ayons des enseignants dans nos clubs.

Ce véritable animateur aura la possibilité d'œuvrer dans le monde de la forme ainsi que dans la pratique sportive du haut niveau au sein même de son club. L'enseignement de la Musculation et de l'entraînement du sportif de haut niveau ont une grande place dans notre société. Une large sensibilisation est à effectuer auprès des collectivités locales permettant d'expliquer le profil de ce nouveau personnel qui correspond aux besoins locaux des municipalités. Notre Fédération est sur la bonne voie, il nous faut continuer...

Le second objectif concerne le programme de la fusion avec la F.F.M.B.B. et la remise en place de notre Calendrier athlétique. De ce fait notre Fédération se trouve avec trois disciplines : Haltérophilie, Culturisme et Force Athlétique. Magnifique, grandiose, « L'UNION FAIT LA FORCE » à condition que les hommes se respectent. En un mot que tout le monde pense « intérêt général, grandeur de notre Fédération ». Peut être très bientôt serons-nous 500 000 licenciés, pourquoi pas ?... C'est notre volonté à tous qui construira notre édifice.

La mise en place des moyens modernes l'informatique au sein de notre siège fédéral jouera un rôle prépondérant. Voici une nouvelle ère de fonctionnement et de raisonnement qui arrive...

Vœux de courage et de patience à ceux et celles qui ont accepté ce changement.

La F.F.H.M.C. se veut maintenant « RASSEMBLEUSE » de toutes les formes de Musculation. Cela ne va pas sans à-coups, crise de croissance.

Au plus haut niveau (le siège fédéral), les conditions humaines, matérielles et locales de l'accueil devenaient nécessaires, c'est la raison pour laquelle la F.F.H.M.C. a un nouveau siège. Cela permit de revoir par la même occasion les conditions et le mode de relations dans le travail. « Vœux de réussites aux concepteurs. »

Enfin y-a-t-il une fin dans le monde sportif ou tout n'est qu'entreprise.

Je ne veux pas passer sous silence notre encadrement. Il est capable de s'intégrer dans nos nouvelles orientations, d'animer au plus haut niveau notre Fédération et de rivaliser pour notre élite à l'étranger.

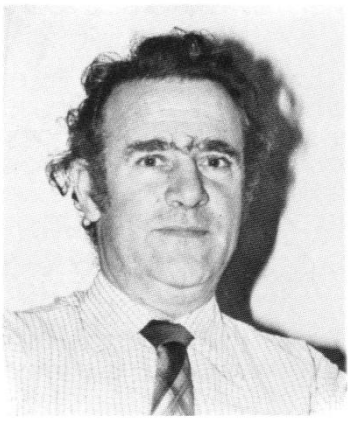
Ces dernières années le doute s'était installé, mais la plupart d'entre nous ont fait exploser les vieilles idées reçues et maintenant nous remontons lentement, mais sûrement la pente. Notre savoir, votre savoir, sont exportables parce que vous êtes compétents.

Entraîneurs et Cadres techniques de la F.F.H.M.C. doivent avoir confiance et avoir la volonté de réussir.

La F.F.H.M.C. se trouve à la croisée des chemins, c'est à nous de l'orienter favorablement et pourquoi pas, la guider.

Aimé TERME.

Haltérophile Moderne n° 1986-2 (1986)



par Jean FROMENT

Le...

Véritable...

Bulletin...

L... V... B... LILLE...

... VÉNISSIEUX...

... BORDEAUX...

...va-t-il enfin paraître régulièrement ?

Nous le croyons fermement, car après l'insuccès de notre imprimeur dans la région lilloise, et le dépannage de « Public-Imprim » à Vénissieux, la société Vitagermine, implantée dans la région bordelaise, nous imprimera donc notre revue. Il s'agit d'un essai de trois mois suivi nous le croyons d'une plus longue période de 5 ans.

NOUS ALLONS NOUS EFFORCER de reconstruire cette revue, avec l'aide de tous.

Je vous propose de m'envoyer toutes les manifestations que vous avez réalisées en 1985, concernant les minimes et les féminines. Nous allons en faire la synthèse nationale..., mais ce qu'il faudrait m'envoyer, outre les résultats, c'est l'idée générale qui a présidé à la mise en place de ces manifestations que vous avez certainement programmées et... réalisées.

A quand le bulletin spécial MINIMES... et FÉMININES ?...

Pourquoi pas ?...

COMMUNIQUÉ A L'A.F.P.

CE JOUR, 21 JANVIER 1986, UNE NOUVELLE FÉDÉRATION PORTANT LE NOM DE « FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE-MUSCULATION ET CULTURISME » VIENT DE SE CRÉER AVEC EFFET RÉTROACTIF A PARTIR DU 1er JANVIER 1986.

ELLE EST ISSUE DE LA FUSION « FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION I FÉDÉRATION FRANÇAISE MUSCULATION BODYBUILDING » QUI A ÉTÉ RÉALISÉE EN PARFAITE COORDINATION AVEC LE MINISTRE DE TUTELLE.

Natacha COULAUD de la Ricamarie
en 56 kg minimes,
à 45 kg à l'épaulé-jeté.

15 MARS 1986 **1/4 FINALE** SUD-OUEST
Palais des Congrès - Cours Lassus,
66000 PERPIGNAN.
Renseignements : Martine BORREIL
68.35.02.20.

23 MARS 1986 **1/4 FINALE** NORD-OUEST
Foyer culturel de Lucé, rue Jules-Ferry
LUCE 28000 CHARTRES.
Renseignements : Ch. DELANNAY :
37.34.69.89.

29 MARS 1986 **1/4 FINALE** SUD-EST
Théâtre « Le Rhône » - R.N. 7,
Chemin des lies,
26500 BOURG-LÈS-VALENCE.
Réservation : M. DOUBROVICK,
Théâtre « Le Rhône ». Tél. 75.43.38.88.
Renseignements : RAPHOZ : 75.43.72.31.

5 AVRIL 1986 **1/4 FINALE** NORD-EST
Salle des Fêtes - Av. 2eD.B,,
67300 STRASBOURG SCHILTIGHEIM.
Renseignements : 88.34.2644.

12 AVRIL 1986 **1/2 FINALE** NORD
F. LABRADOR, 94000 CRÉTEIL.
16.1.48.99.46.77.
Renseignements : PROMOTION PHYSIQUE CLUB.

12 AVRIL 1986 **1/2 FINALE** SUD
Palais des Sports - Quai de l'Adour,
65000 TARBES.
Renseignements : José RABANAL :
62.34.47.42.

FINALE FRANCE 1986

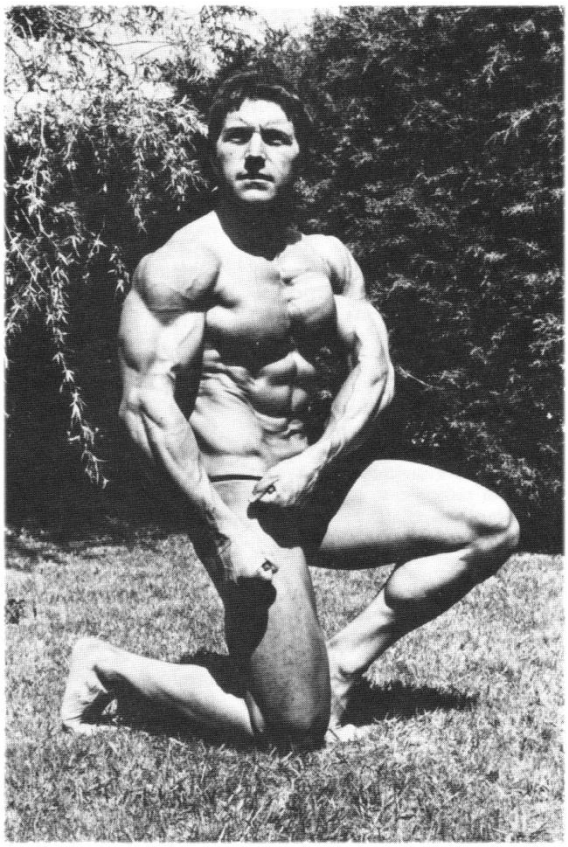
19 AVRIL 1986 « LE FORUM » - Parc des Expositions,
21000 DIJON.
Renseignements : Athlétic-Performances,
M. SIMON.
16.1.48.87.67.20.

DU 25 AU 28 AVRIL 1986 **CHAMPIONNAT D'EUROPE : VARSOVIE - POLOGNE.**

26 AVRIL 1986 **RÉGIONAUX :**
GRAND PRIX DE LA VILLE DE RODEZ
Salle Spectacle M.J.C. RODEZ,
1, rue St-Cyrice, 12000 RODEZ.
Pesée de 10 à 12 heures
OPEN 3 catégorie 1er PAS -75 +75
Dames -52 +52
Hommes -75 +75
Renseignements : GOLD GYM,
48, rue Raynal, RODEZ.
65.68.73.00, de 10 à 20 heures.

14 JUIN 1986 **PROVENCE - CÔTE D'AZUR**
Salle des Fêtes des Bormettes,
83250 LA LONDE.
Pesée de 10 à 12 heures.

28 JUIN 1986 Palais du Travail,
11100 NARBONNE.
Renseignements : SEPTI KIAI,
33, avenue de Toulouse,
11100 NARBONNE.
68.41.66.02.



Didier CABROL, Membre du Comité directeur. Champion de France en 1978. Vice-champion d'Europe en 1982. 3 fois finaliste des Championnats du Monde en 1980-1981-1983. Club : New-Gym, à Carcassonne, rue Piétonne.

Jacques NEUVILLE, Membre du Comité directeur. 4 fois champion de France. Champion du Monde. Médaille d'Or aux Jeux Mondiaux. Physic-Club Alésien, 9 bis, boulevard Gambetta, 30100 Alès.

RÈGLEMENT COMPÉTITIONS

Art. 1. Obligation pour tous les athlètes d'être titulaire d'une licence en cours de validité (du 1er septembre ou 31 août de l'année en cours), pour participer aux compétitions F.F.M.B.B.-I.F.B.B.

Art. 2. Tout licencié de la F.F.M.B.B.-I.F.B.B. ne pourra participer à des compétitions de Bodybuilding que si elles sont organisées ou agréées par ces Fédérations.

Il est impératif pour chaque club de tenir informé ses compétiteurs du présent règlement. Par ailleurs, les licenciés individuels recevront en même temps que leur licence un exemplaire du présent règlement.

Art. 3. Obligation pour tous les athlètes de s'acquitter du droit d'engagement au moment de leur inscription.

Art. 4. Les Championnats de France auront lieu tous les ans mi-avril, c'est-à-dire 15 jours avant les Championnats d'Europe.

Ces Championnats de France serviront de sélection pour les Championnats d'Europe et de qualification pour la sélection des Championnats du Monde. Il en sera de même pour la Coupe de France où les deux premiers de chaque catégorie seront qualifiés pour la sélection des Championnats du Monde.

Les 1/4 de finales du Championnat de France seront éliminatoires et seuls les 12 premiers de chaque catégorie seront qualifiés pour la demi-finale de leur zone.

Les 1/2 finales du Championnat de France auront lieu au maximum 15 jours avant la finale, **et seront aussi éliminatoires**. Seront qualifiés pour participer ô la finale du Championnat de France **les six premiers** de chaque catégorie hommes et dames.

Seront dispensés de passer par les 1/2 finales pour faire le Championnat de France, les athlètes ayant participé l'année précédente ou deux ans avant à une compétition internationale (Championnats **Europe, Monde ou Jeux Mondiaux**) et s'étant classés dans les dix premiers de leur catégorie à une de ces trois compétitions. Seront aussi dispensés de passer par les 1/4 et 1/2 finales pour accéder à la finale, le Champion de France en titre. Celui de l'année précédente accède directement à la 1/2 finale.

DOM-TOM : Les meilleurs athlètes résidents (départements ou territoires d'outre-mer) de chaque catégorie **accèdent directement à leurs frais** à la finale du Championnat de France.

Art. 5. obligation sera faite aux athlètes de participer au concours 1/4 de finale de sa région (Est ou Ouest) et la 1/2 finale de sa propre zone (Nord ou Sud) pour accéder à la finale.

Le vainqueur du Championnat de France part au Championnat d'Europe, et n'a pas le droit de participer à la Coupe de France de l'année.

Les 2e et 3e de chaque catégorie font partie de l'Équipe de France et peuvent se présenter à la Coupe de France de l'année.

Art. 6. En cas de raisons impérieuses, seul le Comité directeur pourra, après étude du cas concret présenté par lettre recommandée au siège de la Fédération au moins 15 jours (le cachet de la poste faisant foi) autoriser un athlète ô participer à un 1/4 ou une 1/2 finale autre que celui ou celle de sa région ou de sa zone.

Art. 7. Les 1/4 de finales ainsi que les 1/2 finales sont éliminatoires et obligatoires pour accéder à la finale.

Art. 8. Lors de la demi-finale et de la finale un « préjudging » aura obligatoirement lieu. **Seuls les athlètes retenus jusqu'à concurrence de 8 pourront participer au 3e round** (poses libres) de la compétition.

Art. 9.

Tenue de scène : Une tenue conforme à la réglementation internationale sera exigée.

Hommes : Côté du maillot de scène plus ou égal à **3cm, couleur unie. Aucun bijou** (alliance acceptée) ne sera autorisé.

Femmes : Maillot de scène décent, de couleur unie. **Ni bijou, ni maquillage, ni paillettes,** ne sont autorisés pour les deux premiers passages (4 faces et poses imposées). Pour le troisième passage (poses libres), **un léger maquillage** est admis.

Pour tous les athlètes, l'huile est strictement interdite.

Tenue de ville : Lors des déplacements à l'étranger, il est expressément demandé aux athlètes d'avoir un comportement et une tenue vestimentaire corrects.

Art. 10. La pesée : Elle aura lieu strictement aux heures prévues, et se fera impérativement en maillot de scène. Pour être inscrit, chaque athlète devra présenter sa licence et s'acquitter du droit d'inscription. Passé le délai de la pesée, aucun athlète ne sera accepté.

Art. 11. Dés les 1/4 de finales, les athlètes devront faire les concours dans la **catégorie de poids choisie pour la finale.**

Art. 12. Tout manquement au règlement sera sanctionné par commission technique présente à chaque concours. Cette commission se réserve le droit d'exclure du classement un athlète dont la prestation ou la conduite n'aura pas été jugée conforme à l'étique d'un bon esprit sportif en général et du bodybuilding en particulier.

Art. 13. Lors d'un concours, le chairman possède tous les pouvoirs afin d'assurer la bonne organisation et la bonne tenue du plateau. Charge aux athlètes de répondre au plus vite à l'appel de leur catégorie et de ne faire attendre ni les autres concurrents, ni les juges, ni le public pour l'entrée en scène. Passé un délai raisonnable, une sanction immédiate de non- participation à la suite de la compétition peut sanctionner tout retard.

Art. 14. Tout athlète ayant quitté la F.F.M.B.B. pour s'inscrire à une autre fédération et revenant dans un délai de moins de trois ans accompli, ne pourra participer à aucun concours pour l'année de sa réinsertion.

- Tout athlète participant à un concours dans une autre fédération pendant la même saison sera sanctionné **par une exclusion de un an**, la date de la prise de sanction de la commission technique faisant foi.

Art. 15. Conjointement avec la I.F.B.B., la F.F.M.B.B. condamne l'utilisation par ses adhérents de produits de dopage. Tout athlète convaincu d'utilisation d'un quelconque produit de dopage fera l'objet d'une suspension d'une durée déterminée par la commission technique.

RÈGLEMENT ADMINISTRATIF DES CONCOURS F.F.M.B.B. - I.F.B.B.

Art. 1. La Fédération sera co-orgonisatrice de toutes les manifestations proposées au calendrier national (Championnat de France) au cours de la saison au sein de la I.F.F.B.B. sur le territoire français.
Elle recherchera, en proposant des dates précises tous les co-organisateurs locaux potentiels.
Après réponse de ceux-ci, elle étudiera les cas concrets proposés et donnera son avis dans les plus brefs délais.

Art. 2. Un représentant du Comité d'organisation sera mandaté par celui-ci afin de constater la conformité de la salle envisagée et le respect de toutes les normes techniques indispensables ou bon déroulement du concours (éclairage, sonorisation, salle d'échauffement...).

Un des deux représentants qui aurait homologué la salle sera sur place la veille au matin du concours, afin de vérifier la bonne conformité du contrat établi.

Art. 3. La Fédération co-organisatrice du concours, en coopération active avec le responsable local s'oblige à :

- ✓ **Fournir la billeterie** (carnets à souches classiques) et s'autorise toute vérification qu'elle jugera utile, fixe les tarifs d'entrée à :
  - Concours 1/4 et 1/2 finales 50 F avant la compétition et 60 F le jour même.
  - **Finale France :** 60F avant la compétition et 70 F le jour même.

Le droit d'engagement des athlètes leur servira de droit d'entrée pour toute la durée de la compétition.

- ✓ **Assurer tout l'encadrement :**
  - responsable de la pesée,
  - chairman,
  - juges,
  - secrétaires du concours
- ✓ **Fournir l'ensemble des récompenses :**
  - coupe aux trois premiers des concours 1/4 finales,
  - coupe aux trois premiers de chaque catégorie et médaille aux trois suivants des concours 1/2 finales,
  - trophée aux trois premiers de chaque catégorie et médaille aux trois suivants pour la finale.

(Les coupes et les trophées seront identiques pour toutes les catégories.)

Art. 4. Le co-orgonisateur local s'oblige à :

- Respecter expressément tous les termes de ce règlement administratif.
- Il fait son affaire du paiement de la location de la salle ainsi que toutes indemnités versées au personnel nécessaire pour l'éclairage, la sonorisation, la sécurité, la vente des billets et le contrôle des entrées.
- Charge à lui de se tenir en règle (déclaration préalable et règlement contractuel) avec la SACEM.
- Organiser un poste buffet-buvette dont il assure seul la gestion.
- Signature en trois exemplaires du cahier des charges.

Art. 5. A l'issue du concours, il est stipulé que :

- Les deux co-organisateurs (Fédération d'une part et responsable local désigné, d'autre part) fournissent les justificatifs de toutes leurs dépenses engagées. Celles-ci seront déduites de la recette totale du concours. Le solde de cette recette sera ensuite partagé: 40 % Fédération et 60 % co-organisateur. Le montant des droits d'engagement est réservé de plein droit à la Fédération et n'entre donc pas en compte dans le calcul de la recette générale du concours.
- En cas de déficit, les 40 % de la part imputable à la Fédération co-organisatrice seront couverts avant tout par le bénéfice dégagé de la buvette.
- En cas de non-déficit du concours, le bénéfice de la buvette sera entièrement au profit du co-organisateur local.

Art. 6. Tous droits d'enregistrement vidéo seront réservés exclusivement à la Fédération ou à toute personne mandatée par elle. Seuls les photographes agréés par la Fédération seront autorisés à négocier à leur propre convenance toutes photographies prises par eux- mêmes lors des compétitions au sein de F.FM.B.B.

Art. 7. Répartition des recettes des concours régionaux :
La recette reste à l'organisateur qui prend en compte le remboursement des trais des 2 juges et du responsable fédéral. Les droits d'engagement des athlètes étant acquis à la F F.M.B.B.

Art. 8. La Fédération autorise contractuellement et moyennant rétribution, la publicité, la promotion, vente de matériel de body- building et tout autre produit s'y rapportant dans le hall d'entrée des concours.

Art. 9. Seuls les professionnels peuvent vendre leurs photographies, tee-shirts et autres vêtements à leur effigie lors des concours F.F.M.B.B. ainsi que tout amateur effectuant ces jours-là une démonstration bénévole.

Haltérophile Moderne n° 1986-2 (1986)

Cher Monsieur,

La Commission « Recherche » au sein de notre Fédération tient à améliorer et unifier le programme d'entraînement pour nos athlètes (base au sommet).

Afin de pouvoir réaliser nos souhaits, faire des études comparatives, conclusion de notre dernier colloque de C.T.R. à Mâcon, je vous adresse un document qui doit servir de base de travail.

Toutes ces opérations peuvent vous paraître compliquées. En fait, elles sont très simples. Cette tâche vous permettra de contrôler la progressivité de vos athlètes pendant une période déterminée.

Je suis convaincu, le programme unifié développe l'intérêt pour les séances d'entraînement et contribue de façon significative à l'amélioration de la capacité de travail de tous les athlètes.

Dans les stages ou Centres interrégionaux, le programme unifié augmentera le perfectionnement technique et stimulera les participants car l'exécution des mêmes exercices se fait simultanément, en particulier ARRACHE et ÉPAULÉ-JETÉ.

Le programme unifié nécessite de plus amples développements.

L'individualisation du processus de l'entraînement doit être basée sur des programmes unifiés.

De tout temps, l'entraîneur a fait face et évalué ces nouveaux aspects des méthodes d'entraînement.

Notre discipline et notre fonction ne peuvent se réaliser qu'en étant à plein temps sur le terrain.

Remise en question permanente des moyens pédagogiques et d'une méthodologie rationnelle.

Persuadé que vous saurez considérer ce travail avec bienveillance et espérant que nous pourrons très bientôt comparer nos études, je vous remercie à l'avance de l'attention que vous porterez à ce document de travail.

Veuillez trouver ici, Cher Monsieur, l'assurance de toute ma sympathie.

L'Entraîneur national,
Aimé TERME.

MÉTHODE ET TYPE D'ENTRAINEMENT

On peut attribuer les améliorations des performances sportives de ces 30 dernières années au perfectionnement des méthodes d'entraînement utilisées par les entraîneurs et les athlètes. Ces méthodes comprennent des programmes qui améliorent les performances et les capacités énergétiques AÉROBIC et ANAEROBIC.

L'ENTRAINEMENT PAR INTERVALLES

Comme son nom l'indique, dans l'entraînement par intervalles, l'exercice ou la séance est entrecoupé de récupération. Ces périodes de récupération peuvent s'envisager de deux façons, passive ou active.

En haltérophilie, la séance peut se composer de la façon suivante :

Exemple : Arraché : 1 heure.
30 minutes récupération.
Épaulé-jeté : 1 heure.
30 minutes récupération.
Tirage : 30 minutes.
15 minutes récupération.
Flexions : 30 minutes.
15 minutes récupération.

LA PRODUCTION D'ÉNERGIE ET LA FATIGUE AU COURS DU TRAVAIL INTERMITTENT

Le seul produit énergétique consommé lors du travail musculaire est l'ATP, mais le muscle stocke de très petites quantités d'ATP directement utilisables qui s'épuisent en quelques secondes. Le problème qui se pose est la reconstitution des stocks d'ATP.

Deux processus, à court terme, sont mis en jeu :

1 processus rapide à partir de la phosphocréatine et 1 processus plus lent à partir de la glycolise anaérobie, lequel est un gros pourvoyeur d'acide lactique.

Lors du travail intermittent, l'acide lactique produit est ré-synthétisé en glycogène pendant la période de repos (phase aérobie).

Ainsi l'incidence néfaste de l'acide lactique sur la contraction musculaire se manifestant par un épuisement local ou une fatigue générale est fortement diminuée.

En d'autres mots, les périodes de repos ou récupération servent à rembourser la dette d'oxygène.

Ceci est d'une grande importance pour l'entraînement car en utilisant ces récupérations « fractionnées » au cours du travail on peut augmenter l'intensité de ce dernier.

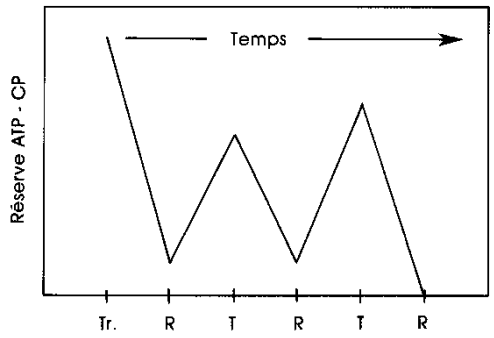
C'est la caractéristique la plus importante du travail intermittent et c'est là le secret de l'entraînement par intervalles.

En résumé, le travail par intervalles présente les avantages suivants :

- il permet de reconstituer les stocks d'ATP musculaires ;
- il atténue l'effet négatif de l'acide lactique dû au métabolisme anaérobie,
- il favorise le drainage sanguin musculaire et le transport de l'oxygène aux tissus.

Figure 1

Au cours des périodes de repos, une partie des réserves musculaires d'ATP et de CP, qui a été épuisée durant les périodes de travail, est restaurée par le système aérobic (d'après FOX et MATHEWS).



TERMINOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT PAR INTERVALLES

a. Période de travail

Partie de l'entraînement qui consiste à fournir un travail intense pendant un certain temps.

b. Période de récupération

Période de repos entre chaque période de travail. La période de récupération peut comprendre :

- un exercice léger, récupération active,
- pas d'exercice, récupération passive.

La durée de la période de récupération s'exprime habituellement par sa relation avec la période de travail. Ces deux périodes définissent le rapport TRAVAIL-RÉCUPÉRATION que l'on exprime de la façon suivante : 1 : 1/2.

Le rapport « 1 » 1/2 » indique que la moitié de la période de récupération est égale à la moitié de la durée de la période de travail.

Voici d'autres composantes : 1 : 1 - 1 : 2 - 1 : 3.

c. Séries

Une suite de périodes de travail et de récupération (la durée des périodes de récupération varie selon le cycle de préparation).

d. Répétitions

Le nombre de périodes de travail contenues dans une série.

e. Temps de travail

Durée de la période de travail.

f. Fréquence

Nombre de séances par semaine.

g. Volume des répétitions

Nombre de répétitions sur un mouvement : dans la séance, hebdomadaire, mensuel, annuel.

h. Volume des charges

Multiplication du poids soulevé par le nombre de répétitions

$$\text{Exemple : } \frac{70\ \text{kg}}{3\ \text{répétitions}} \times 2\ \text{séries} = 420\ \text{kg}$$

i. Poids moyen

Volume des charges divisé par volume des répétitions.

j. Instructions du programme d'entraînement par intervalles

Ces instructions fournissent les informations relatives à une séance d'entraînement par intervalles. Elles indiquent habituellement le nombre de séries, le nombre de répétitions, la période de travail, le temps d'entraînement et la durée de la période de récupération.

Exemple :

Heure	Exercice	% de travail - Séries - Répétitions	Durée travail	Temps de récupération
15 h 16 h	Arraché	2 Gammes 90 % + $\frac{80-85\%}{2}$ × 3	1 h	30 minutes
16 h 30 17 h 30	Épaulé jeté	2 Gammes 90 % + $\frac{80\ \%}{2}$ × 3	1 h	30 minutes
18 h 18 h 30	Tirages	110 % du geste technique $\frac{5}{5}$	30 minutes	15 minutes
18 h 45 19 h 15	Flexions nuque	$\frac{85\ \%}{5}$ × 5 ou Maximum du jour + $\frac{90}{3}$ × 3	30 minutes	Fin de l'entraînement

LES VARIABLES DE L'ENTRAINEMENT PAR INTERVALLES

Le principe de surcharge s'applique à l'entraînement par intervalles par la manipulation de cinq variables :

1. Intensité pendant la période de travail ;
2. Nombre de répétitions par exercice et pendant chaque séance ;
3. Durée des périodes de récupération ;
4. Type d'activité exécutée lors de la période de récupération ;
5. Fréquence de l'entraînement (par semaine).

QUELLE FORME D'ENTRAINEMENT CHOISIR POUR LA PÉRIODE DE TRAVAIL

Pour définir l'haltérophilie, je ferai référence à la notion d'efforts brefs et répétitifs avec des charges assez élevées de type anaérobie alactique ou « lactique court ». L'haltérophilie fait appel aux fibres à secousse rapide, tandis que l'endurance fait appel aux fibres à secousse lente. Afin d'accroître les performances d'un haltérophile, l'entraîneur aura présent à l'esprit d'augmenter les capacités fonctionnelles des fibres à secousse rapide. L'entraînement haltérophile : deux principes fondamentaux :

- PUISSANCE (musculaire).... 85 %.....Répétitions 5
- FORCE (vitesse)..... 90-100 %.....Répétitions 1 à 3.

Figure II :

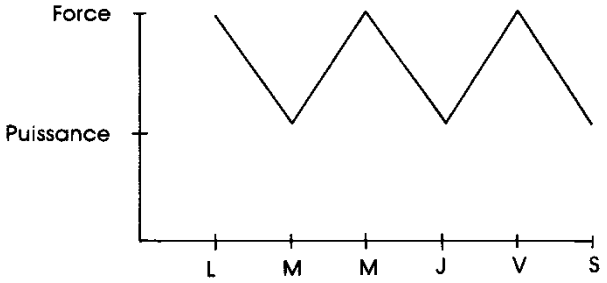
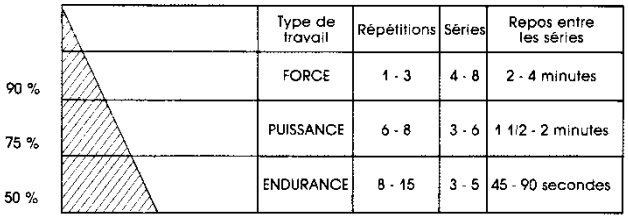


Figure III :



Type de travail	Répétitions	Séries	Repos entre les séries
FORCE	1 - 3	4 - 8	2 - 4 minutes
PUISSANCE	6 - 8	3 - 6	1 1/2 - 2 minutes
ENDURANCE	8 - 15	3 - 5	45 - 90 secondes

L'explication de la figure II montre que dans le programme hebdomadaire nous trouvons 3 jours où il y a un entraînement de force (vitesse) et les 3 autres jours un entraînement de puissance.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS DE PÉRIODES DE TRAVAIL

Le nombre de séances d'entraînement hebdomadaire est un facteur de réussite dans la progression des performances. De nos jours, il est nécessaire d'avoir 5 à 7 séances d'entraînement par semaine.

LA DURÉE ET LE TYPE D'ACTIVITÉ DES PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION

Nous trouvons plusieurs formes de récupération pendant la séance, entre les séances d'entraînement, dans la séance d'entraînement.

a. Durée de la période de récupération.
b. Type d'activité de la période de récupération.

1. Le repos ou la marche lente : c'est la récupération passive.
2. Des exercices légers, comme le jogging : c'est la récupération active.
3. Une combinaison des deux.

On devrait combiner les périodes de récupération passive avec les programmes d'entraînement destinés à améliorer le système d'énergie ATP-CP. En effet, pendant les périodes de récupération passive, les réserves d'ATPCP sont restaurées et elles peuvent être utilisées plusieurs fois de suite puisqu'elles représentent la principale source d'énergie lors des périodes de travail courtes de très haute intensité.

Lorsqu'on veut améliorer le système de l'acide lactique, on doit intercaler des périodes de récupération active entre les périodes de travail.

REMARQUES SUR QUELQUES CHANGEMENTS DANS LA MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAINEMENT

Les spécialistes de méthodologie sportive sont intéressés par le niveau et la fréquence des épreuves sportives. Ces dernières années, le volume de travail a considérablement augmenté avec un maximum dans les micro-cycles d'entraînement.

Par exemple, les meilleurs haltérophiles subissent 2 à 3 entraînements par jour. Maintenant, dans presque toutes les disciplines sportives, les athlètes s'entraînent 2 fois par jour environ 4 à 7 heures, et cela pendant 6 jours, souvent même 7 jours par semaine.

Après avoir augmenté le volume de travail, les scientifiques se sont rendu compte très vite qu'il fallait considérer l'entraînement d'une façon plus complexe et sur plusieurs plans ; la formation des qualités motrices et le rendement ont été davantage soumis à la technique de la discipline et aux exigences de la compétition (augmentation des épreuves).

Les cycles annuels ont été remplacés par des cycles semi-annuels et parfois même par des cycles plus courts. L'augmentation du nombre des compétitions dans le cycle de formation ou préparation a amené à donner priorité à l'intensité plutôt qu'au volume. Le problème de l'intensité de l'entraînement déjà primordial s'est avéré assez complexe car le choix de l'intensité doit se fonder sur une analyse du rendement de l'athlète. Il s'avère donc nécessaire de faire constamment des prévisions d'entraînement.

La méthode consiste à appliquer à l'entraînement, selon la période, l'intensité de la compétition.

L'entraînement ne remplace pas la compétition. C'est pour cela que nous trouvons dans un microcycle, période de préparation, toutes les 3 semaines, le vendredi compétition (avantage psychique, physique et technique, mise au point).

Pour le sport haltérophile, où la technique exige de l'athlète une grande libération de VITESSE et de FORCE, c'est l'intensité de l'entraînement qui domine beaucoup plus que le volume de travail.

Malheureusement, il y a des limites dans l'action positive de l'intensité de l'entraînement et des cycles d'entraînement de plus en plus courts. La fréquence des entraînements et le volume des charges dépendent de la vitesse du processus de récupération. Il existe un grand nombre de moyens accélérant ou facilitant ces processus :

- la pharmacopée,
- la physico thérapie,
- la psychologie, etc.

Actuellement, on utilise plus particulièrement les moyens pharmacologiques et notamment biochimiques qui ont tendance à beaucoup se développer.

Pendant les compétitions, la charge psychique est très grande. C'est la raison pour laquelle il faut mettre l'accent sur les moyens psychologiques :

- entraînement autogène,
- régulation du sommeil,
- relaxation et concentration.

Tous ces moyens sont destinés à faire baisser le seuil émotionnel, à maintenir la motivation à un niveau élevé, à faciliter, si besoin est, la concentration et à exercer une action bénéfique dans des conditions de stress.

Malheureusement, ces moyens psychologiques ne sont pas toujours bien compris de certains athlètes et entraîneurs.

Actuellement, lorsque l'on programme et que l'on met au point un entraînement, il faut tenir compte non seulement des notions traditionnelles de quantité et de qualité, mais aussi des réponses de l'organisme et de son adaptation aux charges qu'on lui fait subir.

Toutes cette littérature peut paraître compliquée mais en fait c'est très simple. Pour cela voici un exemple de programme basé sur 2 objectifs dans l'année avec cycles et microcycles.

L'individualisation du processus de l'entraînement doit être basée sur des programmes unifiés.

Aimé TERME

TYPE DE PROGRAMME

CYCLE - PRÉPARATION

(Peut être effectué en stage ou dans les Centres interrégionaux)

LUNDI — MERCREDI — VENDREDI

1re séance

- 1 heure — Arraché - 2 gammes 90 % + $\frac{80\ \%}{2} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 1heure — Épaulé-jeté - 2 gammes 90 % + $\frac{80\ \%}{2} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions nuque - Maximum du jour $\frac{85\ \% - 90\ \%}{3} \times 3$

2e séance

- 1 heure — Épaulé-jeté - 2 gammes Maximum du jour + $\frac{80\ \%}{2} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 1 heure — Arraché - 2 gammes Maximum du jour + $\frac{80\ \%}{2} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions clavicules $\frac{\text{Maximum du jour}}{1} \times 2 + \frac{80\ \% - 90\ \%}{2} \times 3$ ou 4
- 15 mn — Récupération
- 30 mn — Tirages - 100-110 % du geste technique × S × X R

MARDI — JEUDI — SAMEDI

1re séance

- 1 heure — Arraché - 1 gamme 90 % + $\frac{80\ \%}{3} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 1 heure — Épaulé-jeté - 1 gamme 90 % + $\frac{80\ \%}{1} \times 3$ ou 4
- 30 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions $\frac{80\ \% - 90\ \%}{2 \text{ ou } 3} \times 5 - 6$

2e séance

- 30 mn — Arraché suspension (travail vitesse) $\frac{80\ \%}{2} \times \ldots$
- 15 mn — Récupération
- 30 mn — Épaulé debout (travail vitesse) $\frac{80\ \%}{2}$ de l'épaulé debout × ...
- 15 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions ou tirages 85 % au choix de l'athlète.

DIMANCHE

- 1 heure — Arraché + Épaulé + Flexions

CYCLE - COMPÉTITION

(Peut être effectué en stage ou dans les Centres interrégionaux)

LUNDI — MERCREDI — VENDREDI

1re séance

- 1 heure — Arraché - Effectuer 1 essai prévu départ compétition + $\frac{80\ \%}{2} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 30 mn — Épaulé-jeté - Effectuer 1 essai prévu départ compétition + $\frac{80\ \%}{1} \times 3$
- 15 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions nuque $\frac{\text{Maximum du jour}}{1} + \frac{90\ \%}{2} \times 2$

2e séance

- 1 heure — Arraché - Effectuer 2 gammes maximum du jour + $\frac{80\ \%}{2} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 1 heure — Épaulé-jeté - Effectuer 2 gammes maximum du jour + $\frac{80\ \%}{1} \times 3$
- 30 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions clavicules Effectuer 3 ou 4 fois le maximum du jour
- 15 mn — Récupération
- 30 mn — Tirages (arraché 5 S × 3 R : 100-110 % du geste technique)

MARDI — JEUDI — SAMEDI

Une séance

- 1 heure — Arraché - $\frac{80\ \% - 85\ \%}{2\ R} \times 5\ S$
- 30 mn — Récupération
- 1 heure — Épaulé-jeté $\frac{80\ \% - 85\ \%}{2\ R} \times 5\ S$
- 30 mn — Récupération
- 30 mn — Flexions nuque $\frac{90\ \%\ 3 \text{ ou } 4\ S}{2}$

CHAQUE VENDREDI : COMPÉTITION

Le plan type que je vous propose s'adresse en priorité aux athlètes en stage ou dans les Centres interrégionaux.

Nous sommes bien conscients que, pour réaliser ce programme, il faut que l'athlète soit libéré de toute contrainte professionnelle.

Cet exemple, vous pouvez l'adapter. Les exercices proposés ainsi que la fréquence peuvent être modifiés ou complétés selon les besoins de l'athlète.

Chacun doit agir, athlète, entraîneur, en connaissance des possibilités réelles d'entraînement.

R.F.A. - ITALIE - FRANCE

24-25 janvier 1986, à Creil

TRÈS BELLE VICTOIRE DE LA FRANCE...

S'il est une épreuve qui n'a laissé personne indifférent ce week-end à Creil, c'est bien la victoire de l'Équipe de France Juniors sur la RFA et l'Italie.

Les principaux protagonistes de cette victoire sont Laurent FOMBERTASSE qui améliora son record personnel de 2,5 kg au T.O., et Pascal ARNOU avec 240 kg (ancien record 237,5 kg). Édouard MALLET, lui, a dominé ses adversaires avec un total de 252,5 kg. La quatrième victoire fut obtenue par Français GRAILLOT. Cet athlète manqua de chance dans sa tentative contre le record de France de l'épaulé- jeté avec une charge de 176 kg. Il épaula et jeta cette barre, mais hélas.., les arbitres lui refusèrent son mouvement. Déception pour cet athlète et la France.

Nous avons eu une équipe de France homogène, disciplinée, avec un esprit de « gagneur ». Tous ces athlètes ont eu un comportement exemplaire, et ce depuis notre dernière victoire à Istres en décembre 1985 (-23 ans). Il y a bien longtemps que nous n'avions plus obtenu des résultats probants en l'espace de quelques semaines et après un Championnat de France (novembre 1985).

Les belles perspectives que laissent entrevoir les résultats obtenus à Creil et à Istres doivent amener nos dirigeants haltérophiles à renouer avec la confiance qui faisait défaut depuis quelques mois. Une dynamique vient de se créer, rien ne doit arrêter son ascension, c'est à nous et à vous de faire en sorte que les choses aillent vers ce futur prometteur. En mon nom personnel et en celui de la F.F.H.M.C., j'adresse toutes mes félicitations à ces athlètes. Je tiens également à remercier l'encadrement : entraîneurs et masseur.

Je ne veux pas terminer ce bref compte-rendu sans remercier aussi M. HABIERA et son équipe pour cette parfaite organisation.

L'Entraîneur National,
Aimé TERME.

