

LA LIGUE VOUS PARLE

LES ACTUS

LE MOT DU PRÉSIDENT:



NOUVELLE SAISON, NOUVEAU SYSTÈME, LES LICENCES:

Et voilà,

Après une interruption d'un an de newsletter, ce lien mensuel entre la Ligue et les clubs va reprendre. Ce lien est important pour aussi bien communiquer en interne comme à l'externe de la Ligue.

Nous avons clos la saison 2022-2023 avec 2500 licenciés, ce qui nous a placé comme deuxième ligue à l'échelon national. Et malgré la mise en place du nouveau logiciel de prise de licence Exalto, nous connaissons un début de saison sans précédent puisque après 1 mois et demi, nous enregistrons déjà plus de 1000 licenciés répartis sur 16 structures, le seuil des 3000 licenciés cette saison est envisageable.

Depuis le 2 Octobre, la Ligue a embauchée une nouvelle conseillère technique fédérale, en la personne d'Ana Carolina Miranda, qui vient renforcer la ligue en terme de développement.

L'embellie vient aussi des plus hautes instances sportives internationales puis que le CIO vient de confirmer le maintien de notre discipline olympique aux prochains jeux olympiques de 2028.

FONT ROMEU

NOS JEUNES EN STAGE

Comme tous les ans, le stage à Font Romeu, permet une transition fluide entre les saisons. Il clôturera une année tout en introduisant la suivante.

Au programme, un à deux entraînements journaliers, pensés en fonction du rapport volume et intensité, recherché. Beaucoup d'haltérophilie mais pas que.

UN ATHLÈTE PERFORMANT EST UN ATHLÈTE QUI DURE SUR LE LONG TERME. LE CORPS NE FONCTIONNE PAS, SANS L'ESPRIT.

Diverses activités furent mises en place pour créer de la cohésion au sein du groupe, tout en déchargeant les têtes et maintenir ainsi une belle qualité lors des entraînements.

Nos jeunes eurent donc l'occasion, de faire une belle randonnée matinale autour du Lac de Matemale,, de s'essayer au patinage (et de tester ainsi leur proprioception), de faire un quiz musical rondement mené par l'entraîneur, sans oublier la séance de méditation proposée par le CTN, ainsi que les différentes phases de balnéo thérapie.



**FORUM DES ASSOCIATIONS:
L'HALTÉRO TOUR POUR TROUVER NOS FUTURS CHAMPIONS**

Forum des associations, l'occasion pour les clubs d'aller à la rencontre de la population. A l'image de Figeac et de Montauban, la Ligue a organisé un Haltéro tour au CREPS de Toulouse lors de la journée du patrimoine. Ce genre d'événements permet de faire découvrir notre discipline aux néophytes et qui sait? faire naître des passions.



PREMIÈRE JOURNÉE DE DÉTECTION DE NOS FUTURS ATHLÈTES OCCITANS

U13/U15/U17



Deux journées annuelles de détection sont prévues cette année. L'Occitanie fut choisie comme région pilote de cette initiative nationale.

Ces journées ont pour but de déceler des potentiels physiques et psychomoteurs propices à l'apprentissage de notre discipline. Basées sur des tests physiques, de comportement en collectivité et de technicité haltéro, elles nous permettent d'avoir un aperçu de nos talents.



LE PROGRAMME:

- TEST D'HABILITÉS MOTRICES.
- EXPLOSIVITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS.
- TEST DE MOBILITÉ ARTICULAIRE.
- TEST TECHNIQUES SPÉCIFIQUES À L'HALTÉROPHILIE.

Cette première édition, fut organisée au sein du Club de Clermont l'Herault, qui mit à disposition le club, ainsi que deux entraîneurs en renfort du Staff de Ligue, Nos jeunes haltérophiles en herbes entamèrent la matinée avec une pesée à 10h et terminèrent la journée avec un petit goûter au soleil, bien mérité, sous les coups de 17h.

" Je suis impatiente de voir ce que certains profils athlétiques donneront si ils sont correctement accompagnés et formés, en accord avec leurs besoins et croissance "

Ana Carolina Miranda, CTF HM Occitanie



À L'INTERNATIONAL



LES MASTERS NOUS RÉGALENT AUX CHAMPIONNATS DU MONDE 2023

Les français nous ont offert une belle prestation sur cette édition 2023, des Mondes, en Pologne à Wielicka, non loin de Cracovie. La France ramène 7 médailles d'or, 6 d'argent et 11 de bronze.

Nous noterons que le club familial de Pamiers y fut bien représenté, notamment à travers la participation de Sonja Zwick, trésorière du club, athlète en -55, catégorie W45 qui repart avec une 8eme place, mais aussi le Président Gérard Moreno, en - 89kg catégorie M65 qui s'offre une quatrième place, à un cheveux du podium après une belle remontada grâce à l'épaulé.

CHAMPIONNATS DU MONDE ÉLITE 2023

ARABIE SAOUDITE - RYHAD

UNE FRANCE TIMIDE

La délégation française composée de 8 éléments n'a pas pu approcher les podiums.

Les meilleurs résultats français pour cette vingtième édition des championnats du monde senior élite, reviendront à Romain IMADOUCHENE en -89 (ARR 160- E/J 209) et Vicky GRAILLOT - 71, (90-116) avec l'un et l'autre une 7ème place. Rappelons, que l'enjeu de la qualification pour le deuxième quota reste important pour la coupe du monde qui aura lieu en Thaïlande, nous pensons notamment à Bernardin et Anthony. Sans parler, des Jeux 2024, pour Marie-Jo et Dora.

