

# NEWSLETTER

NOV.24

LE MUSCLE  
LIGUE OCCITANIE  
HALTÉROPHILIE  
&  
MUSCULATION

## LE MOT DU PRÉSIDENT

La saison est bien lancée puisque nous enregistrons près de 2000 licences, chiffres obtenus avec un mois d'avance. Également, de nouvelles structures nous ont rejoint comme Crossfit Castres ou Crossfit Le Chalet. Enfin, le dernier week-end de formation de BF1 s'est tenu à Figeac en début de mois avec une belle promo de 13 stagiaires.

BEST  
OF US

on INSTAGRAM

# RECRUE

Arrivée du service civique Loane Payet (athlète CREPS) dans l'équipe de la Ligue. Elle est en appui à la communication

## NEWSLETTER MENSUELLE

Des changements de catégories internationales ont été voté à l'IWF début décembre, nous reviendrons dessus lors du prochain bulletin mensuel.

## ÉLECTIONS FÉDÉRALES

Finalement une seule liste en lisse pour ces élections fédérales. Michel Raynaud a été réélu président de notre chère FFHM avec 84% des suffrages exprimés. Parmi son CODIR 3 occitans :

- Notre président de ligue David Bossian
- Anne-Marie Grimal du HC Montalbanais
- Jeanne Rossarie présidente de FORCE STAPS

ALORS félicitations aux élus !

Pour plus de détails sur le contenu du mandat à venir : [rdv sur le site de la fédé](#)

## PORTE OUVERTES

Les premières portes ouvertes ont eu lieu à l'USC muscu haltéro force de Colomiers. Une Expérience qui a montré un engouement bien que le nombre de participants était en deçà des attentes. vous pouvez suivre leur activité sur Instagram. Par ailleurs, invitez vos amis, collègues, familles ou connaissances à venir essayer l'haltéro dans vos clubs, la première séance d'essai est offerte sans engagements.

## ÉVÉNEMENT LOCAL

Le 8 décembre, le jeune club audois NRB Haltérophilie a organisé son premier événement non officiel (hors championnat). Il s'agissait d'un exercice d'entraînement pour ses athlètes et ses invités, mais aussi peut-être un show pour convertir certains à prendre la licence compétition plutôt que loisir.

## HOMMAGES & PENSÉES

Claude Boupda licencié à Clermont-Sports nous a quitté. Une pensée chaleureuse est adressée à sa famille et ses comparses d'entraînement.

On ne se privera pas d'un mot pour la mémoire de Cédric Plançon, certe pas Occitan mais figure importante de l'haltérophilie Tricolore qui quitte la scène, lui aussi il y a peu.

# **FAST NEWS**

## NEWSLETTER MENSUELLE

À notre échelle régionale, nous avons décidé de vous fournir une newsletter mensuelle. Vous aurez donc le plaisir de nous lire chaque mois et ainsi être informé des événements de la Ligue.

## TORCHE OLYMPIQUE

Grâce à monsieur Raynaud et notre président, la torche olympique se balade dans notre beau sud !

Vous aurez pu la voir à Pamiers, Montauban ou à la conférence Dialog Sport du 28/11 à Toulouse.

## CHALLENGES AVENIR

A Pammiers ou à Montpellier, 38 athlètes masculins et 29 féminines ont participé à ce Challenge Avenir ; dont quelques Masters venus faire les minima pour les Europes ou les Mondes. On soulignera qu'aucune féminine n'a fait de performance NC contrairement aux participations masculines.

## FRANCE MASTER

L'événement a eu lieu à Monteux le week-end du 11 Novembre, où plusieurs de nos athlètes occitans ont fait des titres ! Evénement recensant 222 athlètes participant(e)s dont 80 femmes et 142 hommes ! Silvio Catanoso de l'Occitan Barbell Crew est le meilleur athlète homme toutes catégories d'âge et poids confondues.

## JOURNÉE U13

La journée U13 qui devait avoir lieu le 30 novembre à Clermont-l'Hérault est reportée au 22 février & 12 avril 2025.

## "AVANT LES FÊTES"

Sur son compte Instagram, la ligue propose chaque jour une vidéo conseil en collaboration avec Notre médecin de ligue ! c'est le petit rdv quotidien qui fait patienter jusqu'à la fin de l'année. à partager sans modération !!!

# STAGE DE DETECTION

**CREPS TOULOUSE**



Le stage inter-ligue a été organisé par le CTS de Nouvelle Aquitaine, Nicolas Gravisse, au CREPS de Toulouse. À cette occasion nos jeunes occitans Lubin, Samvel et Mathis, ont été convoqués et encadrés par Clément Adam (CTS) et Zoé Szarvas (CTF). Les jeunes du Val-de-Loire encadrés par Didier Farina et ceux de Nouvelle Aquitaine ont aussi été de la partie.



Un gros volume de séances haltéro et du testing réparti tout au long de la semaine, ont été assumé par nos jeunes !

Les moments de repos et de détente ont su être appréciés : beach-volley sur le terrain des paires olympiques Françaises et loup-garous le soir.

Ils ont même pu fêter Halloween, une citrouille taillée par leurs soins a eu pour gage de voyage.

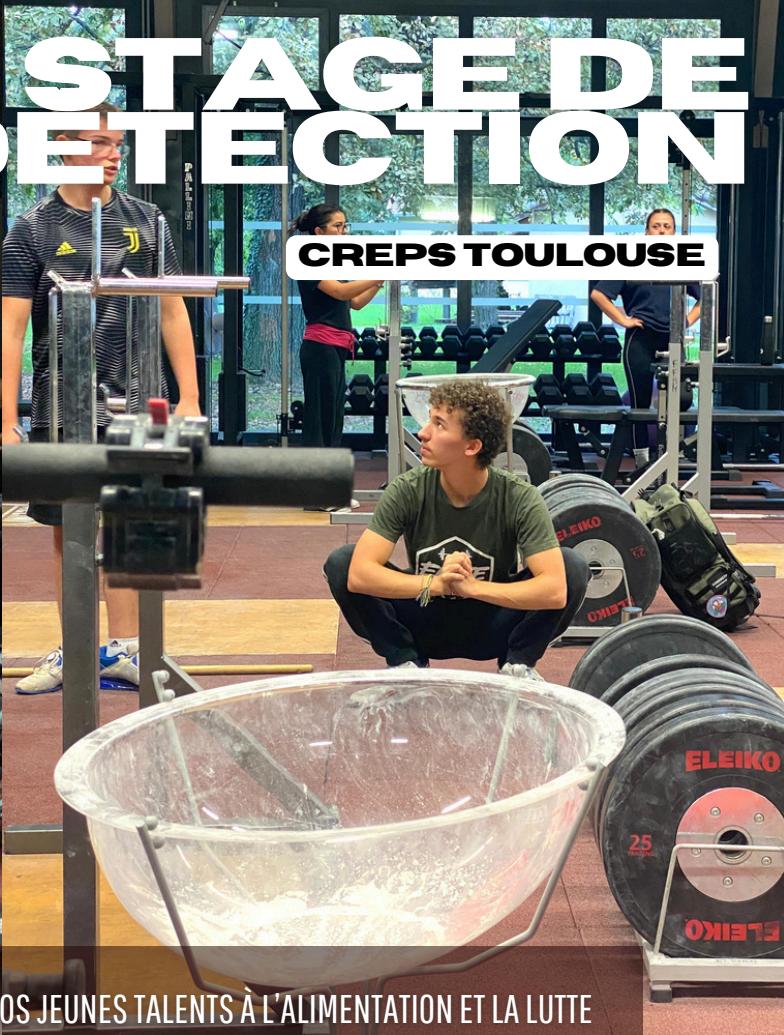




# STAGE DE DETECTION

CREPS TOULOUSE

CE STAGE EST AUSSI L'OCCASION DE SENSIBILISER NOS JEUNES TALENTS À L'ALIMENTATION ET LA LUTTE ANTI-DOPPAGE. QUELQUES ATELIERS CONFÉRENCES ONT PU ÊTRE MIS EN PLACE DANS CE BUT.



