

LA LIGUE VOUS PARLE

LES ACTUS DÉCEMBRE



LE MOT DU PRÉSIDENT:



Avec un petit coup d'œil dans le rétro car le premier tiers de la saison de passé est déjà quelques chiffres significatifs se dégagent, avec une net croissance du nombre de licenciés sur le territoire avec 2263 soit 221 de plus à iso date. Parmi lesquels nous enregistrons une augmentation du nombre de compétiteurs avec 440 personnes et de clubs avec 6 nouveaux clubs.

Le club de Montauban clôture l'année avec déjà 703 licenciés et confirme son début de saison comme étant le plus gros club de France.

Mais pour qu'il y ait compétition, il faut des officiels et malheureusement leur nombre ne suit pas cette mutation. Le 6 janvier à Balma, la ligue met en place une formation d'arbitre, je souhaite que les clubs non doté d'arbitre inscrivent en priorité 2 stagiaires afin de délester notre corps arbitral, qui a déjà tant donné depuis le début de la saison, et surtout préparer les saison futures.

Toujours coté arbitrage, la Ligue sera bien présente aux jeux olympiques de Paris 2024, puisque Bernard Soto et moi-même avons été retenus pour arbitrer du 04 au 12 Aout 2024.

Avec un CTS et une CTF, la ligue peut répondre à toutes les sollicitations que vous retrouverez détaillées dans cette newsletter, que ce soit au niveau de la formation, interventions en milieu scolaire ou universitaire.

L'ensemble du bureau se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'années et vous retrouvez au poids dès le 13 janvier pour le critérium national à Montpellier et Montauban.



NOUVEAUTÉ



**Cash
prize! 1800€**

	MASCULINS	FÉMININES
	400 €	400 €
	300 €	300 €
	200 €	200 €
4ÈME À 12ÈME	GOODIES	GOODIES



QUI?

RÉSERVÉE AUX HALTÉROPHILES MAJEURS DE LA LIGUE OCCITANIE HM

COMMENT?

INSCRIPTIONS:

[HTTPS://OCCITANIEFFHM.FR/INSCRIPTION-OCCITAN-CUP/](https://occitanieffhm.fr/incription-occitan-cup/)



Procédure d'inscription

1. S'acquitter du droit d'inscription
2. Recevoir l'e-mail de confirmation de l'inscription par le secrétariat de la Ligue
3. Choisir les compétitions dont le score IWF sera pris en compte (via le lien qui vous sera envoyé par e-mail)
4. Participer aux compétitions choisies

QUAND?

PHASE DE QUALIFICATIONS EN LIGNE :

16 DÉCEMBRE 2023 - 16 JUIN 2024

FINALES : 22 JUIN 2024 À FIGEAC

La finale de l'OCCITAN CUP réunira les 12 meilleurs athlètes hommes et 12 meilleurs athlètes femmes, en fonction de leur classement à l'indice Sinclair, lors d'une journée célébrant l'haltérophilie occitane.

En effet, la compétition fera suite au traditionnel Trophée Jean-Marie Chanut qui ouvrira le bal, pour notre plus grand plaisir.

RÈGLEMENT ET DÉTAILS:

[HTTP://OCCITANIEFFHM.FR/WP-CONTENT/UPLOADS/2023/12/REGLEMENT-ET-ANNEXE-OCCITAN-CUP.PDF](http://occitanieffhm.fr/wp-content/uploads/2023/12/reglement-et-annexe-occitan-cup.pdf)





STAGE HALTÉRO FÉMININ

10 DÉCEMBRE 2023

STADE LATÉCOËRE, 31130, BALMA



Programme de la journée du

STAGE FÉMININ



MATIN

APRÈS-MIDI

1. RDV: 9H
2. 9H30: DÉBUT ENTRAÎNEMENT
 - ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF
 - MOBILITÉ/ RÉVEIL MUSCULAIRE
 - ÉCHAUFFEMENT INDIVIDUEL EN AUTONOMIE
 - TRAVAIL SUR L'ARRACHÉ
3. 11H DISCUSSION:
 - L'IMPACT DE NOS CYCLES MENSTRUELS SUR L'ENTRAÎNEMENT
4. 12H30 REPAS

1. 13H30 DISCUSSION:
 - LE CONTRÔLE DU PÉRINÉE À L'EFFORT, FUITES URINAIRES...
2. 14H30: ENTRAÎNEMENT
 - ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE
 - ÉPAULÉ
3. 16H30 PAUSE
4. 17H30 ENTRAÎNEMENT:
 - JETÉ
5. 19H RETOUR AU CALME :
 - TRAVAIL DE RESPIRATION ET DE VISUALISATION