DES RÉSULTATS QU'ON ESPÈRE MEILLEURS POUR LES JEUX 2024

Bernardin KINGUE MATAM -73 (139-179), 13e
Brandon VAUTARD -96, (147-205) 15e
Redon MANUSHI -96, (162-188) 16e
Anthony COULLET +109, (165-222) 15e
Dora TCHAKOUNTE -59, (96-115), 19e
Garance RIGAUD, -59, (94-111), 24e
Marie Joseph FEGUE, -71 (Forfait blessure)
Romain IMADOUCHENE en -89 (160- 209) 7e
Vicky GRAILLOT - 71 (90-116) 7e

EWF CUP

VICKY ET BENJAMIN À LA CONQUÊTE D'OLYMPIE

Un format original, qui apporte un vent de fraîcheur sur l'haltérophilie.

Le principe est simple, équipe mixte en double, les paires sont tirées au sort après la pesée. De ce fait, Vicky Graillo se retrouva en duo avec le bulgare, Danev Deniz et Benjamin Ferré avec l'allemande Kirsra Klug. La première phase se déroula en extérieur avec un arbitre par athlète.

 GRAILLOT Vicky	F	46,25kg		92 113	205	260,82	606,42
 DANEV Deniz	M	59,2kg		105 130	235	345,60	
 KLUG Klara	F	87,35kg		94 117	211	235,19	582,59
 FERRE Benjamin	M	109,45kg		138 185	323	347,40	



UNE COMPÉTITION EN 2 PARTIES

- **Qualification** le samedi matin, chaque athlète pourra effectuer deux essais par mouvement. Seules les 5 meilleures nations passent au tour suivant.
- **Finale** en fin de journée, cette fois en condition normale, soit trois essais par mouvement.

Autre particularité le timing:

5mins pour réaliser ses 2 essais, sur chaque mouvement, lors de la phase de qualification et 10mins en finale.



9ÈME COUPE DE L'UNION EUROPÉENNE EN SLOVÉNIE

ET UNE MÉDAILLE DE BRONZE POUR LÉA MARIE ATONIO

Six jeunes athlètes furent représenter la France à Ljubljana:

- Astrid HANOCQUE (U15) : Arr 51 – EJ 65, T: 116 – 11ème place
- Thaïs CALMUS (U17) : Arr 70 – EJ 81, T:151 – 4ème place
- Léa Marie ATONIO (U20) : Arr 80 – EJ 98, T: 178 – Médaille de bronze
- Lucas REY (U15) : Arr 73 – EJ 91, T:164 – 8ème place
- Lukas DELAMOTTE (U17) : Arr 70 – EJ 88, T: 158 – 11ème place
- Valentin CHRISTOPHEL (U20) : Arr 110 – EJ 130, T: 240 – 5ème place

“Je suis vraiment contente d’être remontée sur un plateau inter en ce début de saison et je suis satisfaite de mes barres, étant donné que j’ai fait un record +6 au total.”

Léa Marie ATONIO (U20)



OCTOBRE EN VRAC:

COUPE DE LA MEDITERRANNEE RÉSULTATS:

2EME PLACE POUR LA FRANCE



Name	Gender	B.W.	Total	Sinclair	Points
FAUVEL Laurene	F	64,50	197	254,97	1696,55
JOUNIAUX Camille	F	55,95	171	242,49	
PRIGENT MADEC Theoline	F	61,90	168	222,94	
GRAILLOT Jessy	M	96,35	305	355,38	
DA SILVA Romain	M	79,40	265	340,06	
ROUGE Hugo	M	74,60	211	280,72	

*"Je suis très content de pouvoir revenir sur les plateaux internationaux avec un bon match de ma part pour une première compétition de la saison."
Hugo ROUGE (-81, U17)*

Une France bien représentée à Malte, lors de cette 13e édition de la coupe de la Méditerranée. Par les athlètes mais aussi en la personne de David Bossian, officiant à l'arbitrage.



1ER CHALLENGE AVENIR JEUNE

Ce premier challenge réservé à la jeunesse eu une double implantation. Il s'est donc déroulé à Montauban et simultanément à Clermont-l'Hérault le samedi 7 octobre. Des U10 aux U17, le public s'est vu offrir un beau spectacle.

À VENIR: 21 OCTOBRE GROSSE JOURNÉE POUR L'OCCITANIE

1ere Journée du Championnat Mixte de Ligue:

Match 1 à Clermont Sports (12h/20h)

Match 2 à CH Pamiers. (13h/18h)

Match 3 à HC Montalbanais (13h/21h)

1ere Journée TOP9

Match 1 à Clermont Sports (12h/20h)

1ere Journée Nationale 2

Match 3 à AC Saint Marcellin (15h/23h)



LA LIGUE VOUS DIT À BIENTÔT

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:
DAVID BOSSIAN

RÉDACTION ET MISE EN PAGE :
ANA CAROLINA MIRANDA

ONT PARTICIPÉ:
CLÉMENT ADAM, DAVID BOSSIAN

CRÉATEUR:
JEAN-MARIE CHANUT

ET N'OUBLIEZ PAS DE NOUS SUIVRE SUR:

