

# LA LIGUE VOUS PARLE

## LES ACTUS

### LE MOT DU PRÉSIDENT:



#### BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

La saison est repartie sur les chapeaux de roues. À peine l'échéance olympique terminée qu'il nous faut déjà nous mettre en conformité administrative avec les évolutions règlementaires dictées par le ministère.

Les comités départementaux et la Ligue devront s'être mis en règle avant l'assemblée générale extraordinaire et électorale fédérale du 23 Novembre. Le comité départemental de l'Hérault a réalisé son assemblée ce vendredi 27 Septembre à Clermont l'Hérault, celle de la Ligue sera le 19 Octobre à Narbonne et celle du comité de la Haute Garonne, le 24 Octobre.

Du côté sportif, pour plusieurs de nos représentants occitans c'était Noël avant l'heure car ils sont allés en Finlande à Rovaniemi, le village du père Noël, début Septembre et ont glané quelques titres. Également 21 Septembre, s'est tenu le premier tour par équipes mixtes régionales.

Concernant la formation ; les arbitres ont fait leur rentrée studieuse avec une formation en distanciel le 14 Septembre, et les brevets fédéraux, un premier weekend BF1 à Cahors, a regroupé 17 stagiaires venus de tout le grand Sud.

La Ligue continue dans sa structuration puisqu'après le départ de notre conseillère technique fédérale Ana Carolina fin Mai, nous avons recruté début Octobre, Zoé Szarvas, qui embarque avec nous. Je compte sur vous pour lui faire le meilleur accueil au sein de vos clubs.

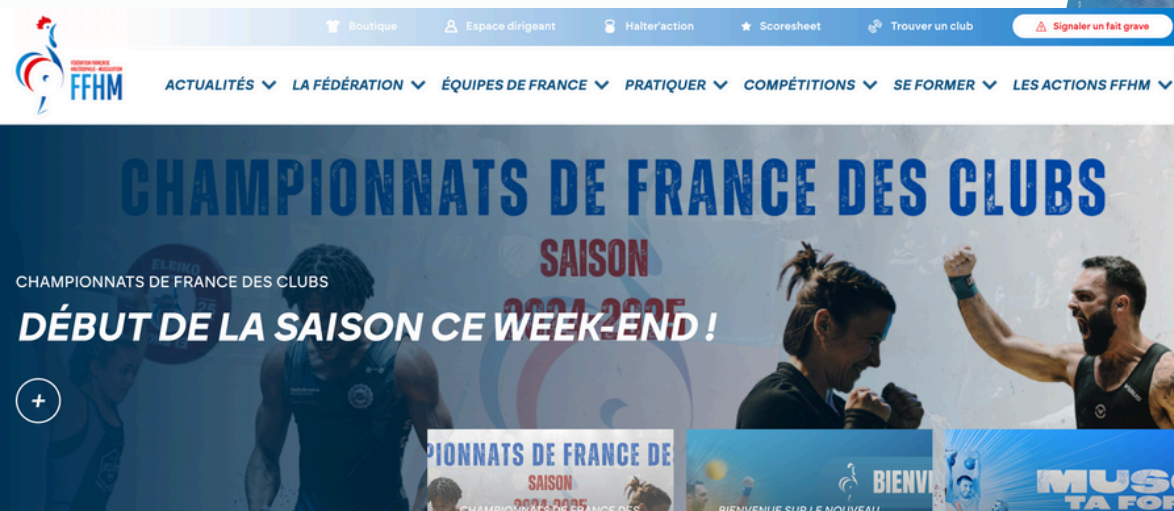
*David Bossian*

# LE SITE FÉDÉRAL

Pour les plus curieux ce n'est pas une surprise, le site fédéral a fait peau neuve !

Un nouvel esthétique dynamique permet une meilleure lecture et une expérience utilisateur plus agréable. Quelques autres mises à jour sont en cours.

[Le site](#)



## CONTENUS

Les clubs peuvent avoir accès aux nouveaux visuels de communication via le lien présent dans la page actualité dédiée : [Les nouveaux outils de com'](#)

## PROGRAMMES, ACTUS, INTRANET...

### PROG

N'hésitez pas à y faire un tour et pourquoi pas profiter du **programme** de remise en forme par la musculation, proposé dans la rubrique «actualités».

Ou des conseils et programmations dans la rubrique « les actions FFHM – Programmes de musculation spécifique »

### LICENCES

Par ailleurs, les inscriptions aux compétitions et les prises de licence se font désormais via l'intranet.

Vous pouvez le retrouver en cliquant sur «espace dirigeants» situé dans le premier bandeau bleu clair tout en haut de l'écran.