# STAGE DE DETECTION

**CREPS TOULOUSE**

Page 1



LE GROUPE EST REPARTI AVEC UNE GRANDE ENVIE DE SE RETROUVER SUR LES PLATEAUX. QUANT AU STAFF, IL A PU RECOLTER DES DONNÉES STATISTIQUES PERMETTANT DE FAIRE AVANCER LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE SPORTIVE AU SUJET DE LA DÉTECTION DE TALENTS, EN PLUS D'AVOIR PU DÉCELER QUELQUES INDIVIDUS QUI SONT SORTIS SPORTIVEMENT DU LOT.

MERCI À TOUS !



# COLLOQUE DES CTS

CREPS NANTES



LE COLLOQUE DES CONSEILLERS TECHNIQUES A ÉTÉ UN SUCCÈS.

Les cadres de la ligue comme leurs homologues régionaux, ont participé aux sessions de travail et d'échanges prévues durant le colloque qui a eu lieu au CREPS de Nantes.

Un moment propice à la formation, l'information et l'émergence d'idées pour faire avancer les lignes.

Les sujets abordés étaient variés : Olympiade précédente et Olympiade à venir, organisation entre CTS et CTF, codéveloppement, contenu et déploiement des formations etc.

En plus d'être riche en contenu, le colloque a aussi montré sa richesse en terme de rencontres ; le responsable P.R.N.S.I. est venu présenter l'intérêt de leur cellule de développement et expliciter le concept d'innovation et le manager de l'équipe de BMX française qui remplit le podium aux JO, est venu partager son expériences ainsi que quelques conseils avec notre staff.

Les CTS et CTF présents repartent avec plus d'idées en tête et plus d'axes de travail encore !

Par ailleurs, l'équipe de Philippe Geiss à encore une fois montré son expertise dans l'organisation et la coordination d'événements, un grand merci à eux !



# À VENIR



EN DÉCEMBRE, L'HALTÉRO UNIVERSITAIRE PREND SES PREMIÈRES MARQUES DE L'ANNÉE !

11/12 : FFSU MONTPELLIER - FORCE STAPS MONTPELLIER

12/12 : FFSU TOULOUSE - COMPLEXE SPORTIF LATECOERE (BALMA)

LE CALENDRIER AVANCE ET LES ÉCHÉANCES S'ENCHAINENT !

7/12 : 3E TOUR CHAMPIONNAT REGIONAL MIXTE DES CLUBS - CH PAMIER / TOULOUSE HC

14/12 : CRITERIUM NATIONAL (U15-U17-U20-SEN - HC MONTALBANAIS

21/12 : CHALLENGE AVENIR SEN - FORCE STAPS MONTPELLIER / HC FIGEAC



## OCCITAN CUP

### LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

 SUR LE SITE DE LA LIGUE LES ATHLÈTES NÉS EN 2006 ET ANTÉRIEUREMENT PEUVENT S'ACQUITER DU DROIT D'INSCRIPTION ET CHOISIR LES PERFORMANCES QU'ils SOUHAITENT ENREGISTRER.

 ILS DOIVENT CHOISIR 3 COMPÉTITIONS PRÉSENTENT DANS LA LISTE. S'ils SOUHAITENT AJOUTER DES COMPÉTITIONS SUPPLÉMENTAIRES, ILS DOIVENT S'ACQUITER D'UN MONTANT SUPPLMENTAIRE.

 SELON LEURS IWF, LES 12 MEILLEURS HOMMES ET LES 12 MEILLEURES FEMMES SERONT RETENUES POUR LA FINALE !



# À BIENTÔT

DIRECTEUR DE PUBLICATION

DAVID BOSSIAN

RÉDACTION ET MISE EN PAGE

ZOÉ SZARVAS

CO-MISE EN PAGE

LOANE PAYET

CRÉATEUR

JEAN-MARIE CHANUT

Ligue

OCCITANIE

FFHM

SUIVEZ-NOUS SUR :

