



# BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

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



## L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

Un bulletin Mars-Avril, qui résume à lui seul les activités diversifiées de la Ligue sur tous les fronts avec un calendrier bien chargé. Le côté sportif, c'est ce que vous trouverez narré ci-dessous avec l'organisation des Francs Universitaires 2019, qui nous a bien occupé puisqu'ils étaient la veille des éliminatoires de Ligue, je tiens à remercier les arbitres et bénévoles, qui ont su répondre présents à l'organisation de ces deux manifestations consécutives. Il y a également la préparation au stage d'Aout à Font Romeu à partir du 19, où nous aurons quelques journées en commun avec la Ligue Nouvelle Aquitaine. La Ligue participera aussi cette année au Trophée Altxkadi de Saint-Jean-de-Luz du 6 Juillet.

Coté développement, nous nous sommes rendu à Vias et Narbonne Plage avec pour l'instant la ville de Vias, qui sera la première structure territorial à rejoindre la fédération.

La ligue porte son soutien à la candidature d'organisation des Francs Elite 2020 au club de Figeac, qui n'a pas connu les honneurs d'organiser une finale nationale depuis 2005, et se hisse au 6ème rang des clubs en France.

La Ligue compte 4 clubs dans le TOP 15, Montauban 5ème, Figeac 6ème, Cahors 11ème et Pibrac 13ème, mais cela ne peut masquer l'influence ou plutôt la mauvaise influence du low-cost sur nos structures où d'autres clubs ont vu fondre leurs effectifs comme neige au soleil.

Certaines de ces structures ont des salariés et même en diversifiant, en pensant autrement, cela devient très dur et compliqué.

Sportivement,

*David Bossian*

### Les Rendez-vous de mai

**Samedi 11 & dimanche 12 mai :**  
Grand Prix Fédéral à **Châteauroux.**

**Samedi 18 mai :**  
- 1er Pas de printemps (Province LR) à **Montpellier.**  
- 1er Pas de printemps (Province MPY) à **Decazeville.**

**Samedi 25 & dimanche 26 mai :**  
Finale de la Coupe de France des Clubs par équipes MI-CA-JU à **Caen.**

### Les actualités du mois

|  |   |
|--|---|
| Eliminatoire de Province                   | 2 |
| Championnat Ligue de Musculation           | 3 |
| Assemblée Générale de la FFHM              | 3 |
| 1er Tour coupe de France                   | 4 |
| Championnats de France Universitaires      | 5 |
| 4ème Challenge Avenir                      | 6 |
| Eliminatoire de Ligue                      | 7 |
| La ville de Vias s'affilie à la FFHM       | 8 |
| Championnats de France Masters             | 8 |
| Stage et Championnats des équipes de Ligue | 9 |

## ELIMINATOIRES DE PROVINCE

### Une quarantaine d'athlètes sur les plateaux !



France Elite.

Ils viendront donc s'ajouter à ceux qui avaient validé les minima lors de Éliminatoires Départementales sur les prochaines échéances.



Samedi 2 mars se sont déroulés les éliminatoires de Province qualificatifs pour le finales nationales. Il s'agissait là de la seconde opportunité pour les athlètes confirmés de valider leur ticket pour les Fédéraux ou les France Elite. Pour les moins expérimentés, cela constituait une nouvelle échéance couperet pour pouvoir participer à la suite des compétitions éliminatoires.

La province Midi-Pyrénées s'est rassemblée à Figeac où se sont affrontés 22 athlètes dont 2 U13 et 8 féminines. La province Languedoc-Roussillon voyait, elle, tirer ses 17 athlètes dont 7 féminines à Montpellier.