1. FRANCE	**147 points**
2. R.F.A.....	137points
3. ITALIE	131 points

RÉSULTATS TECHNIQUES

Entraîneurs : MM. A. DRUBIGNY - Daniel SENET
Arbitres : MM. FRANÇOIS (FRA)
NEGRO (ITA)
MANGELIN (RFA)

52 kg

FOMBERTASSE Laurent	FRA	51,6	80	+	105	=	185
SCARANTINO Geovanni	ITA	51,65	82,5	+	102,5	=	185
GASPATRICK Denis	FRA	51,6	77,5	+	97,5	=	175

56 kg

MANGANARO Salvatore	ITA	55	80	+	105	=	185
SOURD Frédéric	FRA	55,7	75	+	107,5	=	182,5

60 kg

ARNOU Pascal	FRA	59,8	107,5	+	130	=	240
HERLIZKA Jean-Luc	FRA	59,7	105	+	120	=	225
KELLER Michel	RFA	59,8	90	+	115	=	205

67,5 kg

MALLET Édouard	FRA	67,4	112,5	+	140	=	252,5
ROUFFLE Stéphane	FRA	67,2	110	+	125	=	235
PAUSCHER Markos	RFA	66,7	105	+	120	=	225

75 kg

RUSSO Luigi	TA	74,6	115	+	145	=	260
PLANÇON Cédric	FRA	74,8	115	+	142,5	=	257,5

82,5 kg

GRAILLOT François	FRA	82,3	122,5	+	165	=	287,5
ALLONEAU J.-François	FRA	80,1	120	+	155	=	275
OHLINGER Roberto	RFA	80,4	120	+	150	=	270
RAJEWSKI Uwe	RFA	81,6	115	+	145	=	260

90 kg

JUNG Werner	RFA	89,2	132,5	+	165	=	297,5
CALZOLARI Lucas	ITA	84,4	132,5	+	160	=	292,5
BARBAROSSA Frédéric	RFA	83,6	115	+	152,5	=	267,5

100 kg

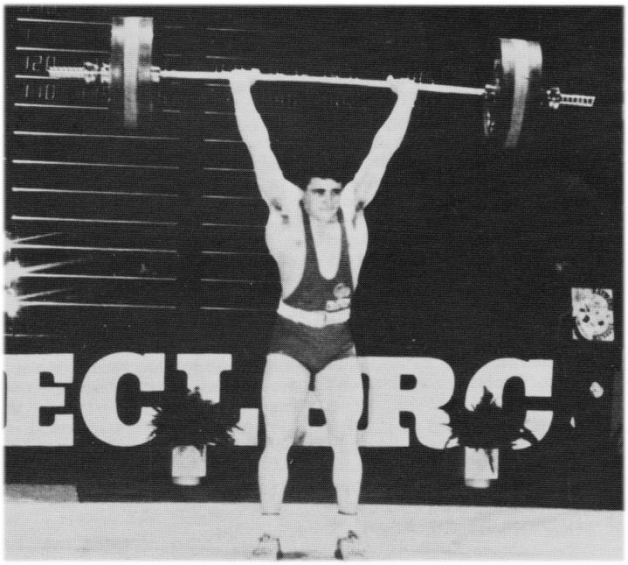
MAGRINI Fabio	ITA	97,3	150	+	190	=	340
CORBU Sebastino	ITA	92	137,5	+	167,5	=	305
MACHTLEN Werner	RFA	90,7	137,5	+	165	=	302,5
HIRTH Siegfried	RFA	90,8	127,5	+	172,5	=	300

110 kg

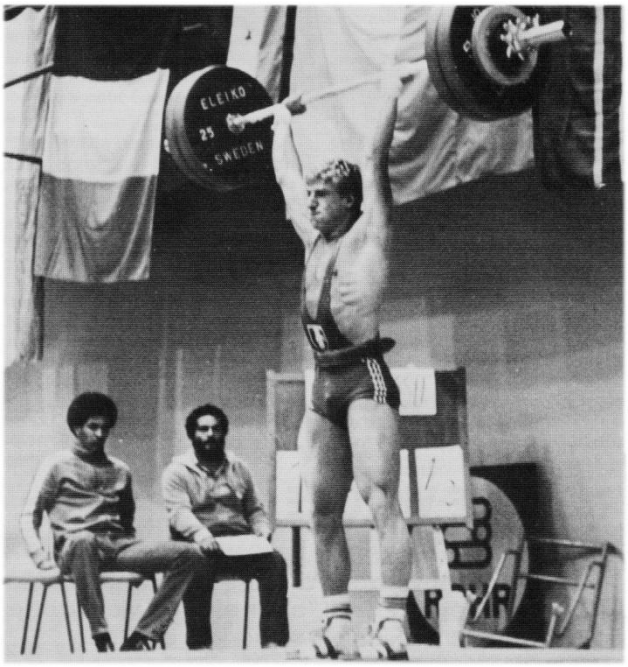
OHLINGER Edouard	RFA	103,6	155	+	180	=	335
POTOCCO William	ITA	107,6	120	+	162,5	=	282,5
BANTERLE Maria	ITA	106,9	105	+	155	=	260

+ 110 kg

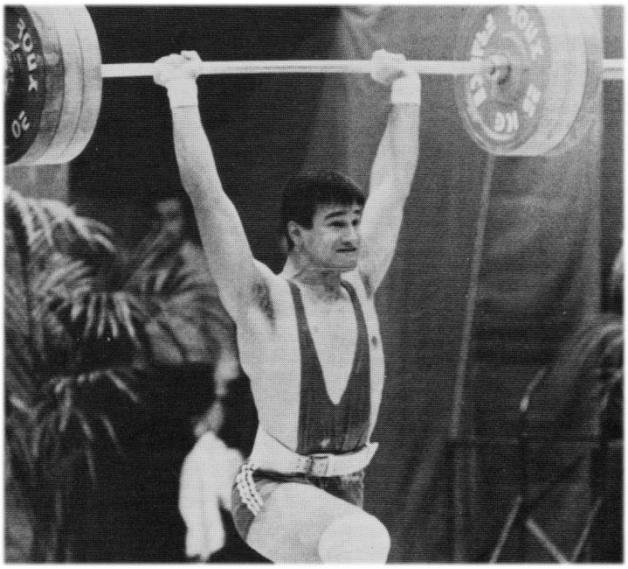
PREISSL Stefan	RFA	119,6	135	+	170	=	305
DIPIETRO Morio	ITA	114,5	120	+	140	=	260



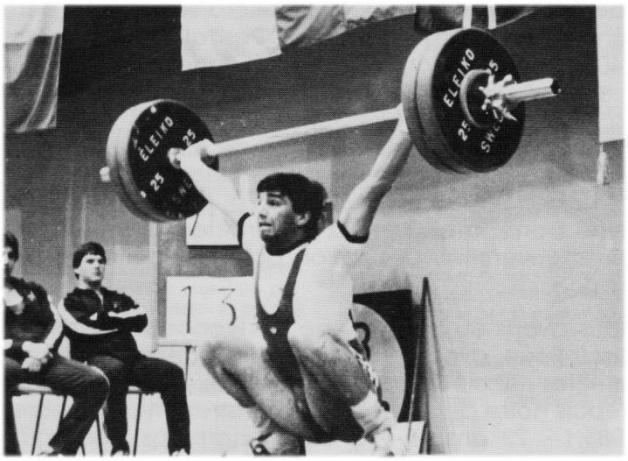
Daniel CASSIAU. Capitaine équipe de France



Jean-Christophe PATERNI. Équipe de France



Francis TOURNEFIER. Équipe de France



Patrick LEVERINO. Equip de France

ÉQUIPE DE FRANCE D'HALTÉROPHILIE

RECORDS DE FRANCE

CADETS

ARRACHÉ

Catégories		Noms	Prénoms	Lieux	Poids	Dates
52	kg	LAMARRE	Fabien	CAEN	84,5	15.12.85
56	kg	MAIER	Bruno	DEBRECEN	102,5	17.06.79
60	kg	MAIER	Bruno	ST-QUENTIN	103	11.11.69
67,5	kg	MALLET	Édouard	REIMS	115,5	30.05.84
75	kg	PATERNI	Frédéric	FELLETIN	120,5	17.12.83
82,5	kg	PASTOR	Marcel	STE-TULLE	141	15.12.83
90	kg	TEILLON	Patrice	CLERMONT-L'HER.	139	26.11.83
100	kg	LECOUVREZ	Franck	LILLE	122,5	23.12.82
110	kg	BRULOIS		TROYES	117.5	11.01.75
+ 110	kg	Néant				

ÉPAULÉ-JETÉ

52	kg	LAMARRE	Fabien	CAEN	107,5	15.12.85
56	kg	MAIER	Bruno	NEVERS	120,5	26.05.79
60	kg	ARNOU	Pascal	GRIGNY	128	15.12.84
67,5	kg	MALLET	Édouard	REIMS	143,5	30.05.84
75	kg	PATERNI	Frédéric	MONTROUGE	155	26.1183
82,5	kg	GRAILLOT	François	TOURS	173,5	30.12.84
90	kg	TEILLON	Patrice	CLERMONT-L'HÉR	173	26.11.83
100	kg	DORMIEU	Raymond	RUEIL	155	06.11.76
110	kg	BRULOIS		LILLE	150	30.03.74
+ 110	kg	GROS	Christophe	ST-MÉDARD	141	11.01.81

TOTAL OLYMPIQUE

52	kg	LAMARRE	Fabien	CAEN	190	15.12.85
56	kg	MAIER	Bruno	DEBRECEN	220	17.06.79
60	kg	CASSIAU	Daniel	LILLE	227,5	23.06.79
67,5	kg	MALLET	Édouard	REIMS	257,5	30.05.84
75	kg	PATERNI	Frédéric	MONTROUGE	275	26.11.83
82,5	kg	TEILLON	Patrice	AMIENS	310	17.12.84
90	kg	TEILLON	Patrice	CLERMONT-L'HÉR.	307.5	26.11.83
100	kg	DORMIEU	Raymond	LILLE	272,5	18.12.76
110	kg	Néant				
+110	kg	Néant				

SENIORS

ARRACHÉ

Catégories		Noms	Prénoms	Lieux	Poids	Dates
52	kg	MIETTE	Jean-Noël	CLERMONT-L'HER	97,5	20.04.85
56	kg	LEBRUN	Bruno	IMATRA	110,5	22.02.81
60	kg	MAIER	Bruno	CARPENTRAS	120,5	10.02.84
67,5	kg	SENET	Daniel	LILLE	150	15.09.81
75	kg	SENET	Daniel	VITROLLES	150	29.07.81
82,5	kg	LEROUX	Didier	LILLE	152,5	17.07.81
90	kg	LAGARRIGUE	Henri	ST-MÉDARD	156,5	31.03.84
100	kg	KRETZ	Jean-Marie	REIMS	161	02.0684
110	kg	GOURRIER	Pierre	VITROLLES	161	29.07.81
+110	kg	HILLER	J.-François	MARQUETTE	154	17.04.82

ÉPAULÉ-JETÉ

52	kg	MIETTE	Jean-Noël	CLERMONT-L'HER	118,5	20.04.85
56	kg	LEBRUN	Bruno	PARIS	141	28.05.81
60	kg	CHAVIGNY	J.-Claude	MARSEILLE	155,5	19.05.82
67,5	kg	SENET	Daniel	SPLIT	175	26.09.79
75	kg	LASORSA	Nicolas	ECHIROLLES	180,5	28.04.84
825	kg	SENET	Pascal	CHAUNY	188,5	17.04.82
90	kg	GOURRIER	Pierre	SZOMBATHELY	192,5	26.06.70
100	kg	GOURRIER	Pierre	PARIS	205	30.05.81
110	kg	GOURRIER	Pierre	VITROLLES	215,5	29.07.81
+110	kg	KOLLER	Guy	HAGUENAU	203	17.04.82

TOTAL OLYMPIQUE

52	kg	MIETTE	Jean-Noël	CLERMONT-L'HÉR.	212,5	20.04.85
56	kg	LEBRUN	Bruno	VERNON	252,5	27.12.80
60	kg	CHAVIGNY	J.-Claude	PARIS	272,5	28.05.81
67,5	kg	SENET	Daniel	MOSCOU	322,5	23.07.80
75	kg	SENET	Daniel	PARIS	322,5	29.05.81
82,5	kg	SENET	Pascal	CLERMONT-L'HÈR	337,5	05.07.85
90	kg	SENET	Pascal	NICE	335	19.03.82
100	kg	GOURRIER	Pierre	PARIS	362,5	30.05.81
110	kg	GOURRIER	Pierre	MONTAUBAN	372,5	19.06.76
+110	kg	HILLER	J.-François	MARQUETTE	357,5	17.04.82

JUNIORS

ARRACHÉ

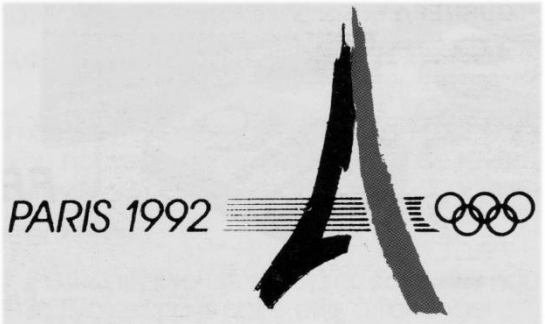
Catégories		Noms	Prénoms	Lieux	Poids	Dates
52	kg	STRESSER	Serge	HAGUENAU	87,5	18.06.73
56	kg	MAIER	Bruno	SAN MARINO	105,5	29.09.80
60	kg	MAIER	Bruno	LIGNANO	112,5	10.06.81
67,5	kg	MALLET	Édouard	ÉDIMBOURG	122,5	27.06.85
75	kg	KINCK	Christian	LILLE	137,5	10.10.76
82,5	kg	HARAND	Christophe	CLERMONT-FERR	142,5	27.11.85
90	kg	TOURNEFIER	Francis	NEUMARK	150	23,06.84
100	kg	TOURNEFIER	Francis	AVALLON	148	10.11.84
110	kg	DELPUECH	J.-Claude	PALAVAS	140	29.08.69
+110	kg	BRULOIS		ST-MAUR	112,5	01.05.76

ÉPAULÉ-JETÉ

52	kg	STRESSER	Serge	CUBA	110	15.09.73
56	kg	MAIER	Bruno	SAN MARINO	125	29.09.80
60	kg	MAIER	Bruno	LIGNANO	145	16.06.81
67,5	kg	RIGAUD	Vincent	CHAMBRAY	156	30.12.83
75	kg	LEROUX	Didier	EBENSEE	167,5	24.03.79
82,5	kg	GRAILLOT	François	CLERMONT-FERR	175,5	27.11. 85
90	kg	TEILLON	Patrice	BOURGOIN	186	22.05.85
100	kg	TOURNEFIER	Francis	STE-SAVINE	185	30.06.84
110	kg	DORMIEU	Raymond	ARMENTIERES	168,5	23.12.78
+110	kg	BRULOIS		ST-MAUR	140	01.05.76

TOTAL OLYMPIQUE

52	kg	STRESSER	Serge	CUBA	195	15.09.73
56	kg	MAIER	Bruno	SAN MARINO	230	29.09.80
60	kg	MAIER	Bruno	LIGNANO	257,5	16.06.81
67,5	kg	MALLET	Édouard	ÉDIMBOURG	275	27.06.85
75	kg	KINCK	Christian	LILLE	300	18.10.76
82,5	kg	TEILLON	Patrice	LIGNANO	312,5	26.05.84
90	kg	TOURNEFIER	Francis	NEUMARK	330	23.06.84
100	kg	TOURNEFIER	Francis	COSNE s/LOIRE	322,5	29.04.84
110	kg	DORMIEU	Raymond	ARMENTIÈRES	300	23.12.78
+110	kg	Néant				



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE MUSCULATION ET CULTURISME

18, boulevard d'Ollone 13090 AIX-EN-PROVENCE
Téléphone : 42.64.20.65

Votre fédération

BODY·CENTER

LE MONDE DE LA FORME

Salle dirigée par Henri LAGARRIGUE

SICPE sport

FRANCHISE BODY CENTER

Le Monde de la Forme

Étude de marché - Devis d'une salle privée
Musculation - Danse - Gym entretien
Haltérophilie - Body Building - Power lifting

Pour tous renseignements :

M. Henri LAGARRIGUE, 27 bis, rue Ferrère - 33000 BORDEAUX - Tél. 56.81.21.58

CONTRAT FRANCHISE FÉDÉRALE

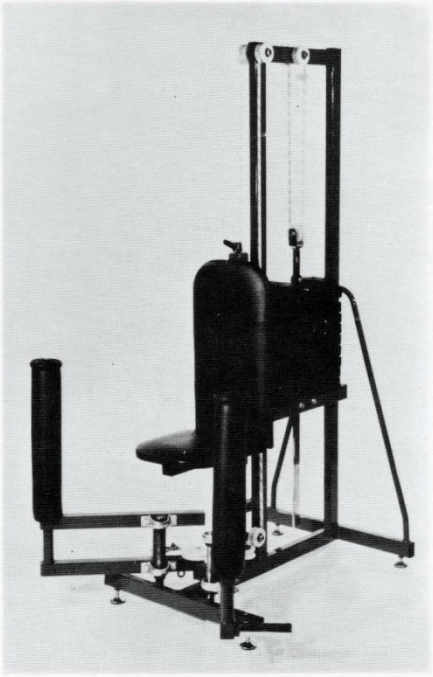
La franchise fédérale est une réplique de la franchise privée, elle permet de regrouper les idées et les moyens de créer un club ou d'améliorer les structures d'un club existant.
Elle peut permettre d'apprécier le sport loisir, musculation ou gym et de faire évoluer notre sport.
L'expérience prouve que tous nos grands clubs français fonctionnent avec une minorité d'athlètes, mais beaucoup de licenciés, cette dynamique doit permettre à notre élite de s'affirmer.
Une étude pour la conception est en train de se terminer ; nous avons constitué une salle type pour notre sport, afin de pouvoir prendre référence sur un projet sérieux et bien étudié.
Certaines municipalités ou collectivités ne pourront être intéressées que lorsque nous serons capables de leur amener un projet.
En espérant que cette idée sera approuvée dans notre milieu sportif, pour enfin déboucher sur un avenir professionnel de nos athlètes de haut niveau et améliorer la vie associative de nos clubs fédéraux.

H. LAGARRIGUE.

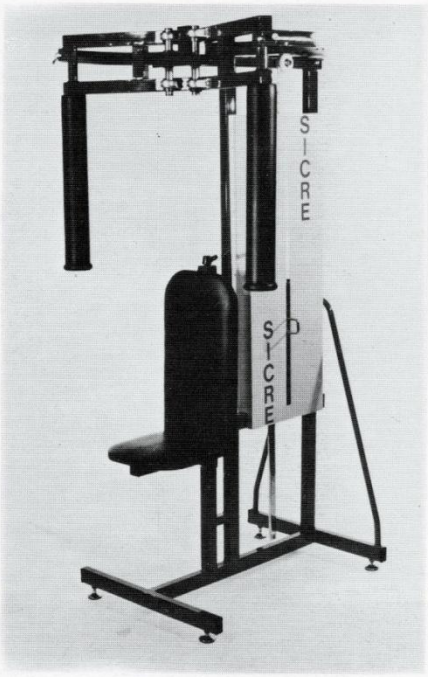
SICRE sport
6, rue Banières
31100 TOULOUSE

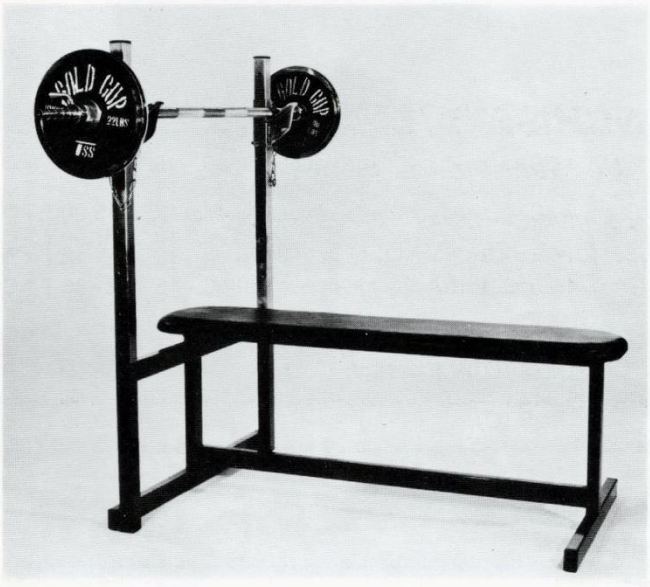
TOUT MATÉRIEL POUR L'ÉQUIPEMENT DES SALLES PRIVÉES ET PUBLIQUES

SALLES EN FRANCHISE



FOURNISSEUR OFFICIEL
FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE-MUSCULATION





MAIRIES, COLLECTIVITÉS,

VOUS DÉSIREZ OUVRIR UNE SALLE D'HALTÉROPHILIE, DE MUSCULATION D'ENTRETIEN ?

LA F. F. H.M.C. VOUS PROPOSE :

LA FRANCHISE FÉDÉRALE

étude de votre cas, établissement du budget d'investissement et de fonctionnement, recrutement, si nécessaire, de professeurs diplômés...

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, ÉCRIRE A :

M. Henri LAGARRIGUE - BODY CENTER - 27 bis, rue Ferrère - 33000 BORDEAUX

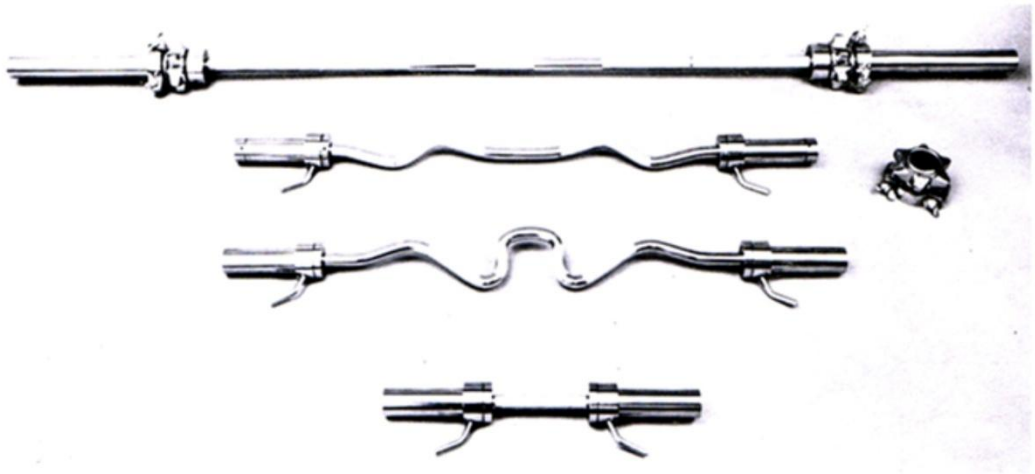
SICRE Sport

6, rue Banières
31100 TOULOUSE
Tel. 61 40 45 41

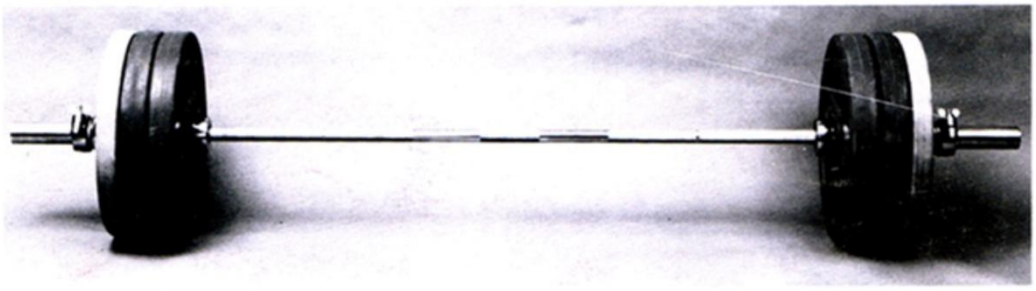
ALEX

MATERIEL D'HALTEROPHILIE

FOURNISSEUR OFFICIEL
ÉQUIPE DE FRANCE
HALTÉROPHILIE



— Barre compétition, noir mat, avec 2 colliers olympique	Réf. : OBX - 220	3 440,00 T.T.C.
— Barre olympique initiation, avec 2 colliers olympique	Réf. : SCM - 4	1 750,00 T.T.C.
— Barre de curl, avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 05	526,00 T.T.C.
— Barre régular avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 08	750,00 T.T.C.
— Barre courte (55 cm) avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 09	423,00 T.T.C.



Disque caoutchouc compétition

couleurs internationales, avec tare, vendu à la pièce

25 kg, rouge, réf. AL - 1	1 034,00 T.T.C.
20 kg, bleu, réf. AL - 2	998,00 T.T.C.
15 kg, jaune, réf. AL - 3	795,00 T.T.C.
10 kg, noir, réf. AL - 4	578,00 T.T.C.

Disque fonte émaillée

1er choix, tolérance + 2 % – 1 %, vendu à la pièce

20 kg, avec bandage caout., réf. AL - 10	580,00 T.T.C.
15 kg, sans bandage caout., réf. AL - 11	262,00 T.T.C.
10 kg, sans bandage caout., réf. AL - 12	175,00 T.T.C.
5 kg, sans bandage caout., réf. AL - 13	87,50 T.T.C.
2,5 kg, sans bandage caout., réf. AL - 14	43,75 T.T.C.
1,25 kg, sans bandage caout., réf. AL - 15	21,85 T.T.C.

OFFRE SPÉCIALE

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg
POIDS TOTAL : 145 kg . . . . . 8 200,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
POIDS TOTAL : 165 kg . . . . . 9 250,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
complément en disques fonte : 2 de 5 kg + 2 de 2,5 kg + 2 de 1,25 kg
POIDS TOTAL : 182,500 kg . . . . . 9 500,00 T.T.C.

Prix : EMBALLAGE COMPRIS - PORT DÛ DEPUIS NOTRE USINE DE TOULOUSE.

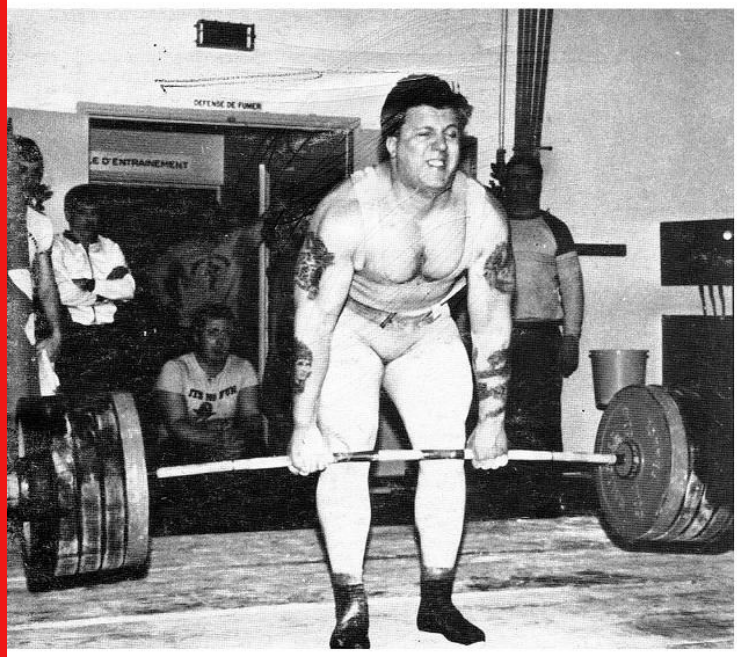
Paiement : par chèque bancaire à joindre à la commande et à adresser à :

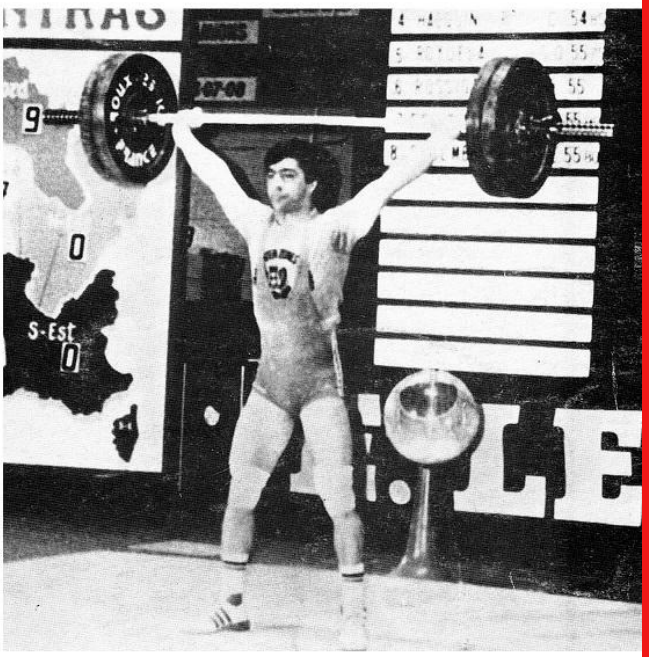
SICRE-SPORT - 6, rue Banières - 31100 TOULOUSE.

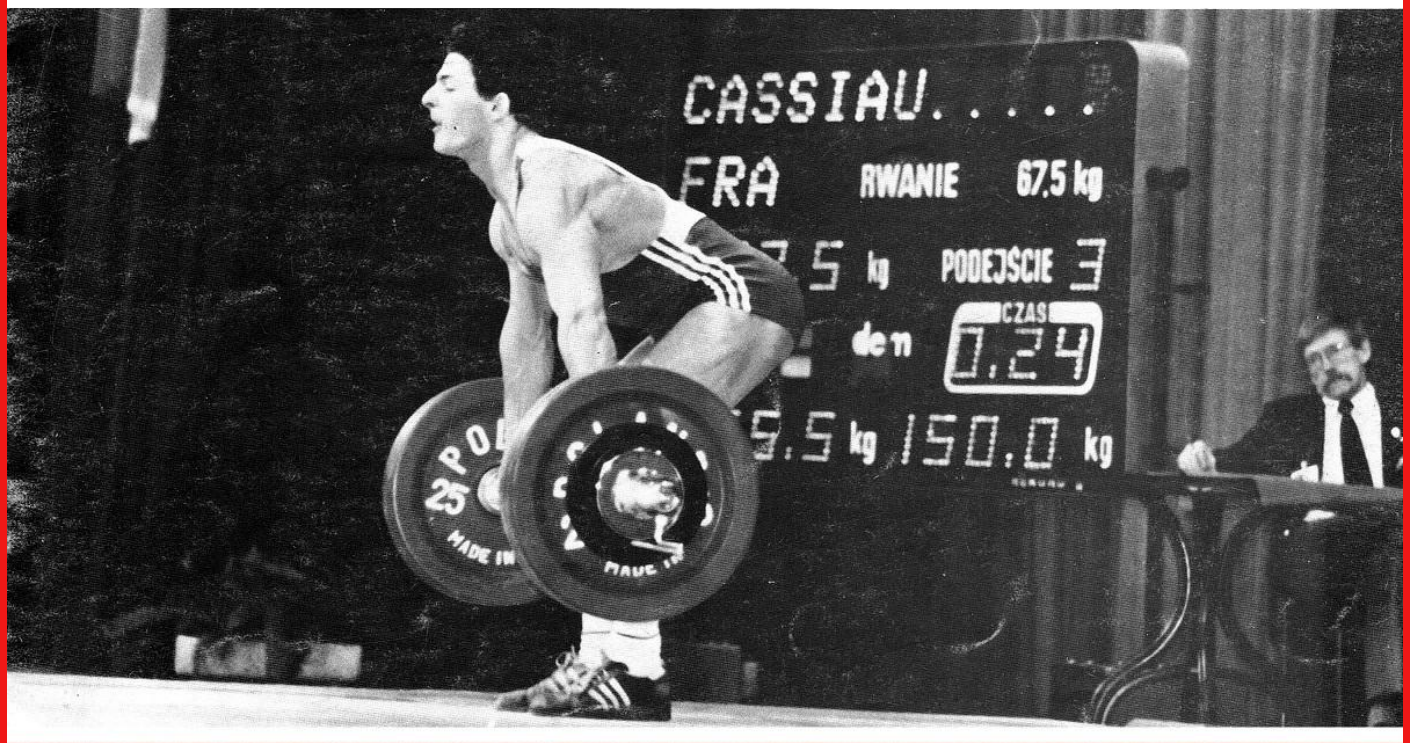
ALEX et BODY-CORNER sont des marques déposées par : SICRE au Pont-Neuf - TOULOUSE - FRANCE.

© *RLPZ* (2019)

L'Haltérophile moderne







FÉDÉRATION FRANÇAISE - HALTÉROPHILIE - MUSCULATION - CULTURISME

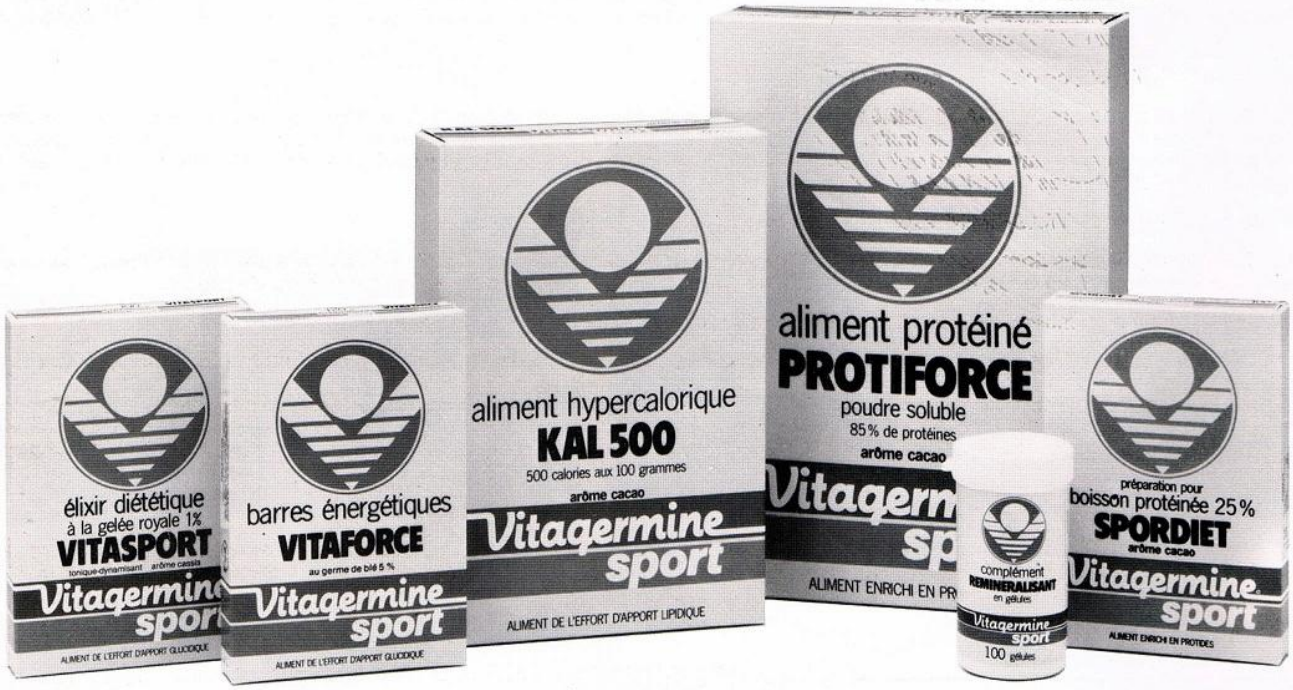
LE N° : 15 F - ABONNEMENT : 100 F POUR 8 NUMÉROS ANNÉE 1986 N° 3

Document original : Geoffroy Guillaumet

Avant, pendant, après la compétition, les solutions

VITAGERMINE SPORT

pour votre forme et votre plastique



VITASPORT VITAFORCE KAL 500 PROTIFORCE REMINERALISANTS SPORTDIET

Le véritable anti coup de pompe !

Vitagermine sport

Documentation gratuite sur demande n° 4405
VITAGERMINE 33140 VILLENAVE D'ORNON - FRANCE

Interview de M. Pierre BOUVIER Jr, directeur des ventes de VITAGERMINE.

H.M. Nous avons constaté dans un numéro précédent que vous étiez désormais imprimeur du bulletin fédéral. Pourquoi ?

P.B.J. : En effet, nous en sommes venus à imprimer ce bulletin dans le but de le voir édité régulièrement et qu'il apporte à tous ceux qui l'attendent les Informations indispensables. Bien entendu, le bulletin paraissait autrefois, mais pas toujours à date fixe, et le besoin d'une reprise régulière des parutions s'est fait sentir très fortement. En contrepartie, nous fournissons l'équipe de France en aliments et avons une position privilégiée, à savoir une exclusivité de la partie diététique.

H.M. : A ce propos, puisque vous l'évoquez, comment situez-vous votre société au sein de ce marché ?

P.B.J. : Avant toute chose, VITAGERMINE et VITAGERMINE SPORT, c'est plus de 300 produits, tous fabriqués dans nos deux unités de fabrication implantées en Gironde.

Nous sommes une entreprise familiale, créée voici 30 ans environ, et qui doit son essor notamment à la qualité de ses fabrications mais aussi à la créativité dont elle a su faire preuve.

A cet égard, notre gamme VITAGERMINE SPORT, avec plus de 25 produits dont certains, par leur originalité et leur efficacité, n'ont pas leur équivalent sur le marché, est une ligne de produits très appropriée pour tous les athlètes de votre Fédération, et l'était déjà bien avant notre accord de collaboration.

H.M. : Mais VITAGERMINE, ce n'est pas que VITAGERMINE SPORT ?

P.B.J. : Non, bien au contraire. VITAGERMINE SPORT ne représente que 25 à 30 spécialités au sein de notre gamme riche de plus de 300 produits avec des lignes de jus de fruits, de petits-déjeuners, de produits pulvérulents, de nébulisats, de compléments alimentaires en gélules et bien d'autres dont actuellement une famille qui connaît un très vif succès notamment dans les salles, celle des confitures hypoglucidiques CONFIGOURMAND.

H.M. : Je crois savoir que VITAGERMINE exporte également.

P.B.J. : Oui, nous exportons dans pratiquement tous les pays d'Europe et fabriquons également à façon pour des maisons très renommées qui ont recherché en nous, comme je vous le disais tout à l'heure, une qualité et une originalité de produit.

H.M. : L'haltérophilie et la musculation sont-ils des marchés porteurs pour vous ?

P.B.J. : Oui, très porteurs et en pleine expansion, car nous avons affaire à des gens très soucieux de leur forme. Le nombre des salles dynamiques ne cesse de s'accroître, constituant pour nous une clientèle pleine de promesses.

En prenant la décision d'imprimer le bulletin fédéral, nous apportons notre contribution qui permet à ce magazine de paraître régulièrement et à date fixe. Nous en sommes récompensés car après seulement un mois d'existence, le nombre des abonnements est déjà très important. Il ne faut cependant pas s'arrêter en si bon chemin et il est nécessaire que ceux-ci augmentent encore dans les mois à venir.

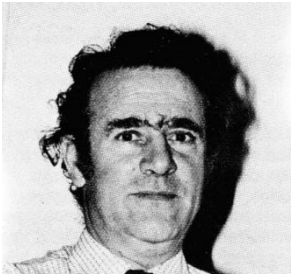
H.M. : Tout à l'heure, vous avez dit avoir une clause d'exclusivité. Qu'entendez-vous par-là ?

P.B.J. : Cela signifie que nous avons une exclusivité pour la partie diététique mais que d'autres entreprises peuvent et doivent nous rejoindre, comme l'ont déjà fait les Établissements « SICRE », afin de créer un pool de fournisseurs non concurrents qui permettront de développer encore les sports de cette Fédération.

---

par J. FROMENT

3... 2... 1..., Abonnez-vous...



Voici le n°3 de « *L'Haltérophile Moderne* » 1986 qui arrive... C'est le n° 2 imprimé par la Société « VITAGERMINE »... Vous lisez la revue n° 1 de l'haltérophilie française...

REMARQUE : Les lignes qui suivent s'adressent à ceux qui croient que l'on peut faire quelque chose...

Qu'allons-nous donc vous offrir maintenant ?

8 NUMÉROS de « L'HALTÉROPHILE MODERNE », à partir du n° 2 de 1986, nouvelle formule, **pour 100 francs**, quelle que soit la date de l'abonnement. (*Pour que vous puissiez avoir la collection complète*.)

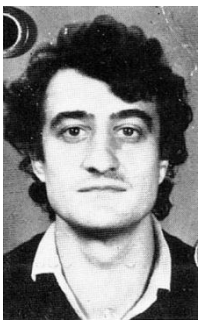
Nous sommes sûrs qu'il est facile de trouver d'ici un mois et pour toute la France, **500 abonnements**, gage de votre futur succès. Mais il faut que les choses soient claires :

- Ces 100 francs ne sont rien en fonction de l'impact moral que nous retirerons de la mise en place de ces abonnements et surtout de la pérennité de votre revue.
- - Si vous considérez l'investissement de 100 francs comme un investissement à fonds perdu, nous vous dirons que cela sera faux, puisqu'il y aura des centaines d'abonnements...

Nous croyons connaître un comité qui s'est engagé sur une base de 3 ou 4 abonnements en moyenne, et par club...

Alors : 3... 2... 1... non pas à votre bon cœur, car nous ne sollicitons pas la charité.., mais à votre bonne compréhension.

PHOTOS DE COUVERTURE : M. BRULLOIT, J.-Noël MIETTE, Daniel CASSIAU.



INTERVIEW

de M. Philippe Sicre

H.M. : Nous avons vu dans le numéro précédent que vous êtes le fournisseur officiel de la Fédération et de l'équipe de France, de quoi s'agit-il ?