*Une fin d'été ponctuée par le stage à Font-Romeu.*

*Les jeunes recrues, espoirs de la relève Olympique ont pu y participer.*

**FONT-ROMEU**

## **NOS JEUNES EN STAGE**



Entre quelques moments de team-building et les soirées (raisonnables d'après notre rapporteur), nos protagonistes ont eu l'occasion de se frotter à une belle charge d'entraînement, pas aidées par l'altitude qui essouffle bien trop vite nos sportifs !

**YANN EST-IL AUSSI BON AU BABY-FOOT QU'EN HALTERO ?**

**UN PEU DE DÉTENTE ENTRE DEUX ENTRAÎNEMENTS**



Les stage a été encadré et préparé par Clément Adam CTN délégué par la DRAJES, Ana Miranda Carolina ancienne CTF de la ligue, Kevin Licciardi (membre ETR) et Yann Thomasson SHN.





La ligue Occitanie a déployé ses équipes tout au long de l'été !

À l'occasion des Haltéro Tours, nos éducateurs sportifs ont pu faire de la **prévention** en propageant un message d'activité physique essentielle pour une bonne santé.

Les Haltéro Tours sont aussi là pour **populariser** la pratique et montrer qu'elle est accessible à tous !

L'ÉTÉ

# HALTÉRO TOURS

En prime, c'est l'occasion pour les jeunes de rencontrer des **sportifs de haut niveau** !

**ACCESSIBILITÉ, RENCONTRES, DÉCOUVERTE...**

**PRÉSENTS SUR VOS LIEUX DE VACANCES**



**...NOUVELLES RECRUES, FUTURS CHAMPIONS !**



# ACTUS

Ce début de saison 2024-2025 est marqué par une activité frénétique !

En parallèle des événements internationaux et nationaux tels que le championnat de l'Union Européenne à Bucarest et le Fitex à Paris, le calendrier régional a démarré !

3-6 Octobre 2024 -

## NOS ATHLÈTES AU SALON FITEX



L'ÉQUIPE DE FRANCE SERA PRÉSENTE POUR UNE DÉMONSTRATION DES MOUVEMENTS D'HALTÉROPHILIE.

DIMANCHE 13 OCTOBRE À 13H45 AU PARC FLORAL DE PARIS

BERNARDIN KINGUE MATAM MARIE-JOÛEPHE FEGUE GARANCE RIGAUD DORA TCHAKOUNTE ROMAIN IMADOUCHEM



BILLETTERIE : WWW.FITEX-EVENT.COM

FITEX

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL ÉQUIPES MIXTES

1ER TOUR

Le premier jour de compétition, composé de deux matches, permet le classement suivant :

### LE CLASSEMENT :

- 1 - TOULOUSE HC
- 2 - HC MONTALBANAIS
- 3 - HC FIGEAC
- 4 - CH PAMPERS
- 5 - CLERMONT-SPORT
- 6 - TOULOUSE HC 2

Saluons les deux meilleures performances attribuées à Cadoni Perrine et Boulinguez Maxime, deux athlètes du HC Montalbanais.



# CHAMPIONNAT NATIONAL 1

## ÉQUIPES MIXTES

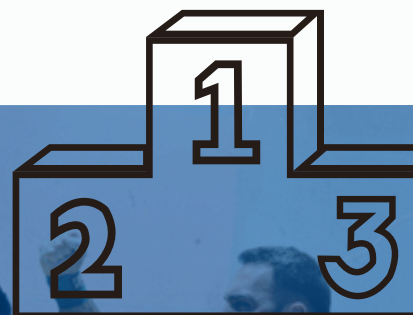
1ER TOUR

Clermont-Sport est allé se confronter dans le grand-est à Laneuville actuel troisième du classement (proche d'une montée dans le TOP 9 !) et Comines.

À l'issue de cette première journée, Clermont-Sport se positionne 1er au classement !

2024-2025

JOURNÉE 1



Saluons les performances de Yanou Ketchanke Jean-Baptiste et Awuve Seyenam qui ont fait un sans faute, en plus de présenter les deux meilleurs scores IWF du club suivi de près par Julien Mullor.

# SAISON PRÉCÉDENTE :

## L'OCCITANIE 7E AU CLASSEMENT DU CHALLENGE FÉDÉRAL

Sur 235 clubs affiliés FFHM, au classement haltérophilie de la saison précédente, nos 15 clubs occitans se sont classés de la manière suivante :

### LE CLASSEMENT :

- 9 - Clermont Sport
- 17 - HC Montalbanais
- 25 - HC Figeac
- 28 - Toulouse HC
- 100 - Halterofit 66
- 114 - Force STAPS Montpellier
- 123 - CU Tarbes Pau Haltérophilie
- 140 - USC HC Colomier
- 145 - CH Pamier
- 147 - NRB Haltérophilie
- 197 - Crossfit Saint Simon
- 205 - Auch Halter Club
- 233 - Tarbes HC
- 224 - Union Sportive d'haltérophilie de Salies du Salat
- 228 - La Forge PowerLifting

Pour plus d'information, retrouvez les feuilles de matchs détaillées sur [le site de la ligue](#), ou dans la rubrique actualités du site fédéral.