Les athlètes

Nom	Prénom	Club
SICRE	MANDY	USC HC COLOMIER
LORET	LEÏLOU	HC FIGEAC
PICAROUGNE	LISA	HC FIGEAC
SAELLES	MANON	HC MONTALBANAIS
ROGER	PAULINE	TOULOUSE HC
RODRIGUES	ELORA	USC HC COLOMIERS
LALLOYEAU	MARILOU	HC MONTALBANAIS
GOBERT	IRIS	USC HC COLOMIER
FABRE	MARGOT	HC MONTALBANAIS
BENOIT	ZOË	TOULOUSE HC
ROBERT	JACKIE	HC MONTALBANAIS
CORREIA BARANGER	CELINA	TOULOUSE HC



SEMINAIRE « ESPRIT PERF II »

16 ET 17 DÉCEMBRE



Bernard SOTO et Laurent PEDRENO ont participé au séminaire Esprit Perf II à Joinville le pont en tant que club formateur de membres de l'équipe de France jeunes. Le séminaire a permis aux entraîneurs de clubs de participer à différents ateliers autour de l'entraînement spécifique des jeunes jusqu'à 17 ans. Le séminaire était animé par les cadres de la Relève Olympique dont notre CTN Clément ADAM.

L'ensemble du groupe a eu l'honneur de pouvoir assister à une séance d'entraînement commune entre l'équipe de France séniors et l'équipe Olympique chinoise en stage à l'INSEP. Le Directeur de la Performance de la FFHM, Arnaud FERRARI a organisé une table ronde où les participants au séminaires ont pu poser des questions au staff de l'équipe olympique chinoise.

“Ce séminaire a permis une discussion dans une excellente ambiance avec la présence de nombreux représentants de clubs invités, de CTN, d'entraîneurs nationaux, du DTN Philippe GEISS et du président de la fédération Michel RAYNAUD.

La première journée était consacrée au thème « Programmation/périodisation » avec 2 interventions. Une de Emmanuel LEPAUL du CLUB HALTEROPHILE LUXOVIEN et l'autre de Franck IAFRATE de la GAULOISE DE VAISE sur la programmation d'un athlète U17 suivis d'un débat. La fin d'après-midi s'est poursuivie à l'INSEP pour assister à l'entraînement des équipes de Chine et de France suivi d'un temps d'échange avec les entraîneurs de l'équipe olympique chinoise.

La deuxième journée était basée sur le thème « Formation technique & maîtrise du répertoire gestuelle » avec un retour d'expérience puis un débat. Le président de la CTH Thierry DUFLOT nous a rejoint.

Durant les deux jours les travaux se sont effectués en groupes avec des propositions lors des débats. Il serait souhaitable que ces deux journées débouchent sur la production de documents et la mise en place d'outils numériques.”

Bernard SOTO

DÉCEMBRE EN VRAC:

COMPÉTITIONS:

7 DÉCEMBRE:

La Ligue et la FF du sport universitaire, ont organisé et accueilli au stade Latécoère à Balma, la première compétition académique de la saison. Les étudiants de Toulouse ainsi que de Tarbes purent s'affronter, dans une belle ambiance générale.



16 DÉCEMBRE: CLASSEMENT

3EME JOURNÉE MIXTE PAR ÉQUIPE

MATCH 1: USC HC COLOMIERS

CLUB:	IWF:
COLOMIERS	1049,82
HC FIGEAC	979,91

MATCH 2: PAMIERIS

CLUB:	IWF:
HC MONTALBANAIS	1225,42
PAMIERIS	665,58

MATCH 3: TOULOUSE HC

CLUB:	IWF:
THC	1250,86
CLERMONT SPORTS	1029,81
THC 2	767,42



MUSCU- CHALLENGE

Du 4 au 12 décembre

MUSCU CHALLENGE

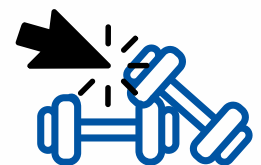
Défi 2:

"Anti gravité"

Avec 15 participations, le THC reste un beau représentant occitan.

RETROUVEZ TOUS LES RÉSULTATS

EN CLIQUANT SUR LE LIEN



FORMATIONS:



BF1 INITIATEUR HALTÉROPHILIE

par le Comité de l'Hérault FFHM à Clermont Sports
les 10 et 11 février 2024 et 30 et 31 mars 2024

BF1 INITIATEUR MUSCULATION

par le Comité du Lot FFHM à Muscu Fitness Cahors
les 20 et 21 janvier, 10 et 11 février et 9 et 10 mars 2024

À VENIR:

13 JANVIER

2ÈME CHALLENGE AVENIR

- 10h/17h Force staps Montpellier
- 10h/17h HC Montalbanais

27 JANVIER

ÉLIMINATOIRE COUPE DE FRANCE

JOURNÉE ENTIÈRE

- Clermont Sports
- HC Figeac

LA LIGUE VOUS SOUHAITE



FFHM

DE JOYEUSES FÊTES

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:
DAVID BOSSIAN**

**RÉDACTION ET MISE EN PAGE :
ANA CAROLINA MIRANDA**

**ONT PARTICIPÉ:
CLÉMENT ADAM, DAVID BOSSIAN,
BERNARD SOTO**

**CRÉATEUR:
JEAN-MARIE CHANUT**

ET N'oubliez pas de nous suivre sur:

