

#39 Juillet 2018

FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

p.04
RETOUR SUR LES
FINALES NATIONALES

p.20
BENJAMIN PEDRAK
ÉTOILE MONTANTE DE L'HALTÉROPHILIE

p.26
LA VIE DES CLUBS
ZOOM SUR L'US CRÉTEIL HMF





SOM- MAIRE

Jeux
Méditerranéens :
de bronze et
d'argent

18

Bilan du
championnat
de France de
musculation

22

Compétitions
et finales à venir

30

04

*Retour sur les
finales nationales
d'haltérophilie*

20

*Entretien avec
Benjamin Pedrak*

26

*l'US Créteil HMF : le
dynamisme qui paie*





RELEVER LA BARRE.

ELEIKO PROPOSE AUX CLUBS AFFILIÉS À LA FFHM UNE OPÉRATION DESTOCKAGE
SUR PLUSIEURS MODÈLES DE BARRES AVEC UNE REMISE EXCEPTIONNELLE DE 35% !!!
ATTENTION QUANTITÉS LIMITÉES !!

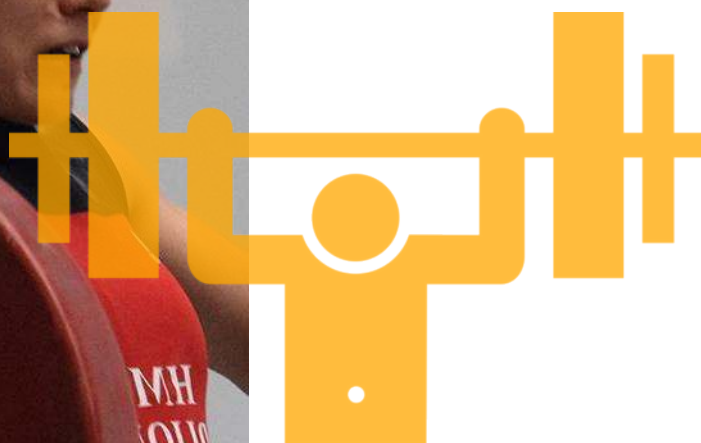
- Eleiko IWF Weightlifting Competition Bar - 15 kg, women 591,50€ au lieu de 910€
- Eleiko IWF Weightlifting Competition Bar - 20 kg, men 591,50€ au lieu de 910€
- Eleiko Sport Training Bar - 15 kg 417,30€ au lieu de 642€
- Eleiko Sport Training Bar - 20 kg 417,30€ au lieu de 642€
- Eleiko XF Bar - 20 kg, chrome 325,40€ au lieu 496€

Pour profiter de cette offre, contacter Anais Fatnassi (Sales representative Eleiko France)
au 06 58 87 03 47 ou par mail anais.fatnassi@eleiko.com.
Les tarifs proposés sont en HT

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM

ELEIKO

RAISE THE BAR



ZOOM SUR ...

LES FINALES NATIONALES

Elles sont au coeur de l'esprit fédéral et des clubs ! Minimes, cadets, juniors, séniors, masters... tous se sont entraînés ardemment au fil des saisons afin de se confronter, s'évaluer et se qualifier ! Retour sur les moments nationaux clefs de la saison 2017-2018.

Et pour consulter les résultats du Tournoi de Comines, des championnats de France UNSS et FFSU...

C'EST PAR ICI !



CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS

C'est l'HC Decazeillois (12) qui, cette année, a accueilli le championnat de France masters d'haltérophilie pour trois journées particulièrement remplies. Ils étaient plus de 240 à s'être donnés rendez-vous.

Chez les hommes, plus de 160 athlètes étaient venus se confronter, contre 80 chez les femmes.

Prochains rendez-vous des masters : Barcelone, en Espagne pour les championnats du monde 2018 du 18 au 25 août !

A noter que les résultats des championnats d'Europe, qui se sont déroulés du 18 au 24 juin, sont disponibles sur le site de la FFHM ou en cliquant ici.

[CONSULTER LES RESULTATS](#)



Podium des Masters 5 - Catégorie -85kg

1^{ère} place => Geoffroy Guillaumet
2^e place => Patrick Lyaudet



FINALE NATIONALE DU GRAND PRIX FEDERAL

Organisée cette année par le très dynamique club Istres Sport Haltérophilie et son président Cyril Chomienne, la finale nationale du grand prix fédéral, qualificative au championnat de France Elite d'haltérophilie, a réuni, trois jours durant, plus de 160 participants ! Des cadets aux séniors, tous étaient présents dans cette dernière ligne droite.

Chez les femmes, les séniors étaient nombreuses et il fallait compter sur la présence de Marie-Solange Tagodoe (Rueil AC) en -53 kg suivie de très près par Caroline Clément (Toulouse HC). Lucie Berland (CH Arbrelesle)

termine en tête chez les -63 kg pendant qu'Estelle Hebrard (Crossfit Cenabum) domine les -90 kg ! Belles batailles chez les cadettes 1 entre Lilou Miressi (HMBD 21 Dijon) et Clara Dersigny (Villers Bretonneux KC) qui totalisent respectivement 92 et 90 kg en -53 kg. En -69 kg juniors, c'est Sophie Mazouz (ASLDD Toulon) qui mène le jeu !

Côté masculin, ce fut un beau match pour la première place chez les cadets 1 /-56 kg, entre Jonah Heafala (AC St-Marcellin) et Fabio De Barros (Istres Sport) qui totalisent 133 et 132 kg. Parcours sans faute pour le Breton Flavien Beghain (AL Quimper) en cadets 2 qui

totalise 230 kg en -94kg. Les juniors n'étaient pas en reste et le combat fut coriace en -69 kg entre Christopher Boulanger (AO Sallaumines) et Elliott Buysschaert (CHCD Comines). Enfin chez les séniors, notons les prestations de Gabriel Jullien (ASLDD Toulon) en -69kg, Paul Rembauville (CA Rosendaël) en -77 kg et de l'Égyptien El-Sayed Hasona (SC Neuilly) qui domine les -85 kg.

les résultats complets

**Finale nationale
GRAND PRIX FÉDÉRAL
D'HALTÉROPHILIE**

DERNIÈRE DATE POUR
LA QUALIFICATION AU
CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE

CADETS
JUNIORS
SÉNIORS

**27-28-29
AVRIL
2018
À ISTRES**

Vendredi 27: 14h - 21h
Samedi 28: 10h - 20h
Dimanche 29: 10h - 17h

GYMNASÉ DU C.E.C.
LES HEURES CLAIRES - 13800 ISTRES
ENTRÉE GRATUITE - RESTAURATION SUR PLACE

*Podium des -77 kg séniors
l'or pour Paul Rambeauville
l'argent pour Julien Omar
le bronze pour Jonathan Laugier*



*Podium des -63 kg séniors
l'or pour Lucie Berland
l'argent pour Yolaine Alziary
le bronze pour Samantha Le Malefant*



*Podium des -85 kg séniors
l'or pour El Sayed Hasona
l'argent pour Jean-Baptiste Le Gall
le bronze pour Jeremy Bequet*



COUPE DE FRANCE DES CLUBS

UNE FINALE HAUTE EN COULEURS !

Epreuve mythique au calendrier fédéral, la Coupe de France a toujours suscité, parmi les clubs, un engouement tout particulier avec ses trois étapes.

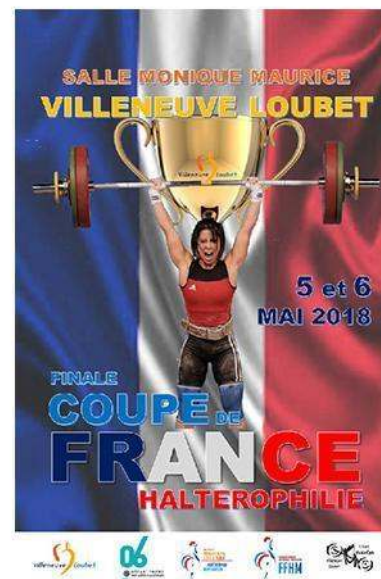
Si le premier tour de cette nouvelle saison a permis un brassage important, la nouvelle organisation administrative n'a pas permis de grands bouleversements à

quelques exceptions près au second tour où la plupart des équipes en tête initialement sur le plan national se sont retrouvées tout naturellement en finale.

Une finale confiée cette année à l'ES Villeneuve-Loubet habitué à l'organisation de rendez-vous nationaux.

C'est dans un décor méticuleusement agencé par la présidente villeneuvoise, Sylvie Marchand, que les différentes divisions ont eu à en découdre tout au long d'un week-end.

"l'épreuve mythique du calendrier fédéral"



Le podium juniors garçons des champions, sous le regard de Sylvie Marchand, présidente de l'ES Villeneuve-Loubet



**CONSULTER
LES RÉSULTATS
COMPLETS**

Chez les cadettes-juniors la formation de l'ASLDD Toulon, chère à Jean-Luc Lebaigue, largement favorite depuis le premier tour, n'eut aucun mal à s'imposer devant l'EA Saint-Médard-en-Jalles qui pouvait compter sur l'internationale Garance Rigaud afin de se détacher de ses poursuivants Caen CHM et Villers Bretonneux KC, offrant au passage une rencontre serrée qui a finalement tourné à l'avantage de la formation normande de Caen.

“Rendez-vous donc en 2019 pour une édition remodelée avec seulement deux tours, la réapparition d'une division minimes et l'éclatement des cadettes-juniors en deux divisions distinctes.”

En cadets garçons, la formation nordiste du CHCD Comines qui avait enrôlé un athlète étranger de niveau mondial au second tour, a survolé cette finale face à HC Figeac, Rueil AC et l'ES Villeneuve-Loubet qui en ont décousu pour les accessits.

En juniors garçons rencontre extrêmement serrée entre le club local et Villers Bretonneux KC. C'est finalement à l'ultime essai que le Picard Benjamin Pedrak a permis à sa formation de s'imposer d'un tout petit point.

Enfin chez les séniors mixte un concept tout particulier mis en place il y a deux saisons aura permis aux Franciliens de l'AFHMA Franconville de s'imposer devant l'AC St-Marcellin grâce notamment à ses féminines et plus particulièrement la Camerounaise Marie-Joséphé Fégué qui aura fait étalage de tout son talent. Malgré de belles prestations, leur trio de pointe masculin a dû laisser échapper un succès qui leur aurait permis de réaliser un doublé historique Coupe-Championnat.





En cadets garçons, la formation nordiste du CHCD Comines a survolé cette finale face à l'HC Figeac, le Rueil Athletic Club et l'ES Villeneuve-Loubet Muscu-Gym qui en a décousu pour les accessits.

Rencontre extrêmement serrée entre le club local et Villers Bretonneux KC, chez les juniors garçons.

C'est finalement à l'ultime essai que le picard Benjamin Pedrak a permis à sa formation de s'imposer d'un tout petit point.



Chez les cadettes-juniors la formation de l'ASLDD Toulon, n'eut aucun mal à s'imposer devant l'EA Saint-Médard-en-Jalles.

chez les séniors mixte un concept tout particulier mis en place il y a deux saisons aura permis aux Franciliens de l'AFHMA Franconville de s'imposer devant l'AC St-Marcellin.



Organisé d'une main de maître par le club alsacien SR Obernai, ce championnat de France Elite d'haltérophilie avait la particularité, cette année, de réunir cadets, juniors et séniors. Trois jours durant, les athlètes de toute la France se sont succédés sur le plateau du Cossec, offrant un véritable show !