Ph. S. : Nous avons en effet signé un contrat avec la Fédération pour le financement du système informatique fédéral ; au terme de ce contrat, nous assurons le paiement de votre ordinateur pour cinq ans, en contrepartie nous équipons l'équipe de France et toutes les compétitions nationales organisées par la Fédération. Notre matériel, presses, bancs, disques, etc., portera le label de la Fédération.

H.M. : Qui êtes-vous ? Êtes-vous un fabricant dans ce marché ? Depuis quand ?

Ph. S. : Tout d'abord, nous sommes français et, à notre connaissance, c'est la première fois que votre Fédération obtient le soutien d'une P.M.E. française.

Permettez-moi de vous présenter notre entreprise qui a été créée en 1840, et qui est dans le marché du sport depuis plus de vingt ans. Notre usine de Toulouse était surtout spécialisée dans l'équipement de stades, gymnases, jeux d'enfants, et depuis deux ans nous avons, avec l'aide de sportifs de votre Fédération, notamment M. Henri LAGARRIGUE, conçu et produit la gamme actuelle de presses et disques, matériel haltérophile, bodybuilding, power-lifting.

H.M. : Nous avons remarqué qu'une partie de votre matériel porte la marque « ALEX », est-ce votre marque ? Pourquoi pas « SICRE SPORT » ?

Ph. S. : Comme je vous le disais précédemment, vous fabriquons également des équipements pour stades, gymnases, etc. La gamme haltérophilie-musculation porte le sigle « ALEX » pour la différencier de nos autres fabrications. Nous vous signalons que nous avons l'exclusivité de cette marque pour la France ; elle est déjà présentée aux U.S.A., AUSTRALIE, ALLEMAGNE, BENELUX.

H.M. : Si j'ai bien compris, vous êtes un fabricant français diffusant sous la marque « ALEX » du matériel intéressant nos adhérents. Quels sont vos projets ? Et comment comptez-vous soutenir notre Fédération ?

Ph. S. : L'haltérophilie-musculation est un marché en pleine expansion et je crois que votre Fédération a de beaux jours devant elle, elle devrait intéresser de plus en plus de particuliers, clubs ou salles, et c'est dans ce marché que nous souhaitons être présents. Nous pouvons aider ce développement, puisque nous constituons actuellement un réseau de commerciaux, et nous recherchons des sportifs ou anciens sportifs intéressés par la représentation de ce matériel. M. Henri LAGARRIGUE d'autre part a mis au point un modèle de salle en franchise qui paraît très intéressant. C'est par la multiplication de ce système que le succès du sport haltérophile, bodybuilding, power-lifting, se développera en harmonie avec votre Fédération et elle puisera la future équipe de France.

H.M. : Avez-vous un contrat d'exclusivité avec la Fédération ou y a-t-il d'autres sponsors qui vous ont rejoint.

Ph. S. : Oui, nous sommes les fournisseurs exclusifs de notre matériel à la Fédération, mais d'autres entreprises sont et seront sans doute intéressées par votre sport. A notre connaissance, l'alimentation diététique, avec VITAGERMINE, a des relations d'exclusivité avec « L'Haltérophile Moderne ». Je pense que nous, « Fédération et entreprise », devrions rapidement constituer un pool des sponsors comme d'autres fédérations l'ont fait - je pense au ski, au football, etc. - afin de mieux associer les besoins complémentaires des sportifs et des entreprises spécialisées dans ce marché. Je remercie le président CORET d'avoir, avec son Comité directeur, partagé cet état d'esprit qui nous paraît le meilleur gage d'une Fédération moderne, comme l'indique votre journal.

/

TOURNOI INTER ZONES

VILLE D'ISTRES

Magnifiquement organisé par les dirigeants du club de ISTRES, le tournoi Inter-Zones s'est déroulé dans le théâtre de la ville, avec pour animation des performances dans l'ensemble de haut niveau. Cela a permis à l'équipe de France et aux équipes de zones de faire le point après un début de saison un peu perturbé par la refonte de notre Fédération.

L'équipe de France était presque au complet, les athlètes ont pris leurs marques pour les championnats d'Europe. Avec son capitaine **Daniel CASSIAU**, l'équipe de France repart sur de nouvelles motivations à la conquête des records de France. Nous avons aperçu des athlètes comme **CASSIAU**, **FELICITE**, **ROLAND**, **TOURNEFIER**, très près de battre des records de France, et de figurer dans les huit premiers au championnat d'Europe.

Dans les autres résultats, nous voyons arriver des athlètes susceptibles de surprendre dans les prochains mois. Nous avons retenu leurs noms. Ils sont :

–	**FONTBERTASSE**	52	kg
–	**ARNOU et GONDRAN**	60	kg
–	**ELYABOURI**	67,5	kg
–	**ROLAND et AUBOUY**	75	kg
–	**GRAILLOT, HARAND et FERNANDEZ**	82,5	kg
–	**PASTOR**	90	kg

Bonne chance à tous ces jeunes pour la saison à venir.

RÉSULTATS DU TOURNOI INTER-ZONES

TABLE I.W.S.

1.	ZONE SUD-EST	3440,251
2.	ZONE NORD	3429,051
3.	ZONE CENTRE	3302,187
4.	ZONE OUEST	3217,284
5.	ZONE SUD-OUEST	3074,987
6.	ZONE NORD-EST	2825,649

/

INTER ZONES 1986

CATÉGORIE : 52 Kg.

	Poids de corps	Arraché	Epaulé-jeté	TOTAL
BALP David	50,2	77,5	100	177,5
FONTBERTASSE Laurent	52,3	80	110	190
LARGET Charles	?	85	110	195

CATÉGORIE : 56 Kg.

HARQUIN Pascal	55,2	80	110	190
LAMARE Fabien	55,7	85	105	190
GASPARICK Denis	53,9	80	95	175
LOISEAU Jean-Luc	55,4	75	100	175

CATÉGORIE : 60 Kg.

VERMEULEN Dominique	59,9	85	97,5	182,5
GONDRAN Lionel	59,5	105	135	240
LAOUAT David	59,3	87,5	105	192,5
ESCUDIER Fabrice	59,3	75	85	160
MIETTE J.-Noël	59, -	100	125	225
ARNOU Pascal	60,2	102,5	130	232,5
ESCLEYNE Jérôme	60, -	102,5	127,5	230

CATÉGORIE : 67,5 Kg.

MAUCOURANT Joël	65,9	110	137,5	247,5
HERLISKA Jean-Luc	61,7	110	125	235
TKATCHENKO Pierre	67,2	112,5	135	255
CASSIAU Daniel	67,4	135	165	300
RECURT Pierre-André	65,2	100	125	225
LECHAT Patrick	67,3	102,5	140	242,5
RIGAUD Vincent	67,3	120	150	270
FERRANDIER Patrick	64,7	100	125	225
ELYABOURI Azzedine	66,9	120	150	270
LONGUET Jean-Claude	66,9	112,5	145	257,5
MATHIAS Alfred	66, -	100	125	235

CATÉGORIE : 75 Kg.

LEBLOA Michel	74,8	110	145	255
FOUGERET Yannick	75, -	112,5	140	252,5

CATÉGORIE : 75 Kg.

PATERNI J.-Christophe	75, -		160	160
MOUQUET Frédéric	74,5	100	117,5	217,5
ROLAND Hervé	74,8	130	150	280
DUROUSSEAUD Thierry	70,3	90	107,5	197,5
CANESTRIER Jean	74,6	105	140	245
MICHEL Fabien	72, -	110	135	245
LIAGRE Jean-Léon	74,8	117,5	145	262,5
BEZIE Franck	72, -	107,5	130	237,5
ROUFFLE Stéphane	69,6	110	130	240
AUBOUY Philippe	73,8	132,5	155	287,5
ORTONOVI Laurent	69,2	107,5	140	247,5
BOISTON Didier	74, -	115		115
LENOA Philippe	73,9	117,5	150	267,5
MARC Laurent	73,8	85	110	195
PROBEL Frédéric	73,9	102,5	127,5	230

CATÉGORIE : 82,5 Kg.

	Poids de corps	Arraché	Epaulé-jeté	TOTAL
GRAILLOT François	82,1	135	170	300
HARAND Christophe	77,3	135	167,5	302,5
HARTMAN Bernard	79,6	120	150	270
CORET Jean-François	76,4	120	145	265
PLANÇON Cédric	80, -	130	155	285
MAHIER Franck	82,4	115	145	260
PAOLONI Yannick	81,75	127,5	162,5	290
FERNANDEZ Richard	80,9	125	170	295
MAHIER Jérôme	81,8	120	145	265

CATÉGORIE : 90 Kg et plus.

LOPEZ Marc	85,45	135	120	255
FELICITE Frantz	86,75	145	190	335
PASTOR Marcel	86,8	147,5	172,5	320
CLERC Philippe	88, -	125	142,5	267,5
ROLAND Gérard	92,75	150	180	330
SELOSSE Olivier	94,95	125	152,5	277,5
GARCIA Bernard	101,35	127,5	162,5	290
BERNAT Guy	101,65	125	160	285
KRETZ Jean-Marie	102,4	140	190	330
TOURNEFIER Francis	95,75	155	/	155

RÉSULTAT DE ZONE - TABLE I.W.F

ZONE SUD-EST	ZONE SUD-OUEST	ZONE NORD
1729,948	2401,453	2081,871
374,343	327,564	330,614
354,147	345,970	344,622
2457,438	3074,987	2757,107
310,120		305,093
2767,558		3062,190
304,437		366,861
3071,995		3429,051
368,256		
3440,251		

ZONE NORD-EST	ZONE CENTRE	ZONE OUEST
2304,443	1957,948	2592,836
169,756	356,820	308,542
2474,199	2314,768	315,906
351,450	296,182	3217,284
2825,649	2610,950	
	305,485	
	2916,435	
	385,752	
	3302,187	

COMMISSION BIOLOGIE

COMPOSITION :

MM. ANDRÉ - BONHOURE
CAZEAUX - COLLINOT - COUSSIN
DULICE - GALLEANO - GRICOURT - LE GOFFE
MAIER - MALLET - MARCHAL - MARTIN
PATERNI - THIMONIER - THIVENT.

Secrétaire de séance :

M. MARTIN

Rapporteur :

M. PATERNI

THÈME :

RÉFLEXION SUR LE DOPING EN HALTÉROPHILIE ET MESURES DESTINÉES A LE COMBATTRE

Le doping semble être une déviation de ce que l'on a coutume d'appeler dans les hautes sphères de la compétition sportive le soutien biologique ; ce dernier n'intervient qu'au stade de la spécialisation, à savoir : la nécessité pour un organisme humain de veiller à ce que - sur le plan biologique - la dépense soit compensée par un apport qualitatif de même nature : vitamines, protéines, sels minéraux, etc., sans omettre de prendre en compte les impératifs inhérents à l'âge physiologique pour certains. En bref, toutes les composantes biochimiques nécessaires au maintien et à la sauvegarde de l'entité physiologique qu'est l'être humain soumis momentanément à un travail « anormal ».

Le doping pouvant donc se définir comme étant l'action d'absorber des substances naturelles ou de synthèses se substituant ou amplifiant la production glandulaire naturelle mettant ainsi en péril (ou risquant) l'équilibre général précaire de l'individu.

Ceci étant dit, la commission décide de réfléchir en commun sur deux aspects :

A. Mesures à court terme ;
B. Essai d'analyse du processus débouchant sur cette pratique (causes) et conduite à tenir pour le long terme.

Ces deux aspects sont étroitement imbriqués et la logique eut voulu que l'ordre en soit inversé pour une meilleure compréhension des différentes composantes du phénomène. Toutefois, l'importance de la situation actuelle influence notre choix.

A. LE COURT TERME (MESURES)

La répression, puisque cela fut suggéré, est fondamentalement injuste ; mais la situation l'impose et nous n'avons pas le droit de nous y soustraire. La compréhension et l'information doivent, toutefois, l'emporter.

Ce sont les moyens qui la rendent injuste :

a) par le coût élevé des contrôles ;
b) par voie de conséquence, l'aspect limitatif de ces derniers (nombre d'athlètes, niveau de qualification).

Seuls les athlètes à partir de la classe nationale peuvent être contraints à s'y soumettre (situation actuelle).

Les membres de la commission pensent que des contrôles inopinés dans l'optique d'une politique de dépistage, additionnés d'une sanction pour les récidivistes en vertu d'une réglementation intérieure, peuvent être de nature à engendrer la peur du gendarme. Nous considérons que les athlètes de haut niveau sont suivis et contrôlés actuellement par le médecin fédéral et qu'il conviendrait, dans le cas de non- respect des consignes médicales fédérales, de leur infliger des sanctions identiques à celles administrées aux autres haltérophiles.

D'où l'élaboration d'une liste nominative revue périodiquement par une commission ad hoc. Les critères de sélection - pour cette liste - pouvant être :

- la performance ;
- la capacité de travail...,

... ainsi que le sérieux de l'athlète bien que subjectif. Tout ceci implique un suivi technique et médical sérieux permanent; donc l'existence d'un livret individuel consignant tous les renseignements utiles et nécessaires.

Parallèlement, dans tous les comités régionaux, des réunions périodiques d'information devraient être organisées. Seuls une prise de conscience et un changement de mentalité nous permettront de faire reculer le mal.

Si ces propositions étaient retenues, un groupe de travail devrait très rapidement se réunir afin d'envisager les modalités d'application :

B. ESSAI D'ANALYSE DU PROCESSUS DÉBOUCHANT SUR CETTE PRATIQUE (CAUSES) ET CONDUITE A TENIR POUR LE LONG TERME

A l'origine du problème, nous nous trouvons devant un phénomène inhérent à l'espèce humaine : la volonté de se surpasser qui est, ne l'oublions pas, le ressort indispensable pour notre évolution en tant qu'être humain mais également pour notre société et notre civilisation. Rappelons-nous la devise de l'olympisme : « *cibius, altius, fortius* » (plus vite, plus haut, plus fort).

Toutefois, le libre arbitre de l'individu peut le transformer en processus d'autodestruction.

La réflexion de la commission tend à démontrer que la déviation de l'individu mettant en péril son entité physiologique vient de l'ignorance de sa propre potentialité. Il veut être plus fort et le plus fort, il n'admet pas que son statut soit définitif et c'est heureux ainsi ; mais il y a des limites qui sont d'ordre génétique, et la nature a ses lois.

La science aidant, la connaissance fait des progrès. C'est un processus évolutif.

Nous pourrions admettre que la véritable liberté ne peut se concevoir que pour l'être conscient et intelligent.

Ces quelques réflexions philosophiques devraient nous tracer la voie. Elle doit être avant tout éducative pour une prise de conscience ; le sport n'ayant pas été conçu pour détruire la santé des individus.

Cela veut dire quoi ?

Cela veut dire que si les étapes à parcourir, pour un athlète à haut potentiel, l'étaient correctement, le phénomène du doping serait au pire marginal ; or, ce n'est pas le cas.

Éducation, sport à l'école, détection des talents, hygiène de vie, insertion socioprofessionnelle, suivi médical, tout cela semble se réaliser d'une manière anarchique. Seule la « technique » tient à peu près son rang, mais son inefficacité tient beaucoup plus à la nature du terrain particulièrement mouvant sur lequel elle œuvre et a pour conséquence une lassitude générale. De plus, le contexte social semble être à l'origine d'une dispersion des motivations ; l'athlète actuel veut mener la vie de « Monsieur Tout-le-Monde » et, parallèlement, réussir une carrière sportive de haut niveau. Cette tournure d'esprit le prédispose inévitablement à l'utilisation de produits interdits ; pensant à tort, et au mieux que lesdits produits lui permettront de faire face à une somme d'activité importante sans se soucier de la récupération (sommeil - rythme de vie, etc.). Pour d'autres, l'absorption de ces produits se substitue au travail. C'est l'accentuation de la déviation. Le dopage représente ainsi la facilité, cela paraît remplacer la rigueur de vie nécessaire pour réaliser des performances.

Il convient donc de mettre tout en œuvre pour remettre la pyramide sur sa base par des mesures concrètes et réalistes en attendant que le milieu scolaire devienne le vivier naturel du monde sportif.

L'haltérophilie française souffre d'un manque de volonté d'investir à long terme; et pourtant :

1. Il nous faut prospecter et détecter les talents.

Cela est possible, la structure technique existe (région - zone). Il conviendrait de la prolonger à l'échelon national afin qu'il y ait une véritable coordination et animation. Cette action peut s'entrevoir de différentes manières et notamment par celle des cadres techniques très proches du terrain et en relation avec le coordonnateur national. Ceci devrait être mis en place très rapidement.

2. Suivre techniquement et médicalement nos espoirs.

Par une plus étroite collaboration des personnes responsables. Entraîneurs - C.T.R. - Médecins.

3. Un suivi éducatif très pointu.

Par des contacts plus étroits entre athlètes, parents et techniciens (très important).

4. Un suivi scolaire et une orientation professionnelle.

En fonction d'un plan de carrière sportive. Une commission nationale devrait être créée afin d'envisager des solutions à ce type de problèmes, chacun s'accordant à dire et à affirmer qu'un grand champion ne peut s'accommoder d'un faible Q.I.

Nous devons réfléchir par ailleurs sur :

- une nouvelle conception des systèmes de qualification afin d'éviter la recherche de la performance précoce ;
- l'éducation, l'information ;
- les règles de vie.

Utiliser l'organisation actuelle (stages - regroupements) pour apprendre à intégrer l'entraînement dans une vie équilibrée.

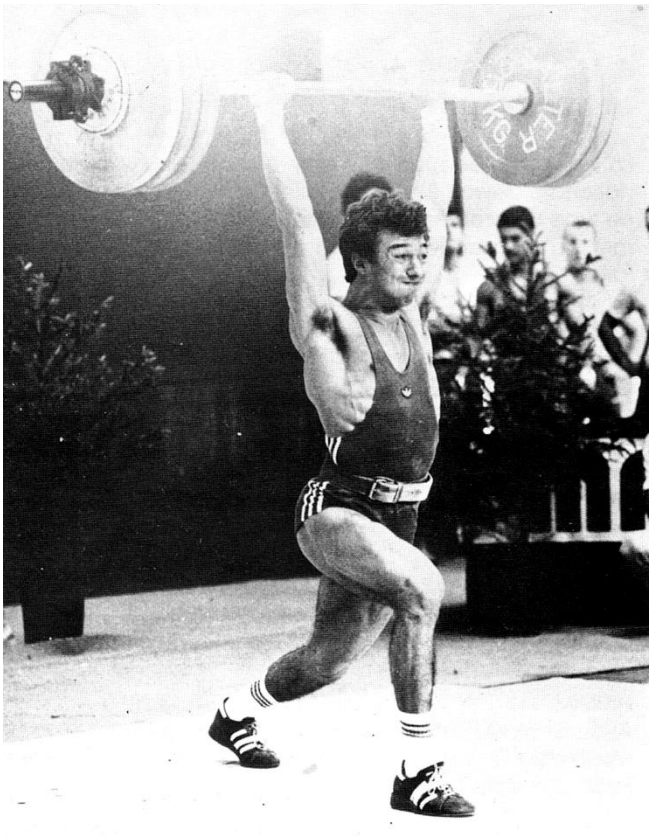
La préparation psychologique doit jouer enfin son rôle. Il convient donc de revaloriser le travail.

Aucune étude sérieuse à ce jour n'a pu démontrer la part réelle du doping dans la performance ainsi que celle de l'effet placebo.

La commission demande à ce que soit constitué dans les plus brefs délais un groupe de travail afin de rendre concrète cette réflexion.

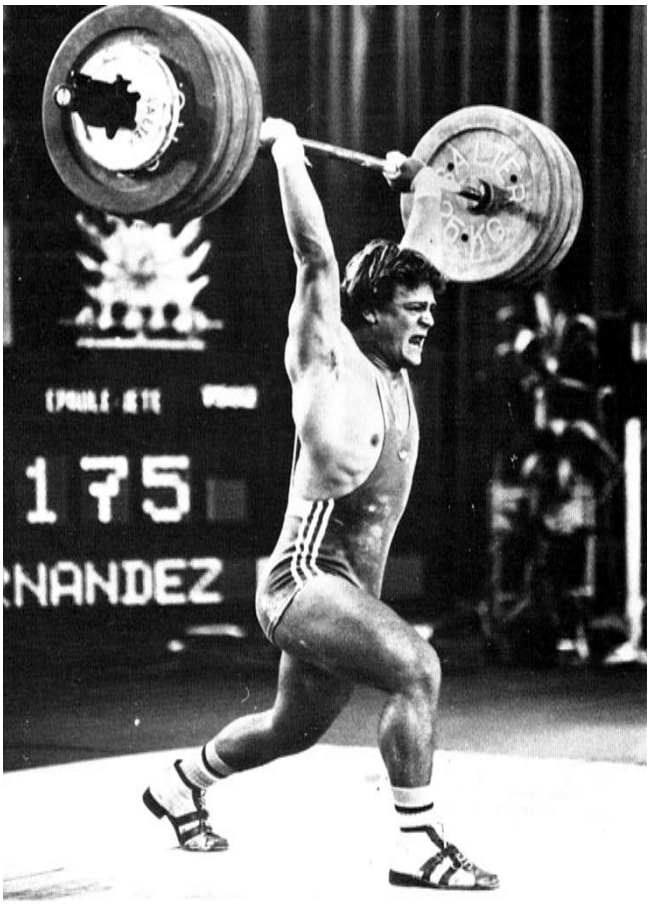
Le Rapporteur,
M. PATERNI.

Aldo NUÑEZ. « Gym Neuville ».

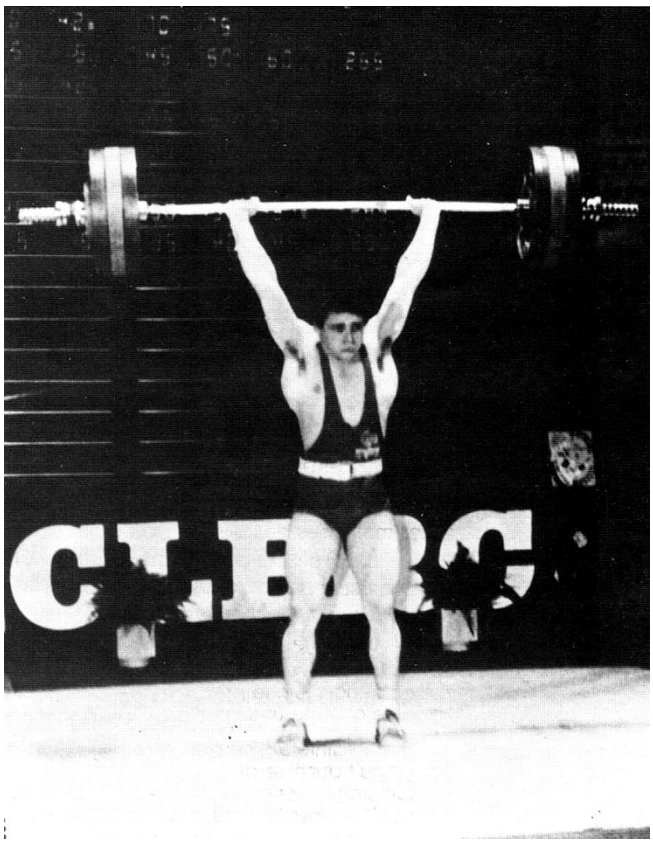


Vincent RIGAUD. Équipe de France.
Finaliste championnat d'Europe.

/



Richard FERNANDEZ.
Équipe de France.



Daniel CASSIAU. Capitaine équipe de France.
Finaliste championnat d'Europe.

/

RÉFLEXIONS DES TECHNICIENS SUR CERTAINS ASPECTS DE LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

Ces quelques pages sont une suite de réflexions livrées les unes à la suite des autres, et laissées à la réflexion de notre psychologue fédéral et de nos collègues.

Quelle est la place de la psychologie dans le plan de préparation.

Il y a un manque de formation pour ceux que ce genre de préparation intéresse. M. GUIBBERT doit diriger et orienter cette préparation, les résultats parleront d'eux-mêmes. Tous les pays en pointe utilisent cette préparation psychologique et il y a toujours un psychologue qui conseille l'athlète, mais la masse d'athlètes sur lesquels jouent les gens de l'Est font que les données ne sont pas identiques chez nous.

Un individu ne devient malgré tout pas un champion tout seul car il y a toujours une personne servant de référence et qui représente pour lui le but à atteindre.

L'haltérophile étant très introverti, il est très difficile de savoir exactement ses motivations et connaître son caractère, il faut donc que l'entraîneur fasse les premiers pas pour gagner la confiance de l'athlète.

Il faut essayer d'améliorer les qualités psychologiques de l'athlète mois pour cela il faut du temps : mais même si l'on gagne peu, le résultat est positif.

La préparation dite biologique doit être le point final et le dernier élément à mettre en œuvre dans toute préparation.

Dans l'idéal, il faudrait commencer très tôt cette préparation psychologique pour en retirer le maximum, alors qu'en France nous assistons toujours à des tentatives de replâtrage.

Le problème des contrôles antidoping est excessivement stressant du fait que l'éventuel contrôle peut avoir des conséquences très graves (perte des avantages acquis, deux ans de suspension, etc.).

L'entraîneur et l'athlète s'embarquent donc sur le même bateau (notion de couple) et ces deux entités doivent être responsabilisées : ainsi que le dit M. GUIBBERT, toutes les compétitions doivent être identiques au niveau de l'appréciation du résultat et la carrière et avantages acquis ne doivent pas être remis en cause à chaque épreuve importante.

L'entraîneur ou le conseilleur doit certaines fois être capable de se mettre en retrait vis-à-vis de l'athlète quand cela est nécessaire et habituer celui-ci à le quitter sans pour cela en être profondément traumatisé.

En France, la plupart des entraîneurs lâchent difficilement leurs prérogatives de gourou pour laisser par exemple à l'entraîneur national la responsabilité (après concertation) de cet athlète qui passe à un niveau supérieur (équipe nationale). Il faut que l'entraîneur sache s'effacer tout en gardant des contacts avec l'entraîneur du niveau supérieur. Il faut pour cela que l'athlète se sente pris en charge et qu'il possède l'estime des deux parties. Il faut que l'entraîneur puisse faire tomber certaines barrières affectives pour atteindre le but envisagé (utilisation de la sophrologie par exemple), sans avoir peur du mot manipulation dans la limite où le rendement peut être amélioré. L'utilisation des méthodes de « Rogers » et « Gardons » : écoute active (être réceptif et être à l'écoute) peut aussi être envisagé.

Les entraîneurs et athlètes ne sont pas interchangeables en permanence (stabilité des structures).

La définition d'un cadre stratégie est à mettre en œuvre en fonction du but à atteindre en mettant des règles bien précises ; si ensuite l'athlète se met de lui-même hors jeu, le problème de son éviction éventuelle ne sera pas prise comme une injustice.

La psychologie doit préparer l'athlète à ce qu'il va rencontrer dans son nouvel environnement du haut niveau, de la nécessité de la circulation d'une information sincère entre l'entraîneur et l'athlète, il faut donc que l'athlète soit ou devienne suffisamment souvet [?] et accepte en adulte le cadre dans lequel il va évoluer.

Dédramatisation de la compétition pour que l'athlète éprouve du plaisir à participer ; cette mise en confiance passe aussi par la prévision d'objectifs raisonnables qui tiennent compte de tous les paramètres connus. Savoir pourquoi tel ou tel entraînement est proposé en fonction du but et des défauts du sujet et l'analyse à priori ou postériori doit être évolutive et non pas fixée rigidement une fois pour toute.

L'athlète et l'entraîneur doivent prendre conscience du bien-fondé de la relaxation et, en fonction de ce critère (s'il est accepté), essayer de faire progresser le sujet dans cette voie, mais la relaxation doit englober toutes les méthodes visant à atteindre le même but (une meilleure concentration et un meilleur comportement sur le plateau en particulier).

Rassurer l'athlète par différents moyens et par exemple la recherche de la performance (maximum) dans un mouvement quelconque du plan d'entraînement peut être un des moyens pour arriver à ce but.

Le moyen choisi est laissé à l'appréciation de l'entraîneur qui doit donc posséder les qualités nécessaires.

Il n'y a pas de recette miracle pour calmer l'anxiété. De très nombreux paramètres entrent en ligne de compte : performance, relaxation, etc., pour arriver à supprimer cette anxiété et la méthode envisagée de faire tirer les athlètes dans des conditions de compétition toutes les trois semaines (dans la foulée, quelle que soit la période) nous semble un bon moyen pour dédramatiser la compétition, à condition à chaque fois de faire le point et de tirer les conclusions qui permettent d'améliorer les aspects qui peuvent sembler encore négatifs dans le rituel de concentration. Car le but de ce rituel, c'est d'avoir une parfaite maîtrise de ses émotions. Ces épreuves ne sont liées que pour (*entre autres*) permettre de vérifier le niveau de maîtrise.

La confiance ne se gagne pas avec les paroles. C'est l'amélioration des résultats qui, corollairement avec l'amélioration des rapports entraîneur / entraîné, vont instaurer un climat de confiance qui est ressenti la plupart du temps au niveau des « tripes » et non pas de la dialectique. La confiance n'est pas un dû mais elle se mérite.

EN CONCLUSION

Au niveau des souhaits, il nous semble que les programmes des stages de formation de cadres devraient laisser une place plus importante à une sensibilisation à ces problèmes, car l'aspect psychologique entre pour une large part dans la réalisation de la performance haltérophile.

Pour les techniciens, il serait bon que des informations plus concrètes leurs soient diffusées, et enseignées sur le plan pratique de façon à approfondir leurs connaissances.

Rapporteur : A. NOWAK.

Participants : DOU - RIGAUD - BARROY - COMBET - PAUTOT - CABANEL - NOWAK - POTIER - MANLAY.

LE HAUT NIVEAU

La compétition de haut niveau a des exigences internes (meilleur niveau technique, maximum de préparation physique et physiologique, optimum de concentration et de désir de vaincre) et des paramètres externes (méconnaissance des locaux de compétition, présence d'un public aux réactions imprévisibles, évolution vers un sport-spectacle avec sunlights et médias) qui sont autant de possibilités d'échec ou de réussite. Autrement dit, la compétition entraîne chez les athlètes, de par ses composantes, de nombreuses occasions de stress qui ont pour nom : peur, anxiété, voire angoisse.

De plus, on constate qu'il existe souvent, dans les pratiques, une différence notable entre l'environnement (environnement étant pris dans son sens large : public, relations, objectifs...), de l'entraînement et celui d'une compétition.

Le but de la préparation psychologique, partie du suivi d'un athlète, est d'apporter aux compétiteurs l'aide nécessaire pour surmonter ses appréhensions. Depuis 1968, l'entraînement modelé (VANECK), dont le but est de reproduire le stress de la compétition, est souvent utilisé à haut niveau afin d'aider l'athlète à minimiser, voire à vaincre ces contrariétés qui font manquer les marches du podium.

C'est dans ce sens qu'est conçue la proposition d'une intervention pratique auprès d'haltérophiles de haut niveau dans le cadre du Centre National d'Haltérophilie d'Aix-en- Provence, afin de leur permettre, par le pouvoir de concentration, la maîtrise respiratoire et la visualisation du geste réussi ou à réussir, de se conforter dans la « peau » d'un champion potentiel.

Après avoir expérimenté sur un petit échantillon cette petite préparation spécifique en 1984, je me suis aperçu que la concentration avant la compétition était superficielle, que le rituel sécurisant l'athlète dans la phase précédant le mouvement n'était pas développé et que la maîtrise émotionnelle par la respiration était peu ou pas employée.

La préparation psychologique, partie de l'entraînement de l'haltérophile, a pour but d'aider ce dernier, en lui apprenant, par des moyens pratiques :

- à se connaître pour mieux se maîtriser ;
- à se situer dans n'importe quel milieu pour mieux s'interroger ou douter ;
- à se persuader de ses possibilités pour mieux les exploiter afin de s'imposer.

En un mot, à se prendre en main pour se responsabiliser.

Quant aux tests (questionnaire de personnalité et entretiens), ils sont utiles à l'athlète et à l'entraîneur car ils photographient un moment, précisant une progression ou une régression dans ce continuum qui amène à la réussite[(1)].

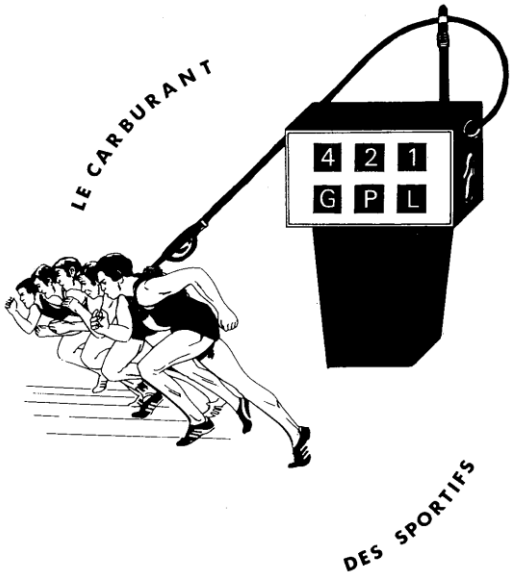
Ils servent de repère et de base de discussion aux intéressés en diminuant la part de subjectivité, ils indiquent une tendance et ne sanctionnent pas un comportement.

C'est en précisant l'importance d'un domaine de l'entraînement d'une élite, la préparation psychologique, que la composition d'une équipe pluridisciplinaire s'impose afin de mieux cerner les aspects de la personnalité de l'athlète haltérophile et pour l'aider dans la recherche de son plus haut niveau.

Luc GUIBBERT.

(1) voir de P.R.G. (plan de gestion de la réussite avec des étapes de contrôle permettant d'ajuster l'entraînement).

LE PETIT CODE DE LA DIÉTÉTIQUE APPLIQUÉE AU SPORT



ARTICLE I

La diététique fait partie intégrante de la préparation biologique du sportif au même titre que l'entraînement général et que l'entraînement spécialisé.

ARTICLE II

De deux sportifs d'égale valeur, toutes choses égales ailleurs, celui qui à le rendement optimum est celui qui aura été alimenté de la façon la mieux équilibrée.

ARTICLE III

Mais la diététique ne vaut que dans la mesure où elle s'intègre à la « dièta » : la bonne manière de vivre (non seulement la bonne manière de manger et de boire, la bonne hygiène alimentaire; mais aussi la bonne hygiène du travail, la bonne hygiène du sommeil, la bonne hygiène mentale, la bonne hygiène génésique, la bonne hygiène corporelle).

ARTICLE IV

La diététique appliquée au sport propose des rations, ration étant pris au sens latin du mot : ratio la raison, la mesure et non la restriction.

ARTICLE V

La ration la plus importante est la ration d'entraînement car d'elle procède l'organisation efficiente dans les tissus des matériaux alimentaires apportés pendant la longue période de préparation.

ARTICLE VI

L'efficacité de la ration d'entraînement, qui est la même pour tous quel que soit le sport pratiqué, repose essentiellement sur la diversification des apports alimentaires. « De tout un peu mais de peu assez ».

ARTICLE VII

La ration d'entraînement est équilibrée quand elle apporte :

- 15 % de protides (dont plus de la moitié d'origine animale) ;
- 30 % de lipides (dont au moins les 2/5 d'origine végétale ou marine) ;
- 55% de glucides (dont moins de 20 % de sucres simples) ;
- 1 ml d'eau par calorie ; 7 ml d'eau par calorie protidique.

En termes plus simples, la ration d'entraînement est équilibrée quand elle s'inscrit dans le système 421-GPL (1), c'est-à-dire quand elle apporte à chacun des trois repas (4 chez les enfants et les adolescents) :

- 4 portions de Glucides : une portion de crudités, une portion de crudités (légumes verts ou fruits cuits), une portion de sucres complexes (féculents, farineux), une portion de sucres simples (sucre, confitures, miel, etc.).
- 2 portions de Protides : une avec calcium (laitages), l'autre sans calcium (produits de boucherie, de charcuterie, de la pêche, œufs).
- 1 portion de Lipides : moitié d'origine animale (beurre), moitié d'origine végétale (huiles).
- Une quantité suffisante d'eau pour toujours assurer une diurèse minimale de 1,5 litre par jour quelles que soient les circonstances climatiques.
- Pas plus d'un verre de vin par repas.

ARTICLE VIII

La ration d'entraînement doit être variée, agréable, appétissante. La diététique n'est pas incompatible avec la gastronomie. Elle doit toutefois être dépourvue de préparations grasses, compliquées, indigestes et des aliments riches en acides urique et en acide oxalique (*).

ARTICLE IX

Si la ration d'entraînement est depuis longtemps équilibrée, il n'y a aucun intérêt, au contraire, à modifier l'alimentation les jours précédant la compétition.

ARTICLE X

Le dernier repas doit précéder la compétition de 3 à 4 heures de façon à éviter tout antagonisme entre la circulation autour des organes digestifs (digestion laborieuse) et la circulation cardiocérébro-musculaire (diminution du rendement).

ARTICLE XI

Toutefois, une ration d'attente (1/8 à 1/4 d'eau sucrée - 10 g de miel -, toutes les 1/2 heures ou toutes les heures entre la prise du dernier repas précédent la compétition et le début de celle-ci) peut être proposée aux sujets anxieux, de façon à entretenir la stabilité de la glycémie, donc la vigilance et par conséquent un bon niveau de performance (*).

ARTICLE XII

Les rations de compétition varient en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort d'une part, et des conditions climatiques et d'environnement dans lesquelles cet effort est pratiqué d'autre part. Les rations de compétition ont essentiellement pour but d'assurer le remplacement des réserves hydriques et glucidiques spoliées par l'effort mais aussi, lorsque l'effort est de longue durée, des réserves protidiques, voire lipidiques, minérales et vitaminiques (*).

ARTICLE XIII

La ration de récupération, comme la ration d'entraînement, doit être la même dans tous les sports. Elle a essentiellement pour but l'élimination rapide des « toxines de fatigue », surtout d'origine musculaire, de façon à favoriser la réparation rapide des tissus. Elle doit donc être quantitativement peu abondante (un athlète fatigué n'a pas faim) très riche en eau, pauvre en protides (donc en viandes ou poissons), normale en glucides (sucres, féculents, farineux) et en lipides (graisses) pendant les 24 heures qui suivent l'effort. Toutefois, si l'effort doit se poursuivre plusieurs jours d'affilée, elle sera hyper glucidique.

ARTICLE XIV

Le but de la diététique appliquée aux sports ne doit jamais consister à essayer de majorer la performance et de dépasser ses limites, mais surtout à éviter la contre-performance. Faute de quoi, utilisant des manipulations diététiques, elle s'apparenterait aux pratiques critiquables du dopage.

(1) Recommandé par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

* Pour en savoir plus : « Manuel Pratique de l'Alimentation du Sportif », Masson Éd., par A.-F. CREFF et L. BERARD.

EXEMPLE DE PETIT-DÉJEUNER 421 GPL

ALIMENTS	G	P	L
Jus de fruits (crudité)	1		
Pain (féculent-farineux)	1		
Beurre (corps gras animal)			1/2
Viande froide (protéine avec fer)		1	
Compote (cuidité)	1		
Lait (protéine avec calcium)		1	
1 ou 2 morceaux de sucre (produit sucré)	1		
Margarine à tartiner (corps gras végétal)			1/2
Repas équilibré + eau (thé ou café)	**4**	**2**	**1**

EXEMPLE DE REPAS 421 GPL

ALIMENTS	«PORTIONS»	G	P	L
- Salade de tomates à l'huile	Crudité corps gras végétal	1		1/2
- Foie d'agneau au bacon	Protéine sans calcium		1	
- Jardinière de légumes + beurre	Cuidité corps gras animal	1		1/2
- Pain	Féculent farineux	1		
- Crème au caramel	Lait		1	
- Sucre de la crème au caramel	produit sucré	1		
Repas équilibré (+ eau)		**4**	**2**	**1**

ÉLÉMENTS
POUR UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE DE MASSE

- Éviter de saler les aliments avant même de les avoir goûtés ;
- Diminuer la consommation de corps gras d'origine animale (viandes grasses, charcuteries, lard, saindoux). Pas plus de 30 d 40 g de beurre par jour. Pas plus de cinq œufs par semaine ;
- Augmenter la consommation des corps gras d'origine végétale (huiles) ;
- Augmenter la consommation de poissons (huiles marines) ;
- Diminuer la consommation des sucres simples (sucre d'ajout, bonbons, pâtisseries, sodas, etc.) ;
- Augmenter la consommation des glucides complexes (pain, farines, pâtes, riz, pommes de terre) ;
- Augmenter la consommation des « fibres » (légumes verts crus ou cuits ou en conserve) ;
- Augmenter la consommation d'eau : assurer l'élimination de 1,5 litre d'urine par 24 heures, quelle que soit la température extérieure ;
- Diminuer la consommation de boissons alcooliques et alcoolisées (un verre de vin à chaque repas est bien souvent suffisant).
- Équilibrer l'alimentation en 3 repas (4 chez les adolescents). Ne pas escamoter le petit déjeuner ;
- Diversifier l'alimentation, éviter la monotonie, rendre les repas appétissants, *gastronomiser* les menus. « De tout un peu, mais de peu assez ».

Professeur A. E. CREFF,

Président du Comité Français
d'information et d'éducation diététiques
C. O. F. I. E. D.
Hôpital Saint-Michel, Paris-15e.

Une bonne condition physique passe par une alimentation équilibrée, assujettie quotidiennement d'un apport d'aliment diététique complémentaire. En effet, des syndromes de fatigue presque incroyables dus à des déperditions d'ordre minéral, des carences vitaminiques entraînant un déséquilibre biologique très important ont été constatés. Or aucun produit ne peut biologiquement se prévaloir de remplir parfaitement tous les apports nutritionnels indispensables à l'organisme. De ce fait, il y a donc lieu de rechercher des ressources énergétiques très spécifiques, un seul aliment ne pouvant répondre positivement aux appels de l'organisme.

VITAGERMINE SPORT et le Dr François Bellocq ont mis à la disposition des pratiquants, une gamme de compléments alimentaires à l'effort qui répondent à cette demande ; sous un faible volume, ils présentent un maximum d'efficacité dans un minimum de temps. Avant, pendant, après, en régime d'entretien, en régime de compétition, ils permettent à l'athlète d'exploiter totalement ses qualités physiques sans mettre en danger sa santé.

En régime d'entretien : MAXI-PROTI, PROTIFORCE, PÂTES de FRUITS, VITAFORCE, KAL 500, SPORTDIET.

En régime compétition : PROTIFORCE, VITASPORT, REMINÉRALISANTS, SUCREX, DEXTROSPORT.

Lors d'épreuves difficiles, ces produits assurent compensation et soutien.

J.-C. Agrafeil

PARIS 1992

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE MUSCULATION ET CULTURISME

18, boulevard d'Ollone 13090 AIX-EN-PROVENCE
Téléphone : 42.64.20.65

Votre fédération

Voici le rapport du Symposium d'entraîneurs tenu à Bad Blankenburg, (Allemagne de l'Est). Je remercie grandement la Fédération d'avoir défrayé une partie de mes dépenses car sans cela je n'aurais pu me permettre un tel voyage.

Il me faut souligner que ce symposium s'est tenu trois jours après les Championnats d'Europe tenus à Katowice, en Pologne. Plusieurs conférenciers se sont désistés, ce qui a modifié l'horaire. Cependant, 26 pays étaient représentés.

Ce rapport est incomplet puisqu'il s'agit des acétates et notes personnelles que j'ai recueillis pendant les conférences. L'I.W.F. publiera le texte de chaque conférence donnée lors de ce symposium au cours des prochains mois.

OBSERVATIONS ET SÉLECTION DES ENFANTS ET ADOLESCENTS POUR L'HALTÉROPHILIE

Conférence du Dr Senf (D.D.R.)

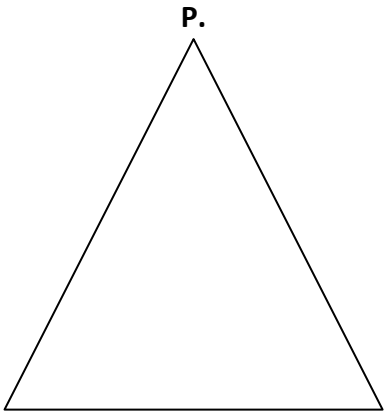
En U.R.S.S. on calcule 100 athlètes pour un champion pour cela il faut avoir un grand bassin de population et de participants. A cause de la faible population de l'Allemagne de l'Est, il est très important de bien sélectionner les candidats.

Il faut aussi penser que les champions actuels sont le fruit de la sélection d'il y a 10 ans. Cela implique que le choix d'aujourd'hui se fait pour ce qu'on espère dans 10 ans. Il faut penser au rapport :

- performance en compétition ;
- degré du temps d'entraînement,

pour réaliser cette performance.

Un talent se désigne par son aptitude à produire. Ils expliquent la performance par un triangle :



P : Performance ;
Apt : aptitude :
T : temps d'entraînement.

En Allemagne de l'Est, la sélection initiale s'effectue vers 10 à 12 ans. Pendant cette période les jeunes améliorent leur condition physique générale et la coordination. La troisième année, vers 13 ans, on évalue la performance et la technique à l'arraché et à l'épaulé-jeté. On vérifie les aptitudes anatomiques pour l'haltérophilie soit : épaules, coudes, chevilles. Les candidats doivent faire les exigences minimales dans des tests de sauts en longueur et du développé au banc, soit 50 % de leur poids corporel. On fait ensuite des pronostics sur la hauteur du sujet et son poids corporel. Ensuite, on sépare les aptes et les non-aptes. On surveille également les résultats scolaires du jeune apte pour s'assurer qu'il correspond à la personnalité socialiste.

TRAITEMENT DES JEUNES HALTÉROPHILES EN COMPÉTITION

Conférence du Dr Besse (D.D.R.)

Un athlète junior est plus émotif qu'un senior.

Pour fixer le premier essai en compétition on doit tenir compte :

- du caractère de l'athlète ;
- de sa préparation ;
- des conditions physiques et psychologiques à l'approche de la compétition.

Pour choisir un départ élevé, il faut que des barres pesantes soient faites à l'entraînement entre 6 et 8 semaines avant la compétition et avoir une excellente confiance en soi.

Il faut qu'il existe une relation honnête entre l'entraîneur et l'athlète de façon à éviter la sur ou sous-estimation. L'entraîneur doit connaître les variations internes de l'athlète.

Cela dépend aussi de la mission de l'équipe et de l'athlète dans cette compétition, si c'est un championnat individuel ou par équipe.

A l'arraché, il faut éviter les longues poses entre les essais. A l'épaulé-jeté, pour gagner, on peut obliger l'adversaire à répondre. Mais la stratégie de base est d'avoir une bonne place à l'arraché et ensuite de se battre.

Un principe à respecter : le premier essai doit être réussi. Chez des athlètes de pointe, on peut tenter d'éliminer l'adversaire avec un poids le plus haut possible et cet essai doit être réussi, *mais cette charge doit être stable et sans risque.*

Après avoir réussi le premier essai on doit « l'assimiler » et créer une bonne atmosphère pour le deuxième et troisième essai.

Un autre principe est de n'avoir qu'un seul intervenant avec l'athlète.

L'échauffement doit être systématique et on peut simuler des compétitions è l'entraînement avec avance ou retard à l'épaulé-jeté.

Voici l'horaire d'une journée en camp d'entraînement en Allemagne de l'Est :

6 h 30 réveil ;

7 h 00 - 7 h 30
gymnastique matinale ;

7 h 30 - 8 h 00
déjeuner ;

9 h 00 - 11 h 00
premier entraînement ;

11 h 00 - 12 h 00
gymnastique, douche, bain chaud ;

12 h 00 lunch

12 h 30 - 14 h 00 repos

14 h 00 - 15 h 00
échauffement, préparation au deuxième entraînement ;

15 h 00 - 18 h 00
deuxième entraînement ;

18 h 00 - 19 h 00
moyens de récupération : sauna, rayons ultra-violets ;

19 h 30 - 21 h 30
détente, soirée culturelle ;

22 h 00 - 6 h 30 coucher.

PRINCIPES DE BASE DANS LA PLANIFICATION DE LA PRÉPARATION DE JEUNES HALTÉROPHILES

Conférence de A. Spassov et L. Iliev

En Bulgarie, il faut arriver à augmenter la capacité maximale fonctionnelle du jeune et permettre une performance.

Voici les principes fondamentaux pour l'augmentation des charges chez les débutants :

- la continuité dans l'entraînement ;
- un développement cyclique ;
- développer un caractère compétitif ;
- recherche de l'intensité ;
- veiller à l'interrelation entre l'entraînement général et l'entraînement spécialisé.

Entre deux séries d'arrachés, les athlètes prennent entre 90 à 120 secondes de repos. A l'épaulé-jeté on permet entre 150 et 180 secondes, cela pour un travail entre 80 et 100 %.

Il y a trois grandes phases de développement athlétique d'un haltérophile bulgare :

1. phase initiale qui se fait pendant l'année scolaire entre 11 et 14 ans ;
2. perfectionnement de la capacité sportive ;
3. maîtrise de la capacité sportive.

Les jeunes débutent vers 11 ans (10 ans à partir de 1985) et l'approche se fait à l'école. Vers 13 - 14 ans, ils débutent la compétition. L'entraînement général représente 15% du temps d'entraînement et c'est un calendrier en 2 cycles. Vers 14 - 15 ans, ils continuent le travail technique, augmentent la spécificité et la compétition. Le calendrier se divise maintenant en 3 cycles. Vers 15 - 16 ans, ce qui correspond à la fin de l'école dans ce pays, on exige des résultats concrets, on augmente volume et intensité et les jeunes talents doivent taire les minimums de la première catégorie senior. Il y a deux ou trois cycles dans le calendrier sportif.

A partir de 16 ans et plus, c'est-à-dire dans la phase 3, seulement les athlètes qui ont prouvé leurs qualités continuent leur entraînement qui devient à temps plein.

(*Dans le prochain numéro nous vous fournirons un tableau détaillant l'entraînement de la 3e à la 6e année d'expérience.*)

CONTRE-INDICATIONS L'HALTÉROPHILIE

Conférence du Dr H. H. Lathan
(membre de la Commission

médicale I.W.F.)

Lorsque l'entraînement en haltérophilie est trop spécifique, il y a danger pour l'appareil locomoteur.

L'entraînement est un facteur provoquant une augmentation de la production de testostérone. Cette augmentation de testostérone est bloquée si l'athlète consomme de l'alcool après l'entraînement ou s'il manque de sommeil.

Contre-indications pour tout sport de puissance :

- déformation de la colonne vertébrale ;
- scoliose fixe ;
- cyphose pathologique ;
- ostéochodrose juvénile ;
- spondylotisthesis ;
- « dual spondylolysis » ;
- syndrome vertébral ;
- conditions suites à des blessures à la colonne avec un fonctionnement irréparable ;
- épiphyseolysis et déficience fonctionnelle ;
- conditions suite à des luxations innées et dysplasie des hanches qui suivent une déficience de la forme des pieds ;
- déficiences axiales sérieuses dans l'aire des extrémités (genou vara ou valga, cubitus valga) ;
- variances plus ou moins fortes du squelette avec déficience fonctionnelle et limitant la capacité de charge.

QUESTIONS SUR LE « DOPING » ET SUR SON CONTRÔLE

Conférence du Dr V. Semionov (U.R.S.S.)

A cause des variations causées dans l'organisme par les anabolisants, c'est le dynamisme de l'élimination qui doit être investigué. Après l'usage d'anabolisants, le bilan hormonal est changé et les variations sont individuelles.

Le niveau de testostérone maximal permis lors de test antidoping est de 6 ng/dl, le niveau normal d'un individu est de 1,2 à 1,4 ng/dl.

Pour ce qui est de la caféine, la limite permise est de 15 microgrammes/ml ce qui correspond à l'ingestion de 30 litres de Coca-Cola. Cette limite sera probablement descendue à 10 mc/ml.

Les gluco-stéroïdes devront être aussi interdits.

La Fédération européenne, qui avait accepté le fait que des tests sanguins soient faits, en plus des tests d'urine, a posé la question à la Commission médicale de la I.W.F. La réponse a été affirmative. Des tests d'urine et sanguin pourront être faits avant, pendant et après la compétition. Des tests à l'entraînement doivent également être faits, comme en U.R.S.S. actuellement.

Les analyses devront se faire dans des laboratoires accrédités soit par la I.W.F. soit par le C.I.O. Le Dr Semionov a d'ailleurs un laboratoire mobile qui est utilisé en U.R.S.S.; il était d'ailleurs à Katowice, aux derniers Championnats d'Europe.

L'utilisation de diurétiques, surtout le « Lassix », devra probablement être interdit puisque environ 70 % des athlètes l'utilisent. On peut développer une allergie lors d'un usage prolongé et cela provoque des variations hormonales importantes deux heures après l'ingestion. Il vaut mieux utiliser le sauna et un contrôle de l'ingestion de nourriture pour faire le poids.

BLESSURES ET MALADIES EN HALTÉROPHILIE

Conférence de M. Baumeister (DDR)

1. Blessures graves :

   1.1. muscles ;
   1.2. articulations ;
   1.3. tendons ;
   1.4. peau.

2. Maladies chroniques :

   2.1. insertion des tendons ;
   2.2. chondropathies.

3. Dérangement fonctionnel de la mobilité des articulations :

   3.1. blocage de l'articulation ;
   3.2. dérangement de la relation arthro-musculaire.

Le cartilage refait est toujours plus faible que l'original.

Il faut faire attention au débalancement musculaire.

Cinq complexes généraux causant des blessures et maladies en haltérophilie :

1. Conséquence de charges inadéquates à court et long terme dans le développement des qualités athlétiques ;
2. Conséquences de mauvaises techniques :
   - au squat ;
   - toute technique dans le changement de prise ;
   - courbure convexe du dos lors du levé de charges lourdes.
3. Conséquence de charges inadéquates résultant d'une flexibilité inadéquate ;
4. Charges inadéquates conséquentes d'un débalancement musculaire ;
5. Conséquence de charges inadéquates résultant de mesures préventives :
   - mauvais habillement ;
   - manque de soins des mains ;
   - négligé de porter la ceinture.

PARTICIPATION DES CLUBS

1er tour Coupe de France

COMITÉS	Cadets	Juniors	Seniors	TOTAL
ÎLE DE FRANCE	5	16	52	73
LYONNAIS	6	13	33	52
DAUPHINÉ-SAVOIE	7	15	26	48
PICARDIE	1	8	32	41
PROVENCE	6	7	25	38
FLANDRES	5	8	25	38
BRETAGNE	1	6	26	33
PAYS DE LOIRE	6	4	18	28
BOURGOGNE	0	3	19	24
BASSE-NORMANDIE	5	5	13	23
LORRAINE	0	5	16	21
CHAMPAGNE	1	3	16	20
ALSACE	0	2	15	17
LANGUEDOC	2	1	13	16
LIMOUSIN	2	4	9	15
FRANCHE-COMTÉ	0	4	10	14
PYRÉNÉES	1	1	12	14
CÔTE D'AZUR	0	6	8	14
ORLÉANAIS	0	3	10	13
HAUTE-NORMANDIE	4	2	5	11
POITOU	0	2	9	11
AQUITAINE	1	2	8	11
AUVERGNE	0	2	7	9
SOIT :.....	55	122	407	584

/

« Au revoir

Monsieur TADEN »

C'est avec une profonde tristesse que la Section d'haltérophilie des Cheminots de Caen voit disparaître le doyen de ses licenciés, M. André TADEN, 84 ans.

De famille de cheminots, ce retraité de la S.N.C.F. s'intéressait à l'haltérophilie depuis 1918. Pratiquant peu la compétition, M, TADEN était surtout un théoricien ; ses articles, interventions et plaidoiries en faveur de l'haltérophilie furent connus dans la France entière.

M. TADEN fut licencié au F.L.L. de Colombelles avant de relancer en 1973 la Section de l'U.S.C.C. Ses responsabilités furent nombreuses : club, département, région ; il était actuellement président d'honneur du Comité régional.

Fier de sa bibliothèque sportive et spécialiste de reliure, M. Taden laisse un grand vide dans le milieu haltérophile. « Nous perdons un ami, un exemple de dévouement; ses qualités administratives et d'animation seront toujours regrettées ».

U.S.C.C. HALTÉROPHILIE.

Vie des Comités

COMITE DU LYONNAIS

Le Comité du Lyonnais, soucieux d'encourager les clubs s'occupant du recrutement des jeunes, a instauré un « challenge Jeunes » dont nous vous présentons le règlement, relativement simple, ainsi que le palmarès.

Le Comité du Lyonnais n'a pas la prétention d'avoir trouvé la solution au problème ardu du recrutement des jeunes, mais il vous expose très simplement ce que nous avons fait pour aider financièrement les clubs qui se prennent en charge vis-à-vis du recrutement des minimes, des cadets, des juniors.

Challenge régional « Jeunes » 85

1. ATTRIBUTIONS DE POINTS AUX CLUBS :

(en faveur de leur politique orientée vers les jeunes : MINIMES - CADETS - JUNIORS)

I. NOMBRE DE LICENCIÉS (effort de recrutement de jeunes) :

- MINIMES : (13 et 14 ans) = 2 points par licencié ;
- CADETS : (15 - 16 - 17 ans) 1 point par licencié ;
- JUNIORS : (18 - 19 - 20 ans) = 1 point par licencié.

II. PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS (effort d'incitation des jeunes) :

a) *Coupe du Lyonnais des minimes* : = 2 pts par participant individuel
= 1 pt de bonus par équipe complète.

(3 tours - attribution de pts à chaque tour)

b) 1er *pas haltérophile lyonnais* : = 1 point pour chaque « néophyte » (pour cadets-juniors seulement)

(2 épreuves - points attribués à chacune)

c) Championnat du Lyonnais par équipes = chaque équipe marque son nombre de lots obtenus au classement général.

d) Coupe de France des clubs : = 1 pt à l'équipe dernière ;
2 pts à l'équipe avant-dernière ;
3 pts à l'antépénultième,
et ainsi de suite.

(Ne concerne que le 1er tour seulement - classement régional des CADETS-JUNIORS.)

2. SUBVENTIONS ALLOUÉES AUX CLUBS :

Rappel : Le Comité Régional attribuera des subventions aux 6 premiers clubs du Lyonnais, en fonction de leur classement au « CHALLENGE RÉGIONAL JEUNES » :

- 3.500 F au 1er
- 2.500 F au 2e
- 2.000 F au 3e
- 1.500 F au 4e
- 1.000 F au 5e
- 500 F au 6e

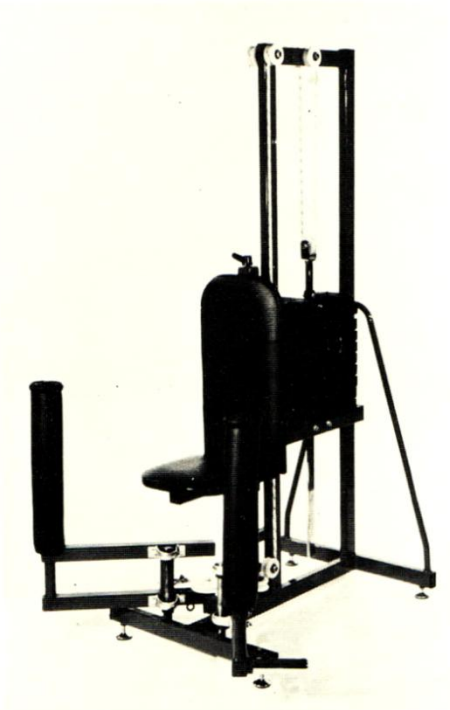
Enveloppe globale ventilée par le COMITÉ : 11.000 F

CHAPITRES	LICENCES				COUPES MINIM.				1er PAS			Ch.	Coupe Fr.			Classts	
CLUBS	M.	C.	J.	Total pts	20 03	12 06	04 12	Total pts	03 05	15 11	Total pts	Ca. Ju.	C.	J.	Total pts	Total pts	Places
C. H. ANSOIS	24	12	12	46	28	9	28	65	3	5	8	26		14	14	159	1
HCC ARBRESLES	18	31	30	79	7	7	7	21	2		2	20	5	4	9	131	2
HC VENISSIEUX	6	28	21	55	7	7		14	4	4	8	24	2	14	16	117	3
CA ST-PRIEST		10	7	17								20		17	17	54	4
OSC STEPHANOIS		4	23	27								6				33	5

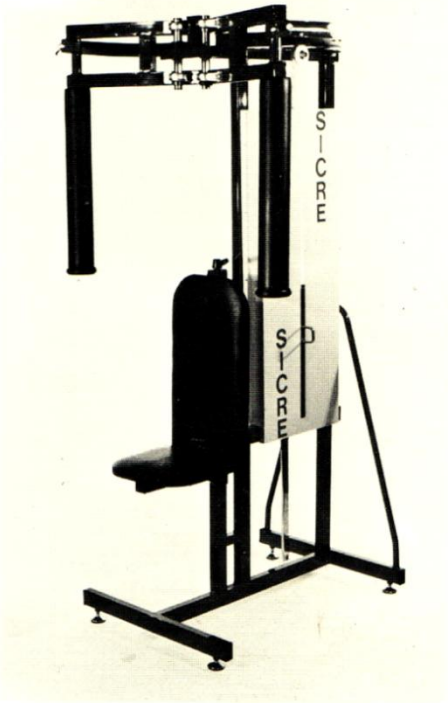
SICRE Sport
6, rue Banières
31100 TOULOUSE

TOUT MATÉRIEL POUR L'ÉQUIPEMENT DES SALLES PRIVÉES ET PUBLIQUES

SALLES EN FRANCHISE



FOURNISSEUR OFFICIEL
FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE-MUSCULATION



MAIRIES, COLLECTIVITÉS,

VOUS DÉSIREZ OUVRIR UNE SALLE D'HALTÉROPHILIE, DE MUSCULATION D'ENTRETIEN ?

LA F. F. H.M.C. VOUS PROPOSE :

LA FRANCHISE FÉDÉRALE

étude de votre cas, établissement du budget d'investissement et de fonctionnement, recrutement, si nécessaire, de professeurs diplômés...

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, ÉCRIRE A :

M. Henri LAGARRIGUE - BODY CENTER - 27 bis, rue Ferrère - 33000 BORDEAUX

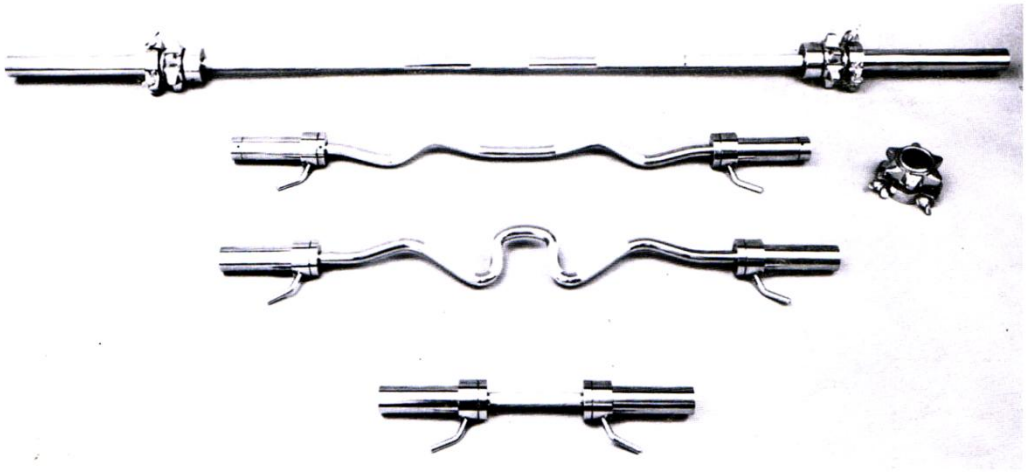
SICRE Sport

6, rue Banières
31100 TOULOUSE
Tel. 61 40 45 41

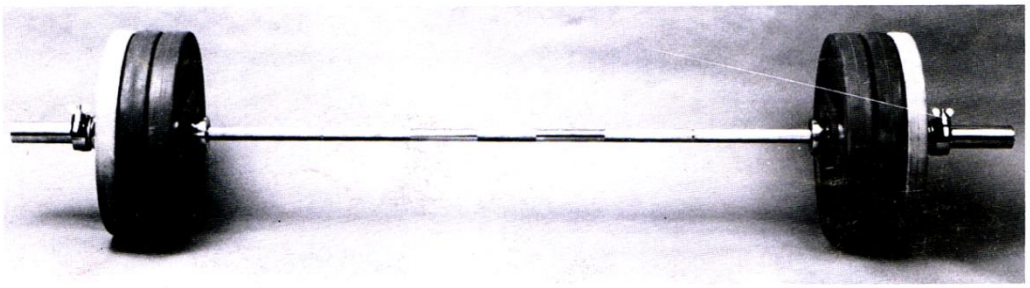
ALEX

MATERIEL D'HALTEROPHILIE

FOURNISSEUR OFFICIEL
ÉQUIPE DE FRANCE
HALTÉROPHILIE



— Barre compétition, noir mat, avec 2 colliers olympique	Réf. : OBX - 220	3 440,00 T.T.C.
— Barre olympique initiation, avec 2 colliers olympique	Réf. : SCM - 4	1 750,00 T.T.C.
— Barre de curl, avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 05	526,00 T.T.C.
— Barre régular avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 08	750,00 T.T.C.
— Barre courte (55 cm) avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 09	423,00 T.T.C.



Disque caoutchouc compétition

couleurs internationales, avec tare, vendu à la pièce

25 kg, rouge, réf. AL - 1	1 034,00 T.T.C.
20 kg, bleu, réf. AL - 2	998,00 T.T.C.
15 kg, jaune, réf. AL - 3	795,00 T.T.C.
10 kg, noir, réf. AL - 4	578,00 T.T.C.

Disque fonte émaillée

1er choix, tolérance + 2 % – 1 %, vendu à la pièce

20 kg, avec bandage caout., réf. AL - 10	580,00 T.T.C.
15 kg, sans bandage caout., réf. AL - 11	262,00 T.T.C.
10 kg, sans bandage caout., réf. AL - 12	175,00 T.T.C.
5 kg, sans bandage caout., réf. AL - 13	87,50 T.T.C.
2,5 kg, sans bandage caout., réf. AL - 14	43,75 T.T.C.
1,25 kg, sans bandage caout., réf. AL - 15	21,85 T.T.C.

OFFRE SPÉCIALE

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg
POIDS TOTAL : 145 kg . . . . . 8 200,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
POIDS TOTAL : 165 kg . . . . . 9 250,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
complément en disques fonte : 2 de 5 kg + 2 de 2,5 kg + 2 de 1,25 kg
POIDS TOTAL : 182,500 kg . . . . . 9 500,00 T.T.C.

Prix : EMBALLAGE COMPRIS - PORT DÛ DEPUIS NOTRE USINE DE TOULOUSE.

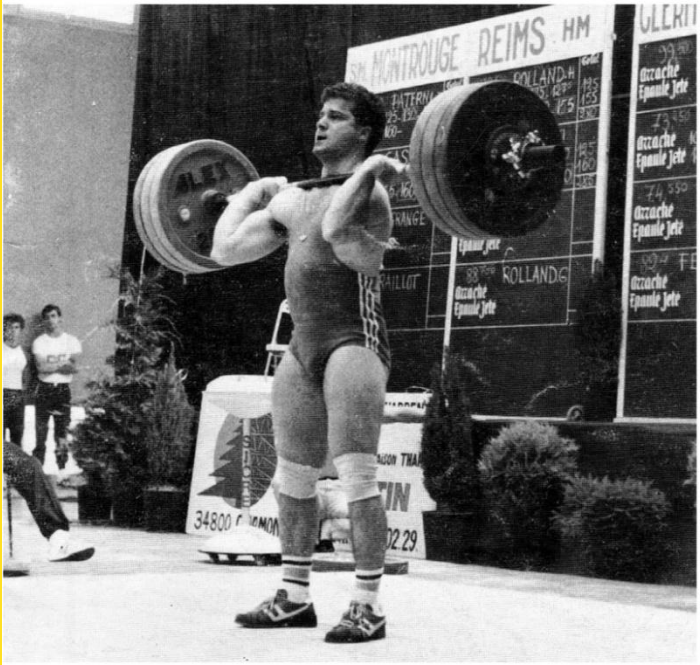
Paiement : par chèque bancaire à joindre à la commande et à adresser à :

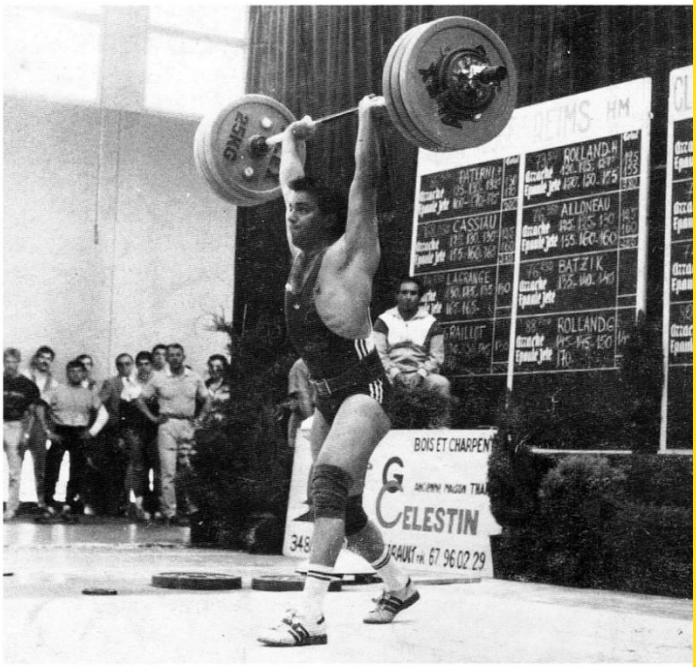
SICRE-SPORT - 6, rue Banières - 31100 TOULOUSE.

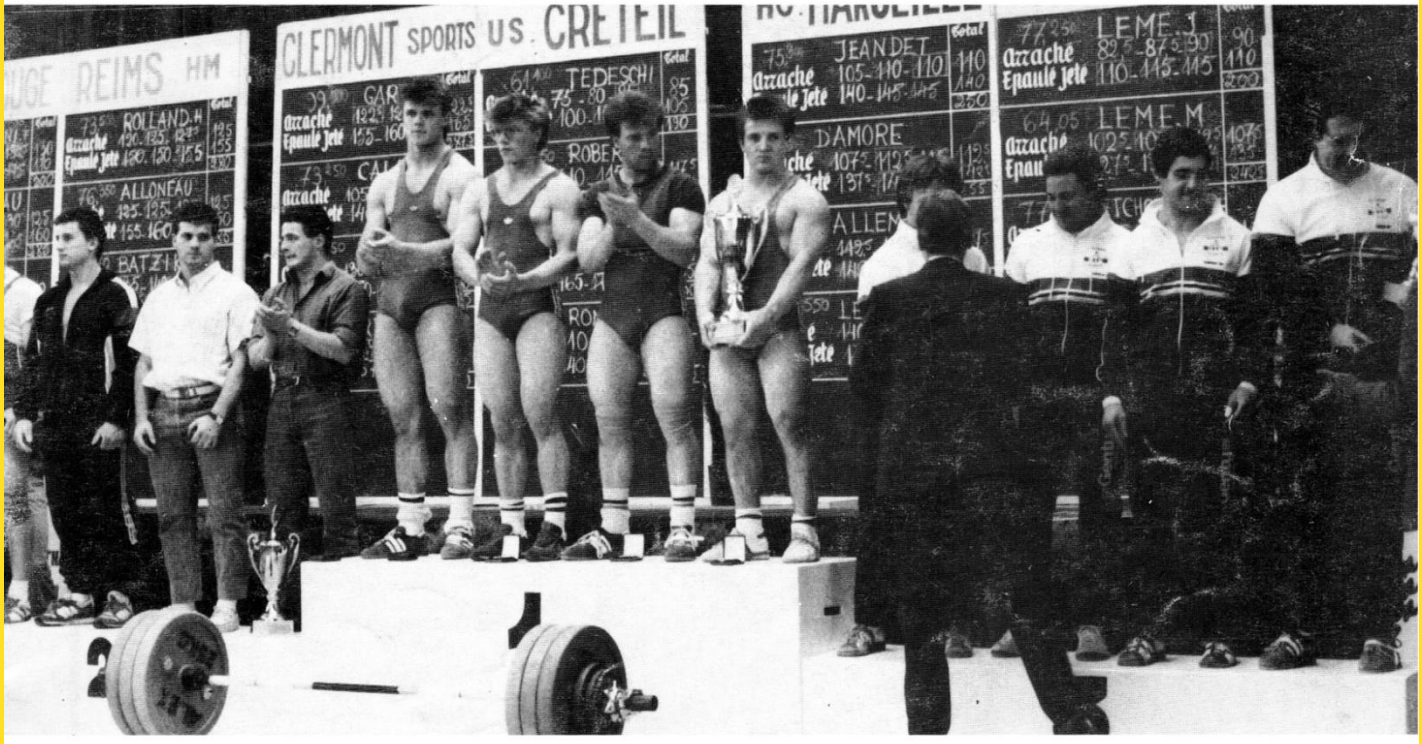
ALEX et BODY-CORNER sont des marques déposées par : SICRE au Pont-Neuf - TOULOUSE - FRANCE.

© RLPZ (2019)

L'Haltérophile moderne







FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION - CULTURISME

LE NUMÉRO : 15 F - ABONNEMENT : 100 F POUR 8 NUMÉROS ANNÉE 1986 **N° 4**

Document original : Geoffroy Guillaumet

Avant, pendant, après la compétition, les solutions

VITAGERMINE SPORT

pour votre forme et votre plastique

VITASPORT VITAFORCE KAL 500 PROTIFORCE REMINERALISANTS SPORTDIET

Le véritable anti coup de pompe !

Vitagermine sport

Documentation gratuite sur demande n° 4405

VITAGERMINE 33140 VILLENAVE D'ORNON - FRANCE

Chers Amis,

Lors de la réunion du Comité directeur du 20 avril, le président M. CORET m'a désigné pour assumer la responsabilité de la direction technique nationale.

Je tacherai d'honorer cette confiance et faire tout ce qui est en mon pouvoir pour faciliter l'évolution de notre Fédération.

Le silence relatif que j'ai observé jusqu'à présent tient à deux aspects particuliers :

1. l'encombrement en matière d'activité inhérente à cette période de l'année sportive plus favorable à l'action que propice au défoulement épistolaire ;
2. ainsi que l'impose le bon sens, j'ai observé et analysé la situation afin d'avoir une vue la plus objective possible de « l'état des lieux » et voir de quelle manière les idées peuvent se concrétiser. Je me contenterai ici et pour l'instant de développer ce second point.

Pour faire preuve de réalisme, il convient de dire que l'ambiance dans ce microcosme qu'est notre Fédération n'est pas des meilleures. Pourtant, la bouteille est à demi-pleine et non à moitié vide. C'est dire la situation qui est la nôtre ; et, partant de celle-ci, il conviendrait d'adopter une attitude volontairement optimiste.

Nous possédons en nous-mêmes tous les ingrédients de la réussite mais aussi tous les germes qui engendrent le processus d'autodestruction.

Il semblerait que ces derniers aient une fâcheuse tendance à vouloir se faire entendre. Cela est pour le moins inopportun. La disparition de l'haltérophilie, si par malheur cela devait se produire, serait le fait des haltérophiles eux-mêmes et non d'un quelconque envahisseur venu je ne sais d'où. Dans le concert fédéral actuel, il importe impérativement que la famille haltérophile se ressaisisse, chasse ses états d'âme et unisse ses forces pour sortir de cette léthargie qui imbibe sa faculté d'agir.

Nous possédons, disais-je précédemment, les ingrédients de la réussite, mais les effets ne seront jamais que fonction de la détermination que manifesteront les hommes à vouloir les utiliser.

J'en appelle ainsi à tous : dirigeants, techniciens, athlètes; que chacun joue son rôle, à sa place, et le remplisse du mieux qu'il peut.

La tâche est énorme mais pas irréalisable et du moins passionnante.

Pour le moment et pour revenir à du concret, certaines actions ont déjà été entreprises :

- réorganisation du haut niveau ;
- formation des cadres ;
- brevet d'État ;
- évaluation ;
- détection.

D'autres sont en cours

- ouverture, organisation Interrégionaux pour nos femmes à haut potentiel ;
- épreuves de masse ;
- propagande ;
- réorganisation des zones, etc.

Par ailleurs, les secteurs culturistes et Force Athlétique s'organisent et les différentes réunions de travail que nous avons eues se sont soldées par des résultats particulièrement positifs. Je tiens ici à féliciter tous les participants. En bref, dès la rentrée de septembre, le plan d'action sera présenté au Comité directeur et applicable dès son approbation par ce dernier.

Sur le plan administratif, l'arrivée de l'informatique va décupler nos capacités en tous genres : comptabilité, fichiers...

Tout ceci nécessite le concours de tous, sans exclusivité, mais à la condition que trois critères soient respectés :

- tolérance ;
- objectivité ;
- aptitude à construire.

Après ces quelques mots, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un bon courage, certain que je suis de la volonté de la participation de tous à la construction de notre édifice.

Marcel PATERNI,
Directeur technique national.

L'HALTÉROPHILE MODERNE

Revue officielle de la F.F.H.MC.
18, boulevard d0llone - 13100 Aix-en-Provence
Président : André CORET
Secrétaire : Jean-Marie DUVERGÉ
Trésorier : Henri LAGARRIGUE
Trésorier adjoint : Albert FANGUIAIRE
Responsable de la publication : Jean FROMENT
Rédaction au siège de l'association :
27 bis, rue Ferrère - 33000 Bordeaux

PHOTOS DE COUVERTURE : Équipe de REIMS.

Frédéric PATERNI, Patrick LEVERINO.

INFO HALTÉROPHILE MODERNE

FROMENT Jean

27, rue Gaspard-Picard
69200 VÉNISSIEUX
72.50.09.40

A Messieurs

- le président de la F.F.H.M.C. ;
- les présidents de comités ;
- les membres du Comité directeur.

OBJET :
HALTÉROPHILE MODERNE

Messieurs

Vous recevez le n° 4 de L'HALTÉROPHILE MODERNE 86 et le n° 5 est en préparation. Vous devriez le recevoir à la rentrée. Nous n'avons pas la prétention de faire des miracles, mais nous croyons qu'il est possible enfin de faire vivre cette revue. Une Fédération comme la nôtre doit avoir une revue officielle, et il est possible de la faire vivre (donc qu'elle ne coûte rien à notre Fédération), avec des abonnements d'un coût très raisonnable. Il s'agit d'un abonnement prévu pour 8 numéros, à partir du n° 2, et pour une somme de 100 francs. A titre indicatif, cette revue doit être dans sa 41e année d'existence, sauf erreur de ma part. Non seulement tous les clubs devraient s'abonner pour trouver le soutien indispensable de base, mais nous devrions trouver rapidement les articles faisant état de nos réalisations, de nos projets. Et nous en avons...

Il serait souhaitable que tous les présidents de tous les comités fassent ou refassent une démarche auprès de tous les clubs pour trouver au moins 4 ou 5 abonnements par club.

Actuellement, cet investissement minime, en temps, en personne, en argent, doit permettre aux clubs de mieux s'intéresser à la vie de notre discipline, de notre Fédération. Mieux vaut un échange enrichissant, une critique constructive, qu'une indifférence redoutable pour notre avenir.

Si nous savons faire l'effort qu'il faut, au bon moment, nous réussirons, et c'est tout doucement mais sûrement, que nous irons vers la mise en place d'une « super-revue » de l'haltérophilie française en intégrant toutes les composantes de notre Fédération.

CE N'EST PAS UTOPIQUE.

D'autre part, tous les comités pourraient peut-être, c'est une suggestion, abonner le ou les 2 (ou 3) journaux les plus importants des départements concernés, les directions départementales et régionales de Jeunesse et Sports (qui apprécieraient beaucoup), le responsable local de FR 3 pour les plus grandes villes, etc.

Les clubs pourraient peut-être, c'est une suggestion, abonner l'O.M.S. et/ou le service des sports de leur ville. ET convaincre tous les compétiteurs de la nécessité de s'abonner, etc.

Nous devons comprendre que CETTE REVUE COUTE DE L'ARGENT, et que si nous avons des abonnements, elle continuera.

C'EST LA VÉRITÉ DU MOMENT.

Je serais très reconnaissant envers les présidents des comités, s'ils avaient l'amabilité de m'envoyer le document qu'ils adresseront à tous leurs clubs, pour faire la synthèse de leur(s) idée(s) développée(s) pour inciter les clubs à faire les démarches nécessaires pour mettre en place ces abonnements.

Ce courrier reçu sera le départ de contacts fructueux qui pérenniseront notre revue.

Nous pourrons publier les meilleurs résultats obtenus, si vous le voulez, ainsi que les meilleures idées développées qui pourront ainsi servir aux autres.

Dans l'attente et avec mes remerciements, je vous prie d'agréer mes amicales salutations.

Pour « L'Haltérophile Moderne »,
Jean FROMENT,
responsable avec vous tous.

