

#38 Mai 2018

# FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

**p.4**  
**HALTEROPHILIE**  
retour sur les championnats  
d'Europe seniors

**p.22**  
**MUSCULATION**  
Les nouveautés de la 4e édition  
du championnat de France

**p.24**  
**VIE DES CLUBS**  
Zoom sur le Koala Club  
Villers-Bretonneux





# 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](mailto:anais.fatnassi@eleiko.com).  
Les tarifs proposés sont en HT

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM

**ELEIKO**

RAISE THE BAR

# SOMMAIRE

Cliquez sur les phrases surlignées pour accéder directement à l'article souhaité.

## 04 . haltérophilie

*retour sur les championnats d'Europe seniors*

## 12. formation

*le Coach haltero en détails*

## 14. sport-santé

*l'haltérophilie dans la protection de la santé*

## 16. expertise

*la dimension tactique en haltérophilie*

## 22. musculation

*les nouveautés du championnat de France*

## 24. vie des clubs

*zoom sur le Koala Club Villers-Bretonneux*

## 26. agenda

*finale nationales et événements internationaux*



## L'EDITO DU PRESIDENT

*Par Jean-Paul Bulgaridhes, président de la FFHM et administrateur du CNOSF*

Vivant ! Vivant et en constante mouvance, c'est ainsi que nous avons souhaité la nouvelle version de France Haltères, revue chère à nombre d'entre vous... Parce que l'haltérophilie et la musculation sont deux disciplines dynamiques et en pleine vie, il nous était essentiel de nous renouveler. C'est pourquoi aujourd'hui, France Haltères est créée et diffusée de manière numérique.

Laissez-vous guider par les nouveaux outils que nous vous proposons. Désormais, il vous sera possible de regarder une vidéo en feuilletant votre revue (allez faire un tour p. 5 et cliquez sur la photo d'Anaïs Michel... mais aussi sur celles de Manon Lorentz,

Gaëlle Nayo Ketchanke et Brandon Vautard...). Dès qu'une photo abordera le sigle « lecture », une vidéo pourra s'ouvrir. Un des sujets vous a particulièrement intéressé et vous souhaitez en savoir plus ? De nombreux liens renvoient directement sur des compléments d'informations. Cette revue, qui s'étoffera au fil des numéros, se veut en adéquation avec notre politique de développement et de promotion. En attendant, je vous laisse profiter des expertises de nos conseillers techniques, de l'histoire de nos clubs, et de nos beaux projets à venir...

Bonne lecture à tous !



# 4 ATHLETES... 9 MEDAILLES !

Si le collectif France seniors d'haltérophilie s'est vu amputé de trois athlètes à l'orée des championnats d'Europe 2018, (Romain Imadouchene et Anthony Coulet, tous deux blessés pendant que Bernardin Kingue Matam se retrouvait privé de compétition par décision fédérale), Anaïs Michel,

*" De l'or au bronze, tous ont décroché une médaille ! "*

Manon Lorentz, Gaëlle Nayo Ketchanke et Brandon Vautard, ont, tous les quatre, réussi à relever le défi et battre le ratio athlètes / médailles ! De l'or au bronze, tous ont décroché au moins une médaille.

Parfois en-dessous des objectifs fixés, souvent en récompense d'un travail acharné et toujours avec la même volonté : se préparer pour les Jeux !

*Un objectif en or : les Jeux !*

*Retour en Roumanie, du côté de Bucarest, pour sept jours de championnats !*



**Première française à entrer en lice, Anaïs Michel (AAJ Blois), qui décrochait l'or en 2017 à Split, comptait bien, après une intense préparation, reconquérir son titre de championne d'Europe !**

C'était sans compter sur son adversaire, déjà ardente concurrente lors des mondiaux d'Anaheim, la roumaine Elena Andries. Premier essai à 78 kg à l'arraché; premier échec. Mais la Française se ressaisit et réussit le 2<sup>e</sup> (toujours à 78) tandis que la Roumaine décide d'arracher 79 kg. Qu'elle réussit !

La bagarre commence entre les deux jeunes femmes et chacune des deux échouent au troisième essai à 80 kg.

Ce sera un arraché en argent pour Anaïs.

Seconde partie. Epaulé-jeté. Anaïs Michel peut encore décrocher l'or au mouvement et même au total.

Alors que la Roumaine réussit son premier essai à 94 kg, notre Française débute à 96 kg. Essai réussi ; les 100 kg se tentent (ceux-là même qui lui avaient apportée l'or en 2017)... mais se ratent ! La Roumaine, pendant ce temps, poursuit sa progression et réussit 98 kg au 2<sup>e</sup> et 100 kg au 3<sup>e</sup>.

On joue le tout pour le tout mais surtout la médaille d'or

au mouvement ; ce sera 102 kg au troisième essai pour Anaïs. La pression, l'appréhension ... essai infructueux à 102 kg et une deuxième place à l'épaulé-jeté.

Avec deux essais sur six et un total à 174 kg (soit 6 kg de moins que l'année précédente) Anaïs Michel devient vice-championne d'Europe, derrière Elena Andries (179 kg) et loin devant la Bulgare Daniela Pandova, qui gravit la troisième marche du podium avec 165 kg !

Une vraie déception peut-être, mais rien qui ne puisse arrêter notre guerrière dans ses objectifs: la médaille aux Jeux... !



**ANAIS MICHEL**  
vice-championne  
d'Europe

- 48 kg

78 / 96 / 174 kg

trois médailles  
d'argent



**Manon Lorentz, (SR Obernai HM) que l'on avait connue fragilisée par quelques blessures ces derniers temps, revenait ici dans sa catégorie de prédilection, les -53 kg.**

Ne surtout pas rester sur les championnats du monde d'Anaheim (son coude l'avait contrainte à l'abandon après l'arraché) et viser haut, toujours ! Manon, l'arracheuse, débute à 81 kg. Tentative concluante.

Deuxième essai à 83 : on est bien ! Si l'or est déjà attribué à la polonaise, Joanna

Lochowska, il est encore temps de viser l'argent !

L'italienne Jennifer Lombardo s'offre 84 kg au troisième essai ; qu'à cela ne tienne, ce sera une tentative à 85 kg pour Manon.

Tentative manquée. Mais une belle 3<sup>e</sup> place à l'arraché !

L'épaulé-jeté arrive et Manon joue le suspens... Premier essai raté à 98 kg. Idem pour le 2<sup>e</sup> à 99 kg... mais, combative jusqu'au bout, l'Alsacienne se ressaisit et, avec 99 kg au 3<sup>e</sup> essai, se classe 6<sup>e</sup> au mouvement.

Avec un total de 182 kg, Manon termine 4<sup>e</sup> du tableau final à 4 kg du podium et décroche le bronze à l'arraché.

**Gaëlle Nayo Ketchanke (Clermont Sports), qui décrochait ses deux premières médailles mondiales à Anaheim (championnats du monde 2017), arrivait à Bucarest après une préparation en dents de scie qui l'avait beaucoup fragilisée.**

Mais la Française a de la réserve et de la pugnacité ! La deuxième place à l'arraché se jouera face à la polonaise



**MANON LORENTZ**  
médaillée de bronze  
à l'arraché

- 53 kg

83 / 99 / 182 kg

3<sup>e</sup> / 6<sup>e</sup> / 4<sup>e</sup>





COMITETUL  
OLIMPIC  
ȘI SPORTIV  
ROMÂN

A digital scoreboard in the background displays the following information: a small portrait of the athlete, the country code "FRA", a time of "0:06", a weight of "99 KG", and "ATT 3".

FRA	0:06
99 KG	ATT 3

Malgorzata Wiejak. Toutes deux débutent et réussissent à 98 puis 101 kg. Troisième essai à 103... réussi pour Gaëlle, raté pour Malgorzata !

L'argent est assuré au premier mouvement, loin derrière l'Espagnole, championne du monde, Lidia Valentin, qui arrache 115 kg.

Gaëlle, la très récente vice-championne du monde à l'épaulé-jeté (134 kg), doit maintenant tenir sa "légende", d'autant que l'écart avec l'Espagnole se resserre...

Premier essai à 126 kg réussi. On poursuit avec 131 kg.

Seconde réussite. Et... tandis que Valentin jette 135 kg au deuxième essai, il est temps de jouer l'or au mouvement : Gaëlle tente 136 kg au dernier essai mais se rate ! Ce sera 131 kg et ici aussi une médaille d'argent !

La Française se pare d'argent et glane le titre de vice-championne d'Europe pour la troisième fois, avec un total de 234 kg, loin de ses 248 kg déjà réalisés à l'international, mais avec la force et la volonté, jamais supplantées, de viser le podium à Tokyo !

**Brandon Vautard (Langres HM), qui officiait pour la troisième fois en championnat d'Europe seniors, a su jouer avec nos émotions !**

L'arraché fut pénible : les deux premiers essais à 144 kg ratés, il faut puiser dans sa force mentale pour réussir le troisième essai et se classer... 10<sup>e</sup> à l'arraché !

Mais rien n'est perdu et Brandon veut se battre, d'autant que le géorgien Revaz Davitadze, qui vient d'arracher 163 kg et se destine tranquillement à monter sur le



**GAËLLE NAYO  
KETCHANKE**  
vice-championne  
d'Europe

- 75 kg

103 / 131 / 234 kg

trois médailles  
d'argent







*Manon Lorentz, de retour en -53 kg, décroche la médaille de bronze à l'arraché.*

*Après un arraché pénible, Brandon Vautard crée la surprise et va chercher l'or à l'épaulé jeté ! Il terminera 3e au total !*



*Gaëlle Nayo Ketchanke, vice-championne du monde à l'épaulé jeté lors des mondiaux d'Anaheim, monte sur la 2<sup>e</sup> marche du podium et rentre en France auréolée de trois médailles d'argent pour ces championnats d'Europe 2018.*

*La championne d'Europe 2017 d'haltérophilie comptait bien préserver son titre... Mais la Roumaine fût plus forte et Anaïs Michel ... vice-championne d'Europe !*



podium, démarre l'épaulé jeté à 183 kg, soit... 5 kg de moins que le Français. Premier essai à 188 kg donc pour Brandon. Réussi !

Davitadze jette 187 kg au 2<sup>e</sup> essai. S'ensuit une lutte entre le Polonais Klos, le Slovaque Samko et l'Allemand Schwarzbach lors d'un 2<sup>e</sup> essai à 189... La médaille est plus que possible pour Brandon, qui annonce 190 kg. C'est raté mais pas fichu ! Le troisième essai sera décisif et le combat est très très serré entre Davitadze, Klos, Samko, Schwarzbach et ... Vautard !

Le Georgien jette 190 kg, l'Allemand y échoue. Ce sera 191 kg pour le Polonais et le Slovaque... loupés pour les deux ! Brandon peut jouer l'or à 191 kg.

C'est faisable, il les avait déjà faits aux mondiaux d'Anaheim ! La tension est à son comble...

3<sup>e</sup> essai réussi à 191 kg pour Brandon et de l'or au mouvement !

Ce résultat lui permettra de remonter à la troisième place du classement au total avec 335 kg, décrochant ainsi le bronze !

Prochaine compétition internationale, les Jeux méditerranéens se dérouleront du 22 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2018 à Taragone, en Espagne.

L'occasion pour les athlètes français de se confronter de nouveau à leurs adversaires européens (ainsi que d'autres internationaux) et de continuer leur progression. En attendant ce rendez-vous, nombreux seront présents aux championnats de France d'Obernai, du 19 au 21 mai.

Consulter tous les résultats sur le site de l'EWf.



## BRANDON VAUTARD

*Champion d'Europe  
à l'épaulé-jeté*

- 85 kg

144 / 191 / 335 kg

10<sup>e</sup> / 1<sup>er</sup> / 3<sup>e</sup>





KazMunayGas  
Group  
Member



WERKSAN

WERKSAN



# "COACH HALTÉRO"

## FORMATION COACH HALTÉRO !

*Entraînement fonctionnel, Crossfit, mobilité... Le monde du fitness est en pleine évolution avec, à la clef, des enjeux capitaux de formation. Et l'haltérophilie en est au cœur.*

*Par Aurélien Broussal - Derval, directeur des formations*

Si c'est souvent dans les vieux pots que l'on fait les meilleures soupes, alors la mode est à revisiter les classiques du sport : la tendance est à mieux bouger, dans tous les plans de l'espace.

Il n'en fallait pas moins pour que l'haltéro ne revienne au cœur des séances, depuis les box de Crossfit jusqu'aux studios de remise en forme en passant par le club de fitness : tout le monde veut épauler, jeter ou arracher de la barre, de l'haltère, du Kettlebell ou du sac de sable.

Seulement voilà, dans un pays où la culture haltérophile limitée confinait les plateaux d'haltéro aux seuls clubs spécialisés, voilà qu'ils bourgeonnent désormais partout, laissant coaches et préparateurs physiques en grande demande de formation.

C'est ainsi que la Fédération française d'haltérophilie - musculation a vu les effectifs de ses formations fédérales exploser ces dernières années ! Mais ces dernières sont destinées à former les licenciés de la FFHM, spécialistes de

la discipline, à devenir à leur tour des entraîneurs. L'arrivée massive de néophytes est bien sûr une bonne nouvelle, mais il fallait une formation adaptée à ces préparateurs physiques ou Crossfitters en demande de nos contenus.

C'est chose faite avec le très innovant *Coach Haltéro*, dont les trois modules sont proposés dès à présent sous forme de formation digitale à distance, avant de rassembler les participants pour 14 heures d'atelier pratique où auront lieu tous les réglages et ajustements nécessaires à l'initiation de l'haltérophilie en toute sécurité.

### **DEVENIR UN COACH HALTÉRO**

La formation se déroule en trois étapes. Au cours de ces 56 heures de formation, les apprentis « Coaches Haltéro » vont d'abord apprendre ou ré-apprendre les bons gestes techniques.



Ils balayeront ainsi avec leurs formateurs fédéraux (notamment Samson Ndicka Matam, qui a fait trois fois les Jeux Olympiques), tout le répertoire gestuel de l'activité et les situations d'apprentissage et éducatifs FFHM associées : épaulé, jeté, arraché. Ensuite, ils approfondiront cette approche pratique par de la conduite de séance et de l'observation technique pour remédier aux problèmes couramment observés. Enfin, et comme les limitations ne sont pas toujours exclusivement techniques, ils apprendront comment aider un pratiquant à gagner en mobilité pour réaliser pleinement les exercices fondamentaux.

### **UNE FORMATION PARTOUT TOUT LE TEMPS**

La formation à distance (FOAD) est l'avenir des formations professionnelles, y compris dans le sport. La FFHM est à la pointe et propose, avant la plupart des autres fédérations sportives, sa propre plateforme de formation. Les entraîneurs isolés, ou pris par le temps, n'auront plus de freins pour se former. Mais il ne s'agit pas d'une simple chaîne Youtube améliorée : vidéos, webinars, échanges en ligne avec un formateur, travaux dirigés à distance avec leur référent, sont au programme.

Tout au long de la formation, les élèves sont interpellés par des quiz et QCM. Un taux supérieur à 80% de bonnes réponses est nécessaire à la validation de l'examen théorique.

**+ 600 / C'est le nombre de jeunes préparateurs physiques universitaires qui arrivent chaque année sur le marché, pour la plupart sans formation haltérophile.**

**x 4 / C'est l'augmentation du nombre de candidats aux brevets fédéraux pour les trois dernières années !**

**+ 400 / C'est le nombre de box de Crossfit qui sont recensées en activité en France ! Ce sont des milliers de pratiquants qui s'exercent, notamment en haltérophilie, chaque jour au sein des désormais classiques WOD !**

La certification est complétée par une vidéo de démonstration technique et une vidéo de démonstration pédagogique.

Les étudiants sont finalement rassemblés au cours d'une classe inversée où les problématiques de formations émergent du groupe déjà formé en FOAD au cours d'ateliers thématiques (les fameux workshops). Personne n'est donc lâché dans la nature sans être passé entre les mains des experts fédéraux.

### **PRECIEUSE UC4**

Le *Coach Haltéro* est tout autant un module de formation initiale que continue. Il complète en effet avantageusement le profil des étudiants STAPS ou des anciens BPJEPS AGFF qui se sentent démunis face aux contenus haltérophiles désormais essentiels à l'exercice de leur profession.

Mais l'équivalence avec l'UC4b du nouveau BPJEPS AF en fait aussi un allié en formation initiale pour augmenter les chances des candidats d'obtenir le quart le plus difficile du diplôme !

### **UNE PASSERELLE VERS LES CERTIFICATIONS FEDERALES**

Comme on n'a jamais fini d'apprendre, et dans la mesure où les vocations naissent vite sur les plateaux d'haltéro, des passerelles d'équivalence sont d'ores et déjà actives vers les brevets fédéraux. Le *Coach Haltéro* permet ainsi à son titulaire de poursuivre son parcours fédéral par un BF2 - Moniteur.

### **COMMENT SE FINANCER ?**

Le *Coach Haltéro* est éligible à Uniformation et aux différents opca. Il sera aussi bientôt financé par Pôle Emploi.



**Vous êtes intéressé ?  
Vous n'avez qu'à ...  
cliquer ici !**



# L'intérêt de l'haltérophilie dans la protection de la santé.

*Par le docteur Philippe Cordonnier, ancien International junior d'haltérophilie, membre de la commission médicale de la FFHM.*

L'haltérophilie est un sport de compétition et de performance, mais c'est aussi une activité physique bénéfique pour la santé, au sens de l'Organisation mondiale pour la santé (OMS) et de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES), qui préconisent la pratique pluri- hebdomadaire de trois types d'activités physiques complémentaires :

- **les exercices cardio-respiratoires** de type aérobie d'intensité modérée à élevée, d'au moins 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine (marche, natation, vélo, jardinage, travaux ménagers ..),

- **les exercices d'assouplissements articulaires** au moins 2 à 3 fois par semaine,

- **les exercices de renforcements musculaires** au moins 1 à 2 fois par semaine (haltères, port de charge, musculation des membres et du rachis...).

C'est dans le cadre de l'optimisation

des exercices de renforcements musculaires que la pratique de l'haltérophilie trouve une place centrale dans la protection de la santé, au sens de l'OMS et de l'ANSES.

En effet, l'haltérophilie ne se limite pas à un simple renforcement musculaire localisé et statique des muscles superficiels, mais comprend la pratique des mouvements techniques dynamiques en position debout (arraché, épaulé-jeté et mouvements dérivés), elle **permet le renforcement des chaînes musculaires synergiques profondes, de manière fonctionnelle et symétrique, en développant la force, la coordination, mais aussi l'équilibre et la maîtrise du schéma corporel.**

L'apprentissage des positions ergonomiques dynamiques du tronc lors des mouvements dynamiques de soulevés de poids, sans l'artifice lié aux appareils supplétifs de musculation, optimise le

renforcement des muscles spécifiques qui gagent la colonne vertébrale et l'abdomen. La maîtrise technique de ces positions ergonomiques du tronc permet ainsi de **protéger le rachis lors des efforts de ports de charges dans la vie quotidienne comme professionnelle.**

Outre les effets sur la protection de la santé physique (lutte contre l'ostéoporose osseuse, la fonte musculaire dues à l'âge, le surpoids, le mal de dos, les facteurs de risques cardio-vasculaires et métaboliques..), **la pratique de l'haltérophilie permet aussi d'optimiser la protection de la santé psychologique** (la motivation, le dépassement de soi, l'apprentissage et la maîtrise technique des mouvements dynamiques sont propices au maintien d'un bon équilibre psychologique et d'une bonne plasticité cérébrale).

**L'haltérophilie, pratiquée dans le cadre structuré des clubs de sport affiliés à la FFHM, sous couvert d'une surveillance médicale adaptée, est une des activités physiques les moins génératrices de blessures (enquête épidémiologique nationale sur plus de 7000 consultations de traumatologie sportive).**



# 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  
intégrés.



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



# LA DIMENSION TACTIQUE en haltérophilie

*Mal connue et pourtant indispensable au bon fonctionnement d'un match, la tactique, partie immergée de la compétition haltérophile, relève d'une haute et fine stratégie. Arnaud Ferrari, directeur des équipes de France, en collaboration avec Samuel Suywens, entraîneur national, nous en dévoile quelques passionnants secrets...*

Lors d'une compétition, l'haltérophile se présentera six fois sur le plateau afin d'engranger des kilos au total olympique, plus particulièrement pour soulever le kilo de plus que ses adversaires qui lui donnera la victoire.

C'est la partie immergée de l'iceberg ; car, avant qu'il ne se présente seul face à ses six défis, la bataille tactique fait rage en salle d'échauffement.

Les deux modifications successives de la réglementation internationale en la matière avec l'incrémentation automatique minimum passée de 2,5 kg à 1 kg, puis la fin de l'avantage du poids de corps, ont contribué à rendre la dimension tactique encore plus passionnante et les matchs plus spectaculaires.

La concurrence, sa densité, l'objectif visé, l'enjeu, la gestion du timing d'échauffement, l'état de forme de l'athlète, la pression

temporelle et les mouvements tactiques des adversaires sont autant de paramètres à prendre en compte pour sortir vainqueur de cette partie de poker à grande échelle où la maîtrise du règlement international et la lucidité sont des points clefs.

Si le match ne se gagne pas à l'arrière du plateau sur l'écran dédié à la feuille de match, une bonne gestion tactique contribue à mettre l'athlète dans les meilleures dispositions pour gagner.

Mais on doit toujours garder à l'esprit qu'une seule vérité compte : celle du plateau. Seules les barres validées pèsent !





## LES ENJEUX ET CONTRAINTES DE LA GESTION TACTIQUE

La gestion tactique est composée de deux phases qu'on retrouve pour chaque mouvement de compétition : le timing d'échauffement et la gestion du match. La première phase est délimitée par le début de l'échauffement jusqu'à l'entrée en lice de l'haltérophile. La seconde phase s'établit entre la première et la troisième barres. Elle s'opère dans un environnement sous contraintes. On distingue les contraintes temporelles et réglementaires d'une part, avec le chronomètre de la compétition et l'ordre de passage de la feuille de match, et les contraintes spatiales d'autre part, puisque le plateau d'échauffement est attribué à la pesée pour chaque nation.

De plus, la configuration de la salle d'échauffement diffère pour chaque compétition de référence. Ces données revêtent une importance particulière car les distances respectives entre le plateau d'échauffement, les écrans dédiés à la feuille de match et le plateau de compétition sont à prendre en compte pour avoir une gestion efficace de la dimension tactique le jour J.

## L'ORGANISATION DU STAFF DE L'EQUIPE DE FRANCE

Pour faire face à ces enjeux et ces contraintes, le staff de l'équipe de France a déterminé une organisation la plus efficace possible au regard du règlement international. Lorsqu'une nation a un athlète au plateau, le staff peut être composé de trois personnes.

Cette organisation est née des différentes expériences des staffs techniques qui se sont succédés autour de l'équipe de France pendant de nombreuses années. Elle s'est concrétisée lors de l'olympiade de 2008 pour optimiser la quête de la médaille olympique de Vencelas Dabaya à Pékin. Elle a été élaborée par Lionel Gondran et Vincent Rigaud en 2005 qui ont défini les rôles et fonctions de chacune des trois personnes comme suit : un coach rapproché, un tacticien, une navette.

### LE TACTICIEN

Le tacticien est posté devant l'écran dédié à la feuille de match, près du secrétariat des changements de barre. Il dispose d'un retour vidéo pour suivre la compétition afin d'évaluer le niveau de forme et la marge de chaque athlète, informations importantes pour déterminer les options tactiques.

Il compte les essais et informe par l'intermédiaire de la navette, des évolutions sur le capital restant, que ce soit pour la gestion du timing de l'échauffement ou pour la gestion du match. Tous les mouvements de barres qui ont une conséquence sur la gestion tactique sont transmis par la navette au coach rapproché qui régule en conséquence sa stratégie d'échauffement ou de barres intermédiaires (essai à 2 minutes, mouvements tactiques des concurrents...).

Il anticipe le moment où il faudra prendre la décision de la barre de départ avec la navette et le coach

rapproché pour ne pas être pris de court si les concurrents augmentent tous leurs barres de départ.

Dans la gestion du match, il informe dès la sortie du plateau, via la navette, des options tactiques et du nombre d'essais en conséquence.

Enfin, il opère et valide les changements sur la feuille officielle dans le temps imparti lorsque l'athlète est appelé. Il dispose d'une palette de possibilités de mouvements tactiques afin de gagner du temps de récupération pour son athlète lorsque le coach rapproché en demande, en faire perdre à ses concurrents lorsqu'ils se succèdent à eux même, etc.

### LA NAVETTE

La navette est le relais d'informations entre le coach rapproché et le tacticien. Elle est d'abord postée plus particulièrement à proximité du tacticien, dans la phase de gestion du timing d'échauffement, pour transmettre toutes les informations le plus vite possible et avec discrétion vers le coach rapproché afin qu'il régule de manière optimale l'échauffement.

Il doit observer aussi les adversaires ciblés afin d'évaluer les potentiels changements de barre de départ qui auraient un impact sur le timing d'échauffement et évalue leur forme en prévision de la gestion du match. Il transmet toutes ses informations au tacticien.

Dans le même temps, et plus particulièrement à l'approche de la barre de départ annoncée, la navette



prend les informations du coach rapproché sur le niveau de forme de l'athlète qu'il relaie aussi au tacticien.

Dans la phase de gestion du match, la navette reste avec le coach rapproché pour voir l'essai et recueillir les informations de ce dernier sur les barres envisageables pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> essais. Après la transmission au tacticien, il revient vers le coach rapproché avec la barre choisie et le nombre d'essais en conséquence. Véritable fil conducteur de l'information entre le tacticien et le coach rapproché, la navette se doit d'être très disponible et réactive pour faire l'essuie-glace entre ses deux collègues durant toute la compétition.

**LE COACH RAPPROCHÉ**

Le coach rapproché est centré uniquement sur son athlète. Il est le seul à communiquer directement avec l'athlète, à l'exception des encouragements. Il optimise l'échauffement et met l'athlète dans les meilleures dispositions pour réussir sa compétition. Il évalue l'état de forme de l'athlète, avec l'appui de la navette, afin de donner le feu vert au tacticien pour envisager une barre de départ en marge haute.

Il filtre les informations données par le tacticien en fonction de leur pertinence et du profil de l'athlète pour les utiliser à bon escient dans l'approche mentale de la performance.

Il donne la marge de manœuvre entre chaque essai au tacticien pour établir les options tactiques. Le coach rapproché, la navette et le tacticien

fonctionnent en équipe sur le rythme de la compétition. Ils ont tous les trois une fonction établie complémentaire, où la fluidité de la circulation de l'information et la confiance sont les clefs d'une gestion tactique efficace.

**LE PREAMBULE DE LA GESTION TACTIQUE : LA PREPARATION STRATEGIQUE**

**LES ENGAGEMENTS**

Avant chaque compétition de référence, chaque fédération nationale engage ses équipes avec une catégorie de poids de corps et un total olympique de référence qui permet d'établir un classement virtuel en ordre décroissant selon chaque catégorie de poids de corps. Cette phase d'engagement se déroule en deux temps : les pré-engagements, deux mois avant le début des compétitions et les engagements finaux, un mois avant.

**L'ANALYSE DE LA LISTE INTERMEDIAIRE**

La diffusion de cette liste marque le début de la préparation stratégique. Elle intervient en général entre un mois et 15 jours avant le début des compétitions. Des modifications sont encore possibles lors de l'ultime réunion technique, deux jours avant le début des compétitions. Seuls les totaux d'engagements et la catégorie de poids de corps peuvent être modifiés; aucun haltérophile ne peut être rajouté.

La préparation stratégique commence par l'analyse des dernières performances réalisées par chaque haltérophile par l'intermédiaire de

sites internet spécialisés (IWF/EWF/POLSKA-SZTANGA...) et des réseaux sociaux qui regorgent d'informations très intéressantes. Le staff note la dernière performance en compétition de référence au poids, les records absolus, la courbe de progression et, dans la mesure du possible, les dernières performances en compétitions nationales pour établir la tendance de l'état de forme actuel (maintien du niveau ou progression, voire régression).

Une fois les données collectées, les projections sur les barres à réaliser pour décrocher les médailles aux mouvements et au total olympique sont établies. Ces projections sont ensuite étudiées, discutées et affinées par le staff technique pour ajuster, le cas échéant, l'objectif de performance (médaille au mouvement et/ou au total olympique, place de finaliste...) et réguler la préparation finale en fonction des scénarii de compétition les plus probables.

**LES OPTIONS STRATEGIQUES**

Une fois le travail d'analyse terminé, le staff technique, avec les entraîneurs de club et les haltérophiles concernés, déterminent une stratégie pour réussir le jour J.

L'objectif de performance est fixé par un classement, corroboré par un total olympique à atteindre. Plus les ambitions sont hautes, plus les contraintes tactiques seront fortes.

Les incertitudes sur le match à venir doivent donc être réduites au maximum afin de pouvoir agir et réagir très vite en fonction des





# DIMENSION TACTIQUE

mouvements tactiques des autres nations, des barres validées par les adversaires et, à fortiori, par notre athlète. Ils doivent aussi déterminer la barre de départ minimale et la marge haute pour les deux mouvements olympiques. Cette phase de préparation est essentielle pour optimiser la gestion tactique le jour J. Elle permet de pointer les zones d'incertitudes pour accroître la vigilance du staff technique et d'anticiper les solutions pour gagner en fluidité dans le *money time*, là où la pression temporelle est la plus forte. Mais attention, elle ne doit pas nuire aux capacités d'adaptations le jour J. Comme pour l'athlète, la compétition ne se fait pas à l'avance, elle se vit. Il faut s'armer le plus possible pour anticiper, réajuster et faire les bons choix aux bons moments.

Une vision trop stéréotypée des barres à réaliser peut nuire à la lucidité nécessaire aux choix tactiques à opérer. C'est à mesure que la feuille de match donne ses clés que les choix de barres optimaux apparaissent.

## LA GESTION TACTIQUE LE JOUR J LE TIMING D'ÉCHAUFFEMENT

La gestion du timing d'échauffement comporte trois enjeux majeurs : justesse du timing, communication, discrétion. Tout d'abord, l'haltérophile doit être prêt au bon moment, ni trop tôt, ni trop tard. Le tacticien doit calculer avec précision le nombre d'essais avant la première barre et anticiper d'éventuels mouvements des adversaires qui peuvent augmenter ou diminuer ce temps grâce aux informations de la navette. La préparation stratégique permet d'avoir des informations précieuses à cet effet, mais il convient aussi d'être attentif à l'échauffement des concurrents directs et indirects pour vérifier la pertinence des barres de départ affichées. Par conséquent, elles impliquent une communication rapide entre le tacticien et le coach rapproché pour réguler le timing d'échauffement par la suppression ou l'ajout d'un ou plusieurs passages.

L'observation des adversaires pour déterminer leur barre de départ, notifier les essais à deux minutes qui prolongent l'échauffement et anticiper nos propres changements de barres sont des éléments que le staff doit maîtriser. En retour, les informations sur l'état de forme de notre athlète sont aussi essentielles puisqu'elles influencent la marge de manœuvre sur le choix de la barre de départ, donc directement sur le nombre d'essais disponibles pour l'échauffement.



C'est donc une communication à double sens, du tacticien vers le coach rapproché et inversement afin de réduire au maximum l'incertitude sur le timing d'échauffement.

A l'approche de la première barre, la pression temporelle augmente, les stratégies des adversaires se dévoilent au compte-gouttes par les mouvements tactiques des staffs des autres nations avec les deux changements de barres à leur disposition.

La discrétion est de rigueur pour qu'aucune information ne filtre avant notre éventuel changement de barre de départ tandis qu'il faut être à l'affût de toutes les communications verbales ou non verbales des autres nations pour anticiper.

Ce troisième enjeu implique de pouvoir lire la stratégie de l'adversaire sans être lu. Les attitudes de chaque membre de staff, leurs échanges, comme par exemple annoncer par un signe de la main le nombre d'essais et à quel poids se trouve chaque concurrent pour vérifier l'adéquation entre la barre de départ annoncée et le timing d'échauffement, sont des informations précieuses pour gérer cette pression temporelle. En retour, le staff technique doit contrôler ses attitudes et sa communication pour fournir le moins d'informations possible.

Les communications verbales ou par signes, directement entre le tacticien et le coach rapproché, sont donc proscrites sauf si la pression temporelle l'impose.

### LA GESTION DU MATCH

Lorsque l'athlète, le coach rapproché et la navette sont au plateau, le tacticien doit anticiper le choix de la prochaine barre en cas de réussite. Il détermine le nombre d'essais pour informer la navette dès la sortie du plateau.

Parallèlement, le coach rapproché donne son sentiment sur les possibilités de l'athlète à la navette afin que le tacticien ait toutes les informations en sa possession pour déclarer le 2<sup>e</sup> essai, puis le 3<sup>e</sup> essai.

Déterminer le choix de la barre implique de nombreux échanges, dans un temps plus ou moins court, suivant les échecs et les réussites des concurrents. La pression temporelle est plus forte puisque le tacticien dispose au maximum de 30 secondes pour faire le bon choix dès que le chronomètre défile pour son athlète.

Il doit donc anticiper plusieurs scénarii possibles afin que le coach rapproché maintienne le niveau d'activation de son athlète qui peut être amené à se succéder à lui-même ou à refaire une ou plusieurs barres selon le nombre d'essais entre chaque tentative.

Une fois la barre déclarée, le tacticien dispose encore de deux changements qu'il peut utiliser si le match l'impose. En cas d'échec, la gestion tactique est forcément lésée et les chances de concrétiser l'objectif peuvent être annihilées.

Dans ce cas, le tacticien avec la navette doivent gérer en toute lucidité la notion de prise de risque en fonction du retour du coach rapproché sur la forme du jour de l'athlète et des enjeux de la compétition.

La décision de reprendre la même barre ou de monter peut être lourde de conséquence mais cependant nécessaire pour favoriser la récupération ou pour conserver une chance de remporter la victoire. Plus on s'approche du podium, plus la gestion du match est intense et les rebondissements nombreux. La feuille de match livre peu à peu ses secrets en fonction de l'ordre de passage, des réussites et des échecs des adversaires et de notre athlète.

Elle dévoile progressivement les barres à réaliser pour concrétiser l'objectif de classement et impose la réussite de nos propres essais pour conserver l'avantage tactique.



*" La dimension tactique nécessite une analyse fine de la concurrence internationale..."*

La dimension tactique tient une place prépondérante en haltérophilie et sa prise en compte est essentielle pour gagner des médailles dans les compétitions internationales de référence. Elle nécessite une analyse

fine de la concurrence internationale et une organisation tactique du staff pour lequel nous avons un modèle efficient. Avec les nouvelles modalités olympiques où la qualification devient individuelle sur une moyenne de

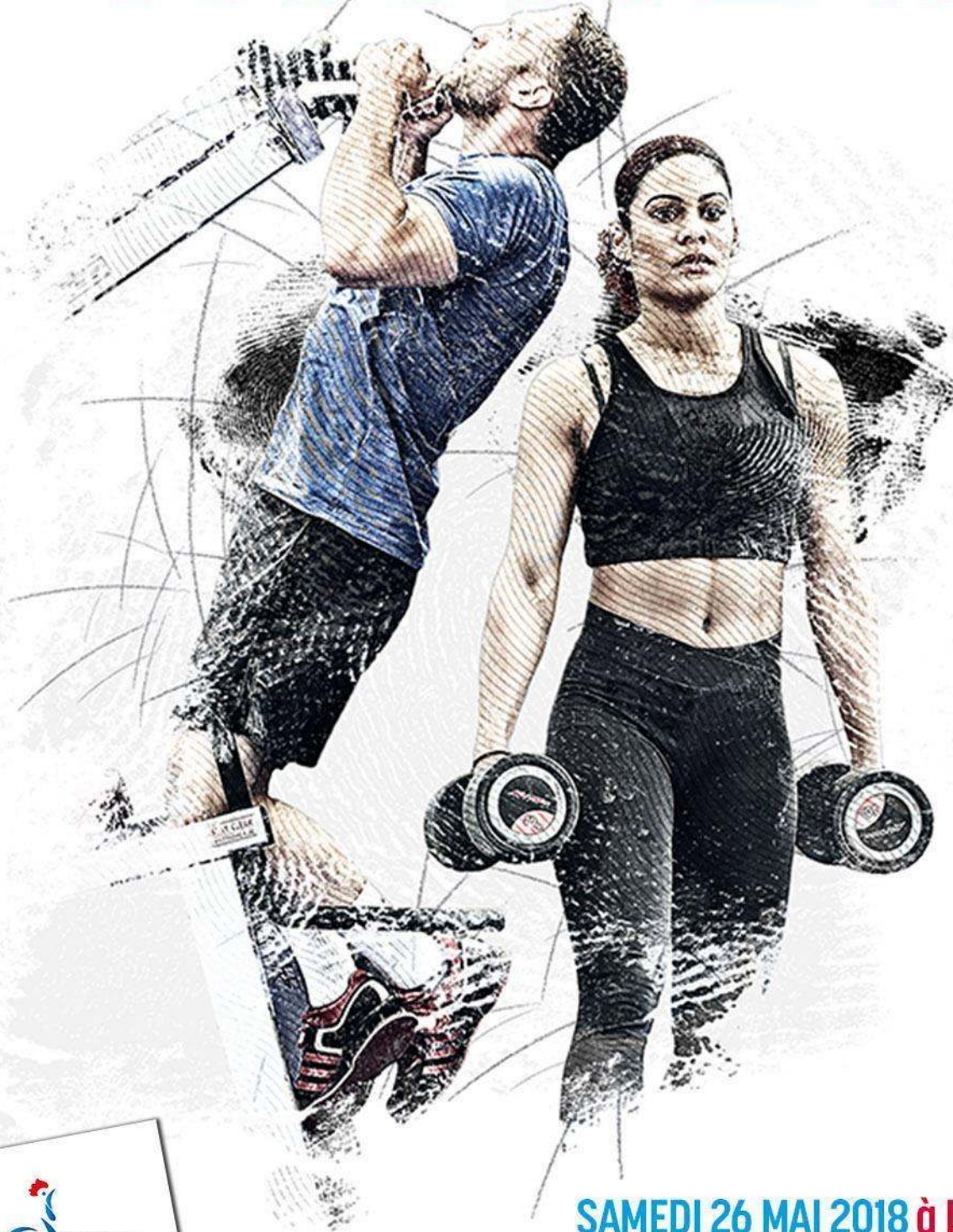
quatre performances à la Rank liste olympique en 18 mois, la dimension tactique va continuer à s'étoffer pour relever le nouveau défi qui se présente à l'équipe de France lors de la prochaine campagne olympique pour les J.O. de Tokyo.

*ci contre : le tacticien opère et valide les changements sur la feuille officielle.*

*Ci-dessous : tacticien et navette, postés devant l'écran dédié à la feuille de match.*



# CHAMPIONNAT DE FRANCE MUSCULATION



**SAMEDI 26 MAI 2018 à L'INSEP - PARIS (75)**

**CHAMPIONNAT INDIVIDUEL**

FEMMES (-57kg et +57kg) HOMMES (-75kg et +75kg)

**CHAMPIONNAT PAR ÉQUIPE**

2 HOMMES et 1 FEMME



# MUSCULATION / **CAP SUR** LE CHAMPIONNAT DE FRANCE

*Le championnat de France de musculation reprend du service pour la quatrième année consécutive ! Rendez-vous samedi 26 mai 2018 à l'INSEP, dans l'iconique halle Maigrot pour un parcours revu et corrigé mais toujours aussi intense et explosif !*

Les qualifications obligatoires avaient annoncé les premiers changements !

Désormais, chaque participant au championnat de France de musculation aura été qualifié au préalable. Pour ce faire, quatre possibilités : les championnats régionaux, le salon Body Fitness, les championnats FFSU et, grande innovation, les qualifications en ligne !

Le jour J, ça change aussi ! Tous les engagés participeront à toutes les épreuves !

Le matin, on se confrontera en puissance, résistance et avec le bas du corps, à l'intérieur du Vélodrome ! Et l'après-midi ? Attention cardio... sur dix plateaux de compétition simultanés ! L'objectif de cette compétition : faire gagner l'athlète le plus complet. Ça promet de belles batailles !

Et pour tous ceux qui ne pourraient pas se déplacer, LA grande nouveauté de cette année c'est la retransmission en direct de toute la compétition, sur Facebook et Youtube !

On a gardé toutes les bonnes choses des années précédentes, c'est pourquoi vous retrouverez le coin Ostéopathie géré par l'école Eso Paris Supostéo, le *food corner* et le stand de notre partenaire Hammer Strength.

Une fois encore, ce championnat devrait nous réserver de belles surprises dans un cadre festif et convivial !

**Toutes les infos sur l'événement  
Les épreuves en images**



# la vie des clubs

## KOALA CLUB VILLERS BRETONNEUX



Parce que les clubs sont l'essence même de la Fédération, FRANCE Haltères a décidé de consacrer, lors de chaque numéro, une page à l'un d'entre eux. Si vous souhaitez être mis en lumière et nous envoyer vos témoignages, n'hésitez pas à nous écrire sur [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)

Pour ce premier numéro, nous avons laissé la parole au Koala Club Villers-Brettonneux, qui revient sur sa politique de développement.



2017,  
le Koala club  
Villers-Brettonneux,  
grand vainqueur  
du trophée des minimes

### 1986..

Georges Boussaroque, athlète de niveau national sénior, crée le Koala Club. Des raisons professionnelles l'obligent à partir et, en 1998, un poste d'éducateur est créé pour Ludovic Huré, formé au club depuis son plus jeune âge. Le club comptait alors 34 licenciés, essentiellement des haltérophiles.

La politique fut avant tout de développer la filière "remise en forme" afin d'établir une structure stable financièrement, tout cela en parallèle de l'haltérophilie.

### Une politique de formation basée sur la patience

Très vite les résultats sportifs sont arrivés avec les sélectionnés européens, Alexandra Besse et Maxime Jouy, rapidement suivis par Benjamin Pédrak, Lutricia Arnould et récemment Ines El Yabouri.

Volonté fût faite de développer la pratique sportive chez les plus jeunes avec une activité basée sur une pratique ludique et non spécifique à l'haltérophilie.

Pour se faire, nous avons utilisé les outils pédagogiques mis en place par la FFHM, comme les livrets *Soulève le monde*, *Halter et go'* et plus récemment, *Apprends, maîtrise et gagne !* (plus d'infos...)

L'objectif n'est pas de former des athlètes à 12 ans mais de les préparer à un avenir compétitif. Tout cela passe par la mise en place d'activités







podium de la coupe de France juniors 2018



les vainqueurs de la coupe de France juniors 2018

**KOALA CLUB  
VILLERS-BRETONNEUX  
10, rue du Général Leclerc  
80800 Villers-Bretonneux**

**visiter leur site web**

**Les maîtres mots :**

**PATIENCE,  
FORMATION,  
RESPECT DE L'INTÉGRITÉ  
DES JEUNES,  
ADAPTATION...**

innovantes adaptées aux plus jeunes qui, au final, pratiquent très peu de gestes purement haltérophiles. La détection des qualités physiques et comportementales sont pour nous une priorité. Nous avons pris conscience des évolutions sociales et nous nous sommes adaptés ; les enfants ayant besoin de diversité, il a fallu réagir et réussir à captiver l'attention de ces jeunes, leur donner envie de revenir à chaque cours d'éducation posturale. La cohésion de groupe est une des clés de la réussite ; un noyau se forme chaque année et en sortent des jeunes prometteurs.

### EN CHIFFRES

**2016/2017 - 390 licenciés**

**2006 - meilleur club français  
lors du trophée national  
des minimes**

**2015 - meilleur club de  
France lors des  
championnats de France  
cadets, juniors et seniors  
à Saint-Marcellin**

**2016 et 2017 - meilleur club  
de France lors des trophées  
nationaux des minimes.**

Longtemps esseulé dans son projet de développement, Ludovic Huré a finalement réussi à s'entourer de jeunes athlètes du club qu'il a formé pour qu'ils deviennent des coaches performants et respectueux de la politique de développement sportif et associatif mise en place depuis 1998.

La politique de formation a porté ses fruits puisque le club est même resté, en 2016 et 2017, en championnat Elite par équipe avec des jeunes formés au club mais il fut vite rattrapé par les limites de la formation pour réussir en championnat Elite par équipe.

L'haltérophilie reste avant tout un sport individuel que nous pouvons animer à l'aide du championnat par équipe. Nous estimons que la finalité reste avant tout la performance individuelle associée à un parcours scolaire stable.

**A noter que le Koala Club  
Villers-Bretonneux est labellisé  
Ecole d'haltéro et  
Santé-musculation- bien être**

*Consulter la liste  
des clubs labellisés FFHM*



## CALENDRIER les finales nationales



19-20-21 MAI  
OBERNAI (67)

CHAMPIONNAT DE FRANCE  
ELITE D'HALTEROPHILIE

Retrouvez toute l'élite française de l'haltérophilie pour ce championnat de France cadets - juniors - séniors ! Plus d'infos



9 JUIN  
PLOUHINEC (29)

TROPHEE NATIONAL  
DES MINIMES D'HALTEROPHILIE

Venez à la rencontre des espoirs haltérophiles !

Plus d'informations



26 MAI  
PARIS (Insep)

CHAMPIONNAT DE FRANCE  
DE MUSCULATION

Pour sa 4<sup>e</sup> édition, le championnat de France de musculation s'offre une retransmission en live sur Facebook et Youtube !  
Toutes les infos sur l'événement



2-3 JUIN  
EVRON (53)

CHAMPIONNATS DE FRANCE  
DES LIGUES CADETS - JUNIORS D'HALTEROPHILIE

Toutes les infos sur l'événement





du 18 au 24 juin  
**BUDAPEST (Hongrie)**

Championnats d'Europe  
Masters d'haltérophilie

du 18 au 25 août  
**BARCELONE (ESPAGNE)**

Championnats du monde  
Masters d'haltérophilie

23 juin  
**COMINES (59)**

Memorial Edmond Decottignies  
d'haltérophilie.

du 22 au 30 juin  
**TARAGONE (Espagne)**

Jeux Méditerranéens

Après des semaines de stage intensif, le collectif France seniors d'haltérophilie se retrouvera en Espagne pour affronter ses adversaires internationaux. Plus d'infos



du 7 au 14 juillet  
**TACHKENT (Ouzbekistan)**

Championnats du monde  
juniors d'haltérophilie. Plus d'infos



du 22 au 29 juillet

**MILAN (Italie)**

Championnats d'Europe  
U15/U17 d'haltérophilie

Le collectif Avenir olympique 2024/2028 emmènera les jeunes du côté de Milan pour les championnats européens. Plus d'informations sur le site de l'EWF



**UP** GRADE  
YOUR **CLUB**\*

**HAMMER  
STRENGTH**®

LA PRÉFÉRENCE DES INITIÉS



Hammer Strength France : Valcke Group - 01 82 88 30 50 - [fitness@valckegroup.com](mailto:fitness@valckegroup.com)



*LifeFitness*

**HAMMER  
STRENGTH**

**SCYBEX**

**escape** 

**FUNXTION**  
INTERACTIVE DIGITAL FITNESS

**MONDO**  
FITNESS, ATHLETIC