

BULLETIN ANNUEL 2025



**HALTEROCITTANIE**

**FIN D'UNE SAISON, DÉBUT  
D'UNE NOUVELLE**

**X**

**SAISON  
2024-2025**



Orane Lortal par Steven Ravalisse

# MOT DU PRÉSIDENT

“

Bonjour à toutes et tous, la saison 2024-2025, c'est clôturée et un petit bilan s'impose.

Cette saison post-olympique dresse un bilan contrasté. Alors que la plupart des disciplines olympiques voient leur nombre de licenciés augmenter, nous stagnons au niveau national, et certaines régions enregistrent même une baisse, malgré une pratique qui n'a jamais été aussi populaire. La musculation connaît un véritable essor, et nos structures peinent à accueillir de nouveaux adhérents.

Est-ce la loi de l'offre et de la demande qui se joue, avec des salles ouvertes 7/7j et 24/24h, où l'encadrement est parfois insuffisant, mais dont la tarification reste séduisante ?

On observe également l'émergence de clubs hybrides, sans lieu de pratique attribué, où chacun s'entraîne de son côté. Ce phénomène semble résulter de trois facteurs conjugués : le manque de structures municipales, l'évolution des mentalités, et la montée en puissance du coaching à distance.

Du côté de la structuration, nous avons recruté une nouvelle CTF, Zoé, qui est venue remplacer Ana ; et ainsi continuait notre politique de développement vers les jeunes, puisque 4 stages leurs sont dédiés et 5 challenges d'avenir leurs sont réservés.

Pour l'haltérophilie, avec le changement de catégorie et l'évolution des minimas au 1er Septembre, il faudra être attentif et bien vérifier que vous serez éligible au niveau de compétition visée.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne saison 2024-2025.

”

DAVID BOSSIAN



David Bossian - Président de la Ligue Occitanie Haltérophilie et musculation

# CHAMBOULEMENT DANS L'ORGANISATION DONC BULLETIN ANNUEL.

“

Pour commencer, il me semble essentiel de tous vous remercier pour votre accueil, votre disponibilité et vos actions au sein des clubs cette saison. La collaboration entre CTF, clubs et athlètes est capitale pour favoriser la vie d'un sport ainsi que sa croissance ! Alors, MERCI !

Après un premier cycle de terrain à vos côtés, riche en découvertes de cet écosystème de travail, j'ai pu identifier des zones optimisables. Ma fiche de poste ainsi que la politique fédérale et régionale, cadrent en partie les objectifs à venir, bien qu'ils soient aussi de mon initiative. Puisque le monde du sport est familier aux objectifs et que la société dans laquelle nous vivons évolue ; il en va de même quant aux aspirations de notre Ligue. Je vous fait donc toute confiance pour épouser les nouveautés à venir.

Je vous laisse avec la citation de Socrate, sage philosophe que j'adore lire :

“ *LE SECRET DU CHANGEMENT, C'EST DE CONCENTRER TOUTE SON ÉNERGIE, NON PAS À LUTTER CONTRE LE PASSÉ MAIS À CONSTRUIRE L'AVENIR.* ”

”

ZOE

## Objectifs de la saison 2025/2026

Continuer à structurer :

- contribuer aux changements administratifs fédéraux nécessaires (notamment auprès des organismes de formation)
- choisir les bons outils d'optimisation, de suivi et travaux collaboratifs
- meilleure communication (grâce à de meilleurs cloisonnements, outils et régularité) notamment en identifiant et définissant les rôles de chacun
- donner peau neuve au site internet

Continuer à développer

- augmenter l'activité (nombre de clubs, de licenciés, de services auprès des structures)
- soutenir le sport universitaire et scolaire
- soutenir les événements
- promouvoir les talents régionaux et l'activité des clubs
- soutenir techniquement nos clubs
- booster l'Occitan Cup
- laisser place à la créativité pour permettre des ponts entre les différents publics



Zoé Szarvas - CTF

# SOMMAIRE

**p.7**



**DISTINCTION GERERD  
MORENO**

**p.11**



**TOURNOI BERNARD  
GARCIA**

**p.15**



**SBD SHOWDOWN**

**p. 5/6/8/9/10/14/  
16/17/18/18/20**



**LES BREVES**

Retrouvez les infos en brefs,  
mois par mois.



**Lig**

**OCCIT**

**FFI**



# DÉCEMBRE EN BREF

## 3E JOURNÉE : CHAMPIONNAT MIXTE DES CLUBS

En Occitanie, deux implantations étaient prévues pour ce championnat : une à Pamiers et une à Toulouse. C'est le HC Figeac et Clermont-Sports qui s'imposent dans leurs pools.

## INSTAGRAM

Afin de patienter jusqu'au 25 décembre, la Ligue a proposé une vidéo par jour sur sa page. Vous pouviez quotidiennement avoir un conseil du médecin de la ligue. Les vidéos sont toujours disponibles.

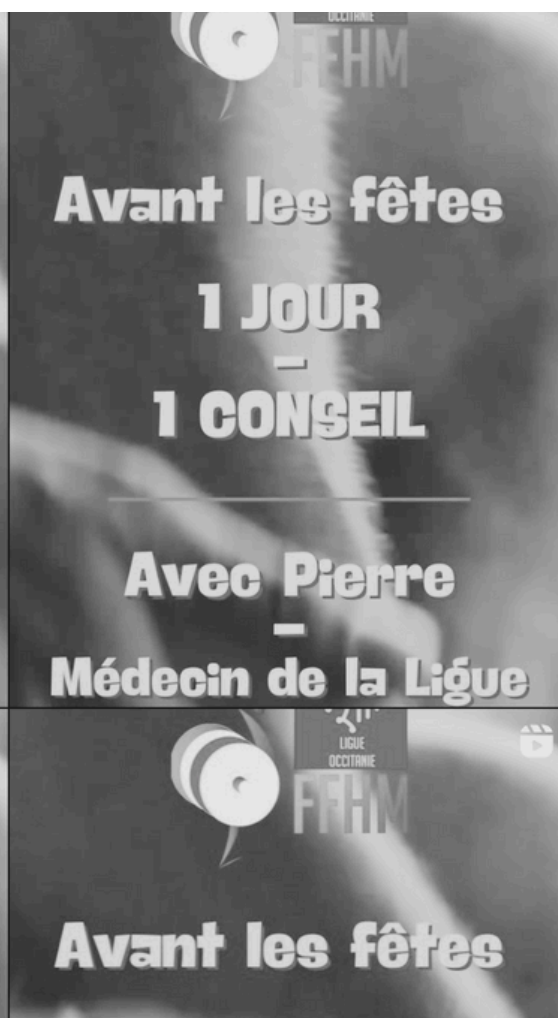
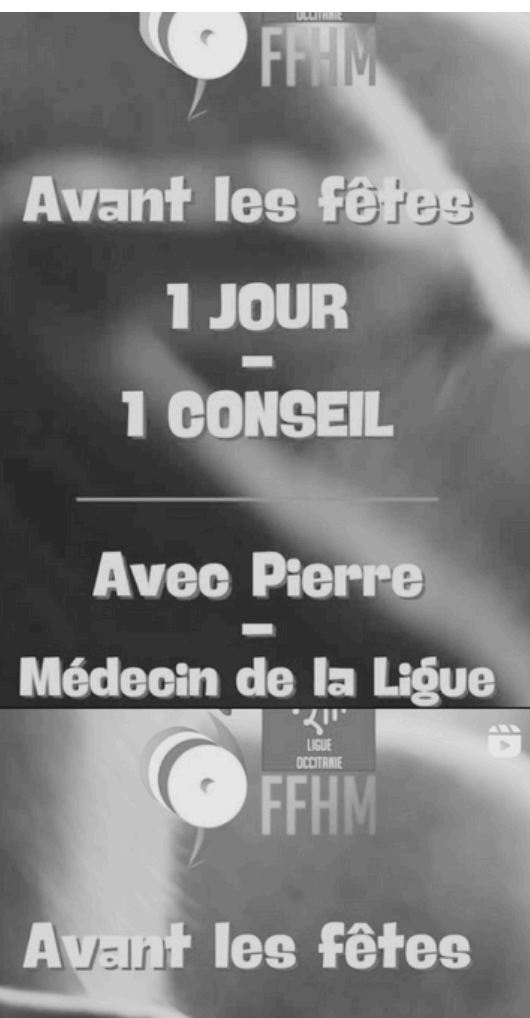
## CHALLENGES AVENIR

Deux challenges jeunes ont aussi eu lieu au mois de décembre.

## CHAMPIONNATS FFSU

Une première compétition universitaire a eu lieu à Montpellier, garni quasi exclusivement d'athlètes des STAPS Montpellier. Une compétition à 3 plateaux simultanés et plus de 150 élèves présents.

La seconde compétition a eu lieu à Balma, comptant un nombre inférieur d'athlète à celle de Montpellier mais un meilleur niveau (le pôle France étant à Toulouse). Cette journée à quant à elle accueilli des athlètes de différentes facultés (ingénieurs, kinés, socio etc.)





## **JANVIER** **EN BREF**

### **FORMATION STREET-WORKOUT**

Comme régulièrement la Ligue travaille à la formation des moniteurs de sport de la pénitencier.

Deux sessions de formation au street-workout, sport dont la fédération détient la délégation, ont eu lieu : une à Crossfit Balma et une au CREPS de Toulouse.

Ces moniteurs font aussi parfois appel à la Ligue pour des interventions en centre de détention, comme ça a été le cas cette saison.

### **AUSSI CE MOIS-CI :**

- ✓ **REUNION DU CODIR**
- ✓ **3E JOURNÉE DE NATIONALE 1**
- ✓ **4E JOURNÉE CHAMPIONNAT MIXTE DES CLUBS**
- ✓ **ELIMINATOIRE COUPE DE FRANCE**





# DISTINCTION

## GERARD MORENO

Gérard, figure majeure de notre discipline, a été distingué par l'AFCAM en reconnaissance de son engagement exemplaire et de sa disponibilité sans faille en tant qu'arbitre.

Fort de plus de 30 années d'expérience, Gérard œuvre avec sérieux et discrétion au service de l'arbitrage, auquel il se consacre depuis son plus jeune âge. Cette récompense vient saluer l'ensemble de son parcours et de son investissement.

Arbitre international depuis 2001, il a participé à de nombreuses compétitions à l'étranger (sans parler anglais ! Trop fort Gérard !), enrichissant son expertise au contact de contextes variés et d'équipes internationales. Ces expériences à l'échelle mondiale ont contribué à renforcer sa compétence et son professionnalisme.

Il parle avec émotions de sa rencontre avec ses paires et certains athlètes incontournables de la discipline ; comme par exemple un serrage de main extraordinaire avec Lasha Talakhadze.

Toujours désireux d'approfondir ses connaissances, il s'inscrit dans une démarche continue d'apprentissage, portée par plus de 50 années de pratique de l'haltérophilie. Ancien éducateur sportif et social, il possède une large culture sportive et continue de pratiquer diverses activités telles que la spéléologie, l'escalade ou encore le ski.

Après 40 ans de présidence de club, Gérard a transmis le flambeau, tout en poursuivant ponctuellement l'encadrement et la pratique en catégorie Master. Il réalise ainsi ce qu'il admirait autrefois chez ses aînés : maintenir une présence active sur les plateaux au fil des années.

Pour Gérard, l'humilité et la pédagogie constituent des valeurs essentielles de l'arbitrage. Il s'efforce de les mettre en œuvre au quotidien afin d'assurer un jugement bienveillant, précis et attentif.

Il a reçu sa distinction au cours du Bernard Garcia cette saison, une reconnaissance pleinement méritée pour son parcours remarquable.



### ELIMINATOIRE MASTERS (PAMIER)

La compétition a accueilli 13 athlètes MASTERS hommes femmes confondus.

Parmi eux, 7 femmes et 8 hommes, représentant les clubs du 31 et du 11 se sont présenté aux Francas à Besançon (25).

Puis, lors des Mondiaux de Las Vegas (USA), l'Occitanie a été représentée par Sylvio Catalano (Occitan Barbell Crew), Louisa Bedos, Julien Cosnard, Eric Nisseron (USC HC Colomier).

### FFSU

Compétition qualificative pour les France Universitaire ; cette échéance a réuni les athlètes étudiants de toute la région.

16 masculins et 7 féminies qualifiés et présents aux championnats de France à Comines (59).



# FÉVRIER EN BREF

## AUSSI CE MOIS-CI :

- ✓ DÉPARTEMENTAUX & PROVINCE
- ✓ 2E CHALLENGE AVENIR SENIOR

## STAGE D'ÉQUIPE DE LIGUE

Les meilleurs athlètes U15 à U20 de la région sont conviés la première semaine de leurs vacances pour un stage haltéro. En février c'était à Figeac que cela prenait place.

L'objectif : varier le staff pour que les jeunes apprennent leur discipline avec plus de diversité, entraînements biquotidiens, apprentissages théoriques, activités culturelles et appréhension de l'hygiène de vie sportive et collective.

## JOURNÉE TECHNIQUE U13

Journée de test permettant l'accès au Trophée National U13. Ces tests permettent d'attester ou non du développement athlétique complet, qualitatif et sécuritaire de nos jeunes.

## GRAND PRIX FÉMININ LYON

Seule Leïlou Loret a représenté l'Occitanie à cet événement, en exécutant une série interB ; avec un total de 145 (64+81) en catégorie U20 -55 soit un IWF à 209,84.







Athlètes de la Ligue Occitanie

## MARS EN BREF

### CHALLENGE AVENIR JEUNES

Le Challenge de Montpellier a été annulé par manque de participants. Néanmoins, Montauban a pu assumer l'événement pour 10 athlètes de midi-pyrénées.

### FRANCE DES ÉQUIPES DE LIGUE

Les 29 et 30 mars, la Ligue Occitanie a pu présenter deux équipes au championnat d'équipes de Ligues. Ces dernières étaient mixtes et composées des U15-U17 et U20 suivants : Florette Degez, Amandine Deshaies, Jamie-Lynn Angelo, Leïlou Loret, Lia Diaw, Chloé Blanchard, Wyatt Jean, Thomas Alcaraz, Clément Ross, Valentin Ourtaud-Coter, Matis Demeillers, Lubin Conte. Bernard Soto (Président CD34) et David Bossian (Président de Ligue) ont arbitré et Julien Mullor, Jean-Baptiste Yanou Ketchanke, Kévin Licciardi entraîneurs de clubs et Zoé Szarvas CTF étaient présents pour encadrer et coacher les athlètes.

Les plus jeunes se sont hissé sur la troisième marche du podium. Félicitations à eux et au staff !

Ces jeunes ont fait leurs preuves tant sur l'aspect performance qu'humain au cours de la saison, critères de sélection pour la composition des équipes régionales. Pour rappel, chaque stage permet tant au staff qu'aux athlètes d'être mis en situation d'analyse et d'apprentissage, tant sur le vivre ensemble que sur la technique de la pratique sportive. De vrais moments enrichissants.

# TOURNOI INTERNATIONAL

## BERNARD GARCIA

Le 8 mars 2025, à Clermont-l'Hérault, a eu lieu le Tournoi Bernard Garcia. Compétition internationale et qualifiante. Les meilleurs athlètes Roumains, Grand-Bretons, Belges et Français se sont affrontés sur deux plateaux. Parmi les athlètes de l'hexagone, deux jeunes occitans ont fait une belle prestation : Florette Degez et Thomas Alcaraz, ce dernier avait d'ailleurs le meilleur public ; soutenant tant par la voix qu'avec une grande banderole ! On salue le public Clermontais qui a su soutenir chaque athlète venu se défier sur les planches Héraultaises.

Pour notre équipe de France, le DTN Philippe Geiss nous a confié que la compétition était un test de forme en vue des Europe. Les athlètes suivant ont donc été engagés : Benjamin Féré, Yann Thomasson, tous deux pôlistes au CREPS de Toulouse, puis Garance Rigaud, Vicky Graillot, Laurene Fauvel, Romain Imadouchene, Bernardin Kingue Matam ainsi que quelques autres jeunes talents Maxence Aouni, Manoa Le Piolet, Nathan Desricières.

Une belle compétition soutenue par la fédération et ses sponsors, la région, le département, Hérault sport et bien sûr la Ligue. Il est important de mentionner le rôle de la ville et notamment du Maire de Clermont-l'Hérault, acteur majeur au soutien de la pratique et des événements haltérophiles de la ville. Par la même occasion nous rappelons que pour les JO 2024, Clermont-l'Hérault a été élue Terre d'Accueil et donc bénéficié d'aide du COJOP pour le développement de ses infrastructures sportives. Une amélioration pour Clermont Sports que Bernard Garcia et Bernard Soto ont élevé au niveau international depuis leur reprise du club. Tous deux arrivés à l'haltérophilie par leur entraînement d'athlétisme, Bernard Garcia a fini SHN dans la discipline et acteur majeur de l'écosystème en étant président de Clermont Sports, de la Ligue et de la FFHM.

Cet homme à qui ce tournoi fait honneur a laissé une empreinte dans les souvenirs de Clermontais, de par son implication et sa bienveillance que ses successeurs essaient de perpétuer, avec ce franc parlé qui fait leur identité.

L'événement était diffusé en live sur la chaîne Twitch de la Ligue et comptabilise de bonnes statistiques ! Pour les absents, un replay est disponible sur la chaîne Youtube éponyme. <https://www.youtube.com/watch?v=LYw8sNEkk30>. Votre CTF en a été l'hôte et la commentatrice, en essayant de faire passer au micro différents acteurs de la discipline et ainsi intégrer un aspect pédagogique et interactif, en plus du commentaire sportif. La démarche a su toucher le public, acteur dans le chat Twitch.



Benjamin Féré (équipe de France)

Bernardin Kingue Matam (équipe de France)

Yann Thomasson (équipe de France)

Vicky Graillot (équipe de France)

Garance Rigaud (équipe de France)

Laurene Fauvel (équipe de France)





# Arbitres

**Julien COLEUR 1<sup>ère</sup> catégorie**  
**David BOSSIAN 1<sup>ère</sup> catégorie**  
**Daniel MENONI 1<sup>ère</sup> catégorie**  
**Bernard SOTO 1<sup>ère</sup> catégorie**  
**Jean Pierre BRUNET 2<sup>ème</sup> catégorie**  
**Gérard MORENO 2<sup>ème</sup> catégorie**  
**Anne Marie GRIMAL 2<sup>ème</sup> catégorie**  
**Laurent PEDRENO 2<sup>ème</sup> catégorie**  
**Philippe AUBOUY 2<sup>ème</sup> catégorie**

**Gérard WILCZEWSKI National**  
**Jean Claude DELPUECH National**  
**Sandrine DEBEVE Nationale**  
**Véronique MENONI Nationale**  
**Jean Claude COZERET National**  
**Jérémie ONORATO National**  
**Richard FERNANDEZ Régional**  
**Clara PEIGUET Régionale**

**Jury : David BOSSIAN, Jean Pierre BRUNET et Julien COLEUR**

## **Plateau femmes :**

**Arbitres : Anne Marie GRIMAL, Gérard MORENO, Philippe AUBOUY**

**Contrôleurs techniques : Gérard WILCZEWSKI, Véronique MENONI**

**Marshals : Sandrine DEBEVE, Richard FERNANDEZ**

**Speaker : Daniel MENONI**

**Chronomètre : Clara PEIGUET**

**Pesée : Anne Marie GRIMAL, Sandrine DEBEVE, Véronique MENONI**

**Secrétaire : Clara PEIGUET**

## **Plateau hommes :**

**Arbitres : Gérard MORENO, Anne Marie GRIMAL, Bernard SOTO**

**Contrôleurs techniques : Gérard WILCZEWSKI, Jean Claude COZERET**

**Marshals : Jean Claude DELPUECH, Véronique MENONI**

**Speaker : Daniel MENONI**

**Chronomètre : Richard FERNANDEZ**

**Pesée : Jérémie ONORATO, Jean Claude COZERET, Richard FERNANDEZ**

**Secrétaire : Bernard SOTO**

4

En plus de la remise du prix de l'AFCAM à notre arbitre international dévoué appaméen Gérard Moreno, les différents officiels se sont décernés des prix ; fêtant ainsi leurs liens tels que celui qui uni la fédération française et celle de la Roumanie.

Etaient présents : Le maire de Clermont-l'Hérault, la présidente d'Hérault sports, le président de la Ligue (membre du Jury aussi), le président de la FFHM, le DTN, le président de Clermont Sports Bernard Soto (arbitre aussi ce jour), le président de la fédération de Roumanie et président fédération d'Angleterre. Ainsi que les entraîneurs nationaux de chaque pays et les officiels (cf : image).



## 8 MARS

Enfin, en ce 8 mars, il n'était pas possible de passer à côté de quelques informations importantes concernant **l'activité féminine dans notre pratique** :

Le DTN nous confirme que **40%** des licenciés sont des femmes, ce qui représente un progrès depuis quelques décennies, malgré l'apparition au JO de l'haltérophilie féminine qu'en 2000. Les femmes sont aussi les plus présentes en compétition et sur les rassemblements (stages etc.) et actives dans l'encadrement de nos clubs.

Toutefois, il déplore les lacunes de la diversité dans l'encadrement institutionnel. En effet on ne compte qu'une CTF et aucune CTS femme à la FFHM. Concernant le staff de l'équipe de France, une attention est faite pour diversifier le personnel et permettre aux athlètes d'avoir le choix dans leurs référents (emploi d'une femme médecin du sport, une statisticienne etc.).

**Pour conclure**, ces presque 7 heures de compétitions ont été le théâtre de belles promesses et performances. Ce qui nous aura donné hâte d'être au prochain et qui sait, peut-être à vous aussi !

Encore **félicitations** à toutes les personnes impliquées de près ou de loin dans l'organisation du Tournoi Bernard Garcia. **Merci aux bénévoles** sans qui l'activité sportive n'aurait pas le même goût.





# AVRIL EN BREF

## MASTER FRANCE

Au championnat de France Master, chez les femmes rouges et jaunes on a compté 6 podiums 3 qualifications mondes et une qualification europe. Les clubs représentés étaient HC Montalbanais, Crossfit Saint Simon, Toulouse HC, NRB Haltérophilie et Occitan Barbell Crew. Chez les hommes, c'est deux qualifications monde et une europe pour 5 participants là où les femmes étaient 7.

A noter que beaucoup de Masters Europe et Monde, ne participent pas aux France et vont directement aux championnats internationaux.

## AUSSI CE MOIS-CI :

- ✓ 3ÈME CHALLENGE AVENIR
- ✓ CHAMPIONNAT DES CLUBS

## STAGE RÉGIONAL

Comme à chaque vacances scolaires, la Ligue met un point d'honneur à réunir 12 de ses jeunes talents régionaux à l'occasion d'un stage. Ces événements permettent aux athlètes de se confronter à d'autres méthodes d'entraînement que dans leur club, bénéficier d'atelier de prévention (hygiène sportive, éthique, histoire de l'haltérophilie, règlement sportif etc.). En avril, le stage a eu lieu à au CREPS de Toulouse, une opportunité pour certains d'apprendre à cotoyer un endroit d'excellence sportive.



# TOURNOI SBD

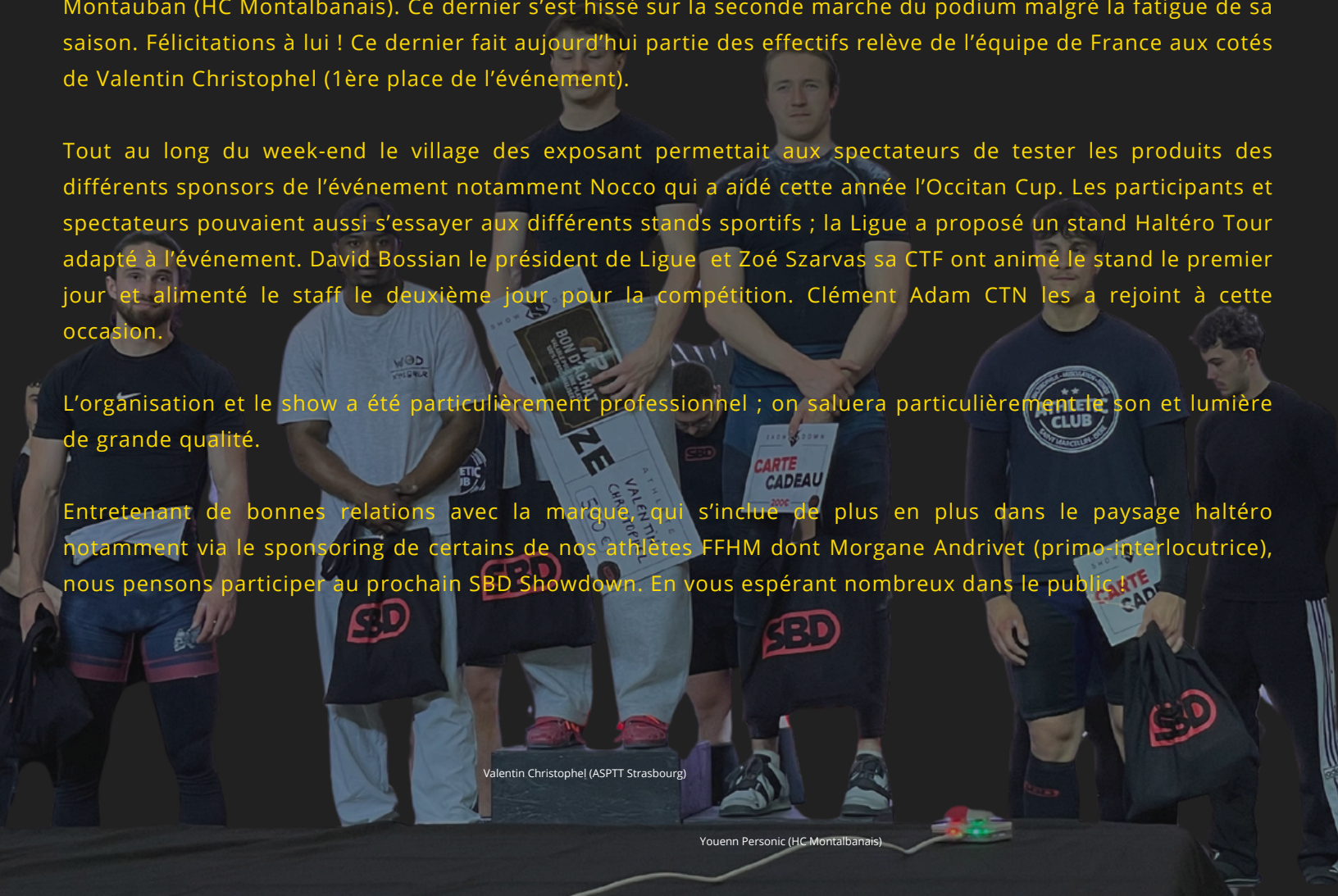
Nouveaux arrivés dans le sud, à Montpellier plus précisément, SBD France a proposé un événement d'envergure cette année ! Plusieurs disciplines de la "force" étaient présentes notamment les pratiques portées par la FFForce, mais aussi l'haltérophilie portée par la FFHM, ainsi que le strongman ayant sa propre organisation.

Les différents créneaux qui composaient le week-end permettaient de présenter une compétition de chaque discipline hommes et femmes. Le deuxième jour, le plateau haltéro dont la sélection a été faite par notre direction technique nationale, a proposé entre autre un athlète occitan : Youenn Personic licencié au club de Montauban (HC Montalbanais). Ce dernier s'est hissé sur la seconde marche du podium malgré la fatigue de sa saison. Félicitations à lui ! Ce dernier fait aujourd'hui partie des effectifs relève de l'équipe de France aux côtés de Valentin Christophel (1ère place de l'événement).

Tout au long du week-end le village des exposant permettait aux spectateurs de tester les produits des différents sponsors de l'événement notamment Nocco qui a aidé cette année l'Occitan Cup. Les participants et spectateurs pouvaient aussi s'essayer aux différents stands sportifs ; la Ligue a proposé un stand Haltéro Tour adapté à l'événement. David Bossian le président de Ligue et Zoé Szarvas sa CTF ont animé le stand le premier jour et alimenté le staff le deuxième jour pour la compétition. Clément Adam CTN les a rejoint à cette occasion.

L'organisation et le show a été particulièrement professionnel ; on saluera particulièrement le son et lumière de grande qualité.

Entretien de bonnes relations avec la marque qui s'inclue de plus en plus dans le paysage haltéro notamment via le sponsoring de certains de nos athlètes FFHM dont Morgane Andrivet (primo-interlocutrice), nous pensons participer au prochain SBD Showdown. En vous espérant nombreux dans le public !



Valentin Christophel (ASPTT Strasbourg)

Youenn Personic (HC Montalbanais)





Jean-Philippe Grandin (Président NRB Haltérophilie)

## MAI EN BREF

### AUSSI CE MOIS-CI :

- ✓ COUPE DE FRANCE
- ✓ GRAND PRIX FÉDÉRAL
- ✓ CHAMPIONNAT DE FRANCE ELITE JEUNE
- ✓ 4ÈME CHALLENGE AVENIR JEUNE

### CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE MUSCULATION

Après quelques années sans édition du championnat régional de musculation ; qualifiant pour le championnat de France, la région a relancé la machine.

En effet, c'est le club de Narbonne qui a récupéré l'événement et a su réunir un petit nombre d'athlètes, venant d'horizons différents. Grâce au Pass'Halter, proposé par la FFHM, des athlètes de salles de musculation classiques ou des pratiquants de Crossfit, ont pu venir se mesurer à nos haltéros, sur différents ateliers de musculation : maxs au squat sur un temps donné, quelques bi-sets ou super-sets d'exercices fonctionnels etc.

Plusieurs des sportifs présents ce jour se sont qualifiés pour le championnat de France à Paris.



# JUIN EN BREF



## AG FFHM

L'assemblée générale de la fédération a eu lieu au CNOSF à Paris 13e. L'occasion de profiter du rassemblement des représentants de clubs pour remettre les différentes décorations FFHM aux clubs, arbitres et présidents concernés.

A l'image, Figeac, Toulouse et Clermont l'Hérault et leurs récompenses.

## TROPHÉE NATIONAL U13

On comptabilise 3 participants représentant la région, tous du HC Montalbanais. Les trois se sont placés 3ème de leur catégorie avec des séries montrant une progression régulière et maîtrisée.

Une journée réussie pour Montauban !



## PASSAGE BF1

La formation fédérale d'initiateur haltéro, permet d'apprendre les rudiments de l'encadrement haltérophilie et de la musculation. Ceci garanti une animation de qualité en club.

Ce BF1 nécessite un apprentissage sur Halter'Action et 2 week-ends présentiel avec les formateurs. Enfin, un troisième week-end est alloué à la certification, en fin de saison, après que les heures de stages aient été effectuées.

Lors de la saison 2024/2025, 13 stagiaires se sont formés au BF1 et 12 l'ont validé. Félicitations à eux !

Une nouvelle session est proposée pour la saison 2025/2026, 6 stagiaires sont actuellement en formation.

# JUIN EN BREF



Vincent Rigaud (entraîneur équipe de France)

## FORMATION DES ENTRAÎNEURS INSEP

A l'occasion de son DE, Steven Graillot a organisé une formation des entraîneurs à l'INSEP. Inscription sur base de volontariat, elle a réunit plusieurs dizaine d'entraîneurs de clubs et proposé l'intervention de différents acteurs de l'haltérophilie française et germanique. Les sujets techniques de l'haltérophilie comme de la préparation mentale ou encore celle de la prévention anti-dopage ont été abordés.

Dans un but de formation continue, de soutien à l'activité des collègues et de curiosité, votre CTF y a participé.



## CHAMPIONNATS FRANCE JEUNES

Les clubs de Clermont l'Héraults, Montauban et Figeac ont présenté 21 athlètes aux couleurs de l'Occitanie. Six records de France sont signés rouge et jaune ; tous de ClermontSports. On félicitera chacun des jeunes et particulièrement les champions de France Charlotte et Thomas Alcaraz, Florette Degez, Whyatt Jean, Clément Ross et Alexis Rossi. Le HC Montalbanaise remporte 3 titres de vice champions de France pour Raphaël Gabarre-Fonfrede, Taina Sildilla et Eurydice Filmotte. Enfin, le HC Figeac est représenté particulièrement par Malone Catoliquot, qui lui aussi se hisse sur la deuxième place du podium.



# L'ÉTÉ EN BREF

## OCCITAN CUP

Organisée cette saison dans l'enceinte du CREPS de Toulouse, ce jeune concept prend chaque année en maturité en plus de montrer un engouement auprès de nos meilleurs athlètes.

L'occitan Cup est ouverte au public, ainsi que diffusée sur la chaîne Twitch de la Ligue (HalterOccitanie). Cette année le commentaire était 100% féminin, l'hôte Zoé Szarvas (CTF) a co-animé l'événement en compagnie de Camille Jouniaux, haltérophile et entrepreneure du sport aux 321 000 abonnés sur Instagram. De retour dans la région après quelques années en Nouvelle Aquitaine entraînée notamment par Power Camp, Camille s'établit professionnellement et personnellement à nouveau dans notre région.

Une troisième édition aura lieu cette année, pensez à vous y inscrire le plus tôt possible (des nouvelles très vite sur Insta).



## ETE SPORTIF VIASSOIS

La commune de Vias, affiliée FFHM, propose quotidiennement des activités sportives pendant l'été. Certaines sous la forme de cours collectifs en plein air dans le sable de son littoral et d'autres, sous la forme d'animations nocturnes ou festives.

La Ligue a été sollicitée pour un Haltero Tour et une initiation street-workout en journée ainsi qu'une démonstration des deux disciplines en soirée.

L'ambiance était au RDV, avec un public impressionné et acteur !

Une réussite pour ce village touristique qui met à l'honneur l'activité physique tout au long de l'année !





# L'ÉTÉ EN BREF

## ISN

L'occitanie compte parmi son patrimoine sportif le plus gros club français de Street Workout. Ce club actif a démontré cette été son savoir faire en organisant une nouvelle édition de l'International Strength Night.

Cette journée de compétition/spectacle a accueilli 500 spectateurs, meilleurs athlètes mondiaux de la discipline dont le stream hosté par SWplus.

La FFHM, détentrice de la délégation du street-workout s'est positionné dans le village des marques et sponsors afin d'amorcer une dynamique plus officielle dans l'activité.

On pouvait retrouver un stand FFHM, géré par Zoé Szarvas (CTF) et un candidat BF1 volontaire, et fraîchement diplômé : le président du club de Narbonne.

Ce genre d'événement permet à la fois de faire un bilan des actions menées ainsi que du réseau avec les différents acteurs présents. Ce sont des occasions immanquables pour la vie d'une Ligue.

On notera le public streeteux incroyablement bienveillant et très actif : des supporters hors normes, récompensés en voyant un Français remporter la coupe !

## STAGE FONT-ROMEUE

Comme chaque année à la fin du mois d'Aout, un stage est organisé par la Ligue pour amorcer la nouvelle saison.

Pour cette édition, nous avons décidé d'embarquer dans le staff un de nos athlètes et kiné Bastien Havet, membre de l'équipe technique régionale. Un vrai atout dans l'accompagnement des jeunes : prévention des blessures par élaboration de routines collectives et personnalisées, thérapie manuelle si nécessaire et bilan individualisés.

Nous pensons réitérer l'expérience.

## ACTION DES CLUBS

Cet été le club de Clermont-l'Hérault a mené quelques haltéros tours sur les plages proches de chez eux. Une bonne initiative de sensibilisation et de recrutement potentiel.

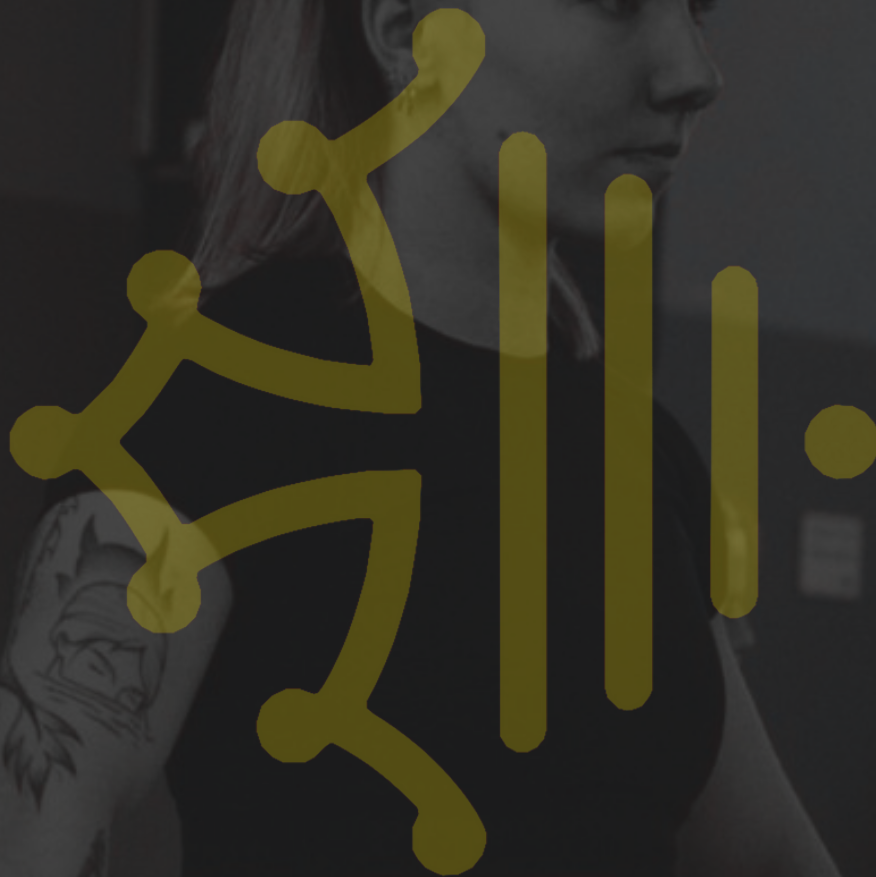
Nous invitons tous les clubs à en faire de même pour améliorer leur visibilité.





# HALTEROCITTANIE

**SAISON  
2024-2025**



RÉDACTION : SZARVAS ZOE  
MISE EN PAGE : SZARVAS ZOE  
RELECTURE ET PARTICIPATION DE : DAVID BOSSIAN



Orane Lortal par Steven Ravalisse