Nous demandons à tous les clubs de faire un effort pour envoyer au minimum 2 abonnements pour que l'on puisse faire vivre L'HALTÉROPHILE MODERNE, car après notre première parution, nous avons reçu essentiellement des abonnements de personnes individuelles.

Nous constatons avec regrets que les clubs ou les dirigeants de clubs font mal circuler l'information.

Nous avons mis en place un système de jeu qui permettra aux clubs de participer plus activement à la vie de notre livre fédéral.

Abonnez-vous nombreux à « L'HALTÉROPHILE MODERNE ».

HALTÉROPHILE MODERNE.

Pour animer notre revue, nous avons pensé qu'il serait agréable de créer un jeu en donnant une récompense aux 5 premiers clubs français qui prendraient le plus grand nombre d'abonnements à « L'HALTÉROPHILE MODERNE ».

Ces 5 premiers clubs recevront comme cadeaux :

- 1er : Prix exceptionnel pour plus de 80 abonnements : 1 barre olympique « OBX 220 » chargée à 145 kg.
- 2e : 1 paire de disques de 20 kg caoutchouc.
- 3e : 1 paire de disques de 15 kg caoutchouc.
- 4e : 1 barre « Curling ».
- 5e : 1 barre « Regular ».

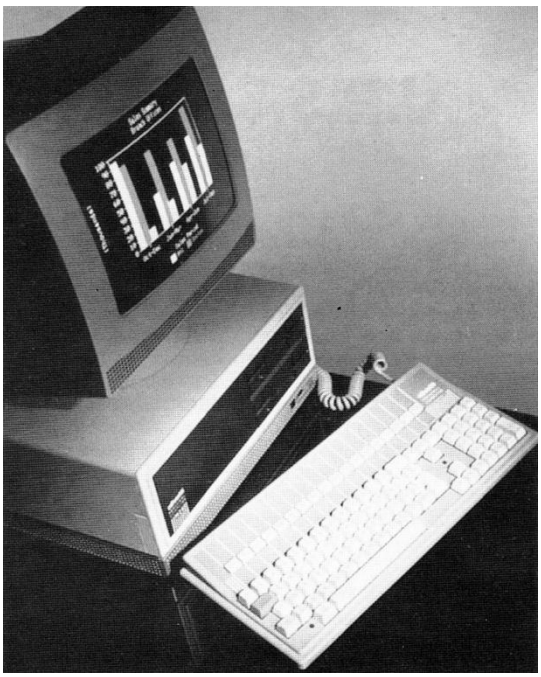
Clôture du jeu : 30 NOVEMBRE 1986.

Participez nombreux
à notre jeu de L'HALTÉROPHILE MODERNE.

Pour tous les clubs
prenant plus de 8 abonnements,
nous offrons

1 ABONNEMENT GRATUIT.

COMITÉ DU LYONNAIS



Le comité du Lyonnais a célébré lors de son assemblée générale, remise des récompenses le 1er février 1986 :

- le 60e anniversaire (à 2 jours près) de la première réunion du premier comité directeur du Lyonnais ; président M. Maspoli ;
- le 40e anniversaire de nos championnats du Lyonnais par équipes.

Nous récompensions les 6 premiers clubs de notre premier « Challenge des jeunes », dont nous publions ci-dessous le règlement.

Nous pensons que cela donnera de bons résultats pour le recrutement de nos jeunes : minimes + cadets + juniors.

Le comité du Lyonnais essaie de se structurer et, par nos actions et représentations dans les différents organismes, nous avons obtenu des locaux permanents, salle de réunion et bureau gratuits (location, chauffage, électricité, etc.) :

- voir photo prise le jour de l'inauguration du président du comité et de l'adjoint aux Sports de Lyon, le docteur Généty (à càté de moi-même sur la photo).

Parallèlement, nous avons obtenu une subvention de 50.000 F de l'E.P.R., ce qui nous a permis de nous informatiser en investissant, en plus, 25.000 F

- voir photo de notre micro-ordinateur (M 24 Olivetti, disque dur 10 millions d'octets, 640 KO - RAM).

Une imprimante matricielle a été achetée.

Jean FROMENT,
Président du comité du Lyonnais.

/

Challenge régional « Jeunes » 85

1. ATTRIBUTIONS DE POINTS AUX CLUBS :
(en faveur de leur politique orientée vers les jeunes : MINIMES - CADETS - JUNIORS)

I. NOMBRE DE LICENCIÉS (effort de recrutement de jeunes) :
- MINIMES : (13 et 14 ans) = 2 points par licencié ;
- CADETS : (15 - 16 - 17 ans) 1 point par licencié ;
- JUNIORS : (18 - 19 - 20 ans) = 1 point par licencié.

II. PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS (effort d'incitation des jeunes) :

a) *Coupe du Lyonnais des minimes* : = 2 pts par participant individuel
= 1 pt de bonus par équipe complète.
(3 tours - attribution de pts à chaque tour)

b) 1er *pas haltérophile lyonnais* : = 1 point pour chaque « néophyte » (pour cadets-juniors seulement)
(2 épreuves - points attribués à chacune)

c) Championnat du Lyonnais par équipes = chaque équipe marque son nombre de lots obtenus au classement général.

d) Coupe de France des clubs : = 1 pt à l'équipe dernière ;
2 pts à l'équipe avant-dernière ;
3 pts à l'antépénultième, et ainsi de suite.
(Ne concerne que le 1er tour seulement - classement régional des CADETS-JUNIORS.)

2. SUBVENTIONS ALLOUÉES AUX CLUBS :

Rappel : Le Comité Régional attribuera des subventions aux 6 premiers clubs du Lyonnais, en fonction de leur classement au « CHALLENGE RÉGIONAL JEUNES » :

- 3.500 F au 1er
- 2.500 F au 2e
- 2.000 F au 3e
- 1.500 F au 4e
- 1.000 F au 5e
- 500 F au 6e

Enveloppe globale ventilée par le COMITÉ : 11.000 F

CHAPITRES	LICENCES				COUPES MINIM.				1er PAS			Ch.	Coupe Fr.			Classts	
CLUBS	M.	C.	J.	Total pts	20 03	12 06	04 12	Total pts	03 05	15 11	Total pts	Ca. Ju.	C.	J.	Total pts	Total pts	Places
C. H. ANSOIS	24	10	12	46	28	9	28	65	3	5	8	26		14	14	159	1
HCC ARBRESLES	18	31	30	79	7	7	7	21	2		2	20	5	4	9	131	2
HC VENISSIEUX	6	28	21	55	7	7		14	4	4	8	24	2	14	16	117	3
CA SAINT-PRIEST		10	7	17								20		17	17	54	4
OSC STEPHANOIS		4	23	27								6				33	5
AG BOURG	6	9	16	31												31	6

COMPTE-RENDU

STAGE EN U.R.S.S. - Avril 1986

Dans le cadre des échanges bi-gouvernementaux entre l'U.R.S.S. et la France, deux techniciens français, Daniel Senet et Christian Beekhuizen, sont allés en stage en U.R.S.S. du 10 au 18 avril 1986. Après bien des péripéties, notamment en ce qui concerne les visas, péripéties qui ont retardé de deux jours notre départ, prévu initialement le 8, nous sommes arrivés à Moscou le 10 au soir pour reprendre l'avion le lendemain ; destination Erevan, capitale de l'Arménie et patrie de Sarkissian, Vardanyan, pour ne citer que les plus connus des haltérophiles arméniens.

Un nouveau contretemps dû aux mauvaises conditions atmosphériques nous retarda à nouveau et c'est seulement le 11 au soir que nous sommes arrivés à Erevan. Une attente de quelques heures et une voiture nous conduisit à Tsakadzor, lieu de notre séjour, situé à 55 kilomètres d'Erevan.

L'ARMÉNIE

Fondée le 9 novembre 1920, la République Socialiste Soviétique d'ARMÉNIE, 29800 kilomètres carrés, est la plus petite des républiques fédérées. La population est de 3,5 millions de personnes. On appelle l'Arménie le pays du soleil et de la montagne (les 9/10^{e} de son territoire sont à 1000 mètres d'altitude), pays de pierres et de viticulteurs.

La capitale : Erevan, compte 1,2 million d'habitants et est située à 2300 kilomètres de Moscou.

Pour en revenir à l'haltérophilie, la Fédération arménienne, avec à la tête M. Karapetyan, qui est également membre de la Fédération internationale et premier vice-président de la Fédération soviétique, joue un tout premier rôle en U.R.S.S.

Actuellement, 5200 compétiteurs ont été recensés en 1985, dont plus de la moitié sont âgés de moins de 20 ans.

Un effort particulier a été entrepris en faveur des jeunes et deux écoles d'haltérophilie réservées aux athlètes âgés de 12 à 20 ans fonctionnent à Leninakan et Erevan.

LA STATION SPORTIVE D'ÉTAT DE TSAKADZOR

Située à 2000 mètres d'altitude et à 55 kilomètres d'Erevan, la station d'entraînement de Tsakadzor peut être comparée à la station sportive d'altitude française de Font-Romeu.

Construite comme notre station afin de préparer les Jeux olympiques de Mexico, Tsakadzor bénéficie de conditions climatiques excellentes. Ici le soleil brille pratiquement toute l'année et la neige abondante de novembre à avril permet la pratique de toutes les activités de montagne : ski alpin, ski de fond, patinage, etc.

Pour ces raisons, toute l'élite sportive soviétique vient passer un à deux mois chaque année. Quelques délégations étrangères fréquentent également la station et le directeur nous a informés de la venue, il y a quelque temps, d'un groupe de nageurs français.

Les haltérophiles n'échappent pas à cette règle et s'entraînent chaque année dans la station. En janvier et avril pour les juniors et en février pour les seniors (ces périodes sont choisies en fonction de la date des championnats du monde).

LES INSTALLATIONS SPORTIVES

Sur le plan sportif, nous trouvons neuf bâtiments couverts dont le plus grand, réservé à l'athlétisme, mesure 258 m. x 16 m. Il y a un sauna dans chaque bâtiment.

La salle d'haltérophilie mesure 36 m. x 18 m. et comprend tout le matériel indispensable à l'entraînement.

Nous trouvons également une piscine en plein air qui offre la particularité de pouvoir être utilisée toute l'année avec une température de l'eau de 27° à 30°.

Une patinoire et deux hôtels pouvant abriter jusqu'à 1200 sportifs avec cinémas, salles de théâtre, salles de jeux, etc., complètent la description de ces installations.

Le premier contact avec les haltérophiles soviétiques eut lieu le 12 en fin de matinée, dans la salle d'entraînement où une partie des haltérophiles soviétiques présélectionnés pour les championnats du monde « Juniors » commençait un stage d'entraînement d'une durée de sept semaines :

- un stage de trois semaines à Tsakadzor ;
- un stage de quatre semaines à Moscou, jusqu'au départ pour les championnats.

La deuxième vague des prétendants à la sélection arriva en début d'après-midi en compagnie de six entraîneurs, dont l'entraîneur en chef des juniors, M. Mikael Okyev, un médecin, un kinésithérapeute et une psychologue, soit au total 29 personnes dont 9 cadres.

Le premier jour était consacré à une petite séance d'entraînement afin d'acclimater progressivement les athlètes qui ont des problèmes d'adaptation à cause de l'altitude, aux soins et au sauna.

Le dimanche 13, jour de repos avec seulement une petite rencontre de volley-ball.

Le contact réel se fit le lundi 14 et dura jusqu'au vendredi 18 au soir, soit cinq jours et demi à observer l'entraînement des juniors soviétiques.

Que pouvons-nous dire de cette observation ?

1. AU NIVEAU DES ENTRAINEMENTS

Si nous comparons ces cinq jours et demi d'entraînement avec les Bulgares (Christian Beekhuizen ayant participé à un stage en Bulgarie en mars), nous constatons quelques points communs et de nombreuses différences.

A. Points communs

- Les séances du matin commencent par les squats clavicules jusqu'à 90 % du record de l'épaulé, séries de 3 et 2 et se terminent très souvent par les squats nuque, séries de 4 et 3 jusqu'à 110 - 120 % du record de l'épaulé. Idem chez les Bulgares, mais plus lourd et moins de répétitions.

- Même rigueur dans le déroulement des séances. Peu ou pas d'échec - rapidité dans les passages successifs.

- Entre l'arraché et l'épaulé-jeté, 15 à 20 minutes de repos, mais repos actif (tirs en basket - ping-pong). Chez les Bulgares, repos massif.

- Deux fois arraché et épaulé-jeté par jour - trois fois pour les squats - 90 % le matin, 85 % l'après-midi. Chez les Bulgares, 100 et 90 %.

B. Différences

- Échauffement collectif. Pas chez les Bulgares.
- Deux saunas par semaine. Un ou pas du tout chez les Bulgares.
- Tirage lourd chaque jour. Rarement chez les Bulgares.
- Exercices d'assouplissement et d'étirement en fin de séance (pas vu chez les Bulgares).
- Natation 15 minutes après les séances du matin (sauf le samedi). Pas chez les Bulgares, mais il est vrai que ce centre permet la pratique de nombreuses activités physiques et notamment une piscine en plein air qui est à la disposition des stagiaires.

En conclusion, les Soviétiques font plus d'exercices dont de nombreux combinés. Exemple : 2 arrachés force + 2 développés nuque (avec ou sans élan) + 2 squats prise d'arraché ou 1 épaulé-debout, 1 jeté force, 1 jeté debout, etc., mais l'intensité est moindre.

Les Bulgares ne font pratiquement que l'arraché, l'épaulé-jeté et les squats, alors que les Soviétiques, tout en privilégiant ces trois exercices, exécutent une grande variété d'exercices.

2. L'ENTRAINEMENT EN GÉNÉRAL

Une réunion avec l'entraîneur en chef des juniors nous apporta plus d'informations sur l'organisation de l'entraînement en général PROGRAMMATION - PLANIFICATION - CLASSIFICATION DES EXERCICES, etc.

Tout ceci pendant la période de deux mois avant chaque grande compétition, les autres mois variant très peu, mais avec plus d'orientation vers le renforcement musculaire et la condition physique générale et spécifique.

Ce que l'on peut dire, c'est que cette approche est très différente des Bulgares dans le sens que les Soviétiques essaient d'équilibrer volume et intensité en exécutant un assez grand nombre d'exercices et de levers à une intensité modulée, alors que les Bulgares (qui sont venus à Tsakadzor il y a deux mois) travaillent constamment les mouvements classiques et squats à intensité sub-maxi et maximale.

NOMBRE DE SÉANCES PAR SEMAINE

1. SENIORS

- ✓ Lundi - Mercredi - Vendredi :
  - 2 fois par jour - total : 5 à 6 heures.
- ✓ Mardi - Jeudi - Samedi :
  - 1 fois par jour - total : 3 heures.

2. JUNIORS

- ✓ - Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi :
  - deux fois par jour - total : 5 à 6 heures.
- ✓ - Mercredi - Samedi :
  - une fois par jour - total : 3 heures.

EXEMPLE DE DEUX JOURS D'ENTRAINEMENT EN STAGE DEUX MOIS AVANT LA COMPÉTITION

LUNDI 14 AVRIL - 11 heures à 14 heures.

1. Bref discours de l'entraîneur en chef sur le programme de la journée ;
2. Échauffement collectif : 10 minutes, puis répartition des haltérophiles par niveau de force. Deux au maximum par plateau.
3. Squats clavicules :

   60% x 3 ; 70% x 3 ;
   80% x 2 (2 séries) - 90% x 2 (3 séries).

4. Arraché :

   50% x 3 ; 60% x 3 ; 70% x 3 ; 80% x 2 ;
   85% x 1 (3 séries) - 90% x 1 (5 séries).

   REPOS 15 MINUTES.

5. Épaulé-jeté :

   50% 1 + 1 - 60% 1 + 1 (2 séries) - 70% 1 + 1 (2 séries) ;
   80% 1 + 1 - 85% 1 + 1 - 90% 1 + 1 (3 à 5 séries).

6. Tirages lourds épaulé :

   85% x 3 ; 95% x 3 (2 séries) ;
   105% x 3 (2 séries).

7. Squats nuque :

   70% x 4 ; 80% x 4 ; 90% x 4 ;
   100% x 4 - 110% x 4.

8. Natation : 15 MINUTES.

Tous les pourcentages sont fonction des maxi réalisés d l'arraché et à l'épaulé-jeté. Exemple : squats clavicules ou nuque, pourcentage calculé sur le maxi à l'épaulé-jeté.

LUNDI 14 AVRIL - 17 heures à 18 h 30 / 19 heures.

1. Échauffement collectif : 10 MINUTES.
2. Un épaulé + 2 jetés force + un jeté fente :

   50% 1 + 2 + 1 ; 60% 1 + 2 + 1 ;
   70 à 77% 1 + 2 + 1 : (4 à 6 séries).

3. Arraché, le deuxième sans reposer la barre :

   50% 1 + 1 ; 60% 1 + 1 (2 séries) ; 70% 1 + 1 (2 séries) ;
   80% 1 + 1 (4 à 6 séries)

   REPOS 15 MINUTES.

4. Squats nuque :

   80% x 3 ; 90% x 3 ; 100% x 3 ; 110% x 3 ;
   115 - 120% x 2 - 110% x 2.

5. Travail libre en fonction des besoins de chacun : 15 MINUTES.

MARDI 15 AVRIL - 11 heures à 14 heures.

1. Échauffement collectif : 10 MINUTES.
2. Combiné arraché - 2 arrachés force + 2 développés nuque prise d'arraché (avec ou sans élan) + 2 squats arraché :

   40 à 50% 2 + 2 + 2 (5 séries)

3. Deux tirages d'arraché + 1 arraché :

   55% 2 + 1 (2 séries) ; 65% 2 + 1 ; 75% 2 + 1 ;
   80 à 85% 2 + 1 (7 à 9 séries).

   REPOS 15 MINUTES.

4. Squats nuque :

   70% x 3 ; 80% x 3 ; 90% x 3 ;
   100% x 3 (4 séries).

5. Trois épaulés + 1 jeté :

   50% x 3 + 1 ; 60% x 3 + 1 ; 70% x 3 + 1 ;
   80% x 3 + 1 (4 à 5 séries).

6. Natation : 15 Minutes.

MARDI 15 AVRIL- 17 heures à 19 h 30

1. Échauffement 10 MINUTES (collectif).
2. Squats fente (3 droits - 3 gauches) :

   50 à 70% 3 + 3 (4 à 5 séries)

3. Épaulé-jeté :

   55% 1 + 1 (2 séries) ; 65% 1 + 1 (2 séries) ; 75% 1 + 1 ;
   80 à 85% 1 + 1 (6 à 8 séries).

   REPOS 15 MINUTES.

4. Arraché debout :

   50% x 3 (2 séries) ; 60% x 2 (2 séries) ;
   70 à 80% x 2 (5 à 7 séries) ;

5. Tirage lourd d'arraché :

   80 à 90% x 4 (5 à 6 séries).

A signaler que trois athlètes dont le fils d'Alexeev ne suivent pas le type d'entraînement cité ci-dessus.

Alexeev a demandé d'expérimenter pendant deux mois sur ces trois haltérophiles un type d'entraînement calqué sur la préparation qu'il suivait lorsqu'il était athlète (beaucoup de tirages en séries longues, même dans les mouvements techniques, etc.).

Les athlètes s'entraînent dans une salle très claire de 40 x 20 comprenant 15 miniaires de travail encastrées de 2 x 1 m. Plus un plateau central de 4 x 4.

La majorité des entraîneurs est leur entraîneur personnel ou responsable d'un secteur.

DESCRIPTION GLOBALE DU PROGRAMME DE PRÉPARATION 2 MOIS AVANT LES CHAMPIONNATS D'EUROPE

- -Du 14 au 26 avril : Système d'entraînement comme celui précité au-dessus.
- 27 avril : REPOS.
- 28 avril : TEST DE CONTRÔLE.
- 29 avril au 4 mai : Six entraînements de trois heures sur six jours moins 6 à 10 % d'intensité par rapport aux semaines précédentes. Diminution du volume.
- 5 au 19 mai : Deux semaines d'entraînement avec plus d'intensité mais beaucoup moins de volume. Même nombre de séances que les deux premières semaines.
- Accentuation du travail sur les exercices classiques, diminution du nombre de répétitions, suppression des activités annexes.

LA SEMAINE DE COMPÉTITION :

RÉDUCTION DU VOLUME ET DE L'INTENSITÉ.

UN SECOND CONTRÔLE AURA LIEU 8 JOURS AVANT LE JOUR « J ».

En conclusion, ce stage, malgré sa brièveté, aura été très bénéfique. Il nous a permis de comparer la méthode soviétique à la méthode bulgare grâce à la compréhension et à la coopération des entraîneurs soviétiques (principalement de leur responsable M. Okyev) qui, constamment, nous ont fourni les renseignements que nous demandions.

Christian BEEKHUIZEN, Daniel SENET.

P-S. - Alexeev, présent à ce stage comme « conseiller », au poids de forme de 145 kg, nous invita à passer une soirée en compagnie de sa femme et de son fils. L'évocation de sa vie personnelle, de ses performances et anecdotes, nous fit passer un bon moment...

/

LES ACCIDENTS MUSCULAIRES LA PATHOLOGIE TENDINEUSE

Les accidents musculaires (élongations, claquages, etc.) sont très peu rencontrés dans la pratique du sport haltérophile. En effet, le type même de l'activité est plutôt un système de prévention contre la pathologie musculaire, et les incidents ou accidents ne sont rencontrés que chez les débutants ayant commis des imprudences.

Les muscles les plus exposés sont les quadriceps du fait de leur sollicitation fréquente et intense. Le type d'accident le plus fréquent est le claquage et se voit lors de la mise en charge sans échauffement préalable.

Le repos et la rééducation sont le seul traitement. Si la pathologie musculaire vraie est exceptionnelle, par contre il existe une richesse importante en pathologie tendineuse et articulaire. En effet, les sollicitations importantes et répétées des masses musculaires entraînent une surcharge articulaire et tendineuse avec phénomènes précoces de vieillissement et ce, d'autant plus vite que le niveau de l'athlète est élevé.

Cette pathologie, bien que bénigne, par essence, peut devenir très invalidante et même arrêter une carrière sportive. Les articulations cibles sont les genoux, les épaules et les coudes. Les autres articulations sont très peu sollicitées ou surtout très bien protégées (chevilles, hanches, poignets).

1. AU NIVEAU DES GENOUX

C'est l'appareil extenseur qui est le plus souvent en cause avec le système tendon rotulien - rotule - tendon quadricipital. Ce système de transmission de force du muscle très puissant qu'est le quadriceps est très souvent la source de pathologie. La principale raison en est le surmenage engendré par la pratique des mouvements de flexion extension répétés avec des charges lourdes, mais certaines particularités anatomiques peuvent favoriser cette pathologie.

Les particularités les plus fréquentes sont la dysplasie condylorotulienne, le syndrome de la baïonnette (désaxassions de la rotule) et la rotule haute.

Dans tous les cas, les conditions mécaniques de travail de l'appareil extenseur sont modifiées et il s'ensuit une surcharge qui devient néfaste à long terme, entraînant non seulement des lésions tendineuses, mais surtout des lésions cartilagineuses plus ou moins réversibles selon la gravité.

Il faudra toujours se méfier des tendinites rotuliennes traînantes car elles sont souvent l'expression d'une chondropathie sous-jacente.

Le traitement sera le repos associé aux anti-inflammatoires et infiltrations. En cas d'échec, il faudra corriger chirurgicalement le trouble mécanique avec possibilité d'un geste associé sur le cartilage (forage, striage, etc.).

Dans tous les cas, un repos prolongé de trois mois au moins est nécessaire pour la régénérescence du cartilage.

Bien sûr, au niveau du genou, il pourra aussi exister des lésions méniscales qu'il faudra rechercher devant toutes tendinopathies rebelles.

2. AU NIVEAU DE L'ÉPAULE

L'épaule est avant tout une articulation instable et très mobile. La pratique du sport haltérophile utilise au maximum les degrés de liberté de cette articulation en flexion abduction et rotation externe. Il s'ensuit un conflit permanent au niveau de la coiffe des rotateurs et du ligament acromio-coracoïdien.

Ce conflit engendrera une détérioration progressive de la coiffe, lit de la périarthrite scapulo-humérale. C'est le mouvement de l'arraché qui apparaît être le plus nocif. Chez les athlètes présentant un défaut technique particulier (tirage trop précoce des bras), on peut voir apparaître une pathologie du long biceps le plus souvent au niveau de l'insertion supérieure, douleur qui apparaît aux mouvements, mais qui peut persister au repos, surtout la nuit, avec impossibilité de dormir sur cette épaule.

Le traitement est bien sûr le repos associé aux anti-inflammatoires avec parfois deux ou trois infiltrations intro articulaires. En cas de persistance, il faut faire une arthrographie pour juger de l'état articulaire et adapter le traitement aux lésions présentées.

Précisons qu'ici l'atteinte du cartilage est exceptionnelle, seul le manchon tendino-fibreux de la coiffe des rotateurs est atteint.

3. AU NIVEAU DU COUDE

La pathologie du coude est de plus en plus fréquente en haltérophilie ; elle est due à la progression des performances et à la largeur des prises à l'arraché.

C'est une pathologie « accidentelle » due à une faute technique (arrivée de la barre coudes fléchis non verrouillés) qui va ensuite s'auto-entretenir au fil des entraînements.

Chez l'adolescent, il peut y avoir arrachement des noyaux d'ossification nécessitant une reposition chirurgicale ; chez l'adulte, c'est une rupture partielle des tendons épithocléens et du ligament latéral interne.

La pathologie tricipitale est nettement en voie de régression depuis la disparition du développé et ne se voit guère que chez les culturistes.

4. AU NIVEAU LOMBAIRE

La pathologie musculaire lombaire n'existe pas. Il n'y a pas de claquage ou d'élongation des muscles spinaux, leur solidité et leur disposition associées à leur structure rendent inconcevable de tels accidents.

La majeure partie de la pathologie lombaire est due à l'atteinte de deux structures d'une pari, le disque intervertébral, d'autre part, les articulaires postérieures.

Le lumbago aigu est la traduction clinique de l'atteinte dégénérative discale témoin d'un surmenage le plus souvent localisé au niveau de la charnière lombo-sacrée L5-S1 ou au disque L4-L5. Fort heureusement, cette atteinte est très rare chez l'haltérophile car la technique associée à la tonicité des masses para-vertébrales lombaires constituent de très bons facteurs de prévention.

Ceci est si vrai que la rééducation s'inspire fortement des techniques haltérophiles pour la manutention des fardeaux et le renforcement des muscles para-vertébraux lombaires.

Cependant, si la pathologie discale est peu fréquente, il n'en est pas de même pour la pathologie articulaire postérieure. En effet, l'hyper lordose lombaire active, si elle protège les structures postérieures du disque intervertébral, entraîne un surmenage des articulations postérieures.

La traduction clinique est la fausse sciatique tronquée (arrêt à la fesse) dont la douleur est exacerbée en extension du rachis, l'antèflexion calmant les douleurs, la pression élective entraîne une vive douleur avec parfois trajet dans la fesse.

La position assise est moins pénible que la position debout. Bien que moins fréquente actuellement, du fait de la disparition du développé, l'atteinte articulaire postérieure constitue encore l'essentiel du « mal de reins » des haltérophiles.

Le traitement préventif est la tonification des abdominaux en raccourci associé aux étirements des ischio-jambiers et aux postures en cyphose lombaire.

L'assouplissement des épaules par étirement des pectoraux évitera le « cambré », compensateur lors du jeté (équivalent à la position d'arrivée de l'ancien développé).

5. AU NIVEAU DES HANCHES

L'atteinte la plus fréquente est la tendinopathie des adducteurs due soit à la flexion, soit à la fente sur un sujet mal préparé et peu souple.

Cette tendinite est souvent rebelle et de traitement difficile par sa situation profonde et peu accessible aux infiltrations.

Une autre localisation à la hanche est l'atteinte du tenseur du « Fascia Lata », jamais très gênante et de traitement facile.

EN CONCLUSION

Si la pathologie musculaire est très pauvre dans la pratique haltérophile, il n'en est pas de même pour la pathologie tendineuse.

Les principales causes sont très souvent des fautes techniques associées à des erreurs dans la conception des plans d'entraînement et, quelquefois, surtout au niveau du genou, des particularités anatomiques sont des facteurs hautement favorisants.

Sur le plan préventif, il faut s'attacher à la technicité du geste et, surtout, veiller à la progressivité de l'entraînement, car, si l'appareil musculo-tendineux s'adapte très bien, il faut lui en laisser le temps.

Enfin, le travail de la souplesse, en restant dans les amplitudes physiologiques, est un facteur indispensable dans la prévention des tendinopathies.

LE RACHIS ET L'HALTÉROPHILIE

Le sport haltérophile a, jusqu'ici, joui d'une mauvaise presse du fait des conséquences nocives que cette pratique engendrait au niveau du rachis et principalement à l'étage lombaire. Il est bien certain qu'à première vue, la manipulation de charges très importantes et de façon répétées réunit tous les ingrédients pour aboutir au mal du siècle : le « mal de dos », dont la vraie appellation est la lombalgie.

Cependant, en reprenant les dossiers médicaux d'haltérophiles confirmés, on s'aperçoit que les douleurs rachidiennes ne sont qu'une infime partie de la pathologie propre à ce sport et les sciatiques par hernie discale sont quasi inexistantes.

Autre constatation, très importantes, la pathologie rachidienne survient souvent après l'arrêt de l'activité haltérophile.

On est donc en droit de penser que le corps humain, bien préparé techniquement et physiquement, peut supporter en pratique intensive la manipulation de charges lourdes à condition de respecter les contre-indications médicales.

On distinguera deux types de pratiquants : les enfants et les adultes, la notion d'enfant s'arrêtant à la fin de la croissance osseuse, soit entre 17 et 19 ans chez les garçons.

CHEZ LES ENFANTS

En matière de rachis, les contre-indications formelles sont rares. Si on exclut toutes les affections inflammatoires ou infectieuses, il ne reste que les troubles statiques graves - cyphoses et scolioses.

Pour ce qui est des scolioses, la pratique du sport haltérophile est contre-indiquée en matière de scoliose vraie et lorsque l'angulation fait rentrer la scoliose dans le secteur thérapeutique, c'est-à-dire au-dessus de 20°.

Il est bien certain que seul le médecin sera habilité à donner son opinion sur l'aptitude ou non au sport haltérophile, car, en matière de scoliose, l'évolutivité est très importante suivant l'âge et les risques d'aggravation majeure.

En gros, une scoliose équilibrée et inférieure à 20° chez un adolescent de 15 ans, par exemple, n'est pas une contre-indication si le sujet ne souffre pas.

En matière de cyphose (qui est due le plus souvent à un épiphysite de croissance), le problème n'est pas simple car, ici aussi, on est tributaire de plusieurs facteurs, qui sont l'angulation, la réductibilité, l'âge et surtout les déformations osseuses.

La contre-indication formelle s'adresse aux cyphoses de grande angulation raides supérieures à 50° avec déformations osseuses. Par contre, en cas de cyphose réductible et sans déformation osseuse, la pratique du sport haltérophile avec charges légères peut être acceptée ou titre rééducatif.

En effet, le travail de fixation du rachis en position de rectitude lors de la pratique haltérophile correspond au travail isométrique des spinaux et entraîne une tonification importante de ceux-ci, visant à la correction de la cyphose dorsale.

Il est bien entendu qu'une attention particulière devra être accordée au placement du « dos » lors de l'exécution des mouvements.

De toute façon, tout enfant qui souffre devra être montré au médecin car la croissance perturbe l'équilibre ostéo-musculo-ligamentaire de l'enfant et le rend plus fragile aux agressions extérieures.

CHEZ L'ADULTE

On peut être amené à des contre-indications formelles dans plusieurs cas, mais ici aussi, elles sont très rares; et encore faudra-t-il distinguer le sport haltérophile et la pratique de la compétition. Comme chez les enfants, les affections inflammatoires et infectieuses sont des contre-indications absolues.

Les séquelles de dystrophies à croissance, si elles sont indolores, ne gênent nullement à condition que l'angulation ne soit pas trop importante pour entraîner irrémédiablement une aggravation angulaire avec reprise des douleurs.

Une question souvent posée est celle des spondylolysthésis. Ils sont très souvent acquis et secondaires à une lyse isthmique. Suivant leur stade, ils pourront être compétitifs avec la pratique haltérophile mais ici aussi, toute aggravation, accompagnée ou non de douleurs, sera une contre-indication à la pratique de la compétition.

En matière de scoliose chez l'adulte, la contre-indication sera identique à celle de l'enfant, la non-évolutivité des atteintes mineures limitant la restriction à l'apparition de phénomènes douloureux engendrés par le surmenage mécanique précurseur d'arthrose.

Enfin, reste le problème des fameuses « discopathies », entraînant des lombalgies à rechutes.

Il est bien certain que toute pratique du sport haltérophile à des buts compétitifs sera exclue. Toutefois, la pratique d'une éducation posturale et une reprogrammation sensori-motrice du rachis, intégrée à un programme de renforcement musculaire de type haltérophile, pourra être effectuée, sauf en poussée douloureuse.

En effet, en dehors du lumbago aigu, avec ou sans hernie discale, la tonification des muscles spinaux et abdominaux sera le gage d'une prévention de rechutes et, depuis ces dernières années, certains principes de mouvements haltérophiles sont intégrés dans les programmes de rééducation, même après opération pour cure d'hernie discale.

EN CONCLUSION

Dans la pratique haltérophile, le rachis n'est pas plus exposé que lors d'autres disciplines sportives ; et, à condition de respecter les prescriptions médicales, sa pratique n'entraîne que très peu de pathologie rachidienne.

Chez l'enfant et l'adolescent, il faudra surveiller avant tout les troubles statiques (cyphoses, scolioses). Chez l'adulte, le principal problème sera celui de la lombalgie discale.

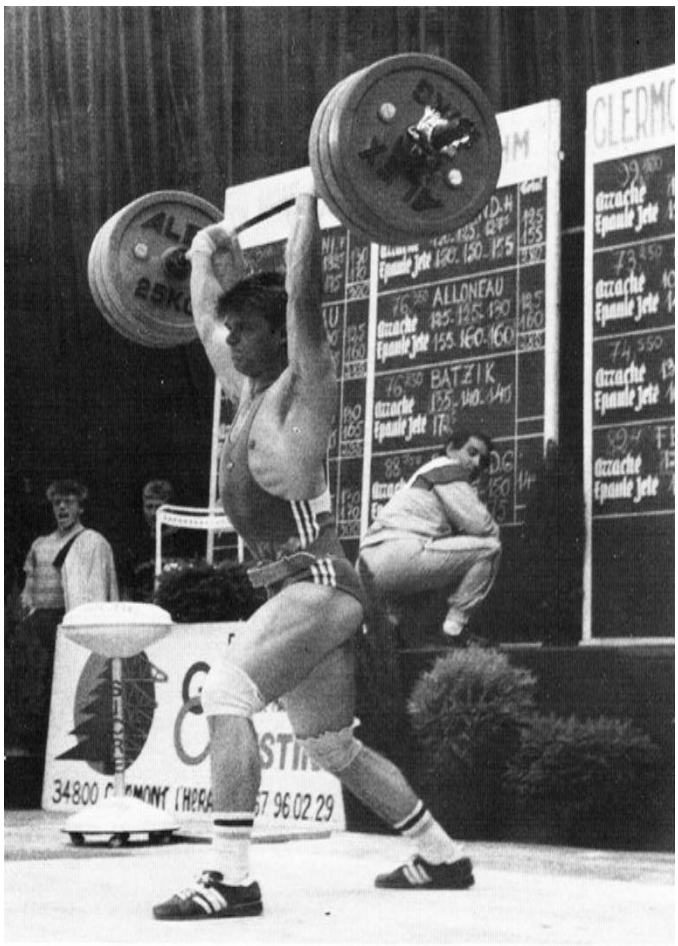
Il faudra, bien sûr, être plus strict pour les pratiquants en compétition, mais savoir aussi que les principes d'éducation et de correction posturale enseignés en haltérophilie sont repris en rééducation car ils contribuent à tonifier la musculature spinale et abdominale, formant un véritable corset musculaire, le meilleur gage de prévention de rechutes.

PARIS 1992

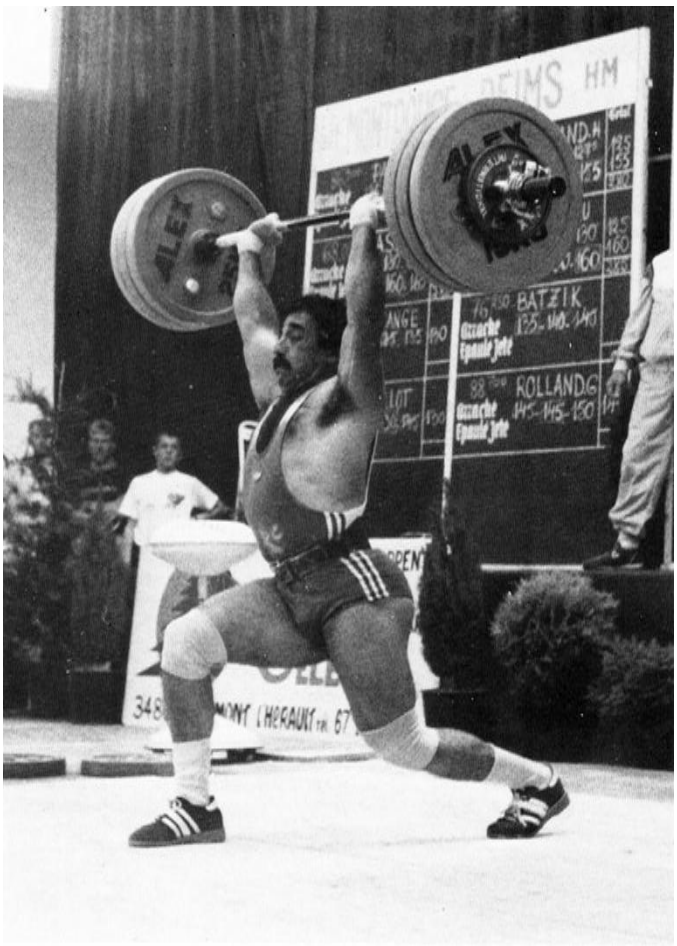
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE MUSCULATION ET CULTURISME

18, boulevard d'Ollone 13090 AIX-EN-PROVENCE
Téléphone : 42.64.20.65

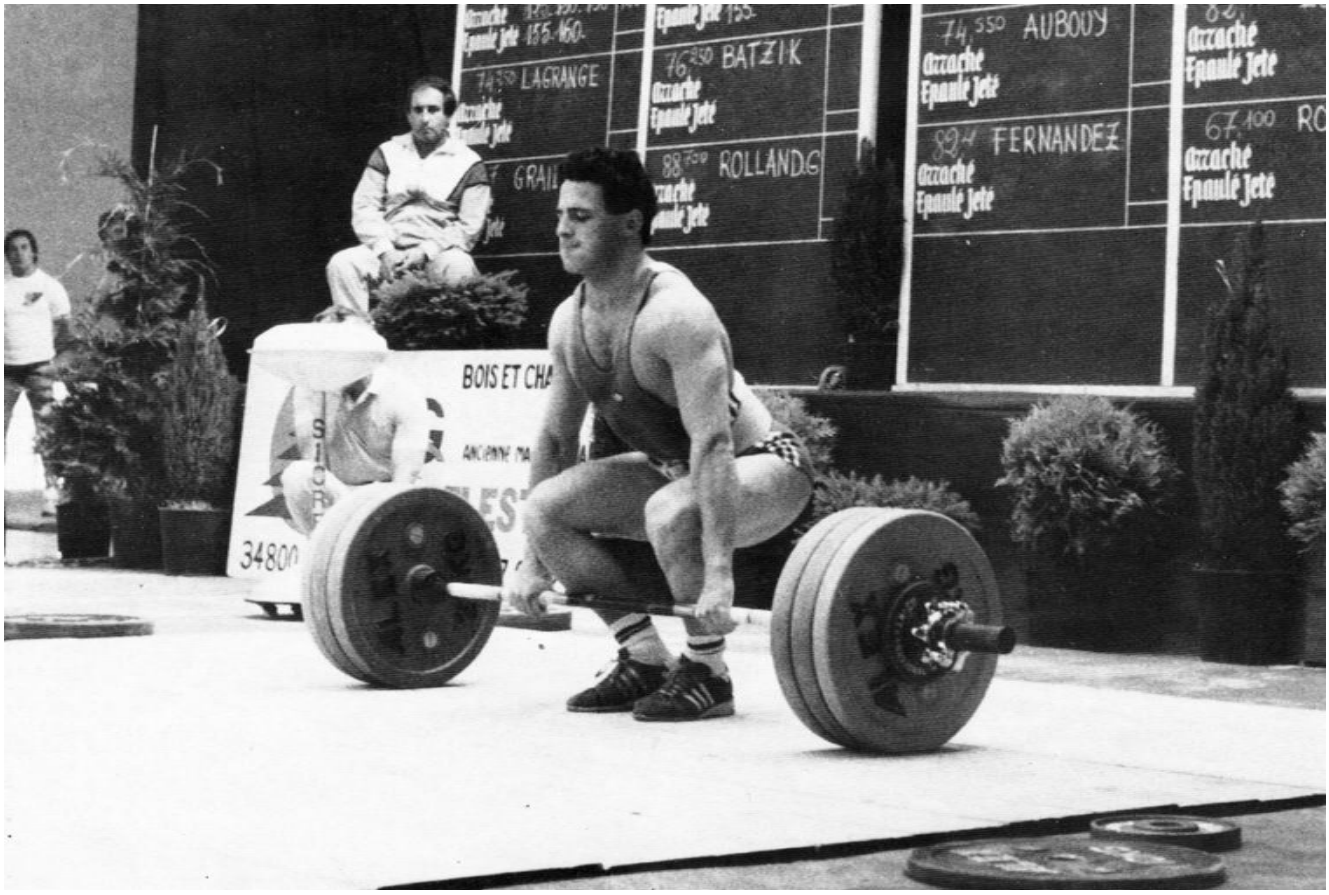
Votre fédération



Gérald ROLAND. Champion de France 90 kg.