Lors de cet évènement où la participation féminine était proche de 40%, 9 athlètes ont réalisé les minima Inter-Région leur permettant de prendre part aux éliminatoires de Ligue. 7 athlètes se sont qualifiés aux Fédéraux et 4 ont validé leur ticket pour les Championnats de



|                  |                |                             |     |
|------------------|----------------|-----------------------------|-----|
| H Cance          | Quentin        | HC FIGEAC                   | NAT |
| H Havet          | Bastien        | HC FIGEAC                   | NAT |
| H BARDIS         | FLAVIO         | CLERMONT SPORTS             | NAT |
| H GHAZARYAN      | NORIK          | CLERMONT SPORTS             | NAT |
| F LAURAS         | LÉA            | HC DECAZEVILOIS             | FED |
| F CLEMENT        | CAROLINE       | TOULOUSE HC                 | FED |
| F SCHEIDECKER    | OCÉANE         | HC DECAZEVILOIS             | FED |
| H MILLET         | jean -baptiste | CU TARBES PAU HALTEROPHILIE | FED |
| F PARISIS        | AMBRE          | CLERMONT SPORTS             | FED |
| F MANAC'H        | LUCIE          | CROSSFIT BEZIERS            | FED |
| H ELORANTA       | KLAUS          | TOULOUSE HC                 | FED |
| F GRIMAL         | CLAIRE         | HC MONTALBANAI              | IRG |
| F Obry           | Aurore         | USC HC COLOMIERS            | IRG |
| H Francoual      | Loick          | HC FIGEAC                   | IRG |
| F WINTHER        | PRISCILLIA     | CLERMONT SPORTS             | IRG |
| F CAZEAUX        | MARION         | FORCE STAPS MONTPELLIER     | IRG |
| F ROUCH          | OCÉANE         | FRONTIGNAN AC               | IRG |
| H CARMONA        | ENZO           | CLERMONT SPORTS             | IRG |
| H AWUVE          | SEYENAM        | FORCE STAPS MONTPELLIER     | IRG |
| H GREZ           | RODOLPHE       | CROSSFIT BEZIERS            | IRG |
| F Journet        | Mégane         | HC FIGEAC                   | REG |
| F Vallee         | Gilda          | HC FIGEAC                   | REG |
| F COPPOLA        | CHRISTELLE     | TOULOUSE HC                 | REG |
| H Femenia        | Lucas          | TOULOUSE HC                 | REG |
| H De smedt       | Terence        | CU TARBES PAU HALTEROPHILIE | REG |
| H Licciardi      | Kévin          | HC FIGEAC                   | REG |
| H Méry           | Adrien         | TOULOUSE HC                 | REG |
| H Bosc           | Jérémy         | TOULOUSE HC                 | REG |
| F TOSO           | MARION         | FRONTIGNAN AC               | REG |
| F DERLER         | LAURA          | FRONTIGNAN AC               | REG |
| H RAI ELBALHAA   | GREGORY        | CLERMONT SPORTS             | REG |
| H FARJON         | RÉMY           | CROSSFIT BEZIERS            | REG |
| H CAMBON LANDUZE | RENAUD         | CROSSFIT BEZIERS            | REG |
| H CARMONA        | JEROME         | FRONTIGNAN AC               | REG |

## CHAMPIONNAT LIGUE DE MUSCULATION

### Une dizaine d'athlètes pour l'affrontement régional !



Samedi 9 mars ont eu lieu les Championnats Régional Occitanie de Musculation. L'évènement était accueilli par la salle Vitalia à Muret.

Une dizaine d'athlètes était au rendez-vous pour l'affrontement régional.

Chez les <75kg, Lucas DALL'ACQUA termine champion régional devant Sylvain ROUQUIER dans un match où tout s'est joué sur le circuit cardio. Yoann FRAYSSE prend la 3ème place devant Bryan DELEUZIÈRE.

En >75kg, il y avait un duel entre Guillaume BETTO et Guillaume NOE. L'ordre de passage fut essentiel puisque Guillaume NOE a pris l'avantage au squat en mettant un kilo de plus que son concurrent. Au développé couché, cependant il n'a pas pu faire mieux, ce qui plaçait les deux hommes à égalité avant le circuit cardio. C'est Guillaume NOE qui fut le plus rapide à boucler le circuit, s'offrant ainsi le titre Régional.

Chez les féminines <57 kg, Maëva LEJOSNE s'impose sur le squat et le circuit, ce qui la place sur la première marche du podium. La bonne performance de Samantha SAUTTER au

développé couché lui permet de prendre la seconde place devant Maëlle DEULUZIÈRE.

