

# LA LIGUE VOUS PARLE

## LES ACTUS MARS

### LE MOT DU PRÉSIDENT:



La 4ème journée du championnat régional par équipe a donné son dénouement avec les trois clubs qui iront s'affronter à Clermont l'Hérault, le Dimanche 28 Avril pour la finale entre le Toulouse HC, Clermont Sport et le HC Montauban. Le matin de la Finale se tiendra l'assemblée générale de la Ligue.

Pour le championnat de France masculin des clubs de TOP9, notre seul représentant, Clermont Sport, est relégué en National 1, mais le club pourra s'appuyer sur sa jeunesse puisqu'il a qualifié 3 équipes en Coupe de France chez les jeunes.

Du côté de la formation des bénévoles, la Ligue avait fait le choix cette saison de laisser la main aux comités départementaux pour l'organisation des BF1, et le bilan est plus que mitigé puisque le BF1 musculation organisé par le CD46 est reporté en Octobre faute de suffisamment de candidats et le BF1 Haltero organisé par le CD34, qui a débuté mi-février avec 10 inscrits, n'a vu que 2 candidats se déplacer à Clermont L'Hérault en Février et 1 seul en Mars.

La Ligue clôture ce mois de Mars avec 2556 licenciés soit 216 licences de plus que la saison dernière à même époque. Nous enregistrons également l'affiliation d'une nouvelle structure sur Montpellier avec LA FORGE POWER LIFTING.

Pour la sixième année, la Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation se voit confier la répartition des crédits Projets Sportifs Fédéraux (ex-CNDS) de l'Agence Nationale du Sport (ANS) au sein de ses structures affiliées.

La date limite de dépose des dossiers sur votre compte Asso est fixée au 15 Avril.

# FRANCE UNIVERSITAIRE

## Orléans

La coupe de France Universitaire individuel et par équipe mixte se déroula le 23 mars à Orléans dans le centre val de Loire.

Nos jeunes athlètes occitans, 7 de l'académie de Toulouse et 11 de celle de Montpellier, n'ont pas démerité. Nous noterrons la présence de deux de nos piliers de l'Equipe de Ligue en U20, Leilou Lorret et Lilian Vinnac.

*" Si je devais citer trois choses qui m'ont interpellées pendant ce championnat de France Universitaire ce serait l'organisation, les performances et l'ambiance. L'organisation parce que la gestion semblait compliquée vu les 3 plateaux en simultanés mais ça a été géré avec brio, visuellement c'était similaire aux fédéraux de l'année dernière ou encore au championnat de France de Lyon. Pour ce qui est des performances on a vu de belles barres et le niveau était parfois très impressionnant. Et enfin l'ambiance était vraiment sympa que ce soit entre nous ou avec les autres compétiteurs, on a fait des rencontres vraiment intéressantes. En plus de ça, j'ai pu me familiariser avec le coaching en compétition ce qui était très enrichissant. En conclusion c'était une belle expérience."*

**Leilou LORET, athlète du HC Figeac  
et de l'équipe de Ligue (- 49)**

*" Quand je suis allé à cette compétition je ne m'attendais pas à grand chose d'exceptionnel du fait que c'était une compétition universitaire. Mais au final, même avec un triple plateau qui a dû être mis en place du au grand nombre de qualifiés, je dois dire que la compétition a été organisée de manière exceptionnelle. Organisation au top, matériel d'échauffement et de compétitions suffisant et surtout une ambiance incroyable tout au long de la journée. Tout le monde encourage tout le monde et une ambiance comme ça, ça n'a pas de prix.*

*Je reste un peu sur ma faim en termes de performance, j'aurais aimé faire plus lourd à l'épaulé jeté mais je ressort avec ma place de second qui était l'objectif principal. Sur un point de vue collectif c'était génial, on s'est tous coacher mutuellement et c'est probablement ce que j'ai préféré de la compétition, l'esprit d'équipe et la cohésion que l'on avait entre athlètes. Très fier des résultats des copains, Bastien qui finit premier, Damien qui tire sur un record + 9 pour tenter le podium, et je pense que même Leilou a acquis de l'expérience avec cette compétition.*

*Nous ne finissons malheureusement pas sur le podium du classement par équipe étant donné la bulle à l'épaulé jeté de Leilou mais à noter que notre équipe finit tout de même 4ème à 0,5 point derrière les 3ème. Sans la bulle de Leilou nous aurions fini premier et décrocher le record de France mais ce n'est que partie remise pour l'année prochaine et marquer encore plus de points.*

*Il me tarde grandement ceux de l'année prochaine mais en attendant on va se concentrer sur nos finales nationales et sur le Championnat de France des ligues le mois prochain."*

**Lilian VINNAC, ATHLÈTE du HC  
Figeac et de l'équipe de Ligue  
Occitanie (-73)**



# 4EME JOURNÉE DE TOP 9 MASCULIN

## SAMEDI 9 MARS À FRANCONVILLE

C'est un coup de tonnerre pour l'haltérophilie en Occitanie. Malgré les gros efforts et belles prestations des athlètes de Clermont, la descente ne pourra malheureusement être évitée.