Marc LOPEZ. Champion de France 82,5 kg.



Daniel CASSIAU. Capitaine équipe de France.

COUPE DE FRANCE DES CLUBS
FINALE NATIONALE SENIORS

NOMS	POIDS	ARRACHÉ			ÉPAULÉ-JETÉ			TOTAL
1er : REIMS H.M.								
ROLLAND H.	73,50	120, -	125, -			150, -		280, -
ALLONEAU	76,35		125, -		155, -		160, -	285, -
BATSIK	76,25	135, -			172,5	177,5		312,5
ROLLAND G.	88,70		145, -		170, -		175, -	320, -
2e S.M. MONTROUGE								
PATERNI F.	86,30	125, -	130, -		160, -	170, -		300, -
CASSIAU D.	68, -	125, -			155, -	160, -		285, -
LAGRANGE	74,25	130, -				165, -		295, -
GRAILLOT	82,70	-	130, -				170, -	300, -
3e CLERMONT SPORTS								
GARCIA	99,50	122,5			155, -	160, -	165, -	287,5
CALAS	73,35	105, -	110, -	112,5	140, -	145, -		257,5
AUBOUY	74,55		130, -		160, -	165, -		295, -
FERNANDEZ	82,40	127,5			167,5	172,5		300, -
4e H.C. MARSEILLE								
JEANDET	75,30	105, -		110, -	140, -			250, -
DAMORE	83, -	107,5	112,5		137,5	142,5		255, -
ALLEMANY	67,50		112,5	117,5	142,5	147,5	150, -	267,5
LEVERINO	86,55	140, -		145, -	170, -	180, -		325, -
6e U.S. CRÉTEIL								
TEDESCHI	61,10	75, -	80, -	85, -	100, -	105, -		190, -
ROBERT	84,45	110, -	115, -	117,5			140, -	257,5
LOPEZ	82,40	135, -			165, -			300, -
RONTARD	67,10	110, -	115, -		140, -	150, -		265, -
6e A.S.P. PARIS								
LEME J.	77,25	82,5	87,5	90, -	110, -			200, -
LEME M.	64,05	102,5	107,5	112,5	127,5	132,5	135, -	242,5
PETCHOT BAQUE	77,15			115, -	142,5	147,5	150, -	265, -
GAY	89,10		135, -	142,5	155, -			297,5

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (personnel)

79343.-27 janvier 1986. — *M. Jean Rigaud attire l'attention de M. le Ministre de l'Éducation nationales sur le mécontentement justifié des haltérophiles, dont le sport a été supprimé de la préparation du C.A.P.E.P.S. Cette mesure, prise sans consultation des intéressés, tend à dévaluer l'haltérophilie, pratiquée pourtant en France par 20.000 athlètes environ, dans des clubs dynamiques, et qui fait partie des meilleures disciplines olympiques. Il lui demande de bien vouloir reconsidérer sa position à cet égard.*

Réponse. - Il est exact que l'arrêté du 27 août 1985 a modifié les modalités du concours de recrutement des professeurs d'éducation physique et sportive, notamment par un resserrement des possibilités d'option. La refonte des listes des activités physiques offertes au choix des candidats répond à différents objectifs elle vise, d'une part, à simplifier et à moderniser l'organisation du certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique et sportive, d'autre part, à rapprocher ce concours des autres concours de recrutement des enseignants du second degré. L'action des professeurs d'éducation physique et sportive doit en effet s'exercer dans un cadre pédagogique qui implique plutôt, en matière de pratique sportive, capacité de synthèse et polyvalence que performance dans un sport particulier pratiqué à haut niveau. Ont donc été retenues, en priorité, les activités qui répondent aux conditions objectives de l'enseignement, tenant compte de la nécessité de recruter des professeurs réellement polyvalents, capables d'enseigner d'abord, avec les équipements et matériels nécessaires, eu égard aux effectifs d'élèves par classe, les activités les plus couramment pratiquées dans les établissements du second degré. Certaines disciplines sportives, telles que l'haltérophilie, ne figurent donc plus sur la liste des options possibles. Toutefois, afin de tenir compte des formations en cours, il a été décidé, par arrêté du 4 novembre 1985, de maintenir, pour la prochaine session du concours, l'éventail des options correspondant aux activités physiques antérieurement pratiquées par les étudiants candidats. Cette mesure transitaire répond au souhait exprimé par l'honorable parlementaire.

TESTS PHYSIQUES GÉNÉRAUX

VITESSE DE DÉPLACEMENT, VITESSE CYCLIQUE, FORCE ET COORDINATION **V 50 m**

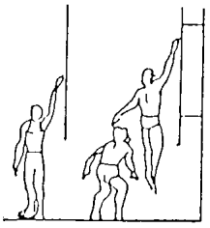
Course de vitesse, individuelle de 50 mètres.

1

- Piste tracée sur un sol dur (gymnase, tartan, asphalte).
- Le départ est matérialisé par une ligne blanche.
- L'arrivée est matérialisée par 2 piquets ou 2 haies.
- Départ individuel en position couchée, pieds décalés (figure 1). Le chronomètre est déclenché quand le sportif décolle le pied arrière.
- Chronométrage au 1/100^{e} de seconde.
- Un 2^{e} essai peut être accordé après un repos passif de 5 minutes.

FORCE EXPLOSIVE DU TRAIN PORTEUR **D.V.**

Hauteur d'un saut vertical à deux pieds sans élan.



2

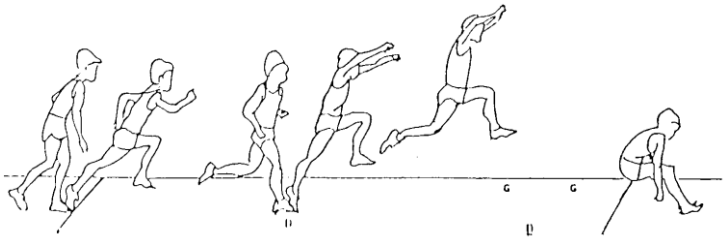
- Planchette graduée fixée à environ 15 cm du mur.
- Mesure de la taille bras levé de profil.
- 3 essais consécutifs.
- Le score est la différence entre la plus grande hauteur touchée et la taille bras levé (en centimètres).
- Calculer l'indice de puissance P au moyen de la formule P = V 4,9 x (poids en kg) x V hauteur en mètre du saut vertical (LEWIS) ou en utilisant le monogramme de LEWIS.

FORCE EXPLOSIVE DU TRAIN PORTEUR + COORDINATION **QUINTUPLE BOND 5B**

Distance franchie au cours d'un quintuple saut, sans élan, départ pieds décalés.

3

- J. Piste de saut en longueur ou piste tracée dans un gymnase et comportant une aire de réception en tapis mousse.
- Double décamètre déroulé le long de la piste de saut.
- 3 essais non consécutifs.
- Mesure en mètres et centimètres.
- Au cours de l'échauffement, pratiquer quelques séries de foulées bondissantes préparatoires à cette épreuve.



FORCE EXPLOSIVE DU TRAIN PORTEUR HAUTEUR D'UN SAUT VERTICAL A DEUX PIEDS SANS ÉLAN

FORCE EXPLOSIVE DES BRAS — **LANCER DE 3 kg**

(1) Le candidat adossé à un pilier et non à un mur pour permettre de mieux « armer » le lancer grâce au recul des coudes.

4

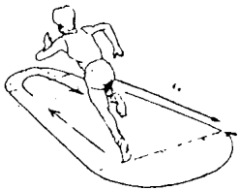
- Position du lancer : (1).
- 3 poids de 3 kg.
- 1 décamètre déroulé à partir du mur.
- 3 essais consécutifs.
- Mesure en mètres et centimètres.

VITESSE + COORDINATION + FORCE DE DÉMARRAGE — **NAVETTE 5x10 m**

Temps mis pour accomplir 5 parcours de 10 m avec changements de directions.

5

- Piste tracée sur un sol dur (synthétique, asphalte ou gymnase).
- 2 lignes blanches distantes de 10 mètres.
- Matérialisation de la zone de changement de direction.
- Départ individuel comme dans l'épreuve V 50 m.
- Pose obligatoire d'un pied sur ou au-delà de la ligne des 10 m.
- Un 2e essai peut être accordé après un repos passif de 5 minutes.
- Temps enregistré en 1/100e de secondes.

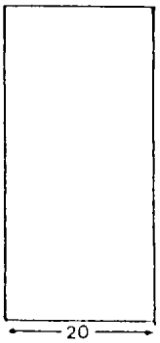


ENDURANCE RESPIRATOIRE — **COURSE NAVETTE LEGER-MERCIER 83**

Le but de l'épreuve est de réaliser pendant le plus longtemps possible des allers et retours de 20 mètres à une vitesse progressivement accélérée par paliers de 1 minute.

6

- C'est une épreuve d'évaluation indirecte du V02 Max et de la P.M.A. grâce à la vitesse de course, selon le même principe que les épreuves progressives sur tapis roulant.
- Sur toute la longueur d'un gymnase, 2 lignes matérialisent la zone de 20 mètres.
- 1 magnétophone avec haut-parleur suffisamment puissant.
- Utilisation d'une bande son préenregistrée sur laquelle sont indiqués les numéros de chaque palier (ex. : 5 1/4... 5 1/2...) et qui impose la vitesse de course par des « tops » sonores correspondant à la pose obligatoire d'un pied sur une des 2 lignes de 20 mètres.
- Passation collective.
- Le test s'arrête quand le sujet ne peut pas terminer le palier en cours ou suivre le rythme imposé : retard de 1 à 2 m que le sujet peut ne pas rattraper.



FORCE EXPLOSIVE DU TRAIN PORTEUR ET COORDINATION QUINTUPLE BOND

FORCE EXPLOSIVE DES BRAS LANCER DU MEDECINE-BALL

LA PICARDIE A L'HEURE DE LA DÉTECTION

Samedi 26 avril 1986. Le centre S.N.C.F. des Trois Doms, à Montdidier, ouvre ses portes pour accueillir treize minimes issus des clubs de l'AMIENS S.C. (7), de PÉRONNE (4), de MONTDIDIER (1) et de SALEUX (1). C'est dans cet établissement que le comité régional de Picardie organise l'ensemble de ses stages de perfectionnement d'athlètes et de formation de cadres.

Ces haltérophiles en herbe, certains ne pratiquant que depuis quelques mois, sont rapidement informés du programme de la journée. Cette journée de détection, qui est la première du genre en Picardie, sera dirigée par notre nouveau D.T.N., M. Marcel PATERNI, aidé de M. Jean-Louis GARET, président de notre comité régional et professeur d'EPS., de M. Bruno PERAIR, entraîneur fédéral, et moi-même. Les différents épisodes de cette journée seront fixés par Rolf MAIER, E.N.A. de la zone Nord, qui gardera l'œil rivé derrière les objectifs de la caméra vidéo et de l'appareil photo. Espérons d'ailleurs que d'ici quelques années notre E.N.A. ait à ressortir ces clichés sur lesquels on aimerait retrouver les premières attitudes de nouveaux champions.

Ces tests d'évaluation que l'ensemble de nos minimes détectés dans les clubs devrait passer sont à classer dans trois catégories :

1. Les tests de qualités physiques ;
2. Les tests d'aptitude à la performance ;
3. Les tests de psychologie appliqués à la personnalité.

LES TESTS DE QUALITÉ PHYSIQUE

- le sprint de 50 mètres avec temps intermédiaire aux 30 mètres ;
- la course navette de 5 fois 10 mètres ;
- le grimper de corde de 3 mètres (spécifique à la discipline) ;
- le lancer de médecine-ball de 3 kg ;
- le quintuple bond (4 enjambées et saut groupé) ;
- la détente verticale ;
- l'arraché et l'épaulé-jeté (spécifique) ;
- VO 2 max d'après courses navettes de 20 mètres à allure progressive.

LES TESTS D'ATTITUDE A LA PERFORMANCE

- la technique haltérophile (coordination - rythme - souplesse) ;
- les mesures anthropométriques :
  le poids - la taille debout - la taille assis - la carrure - l'envergure - l'enfourchure - la longueur de l'humérus et du fémur - le pourcentage de graisse - l'âge osseux.

LE TEST DE PSYCHOLOGIE

Ce test, qui se présente sous forme d'un questionnaire contenant 340 questions auxquelles il faut répondre de façon spontanée, est certainement pour nos jeunes espoirs l'épreuve la plus difficile à aborder et à boucler en une heure maximum.

Cette journée, commencée à 9 heures, se terminera vers 18 heures. Elle démontrera l'intérêt de nos jeunes à subir vaillamment ces tests qui sont autant d'épreuves physiques abordées avec le désir de gagner. Ces différents tests proposés ne sont évidemment pas le simple fait du hasard, mais soigneusement préparés et étudiés par la Mission de recherche de l'I.N.S. E.P. A ces tests multidisciplinaires il faut greffer des tests spécifiques à notre discipline qui se doivent d'être analysés et peaufinés par notre Fédération. Mais pour avancer dans ce domaine de l'évaluation et de la détection, il est vital que l'ensemble des comités régionaux de notre Fédération participe à cette action, très rapidement, de façon à pouvoir disposer d'un maximum de données qui pourront ensuite être valablement traitées.

Comme l'a dit Marcel PATERNI dans son courrier du 21 janvier 1986, « La motivation du jeune, celle de son entourage ainsi que la crédibilité du processus seront fonction de notre promptitude à passer à l'action ». Ces tests effectués à ce jour dans quelques comités doivent déboucher sur des actions concrètes

- suivi technique ;
- suivi médical ;
- programmation motivante, adaptée à notre société ;
- consensus - école - carrière sportive - famille.

Il faut très rapidement, à mon sens, qu'une commission ad hoc soit mise en place dans les faits et puisse travailler dans ce secteur.

Y. GRICOURT.

SISEL

Au cours du plus grand salon du sport, organisé à Paris, au Bourget, nous invitons tous nos clubs, dirigeants, entraîneurs ou athlètes, à venir nous rendre visite au stand « SICRE SPORT » et « VITAGERMINE ».

Une animation permanente de notre sport - haltérophilie, culturisme et force athlétique - sera organisée avec le support de la F.F.H.M.C.

A cette occasion, la Société « SICRE SPORT » et « BODY EXPANSION » feront une promotion sur l'équipement et le matériel de musculation et d'haltérophilie.

De larges explications ainsi que des dégustations seront offertes par la Maison « VITAGERMINE » sur la diététique sportive. Le matériel exposé sur le stand sera vendu sur place avec promotion Salon.

Venez nous voir nombreux, l'occasion nous est offerte de promouvoir notre sport vis-à-vis du grand public et des professionnels de la musculation.

JEU ORGANISÉ POUR LE SALON DU SISEL

Retourner le coupon à :

L'HALTÉROPHILE MODERNE
27 bis, rue Ferrère - 33000 BORDEAUX AVANT LE 30 AOUT.

TIRAGE AU SISEL :

1er prix : 1 BARRE OBX 220.
2e prix : DIÉTÉTIQUE VITAGERMINE.
3e prix : ABONNEMENT HALTÉROPHILE MODERNE.

PHYTODERMA
Produits de soins naturels pour sportifs

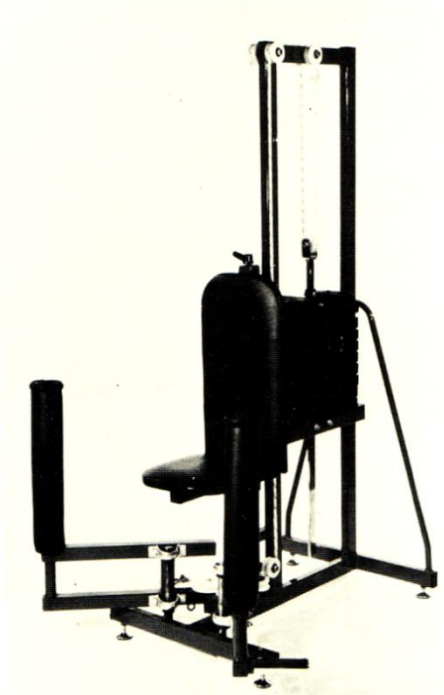
STARTRAINING - HÉMATOFROID - PHYTOFRIG
DERMOSPORT GEL - OLÉODERM

M. Delcamp-Pouzol
20, boulevard Saint-Roch - 84000 AVIGNON
Tél. 90.86.34.97

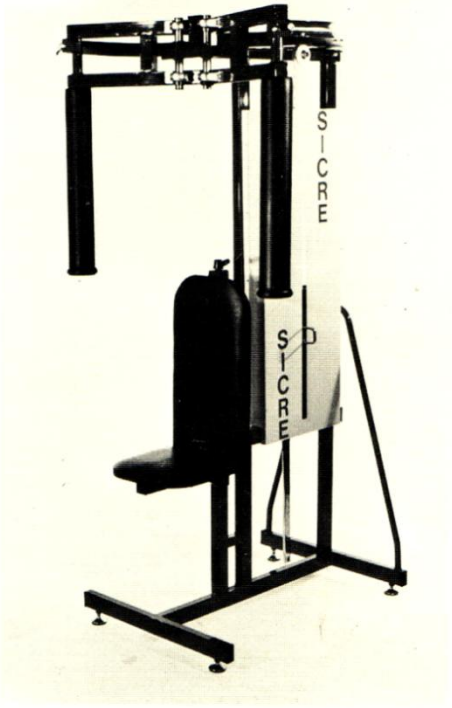
SICRE Sport
6, rue Banières
31100 TOULOUSE

TOUT MATÉRIEL POUR L'ÉQUIPEMENT DES SALLES PRIVÉES ET PUBLIQUES

SALLES EN FRANCHISE



FOURNISSEUR OFFICIEL
FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE-MUSCULATION



MAIRIES, COLLECTIVITÉS,

VOUS DÉSIREZ OUVRIR UNE SALLE D'HALTÉROPHILIE, DE MUSCULATION D'ENTRETIEN ?

LA F. F. H.M.C. VOUS PROPOSE :

LA FRANCHISE FÉDÉRALE

étude de votre cas, établissement du budget d'investissement et de fonctionnement, recrutement, si nécessaire, de professeurs diplômés...

POUR TOUT RENSEIGNEMENT, ÉCRIRE A :

M. Henri LAGARRIGUE - BODY CENTER - 27 bis, rue Ferrère - 33000 BORDEAUX

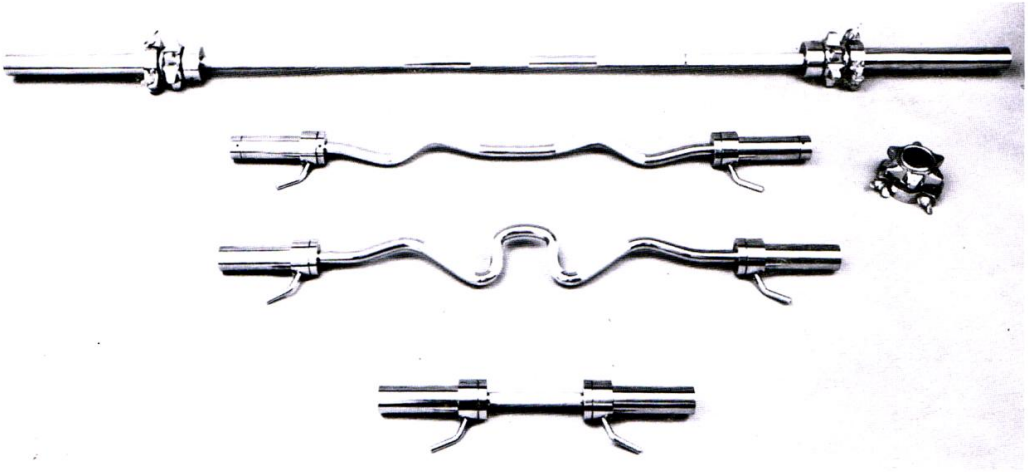
SICRE Sport

6, rue Banières
31100 TOULOUSE
Tel. 61 40 45 41

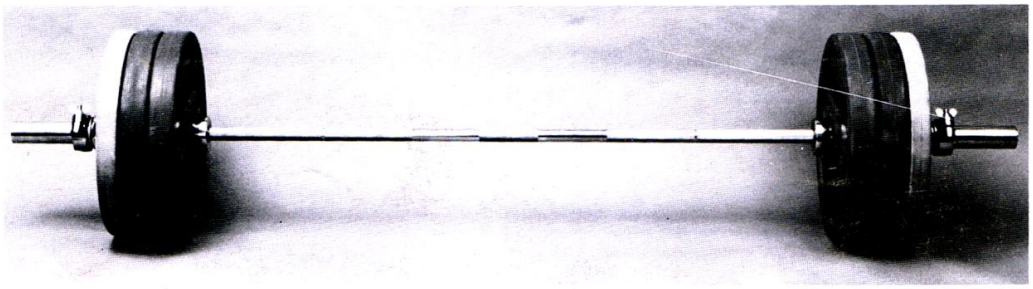
ALEX

MATERIEL D'HALTEROPHILIE

FOURNISSEUR OFFICIEL
ÉQUIPE DE FRANCE
HALTÉROPHILIE



— Barre compétition, noir mat, avec 2 colliers olympique	Réf. : OBX - 220	3 440,00 T.T.C.
— Barre olympique initiation, avec 2 colliers olympique	Réf. : SCM - 4	1 750,00 T.T.C.
— Barre de curl, avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 05	526,00 T.T.C.
— Barre régular avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 08	750,00 T.T.C.
— Barre courte (55 cm) avec 2 colliers simple	Réf. : VD - 09	423,00 T.T.C.



Disque caoutchouc compétition

couleurs internationales, avec tare, vendu à la pièce

25 kg, rouge, réf. AL - 1	1 034,00 T.T.C.
20 kg, bleu, réf. AL - 2	998,00 T.T.C.
15 kg, jaune, réf. AL - 3	795,00 T.T.C.
10 kg, noir, réf. AL - 4	578,00 T.T.C.

Disque fonte émaillée

1er choix, tolérance + 2 % – 1 %, vendu à la pièce

20 kg, avec bandage caout., réf. AL - 10	580,00 T.T.C.
15 kg, sans bandage caout., réf. AL - 11	262,00 T.T.C.
10 kg, sans bandage caout., réf. AL - 12	175,00 T.T.C.
5 kg, sans bandage caout., réf. AL - 13	87,50 T.T.C.
2,5 kg, sans bandage caout., réf. AL - 14	43,75 T.T.C.
1,25 kg, sans bandage caout., réf. AL - 15	21,85 T.T.C.

OFFRE SPÉCIALE

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg
POIDS TOTAL : 145 kg . . . . . 8 200,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
POIDS TOTAL : 165 kg . . . . . 9 250,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
complément en disques fonte : 2 de 5 kg + 2 de 2,5 kg + 2 de 1,25 kg
POIDS TOTAL : 182,500 kg . . . . . 9 500,00 T.T.C.

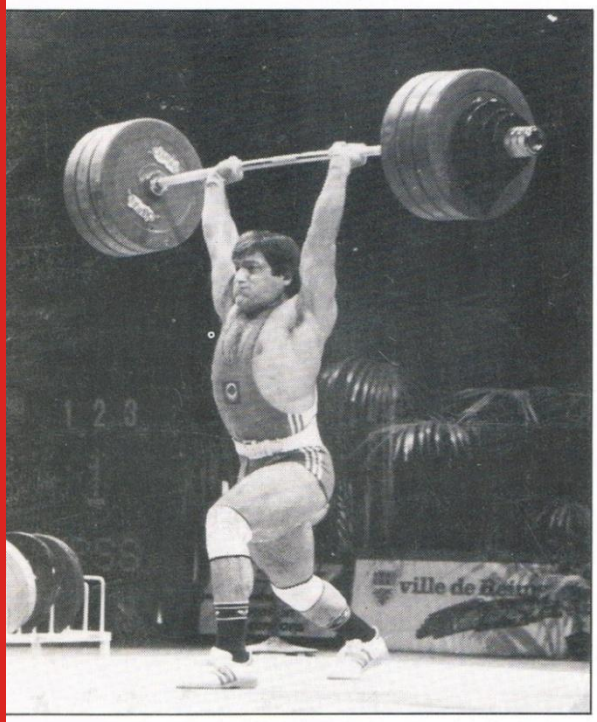
Prix : EMBALLAGE COMPRIS - PORT DÛ DEPUIS NOTRE USINE DE TOULOUSE.

Paiement : par chèque bancaire à joindre à la commande et à adresser à :
SICRE-SPORT - 6, rue Banières - 31100 TOULOUSE.

ALEX et BODY-CORNER sont des marques déposées par : SICRE au Pont-Neuf - TOULOUSE - FRANCE.

© *RLPZ* (2019)

L'Haltérophile moderne



ARZAMAKOV

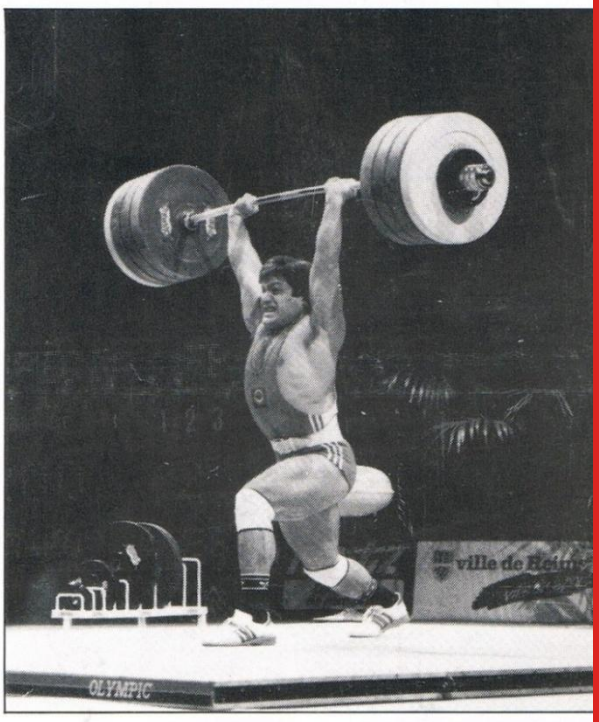
-URSS-

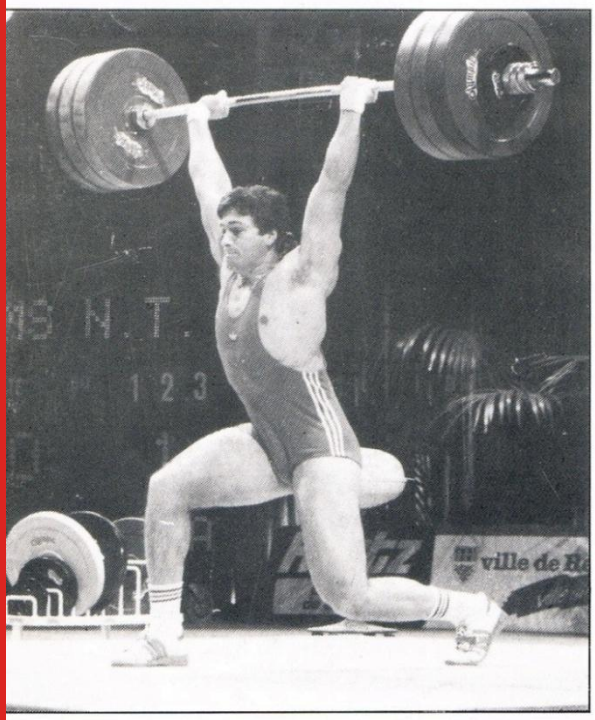
1er Essai :

192,5 KG

2ème Essai :

200 KG



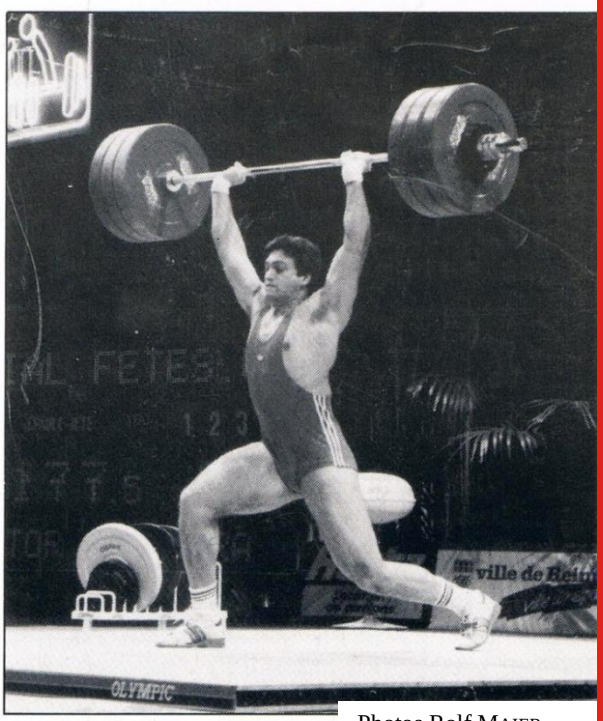


PASTOR

-France-

170 KG

177,5 KG



Recordman de France à l'arrachée en Junior

Photos Rolf MAIER

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION - CULTURISME

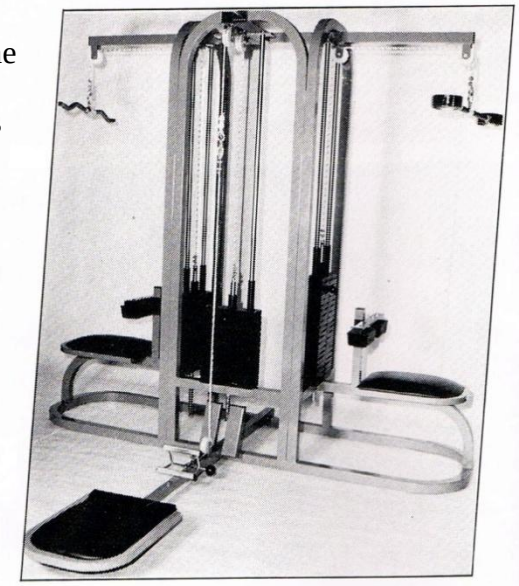
LE NUMÉRO : 15 F - ABONNEMENT : 100 F POUR 8 NUMÉROS ANNÉE 1986 N° 5

Document original : Bernard Houet

LAGARRIGUE SPORTS FRANCE

ÉQUIPEMENT SALLES - MUSCULATION

Nous proposons une gamme
de 21 Presses différentes
11 Bancs de modèle différent.
Nous sommes à votre disposition
pour toute demande de
renseignements.
Matériel de Fabrication Française
dans nos Ateliers à Bordeaux.

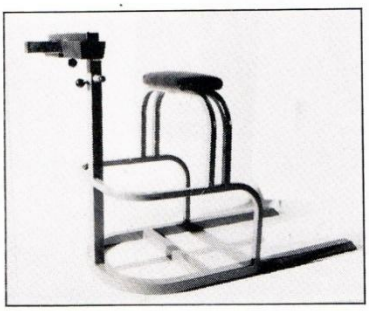


Pour toute commande supérieure à 20 000 F, nous remboursons les frais de déplacement pour voir nos machines et notre matériel.

Promotion sur les Bancs

1 LARRY SCOTT + Support Flexions sur Jambes
+ 1 Banc à Lombaire
Prix 6000 F TTC port et emballage compris

LARRY SCOTT



Lombaire

Support

- Chaussures Haltéro Puma..... **400 F** la paire.

77 à 79 rue Prunier — 33000 BORDEAUX - Tél. 56.39.30.30

S.A.R.L. au capital de 50.000 Frs — R.C. BORDEAUX 338.878.614

ÉDITORIAL

Au soir de cette année 1986, permettez au Président de votre Fédération de formuler aux adhérents que vous êtes, quelques constatations teintées de regrets qui ont principalement pour objet de provoquer une réaction salutaire pour l'ensemble de notre Fédération.

Une multitude de remarques nous parviennent au siège fédéral concernant notre bulletin. Ces remarques sont justifiées, du moins le sont-elles sur les aspects évoqués

- parution irrégulière,
- contenu peu intéressant ou presque etc. …

Il est nécessaire et urgent, me semble-t-il de devoir développer ici, une analyse quelque peu plus approfondie de ces problèmes.

Parmi l'éventail des moyens participant à la vie de toute association, se trouve l'organe d'information, dont l'importance est primordiale.

La nécessité d'une telle revue officielle n'échappe à personne. Elle doit véhiculer toutes les informations importantes administratives, techniques etc. …

La circulation sans entrave de toutes ces données permet la cohésion de l'ensemble du corps fédéral. Il est donc impératif d'avoir un bon organe d'information, bien structuré et ayant une parution régulière.

Les deux problèmes majeurs depuis des années se situent, d'une part au niveau de l'organisation et de sa responsabilité, d'autre part au niveau financier.

Le premier aspect du problème, à savoir l'organisation, est quasiment résolu par la création de "l'association du bulletin ". Cette décision fut prise par le Comité Directeur, toutefois, malgré la bonne volonté des hommes la fiabilité de cette opération dépend étroitement des moyens mis à sa disposition et ceux-ci sont peu conséquents.

Pour remédier à cet état de chose, une proposition fut faite à l'Assemblée Générale d'EVRON consistant à majorer de 100 Frs la cotisation annuelle des clubs. La somme recouvrée devant permettre de faire face aux exigences imposées par la nature de l'opération elle-même le nombre restreint des sponsors venant inclure leurs publicités devant faire l'appoint.

A ce jour, nous comptons environ 400 abonnements en tout et pour tout, soulignons qu'il s'agit là d'abonnements isolés.

Or la F.F.H.M.C. dispose actuellement de plus de 900 associations affiliées, il est donc impératif et urgent que les clubs n'ayant pas versé les 100 Frs décidés en Assemblée Générale s'acquittent de leur devoir afin de redonner à notre bulletin fédéral vie et santé.

Je souhaite très sincèrement que toutes les associations de notre Fédération comprennent ce message qui exprime la réalité.

Il ne s'agit pas de remplir des caisses pour le plaisir mais simplement de permettre la bonne réalisation de notre organe de liaison.

Par ailleurs, force est de constater qu'une fédération vit surtout " pour " et " par " ses adhérents.

Le non licenciement d'un certain nombre de membres de nos associations peut comprendre, tout est dans la mesure, faute de quoi ce qui éventuellement serait bon pour les clubs deviendrait un mal pour la fédération. Actuellement et globalement nous pensons estimer le pourcentage des licenciés par rapport au potentiel de pratiquants à 20 %.

Ceci bien entendu, n'est pas nouveau, il est nécessaire de déclencher une réflexion commune sur cet aspect afin que tous nous prenions conscience d'une certaine situation qui ne doit pas rester en cet état.

Je fais appel à un certain esprit civique fédéral. Le fait de larmoyer sur notre sort ne réglera pas le problème, aussi, j'entends bien solliciter le Comité Directeur ainsi que la Direction Technique Nationale afin que nous prenions des mesures adéquates destinées à modifier le cours des événements.

L'exposé que je viens de vous faire, ne doit pas vous laisser penser que le tableau n'est que sombre. L'année 1986 a vu la fusion avec le Culturisme. Cette opération ne s'est pas faite sans douleur, mais nous constatons tout de même à tous les niveaux une volonté certaine de cohabitation.

La Force Athlétique, elle, a réintégré à notre grande joie notre Fédération. Ainsi le processus de réunification souhaité par beaucoup porte déjà ses fruits, puisque l'effectif fédéral a d'ores et déjà triplé.

De plus, point très important, comparativement à l'année 1985 les finances de la fédération sont beaucoup plus saines, conséquence d'une gestion plus rigoureuse.

Pour terminer, j'aimerais souhaiter à toutes les familles de l'ensemble de la Fédération une bonne et joyeuse année 1987.

ANDRÉ CORET.

INFO... HALTÉROPHILIE MODERNE

900 clubs .... 400 abonnements.....une misère.....

Voici 8 mois que nous avons relancé les abonnements, et voici le 4e exemplaire que vous avez entre les mains.

Il est évident que vous et nous, ne sommes pas contents de cette mise en place laborieuse. Mais cela est essentiellement de la faute à ceux qui n'ont pas cette revue entre leurs mains. C'est pourquoi, nous vous demandons, à vous les plus convaincus, d'être nos porte-paroles auprès de tous les dirigeants, de tous les athlètes que vous côtoyez, afin d'avoir au moins UN ABONNEMENT PAR CLUB. Merci....

L'engagement de vous envoyer 8 numéros à partir du 2e, sera tenu.

Mais de grâce, pour les abonnements que vous ferez souscrire, écrivez les NOMS en MAJUSCULES et surtout que tout soit très lisible.

Notez le nom du club et le nom du comité du souscripteur, cela nous permettra de faire un bilan très exhaustif.

VOICI LE BILAN DE NOS ABONNEMENTS :

- 4 comités ont pris 8 abonnements, soit 4,5 en moyenne.
- 96 clubs ont pris 259 abonnements, soit 2,7 en moyenne.
- 124 abonnements ne peuvent être imputés à des clubs, par méconnaissance de l'appartenance des abonnés...! Soit 30,9 %, soit presque 1 sur 3... Représentant certainement plusieurs dizaines de clubs.

45	clubs ont pris	1	abonnement	=	45
17	.....	2	»	=	34
11	.....	3	»	=	33
7	.....	4	»	=	28
3	.....	5	»	=	15
3	.....	6	»	=	18
5	.....	7	»	=	35
3	.....	9	»	=	27
1	.....	10	»	=	10
1	.....	14	»	=	14
96	clubs				259
254	personnes de CLUBS INCONNUS :.....				124
4	comités				18
	TOTAL				401

REMARQUES : quelques revues nous sont retournées, car les adresses sont fausses...! Pour toute réclamation, passez par moi-même, je ferai le nécessaire, dans les meilleurs délais.

Voici mon adresse : 27, rue Gaspard Picard
69200 Vénissieux

CONCLUSION : si les 750 ou 800 clubs restants, prenaient seulement UN abonnement, nous en aurions 1200, et nous n'aurions aucun souci.

Distribuer 1200 exemplaires en ENVOI EN GRAND NOMBRE, revient MOINS cher que d'en distribuer 400 à TARIF RÉDUIT !

BULLETIN FÉDÉRAL

CLUB :.....

COMITE :.....

Pour participer à la vie de notre bulletin fédéral, je vous demanderai de bien vouloir souscrire un abonnement pour 8 numéros. Nous avons trouvé des sponsors pour assurer la parution du bulletin, sur la base de ces 8 numéros.

La parution est chiffrée à 15 000 Francs par numéro, 50 % par les abonnements et 50 % par les sponsors.

Nous demandons à tous les clubs de participer, avec un minimum de UN abonnement.

ABONNEMENT POUR 8 NUMÉROS : 100 Francs

NOMS PRÉNOMS (en MAJUSCULES)	ADRESSES (très lisible S.V.P.)	Nb. Abon.	PRIX

Abonnements par chèques adressés à :

BODY CENTER
HALTÉROPHILIE MODERNE
27 bis rue FERRERE
33000 BORDEAUX

Haltérophile Moderne n° 1986-5 (1986)

57ème CHAMPIONNAT DU MONDE D'HALTÉROPHILIE

SOFIA (BULGARIE) 8-15/11/86

NOMBRE DE PARTICIPANTS

N°	COUNTRY	ABR REQUESTET		PARTIC. IN CAT.	
1	AFGHANISTAN	AFG	3	2	2
2	ALGERIA	ALG	1	1	1
3	AUSTRALIA	AUS	6	6	6
4	AUSTRIA	AUT	5	5	3
5	BELGIUM	BEL	1	1	1
6	BULGARIA	BUL	10+3 R	10	7
7	CANADA	CAN	5	5	4
8	PEOPLE RÉP. F CHINA	CHN	10	10	6
9	CUBA	CUB	10	10	7
10	CZECHOSLOVAKIA	TCH	8	8	6
11	DENMARK	DEN	3	3	3
12	D.P.R. KOREA	PRK	7	7	4
13	AR. RÉP. F EGYPT	EGY	8	8	7
14	GERMANY	RFA	7	7	5
15	FINLAND	FIN	3	3	3
16	FRANCE	FRA	6	6	5
17	GERMAN DEMOCRAT. RÉP	GDR	8	8	6
18	GREAT BRITAIN	GBR	2	2	2
19	GREECE	GRE	7	6	6
20	HUNGARY	HUN	10	10	6
21	INDONESIA	INA	1	1	1
22	ISREAL	ISR	1	1	1
23	ITALY	ITA	7	7	7
24	JAPAN	JAP	3	3	3
25	KOREA	KOR	8	8	8
26	LEBANON	LIB	1	1	1
27	LIB. ARAB. JAMAHYRIA	LBA	4	2	2
28	LUXEMBOURG	LUX	1	1	1
29	NIGERIA	NGR	2	2	2
30	PALESTINE	PAL	3	1	1
31	POLAND	POL	10+2 R	10	8
32	PORTUGAL	POR	2	2	2
33	RUMANIA	ROM	7	7	6
34	SPAIN	ESP	4	4	3
35	SWEDEN	SWE	2	2	2
36	SWITZERLAND	SUI	2	0	0
37	SYRIA	SYR	2	1	1
38	CHINESE TAIPEI	TPE	4	4	3
39	TUNISIA	TUN	1	1	1
40	U.S.A.	USA	3	3	3
41	U.R.S.S.	URS	10+3 R	10	7
42	YUGOSLAVIA	YUG	4	3	3

Catégorie : 52 KG AR + E.J. W.R. 262,5 KG

Class.	NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	MARINOV SEVDALIN	BUL	51,8	112,5	145	257,5	16
2	GUTOWSKI JACEK	POL	51,5	115	137,5	252,5	14
3	KOLOKOLTSEV ALEXEÏ	URS	51,5	110	140	250	13
4	ZHUOGIANG HE	CHN	51,4	112,5	135	247,5	12
5	OLAH BELA	HUN	51,8	105	137,5	242,5	11
6	BYUNGKWAN CHUN	KOR	51,8	107,5	132,5	240	10
7	LYU JUN SIK	PRK	51,6	112,5	125	237,5	9
8	RONGEA WANG	CHN	51,4	105	130	235	8
9	CHIU YU-CHUAN	TPE	51,8	100	127,5	227,5	7
10	LEAL ISRAEL	CUB	52	95	125	220	6
11	HORVATH DESIDER	TCH	51,2	92,5	120	212,5	5
12	CHIANG MING HSIUNG	TPE	51,2	90	122,5	212,5	4
13	METWALY HAMOUDA	EGY	52	95	117,5	212,5	3
14	SANCHEZ PEDRO	AUS	51,9	87,5	115	202,5	2
15	LARGET CHARLES	FRA	50,9	90	110	200	1
16	OCANA JOSE	ESP	51,3	87,5	107,5	195	-
17	FOMBERTASSE L.	FRA	51,6	80	110	190	-
18	BEN MOUSSA M.	ALG	52	77,5	97,5	175	-
–	PUIG JOSE	ESP	52	0	120	0	-
–	HO BONG CHOL	PRK	51,5	105	0	0	-

Catégorie : 56 KG AR + E.J. W.R. 300 KG

Class.	NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts.
1	GRABLEV MITKO	BUL	55,8	127,5	162,5	290	16
2	VING IANG NE	CHN	55,7	127,5	160	287,5	14
3	MIRZQIAN OKSEN	URS	55,6	125	160	285	13
4	NEGREANU DIMITRU	ROM	55,75	110	137,5	247,5	12
5	DIRDJA WIHARDJA	INA	56	105	140	245	11
6	HYOMOON BANG	KOR	55,8	107,5	135	242,5	10
7	OYALEHTO ARVO	FIN	55,7	102,5	137,5	240	9
8	LO HYON IL	PRK	55,75	105	135	240	8
9	HAYMAN GARY	AUS	54,9	95	125	220	7
10	LAMARRE FABIEN	FRA	55,7	85	115	200	6
–	YUNMING LAI	CHN	55,9	127,5	0	0	

Catégorie : 60 KG AR + E.J. W.R. 332,5 KG

Class.	NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	SHALAMANOV NAUM	BUL	59,8	147,5	187,5	335	16
2	CZANKA ATTILA	ROM	59,6	130	160	290	14
3	LETZ ANOREAS	GDR	59,3	125	160	285	13
4	KIM YONG SU	PRK	59,5	125	160	285	12
5	HUANMING YE	CNN	59	127,5	155	282,5	11
6	PAWLUK WIESLAW	POL	59,6	122,5	155	277,5	10
7	TSAI WEN-YEE	TPE	59,6	127,5	150	277,5	10
8	BERRIO OIONISIO	ESP	59,5	122,5	150	272,5	8
9	CHANG JE HWAN	PRK	59,7	120	150	270	7
10	JUNKI MIN	KOR	59,8	115	150	265	6
11	ROSENBERGER JAN	GDR	59,7	112,5	142,5	255	5
12	MAIER BRUNO	FRA	59,7	110	140	250	4
13	MOHAMED YOUSEF	EGY	59,9	110	140	250	3
14	VAN RODE	BEL	59,8	102,5	140	242,5	2
15	TAWFIK MAOUA	TUN	59,1	100	130	230	1
16	FAWAZ SADEK	SYR	59,6	95	130	225	0
17	MOHAMAD AZAM	AFG	59,9	92,5	112,5	205	0

Catégorie : 67,5 KG AR + E.J. W.R. 352,5 KG

Class.	NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	PETROV MIHAIL	BUL	67,05	155	187,5	342,5	16
2	TOPUROV STEFAN	BUL	67	152,5	185	337,5	14
3	SEWERIN MAREK	POL	67,1	145	177,5	322,5	13
4	GRONMAN JOUNI	FIN	67,15	147,5	170	317,5	12
5	LI HI BONG	PRK	66,55	140	175	315	11
6	KUNZJOACHIM	GDR	67,1	135	175	310	10
7	MINGLIN XIAO	CNN	67,3	130	180	310	9
8	ELIAS LINO	CUB	67,5	135	175	310	8
9	XIANG-GUI LIN	GHN	67,3	135	170	305	7
10	LOSCOSJULIO	CUB	66,9	135	165	300	6
11	LAYCOCK RON	AUS	67,2	125	172,5	297,5	5
12	PAK UI MYONG	PRK	67	130	160	290	4
13	GONZALES FERNANDO	ESP	66,6	130	157,5	287,5	3
14	LA CARPIA NICOLA	ITA	67,1	132,5	155	287,5	2
15	TAEMIN PARK	KOR	67,5	125	162,6	287,5	1
16	COTE LANGIS	CAN	67,5	125	155	280	0
17	KONSTANTINIDIS CHR	GRE	67,4	125	150	275	0
18	NADGIBU LA AKCAP	AFG	67,2	87,5	117,5	205	0

Catégorie : 75 KG AR + E.J. W.R. 377,5 KG

Class.	NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	VARBANOV A.	BUL	74,65	165	212,5	377,5	16
2	GIDIKOV BORISLAV	BUL	75	167,5	205	372,5	14
3	SOCACI ANDREI	ROM	74,35	157,5	192,5	350	13
4	MORGAN DAVID	GBR	74,9	155	190	345	12
5	YANSHU CHI	CHN	74,95	155	187,5	342,5	11
6	MESSI ISTVAN	HUN	74,7	155	185	340	10
7	KUBENKA HERMANN	GDR	74,5	147,5	187,5	335	9
8	CARRABALLO NELSON	CUB	75	150	185	335	9
9	ALEGUE FRANCISCO	CUB	74,5	145	185	330	7
10	STUDNICHKA LUBOSH	TCH	74,2	150	177,5	327,5	6
11	JIGUANG LIAO	CNN	74,8	145	182,5	327,5	5
12	BANGO DANIEL	TCH	74,85	142,5	177,5	320	4
13	KAHL IL AMEN	EGY	74,45	142,5	172,5	315	3
14	SOARES JORGE	POR	74,35	140	170	310	2
15	CHRISTENSEN JOHN	SWE	73,8	132,5	172,5	305	1
16	PUIIA PIETRO	ITA	74,5	140	155	305	0
17	HARIJKI JOJIKA	JAP	74,85	135	170	305	0
18	FAWZI MOSTAFA	EGY	72,85	125	165	290	0
19	HARRISSON P.	AUS	73,25	127,5	162,5	290	0
20	PAYER LOUIS	CAN	74,4	132,5	157,5	290	0
21	SUNGWOO HONG	KOR	74,6	130	160	290	0
22	DURSTBERGER N.	AUT	74,9	125	160	285	0
23	SEAKIANAKIS BABIS	GRE	73,8	125	157,5	282,5	0
24	TRABOULSI ZONEIR	LIB	72	125	152,5	277,5	0
25	ODUSANYA MUYIWA	NGR	74,05	125	150	275	0
–	BATSIK ANTOINE	FRA	74,3	0	0	0	

Catégorie : 82,5 KG AR + E.J. W.R. 405 KG

Class.	NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	ZLATEV ASEN	BUL	82,3	180	225	405	16
2	ARSAMAKOV ISRAIL	URS	81,8	177,5	212,5	390	14
3	BARSI LASZLO	HUN	81,6	175	210	385	13
4	STOICHKOV ZDRAVKO	BUL	81,8	170	212,5	382,5	12
5	SABARI ENRIOLJE	CUB	81,8	165	215	380	11
6	URDASSE CONSTANTIN	ROM	81,3	165	205	370	10
7	BECHERU PETRE	ROM	81,8	160	210	370	9
8	RYOJI ISAOKA	JAP	81,2	165	200	365	8
9	KIRALY LASZLO	HUN	81,9	162,5	200	362,5	7
10	COFALIK HILARY	POL	81,7	160	200	360	6
11	ROORIGUES PEDRO	CUB	81,8	165	190	355	5
12	SCHIJLTMARIO	GOR	81,1	150	182,5	332,5	4
13	TOSI FAUSTO	ITA	80,8	142,5	180	322,5	3
14	JAARLI PIRKKIO	FIN	81,3	140	175	315	2
15	FELDHOFFER ROLLAND	FRG	81,9	135	177,5	312,5	1
16	LESPOURIDIS PAULOS	GRE	81,7	135	175	310	0
17	MAHSOLJB MAHMOUD	EGY	82,2	137,5	165	302,5	0
18	JORGENSEN HANS	DEN	82,3	127,5	167,5	295	0
19	GRACA VICTOR	POR	79,5	120	150	270	0
20	SAMIR OWAYED	PAL	77	85	115	200	0
	BINGJUN LI	CNN	81,7	157,5	0	0	
	CHENG CHIA.TSO	TPE	81,1	135	0	0	

Catégorie : 90 KG AR + E.J. W.R. 422,5 KG

	Class. NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	KHRAPATY ANATOLII	URS	89,3	185	227,5	412,5	16
2	SODOLOV VIKTOR	URS	89,4	180	227,5	407,5	14
3	BALAZSFI ZOLTAN	HUN	89,5	185	207,5	392,5	13
4	KRUKOWSKI PIOTR	POL	89,7	177,5	210	387,5	12
5	ZAWADA SLAWOMIR	POL	88,2	170	210	380	11
6	JESCHKE FALKO	GDR	89,4	167,5	210	377,5	10
7	BUDA ATILA	HUN	89,3	170	205	375	9
8	KOPECKY MILOSH	TCH	89,6	160	205	365	8
9	VYMAZAL LUBOMIR	TCH	89,3	157,5	202,5	360	7
10	FEREIRA FRANCISCO	CUB	87	162,5	190	352,5	6
11	RATSCHKER STEFAN	FRG	86,9	150	192,5	342,5	5
12	GARON DENIS	CAN	89,3	150	192,5	342,5	4
13	GREAVETTE GUY	CAN	89	152,5	187,5	340	3
14	BECK GERHARD	AUT	89,8	147,5	185	332,5	2
15	TOSI FRANCO	ITA	89,5	150	180	330	1
16	KLAMPFER JOHANN	AUT	89,5	140	190	330	1
17	BYUNGKOOK CHUN	KOR	87,1	142,5	180	322,5	0
18	JULIUS JOHN	USA	89,5	137,5	180	317,5	0
19	STAVRIDIS VASSILI	GRE	88,5	150	165	315	0
20	MIGRESI AHMED	LBA	89,6	135	160	295	0
21	HAUPERT FERNAND	LUX	88,6	130	160	290	0
–	DAWKINS DUNCAN	GBR	88,9	145	0	0	
–	HASSONA IBRAHIM	EGY	87,4	140	0	0	

Catégorie : 110 KG AR + E.J. W.R. 442,5 KG

	Class. NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	ZAHAREVICH YURI	URS	109,1	200	247,5	447,5	16
2	NAGIRNIY SERGEY	URS	109,8	192,5	235	427,5	14
3	JACSOJOZSEF	HUN	108,9	182,5	232,5	415	13
4	BARANIAK ANTON	TCH	108	180	230	410	12
5	OBERBURGER N.	ITA	106,2	180	210	390	11
6	MALYSA STANISLAW	POL	108,9	175	215	390	10
7	GROAPA VASILE	ROM	102,7	167,5	215	382,5	9
8	SANDOR ISTVAN	HUN	104,6	165	215	380	8
9	ZAWIEIA MARTIN	FRG	109,3	172,5	207,5	380	7
10	SEIPELT FRANK	FRG	107,4	155	207,5	362,5	6
11	STROMBO FRANK	DEN	107,3	155	202,5	357,5	5
12	HILLS TONY	AUS	108,3	150	200	350	4
13	SCHUTZ RICH	USA	101,5	152,5	195	347,5	3
14	BYUNGSIK KANG	KOR	109,8	147,5	190	337,5	2
15	BERGSTROEM A.	SWE	106,6	150	185	335	1
16	BOLDUC DAVID	CAN	103,4	152,5	180	332,5	0
17	SKENDER MEHMED	YUG	105,4	145	170	315	0
18	GASEIM ZADEIM	LBA	101,2	130	150	280	0
–	REDA EL BATOUTY	EGY	108,2	150	0	0	0
–	GERONTAS JANNIS	GRE	102,6	0	0	0	0

Catégorie : 100 KG AR+E.J. W. R. 440 KG

	Class. NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	VLAD NICU	ROM	99,6	200	237,5	437,5	16
2	SEREGIN BORIS	URS	99,75	192,5	237,5	430	14
3	SZANYIANDOR	HUN	96,9	187,5	225	412,5	13
4	BAILAEV RUSLAN	URS	99,7	182,5	225	407,5	12
5	BOKFI JANOS	HUN	99,4	182,5	217,5	400	11
6	DUDAS JURAJ	TCH	97,9	175	215	390	10
7	IMMESBERGER PETER	FRG	99,6	167,5	217,5	385	9
8	PIATROWSKI ANDRZEI	POL	95,3	170	210	380	8
9	IBANES CIRO	CUB	98,3	160	210	370	7
10	MAGRINI FAASIO	ITA	99,3	162,5	207,5	370	6
11	NILLMAIK	FRG	97,3	165	200	365	5
12	TOURNEFIER FRANCIS	FRA	93,6	155	195	350	4
13	NOBUTAKA TOMATSU	JAP	99,6	157,5	187,5	345	3
14	LARSEN PER DEN	DEN	94,6	145	182,5	327,5	2
15	ROTTER MARKUS	AUT	96	142,5	180	322,5	1
–	WOOWON K.	KOR	99,4	0	205	0	
–	LANGT.... FRANZ	AUT	99,5	155	0	0	
—	KORPARZDENKO	YUG	98,8	0	0	0	
	SADRES ELI	ISR	99,9	0	0	0	

Catégorie : +110 KG AR + E.J. W.R. 465 KG

	Class. NOM	PAYS	KG	AR.	E.J.	Total	Pts
1	KRASTEV ANTONIO	BUL	161	215	245	460	16
2	NERLINGER MANFRED	FRG	140,5	185	245	430	14
3	SKOLIMOWSKI R.	POL	154	187,5	222,5	410	13
4	HUDECHEK PETR	TCH	125,3	180	220	400	12
5	SALZWEDEL SENNO	GDR	133,3	175	217,5	392,5	11
6	LAUZANA VANNI	ITA	112,9	167,5	207,5	375	10
7	CHAVEZ REINALDO	CUB	114,6	162,5	200	362,5	9
8	IKOSEIJEKAS G.	AUS	110,1	155	190	345	8
9	JOHN BERGMAN	USA	123,1	157,5	180	337,5	7
10	ADHAM FOUAD	EGY	117,8	147,5	180	327,5	6
11	ZARZAVATSIDIS DIM	GRE	112,3	140	180	320	5
12	OJADI ADUCHE	NGR	111,5	140	110	310	4
13	SARACEVIC ZLATAN	YUG	149,2	140	170	310	3
–	TARANENKO LEONID	URS	138,4	200	0	0	

Haltérophile Moderne n° 1986-5 (1986)

COMPTE-RENDU DE L'ENTRAÎNEUR NATIONAL

SOFIA 1986 - CHAMPIONNAT DU MONDE SENIORS

Les derniers Championnats du Monde en SUÈDE (1985) étaient restés dans nos mémoires comme étant les meilleurs depuis des années.

SOFIA 1986 détrône, et de loin, ce titre.

En plus de quinze records du Monde battus, c'est un niveau d'ensemble exceptionnel qu'il nous a été donné d'apprécier.

Des performances très très éloignées de nos records de FRANCE, passe encore quand il s'agit des 5 premières places, mais la 15ème place...

Des pays comme la R.F.A. l'ITALIE, la GRANDE BRETAGNE sont en plein renouveau et nous ne sommes pas en mesure, à l'heure actuelle, de rivaliser avec eux. Nous avons beaucoup de difficultés à sortir du passé, et l'éducation donnée à notre élite ces dernières années est très loin de la réalité du Haut Niveau.

La démarche entreprise il y a quelques mois est très ambitieuse et élimine au fur et à mesure ceux que l'on considérait comme étant les meilleurs. Le Haut Niveau n'est pas en rapport avec la Nation mais avec la meilleure performance.

Le stage de Préparation à ces Championnats nous a donné une triste réalité.

Seul CASSIAU Daniel mérite un coup de chapeau. Blessé 2 jours avant le départ, il était sans contester notre meilleur représentant. OLLIGER, PASTOR, PATERNI, LEVERINO étaient dans une méforme totale.

Leur présence à ce stage, était loin d'être indispensable.

FELICITE craque la veille du départ. Alibi déclaré : blessure à la cuisse.

Deux athlètes juniors ont été incorporés à la dernière minute, plus sur des critères de comportement que de performances.

Les résultats obtenus au cours de ces Championnats démontrent que le système de Haut Niveau ne souffre d'aucune faiblesse. Les moyens investis dans notre élite depuis 6 mois pour préparer ces championnats du Monde furent considérables. II est temps d'y mettre fin car cela est parfaitement inutile à l'heure actuelle. La qualification de Haut Niveau n'est pas une mince affaire, il faut savoir respecter l'échelle de valeur qui elle, est concrète.

Les problèmes matériels doivent être, dans un premier temps, secondaires. Seules comptent les conditions d'entraînement et la rigueur dans le travail. Les représentants du Ministère, en visite à AIX, en donnent la confirmation dans leurs propos : "GAGNEZ ET NOUS FERONS LE RESTE".

RÉSULTATS DES FRANÇAIS

- 52 KG **LARGET** : 90 + 110. A 2,5 Kg de son record personnel. Bien ? Il était potentiel pour 210, 215.
- 52 KG **FOMBERTASSE** : 85 + 110. Record personnel égalé. Sélectionné de dernière heure, comportement exemplaire. Bravo Laurent !
- 56 KG **LAMARRE** : 85 + 115. Record personnel égalé. Sélectionné de dernière également. A suivre de très très près dans les mois qui viennent. Fabien devrait être rapidement parmi les meilleurs français.
- 60 KG **MAIER** : 110 + 140. Perte de poids sans problème mais pas dans le coup en compétition. Le bilan est simple pour l'instant : ou la perte de poids ou la performance.
- 75 KG **BATSIK** : Inexistant, le Trou Noir. L'électrochoc n'est pas prévu en compétition et Antoine nous démontre son incapacité psychologique à franchir l'obstacle. A lui maintenant de nous prouver qu'il est capable de développer son énorme potentiel physique.
- 100 KG **TOURNEFFIER** : 155 + 195. Record personnel mais très éloigné de ses capacités. Francis se doit de suivre scrupuleusement les Directives Techniques. Le Haut Niveau est clairement défini.

LES RÉSULTATS DES CHAMPIONNATS DU MONDE

52 KG :	**MARINOV** (BUL)	112 + 145 = 257
56 KG :	**GRABLEV** (BUL)	127 + 162 = 290
60 KG :	**SHALAMANOV** (BUL)	147,5 + 188 = 335

Records du Monde : 147,5 - 188 - 335

67,5 KG :	**PETROV** (BUL)	155 + 187,5 = 342,5
75 KG :	**VARBANOV** (BUL)	185 + 212,5 = 377,5

Records du Monde : 212,5 - 215 - 377,5

75 KG :	**GIDIKOV** (BUL)	Record du Monde : 168,5
82 KG :	**ZLATEV** (BUL)	180 + 225 = 4115

Records du Monde : 225 - 405

90 KG :	**KHRAPATY** (URSS)	185 + 227,5 = 412,5
100 KG :	**VLAD** (URSS)	201,5 + 237,5 437,5

Record du Monde: 200,5

110 KG :	**ZAKAREVITCH** (URSS)	201 + 248 = 447,5

Records du Monde : 201 - 248 - 445 - 447,5

+ 110 KG :	**KRATSHEV** (BUL)	215 + 245 = 460

Records du Monde : 212,5 - 215

Il faut savoir tirer les conclusions de cet événement, même si l'expérience menée est sans contester un échec, notre pouvoir d'adaptation à cette nouvelle situation revêtira un caractère positif à condition que cette adaptation soit très rapide.

Il est certain que la critique est facile mais les vérités sont à l'inverse, difficiles à admettre.

Il faut dès maintenant dans l'esprit de tous, les notions fondamentales du Haut Niveau "TRAVAIL ET RIGUEUR". La qualité essentielle de l'élite est l'adaptation physiologique à l'effort. Elle ne peut être effective que si l'athlète sait par sa rigueur et son hygiène de vie, être capable d'effectuer journellement un travail de très haute intensité.

Je suis intimement convaincu que les avantages déclarés de la préparation médicale ne sont pas si importants dans la réalisation de la performance. Le dosage est essentiel dans ce genre de situation.

Certains athlètes sont persuadés que les meilleurs sont dopés et qu'ils ont des conditions matérielles exceptionnelles. Ils oublient simplement que les meilleurs s'entraînent dix fois plus.

Je pense qu'il est encore temps de remédier à cet état de fait. Nous en avons la capacité mais ce ne peut être, à mon avis, que notre dernier essai.

A. DRUBIGNY, *D. T. NATIONAL*

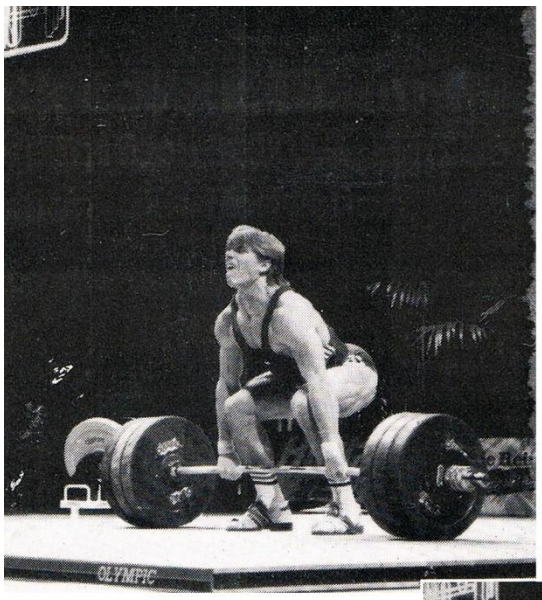
COUPE D'EUROPE DES NATIONS D'HALTÉROPHILIE
REIMS 12 ET 13 DÉCEMBRE 1986

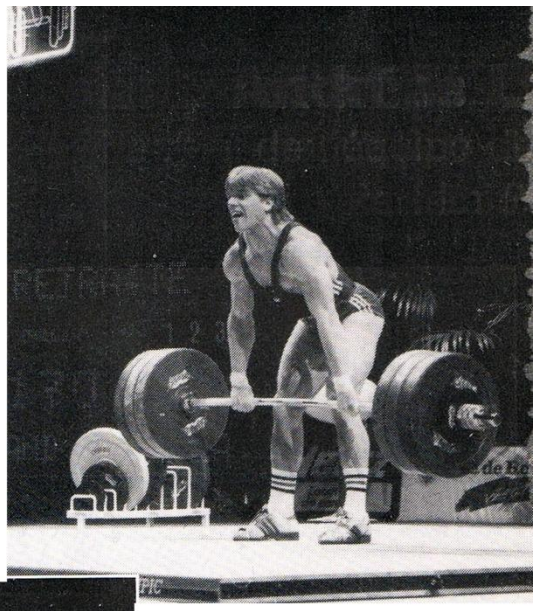
Arbitres :	1er Plateau	**Mr KARAPETIAN**	**URSS**	*Contrôleur Technique* :	
		Mr SOYEZ	**FRA**	**Mr DEVILLE**	**LUX**
		Mr NEUMAN	**RDA**		
	2e Plateau	**Mr GRADINAROV**	**BUL**	*Contrôleur Technique*	
		Mr LOWAS	**HUN**	**Mr DEVILLE**	**LUX**
		Mr LEROUX	**FRA**		
Secrétariat :		**Mr MENONI**	**FRA**		

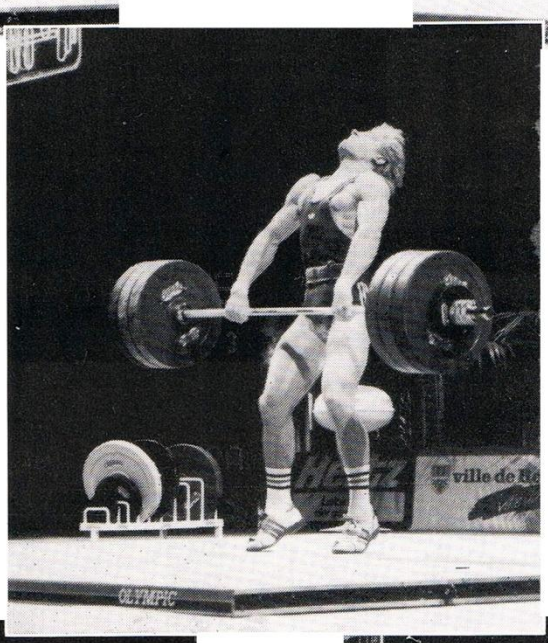
***

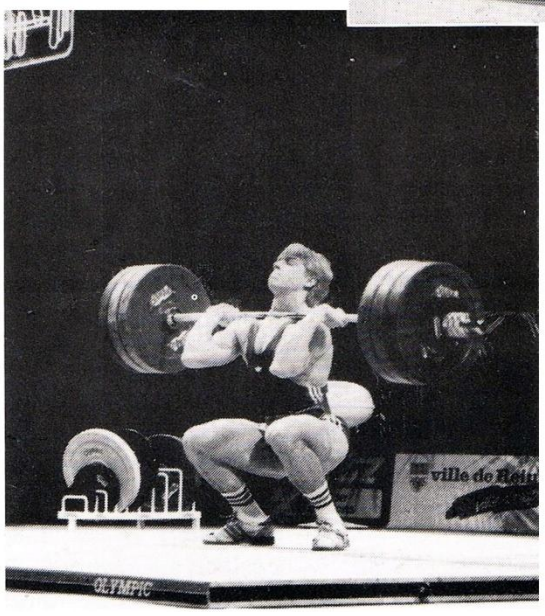
CLASSEMENT

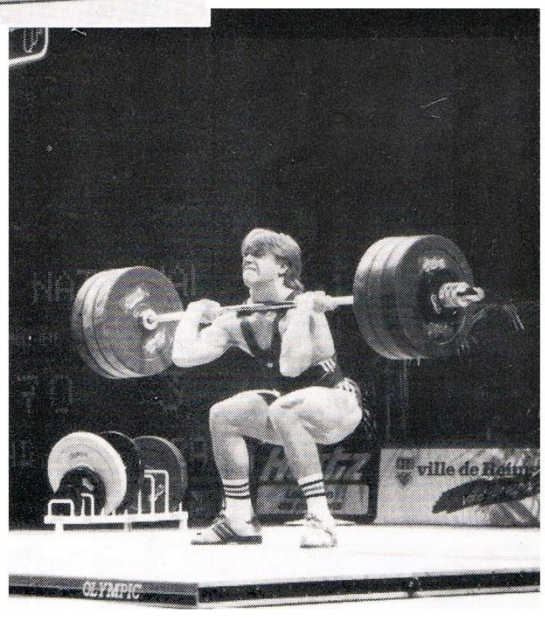
		Arraché	+	Jeté		Total	x	Indice =	Points I.W.F.
1er BULGARIE 1752,2390									
STOITCHKOV Zdravko	80,15	165	+	205	=	370	x	1,2072	446,664
TEODOSJEV Roumen	87	160	+	210	=	370	x	1,1493	425,241
GENTCHEV Anguel 1967	67,5	137,5	+	182,5	=	320	x	1,3732	439,424
GIDIKOV Borislav	73,9	152,5	+	192,5	=	345	x	1,278	440,91
								TOTAL =	**1752,239**
2ème U.R.S.S. 1721,78775									
BALAEV Ruslan	99,1	180	+	220	=	400	x	1,0788	431,52
ARZAMAKOV Israël	85,5	165	+	207,5	=	372,5	x	1,1607	432,36075
NAGUIRNY Sergei	108,55	182,5	+	222,5	=	405	x	1,0437	422, 6985
KAPITOV Sergei	88,6	165	+	217,5	=	382,5	x	1,1378	435,2085
								TOTAL =	**1721,78775**
3ème ROUMANIE 1698,935									
CZANKA Attila	59,4	125	+	155	=	280	x	1,5437	432,236
SOCACI Andrel 1966	74,4	150	+	180	=	330	x	1,2717	419,661
BECHERU Petre	83,95	150	+	195	=	345	x	1,1729	404,6505
URDAS Constantin	83,2	165	+	210	=	375	x	1,1797	442,3875
								TOTAL =	**1698,935**
4ème R.D.A. 1678,9090									
MAVIUS Frank	57,7	112,5	+	150+	=	262,5	x	1,5894	417,2175
LETZ Andréas	59,5	125	+	162,5	=	287,5	x	1,5412	443,095
KUBENKA Hermann	74,55	135	+	185	=	320	x	1,2692	406,144
JESCKE Faiko	88,6	162,5	+	200	=	362,5	x	1,1378	412,4525
								TOTAL =	**1678,909**
5ème HONGRIE 1644,9372									
SZANY Andor	93,85	160	+	210	=	370	x	1,1049	408,813
JACSO Josef	107,8	172,5	+	215	=	387,5	x	1,0461	405,36375
BOEKFI Janos	100,85	177,5	+	212,5	=	390	x	1,071	417,69
BALAZSFI Zoltan	89,45	175	+	190	=	365	x	1,1317	413,0705
								TOTAL =	**1644,9372**
6ème FRANCE 1105,72375									
ROLAND Hervé	73,85	130	+	165	=	295	x	1,278	377,01
PASTOR Marcel 1966	92,6	142,5	+	170	=	312,5	x	1,1123	347,59375
BATSIK Antoine	74,5	135	+	165	=	300	x	1,2704	381,12
								TOTAL =	**1105,72375**











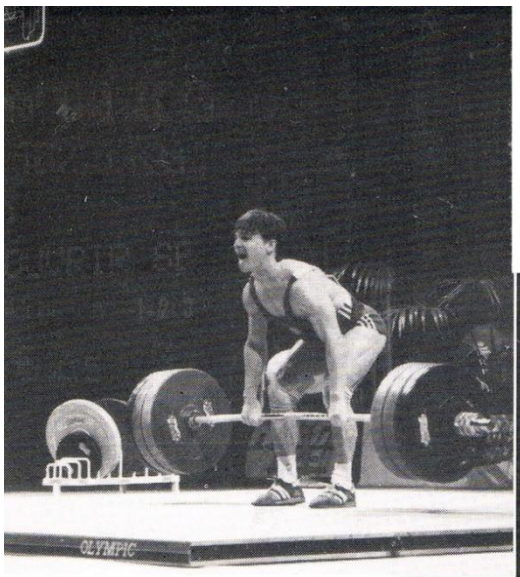
Un équipier des 4 Sélectionnés français :

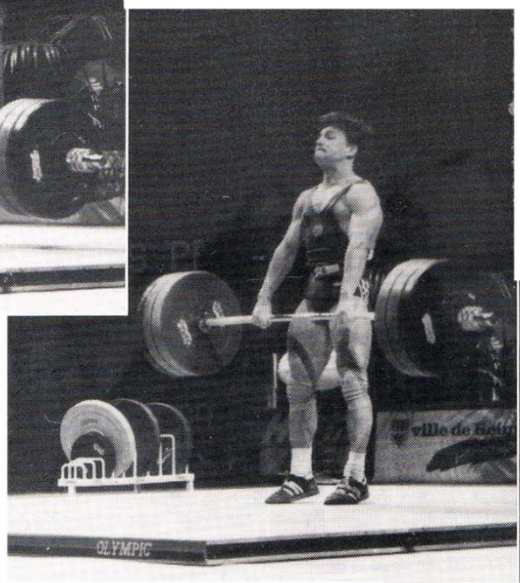
C'est en 75 KG que ROLAND Hervé du R.H.M. REIMS
... Épaule 170 KG
1ère Coupe d'Europe des Nations à Reims les 12 - 13 / 12 / 1986.

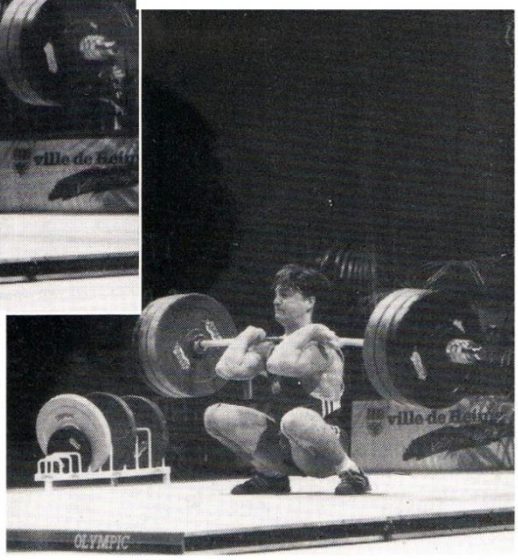
Andréas LETZ en 60 KG

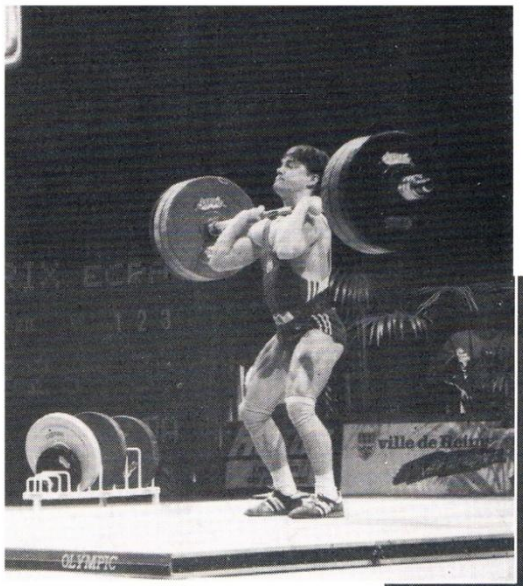
de l'équipe de R.D.A. à 162,5 KG

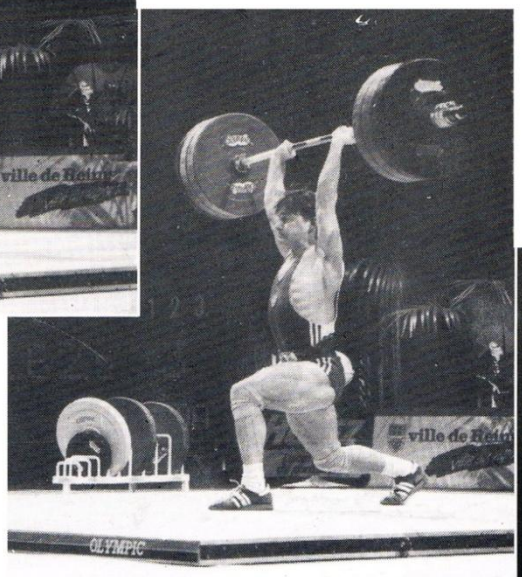
La Perfection

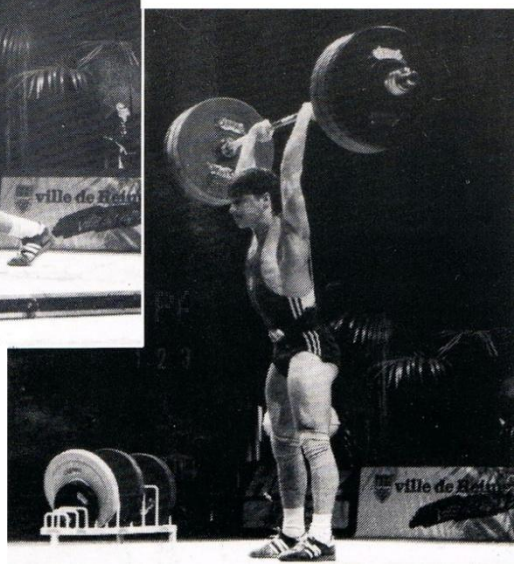












Photos : Rolf MAIER.

CHAMPIONNATS DU MONDE
SENIORS DE BODY BUILDING

TOKYO LES 24 ET 25/10/1986

-65 KG

RABANNAL	José	**7ÈME**	CLASSEMENT MONDIAL

-70 KG

CABROL	Didier	**14ÈME**	CLASSEMENT MONDIAL

-80 KG

BENFATTO	Francis	**3ÈME**	CLASSEMENT MONDIAL

-90KG

PHIBEL	Gérard	**11ÈME**	CLASSEMENT MONDIAL

CHAMPIONNATS DU MONDE
FÉMININS DE BODY BUILDING

SINGAPOUR LES 5 ET 6/12/86

-52 KG

GUNTBURGER	Marianne	**7ÈME**	CLASSEMENT MONDIAL
CARRERAS	Bernadette	**8ÈME**	CLASSEMENT MONDIAL

CHAMPIONNAT DU MONDE

ET D'EUROPE DE BODY BUILDING

FRANCFORT LE 22 NOVEMBRE 1986

JUNIORS WOMEN

52 KG

		Round 1	2	Total	Place
GYNRA Cornelia	ALL	6	5	11	1
HARDINGZ Elisabeth	SUE	9	10	19	2
SALEM Donna	CAN	19	19	38	3
CHRISTENSENS Cecile	NOR	21	21	42	4
BLANCHETTE Andronlla	GB	24	23	47	5
ZINK Mannella	ALL	26	27	53	6
RATZKOFF Bathseba	ISR	35		35	7

ORERS

BEHNM Linda	NOR	5	5	10	1
WATERSCHOOTS	BEL	12	10	22	2
WERSTINK Carne	CAN	16	16	32	3
LARSON Louise	SUE	18	19	37	4

JUNIORS MEN

70 KG

GARCIA Arturo	ESP	5	5	10	1
BONAVENTURE Pascal	BEL	11	11	22	2
RAEMI Emil	SUI	14	14	28	3

80 KG

LIEBENOW Jurgen	ALL	5	5	10	1
KRISTIANSEN Léon	DAN	16	14	30	2
WOLF Bernd	ALL	16	17	33	3
EMMANOUIL Tzinidis	GRE	19	19	38	4
CARLOS Vélazquez	ESP	24	22	46	5
TAYO Coker	GB	25	27	52	6
GUNTER Loteritsch	AUT	31		31	7
HELGE Syvertsen	NOR	42		42	8
BJARNE Nordahl	NOR	49		49	9
SUNDELL Timo	FIN	51		51	10
MASSHARD Fritz	SUI	54		54	11
PLUNMANNS Philippe	BEL	58		58	12
SONER Skmanli	TUR	63		63	13
NUMAN Serim	TUR	64		64	14

ORER 80 KG

NIMROD King	CAN	5	5	10	1
KOLBL David	ALL	11	11	22	2
HANSEN Jorgen	DAN	15	15	30	3
MALMKWIST Leis	SUE	19	19	38	4
REDWIN David	GBR	27	28	55	5
LAMMENS Gerd Jan	HOL	30	27	57	6
HOLMANN Gerd	ALL	32		32	7
BEAUTIER Gilbert	SUI	41		41	8
TAREK Aly Elhanafy	EGY	44		44	9
BENEDETTO Mondello	ITA	50		50	10
BONNEAU Olivier	FRA	55		55	11

SENIORS

80 KG

KROHER Fritz	ALL	5	5	10	1
DELLA VOLPE Antonio	ITA	11	12	23	2
PIETERS Eric	BEL	14	13	27	3
MEME René	FRA	23	21	44	4
MICHAEL Huri	CAN	28	28	56	5

ORER 80 KG

KAHOUT Gunter	AUT	5	5	10	1
OSSNER Johann	ALL	11	10	21	2
SMITH Owen J.	USA	18	17	35	3
DICHRICH Peter	ALL	21	22	43	4
HONORE Cironte	FRA	22	23	45	5
KEMPER John	USA	32	28	60	6
RAMSTAD Jan	NOR	35		35	7
KANNINEN Kari	FIN	36		36	8

CHAPITRE OFFICIEL

SECRÉTARIAT D'ÉTAT
AUPRÈS DU PREMIER MINISTRE
CHARGÉ DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
DIRECTION DES SPORTS
Département de la
Réglementation et des Formations
Bureau DS/2 - N°
FD/CP

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Paris, le

LE SECRÉTAIRE D'ÉTAT AUPRÈS
DU PREMIER MINISTRE, CHARGÉ
DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

A
MESSIEURS LES PRÉFETS,
COMMISSAIRES DE LA RÉPUBLIQUE
DE RÉGIONS
(Directions Régionales de la Jeunesse et des Sports)
MESSIEURS LES PRÉFETS,
COMMISSAIRES DE LA RÉPUBLIQUE
DE DÉPARTEMENTS
(Directions Départementales de la Jeunesse et des Sports)
MESSIEURS LES DIRECTEURS DES
CENTRES RÉGIONAUX D'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET SPORTIVE

OBJET : Organisateur de la formation conduisant au brevet d'État d'éducateur sportif 1er degré - option : Haltérophilie, Culturisme, Musculation Sportive et d'Entretien - organisée sous forme de contrôle continu des connaissances.