En Masters >57kg, Véronique MATHIOT prend le titre de Championne Régionale.

En équipes, c'est Fitness Park Muret qui s'impose grâce à l'épreuve du rameur sur Vitalia. Gauthier BETTO, Bryan DELEUZIÈRE et Maëlle DELEUZIÈRE emportent donc le titre par équipe devant Yoann FRAYSSE, Sylvain ROUQUIER et Maëva LEJOSNE.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FFHM

Cette année n'étant pas électorale, peu de club présent mais suffisamment de représenté pour avoir le quorum.

A noter que notre fédération intègre le dispositif expérimental relatif aux projets sportifs fédéraux (PSF) en n'autre terme, elle va gérer son enveloppe ex-CNDS (qui comprend toutes les ligues, les CD et les clubs). Elle a rendez-vous au ministère le 10 Mai pour connaître les modalités, et nous devons avoir fait nos de-

mandes via les comptes « associations.gouv.fr » de nos structures d'ici le 15 Juillet.

Deux occitans ont été honorés, Bernard Soto a reçu la médaille de Bronze de la fédération et Laurent Pédréno celle d'Argent.

### Assemblée Générale du CROS Occitanie

La Ligue a assistée à l'assemblée du CROS Occitanie à Balma, les principales évolutions sont des plans de formations étoffées que nous vous répercutons régulièrement.



# BULLETIN D'INFORMATION

## LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

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



## 1<sup>ER</sup> TOUR COUPE DE FRANCE

### 17 équipes étaient en lice !

Victime de son succès, le 1er Tour de Coupe de France des Clubs par équipes a dû être organisé sur deux journées et deux implantations cette année. Ainsi, les catégories jeunes se sont rencontrées samedi 16 mars à Clermont-l'Hérault tandis que les équipes seniors se sont rendues à Figeac le dimanche 17 mars.

Chez les U13, 5 équipes étaient présentes : 3 équipes de Clermont-l'Hérault, une de Decazeville et une de Frontignan. Clermont-l'Hérault 1 s'impose devant Decazeville et Frontignan prend la troisième place.

Chez les Cadettes, 3 équipes de Clermont-l'Hérault s'opposaient à une équipe de Decazeville. Comme pour les U13, les deux premières places du podium sont occupées par Clermont-l'Hérault 1 et Decazeville. Clermont-l'Hérault 2 prend la troisième place.

Côté Cadets, 2 équipes de Clermont-l'Hérault affrontaient l'équipe du HC Figeac. Cette dernière s'impose, emmenées par



Quentin CANCE, membre du Pôle Espoirs de Toulouse et du Collectif Avenir Olympique 2024-2028. En seconde et troisième positions Clermont Sports complète le podium.

En juniors, le Toulouse HC était le seul club représenté en alignant une équipe.

Dans la catégorie seniors, 4 équipes étaient en lice : HC Decazevillois, Toulouse HC, HC

Figeac et Clermont Sports. Dans un match sans grand suspense, Clermont Sports l'emporte facilement grâce notamment à l'olympienne Gaëlle NAYO KETCHANKE qui bat 6 records de France en 81kg, avec 90, 95 et 100 à l'arraché, puis 130 et 130 à l'épaulé-jeté pour un total de 230. Le Toulouse HC prend l'argent devant le HC Figeac qui monte sur la troisième marche du podium.

Les équipes qui se seront qualifiées à l'issue de ce premier tour auront rendez-vous pour la finale les 25 et 26 mai à Caen.



## CHAMPIONNATS DE FRANCE UNIVERSITAIRES

### Plus d'un centaine d'athlètes sur les plateaux !

Organisés conjointement par la Ligue Occitanie, le Comité Départemental de la Haute-Garonne d'Haltérophilie et la Ligue Occitanie du Sport Universitaire, les Championnats de France Universitaires d'haltérophilie et musculation se sont tenus les 4 et 5 avril à Toulouse. Jean Jacques MIRASSOU, Vice-Président de la Commission Permanente, chargé des Sports, de l'Education Populaire et des Anciens Combattants était



Circuit Cardio et l'épreuve par équipes se sont déroulées l'après midi.