Nous voudrions surtout retenir le 130 à l'arraché ainsi que le 170 à l'épaulé-jeté de Jean Baptiste Yanou Ketchanke, que vous pouvez voir ou revoir en cliquant ici:



Equipe	Score par points	Moyenne IWF	Journée 1	Journée 2	Journée 3	Journée 4
VGA Saint Maur	32 pts	1805,5825	1772,81	1796,69	1796,2	1856,63
HMDB 21 Dijon	30 pts	1745,21	1750,54	1753,43	1758,75	1718,12
CH Luxeuil	26 pts	1748,3175	1742,72	1742,11	1752,89	1755,55
SC Neuilly	24 pts	1696,29	1699,27	1741,59	1736,04	1608,26
AFHMA Franconville	23 pts	1745,9125	1742,36	1765,13	1756,75	1719,41
Reims HM	22 pts	1620,985	1645,99	1673,17	1611	1553,78
CA Rosendaël	20 pts	1622,9775	1542,66	1555,38	1700,43	1693,44
AC Saint Marcellin	18 pts	1230,1075	1761,69	1675,53	1483,21	0
Clermont Sports	15 pts	1610,0625	1628,22	1600,72	1610,75	1600,56

  

Licence	Nom	AN	NAT	P.C.	1	2	3	ARR	1	2	3	EPU	TOTAL	Série	Catégorie	IWF	
<b>AFHMA FRANCONVILLE</b>																	
IWF : 1719,41																	
457510	DUPUY Jeremy	1989	FR		81	110	115	120	120	135	140	-145	140	260	FED	SEN M 81	329,97
335580	FARDEL Marvin	1996	FR		79,8	115	120	-127	120	130	-190	-207	130	250	FED	SEN M 81	319,91
466148	GONZALEZ AYUSO Javier	1993	ES		85,3	-138	138	-143	138	160	166	-170	166	304	NAT	SEN M 89	375,37
371999	HASSAINE Adam	1994	FR		83,6	115	120	125	125	145	155	160	160	285	FED	SEN M 89	356,62
108218	COLIN Thomas	1992	FR		85,8	115	120	125	125	145	150	-155	150	275	FED	SEN M 89	338,54
<b>CA ROSENDAËL</b>																	
IWF : 1693,44																	
433234	FELICIANO Martin	2004	FR		64,9	85	90	95	95	110	117	-122	117	212	FED	U20 M 67	308,45
406097	ALINANT Sebastien	2004	FR		63	80	85	-90	85	105	-110	-119	105	190	FED	U20 M 67	282,21
335809	FOURNIER Louis	2000	FR		71,9	105	-110	-110	105	130	-135	0	130	235	IRG	SEN M 73	319,76
288374	IMADDOUCHENE Romain	1995	FR		93,2	145	155	-163	155	185	200	210	210	365	INT A	SEN M 96	431,67
461803	EL AMIRANI Youssef	1996	BE		89,2	125	-130	-130	125	160	166	-172	166	291	FED	SEN M 96	351,36
<b>CLERMONT SPORTS</b>																	
IWF : 1600,56																	
182524	MULLOR Julien	1997	FR		69,9	100	105	-108	105	117	123	-127	123	228	IRG	SEN M 73	315,8
168823	MULLOR Nicolas	1994	FR		73	90	95	-100	95	115	-120	120	120	215	IRG	SEN M 67	289,82
414833	AVUVE Seyenam	1992	FR		79,4	100	105	110	110	130	-135	0	130	240	IRG	SEN M 81	307,97
418266	YANOU KETCHANKE Jean baptiste	1993	CM		81,5	120	125	130	130	157	165	170	170	300	NAT	SEN M 89	379,46
459735	MORET Sylvain	1999	FR		101,7	115	120	-125	120	145	150	-155	150	270	FED	SEN M 102	307,51



# MARS EN VRAC:

## COMPÉTITIONS:

### 4ÈME JOURNÉE CHAMPIONNAT MIXTE DES CLUBS DU 02/03 CLASSEMENT:

Place	Equipes	Points journées				Total	Points match				Moyenne
		j1	j2	j3	j4		j1	j2	j3	j4	
1	<b>Toulouse HC 1</b>	6	6	6	6	24	1138,94	1248,56	1250,86	1262,13	1225,12
2	<b>HC Montauban</b>	6	6	6	4	22	1103,94	1272,34	1225,42	1241,65	1210,84
3	<b>Clermont Sports</b>	6	4	4	6	20	1192,42	1115,56	1029,81	1178,97	1129,19
4	<b>USC HC Colomiers</b>	4	6	6	3	19	1000,49	1039,29	1049,82	1074,39	1041,00
5	<b>HC Figeac</b>	4	4	4	4	16	967,52	976,70	979,91	1101,26	1006,35
6	<b>CH Pamiers</b>	3	4	4	3	14	877,71	922,11	665,58	781,33	811,68
7	<b>Toulouse HC 2</b>	4	3	3	2	12	930,65	885,09	767,42	1071,26	923,11



### 3ÈME CHALLENGE AVENIR U10-U13-U15-U17-U20-SEN SAMEDI 23 ET DIMANCHE 24 MARS (THC)

Pour voir les résultats des 62 athlètes de ce weekend riches en émotions, c'est par ici:



#### UN CIRCUIT DE PERFORMANCE POUR REDYNAMISER ET DENSIFIER NOS COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

- > Réaffirmer la logique interne de notre discipline - être plus fort que l'autre.
- > Organiser une compétition toutes catégories, basée sur l'indice Sinclair (WF) qui regroupera les meilleurs haltérophiles de la région.
- > Proposer un format court et qualitatif pour favoriser le spectacle et donner une image attractive de notre sport tout en s'appuyant sur des modèles existants.
- > Introduire un circuit de qualifications et des récompenses en « prize money ».

#### LES OBJECTIFS À COURT TERME

- Répondre aux exigences des politiques publiques sportive**
  - > du ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques,
  - > de la FFHM,
  - > De la Ligue Occitanie FM.
- Innover dans le circuit de compétition individuelle.**
  - > Revaloriser les compétiteurs de niveau intermédiaire pour qui la saison ne dure que 4 mois.
- Contribuer au développement et au rayonnement de la Ligue.**
  - > Faire valoir le dynamisme régional.
  - > Se montrer innovant sur un projet exclusif et inédit.
- Inciter les pratiquants hors club à se diriger vers nos clubs pour se licencier et pouvoir participer.**
  - > Ouverture aux non-licenciés.
- Répondre à la logique interne de notre sport**
  - > S'appuyer sur principe d'adversité individuelle.
  - > Revaloriser une culture de la gagne.
- S'aligner sur la logique des Championnats de France de Musculation en offrant une récompense attractive aux participants.**
- Finalité à moyen terme**
  - > Ce format pourrait rapidement atteindre une échelle nationale, voire internationale, et constituer un incontournable de la FFHM avec la création d'une SUPER LEAGUE.



David Bossian

## INTERVENTION:

LE JEUDI 7 MARS UNE SOIRÉE INITIATION À L'HALTÉROPHILIE FUT ORGANISÉE À TOULOUSE POUR LES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ PAUL SABATIER.

L'occasion de faire découvrir notre discipline, tout en faisant intervenir nos récents détenteurs du Brevet Fédéral 1.

Si vous aussi vous désirez vous former pour devenir encadrant bénévole pour la ligue, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous tiendrons informés des prochaines sessions BF1.



## À VENIR:

6-7 AVRIL  
CHAMPIONNAT DE LIGUE - ELIMINATOIRE FRANCE ET  
CRITÉRIUM NATIONAL - TROPHÉE DES MINIMES  
CLERMONT SPORTS

17 AU 19 AVRIL  
STAGE DE PRÉ COMPÉTITION POUR L'EQUIPE DE LIGUE  
AU CREPS DE TOULOUSE  
SUIVI DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES  
U15/U17 ET U20  
20-21 AVRIL À MONDRAGON

28 AVRIL  
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
À CLERMONT L'HÉRAULT

28 AVRIL  
FINALE CHAMPIONNAT MIXTE D'OCCITANIE  
À CLERMONT SPORTS

# LA LIGUE VOUS SOUHAITE



# FFHM

## UN BEAU MOIS D'AVRIL

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION:**  
DAVID BOSSIAN

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

**ONT PARTICIPÉ:**  
DAVID BOSSIAN

**CRÉATEUR:**  
JEAN-MARIE CHANUT

**ET N'OUBLIEZ PAS DE NOUS SUIVRE SUR:**