RÉF : Arrêté du 17 juin 1986 relatif à la formation conduisant au brevet d'État d'éducateur sportif du 1er degré - option : Haltérophilie, Culturisme, Musculation Sportive et d'Entretien - organisée sous forme de contrôle continu des connaissances par un établissement ou service de l'État relevant du Ministère chargé des Sports.

J'ai l'honneur de vous faire savoir que la mise en place de la formation conduisant à la délivrance du brevet d'État cité en référence, s'effectuera à titre expérimental, au CREPS d'AIX- EN- PROVENCE, seul centre ouvert pour l'année 1987.

Je vous saurais gré de bien vouloir appliquer ces directives avec la plus grande rigueur.

Pour le Secrétaire d'État,
Le Directeur des Sports,
G. BOUILHAQUET

Ministère délégué à la Jeunesse et aux Sports
RÉGION AUVERGNE
CENTRE RÉGIONAL D'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET SPORTIVE DE VICHY
Route de Charmeil
B.P. 13
03700 BELLERIVE-SUR-ALLIER
Tél. 70.32.47.33
JD/JT N° 1570

Bellerive-sur-Allier, le 24 Septembre 1986

Monsieur le Directeur Technique National,

J'ai le plaisir de porter à votre connaissance la mise en place, avec l'accord du Secrétaire d'État à la Jeunesse et aux Sports, d'une préparation au Brevet d'État d'Éducateur sportif du 2ème degré pour les athlètes de haut niveau.

Je vous prie de trouver ci-joint le projet de mise en place de cette formation et ses diverses modalités d'application.

Je vous remercie par avance de l'information que vous voudrez bien transmettre à vos athlètes.

Veuillez agréer, Monsieur le Directeur Technique National, l'expression de mes sentiments distingués.

LE DIRECTEUR :
J. DONNADIEU

C.R.E.P.S. DE VICHY

BREVET D'ÉTAT D'ÉDUCATEUR SPORTIF 2ème DEGRÉ
(ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU)

RÉFÉRENCE : arrêté du 26 février 1980.

I - CONDITIONS D'ADMISSION - INSCRIPTIONS :

Conformément au titre IV de l'arrêté cité en référence, les candidats devront adresser leur demande et le dossier complet pour le 15 DÉCEMBRE 1986, dernier délai, au Directeur du C.R.E.P.S.

II- ORGANISATION DE LA FORMATION :

• Tronc commun organisé sous forme de contrôle continu, il sera assuré par les professeurs du C.R.E.P.S. durant une période bloquée de 4 semaines du lundi 5janvier au vendredi 30 janvier.

A l'issue de cette période il sera communiqué à la fédération une attestation de niveau permettant ou non de mettre en place la formation spécifique.

• Formation spécifique assurée par la fédération concernée. Cette dernière devra transmettre au Directeur du C.R.E.P.S. le ou les noms des conseillers pédagogiques en charge de la formation spécifique, les lieux et les durées des stages proposés à l'athlète.

• Admission : Le jury chargé d'établir la liste des candidats proposés à l'admission sera réuni au C.R.E.P.S. de Vichy en septembre 1987.

III - CONDITIONS FINANCIÈRES

Tarifs 1986 :	• Internat :	515 F.
	• 1/2 pensionnaire :	316,50 F.
	• Externat :	180 F.

JOURNAL OFFICIEL DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE N°75 28 Mars 1980.

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE DES SPORTS ET DES LOISIRS

Modalités particulières de délivrance du brevet d'État du deuxième degré d'éducateur sportif pour les athlètes de haut niveau.

Le ministre de la jeunesse, des sports et des loisirs.

Vu la loi N° 63-807 du 6août 1963 modifiée réglementant la profession d'éducateur physique ou sportif et les écoles ou établissements où s'exerce cette profession.

Vu la loi N° 75-988 du 29 octobre 1975 relative au développement de l'éducation physique et du sport, et notamment son article N°17.

Vu le décret N° 72-490 du 15 juin 1972 portant création d'un brevet d'État à trois degrés d'éducateur sportif.

Vu le décret N° 79-877 du 9 octobre 1979 relatif à l'incorporation dans la première partie (Législative) du code du travail de l'article 16-IX de la loi N°75-988 du 29 octobre 1975 concernant la pratique des activités physiques et sportives dans les stages de formation professionnelle continue et à la modification de la troisième partie (Décrets) de ce code au titre des mesures d'application dudit article.

Vu l'arrêté du 20 octobre 1978 portant création et composition d'une commission du sport de haut niveau.

Vu l'arrêté du 24 septembre 1979 fixant les modalités particulières d'examen du brevet d'état d'éducateur sportif du premier degré pour les athlètes de haut niveau.

Vu l'arrêté du 13 décembre 1979 fixant les programmes de formation et les modalités du stage prévu à l'intention des athlètes de haut niveau pour la délivrance du brevet d'État du premier degré d'éducateur sportif.

Vu le décret N° 78-536 du 12 avril 1978 relatif aux attributions du ministre de la jeunesse, des sports et des loisirs.

Arrêté :

ART. 1er - La formation commune et la formation spécifique du brevet d'État du deuxième degré d'éducateur sportif, prévues à l'article 1er du décret du 15 juin 1972 susvisé, peuvent, sur proposition des fédérations sportives habilitées, être organisées pour les personnes classées athlètes de haut niveau, sous forme d'un contrôle continu des connaissances

ART. 2 - Ce contrôle continu est effectué, dans les conditions définies ci-après, au cours d'un stage auquel les candidats sont tenus de participer.

Titre 1er :

Modalités d'organisation du stage.

ART. 3 - Le stage est mis en place dans un établissement relevant du ministère de la jeunesse, des sports et des loisirs, ou dans un établissement agréé par lui

ART. 4 - Les formations commune et spécifique sont organisées conjointement dans les conditions suivantes

1) Soit au cours d'un stage continu, d'une durée de six semaines et représentant un volume de 180 heures au moins.
2) Soit au cours d'un stage discontinu représentant un volume de 240 heures au moins réparties a° maximum sur dix-huit mois.

ART. 5 - A l'issue du stage, et au vu des résultats du contrôle continu des connaissances figurant dans un dossier individuel comportant les appréciation du responsable du stage, le jury prévu à l'article 8 ci-dessous propose au ministre chargé des sports, après un entretien avec chaque stagiaire, la liste des candidats admis.

Titre II :

Programmes des formations commune et spécifique

ART 6 - Le contrôle Continu des connaissances relatives à la formation commune porte sur les points suivants, dont le programme est annexe au présent arrêté **(•)**

A. - Sciences biologiques appliquées au sport ;
B. - Sciences humaines appliquées au sport ;
C. - Organisation et réglementation du sport en France ;
D. - Organisation internationale du sport ;
E. - Commentaire d'un texte ayant trait au sport.

ART. 7 - Le contrôle continu des connaissances relatives à la formation spécifique dont le programme est établi par discipline, en accord avec les fédérations sportives intéressées porte sur l'organisation et la conduite de séances d'information, de perfectionnement et d'entraînement s'adressant à des éducateurs des cadres techniques régionaux ou à des pratiquants.

Titre III :

Jury

ART. 8 - Le jury chargé d'établir la liste des candidats proposés à l'admission, est constitué des personnes suivantes désignées par le ministre chargé des sports

Un membre d'un des corps de l'inspection de la jeunesse, des sports et des loisirs, président ;

Le directeur technique national de la discipline intéressée ou son représentant titulaire du brevet d'État considéré

Titre IV :

Conditions et formalités d'inscription

ART. 9 - Les candidats au stage de formation prévu ci-dessus doivent :

Être classes athlètes de haut niveau dans les conditions fixées à l'article 6 de l'arrêté susvisé du 24 septembre 1979 ;

Être titulaires du brevets d'État du premier degré d'éducateur sportif ou éventuellement d'un titre admis en équivalence par le ministre chargé des sports.

ART. 10 - Pour faire acte de candidature les intéressés doivent adresser au directeur départemental de la jeunesse, des sports et des loisirs du lieu de leur domicile, deux mois au moins avant le date d'ouverture du stage, un dossier comprenant les pièces suivantes

a) Une demande d'inscription sur la liste des candidats au stage, établie sur papier libre et précisant la discipline sportive au titre de laquelle le candidat est classé athlète de haut niveau.

Cette demande sera accompagnée de deux enveloppes timbrées portant les nom, prénom et adresse du candidat.

b) Une fiche individuelle d'état civil datant de moins de trois mois.
c) Un extrait du casier judiciaire, (bulletin n° 3) datant de moins de trois mois.
d) Un certificat médical d'aptitude à la pratique et à l'enseignement du sport datant de moins de trois mois.
e) Une attestation certifiant la qualité d'athlète de haut niveau, au titre de la fédération sportive habilitée.
f) Une copie ou photocopie, certifiée conforme, du brevet d'État du premier degré d'éducateur sportif ou d'un titre admis en équivalence par le ministre chargé des sports.
g) Une copie ou photocopie, certifiée conforme, du brevet national de secourisme délivré par le ministère de l'intérieur. (Direction de la sécurité civile)
h) Un timbre fiscal à 40 Frs.

ART. 11 - Le directeur des sports est chargé de l'exécution du présent arrêté, qui sera publié au Journal Officiel de la République Française.

Fait à Paris, le 26 Février 1980.

Pour le ministre et par délégation
Le directeur du cabinet,

J.L. BERTHET

(•) Le programme annexé au présent arrêté sera publié au Bulletin officiel du ministère de l'éducation, du ministère des universités et du ministère de la jeunesse, des sports et des loisirs.

L'ADIEU A UN AMI

Nous venons d'apprendre avec stupeur le décès de Monsieur Jean BERTHOLET qui fut Président du Comité du Dauphiné-Savoie et Vice Président de notre Fédération.

Cette nouvelle nous a tous surpris puisque inattendue. Jamais nous ne pouvions imaginer une fin aussi rapide, tant notre ami paraissait en grande forme physique lorsque nous l'avions rencontré, il y a peu de temps.

Il fut, durant de longues années, l'un des plus grands dirigeants de notre Fédération et un des plus écoutés. La sagesse de ses propos, sa pondération et ses prises de décisions toujours positives, furent parmi les éléments les plus constructifs de notre Fédération.

Un ami s'en est allé, un de plus devrais-je dire Tant leur sagesse nous manque.

Il était de ceux qui savaient que les hommes sont loin d'être forcément parfaits, mais il était très conscient que le travail qu'ils accomplissaient avec tant de cœur et tant d'amour pour le sport éclipsait largement leurs erreurs.

Jean BERTHOLET était à n'en pas douter un sage parmi les sages, que nous n'avons jamais oublié, malgré une retraite que nous avons, nous ses amis, trouvé prématurée. Sachez que nous ne l'oublierons jamais.

Il nous a quittés pour la première fois en oubliant de nous dire "au revoir", mais il laisse un état d'esprit qui fut unanimement apprécié et vers lequel nous tendrons à nous diriger, ou tout au moins d'essayer d'en être dignes.

Vous étiez un ami charmant, un dirigeant très apprécié, et un véritable gentleman, votre souvenir restera à tout jamais gravé dans nos mémoires.

Tous vos vrais amis, ceux que vous avez aimés et qui vous l'ont rendu, vous disent "adieu".

Au nom du Comité Directeur et de tous les haltérophiles de France, je prie Mme BERTHOLET et sa famille de bien vouloir accepter nos condoléances les plus sincères.

André CORET.

NOTE D'INFORMATION

Nous tenons à vous rappeler qu'il existe une réglementation internationale contre le dopage à laquelle sont soumises toutes les Fédérations Sportives, en particulier : la Fédération Française d'Haltérophilie Musculation et Culturisme.

Cette réglementation est sévère. Elle n'est peut-être pas appliquée avec la même rigueur dans les différents pays. Nous ne pouvons pas, de toute façon, transgresser ou vous aider à détourner ce règlement que nous approuvons.

En effet, cette réglementation, si elle vise essentiellement à mettre les athlètes sur un même pied d'égalité physiologique, a aussi comme but (et c'est essentiellement sur ce point que nous adhérons totalement, nous, Médecins, à ce règlement) de préserver l'athlète d'accidents graves pouvant survenir en utilisant des substances dopantes.

Ces dangers sont fonction des substances utilisées et varient selon qu'il s'agit d'anabolisants, de corticoïdes, d'amphétamines, de tonicardiaques, etc. ...

En Haltérophilie, ce sont essentiellement les androgènes qui ont été utilisés et continuent encore à l'être par certains.

Nous pensons qu'il est indispensable que vous ayiez les informations suivantes sur ces substances.

A- LES AVANTAGES DISCUTABLES

1) L'utilité des androgènes dans l'augmentation de la force musculaire n'a jamais pu encore être prouvée de façon scientifique ; rien ne peut d'ailleurs le laisser supposer.
2) A l'entraînement, il est possible, mais non encore prouvé, que les androgènes améliorent sensiblement les capacités de récupération.

B- LES DANGERS RÉELS

Ils sont nombreux :

1) CARDIO-VASCULAIRES : Les androgènes (en particulier de synthèse) constituent un facteur de risque cardio-vasculaire à long terme (Infarctus du Myocarde, hémiplégie...) au même titre que la cigarette, le cholestérol...
2) MUSCULO-TENDINEUX : Les androgènes sont source d'un déséquilibre entre le développement du muscle et celui du tendon, ce qui peut aboutir à des ruptures tendineuses graves de plus ils favorisent la survenue de micro-déchirures musculaires et des tendinites.
3) HÉPATIQUES : Les androgènes de synthèse sont particulièrement agressifs sur les cellules hépatiques et responsables d'hépatites toxiques graves.
4) GÉNITAUX : Les androgènes, quels qu'ils soient, peuvent révéler de façon brutale et gravissime un cancer de la prostate. Cet événement est heureusement très rare.

Beaucoup plus fréquent est le retentissement sur les testicules : les anabolisants sont responsables d'une diminution des sécrétions naturelles de Testostérone, ce qui entraîne une atrophie testiculaire et, à terme, un risque de stérilité.

Nous tenions à vous faire connaître ou vous rappeler ces informations afin que vous compreniez qu'il n'est pas question de vous aider à nuire à votre santé.

Cela dit, il est Certain que nous allons tout mettre en œuvre pour vous aider. Nous pouvons vous aider sur le plan de la diététique, de la physiologie et de l'entraînement, en collaboration avec votre entraîneur quand vous le demanderez.

Des informations plus précises et plus complètes, sur le dopage, la diététique, le suivi médico-physiologique seront données auprès de vos cadres actuels et futurs, ainsi qu'au sein des Comités Régionaux.

Mais parallèlement, nous ferons respecter la réglementation antidopage à l'aide des contrôles lors des compétitions ainsi que des contrôles inopinés afin de maintenir un esprit sportif sain.

Le Président de la F.F.H.M.C.
André CORET

LE D.T.N.
Marcel PATERNI

Le Médecin Fédéral de la F.F.H.M.C.
Patrick SALZE

1987 - L'ESPOIR

Quoi de plus facile en fin d'année, que de songer que l'an qui vient sera meilleur que le précédent, nous sommes nombreux sur cette Terre à vivre dans cet espoir.

Je dois dire qu'il serait bien agréable que ce souhait puisse se réaliser, seulement parce que nous sommes des milliards à l'espérer. Hélas, la réalité est tout autre et sans vouloir déplorer l'aspect mythique et sincère de ce souhait, nous devons constater que ce n'est pas parce que nous dormons une nuit de plus entre le 31 Décembre et le 1er Janvier que miraculeusement les choses vont changer.

La vie étant depuis toujours un combat journalier, nous pouvons penser logiquement que l'an 1987 sera, comme tous les autres, vecteur de bonnes et moins bonnes choses.

Il n'en demeure pas moins que le Président de votre Fédération vous souhaite, à tous, ce que vous espérez de meilleur pour vous, pour votre famille et pour vos clubs.

Je souhaite aussi, pour notre Fédération, voir apparaître, plus clairement, le redressement amorcé depuis quelques mois, redressement qui s'inscrit dans une politique totalement renouvelée grâce à la volonté de tous, et qu'enfin tous les démons attribués à notre sport seront, je l'espère, conjurés.

En cette fin d'année, qui selon la tradition permet au monde entier de prendre de bonnes résolutions, nourrissons nous de l'espoir qui donne le courage et, l'envie de vivre notre passion, motivation indispensable pour mener à bien toutes nos actions.

Je suis persuadé que dans le cadre d'une grande Fédération retrouvée, toutes les disciplines confondues, unies dans un même état d'esprit indispensable aux grandes réalisations, nous allons pouvoir donner à la F.F.H.M.C. ses lettres de noblesse.

Il serait vain d'espérer un renouveau sans avoir la volonté inébranlable de se remettre en question tous les jours, afin de ne jamais s'endormir.

Je suis de ceux qui croient que rien ne peut se faire dans le laxisme, en foi de quoi notre credo doit sans contexte être travail et rigueur dans toutes nos entreprises.

Les paroles démagogiques peuvent sans doute donner l'espoir mais bien souvent elles s'envolent aux premiers frémissements des alizés.

Seul le ciment permet aux édifices de rester stables et forts, soyons donc le ciment de notre Fédération, de cette belle Fédération que nous aimons tant.

Bonne année à tous.

André CORET
Président de la Fédération Française
d'Haltérophilie Musculation et Culturisme.

CHAPITRE NATIONAL

HALTÉROPHILIE

CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS - JUNIORS

Angers, 18 et 19 OCTOBRE 1986

CADETS

52 KG

BALP David	50,9	Clermont Sports	82,5	+	110	=	192,5
DORLIN Jacques	51,65	C.H.C. J. Maurienne	70	+	87,5	=	157,5
CHRISTOPHEL Christian	50,4	E. Haguenau	67,5	+	87,5	=	155
COMBLEZ Benoît	51,8	U.S.C. St Pol S/Mer	67,5	+	82,5	=	150
AMARO J.-Claude	51	S.O. Rosny S/Bois	65	+	82,5	=	147,5
NC : BRUNET Cyril	51	E.E.A.R. Carpentras	65	+	0		—

56 KG

SAGEDER Stéphane	55,65	Ste Tulle	75	+	105	=	180
ABBOU Bendheïda	54,5	Amiens Nord	80	+	97,5	=	177,5
RAMAYE Éric	54,5	La Réunion	75	+	100	=	175
MIGNONNEAU Samuel	55,9	Clermont Sports	75	+	97,5	=	172,5
NAVARRO Raphaël	55,55	H.C. Louviers	75	+	95	=	170
PEGNA Enrico	55,25	Ste Tulle	67,5	+	90	=	157,5

60 KG

LAQUAT David	60	La Bastidette	81,5	+	112,5	=	200
AMARO Fabrice	57,8	Rosny Mois	80	+	105	=	185
JOCHEM Stéphane	58,1	H.C. Cognin	80	+	100	=	180

67,5 KG

TRUDEL Stéphane	66,1	A.S.P.T.T. Lille	95	+	120	=	215
MARIN David	65,8	St Quentin F.	95	+	117,5	=	212,5
TIEFFRY Eddy	67,5	A.S.C.E. Lille	95	+	112,5	=	207,5

75 Kg

PASTOR Marc	74,4	Ste Tulle	110	+	127,5	=	237,5

82,5 Kg

PLANÇON Cédric	8,9	A.S.P.T.T. Lille	130	+	160	=	290
CSOMO J. François	81,2	H.C. Bourgoin	95	+	115	=	210

JUNIORS

52 KG

FOMBERTASSE Laurent	51,45	C.A. Evron	77,5	+	110	=	187,5
FOMBERTASSE Philippe	51,25	C.A. Evron	75	+	95	=	170
NASCIMENTO Carlos	51,8	S.O. Rosny S/Bois	75	+	90	=	165
NC : ISSOP PARACK	51,5	H.C. Marseille					0

56 KG

LAMARE Fabien	55,7	C.H.M. Caen	90	+	110	=	200
BELUSSI Hervé	55,6	Reims H.M.	85	+	110	=	195
GASPARICK Denis	54,9	U.S. Grigny	85	+	105	=	190
SOURD Frédéric	55,7	E.E.A.R. Carpentras	77,5	+	110	=	187,5
LIMAN Alain	55,4	U.S. Le Trait	87,5	+	97,5	=	185
LOISEAU J.-Luc	56	Luxeuil	82,5	+	97,5	=	180

60 Kg

ARMOU Pascal	59,35	U.S. Créteil	100	+	130	=	230
SERRANO Mario	59,7	H.C. Noves	90	+	115	=	205
LECERF Stéphane	59,85	Reims H.M.	90	+	112,5	=	202,5
CONAN David	60	Évreux	85	+	115	=	200
MOUTOUSAMY Johnny	57,6	Ste M. La Réunion	80	+	110	=	190
NO: MEYER Philippe	56,15	C.H.C. Pontoise	87,5	+	0		—
TICHIT Gilles	59,4	A.H. Villadier			0		—

67,5 KG

MALLET Édouard	67,45	C.P.B. Rennes	125	+	142,5	=	267,5
GONDRAN Lionel	65,4	U.S. Ste Tulle	115	+	140	=	255
ORTONOVI Laurent	67,4	Reims H.M.	107,5	+	140	=	247,5
MATHIAS Alfred	66,7	A.S.P.T.T. Mulhouse	105	+	140	=	245
ROUFFLE Stéphane	67	Calais	110	+	132,5	=	242,5
HERLIZCKA J. Luc	66,6	Lomme	107,5	+	127,5	=	235
RECURT Pierre-André	64,9	C.O. Savigny	105	+	125	=	230
NC : LENOURY Éric	66,5	S.P.N. Vernon	105	+	0		—

75 KG

CORET J. François	74,100	Reims H.M.	120	+	145	=	265
MAGNAN Frédéric	72,650	Reims H.M.	112,5	+	140	=	252,5
LAQUAT J. Luc	69,550	J.O.H. La Bastidette	112,5	+	137,5	=	250
HELENA Christophe	74,1	St Pol S/Mer	110	+	137,5	=	247,5
MICHEL Fabien	72	Caen C.H.M.	105	+	140	=	245

82,5 KG

GRAILLOT François	82,25	S.M. Montrouge	130	+	175	=	305
HARAND Christophe	75,75	A.S. Monaco	140	+	162,5	=	302,5
ALLONEAU J. François	75,4	Reims H.M.	125	+	150	=	275
CHIARA Pascal	81,15	S.O. Calais	120	+	135	=	255
MAHIER Jérôme	82	Cheminots Caen	112,5	+	137,5	=	250

90 KG

CLERC Philippe	88,85	U.S. St Aignan	135	+	160	=	295
DU GARDIN J.-Marc	89,3	A.S.P.T.T. Lille	115	+	142,5	+	257,5

100 KG

PASTOR Marcel	94,25	Ste Tulle	140	+	170	=	310

CHAMPIONNATS DE FRANCE SENIORS

Nevers, le 29 NOVEMBRE 1986

RÉSULTATS. - 52 KG - 82,5 KG - 110 KG

52 KG

LARGET Charles	51,1	Rueil A.C.	90	+	110	=	200
FOMBERTASSE Laurent	51,2	C.A. Evron	85	+	113 (R.F)	=	197,5
BALP David	51,15	Clermont Sports	89	+	105	=	185
GROSSET Bernard	51	U.S. Villepinte	80	+	102,5	=	182,5
LEFEBVRE Gino	51,75	St Pol S/Mer	80	+	100	=	180
NIVAULT J.-Luc	51,45	H.C. Nevers	75	+	95	=	179

82,5 KG

LOPEZ Marc	82,4	U.S. Créteil	140	+	175	=	315
PLANÇON Cédric	80,1	A.S.P.T.T. Lille	130	+	165	=	295
GUILLAUMET Geoffroy	80,8	C.H. Annonay	125	+	160	=	285
LACAUSSADE Hervé	81,9	O.S. Hyérois	125	+	155	=	280
NC : CLERC Yvan	81,5	Rueil A.C.	120	+	0		—
NC : GRAILLOT François	82	S.M. Montrouge			0		—

110 KG

KRETZ J. Marie	100,5	S.A. Sélestat	140	+	182,5	=	322,5

CHAMPIONNATS DE FRANCE SENIORS

Avignon, le 6 DÉCEMBRE 1986

RÉSULTATS : 56 - 67,5 et 75 KG

56 KG

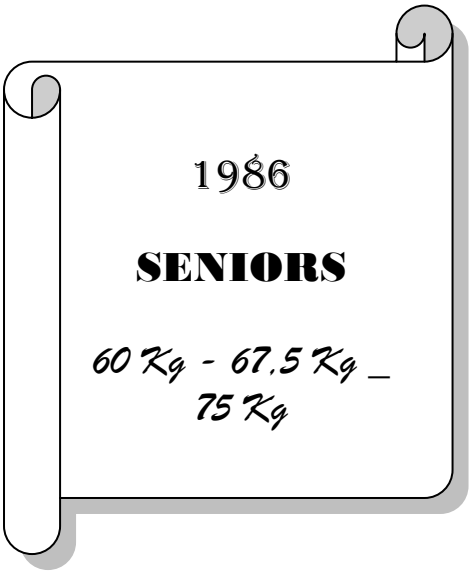
GERBITH Julien	55,1	H.C. Nîmes	95	+	120	=	215
LAMARE Fabien	55,85	C.H.M. Caen	90	+	117,5	=	207,5
CORBET Yvan	55,65	La Bastidette	92,5	+	112,5	=	205
GOMARD Bernard	55,8	H.C. Migennes	87,5	+	112,5	=	200
SERVEAUX Alain	55,2	Ste Geneviève D/Bois	82,5	+	110	=	192,5
HACQUIN Pascal	54,2	C.A. Evron	82,5	+	107,5	=	190
NC : MIETTE J.-Noël	55,9	Amiens S.C.	95	+	0	=	—

67,5 KG

CASSIAU Daniel	66,85	S.M. Montrouge	121,5	+	155	=	282,5
ALLEMANY J.-François	61,15	H.C. Marseille	115	+	150	=	265
ARBITRE Emmanuel	67,35	St. Clermontois	112,5	+	150	=	262,5
LONGUET J.-Claude	67,2	H.C. Vénissieux	115	+	145	=	260
DIDIER Frédéric	67,25	E.E.A.R. Carpentras	110	+	147,5	=	257,5
TKATCHENKO Pierre	66,8	H.C. Nevers	107,5	+	150	=	237,5

75 KG

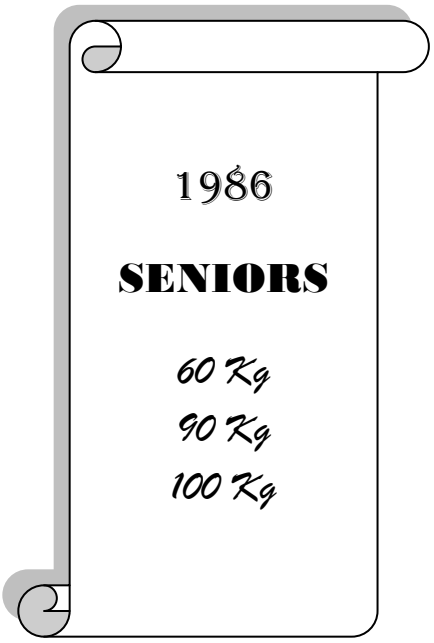
AUBOUY Philippe	74,5	Clermont Sports	140	+	175	=	315
BATSIK Antoine	74,1	Reims H.M.	137,5	+	172,5	=	310
ROLAND Hervé	75	Reims H.M.	135	+	170	=	305
PATERNI J.-Christophe	74,9	A.S. Police Paris	130	+	155	=	295
NC : SAADI KARIM	73	E.E.A.R. Carpentras	125	+	0		—
NC : LAGRANGE Fabrice	74,2	S.M. Montrouge	0				—



CHAMPIONNATS DE FRANCE SENIORS

Reims, le 14 DÉCEMBRE 1986

RÉSULTATS: 6O KG - 90 KG - 100 KG



Catégorie des 60 KG
Arbitres : **Mr. CABOT B., Mr. DULOQUIN A. Mr. DULOQUIN D.**

60 KG

ESCLEYNE Jérôme	59,8	H.C. Pierrelatte	102,5	+	130	=	232,5
ARNOU Pascal 66	59	U.S. Créteil	100	+	130	=	230
CHAVIGNY J.-Claude	59,3	C.M. Orléans	100	+	125	=	225
LI MANNI Claude	59,9	S.C. Fameck	102,5	+	120	=	222,5
BUCHHOLZER Alain	50,05	S.A. Koenigshoffen	95	+	120	=	215
VASSEUR Laurent	59,5	S.M. Marquette	92,5	+	120	=	212,5
Non classés/							
COT Pascal	59,600	U.S. Tours	100	+	0		—
MIETTE Francis	59,900	Amiens S.C.	0				—

Catégorie des 90 Kg
Arbitres : **Mr. CHORQUES, Mr. HENRY, Mr. LEROUX**

90 KG

ROLAND Gérald	89,35	Reims H.M.	152,5	+	180	=	332.5
FELICITE Frantz	87,2	U.S. Grigny	140	+	180	=	320
CLERC Philippe	89,2	St. Aignan	132,5	+	157,5	=	290
PATERNI Frédéric	83,7	S.M. Montrouge	130	+	150	=	280
GAUTHIER Frédéric	86,75	H.C. St Baldolph	130	+	145	=	275

Catégorie des 100 Kg
Arbitres : **Mr. CABOT B., Mr. DULOQUIN A. Mr. DULOQUIN D.**

100 KG

TOUNEFIER Francis	95,400	Cosne S/Loire	152,5	+	185	=	337,5
PASTOR Marcel 66	92,500	U.S. Ste Tulle	147,5	+	170	=	317,5
GAY Christophe	90,300	A.S.P.P. Paris	135	+	155	=	290
ROUAIX Maxime	97,750	A.S.P.T.T. Lille	122,5	+	160	=	282,5

CHOIX DES IMPLANTATIONS
POUR LES FINALES NATIONALES 1987

COMPÉTITIONS	VILLES	DISCIPLINE
22/ 3/1987 TOURNOI FÉDÉRAL INTERZONES " CADETS - JUNIORS " " SENIORS "	TROYES (CHA)	**HALTÉROPHILIE**
12/ 4/1987 3ème TOUR COUPE DE FRANCE DES CLUBS " CADETS - JUNIORS "	ST MÉDARD EN JALLES (AQUITAINE)	”
26/ 4/1987 3ème TOUR COUPE DE FRANCE DES CLUBS " SENIORS "	MIRAMAS (PRO)	”
5/ 7/1987 CHAMPIONNAT DE FRANCE FÉMININ	ANGER (P.D.L.)	”
4/10/1987 GRAND PRIX DE FRANCE	NOGENT LE ROTROU (ORL)	”
25/10/1987 CHAMPIONNAT DE FRANCE " CADETS - JUNIORS "	LISIEUX (B. NORMANDIE)	”
15/11/1987 CHAMPIONNATS DE FRANCE " SENIORS " Catégories 60 - 90 - 100 - 110 KG	ST QUENTIN FALLAVIER (DS)	”
29/11/1987 CHAMPIONNATS DE FRANCE " SENIORS "	BESANÇON (F. COMTE) Catégories 56 - 75 KG	”
13/12/1987 CHAMPIONNATS DE FRANCE " SENIORS "	CLERMONT HÉRAULT (LAN) Catégories 52 - 67,5 - 82,5 KG	”
16/ 5/1987 CHAMPIONNAT DE FRANCE CULTURISME	REIMS	**CULTURISME**
13 - 14/ 6/1987 CHAMPIONNAT DE FRANCE DE FORCE ATHLÉTIQUE	ARMENTIÈRES (FLA)	**FORCE ATHLÉTIQUE**

Nous avons le plaisir de vous faire part de la nomination de Monsieur Didier CABROL au poste d'Entraîneur National du Culturisme.

Monsieur Didier CABROL, employé au ministère de l'équipement a été détaché avec son poste budgétaire au ministère de la Jeunesse et des Sports, à la Direction Régionale de Montpellier.

Il ne s'agit donc en aucun cas d'une création, mais simplement d'une permutation de ministère à ministère.

Bon courage à Monsieur CABROL pour le travail de prospection énorme qu'il entreprend.

CALENDRIER DES COMPÉTITIONS NATIONALES CULTURISTES

A NOTER TRÈS IMPORTANT

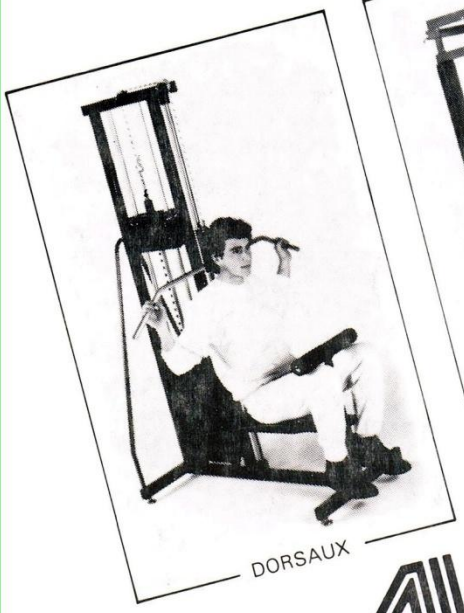
Les membres culturistes du comité directeur de la F.F.H.M.C. ont décidé d'adopter notre structure "ZONE"

CHAMPIONNAT DE France :

DATES	RÉPARTITIONS	ORGANISATEURS	LIEUX RENSEIGNEMENTS
11 avril 1987	Ch. de Zone Sud Est	Mr BERINGUER Roger	Salle Juliany 92.87.42.45 04100 MANOSQUE
18 avril 1987	CF. de Zone Ouest	Mr BIZOUARN Daniel	Foyer du Marin, Rue Yves Collet 29200 BREST 98.42.24.42
18 avril 1987	Ch. de Zone Nord	Mr BAUMGARTNER Daniel	Palais de l'Europe 21.05.24.95 62520 LE TOUQUET
25 avril 1987	Ch. de Zone Sud Ouest	Mr PEYRAT J.-Claude	Le Ramier Entrée Parc des Sports 31000 TOULOUSE 61.22.12.06
2 mai 1987	Ch. de Zone Nord Est	Mr SANCIER	Centre Culturel de Riedisheim 68440 MULHOUSE 16.1 89.56.27.77
2 mai 1987	Ch. de Zone Centre	Mr GRANDJEAN, Mr TOUZE	Gymnase du C.O.S.E.C. 38 Av. des Sablons 16.1 69.45.37.42 91170V. CHATILLON 16.1 69.05.07.27
9 mai 1987	1/2 Finale Nord du Ch. de France et Finale Nationale Vétérans	Mr BARBERANE J.-Marie	Salle Jacques Brel 16.1 48.75.25.00 94120 FONTENAY S/BOIS poste 1219
9 mai 1987	1/2 Finale Sud du Ch. de France et Finale Nationale Juniors	Mr RAPHOZ J.-Claude	Salle des Fêtes Le Rhône R.N. 7 ch. des Îles 75.43.38.88 26501 BOURG LES VALENCE
16 mai 1987	Finale Nationale du Ch. de France	Mr DRUBIGNY André	"Le Cirque" 42.64.20.65 51100 REIMS 26.61.51.90

Maquette Impression : S.E.P.G. BEGLES Tél. 56.33.00.98

fabricant français



DORSAUX

PECTORAUX

SICRE sport

FOURNISSEUR OFFICIEL

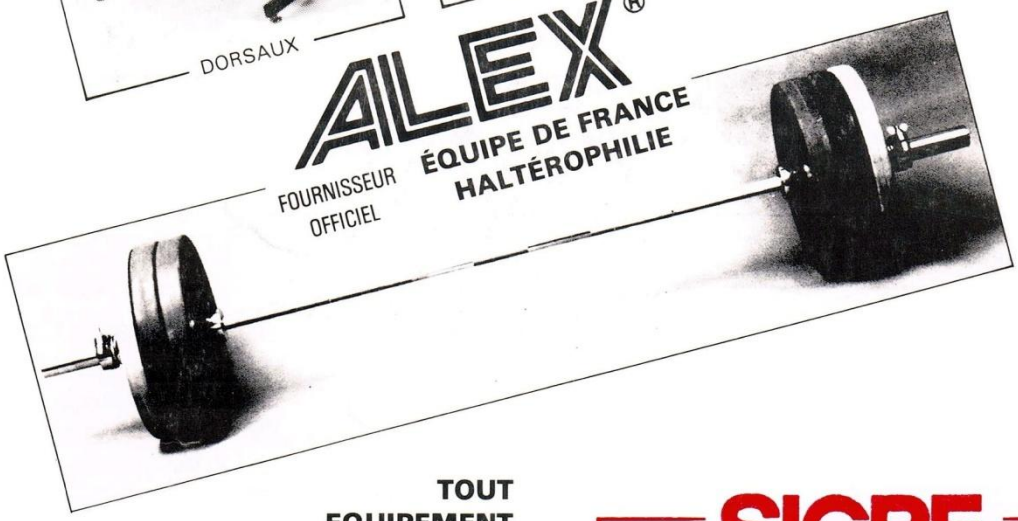
FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

CULTURISME

ALEX®

FOURNISSEUR OFFICIEL

ÉQUIPE DE FRANCE HALTÉROPHILIE



TOUT EQUIPEMENT DE SALLE

- BANCS •
- PRESSES •
- REPOSE BARRES •
- DISQUES •
- BARRES •
- HALTERES BLOQUÉES •
- VÉLOS •
- RAMINGS •

SICRE sport

6 RUE BANIERES - 31100 TOULOUSE

Tél. 61.40.45.41

- CATALOGUE COULEUR (contre 5 F en Timbre)
- Etudes - devis gratuit

OFFRE SPÉCIALE

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg
POIDS TOTAL : 145 kg . . . . . 8 200,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
POIDS TOTAL : 165 kg . . . . . 9 250,00 T.T.C.

— Barre compétition OBX - 220 chargée disques caoutchouc - 2 de 25 kg + 2 de 20 kg + 2 de 15 kg + 2 de 10 kg
complément en disques fonte : 2 de 5 kg + 2 de 2,5 kg + 2 de 1,25 kg
POIDS TOTAL : 182,500 kg . . . . . 9 500,00 T.T.C.

Prix : EMBALLAGE COMPRIS - PORT DÛ DEPUIS NOTRE USINE DE TOULOUSE. Paiement : par chèque bancaire à joindre à la commande