Chez les féminines 57kg, c'est Colleen TAMPIGNY — ASU LILLE2 STAPS — qui s'impose ; Victoria POLLASTRI — UMONTELLIER STAPS — emporte la victoire en +57kg. Chez les masculins 75kg, la victoire revient à Nicolas JULIEN — IEP — ; en



présent lors de cet évènement ainsi que Muriel ALMUNIA qui représentait la DRJSCS Occitanie.

La fête a démarré par le Championnat de France Universitaire de Musculation qui a regroupé 33 athlètes en individuel et 7 équipes. Pour cette première journée de compétition, les défis Puissance et Résistance s'enchaînaient le matin, alors que le



+75kg la première place du podium est attribuée à Julian CATHELAIN. En équipes, c'est AMIENS PICARDIE (Maëva GUIVARCH, Romain TURK et Benoît DANET) qui s'impose.

Dès le jeudi après-midi et jusqu'à la fin de l'évènement vendredi soir, des étudiants kinésithérapeutes de l'IFMK Toulouse étaient présents pour prodiguer des soins et aider les athlètes à récupérer sous la supervision de leur enseignante Marie-



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

Claire SINTES (Présidente du CD31HM).

La fête s'est poursuivie le vendredi avec les épreuves d'haltérophilie. Au total sont 68 athlètes dont 26 féminines qui se sont succédés tout au long de la journée. Le double plateau installé pour l'occasion à l'Université Toulouse 3 Paul Sabatier a permis au public d'assister à un spectacle ininterrompu du matin au soir. Les 6 sessions de compétition furent intenses grâce à la densité de la plupart des catégories de poids universitaires, les places sur les podiums se sont donc chèrement vendues.

La meilleure performance féminine à l'IWF est signée Asia MAILLOT, pensionnaire du Pôle Espoirs de Toulouse qui tirait pour l'Université Toulouse 1 Capitole, avec un indice de 224,82 points. Côté masculin c'est le lorrain Valentin CUVILLIER de STAPS Nancy qui réalise le meilleur score IWF avec 330,55 points.

25 étudiants occitans des académies de Toulouse et Montpellier étaient en compétition, soit près d'un quart de l'ensemble des athlètes sur les deux jours de compétition. L'Occitanie est représentée sur 6 podiums : Asia MAILLOT — UT1 CAPITOLE — est 1<sup>ère</sup> en 49kg ; Victoria POLLASTRI — UMONTPELLIER STAPS — est également 1<sup>ère</sup> en 64kg ; Marion CAZEAUX — UMONTPELLIER STAPS — remporte la médaille d'argent en 59kg ; Florine NEUVILLE — UMONTPELLIER STAPS — se place également 3<sup>ème</sup> en 71kg ; Mathieu BERTRAND — UT3 P. SABATIER — remporte la médaille d'argent en 89kg et Paul DESOUMER — UMONTPELLIER STAPS — se place sur la troisième marche du podium en 61kg.

Au niveau du classement par équipes, c'est Besançon 1 – A.S. Université Franche-Comté qui s'impose avec Elodie BUZER, Sacha SPERKA et Bastien COUE avec un score de 381,5 points. La seconde place du podium revient à Amiens 1— Université de Picardie avec Ophélie CABON, Kévin JEROME et Brice BATTIDE qui enregistrent 362,8 points.



La Ligue tient à remercier l'ensemble des partenaires, bénévoles et arbitres qui ont permis la réalisation de cet événement. Remerciement particuliers aux clubs qui ont prêté le matériel nécessaire à la tenue de la compétition : Toulouse Haltéro Club, USC Colomiers et Rive Droite Haltero Club.

## 4<sup>ÈME</sup> CHALLENGE AVENIR

**Formation et recyclage des arbitres**

Une journée de formation et recyclage du corps arbitral a eu lieu à Clermont-L'Hérault le Samedi 13 avril 2019.