Côté féminines, -48kg, la cadette 1, Camille Dul (SHC Haguenau) remporte le titre avec 116 kg au total. On retiendra la bagarre entre les deux juniors Asia Maillot (ASLDD Toulon) et Nolwenn Mocaer-Lorgere (EA Saint-Médard-en-Jalles) et la sénior

Mélanie Bardis (HMBD 21 Dijon). Si cette dernière décroche le titre de championne de France sénior avec 135 kg au total, c'est à un score égal pour Nolwenn et supérieur pour Asia (141 kg) que la Dijonnaise doit se confronter.

Beau match également chez les séniors -53 kg, entre Anaïs Michel (AAJ Blois) et Manon Lorentz (SR Obernai). Cette dernière, qui jouait à domicile, décroche le titre avec 180 kg au total !

En -58 kg séniors, ce fut le retour de la grande Dora Tchakounte (Blanc-Mesnil Sport HM) qui, avec 185 kg

CHAMPIONNAT DE FRANCE **ELITE** Densité & Intensité

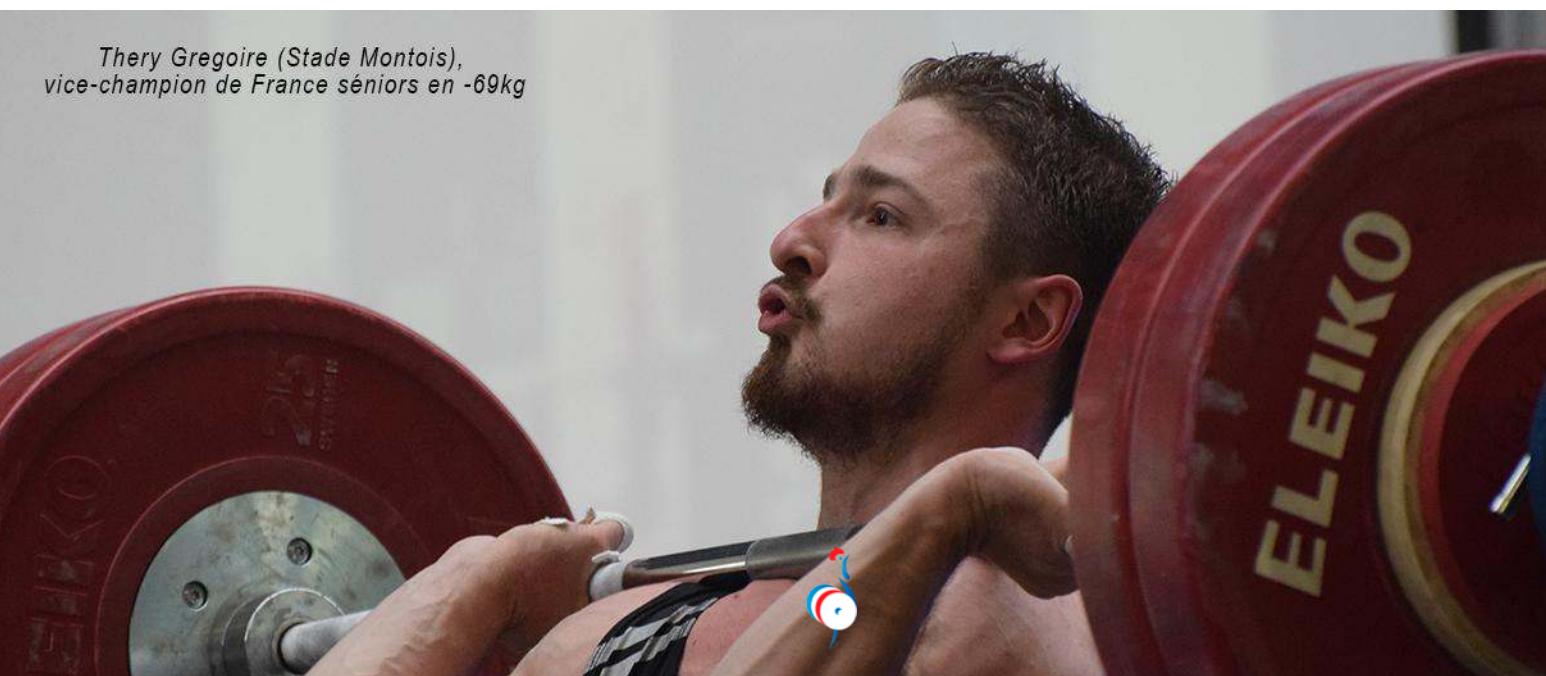
au total, domine, et de loin, ses adversaires. Notons la prestation de Kaitly Diboti (SCH Amiens Métropole) qui marque l'écart avec ses adversaires et totalise 140 kg en cadettes 2.

Agnès Chiquet (HMBD 21 Dijon) quant à elle, continue à tenir les rênes séniors des -63 kg (183 kg au total) tandis que Vicky Graillot (HMBD 21 Dijon) décroche le titre chez les juniors (177 ka au total).

“Plus de 200 compétiteurs présents”



Thery Gregoire (Stade Montois), vice-champion de France séniors en -69kg





Asia Maillot, ASLDD Toulon, prend la tête de ces championnats junior -48kg.

Kevin Caesemaeker, (Rueil AC), qui jouait ses derniers championnats de France seniors, décroche l'or en -62kg.



Lucie Gangloff, ASI Avenir HM, termine 3e chez les cadettes 1 de -58kg.

Incroyable Marie-Josèphe Fiegue, AFHMA Franconville, qui officiait en Open en -75kg. Elle arrache 110 kg et jette 133 kg lors de ce championnat.







*Arthur Spielmann (SR Obernai),
vice-champion de France juniors
en -85 kg*



La très prometteuse Zeline Picot cadette 1 du CH Saint Badolph, s'offre 142 kg au total, soit 5 kilos de plus que la championne des cadettes 2, Marie Mantaropoulos de l'AC St-Marcellin.

En -69 kg, Jeanne Rossarie (CH Vaulx-en-Velin), décroche l'or en sénior (191 kg au total) pendant que la junior, Naomy Nuiro (Langres HM) bulle à l'arraché.

En -75 kg, belle prestation pour Tessy Relimien (HC Pointe à Pitre 971), cadette 1, qui réalise un six sur six et totalise 124 kg, derrière Océane Severac (Clermont Sports), qui se classe 1^{ère} avec 124 kg également.

Enfin, si Sonia Saisic (SC Neuilly) décroche très honorablement le titre de championne de France en -75 kg avec un total de 173 kg, il faudra retenir la prestation grandiose de la Camerounaise Marie-Josèphe Fegue (AFHMA Franconville) qui totalise 243 kg (110 + 133) en Open.

Retrouver toutes
les photos des
trois jours de
compétitions
sur la galerie
Flickr de la FFHM

Pour les résultats
détaillés, c'est
par ici

Gaëlle Nayo Ketchanke (Clermont Sports) quant à elle, décroche le titre en -90 kg avec un total de 210 kg pendant que la junior Alexia Cognon, (CJF Laval / Voutre) gagne le titre en +90 kg avec 157 kg.

Chez les hommes, notons la performance d'Edouard Mari (HM Ste-Tulle) en séniors -56 kg, ainsi que des frères Essob (SCHM St-Paul) Etienne et David, respectivement champions de France cadets 2 -50 kg et -56 kg.

On retiendra également le match juniors / seniors des -62 kg entre Benjamin Pedrak (Villers Bretonneux KC) et Kevin Caesemaeker (Rueil AC). Si le Francilien, qui disputait ici ses derniers championnats en séniors, décroche le titre avec un total de 250 kg, le Picard Pedrak, monte sur la première marche du podium junior avec 261 kg au total !

En -77 kg séniors Emmanuel Lepaul (CH Luxeuil) décroche l'argent (311 kg) à 9 kilos du premier, Bernardin Kingue Matam (VGA Saint Maur) et ses 320 kg. Makary Kochetov (Stade Montois) cadets 2 et Samuel Garnier (VGA Saint Maur) juniors, se voient titrés champion de France dans leur catégorie.

Le CA Rosendaël pouvait être fier de ses athlètes puisque c'est Sony Faretie qui décroche le titre en juniors (275 kg) et Romain Imadouchène en séniors (333 kg) chez les -85kg. Yann Thomasson (ES Laneuvevilleoise) cadets 2 et Jessy Graillet, (HMBD 21 Dijon) cadets 1, gagnent leur titre.

En -94 kg, Israël Kaikilekofe (AC St-Marcellin) domine nettement sa catégorie des séniors avec 340 kg tout comme Redon Manushi (VGA St-Maur) en -105 kg avec un total de 345 kg.

Enfin Anthony Couillet (EEAR Monteux) termine champion de France des +105 kg, totalisant 330 kg.



CHAMPIONNAT DE FRANCE DES LIGUES CADETS- JUNIORS

Organisé au Club d'Evron (CA Evron 53 Haltérophilie), le championnat de France des ligues (compétition par équipes mixtes de trois hommes et trois femmes) a pu jouir d'une belle dynamique.

Dix ligues régionales étaient représentées samedi 2 juin, du côté des cadets. Et le suspense fut de taille puisqu'il aura fallu attendre la dernière barre pour voir poindre l'équipe gagnante.

Les Hauts-de-France, victime d'un zéro, ont vu s'éloigner toutes chances de triomphe, laissant la part belle au Grand Est et à l'Auvergne Rhône-Alpes.

Et c'est finalement cette dernière qui décrochera la victoire. Les juniors, quant à eux, ont dû attendre le dimanche pour fouler les plateaux.

Pas moins de onze ligues étaient représentées et l'on retrouve les trois leaders sur le podium ;

le Grand Est put prendre sa revanche sur la veille, en triomphant avec les juniors, devant les Hauts-de-France et la Nouvelle Aquitaine.

Deux journées festives et conviviales organisées par une équipe de bénévoles menée de main de maître par Patrick Lechat.

Consulter les résultats.



TROPHÉE NATIONAL DES MINIMES

Par Renaud Lechevalier, conseiller technique national

Retour sur le Trophée national des Minimes (U13) organisé par le CHM Plouhinec Pointe-du-Raz et la Ligue de Bretagne HM.

Cette compétition à l'organisation matérielle impeccable aura permis une large revue d'effectifs des jeunes espoirs nationaux.

Les meilleurs potentiels seront d'ailleurs réunis en stage à Toulouse en juillet.

On retiendra de cette édition 2018 une participation record avec 49 filles (38 en 2017) et 88 garçons (73 en 2017).

Côté performances on retiendra chez les filles Clara Peiguet (Clermont Sports), Théoline Prigent-Madec (CHM Plouhinec PDR), Jade Leclerc et Lilou Leclerc (Villers Bretonneux KC) et Loubna Cognon (CJF Laval / Voutre).

Chez les garçons mention spéciale pour Romain Da Silva (CH Saint Baldoph), Hugo Fournier (CA Rosendaël), Nathanel Tranquillain (CJF Laval / Voutre) et Alexis Panzou (ABBC Foyal Didier).

Le classement des clubs est remporté une nouvelle fois par l'école d'haltérophilie de Villers-Bretonneux. Plouhinec et Laval complètent le podium.

La Coupe de France masculine revient au CA Rosendaël devant CJF Laval / Voutre et OGS Grande Synthe.

La coupe de France féminine est remportée par Villers-Bretonneux KC devant CHM Plouhinec PDR et CMHC St-Pol/Mer.

Consulter les résultats.

“On retiendra de cette édition 2018 une participation record”

HALTEROPHILIE
FINALE NATIONALE TROPHEE
DES MINIMES
LES HALTEROPHILES
DE LA GENERATION
PARIS 2024
PRESENTS DANS LE CAP SIZUN

Samedi 9 Juin



COMPLEXE
SPORTIF PLOUHINEC

De 10H00 à 20H00 ENTREE GRATUITE



Noémie QUERE, Lenny CLOAREC et Théoline PRIGENT MADEC,
trois athlètes du CHM Plouhinec Pointe-du-Raz, membres du CLE (Centre local d'entraînement)



PALLINI

Partenaire Officiel de la



PALLINI
n°1 français
en Haltérophilie

Depuis 1992, nous vous accompagnons dans vos projets de salle,
vos entraînements, vos réussites.

Nous nous efforçons au quotidien de vous prodiguer nos meilleurs conseils,
la qualité à la Française, **du matériel personnalisé et fabriqué à**
vos mesures et tout ceci est et restera notre priorité.

Merci de votre confiance et de votre fidélité



Presse à épaules
A charge libre



Râteliers sur mesure

Râteliers avec système antivol



Cage à squat avec barre de traction,
jeu de sécurité et râtelier à disques
intégré.



N'hésitez pas à vous renseigner auprès de
notre service commercial au 02.35.05.35.35
ou par mail : pallini@pallini-sport.com



JEUX MÉDITERRANÉENS DE BRONZE ET D'ARGENT...

Par Arnaud Ferrari, directeur des équipes de France d'haltérophilie

Pour cette 18^e édition, la délégation française était composée de quatre athlètes qui avaient tous pour objectif de monter sur le podium où seuls les mouvements de l'arraché et de l'épaulé-jeté sont primés. Retour à Tarragone (Espagne)...

Anaïs MICHEL (AAJ Blois/INSEP) remporte deux médailles d'argent en -48 kg (75 / 92). Venue pour l'or, Anaïs n'a pas pu s'imposer face à la Turc Saziye Edogan qui enregistre 78 et 96 kg. Alessandra Pagliaro (Italie) et Heba Ahmed (Egypte) complètent le podium de l'arraché (72 kg) et de l'épaulé-jeté (91 kg).

Bernardin KINGUE MATAM (VGA St-Maur/INSEP) termine respectivement 6^e de l'arraché (138 kg) et 4^e de l'épaulé-jeté (175 kg). Le médaillé de bronze des derniers championnats du monde à Anaheim a dû s'incliner dans son combat pour le podium d'un plateau très dense et très relevé. Le Turc Daniyar Ismayilov remporte les deux médailles d'or avec 152 et 179 kg. Zanni Mirko (Italie) et Karem Ben Hnia (Tunisie) complètent le podium à l'arraché (145 / 144). Moustafa Ibrahim (Egypte) et le Tunisien décrochent respectivement l'argent et le bronze de l'épaulé-jeté (178 / 177).

Manon LORENTZ (SR Obernai) s'offre deux médailles de bronze en -53 kg. Avec la présence des Italiennes Jennifer Lombardo et Giorgia Russo et de l'Espagnole Atenery Hernandez, ce match s'annonçait comme une revanche

des derniers championnats d'Europe de Bucarest, où Manon avait décroché le bronze à l'arraché. Elle termine finalement 3^e à l'arraché avec 79 kg derrière l'Espagnole (80 kg) et Jennifer Lombardo (85 kg). A l'épaulé-jeté, elle remporte son match face à la locale Atenery Hernandez et décroche le bronze avec 99 kg. Jennifer Lombardo et Giorgia Russo complètent le podium avec 108 et 102 kg.

Gaëlle NAYO KETCHANKE (Clermont-Sports) décroche deux médailles d'argent. Face à sa rivale l'Espagnole Lidia Valentin, championne d'Europe et du monde en titre, Gaëlle s'est d'abord concentrée sur ses adversaires pour la 2^e place avec Dina Barakat (Egypte) et Rabia Kaya (Turquie). Elle gagne son match sur ses deux prétendantes avec 99 kg à l'arraché et 129 kg à l'épaulé-jeté. L'Espagnole, intouchable, remporte les deux médailles d'or (112 et 137 kg). La Turquie remporte le bronze à l'arraché (98 kg) et l'Égyptienne le bronze au jeté (123 kg).

En marge de cette 18^e édition, l'arbitre international Michel Soto a été réélu au Bureau exécutif de la Confédération Méditerranéenne d'Haltérophilie (MWC).

A noter que la 19^e édition des Jeux Méditerranéens se déroulera à Oran, en Algérie, en 2021.

CONSULTER LES RÉSULTATS





Avec un air de revanche sur les derniers championnats d'Europe, Manon LORENTZ (SR Obernai) s'offre deux médailles de bronze en -53 kg...

*... tandis qu'Anaïs Michel (AAJ Blois/INSEP) remporte deux médailles d'argent en -48 kg (75 / 92).
Cliquez sur la photo pour regarder son interview...*



Face à sa rivale l'Espagnole Lidia VALENTIN, championne d'Europe et du monde en titre, Gaëlle NAYO KETCHANKE (Clermont-Sports) s'est d'abord concentrée sur ses adversaires pour la 2^e place. Elle décroche deux médailles d'argent.





ENTRETIEN AVEC...

BENJAMIN PEDRAK

Valeur montante de notre discipline olympique. Plutôt discret mais aussi déterminé dans ses objectifs, le sociétaire du Koala Club de Villers-Bretonneux, Benjamin Pedrak, a bien voulu, à l'issue des championnats du monde juniors d'haltérophilie, répondre à nos questions.

Quels ont été vos premiers pas en haltérophilie ?

A dix ans alors que je pratiquais le tennis de table, un ami m'a conduit au club d'haltérophilie de Villers-Bretonneux où j'ai été accueilli par Ludovic Huré. La première année je m'entraînais une fois par semaine et j'effectuais avant tout des exercices ludiques. Puis chaque année, je rajoutais une séance supplémentaire par semaine. Aujourd'hui, je m'entraîne neuf fois par semaine à l'Insep a raison de deux heures par séance.

A quel moment avez-vous senti un déclic ?

La première année où j'ai battu des records de France. J'ai compris que j'avais toutes mes chances de faire une belle carrière dans ce sport. Ensuite tout s'est enchaîné naturellement avec l'ambiance du club qui m'encourageait au quotidien.

Parlez-nous de votre passage au Pôle d'Amiens...

Il m'a été très profitable avec, entre autres, de nombreux stages sous la

houlette de Bruno Maier et David Duhautoy. C'est lors de ces stages que j'ai réalisé la première fois 100 kg à l'arraché. Le Pôle d'Amiens aura été une marche supplémentaire qui m'a préparé à entrer chez l'élite du sport français ; l'Insep.

Qu'en est-il de votre double projet ?

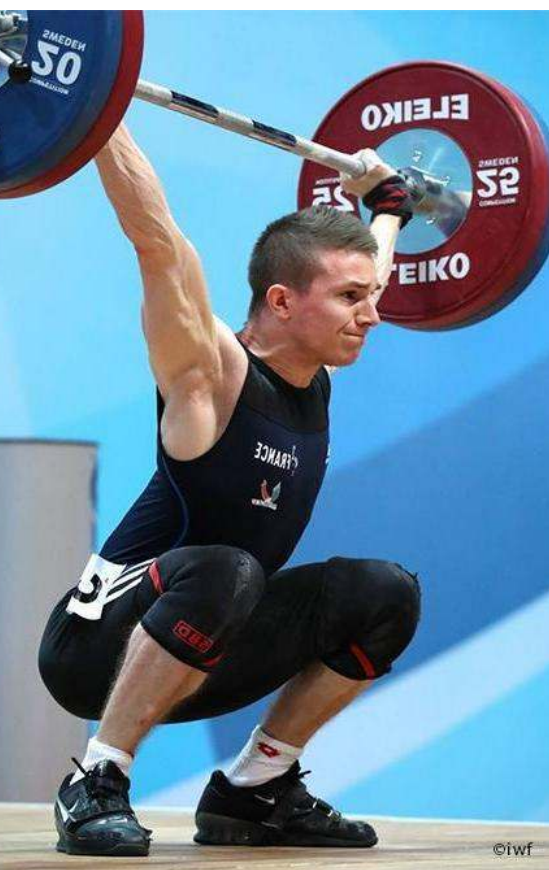
Je suis aujourd'hui en 2^e année de Staps et mon souhait serait de devenir un jour entraîneur, pour apporter à d'autres jeunes l'expérience que je suis en train d'acquérir.

Et sur le plan sportif ?

Bien entendu pour un athlète de ma génération, être présent aux Jeux Olympiques de Paris 2024. C'est une formidable opportunité pour nous de participer devant son public à un tel rendez-vous tout comme l'ont fait nos aînés en 2011 à l'occasion des championnats du monde séniors à Disney.

“Etre présent aux jeux olympiques de Paris 2024...”





** En arrachant 122 kg, Benjamin se classe 4^e au mouvement et bat, à deux reprises, le record de France à l'arraché. Il jette 136 kg et totalise 258 kg, se classant ainsi à la 8^e place du général chez les -62 kg.*

les résultats complets des championnats du monde

Comment abordez-vous les nouvelles catégories de poids ?

Je me prépare à monter dans la catégorie des 67 kg pour aborder en toute sérénité et donc plus connue du grand public.

Quels sont vos références en haltérophilie ?

Kevin Caesemaker, Benjamin Hennequin et Vencelas Dabaya.

Avez-vous des regrets ?

Que notre sport ne soit pas plus médiatisé et donc plus connu du grand public.

Une dernière question d'actualité ; quels souvenirs gardez-vous des Mondiaux Juniors 2018 * ?

A la fois un sentiment de frustration d'avoir échoué de si peu à l'obtention d'une médaille de bronze à l'arraché. Mais aussi une satisfaction d'avoir acquis une expérience supplémentaire qui ne pourra, je le pense, que me servir pour la suite de ma carrière.

REPÈRES

1998 : Naissance à Corbie, dans la Somme le 25 novembre 1998

2010 : Premiers pas en haltérophilie 30 kg à l'arraché / 35 kg à l'EJ

2011 : Premier titre national au Trophée national des minimes

2015 : Premiers records de France en Cadets -56 kg 94 kg à l'arraché / 111 kg à l'EJ

2016 : Réussite au bac

2018 : 4^e à l'arraché au championnat du monde juniors d'haltérophilie / 8^e au total

PEDRAK... DU TAC AU TAC

Deschamps ou Zidane ?
Zidane

Arraché ou Epaulé-Jeté ?
Arraché

Angelina Jolie ou Penelope Cruz
Angelina Jolie

Rap ou Soul Music ?
Soul Music

Federer ou Nadal ?
Federer

Mer ou Montagne ?
Montagne

Films de fiction ou d'aventure ?
Aventure

Romans policiers ou d'amour
Policiers

l'histoire ou la géographie ?
l'histoire



UNE 4^e ÉDITION EN TOUTE INTENSITÉ

Le championnat de France de Musculation continue son développement et sa structuration. Cette année, les championnats régionaux ont été plus nombreux, grâce au travail des référents Musculation régionaux et locaux. Les différentes voies de qualifications possibles ont permis d'avoir une diversité importante de pratiquants : licenciés FFHM, mais aussi pratiquants de centres de remise en forme ou issus d'organismes de formation.

Par Philippe Geiss,
directeur technique
national adjoint

Des participants sont venus de tous les horizons du fitness, ce qui montre bien que la FFHM peut rassembler l'ensemble du secteur Musculation sur ce type d'évènement. Le concept d'épreuves* s'est affiné et il donne aujourd'hui aux compétitions Musculation une vraie identité. Les compétiteurs ont fait le reste, dans la chaleur de l'INSEP : engagement total, efforts intenses et convivialité maximale !

Chez les femmes, les tenantes du titre récidivent pendant que les hommes accueillent un nouveau venu...



Ange QUENEUTTE (BCW) reste la plus complète sur ces épreuves et gagne logiquement devant Dorine DUVAL (Al'Coaching) et Delphine TAURINES qui fut la meilleure au développé alterné de médecine Ball.



En - 57kg, Charlotte FROMENTEAU (BCW) a dominé la journée en étant à la fois la meilleure en "force" et en Cardio : elle remporte trois des quatre épreuves, avec notamment 68 répétitions au squat en 3 minutes avec une barre chargée à 80% du poids de corps. Céline PERONNEAU (Spartime) et Marine LABRACHERIE (Roc Haltero) étaient au coude à coude pour compléter le podium.

En + 57kg, les compétitrices sont de plus en plus nombreuses et le niveau monte à grande vitesse. Ange QUENEUTTE (BCW) reste la plus complète sur ces épreuves et gagne logiquement devant Dorine DUVAL (A'Coaching) et Delphine TAURINES qui fut la meilleure au développé alterné de médecine Ball (143 reps). Signalons les six répétitions à 120kg de Victoria POLLASTRI (Force STAPS Montpellier)

qui termine en 4^e position malgré la meilleure performance dans deux épreuves (Puissance et Cardio).

Chez les hommes, c'est un nouveau venu, François MERLAND, qui s'impose en -75 kg ! S'il brille sur les épreuves du matin, il est finalement talonné par Yohan Saint Leger (piscine de Saint-Germain en Laye) au classement final. Richard COMBES du CHCM Marignane arrive en 3^e position.

Le titre, en +75kg, a basculé pour quelques secondes. Jérémy LALOI, du club girondin « A corps parfait », devance Pierre-Edouard PHILIPPE (JV Sport) de 7 secondes lors du circuit CARDIO. Ils ont été au bout de leurs limites ! La bataille pour la 3^e place a été rude entre Elias KHOUANI (CHMC Chaville), Nicolas LALOI (A corps parfait)

et Vincent FOULONNEAU (CrossFit Rive droite). C'est finalement Elias qui monte sur le podium – les trois concurrents étant départagés au poids de corps. Par équipe, les « Hors Laloï » remportent les trois épreuves. BCW sont à la deuxième place devant l'équipe FISL 1.

A noter qu'avec huit équipes présentes au championnat (et 41 sur l'ensemble des championnats régionaux !), nous avons battu un record de participation pour cette compétition par équipe. Un grand bravo à tous les compétiteurs et un grand merci aux bénévoles, juges techniques, personnel fédéral et cadres techniques qui ont permis d'organiser un évènement de grande qualité.

Les résultats complets

* Le nouveau concept d'épreuves, c'est quoi ?

Désormais on se centre sur :

- des exercices de base de la musculation, voire du cardio-training, mais combinés de manière ludique et spectaculaire
- la diversité des aptitudes physiques recherchées
- un travail physique complet, équilibré et sécuritaire permettant de préserver au maximum l'intégrité physique du pratiquant et sa bonne santé.









L'US CRÉTEIL HMF LE DYNAMISME QUI PAIE !

Depuis 2012, ce club francilien, situé dans un quartier populaire du Val-de-Marne (94), s'évertue à promouvoir un vaste plan de féminisation et d'inclusion par le sport afin de favoriser la pratique sportive féminine, le décroisement et l'autonomisation des filles et des femmes. Rencontre avec Irfaan Burahee, directeur administratif de l'US Créteil HMF.

Parce qu'il se situe dans un quartier populaire de la ville - le club était essentiellement fréquenté par des jeunes hommes du quartier - nous avons souhaité mixer ce public afin de répondre à une demande des féminines qui allaient plutôt pratiquer dans d'autres structures ou se privaient de sport pour des raisons financières. Nous avons ainsi mis en place des projets sportifs féminins qui ont servi de passerelles sportives. Des activités telles que la zumba ou du fitness pour féminines ont également été créées. Tout l'enjeu a été de permettre aux

féminines d'investir le plateau musculation à partir d'activités sportives ludiques.

A présent la majorité de nos féminines pratique également la musculation ou l'haltérophilie en plus du fitness.

Le programme "Silhouette halter", conceptualisé par la FFHM, a permis, dans ce contexte, une initiation des féminines à la musculation et un suivi personnalisé des pratiquantes. Actuellement, il y a deux projets voués à la pratique des féminines qui ont pour enjeu la lutte contre la sédentarité.

Le premier projet est un concept novateur mis en place pour les filles et jeunes ados qui s'intitule "Zum'Bolly Fitness, une nouvelle approche des sports de la forme pour un nouveau public". Des enfants de 8 à 14 ans pratiquent cette activité ludique combinant zumba, step, LIA sur des rythmes Bollywood. Nos jeunes adhérentes font ainsi leur premiers pas dans le monde du fitness et font de la musculation ou de l'haltérophilie lors de journées de découvertes.

Le deuxième projet voué aux féminines s'intitule "Aimer bouger, savoir manger" et vise à transmettre à notre public féminin des bases pour lutter efficacement et quotidiennement contre la sédentarité. Concrètement, nos actions consistent en des Small trainings groups, des ateliers nutritionnels (comportant des sorties supermarché



" Privilégier le vivre-ensemble et le faire-ensemble ! "

pour apprendre à lire les étiquettes nutritionnelles et choisir de bons produits par exemple), des ateliers cuisines (pour apprendre à cuisiner de manière plus saine), des sorties pédagogiques et des séminaires diététiques. Ce projet novateur connaît un grand succès car il s'agit ici d'un programme sport-santé qui permet aux adhérentes d'améliorer leur hygiène de vie via la musculation et la nutrition.

L'ensemble de ces projets est fortement subventionné par le CNDS, la Fondation de France, le Haut-commissariat à l'égalité des territoires, l'Union sportive de Créteil et la mairie de Créteil. En effet, nos cotisations très basses (en moyenne 140 euros la saison sportive) ne nous permettent pas d'agir en autofinancement.

Notre stratégie de développement repose donc sur la recherche de subventions parallèlement à la mise en place de projets originaux. Ces actions ont permis une forte hausse de notre effectif d'adhérentes. Puisque, comptant moins d'une dizaine de féminines au club au début des années 2010, elles sont actuellement 75 (âgées de 8 à 65 ans) sur environ 210 adhérent(e)s au total.

La présence de ces féminines a permis de donner une meilleure image à notre association par le biais du vivre-ensemble mais surtout du faire-ensemble et d'engager une forte dynamique de lutte contre les discriminations sportives. Plusieurs de ces féminines sont impliquées dans la

" Actuellement, sur les neuf membres que compte notre direction, quatre, dont notre présidente Linda Bouifrou, sont des femmes ; (...) une quasi parité qui nous rend fiers ! "

vie du club. Actuellement, sur les neuf membres que compte notre direction, quatre sont des femmes, dont notre présidente Linda Bouifrou. Autant dire que cette quasi parité dans un sport qui a longtemps été marqué par l'influence masculine, nous rend très fiers !

Le Label Santé - Musculation - Bien-être ? Un véritable levier au développement !

Le label est venu concrétiser notre savoir-faire en matière de lutte contre la sédentarité et notre engagement en faveur du sport-santé. D'ailleurs, l'année de l'obtention de ce label (2017), l'Union sportive de Créteil avait distingué notre directeur administratif meilleur, cadre technique sportif de la ville. C'est donc un gage de reconnaissance de notre expérience acquis au fil des années.

Ce label nous a permis de sceller plus facilement des partenariats avec les écoles et les hôpitaux dans des projets sport-santé par le biais de la pratique

de la musculation et du fitness. Il nous a également permis d'intégrer plus facilement le réseau "La santé par le sport" et, étant certifié Prescri'Forme, nous permet de rentrer dans le dispositif "sport sur ordonnance". Il faut donc considérer ce label comme un nouveau levier de développement qui nous a permis de diversifier nos activités et nos domaines d'interventions.

L'US Créteil, premier au classement des Muscu Challenges...

Les défis du Muscu Challenge sont très suivis par nos adhérent(e)s tout comme la participation de notre club au championnat régional de musculation depuis trois ans. En effet, nos dirigeants ont mis en place il y a quelques années, un projet pluriannuel permettant la démocratisation de la musculation chez les ados et les jeunes hommes adultes du quartier...



**Vous souhaitez
lire la suite de l'article ?
C'EST PAR ICI**

L'US Créteil HM en un coup d'oeil

Gymnase Cosec Paul Casalis
33, av Casalis - 94000 Créteil
06.04.48.00.02 / uschmf@yahoo.fr / uscreteil.com

Saison 17/18 : 203 licenciés (138 hommes / 65 femmes)





Atelier nutrition "Aimer bouger - Savoir manger"



Journée européenne de l'obésité

Les actions de l'US Créteil HMF en photos

Sortie au supermarché sur le thème du petit-déjeuner



Vue d'ensemble de la salle de sport US Créteil HM





« En parlant d'implication, nous avons également motivé les jeunes hommes du club à participer à un projet photographique, concrétisé par l'exposition «Forgé par la fonte. Être de chair» et qui a dressé le portrait de 30 pratiquants durant leurs efforts à la salle de musculation. Ce fut un grand succès et une grande fierté pour nos adhérents d'être exposés à plusieurs reprises, notamment au palais des Sports de Créteil. »



22 AU 29 JUILLET

Championnats d'Europe U15/U17 d'haltérophilie

Lignano / Italie

18 AU 25 AOÛT

Championnats du monde masters d'haltérophilie

Barcelone / Espagne

20 AU 23 SEPTEMBRE

Championnats du monde universitaires d'haltérophilie

Biala Podlaska / Pologne

29 SEPTEMBRE

16^e tournoi international d'haltérophilie Denis Randon

Clermont-l'Herault / France

20 AU 27 OCTOBRE

Championnats d'Europe U20/U23 d'haltérophilie

Zamosc / Pologne

01 AU 10 NOVEMBRE

Championnats du monde séniors d'haltérophilie

Ashgabat / Turkménistan





20 AU 22 AVRIL 2019

Championnats de France masters d'haltérophilie
Besançon (BFC)

27 ET 28 AVRIL 2019

Championnats de France des équipes de ligues
cadets - juniors d'haltérophilie
Alsace

11 ET 12 MAI 2019

Grand prix fédéral d'haltérophilie
cadets - juniors - séniors
lieu à définir

18 MAI 2019

Championnat de France de musculation
Ile-de-France

25 MAI 2019

Finale de la coupe de France des clubs d'haltérophilie
minimes - cadets - juniors
Caen (NDIE)

07 AU 13 JANVIER 2019

Portes ouvertes Silhouette Halter' - 100% féminin
Partout en France

OCTOBRE 2018 À JUIN 2019

Cinq défis Muscu Challenges répartis sur neuf mois
dates indiquées à la rentrée

15 AU 17 MARS 2019

Salon Body Fitness
Paris / Porte de Versailles

24 MARS 2019

Assemblée générale de la FFHM

08 AU 10 JUIN 2019

Championnat de France Elite
cadets - juniors - séniors d'haltérophilie
La Ferté-Milon (HDF)

15 JUIN 2019

Finale de la coupe de France des clubs d'haltérophilie
séniors mixtes
Comines (HDF)

22 JUIN 2019

Trophée national des minimes d'haltérophilie
Ile-de-France



UP GRADE
YOUR **CLUB**

**HAMMER
STRENGTH**

LA PRÉFÉRENCE DES INITIÉS



Hammer Strength France : Valcke Group - 01 82 88 30 50 - fitness@valckegroup.com



LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH**

SCYBEX

escape

FUNCTION
INTERACTIVE DIGITAL FITNESS

MONDO
FITNESS. ATHLETIC.