**NB** : ce classement prend en compte les **points** rapportés au club pendant les compétitions **individuelles et en équipe**. La comptabilité commence à la participation aux challenges avenir et croît selon la participation au championnat ; plus un athlète participe loin au championnat, plus le club gagne de points.

**Des dotations sont faites aux gagnants !**

Matériel pour les premières places et des blasons pour le TOP 10.

### À quoi servent ces points ?

Les points et donc le classement représentent le niveau de performance du club. Ainsi, surtout pour les clubs de province, cette reconnaissance permet des subventions, un intérêt particulier des sponsors ou encore plus d'adhésion dans vos clubs. Finalement, ces points permettent indirectement, de quantifier la montée en puissance du club.

# FORMATIONS

## BF1

La formation BF1 Haltérophilie et Musculation, propose quant à elle un format hybride permettant un apprentissage théorique à distance et des cours de mise en pratique en présentiel.

Les stagiaires ont d'ailleurs pu assister à leur premier week-end de formation à Cahors les 5 et 6 octobre.

Le deuxième et dernier week-end de formation se déroulera les 2 et 3 novembre.

La certification quant à elle se fera le 7 juin 2025.

En attendant, les aspirants BF1 feront leurs heures de stage dans leurs clubs.

## ARBITRAGE

La formation et le recyclage d'arbitrage, dont la clôture des inscriptions s'est faite au début du mois de septembre, a commencé en distanciel le 14 septembre et la certification théorique aura lieu en janvier.



## JOURNÉES DE TEST POUR LES U10-U13.

2 journées composées d'épreuves techniques et physiques. Ces épreuves comprennent :

- les mouvements Olympiques de l'Arraché et l'Epaulé-Jeté,
- des exercices de renforcement spécifique
- Des exercices de mobilité,
- D'explosivité
- D'habileté motrice.

Objectifs :

- Accès au Trophée National U13
- Prévention par la garantie de la maîtrise sécuritaire et technique des fondamentaux

Rapprochez-vous de vos clubs afin d'en obtenir plus de détails.



# À VENIR

## SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

## LE CALENDRIER

Date	Niveau	Lieu
12/10	Challenge Avenir U10-U20	Clermont Sports / HC Montalbanais
26/10	2e Championnat REG mixte des clubs	Figeac / Clermont Sports
16/11	Challenge Avenir SEN	Force STAPS Montpellier / CH Pamier / HC Marseille
7/12	3e Championnat REG mixte des clubs	CH Pamier / HC Toulouse
11/12	Championnat d'académie Montpellier	Force STAPS Montpellier
12/12	Championnat d'académie Toulouse	Complexe sportif Latecoere (Balma)
14/12	Créteurium National U13-15-17-20-SEN	HC Montalbanais
21/12	Challenge Avenir SEN	Force STAPS Montpellier / HC Figeac

## STAGE INTER-LIGUES

Pour les vacances, un stage inter-ligue de formation sur le testing terrain est organisé au CREPS de Toulouse.



# À VENIR

## FORMATION CTF

Le staff de la ligue sera en formation au CREPS de Nantes en Novembre.

## A.G.E. & ÉLECTIVE

Suite à l'appel à candidature fin Août, pour renouveler le bureau de la Ligue Occitanie, aucun quorum n'a pu être atteint le jour de l'AG. Comme le prévoit nos statuts, l'Assemblée Générale Extraordinaire et Élective aura donc lieu le 19 octobre à Narbonne.

## BIENVENUE À ZOÉ

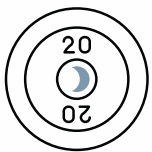
Bienvenue à Zoé Szarvas, nouvelle Conseillère Technique Fédéral de la Ligue.

Elle succède à Ana Carolina Miranda. Avec un bagage universitaire, fédéral et terrain, elle est "ravie de contribuer au sport fédéral, élément important de l'accès universel au sport".

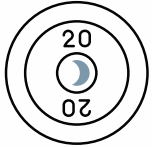
Pour plus de renseignements sur son parcours, vous pouvez la retrouver sur son LinkedIn.



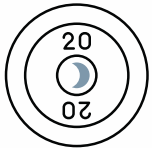
# BONNE SAISON À VOUS !



**Directeur de la publication :**  
David Bossian



**Rédaction et mise en page :**  
Zoé Szarvas



**Créateur :**  
Jean-Marie Chanut



Ont participé : David Bossian + Zoé Szarvas

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