### Grand Prix de la ville de Narbonne !

11 athlètes dont 3 féminines étaient présents pour le 4<sup>ème</sup> et ultime Challenge Avenir de la saison qui s'est déroulé à Narbonne le samedi 30 mars. Le Grand Prix de la ville de Narbonne s'est déroulé dans la salle Michel VALENTE.

Une fois de plus, nos jeunes pouces ont pu se retrouver autour de défis sportifs tout au long de la matinée avant de participer à une compétition ayant un format similaire aux compétitions « pour les grands » dans l'après-midi.



# ELIMINATOIRE DE LIGUE

## Une trentaine de qualifiés aux finales nationales !

Les éliminatoires de Ligue ont eu lieu le samedi 6 avril et étaient organisés par le Toulouse Haltéro Club.

51 athlètes dont 20 féminines et 7 U13 étaient au rendez-vous pour l'échéance individuelle la plus importante de la saison en Occitanie. Il était réparti en 4 sessions de compétition qui se sont succédées toute la journée.

Lors de cette dernière occasion pour les athlètes d'obtenir un ticket pour les finales nationales individuelles, 4 athlètes ont réalisé les minima pour se rendre aux Championnats de France Elite et 11 ont obtenu une qualification au Grand Prix Fédéral.

Ils viennent donc rejoindre les autres occitans qui avaient déjà réalisé les minima pour les finales nationales lors des précédentes compétitions éliminatoires.

La Ligue Occitanie compte donc 11 qualifiés aux Championnats de France Elite et 20 qualifiés au Grand Prix Fédéral.

Souhaitons-leur de belles performances !



|   |                  |           |                  |     |         |
|---|------------------|-----------|------------------|-----|---------|
| F | PARISIS          | AMBRE     | Clermont Sports  | NAT | SE M81  |
| F | SEVERAC          | OCEANE    | CLERMONT SPORTS  | NAT | U15 F45 |
| H | GHAZARYAN        | NORIK     | Clermont Sports  | NAT | U17 F76 |
| H | KOSTANYAN        | VIRAB     | Toulouse HC      | NAT | U20 M67 |
| F | COTTRON          | AUORE     | Toulouse HC      | FED | SE M67  |
| F | ROUCH            | OCÉANE    | Frontignan AC    | FED | SE M81  |
| F | SALLES           | LÉA       | Toulouse HC      | FED | SE F55  |
| F | MANAC'H          | LUCIE     | CrossFit Béziers | FED | SE F59  |
| F | BRIDIER          | STEPHANIE | Toulouse HC      | FED | SE F59  |
| F | TRICOT           | CAROLINE  | Toulouse HC      | FED | SE F64  |
| F | DISCORS-GARRAVET | FLORA     | Toulouse HC      | FED | SE F64  |
| H | MULLOR           | JULIEN    | Clermont Sports  | FED | SE F64  |
| H | ELORANTA         | KLAUS     | Toulouse HC      | FED | SE F71  |
| H | SERGENT          | ENZO      | Clermont Sports  | FED | U20 M67 |
| H | HAXHI            | ARVIT     | Toulouse HC      | FED | U20 M81 |



## CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS

### Le plein de médailles !

Les 20, 21 et 22 avril ont eu lieu les Championnats de France Masters d'Haltérophilie, comme chaque année, l'Occitanie est bien présente à la fête avec cette fois-ci 11 athlètes dont 2 féminines.

Une nouvelle fois, la Ligue fait une belle récolte de médailles avec 9 podium dont 7 titres de Champion(ne) de France Master !

Ainsi, Anne Marie GRIMAL — HC Montalbanais — W50 -81 ; Kamel SAHRAOUI — Toulouse HC — M45 -96 ; Daniel COANA — CH Pamiers — M55 -96 ; Gérard DESPECHE — Tarbes HC — M65 -102 ; Jean Claude COZERET — Clermont Sports — M70 -73 ; André TAGLIATI — Haltéro Fitness Perpignanaise — M75 -89 et Louis-Pierre RIGAUD — Haltéro Fitness Perpignanaise — M80 -89 emportent la médaille d'Or.

Eric NISSERON — USC HC Colomiers — M40 -96 récolte, lui, une médaille d'argent.

Henri PLANET — HC Montalbanais — M75 -89 prend la troisième place.

Belinda MELENDEZ NEBOT — HC Montalbanais — W35 -64 et David BOSSIAN — Toulouse HC — M45 -81 se classent 4<sup>èmes</sup>.

Bravo à tous !



## LA VILLE DE VIAS S'AFFILIE À LA FFHM

### Première nationale : affiliation d'une collectivité territoriale !

Le 28 mars, le CTF Clément Adam et le président de la Ligue David Bossian, ont fait le déplacement à Vias pour rejoindre Guy Koller Vice le Président de la fédération et Michel Raynaud le secrétaire général de la fédération. Nous avons pu échanger avec l'adjointe Mme Sandrine Mazars et le responsable du service des sports Mr Jean-Philippe Cabassut sur la signature d'une convention territoriale avec la fédération. Vias ayant toujours été par le passé un acteur majeur de l'haltérophilie régional et national, se dote dès la rentrée de Septembre d'une nouvelle Hall des sports qui sera autant dédié à la discipline olympique qu'au sport santé.

Sur le retour, notre délégation fédérale a fait une halte à Narbonne Plage, où Jean-Claude Cozeret (ex-président de Neuilly) a élu domicile et veut développer nos activités. Nous avons pu nous entretenir avec Mr Pairo et les éducateurs communaux.

Jean-Claude doit prochainement avoir un rendez-vous en mairie.



## STAGE & CHAMPIONNATS DES ÉQUIPES DE LIGUE

### Une cohésion de groupe renforcée !

Le Championnat de France des équipes de Ligues a eu lieu cette année à Durstel, en Alsace, les 27 et 28 avril. Le choix avait été fait cette année d'aligner uniquement l'équipe la plus performante, celle des U15/U17.

Notre Ligue a programmé un stage de préparation à cette échéance du 23 au 26 avril au CREPS de Toulouse sous la direction de Clément ADAM (CTF) et Yann AUCOUTURIER (ETR). Cette ultime semaine d'entraînement a permis à l'encadrement et aux jeunes de renforcer une nouvelle fois la cohésion du groupe, qui avait débuté lors des précédents stages d'Aout à Font Romeu, de Toussaint à Clermont L'Hérault et de Février à Figeac. Ce dernier regroupement permettant un travail technique pour se régler avant la compétition.

Le groupe constitué des clermontais Enzo CARMONA, Ambre PARISIS, Océane SEVERAC, Elsa MARCO et des figeacois Quentin CANCE et Maxime PARMENTIER s'est rendu à Durstel avec les encadrants pour participer à cette finale nationale. David BOSSIAN est venu renforcer la délégation occitane en qualité d'arbitre et de Président de la Ligue.

Les athlètes ayant des profils tous très différents et des états de forme variables selon leur réussite lors des dernières compétitions individuelles, des objectifs ont été donnés à chacun. L'ensemble du groupe a atteint les objectifs fixés et le bilan est positif malgré notre 8ème place sur 12. Notre équipe a dû lutter à 5 faces à des sélections complètes de 6 athlètes car malheureusement elle a subi un forfait de dernière minute suite à une blessure au coude de la Clermontaise, Océane Séverac, championne de France en titre.

Félicitons Quentin CANCE, membre du collectif Paris 2024, qui a emmené l'équipe et qui a réalisé ses meilleures performances à ce jour à l'épaulé-jeté et au total olympique avec respectivement 121kg et 220kg. Il réalise ainsi les minima International B en U17 73kg.



### Une pensée pour ceux qui nous ont quitté...

Nous adressons nos sincères condoléances à Jean-Michel COZERET qui a perdu son père à la veille des Championnats de France Masters.

Nos pensées se tournent également vers Yann AUCOUTURIER dont le père, qui s'était passionné d'haltérophilie grâce à son fils, nous a quitté dernièrement.

#### Rédacteur :

Clément ADAM

#### Directeur de la publication :

David BOSSIAN

#### Ont participé :

David BOSSIAN

#### Créateur :

Jean-Marie CHANUT

