

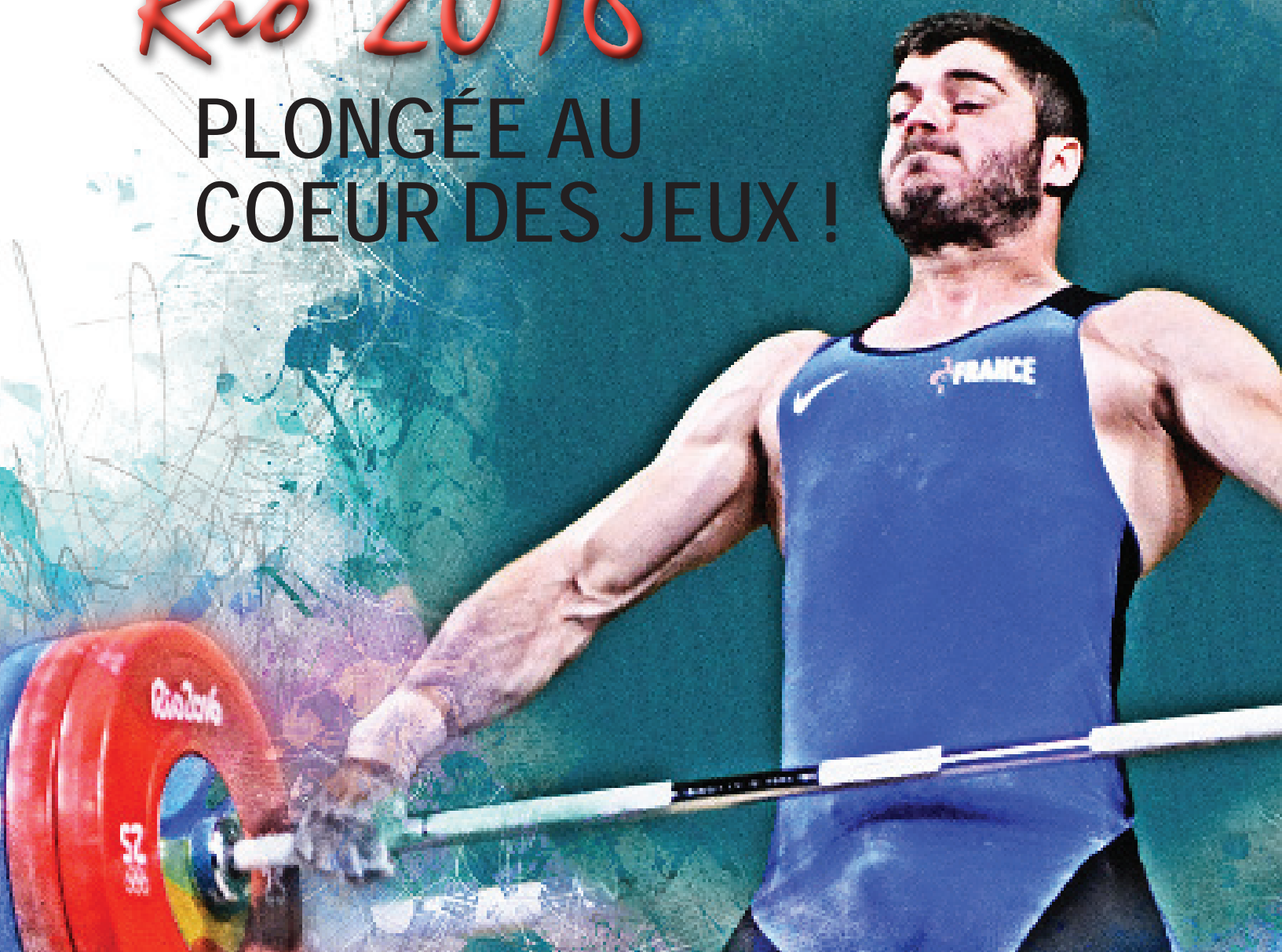
FRANCE HALTÈRES



BULLETIN OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
n°37 / novembre 2016

Rio 2016

PLONGÉE AU COEUR DES JEUX !



Sommaire sommaire

3. L' ÉDITO DU PRÉSIDENT

HALTEROPHILIE

4. RIO 2016 : PLONGÉE AU COEUR DES JEUX OLYMPIQUES

11. PORTRAIT : PASCALE GRIMM-FERON, ARBITRE INTERNATIONALE ACCOMPLIE

12. INTÉRIEUR BLEUETS : EN IMMERSION CHEZ LES CADETS U17

16. U20/U23 - OBJECTIF : INTERNATIONAL

18. POSTER CENTRAL



MUSCULATION

20. MUSCULATION : PORTES OUVERTES SILHOUETTE HALTER'

FEDERATION

24. HALTERO CITOYENS : QUAND MIXITÉ SOCIALE ET VALEURS RÉPUBLICAINES SONT PORTÉES PAR LE SPORT

28. LA VIE DES CLUBS : PAROLE AU CHA ANGOUMOISIN ET AU CROSSFIT SAINT-PIERRE

30. BOUTIQUE FFHM : DÉCOUVREZ TOUTES LES NOUVEAUTÉS

32. SANTÉ : LUTTE CONTRE LE DOPAGE

33. CALENDRIER DES FINALES NATIONALES

34. DÉCISIONS DOPAGE



Marc Andrieux
Président de la FFHM

L'édito du président

L'HEURE DU BILAN

Cet édito revêt un caractère particulier dans la mesure où ce bulletin papier est la représentation de l'activité que j'ai menée avec mon équipe pendant ces quatre dernières années.

Au sortir des Jeux, après des mois et même des années d'efforts, nos olympiens n'ont pas à rougir de leurs prestations. La France est à sa place dans le concert international, tout en rappelant les valeurs du sport olympique que nous véhiculons sur le plan national.

Nos équipes de jeunes se sont renforcées grâce à l'organisation de stages de plus en plus nombreux et des structures de haut niveau mises en place. Ces nouvelles générations sont déjà en route pour les Jeux Olympiques de 2020 et même de 2024 qui se dérouleront, nous l'espérons, à Paris.

C'est aussi pour moi le moment de remercier la direction technique nationale pour les outils pédagogiques créés ces dernières saisons. Ils permettent à nos éducateurs de se former avec des méthodes « à la française », d'avoir à disposition l'Haltérotour - désormais devenu incontournable - et d'aider les clubs, par des concepts innovants dans le domaine de la musculation, à se développer, notamment avec le programme Silhouette Halter'.

Le travail accompli au quotidien par le personnel en faveur de nos clubs mérite toute notre reconnaissance car sans lui la Fédération serait une coquille vide. Je salue également l'implication de mon équipe dans notre sport passion ; les épreuves ont été nombreuses tout au long de cette mandature mais nous avons continué à tenir le cap pour avancer.

Enfin, je ne peux que remercier les clubs pour la confiance qu'ils m'ont témoignée, les critiques positives qui ont permis à de nombreux chantiers de voir le jour. Certes nous aurions voulu trouver un consensus pour appréhender l'entraînement de nos plus jeunes..., aboutir à la mise en marche du CQP qui ne sera fonctionnel que la saison prochaine... Mais je ne doute pas un seul instant que l'équipe qui reprendra le flambeau trouvera des idées nouvelles et saura surfer sur la vague du succès.

Une page de notre histoire se termine mais le livre est loin d'être achevé. Cela a été un grand honneur de vous représenter et je vous donne rendez-vous le 25 mars 2017 à notre assemblée générale ordinaire et électorale.

Sportivement,



Bulletin officiel de la FFHM - Novembre 2016 - n°37

Président : Marc Andrieux
Secrétaire général : David Baechler
Trésorier : Thierry Bobin
Directeur de la publication : Marc Andrieux

Crédits photos : FFHM, Rémy Perthuisot, CNOSE, IWF
Création poster et couverture : Antoine Boudier
Conception graphique : Julia Houcheringer

Impression : Imprimerie Félix - 4, rue des artisans - 08400 Vouziers
Édition - secrétariat : Fédération française Haltérophilie - Musculation - 7, rue Roland Martin
94500 Champigny-sur-Marne

Tél. : 01 55 09 14 25 - Fax : 01 55 09 14 29 - courriel : contact@ffhaltero.fr - site web : www.ffhaltero.fr

Ont collaboré à ce numéro :
Luca Bardis, Sylvie Drago, Philippe Geiss, Julia Houcheringer, Renaud Lechevalier, Didier Leroux

Plongée au coeur des jeux...

Par Didier Leroux, Directeur technique national de la FFHM

2 août 2016, le collectif français d'haltérophilie est sur le départ. Giovanni Bardis, Kevin Bouly, Benjamin Hennequin, Anaïs Michel et Gaëlle Nayo Ketchanke, accompagnés de l'entraîneur national et de deux entraîneurs, de club fouleront le sol brésilien quelques heures plus tard.

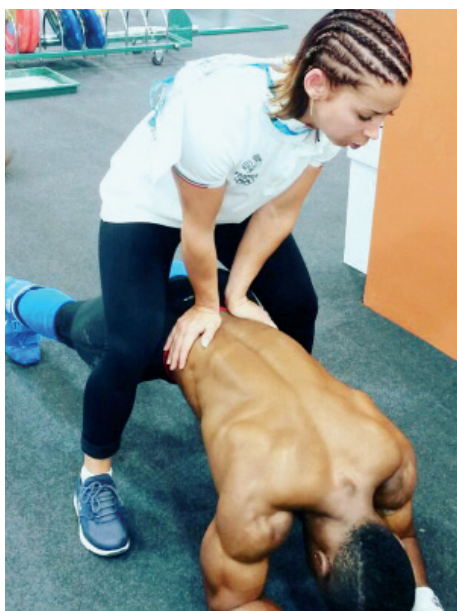
Bernardin Kingue Matam et Didier Leroux les ont précédés d'une journée en raison du passage avancé du -69 kg.

Au village olympique, un appartement pour les quatre athlètes masculins et une colocation multisports pour Gaëlle. Le reste du staff (DTN et entraîneur national) loge avec ses collègues du badminton et du tir à l'arc.

Un peu plus loin, dans un village annexe, David Matam et Laurent Pedreno, entraîneurs de clubs, Fabien Bulet, kinésithérapeute, et Anaïs Michel, partenaire d'entraînement, partagent un appartement. C'est l'hiver au Brésil mais les températures frôlent souvent les 25°, ce qui

permet aux athlètes de se rendre aux entraînements à pied.

La réglementation est stricte sur le village olympique : une seule personne non accréditée à la fois et par jour. Un roulement est donc prévu entre David, Laurent et Anaïs pour assister aux entraînements. En revanche, tous assistent aux compétitions. L'heure est aux encouragements.



Anaïs Michel aide Bernardin Kingue Matam lors des entraînements



Fabien Bulet, kiné de l'équipe de France, aux côtés de Giovanni Bardis



Marc Andrieux, président de la FFHM et Pascale Grimm-Feron, arbitre internationale d'haltérophilie



La délégation française d'haltérophilie au complet à son arrivée à Rio

« La première fois que j'ai regardé les JO à la télé c'était en 2004 à Athènes. J'avais juste quelques années de pratique et quand j'ai vu tous ces athlètes je me suis dit "voici les meilleurs athlètes de la planète, moi aussi je veux faire ça" ! Outre l'haltérophilie, je regardais la gymnastique. Un Russe était aux barres parallèles et c'était magnifique... C'était un mélange de puissance, d'efficacité et de confiance en soi. J'ai adoré et c'est comme ça que je vois mon sport.

En 2008, j'avais 21 ans, mon coach Laurent Pedreno m'a dit huit mois avant « tu iras aux Jeux ! » De sa part c'était pas une supposition ou une idée mais une affirmation ! Et je me rappelle que ça m'a donné une énergie ; c'était euphorisant. C'était un des premiers chapitres dans ma vie de sportif.

A Rio, j'ai vécu une compétition pleine d'émotions. C'est un sport qui vous procure une de ces adrénaline, c'est fou !

Pour moi finalement les JO c'est un aboutissement, une récompense. Chaque personne qui y participe ne s'est pas préparée-depuis quatre ans mais depuis l'enfance. Depuis nos débuts, on s'est entraîné sans relâche ou on est passé par tous les stades que ce soit en émotions lors des médailles ou en déceptions lors des échecs. Et tout cela forge l'athlète au fil des années et on a appris à se connaître. Alors quand on arrive aux JO, on est comme des machines de guerre, prêt au combat, au top de notre forme et pour chaque sport, au top de notre art.»

Giovanni Bardis
catégorie -85 kg / 8^e aux JO de Rio

« C'EST UN SPORT QUI
VOUS PROCURE UNE DE CES
ADRÉNALINE... C'EST FOU ! »



« Pour moi les Jeux c'était l'ultime compétition, la consécration, un rêve un peu inaccessible... Et je me suis battu, j'ai surmonté beaucoup d'obstacles, perdu plus de dix kilos pour rentrer chez les -94, souvent serré les dents, parfois douté, mais jamais lâché.

Et ça s'est concrétisé... Rio

Et là... le choc absolu ! Une ville dans la ville, plus de 200 nationalités, tous venus, comme moi, comme nous, vivre un rêve éveillé. Lors de la cérémonie d'ouverture, lorsque nous nous sommes mis à chanter la Marseillaise, il y avait une communion et une solidarité que je n'oublierai jamais.

Et puis, la compète ... A l'échauffement, j'étais paralysé par le stress, mais une fois sur le plateau tout s'est libéré et j'ai réussi mes six essais, fini 12^e ! Aucun regret, j'ai tout donné. C'était magique ! »

Kevin Bouly - catégorie -94 kg / 12^e aux JO de Rio

« AUCUN REGRET,
J'AI TOUT DONNÉ.
C'ÉTAIT MAGIQUE ! »



BERNARDIN KINGUE-MATAM ET LA REVANCHE DE LONDRES

Début des compétitions le 9 août avec Bernardin Kingue-Matam qui a à cœur d'éliminer l'échec de Londres et d'être finaliste en étant dans le top 8.

Depuis sa maladie (il avait contracté un virus au mois de juin au stage à Madrid) Bernardin n'a pas réussi à totalement récupérer et n'est pas revenu au mieux de sa forme. Sa saison avait déjà été contrariée par une vilaine grippe qu'il avait attrapée avant les Europe en avril. C'est pourquoi on choisit d'être prudent sur les barres de départ.

Berny débute donc à 140 kg qu'il assure, puis se voit refuser son 2^e essai à 144 kg alors qu'au vu des images et aux dires des autres coaches, il n'y avait pas de flexion/extension des bras (mais on sait que Bernardin est difficile à arbitrer avec ses bras qui ne sont jamais tendus de par sa morphologie). L'athlète, décontenancé par ce qu'il estime être un vol, échoue sur la même charge à son 3^e essai.

Un bon classement devient vite problématique et il faut lutter pour atteindre notre objectif de finaliste. A l'épaulé jeté, le staff assure 175 kg puis prend 180 kg pour être dans les huit premiers en dépassant le Coréen, 2^e du plateau B, ce que notre Français réalise sans trop de difficulté. La barre à 182 kg nous aurait permis de dépasser le 1^{er} du plateau B mais Berny échoue à l'épaulé. Il réalise un total de 320 kg, très honorable compte tenu de la triste saison qu'il a passée en dents-de-scie et termine 7^e après le déclassement pour dopage du médaillé de bronze, le Kirghize Izzat Artykov.

12 août. Journée cruciale puisque trois athlètes entrent en lice.

GIOVANNI BARDIS EN GRANDE FORME

Le plus jeune des -85 kg français débute tôt le matin (pesée à 8h et compétition à 10h) sur le plateau B. Sa préparation sérieuse et le travail fourni le rendent fort à l'entraînement et il faut désormais qu'il se concrétise en compétition internationale et qu'il réponde aux espoirs placés en lui depuis son plus jeune âge.

La compétition débute mal puisqu'il rate son 1^{er} essai à l'arraché à 160 kg mais Giovanni se reprend facilement à son 2^e essai et réalise même un superbe 165 kg à son 3^e essai. Il est bien parti pour atteindre son objectif de remporter le plateau B, en réalisant une très bonne performance pour espérer le top 8. On

débute l'épaulé jeté à 185 kg qu'il réalise facilement. Puis, afin d'assurer la 1^{ère} place, on tente un essai à 190 kg (le Grec nous talonnant). Malheureusement, après un épaulé facile, il se précipite pour jeter et la barre tombe au sol. Le Grec Iakovidis réalise facilement 190 kg ; pas d'hésitation et une charge plus lourde pour espérer remporter le plateau et réaliser le bon total qu'on s'était promis. A ce moment-là, Giovanni est impérial ; nous ne l'avions jamais vu aussi concentré et déterminé sur un plateau de compétition internationale, qui plus est aux JO. La barre semble tellement facile à mettre à bout de bras que nous regrettons presque l'échec du 2^e essai qui, en cas de réussite, nous aurait permis de viser plus haut.

Le 3^e essai du Grec à 197 kg pour tenter de passer Giovanni n'est pas réalisé et notre objectif est atteint avec le gain du plateau B et

« Je dirais que j'en ai pris plein les yeux et que ça a renforcé mon envie de participer aux Jeux Olympiques en tant que titulaire. C'est un événement magique et la plus belle des récompenses pour un athlète. Toutes les conditions sont réunies par le CNOSF pour faire rêver les athlètes et l'équipe olympique. On côtoie ses idoles et on prend alors conscience du chemin parcouru. Je pense que c'est pour ça que les athlètes parlent de Graal ... Je repars pour quatre ans car je sais maintenant à côté de quoi je suis passée ! »

*Anais Michel - catégorie -48kg,
partenaire d'entraînement aux JO de Rio*

surtout des records personnels battus par le Clermontois avec 357 kg au total olympique et 192 kg à l'épaulé jeté.

GAËLLE NAYO KETCHANKE EN LUTTE CONTRE LA CHILIENNE

La 2^e athlète à entrer en lice en début d'après-midi de cette seconde journée de compétition pour les Français était Gaëlle. Nous savons qu'au vu de sa préparation et des meilleures charges qu'elle a réalisées à l'entraînement le podium sera inaccessible et nous regardons les barres de départ de ses adversaires avec attention pour tenter le top 5.

La Chilienne Valdes Paris a étonné en gagnant le plateau B avec seulement deux barres sur six mais un total honorable de 242 kg. Notre objectif est donc déjà de la battre (Gaëlle étant plus légère au poids de corps) pour atteindre l'objectif de finaliste puisqu'il y a 8 athlètes au plateau A.

Il est donc décidé d'assurer le 1^{er} essai à l'arraché entre 102/103 kg puisqu'on sait que Gaëlle appréhende, comme beaucoup de sportifs d'ailleurs, le 1^{er} essai à l'arraché.

Finalement, au vu de son échauffement, dé-

cision est prise de ne courir aucun risque et Gaëlle assure facilement 102 kg. Un manque de finition à son 2^e essai à 107 kg et la barre échoue au sol. Même échec au 3^e essai alors qu'il s'en faut de peu puisqu'elle court avec la barre mais... sort du plateau.

Les chances d'obtenir une bonne place sont compromises et plus que jamais nous regardons les meilleurs totaux réalisés au plateau B afin de nous maintenir dans le top 8 (même si le zéro réalisé par la Brésilienne nous arrange bien). Néanmoins, nous n'avons pas d'inquiétude puisqu'on sait que l'épaulé jeté est le mouvement de prédilection de Gaëlle par la puissance qu'elle possède.

On assure donc 132 kg pour atteindre l'objectif de finaliste puis on joue le match avec l'Américaine pour tenter de la dépasser (les

autres concurrentes sont inaccessibles) même si on sait qu'il faut une barre de 140 kg pour dépasser la Chilienne, vainqueur du plateau B.

L'objectif est de ne surtout pas renouveler l'erreur des championnats d'Europe lors desquels nous avons sauté de 132 kg à 140 kg. Gaëlle réalise donc 135 kg sans souci afin d'assurer définitivement la 8^e place puis, à ce moment de la

compétition, nous décidons de tenter 140 kg pour aller chercher la Chilienne et l'Américaine. En cas de réussite ce sont deux places de gagnées ! Malheureusement Gaëlle échoue à l'épaulé sur une charge qu'elle n'a encore jamais réalisée même à l'entraînement.

Même si elle termine 8^e (donc finaliste) et atteint son objectif, la frustration est palpable. Gaëlle a un vrai potentiel qu'elle pourra concrétiser quand elle aura réglé ses problèmes techniques.

BENJAMIN HENNEQUIN

Pour terminer notre journée « marathonnaïque », Benjamin, qui dispute ses 3^e JO, va évoluer en fin de soirée sur le plateau A des 85 kg. Du fait d'entraînements difficiles et de petits bobos contrariants, ses objectifs ont été revus à la baisse. Nous visons donc une place de finaliste. Objectif difficilement atteignable puisqu'ils sont 10 à évoluer au plateau A avec des barres de départ très élevées. Sans oublier Giovanni, qui a mis la barre haute en remportant le plateau B avec l'excellent total de 357 kg.

Benjamin, en forme à l'échauffement, débute donc à 155 kg, qu'il réalise très facilement, mais échoue par deux fois, et de très peu, à 160 kg. Tout comme Gaëlle, on sait que Benjamin est plus fort à l'épaulé jeté donc on le motive en conséquence.

Malgré tout, force est de constater que pour battre son camarade Giovanni, il lui faut 202 kg. Sans oublier le match avec le Cubain, l'Arménien et le Qatar.

On assure 195 kg facilement puis on décide de prendre 200 kg au 2^e essai. Néanmoins, après le passage de ses adversaires, on s'aperçoit que cette barre ne sert à rien donc on prend 202 kg pour aller chercher Giovanni avec le même total puisque ce dernier est plus lourd au poids de corps. Malheureusement, Benjamin échoue à ses tentatives au jeté et termine donc avec un total de 350 kg et une dixième place au classement final.

Les échecs au jeté des ténors qui s'affrontaient pour les médailles nous font espérer une place de finaliste pour les deux Français en -85 kg. Et, après les deux premiers échecs du Chinois puis du Kazakh, nous les voyons bien « buller »... ! Mais en champions qu'ils sont, ils se reprennent magnifiquement au 3^e essai (surtout le Chinois qui après avoir raté par deux fois 210 kg, réalise 217 kg mais qui,

malheureusement pour lui, est coiffé par l'Iranien à la même charge). Un final époustouflant !

Finalement, après le déclassement pour dopage du Roumain Sincaian, médaillé de bronze, - en battant son record de 19 kg (!) - Giovanni termine donc 8^e finaliste et Benjamin 9^e.

KEVIN BOULY FAIT LE SHOW

Enfin, on termine en apothéose le 13 août avec un Kevin Bouly lui aussi impérial qui a déjà gagné son premier match en descendant de poids de corps à -94 kg tranquillement et sereinement avec beaucoup d'efforts alimentaires malgré tout.

Kevin fait le show sur le plateau B en réalisant six barres sur six et en s'accrochant sur tous les essais, pourtant pas toujours faciles. Les trois premiers du plateau sont inatteignables pour lui mais nous avons un match à mener avec le Britannique et l'Australien.

Kevin remporte ses matchs contre ses adversaires directs et pulvérise ses records personnels avec 155 kg et 190 kg soit 345 kg au total olympique. Suite aux résultats du plateau A, c'est finalement à une très honorable 12^e place qu'il termine.

Depuis 2000 et la reprise de la nouvelle Fédération, c'est la 2^e fois que nous avons cinq athlètes sélectionnés (quatre hommes et une femme) autant que l'Allemagne et un de plus que l'Espagne, l'Italie et l'Angleterre n'ayant que deux athlètes qualifiés (un homme et une femme).

A part l'Espagnole Lydia Valentin qui remporte une belle médaille de bronze, nous terminons au classement par équipes devant ces nations occidentales qui nous ressemblent et qui sont épargnées par le dopage.

Ce qui est certain, c'est que les Jeux Olympiques ne sont pas des compétitions comme les autres. Les athlètes ressentent une pression énorme alors que les objectifs fixés avec eux étaient parfaitement atteignables.

CLASSEMENT PAR EQUIPE :

FEMMES : 26^e sur 62 nations présentes avec 18 points mais une seule athlète

HOMMES : 11^e sur 80 nations présentes avec 66 points pour quatre athlètes



Gaëlle Nayo Ketchanke
Catégorie -75kg / 8^e aux JO de Rio

« Une fois sur le plateau, j'ai voulu donner tout ce que j'avais parce que j'étais aux Jeux. Je voulais réaliser un total et me rapprocher des meilleurs, même si quand on va aux Jeux, on se dit qu'on y va pour être sur le podium !

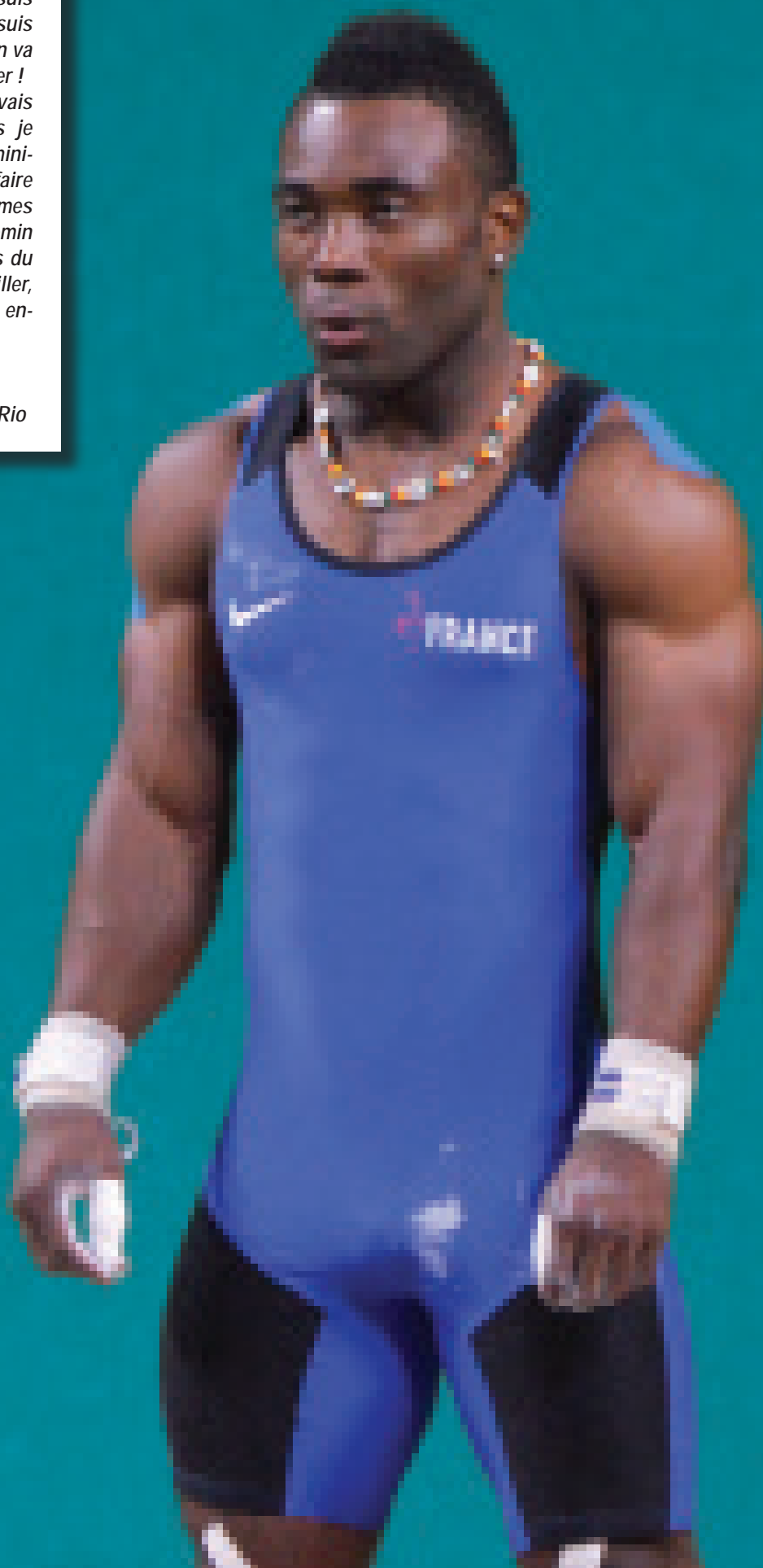
Si on regarde ce que je fais sur l'année, je suis dedans mais je suis très loin de mes records et je suis resté sur ma faim, car quand on va aux Jeux, on doit tout surpasser !

Mais j'ai guéri le mal que j'avais depuis Londres et désormais je pense à Tokyo et je vise au minimum le podium. Je voudrais faire mieux encore que ce que mes frères ont réalisé. Mais le chemin reste long, et même si j'ai pris du recul, je sais qu'il faut travailler, écouter son corps et travailler encore.»

Bernardin Kingue Matam

Catégorie -69kg / 7^e aux JO de Rio

« TRAVAILLER.
ÉCOUTER SON CORPS,
ET TRAVAILLER ENCORE.»



« JE DENSE AVOIR MARQUÉ
L'HISTOIRE DE NOTRE SPORT,
ICI EN FRANCE ! »

« Pour moi, les Jeux Olympiques représentent le top pour un athlète. C'est une vraie satisfaction personnelle car nous sommes très peu en France à pouvoir nous vanter d'avoir participé à trois Jeux Olympiques. Il m'aurait fallu une médaille olympique pour être entièrement satisfait de moi sur le plan sportif mais je n'ai rien à regretter non plus et je tiens à remercier les différents clubs dans lesquels je suis passé ainsi que l'Armée qui m'a accordé le temps nécessaire pour ma préparation olympique depuis de nombreuses années maintenant. Je crois ne rien avoir à envier aux autres champions de certaines nations et je pense avoir marqué l'histoire de notre sport ici, en France...»

Benjamin Hennequin
Catégorie -85 kg / 9^e aux JO de Rio





Pascale Grimm-Feron arbitre internationale accomplie !

Si la délégation haltérophile française accueillie à Rio comprenait en grande partie athlètes et staff technique, il est un acteur essentiel à ne pas oublier : l'arbitre. **Pascale Grimm-Feron, officielle technique depuis 2006, s'est vue désignée arbitre française pour ces jeux 2016.** Portrait d'une sportive complète et retour sur son expérience brésilienne.

Elle a débuté en tant que gymnaste en 68. « Mais trois ou quatre entraînements par semaine, ça ne me suffisait pas, alors j'y ai ajouté la danse classique et la natation ». Là encore, cette mordue de sport en veut toujours plus et se rapproche de l'athlétisme et du tir à l'arc. Polyvalence sportive qui l'amène tout naturellement à pratiquer le pentathlon policier au niveau national.

« J'ai dû faire ma dernière apparition sur un praticable de gymnastique en 1990, mais là encore je ne pouvais pas tourner la page sur vingt ans de pratique compétitive ». Alors un dimanche elle pousse la porte de la salle d'haltérophilie - musculation de l'ASPPT à Strasbourg et rencontre un homme qui lui parle d'haltérophilie. « Devant ma méconnaissance il m'a dit : "viens demain, je te montre" ! J'y suis allée le lundi, le mardi, puis tous les jours de la semaine, et j'ai su par la suite que ce monsieur s'appelait Guy Koller » !

La voilà donc qui découvre les exigences et qualités d'une discipline jusqu'alors méconnue mais très proches de la gymnastique. Explosivité, dynamisme, recherche de la performance, « je m'y sentais bien ». Et puis rapidement l'arbitrage, comme en gym toujours, où elle avait passé son diplôme de juge. Les échelons, elle les gravit rapidement ; régional, national puis international. Sa passion d'arbitre, elle la résumerait ainsi : « recherche du détail, au service

des athlètes, échanges humains très riches au niveau international où l'on côtoie des personnes de cultures et de langues différentes ».

Puis les Jeux de Rio... « Les plages brésiliennes où l'on peut acheter des noix de coco fraîches que le vendeur pique d'une paille pour boire le lait de coco, les jeux d'haltères aux couleurs flashies et les bus qui oublient de venir vous chercher à six heures du matin... ».

Treize plateaux arbitrés et « la fierté de représenter la France à une compétition de cette envergure » car lors de ces Jeux de Rio « il n'y avait qu'un seul arbitre par nation ».

Si la pression est différente des arbitrages nationaux ? « Des arbitrages nationaux oui, par contre ce n'est pas très différent des championnats du monde. Nous avons tout de même une responsabilité importante quand on pense que c'est un titre olympique qui se joue, il ne faut pas se tromper ! ».

Répartis en trois groupes d'arbitrage avec 16 officiels par plateau, « nous devons donc être une cinquantaine. Tous conscients de la chance qui nous était donnée. De goûter à l'ambiance olympique, que ce soit en haltérophilie ou dans d'autres disciplines, découvrir le stade, gigantesque ! Et déambuler dans le parc olympique où étaient réunis de très nombreux sites de compétitions... ».

« Je me souviens du jour où nous sommes allés récupérer notre tenue d'arbitre - ça nous a pris la journée ! - dans un lieu où sont stockés les chars du carnaval de Rio. Etrange ambiance où l'on se trouve entouré d'un aigle géant, d'une grosse araignée verte ou d'un indien de 4m de haut » !

Les athlètes ? « Tous les sportifs présents avaient fait leurs preuves pour se qualifier. Ce que j'ai apprécié c'est le sérieux des uns et des autres, l'envie de gagner pour les meilleurs et l'envie de donner le meilleur d'eux-mêmes pour les autres. Quoi de plus émouvant qu'un athlète qui sait que c'est la dernière fois qu'il foule un plateau bardé des anneaux olympiques, embrasse le plateau, dit au revoir au public »...

Et les Français alors ? « Je n'ai pas pu assister à toutes les compétitions de l'équipe de France haltérophile, mon emploi du temps chevauchant leurs matches, mais j'étais de réserve pour le plateau de Gaëlle, ce qui m'a permis de la suivre et de prendre discrètement des photos. Elle a impressionné par sa force ! J'ai rarement vu Giovanni aussi déterminé et heureux sur un plateau, cela faisait plaisir à voir ».

Une parité exigeante à l'IWF

« L'IWF (la Fédération internationale d'haltérophilie) tient absolument à ce qu'il y ait une parité entre les arbitres hommes et femmes dans toutes les fonctions techniques. Cette disposition concerne les arbitres, les contrôleurs techniques, les chefs marshalls et également le jury ».

Alors quand on lui demande si sa qualité de femme a déjà posé problème dans ce milieu, elle répond « non pas vraiment. Lorsque j'ai débuté au

niveau national, les « anciens » avaient pour habitude de procéder aux pesées, mêmes féminines. Mais avec mon caractère bien trempé j'y ai juste mis un peu d'ordre en faisant gentiment comprendre à ces messieurs qu'il était préférable que ce soit une femme qui tienne ce rôle » !

Celle pour qui, combattre les préjugés sur l'haltérophilie et amener les femmes à la pratique, commencera par la création d'une dynamique au sein des clubs « pour que les filles ramènent des copines », prône également l'implication des mères qui accompagnent leurs enfants en leur proposant une place au sein de l'association.

Et pourquoi ne pas leur suggérer de devenir arbitre en leur proposant une formation adaptée...

« Tout est possible, il suffit d'un brin d'imagination » !



INTÉRIEUR BLEUETS

Par Renaud Lechevalier et Luca Bardis - Entraîneurs nationaux U17

Retour sur les championnats d'Europe -17 ans et sur leur préparation. Avant de détailler cette saison et de vous faire partager notre vécu, nous tenons à apporter notre soutien à Alexis LANDAIS et sa famille. Alexis avait brillamment décroché sa sélection mais n'a pu l'honorer pour cause de maladie. Nous espérons le retrouver très vite sur les plateaux.

On boucle avec Nowy Tomysl (Pologne) 2016 une olympiade avec les cadets.

2013 : on rentre de Klaipeda (Lituanie) avec cinq médailles (dont trois a posteriori comme trop souvent malheureusement), deux records de France et cette édition qui marque l'avènement d'un garçon : Brandon VAUTARD, que l'on espère voir briller jusqu'à Paris 2024.

2014 : l'aventure est unique avec deux équipes complètes à Ciechanow (Pologne) et l'obtention d'un quota pour les JOJ transformé en médaille de bronze à Nanjing (Chine) par Anthony COULLET.

2015 : le bilan est flatteur avec trois médailles et cinq records de France pour seulement six participants.

Cette année encore les chiffres sont bons, malgré l'absence de médailles, avec six finalistes sur neuf dans un contexte très relevé.

Mais au-delà des résultats que tout le monde a déjà lus, vus, appréciés et commentés, nous vous invitons à découvrir notre fonctionnement, ce qui en découle et les objectifs s'y rapportant.

Une saison chez les U17 commence par faire le bilan de la saison précédente. On balaye les résultats du championnat N-1, les conditions de préparation, les stages de la saison N-1, les relations avec les entraîneurs, le suivi à distance des athlètes non inscrits en Pôle... et on aborde les objectifs de la saison suivante, le calendrier de la saison à venir, les contraintes budgétaires, les évolutions nécessaires et les modalités de sélection approuvées a posteriori par la Fédération.

Ce bilan et les perspectives qui en découlent s'inscrivent autour de notre but premier qui est l'acquisition de compétences.



En vue d'accéder au haut niveau, notre leitmotiv est de centrer nos contenus d'entraînement dans une **démarche d'objectifs** de maîtrise (technique, physique, comportementale, motivante) plus que d'objectifs de performances. Bien sûr c'est une fin en soi et ce que l'on retient c'est la feuille de match. Mais outre les records et les médailles, les critères de détection et de réussite se fondent aussi sur :

- *l'attitude*
- *le respect du cadre établi*
- *l'implication dans la mise en œuvre des consignes*
- *la capacité à faire évoluer son approche et son geste*
- *la progression*
- *la réussite en match et à l'entraînement*

Nous orientons ainsi la saison au rythme des vacances scolaires (avec des problématiques de convergence des zones A, B et C) et « déroulons un entonnoir » de la base vers le sommet permettant un maillage le plus large possible.

ETAPE 1

STAGE TOUSSAINT AU CREPS DE DIJON

Ce stage présente une double entrée : d'une part la formation du collectif national 2016 et d'autre part la détection de potentiels à suivre pour l'année suivante. De sorte que la sélection à ce stage laisse la place à une certaine forme de subjectivité afin de balayer un groupe large et ouvert. Un stage auquel est convié un entraîneur de club ; cette saison ce fut Rémi DENECKER, du CA Rosendaël. Cette ouverture nous permet de communiquer sur notre façon de travailler et par extension pousse les portes d'une plus grande collaboration clubs/entraîneurs nationaux.

Au programme de cette semaine des tests physiques (détente verticale et horizontale, test de poussée des membres supérieurs, évaluation des pics de vitesse et de puissance en technique), des entretiens individuels permettant d'établir une fiche signalétique complète et d'évaluer le niveau d'entraînement et la motivation, et un programme d'entraînement dont le but est de mesurer les compétences techniques et physiques. A l'issue de ce stage on propose un diagnostic de chaque athlète. Une sorte de bilan forces/faiblesses auquel on associe des pistes d'améliorations physiques et techniques. Pour faciliter la collaboration on envoie un outil de suivi à distance aux athlètes et à leurs entraîneurs.

Cet outil Excel est un fichier constitué de menus déroulants permettant de voir le contenu des séances faites hors stages. Outre cet outil, on met en place un suivi statistique répertoriant l'ensemble des compétitions auxquelles les athlètes prennent part. Cela nous permet d'affiner notre vision de leur évolution.

A travers ces outils notre volonté est d'une part de développer la collaboration athlètes/clubs/entraîneurs nationaux et d'autre part de nous permettre à moyen et long termes de compiler un maximum de données sur les athlètes.

On espère ainsi à l'horizon 2020 pouvoir proposer un véritable système de détection et de développement des jeunes. Une approche à mettre en parallèle avec les livrets jeunes Soulevé le Monde, Halter' et Go et très prochainement Apprends, maîtrise et gagne.

ETAPE 2

STAGE DE FÉVRIER AU CREPS DE BOURGES

La liste des athlètes à ce stage constitue un groupe plus restreint avec en point de mire la participation au grand Prix international de France de Dijon en mars. Sont convoqués des athlètes susceptibles de participer aux championnats d'Europe. Et, comme en 2015, le groupe bien que plus restreint qu'à la Toussaint donne sa chance à des jeunes qui ont montré une progression remarquable depuis novembre.

Bien que servant de support au grand Prix international de France, ce stage fut consacré à un travail de fond qui nous semble nécessaire à cette période de l'année. C'est le moment où les athlètes et leurs entraîneurs peuvent encore faire le choix de monter de catégorie de poids., à l'image de Sony FARETIE pour qui le choix, payant, a été fait de monter en 77 kg bien que la sélection «Europe» en 69 kg lui semblait aisément promise. Une décision réfléchie et tournée vers l'avenir. Ce stage est aussi un moment charnière qui nous permet de poser les jalons de la ligne droite de mars à mai en vue de la pré-sélection aux championnats d'Europe. Une nouvelle fois on propose une trame générale de travail afin de compléter la vision de l'entraîneur de club.

ETAPE 3

GRAND PRIX INTERNATIONAL DE FRANCE À DIJON

Dans la foulée du stage de février, le grand Prix international de France est une étape essentielle dans le processus de constitution du collectif qui participera aux championnats d'Europe. Et l'enjeu est double : pour les athlètes, il s'agit de tirer «en bleu» et d'acquérir de l'expérience, pour nous, de construire ou de poursuivre une relation équipe de France/athlète/club dont le maître-mot est la confiance. Le critère d'évaluation est donc pour nous la réussite en compétition : avec 61 essais réussis sur 72 et de nombreux records personnels, le résultat est encourageant. Il est dans la lignée de l'édition 2014 qui avait clairement établi une corrélation entre ce tournoi et les championnats d'Europe.

ETAPE 4

SÉLECTION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

Si, en 2015, la sélection pour les championnats d'Europe avait eu lieu à l'occasion des championnats de France, l'édition 2016 servait «seulement» de support à la pré-sélection compte-tenu du laps de temps nous restant pour communiquer nos engagements à la fédération européenne. Une étape bien gérée par les athlètes et leurs entraîneurs devant jongler entre les minima à réaliser et leurs matchs respectifs.

ETAPE 5

LA PRÉPARATION ESTIVALE

Le 1^{er} stage s'est déroulé à Dijon début juillet : au programme une semaine lourde en terme de volume d'entraînement et permettant de faire le diagnostic des manques et des faiblesses en vue de la planification inter-stage. Le découpage des journées est fait en 3 séquences d'entraînement. Le matin, travail de proprioception et de renforcement musculaire, en début d'après-midi une séquence technique et en fin de journée une séquence physique.

Le 2^e stage de deux semaines à Dinard, s'il avait pour finalité la sélection aux championnats d'Europe, nous a permis de poursuivre le travail initié à Dijon. Compte-tenu de la contrainte du test de sélection nous avons orienté la 2^e semaine en mode compétition afin que chacun puisse défendre ses chances. Sous la houlette de trois arbitres nationaux bretons, nos -17 ont battu de nombreux records à l'image de Nolwen L'HERMIER, Catherine RICHET, Garance RIGAUD, Vicky GRAILLOT ou encore Alexis LANDAIS.

Clarisse BARBIER et Marie CHRISTOPHEL ne sont pas retenues mais, nées en 2000, elles seront à coup sûr des piliers de l'équipe 2017. Côté logistique c'est aussi le moment de transmettre les engagements à la fédération européenne et de mettre à jour les comptes Adams.

Après un inter-stage de dix jours consacré à du volume, le groupe s'est retrouvé pour une quinzaine de jours à Bourges.

Au programme, trois séances par jour, du travail physique en pagaille, l'utilisation quotidienne de la balnéothérapie (le vrai plus indispensable de Bourges lors de ce type de stage) et des progressions remarquables pour certains. C'est à compter de ce stage que l'investissement du mois de juillet produit ses effets et nous conforte dans l'espoir d'une édition 2016 ambitieuse. Et ce malgré la confirmation des engagements de nos adversaires étrangers qui suggère une densité exceptionnelle.

Passée la rentrée scolaire, direction Strasbourg pour le début du stage final. Un accueil impeccable de la part de l'ASPTT Strasbourg qui nous permet de scinder en deux notre voyage pour Kienbaum (près de Berlin). Au centre olympique allemand nos Bleuets s'entraînent avec leurs homologues allemands dans une ambiance favorable à l'entrée en mode compétition.

Cette semaine est capitale dans notre préparation afin de conserver le liant avec le travail effectué tout au long de l'été. A l'approche de la compétition l'intensité baisse progressivement, l'automatisation gestuelle et la confiance sont au cœur de nos préoccupations. Il s'agit désormais de surveiller quotidiennement le poids de corps et d'envisager le scénario des matchs qui nous attendent. On rejoint ensuite Nowy Tomysl (Pologne) à seulement 2 heures de Kienbaum. Un long voyage en minibus depuis la France, mais un réel confort sur place nous évitant un vol très tôt le matin, un transit aéroport-compétition fastidieux et nous offrant une indépendance pour nos déplacements sur place plus qu'appréciable.

Le reste vous le connaissez : le briefing post-match, le trajet direction la pesée où se tisse l'intimité athlètes/coaches, l'échauffement sur un plateau désigné à la pesée. Après huit mois d'attente, huit mois de hauts et de bas - la présentation, « ça y est, j'y suis ! », la gamme jusqu'à la barre de départ, le bluff des entraîneurs - rester concentré - le ballet des entraîneurs qui donnent leurs dernières consignes, les coaches qui s'agitent autour du secrétariat - rester concentré - la valse des changements de barre, la tension qui monte - être déterminé - l'appel de mon nom, la montée sur le plateau, le bip des 30 secondes - rester concentré - le coach qui hurle - ne rien entendre - la barre qui monte, la tension qui retombe... ou pas, c'est parti pour six essais - ne rien regretter !



Les cadets et leurs homologues allemands au centre olympique de Kienbaum.

Au final c'est une édition marquée par de très nombreux records personnels (chiffres en orange) et la 5^e place par équipe des filles.

48 kg : Nolwen L'HERMIER : 58+70=128 kg / 6^e
Nolwenn MOCAER : 53+71=124 kg / 8^e

53 kg : Garance RIGAUD :
64+84=148 kg / 8^e → Records de France
à l'épaulé-jeté et au total
Catherine RICHET : 57+72=129 kg / 12^e

58 kg : Pauline COMTE : 66+84=150 kg / 7^e

63 kg : Naomi NUIRO : 66+84=150 kg / 7^e
Vicky GRAILLOT 61+81=142 kg / 8^e

62 kg : Bernard BERTILI : 92+112=204 kg / 13^e
77 kg : Sony FARETIE : 112+137=249 kg / 15^e

Outre les résultats, pour les athlètes le sentiment d'avoir vécu une aventure exceptionnelle prédomine, qui leur a appris à s'affirmer au sein d'un collectif sans jamais renier la force de ce dernier.

On peut tout à fait imaginer que certains auraient réalisé de bonnes performances en se préparant à la maison. Mais la récurrence des regroupements constitue la pierre angulaire de la réussite collective et donc a fortiori individuelle. A l'image de l'édition 2014, l'épaisseur du groupe 2016 aura pour nous grandement participé à la réalisation des unes et des autres.

Les valeurs affichées sur le plateau de Nowy Tomysl nous remplissent d'espoirs de voir la génération U17 2013-2016 poursuivre leur progression en juniors et faire la fierté de l'haltérophilie tricolore lors des olympiades à venir.

CAPS'ONE



Mergens Sport



Dominique Favre
Président directeur général de Mergens Sport

Qui est Mergens Sport ?

Mergens Sport est une filiale du laboratoire suisse Mergens spécialisé depuis plus de 22 ans dans la formulation et la fabrication de compléments alimentaires et de produits dermo-cosmétiques. Mergens Sport a été créé pour aider les sportifs de tout âge et de tout niveau à performer en utilisant des produits efficaces et surtout naturels. Ces produits sont tous homologués à Bruxelles et certifiés conformes aux normes anti dopage par l'organisme référent Sport Protect.

Parlez nous de CAPS'ONE.

CAPS'ONE est un complément alimentaire innovant répondant aux besoins spécifiques du sportif. Ses ingrédients font de lui un produit révolutionnaire agissant dans un principe de précaution du métabolisme de l'organisme.

Quelle valeur ajoutée pour le sportif qui le boit ? Contrairement aux produits existants sur le marché riches en caféine et en sucres rapides de mauvaise qualité, CAPS'ONE contient des ingrédients naturels comme des acides aminés, des antioxydants, des oligo-éléments ou encore des vitamines. Ils n'ont pour seul but que de stimuler le métabolisme en le respectant, c'est-à-dire sans le détériorer ou le débrayer mais en subtilisant le lien subtil qui existe entre l'apport énergétique alimentaire et le métabolisme du corps. Il est donc un complément hautement qualitatif.

Quand doit-on boire CAPS'ONE ?

CAPS'ONE n'est pas un produit miracle qui va permettre de réaliser un exploit le jour de la compétition. En revanche, CAPS'ONE est idéal pour les entraînements car il va optimiser chaque séance et permettre au sportif d'être influé le jour J.

Pourquoi CAPS'ONE plutôt qu'une autre boisson ?

Ça c'est une question facile. CAPS'ONE est un produit agréé par Bruxelles, certifié anti dopage par Sport Protect, efficace, pratique, sans sucre, sans caféine, sans acides chimiques de synthèse. Je vous laisse le soin de chercher une boisson répondant avec de tels critères.



CAPS'ONE c'est aussi un concept innovant

Mettez le bouchon sur votre bouteille et appuyez dessus. Votre boisson est prête à être consommée !!



Où peut-on acheter CAPS'ONE ?

CAPS'ONE est en vente sur le site Internet www.mergensport.com avec une livraison sous 48h.

Que souhaitez-vous à nos champions ou à nos sportifs pour cette année 2016 ?

Qu'ils prennent du plaisir en performant sereinement.

Pourquoi faire un partenariat avec la FFHM ?

Le partenariat avec la FFHM semblait évident. Nous portons les mêmes valeurs. Tout le monde devrait pouvoir pratiquer son sport favori sans se mettre en danger en l'agissant n'importe quoi. La performance ne doit pas se faire au détriment du bien-être et de sa santé.



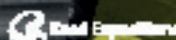
SALON BODY FITNESS

17_18_19 MARS 2017

PAV. 5_3_6_8
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00

Achetez vos billets en ligne
à **9€** au lieu de 13€ sur place

www.salonbodyfitness.com



U20 / U23

OBJECTIF : INTERNATIONAL

Les championnats d'Europe cadets se sont déroulés mi-septembre en Pologne et les Bleuets sont revenus fiers d'un bon nombre de records personnels battus. Le regroupement collectif a grandement aidé aux progrès et à la réussite de chacun comme nous l'expliquent, dans l'article précédent, les entraîneurs nationaux U17.

Pour compléter et mieux comprendre les démarches d'entraînements et les objectifs du haut niveau, et, à la veille des championnats d'Europe Juniors (Israël 1^{er}-11 décembre 2016), nous sommes allés à la rencontre des encadrants U20-U23. Samuel Suywens et Yann Morisseau se sont livrés sur les méthodes et objectifs d'entraînement ainsi que sur leurs rapports aux clubs.

ENTRAÎNEMENTS AUX OBJECTIFS INTERNATIONAUX



Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est important de noter qu'au sein du collectif Juniors, les deux objectifs principaux sont les championnats d'Europe et du monde, l'objectif prioritaire restant d'intégrer l'équipe olympique dans le plus court terme possible.

Le minimum attendu chez un athlète ? Marquer au moins 1 point lors des championnats du monde.

Pout tout cela, la stratégie de travail est élaborée en amont du travail effectué, avec les entraîneurs cadets. Si chez les U15-U17, il s'agit de s'entraîner à s'entraîner et de

s'entraîner à la compétition, chez les U20-U23, il s'agira de s'entraîner à la compétition et surtout de s'entraîner pour gagner. « Avec les cadets, nous sommes donc dans une démarche de formation et de préparation à l'entrée dans le haut niveau, alors que chez les juniors on est déjà beaucoup plus sur la recherche de performance », explique Samuel Suywens.

« Notre boulot, poursuit Samuel, est de travailler sur la continuité des ressources physiques pour qu'en Seniors on puisse exploiter au maximum les ressources physiques, techniques et mentales de l'athlète. A savoir que cette construction se fait au moins sur six ans ».

Cette démarche d'entraînement est davantage mise en œuvre avec les Insépiens. En effet, ici, les entraîneurs évoluent sur un plan de formation de l'athlète susceptible d'être développé en permanence puisqu'en suivi quotidien avec l'athlète. Il semble par ailleurs que les cycles de stages soient trop courts pour développer ce plan de la même manière.

« Du coup, on y fait surtout de l'observation, du repérage et de la communication avec les clubs sur ce qui a été remarqué chez l'athlète et qui demande à être développé pour une progression rapide ».

« La suite c'est d'essayer de travailler avec les clubs pour les athlètes que nous ne voyons qu'en stage. En été (deux fois deux semaines), on peut commencer un vrai travail avec de vraies progressions sur les trois domaines qu'on travaille le plus et qui sont : le physique, la technique et le mental ! La finalité reste la même à savoir une compétition internationale (ou un tournoi pour ceux qui n'ont pas réalisé le minima aux tests selectifs des compétitions internationales) ».

Même s'ils sont Insépiens et athlètes de haut niveau, les clubs n'oublient pas pour autant d'aider leurs athlètes, à l'image du club de Langres HM qui embauche désormais Brandon Vautard pour une mission de service civique* à l'accueil. Deux semaines par mois hors préparations aux compétitions et un emploi du temps aménageable avant les compétitions. Pour faciliter la pratique de haut niveau et l'aider à atteindre son objectif olympique.

* la FFHM vous aide à recruter un volontaire en service civique page 26.

TRAVAILLER LES COMPROMIS...

« Nous, entraîneurs nationaux, ne devons pas perdre de vue que nous sommes redevables aux clubs, car ce sont eux qui transmettent le goût du sport et qui font le travail de détection », explique Yann Morisseau.

« Le plus important, complète Samuel, c'est de garder un lien avec les clubs. Chaque semaine, nous dressons un bilan envoyé par mail aux entraîneurs afin d'évoquer la planification des compétitions. Par exemple quand les athlètes intègrent l'INSEP, on essaie de limiter au maximum leur participation aux compétitions régionales, non pas parce qu'on les dénigre, loin de là, mais parce qu'à ce stade, on privilégie des présences aux compétitions internationales.

Il faut donc s'arranger avec le club pour trouver des compromis sur les compétitions qui semblent incontournables pour les clubs et celles incontournables pour nous. C'est un vrai donnant-donnant ».

« De même que les clubs doivent admettre que, par notre métier d'entraîneurs nationaux, on a plus de temps et donc de dispositions pour emmener l'athlète au plus haut niveau, dans son intégralité, sa carrière etc. renchérit Yann.

Quand ce double discours est compris par les uns et par les autres, on sait qu'on a un objectif commun quant au bien-être de l'individu ».

... MAIS PRÉSERVER LA COMPLÉMENTARITÉ

« Il est une véritable complémentarité entre le club et la structure d'accueil du haut niveau. Pour le club, l'athlète de haut niveau représente l'emblème, la fierté du club. Il aura donc tendance à surprotéger son athlète ; le préserver et le cocooner. Alors qu'en

structure d'accueil, même avec une bonne dose d'humanité dans l'entraînement, on est surtout là pour rappeler l'exigence du haut niveau. Le tout c'est de mettre cette complémentarité en lien et que l'athlète se sente bien en continu.

Quant aux choix des compétitions, on ne peut pas demander aux athlètes d'être toujours à 100% en intensité sur des compétitions de clubs, et ça, les entraîneurs de club le comprennent très bien.

Notre objectif, dans la relation établie avec le club, c'est également de faire comprendre qu'avec les jeunes, nous sommes dans une construction sur l'avenir. Quand le dialogue est ouvert ça se passe toujours très bien ».



BENJAMIN PEDRAK, NOUVEAU VENU À L'INSEP

« La vie ici est plus facile pour moi, moins fatigante. Avant j'enchaînais des journées de 16h, entre les trajets, les cours et l'entraînement... Plus les entraînements le weekend. A l'Insep j'ai un coach en permanence avec moi. Au sein de mon club c'était différent parce que j'arrivais tard, après ma journée de cours, et mon coach avait des cours collectifs à gérer et donc pas forcément toujours du temps à me consacrer ».

Benjamin, 19 ans, est arrivé à l'Insep en septembre 2016 afin de mener à bien son double projet. Cet athlète de haut niveau évolue chez les juniors en -62 kg et compte bien monter d'une catégorie d'ici quelques temps. La structure insépienne permet à Benjamin, étudiant en L1 Staps, d'avoir un emploi du temps aménagé entre les cours (4h / jour) et les entraînements, dont le nombre est passé de cinq à neuf sur une semaine. Le junior, qui sent déjà poindre une réelle progression, se focalise sur les championnats d'Europe, puis les monde en 2017 sans oublier les JO bien sûr !



2016... l'Haltéro s'e

MERCI À



Kévin Bouly [-94 kg]

12^e avec un total de 345 kg
155 kg à l'arraché & 190 kg à l'épaulé-jeté



Bernardin Kingue

7^e avec un total de 320 kg
140 kg à l'arraché & 180 kg à l'épaulé-jeté



Benjamin Hennequin [-85 kg]

9^e avec un total de 350 kg
155 kg à l'arraché & 195 kg à l'épaulé-jeté

est aussi joué à Rio

À TOUS !



Armand Matam [-69 kg]

total de 320 kg
180 kg à l'épaulé-jeté



Gaëlle Nayo Ketchanke [-75 kg]

8^e avec un total de 237 kg
102 kg à l'arraché & 135 kg à l'épaulé-jeté



Giovanni Bardis [-85 kg]

8^e avec un total de 357 kg
165 kg à l'arraché & 192 kg à l'épaulé-jeté

PORTES OUVERTES

par Philippe Geiss,
directeur du pôle
développement



Avec le programme Silhouette HALTER', les clubs ont désormais tous les outils nécessaires pour accueillir les femmes : un carnet d'entraînement spécifique, une formation d'éducateurs et des outils de communication (voir le détail dans l'encadré). Il ne manquait plus qu'un événement pour montrer notre savoir-faire et inciter davantage de femmes à fréquenter les plateaux de musculation de nos clubs. C'est chose faite avec ces premières journées Portes ouvertes Silhouette HALTER'.

*Dynamisez la pratique
féminine dans votre club !*

C'EST QUAND ?

Symboliquement, la journée Silhouette HALTER' aura lieu le 8 mars 2017, à l'occasion de la journée internationale de la femme. Mais les clubs qui le souhaitent peuvent bien entendu décaler l'événement en fonction de leurs contraintes et de leurs possibilités. Réalisez vos opérations du 6 au 12 mars inclus : c'est la période déclarée à notre assureur (voir plus loin).

Cette période du mois de mars est idéale car elle correspond à l'arrivée du printemps, où il y a traditionnellement un pic d'activité dans les salles de sport, en prévision de l'été. C'est donc le bon moment pour une opération de promotion à destination des femmes.

C'EST QUOI ?

Un événement pour accueillir des femmes qui ne sont pas encore inscrites au club. Il s'agit donc de faire venir au club de nouvelles pratiquantes pour leur présenter le programme Silhouette HALTER', les rassurer quant à la pratique de la musculation et permettre ainsi leur adhésion au club.

Cela peut prendre la forme d'une séance spéciale mise en place sur un créneau horaire précis. Par exemple, le mercredi 8 mars 2017 de 18h à 19h : séance Silhouette HALTER', extraite du carnet d'entraînement et animée par un éducateur du club, suivie d'un échange sur la diététique de 19h à 20h.

Second exemple : un créneau le samedi 11 mars, de 9h à 12h, pendant lequel les femmes non licenciées peuvent être accueillies pour une séance du carnet Silhouette HALTER', encadrée par un éducateur du club.

On peut également en profiter pour présenter le programme Silhouette HALTER' (et le faire essayer) aux adhérentes du club qui n'osent pas encore se lancer sur le plateau de musculation et qui restent habituellement cantonnées aux machines cardio, à la machine à adducteurs ou aux cours collectifs !



ÇA S'ADRESSE À QUI ?

Si vous avez lu les lignes ci-dessus, vous avez déjà la réponse ! Cela s'adresse en priorité aux femmes extérieures au club. Vous pouvez aussi vous adresser aux adhérentes, en leur proposant de venir avec des amies.

Dans vos communications, insistez sur le caractère éducatif de l'action : ces opérations sont utiles pour faire découvrir aux femmes les bienfaits d'une musculation adaptée à leur santé et leur bien-être.

COMMENT LA FFHM PEUT VOUS AIDER POUR CET ÉVÉNEMENT ?

Des affiches spéciales « portes ouvertes Silhouette HALTER' » ont été créées pour l'occasion. Vous indiquerez simplement sur l'affiche le créneau que vous avez retenu. De plus, les dépliants Silhouette HALTER' sont toujours disponibles : ils donnent des informations sur le programme et présentent les atouts de la musculation pour les femmes.

Vous pouvez commander gratuitement ces outils de communication (dépliants et affiches) à la FFHM. Le bon de commande détachable ci-joint comprend également le carnet d'entraînement individuel, qui peut devenir le meilleur partenaire de séance de vos adhérentes.

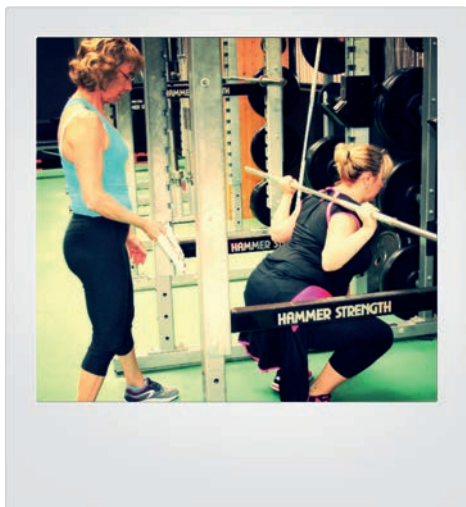
Point important concernant les assurances : pour ces portes ouvertes, vous pouvez accueillir des non licenciées du 6 au 12 mars 2017 inclus et les faire pratiquer au sein du club. La FFHM en a fait la déclaration à l'assureur. Le club est donc couvert pour cette opération.

N'oubliez pas que la formation d'éducateurs « Silhouette HALTER' » vous permet de vous approprier la méthode pédagogique. Mais plus largement elle vous aidera à développer vos compétences dans la prise en charge technique, physiologique et psychologique des femmes.

Ça tombe bien, la prochaine formation Silhouette HALTER' aura lieu les 21 et 22 janvier 2017 à l'INSEP, juste avant les portes ouvertes. Tous ces outils vous attendent...

A vous de jouer !

LA PAROLE EST AUX CLUBS



Françoise Calves est la présidente de l'ATHLETIQUE FORCE CLUB RIANS dans le Var. Côté loisir, on y trouve une majorité de femmes licenciées (20 femmes pour 14 hommes), essentiellement âgées de plus de 41 ans.

En juin 2016, Françoise, accompagnée par son mari Pierre, assistant animateur (actuellement initiateur BF1) comme elle, a participé aux deux jours de formation Silhouette Halter'.

Elle rapporte que les femmes de son club étaient très réticentes à l'idée d'utiliser des poids libres et des barres chargées. « La plupart s'orientait surtout sur le cardio ».

En effet, nombre d'entre elles assimilent encore trop souvent musculation avec prise de masse. « Les femmes qui entrent dans nos clubs sont en général désireuses de se tonifier ou de perdre du poids » déclare Françoise.

« Je voulais qu'elles aient une autre vision de la musculation mais je n'avais pas les arguments nécessaires. La formation Silhouette Halter' m'a permis d'acquérir une méthodologie, un argumentaire et une approche psychologique indispensables à la mise en confiance de l'autre. J'ai très vite remarqué que les femmes n'osaient pas exploiter les machines, très souvent utili-

sées, voire accaparées par les hommes. Sur les conseils des formateurs, j'ai donc créé un créneau exclusivement réservé aux femmes, en dehors des heures d'ouvertures ». L'objectif de cette « privatisation » de la salle est d'aider la femme à s'approprier l'espace et le matériel. Et Françoise de compléter « désormais, elles sont totalement autonomes et installent leur circuit avec beaucoup d'aisance ».

UNE PÉDAGOGIE CONSTRUCTIVE ET RASSURANTE

Françoise peut également parler de reconstruction musculaire :

« On leur explique que la musculation permet de dépenser des calories et de l'énergie ; dépenses qui agissent donc sur le poids de corps. Les femmes peuvent désormais penser « reconstruction musculaire » plutôt que « prise de masse » et ça change tout ! « On insiste également sur l'aspect fondamental des étirements en fin de séance. Ce retour au calme d'une dizaine de minutes permet aux femmes de terminer leur séance en étant plus zen et donc plus fortes pour retrouver le quotidien ».

Pierre, quant à lui, loue la formation qui lui a permis d'intégrer

Silhouette HALTER' est le programme de musculation au féminin créé par la FFHM. Son objectif est simple : développer la pratique féminine de la musculation dans nos clubs et fidéliser ce public. Cela passe par des contenus de séances adaptés bien entendu, mais pas seulement. Il faut travailler également sur la qualité de la prise en charge individuelle, sur les conditions de pratique et sur une communication adaptée qui permet de lever les préjugés sur la musculation au féminin et démontrer les avantages de cette pratique.

Le programme Silhouette HALTER' c'est :

- Un concept pédagogique synthétisé sous la forme d'un carnet d'entraînement dédié aux femmes. Ce carnet est individuel, car chaque pratiquante peut y noter ses entraînements, les résultats d'évaluations simples et y trouver des informations diététiques et bien-être. Ce carnet peut être commandé par les clubs, ou individuellement par les femmes.
- Des outils de communication pour les clubs FFHM : dépliants, affiches et kakémonos.
- Une formation spécifique d'éducateurs qui permet aux éducateurs de se perfectionner dans la prise en charge du public féminin.
- Un accompagnement des clubs qui ont envoyé un éducateur en formation.
- Un événementiel : la journée « Portes ouvertes Silhouette HALTER' », à l'occasion de la journée de la femme le 8 mars 2017 (ou date proche en fonction des possibilités des clubs – voir l'article).

des arguments scientifiques et du vocabulaire spécifique. « Je peux avoir un discours plus construit et expliquer que la musculation est un excellent outil de prévention contre le mal de dos. D'ailleurs, certaines pratiquantes m'ont avoué avoir diminué leur prise d'antalgiques depuis qu'elles ont commencé la musculation. »

Le relationnel aussi est meilleur.

« Nous avons pris conscience que les personnalités de nos pratiquant(e)s étaient toutes différentes et qu'il fallait savoir s'adapter aux sensibilités de chacun. J'ai compris que certains hommes pouvaient avoir un caractère plus dominant et qu'il était important de leur laisser le choix », explique

Françoise. « Tout comme nous avons pris soin d'expliquer aux deux assistants animateurs avec lesquels nous travaillons, l'importance de préserver l'autonomie de la femme, de n'être pas trop paternaliste avec elle ».

« Tous ces acquis ont été très bénéfiques non seulement dans notre approche de la musculation mais aussi et surtout pour les pratiquantes elles-mêmes. Je remarque d'ailleurs que des femmes qui étaient très introverties à leur arrivée sont devenues beaucoup plus sociables, gagnant une véritable confiance en elle ». Pari gagné donc !



BON DE COMMANDE PORTES OUVERTES

DU 6 AU 12 MARS 2017



Offre réservée aux clubs affiliés à la FFHM.
Les affiches et les flyers vous sont proposés gratuitement et sans obligation d'achat.

SUPPORT	COÛT UNITAIRE TTC	QUANTITÉ	COÛT TOTAL TTC
Affiches Portes ouvertes SH	OFFERTES		0€
Flyers Silhouette Halter'	OFFERTS		0€
Carnet d'entraînement SH	9€		
Kakémono Silhouette Halter	150€		

**TOTAL DE LA
COMMANDE**

FRAIS D'EXPÉDITION* <i>(en fonction du nombre de carnets commandés)</i>	NOMBRE DE CARNETS COMMANDÉS	TARIFS
	1	3€
2 à 5	4.50€	
6 à 9	6€	
10 à 14	7€	
15 à 20	11€	
21 à 45	16€	
+ de 46	24€	

*Frais d'expédition offerts pour les affiches et les flyers

€

ADRESSE DE LIVRAISON

Nom de la structure :

Je joins à ma commande un chèque de € libellé à l'ordre de la FFHM et à retourner au 7, rue Roland-Martin - 94500 Champigny-sur-Marne

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Mail :





Fabricant français
d'équipements sportifs

☎ 02 35 05 35 35

Fax 02 35 05 35 34

E-mail : Palini@Palini-sport.com
Site internet : www.Palini-sport.com

PALLINI n°1 Français en Haltérophilie et en Force Athlétique



NOUVEAU

Plot de jeté réglable

s'adapte aussi à vos demandes matériels sur mesure

Presse à épaule



Cage à squat modifié





HALTERO CITOYENS

Quand mixité sociale & valeurs républicaines sont portées par le sport !

Depuis les attentats qui ont touché la France, la citoyenneté est devenue une thématique majeure pour tous ceux qui ont à mener une mission de service public. A ce titre, les fédérations sportives sont bien entendu concernées. Notre ministère de tutelle, le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, a demandé à toutes les fédérations de mettre en place un plan "Citoyens du sport", avec deux objectifs :

- promouvoir, par les disciplines fédérales, les valeurs citoyennes de la République,
- favoriser l'accès aux pratiques à caractère éducatif aux **publics en difficulté sociale**.

La FFHM a répondu à cette demande par la création du plan "Haltéro Citoyens", contractualisé avec le Ministère dans notre convention d'objectif, pour une mise en œuvre dès 2016. Pour la Fédération, l'enjeu était de décliner un plan réaliste, cohérent avec les projets déjà entamés et correspondant aux **spécificités de nos structures**.

par Philippe Geiss, directeur du pôle développement

LA CITOYENNETE : UN ENJEU POUR LE "VIVRE ENSEMBLE"

Si on parle beaucoup de citoyenneté, encore faut-il rappeler quelles sont ces fameuses valeurs citoyennes que nous sommes censés promouvoir. Voici quelques exemples, non exhaustifs :

- la civilité : respect, politesse envers les autres, courtoisie,
- le civisme : respect des lois, des règles, primauté de l'intérêt général sur l'intérêt individuel,
- la solidarité : ouverture vers les autres, développement de projets communs, aide aux plus démunis...

Les conditions de pratique sportive mises en place au quotidien par nos clubs sont déjà empreintes de certaines de ces valeurs. Il faudra néanmoins veiller à les faire connaître et respecter. Cela peut se traduire, par exemple, par l'élaboration collective d'un règlement intérieur et sa diffusion à tous les adhérents.

Mais au-delà de la simple pratique traditionnelle, cela peut aussi prendre la forme de **projets spécifiques autour de ces valeurs** : action de découverte de la discipline avec un centre social, mise en responsabilité des jeunes autour d'une action...

LE CONTENU DU PLAN HALTERO CITOYENS

PROMOTION DES BONNES PRATIQUES ET PREVENTION DES CONDUITES A RISQUE

Nos disciplines sont un support idéal pour la promotion des valeurs citoyennes.

La Fédération agit d'ailleurs dans ce domaine depuis 2011 avec la création de la charte d'engagement contre le dopage, signée par une centaine de clubs. Cette action doit d'ailleurs être relancée, en lien avec le ministère chargé des Sports, par l'élaboration de nouveaux outils de prévention.

Nous souhaitons, en outre, faire la promotion des bonnes pratiques. Cela concerne la citoyenneté, mais aussi la santé (prévention des conduites à risques, récupération, hygiène alimentaire...) et se justifie par des **problématiques spécifiques observées en salle de musculation** : respect des règles et du règlement intérieur (hygiène, rangement des haltères et des poids, difficulté à faire respecter les horaires), partage difficile des espaces de pratique avec les femmes, monopolisation des machines, pratiques individualistes, usage anarchique des compléments alimentaires...

Des jeunes licenciés de clubs seront donc consultés dans un conseil de jeunes, pour élaborer un guide des bonnes pratiques en salle d'haltérophilie-musculation.

Cet outil servira également de supports pour les formations fédérales puisqu'elles doivent désormais dispenser des contenus citoyens.

FAIRE DECOUVRIR L'HALTEROPHILIE ET LA MUSCULATION AUX PUBLICS EN DIFFICULTE SOCIALE

L'Haltéro Tour, notre dispositif de promotion de l'haltérophilie, doit être mobilisé au-delà des habituels forums des associations.

Certaines journées Haltéro Tour seront organisées au sein de quartiers prioritaires de la ville (QPV) et des zones de revitalisation rurale (ZRR), afin de faire découvrir l'haltérophilie de manière sécurisée mais aussi ludique à des jeunes qui pratiquent peu le sport ou de manière irrégulière.

Dans cette optique, la Fédération a élaboré un fichier qui indique, pour chaque club affilié, les quartiers prioritaires de la ville de leur commune et donne des coordonnées de structures jeunesse travaillant dans ces quartiers. L'idée est de s'appuyer sur ces structures pour mettre en place des opérations spécifiques. Il y a là une vraie opportunité de mettre en réseau les clubs FFHM, les services jeunesse des communes et les centres de loisirs ou les centres sociaux. Pour le club, ces actions sont potentiellement porteuses de reconnaissance institutionnelle, de subventions et (on l'espère) de recrutement. Sachant que plus d'un tiers des clubs affiliés ont au moins un QPV dans leur commune, cela offre de nombreuses possibilités d'actions.

Bien entendu, certains clubs mènent déjà, avec succès, ce type d'opération. L'Haltéro Tour est un outil supplémentaire permettant de structurer les animations sur les aspects pédagogiques et de communication.

Des opérations de ce type ont commencé cet été en lien avec le comité régional d'Ile-de-France et le club AFHMA Franconville (95). Les contacts avec le service des sports et le service jeunesse de la commune ont permis de mettre en place trois journées Haltéro Tour avec un centre de loisirs.

Nul doute que ce type de collaboration permettra aux clubs d'envisager des perspectives de développement.

Les animations « musculation » mises en place la saison passée sous forme de challenge ou de compétition régionale (aboutissant au championnat de France de Musculation) sont également propices à l'engagement de nouveaux jeunes, que ce soit en tant que participants ou en tant que juges musculation. Des formations simplifiées, innovantes et moins scolaires de jeunes officiels devront être mises en place pour favoriser l'émergence de ces nouveaux acteurs, qui seront peut-être les dirigeants de demain !

L'engouement actuel des jeunes pour la musculation nous donne une opportunité énorme d'attirer ce public au sein de nos clubs. Les animations et compétitions de musculation sont un moyen de nous faire connaître et d'assumer pleinement notre délégation ministérielle.



Le programme citoyen du sport lutte également contre toutes formes de discrimination dans le sport

MISE EN PLACE DE PASSERELLES ENTRE CES OPERATIONS PONCTUELLES ET UNE ACTIVITE REGULIERE

Le Pass HALTER est un titre de participation qui permet aux non licenciés de découvrir nos disciplines à certaines occasions :

- les challenges d'haltérophilie,
- les compétitions musculation et animations de clubs,
- les stages ouverts aux non licenciés.

Les organisateurs et le pratiquant sont alors couverts au niveau des assurances. Cela peut surtout inciter le pratiquant à se licencier ultérieurement pour bénéficier de l'offre de pratique complète proposée par la Fédération. Chaque pratiquant ne peut souscrire que trois Pass HALTER' par saison. Beaucoup de fédérations ont développé ce genre de titre de participation occasionnelle dont le nombre est comptabilisé par l'Etat pour évaluer le rayonnement de ces structures.

La pratique régulière de ces jeunes, en club, reste bien l'objectif final de ces dispositifs de découverte. Le maillage du territoire par les clubs FFHM est donc prépondérant.

LE DEVELOPPEMENT DE CLUBS DANS LES ZONES PRIORITAIRES DE L'ETAT

En milieu rural, les salles de remise en forme ne s'implantent pas car le volume d'habitants est trop faible pour y développer une activité commerciale pérenne. Les habitants de ces secteurs sont exclus de cette forme de pratique ou sont contraints à de longs trajets en voiture. Les jeunes, non véhiculés, sont d'autant plus touchés par ce phénomène. Les municipalités, souvent de petites communes, ont peu de moyens pour aménager une salle et méconnaissent les obligations réglementaires, ce qui les incite peu à développer des structures.

Dans les QPV, les salles qui s'implantent sont souvent des *low cost* où des jeunes pratiquent sans encadrement, ce qui ne favorise pas le développement d'une pratique éducative.

Nous avons donc une carte à jouer sur ces territoires, en favorisant la création de clubs (ou l'ouverture d'annexes de clubs existants). Cela passe par le montage de solutions globales comprenant l'achat du matériel de base, l'aide à l'aménagement, la formation de bénévoles, la mise à disposition de contenus pédagogiques, etc.

Le soutien d'initiatives locales pourrait se faire via un appel à projet spécifique.

L'encadrement de ces clubs nécessitera forcément la formation de nouveaux éducateurs issus de ces territoires. Pour eux, cela constitue une première étape d'insertion sociale qui pourra se prolonger vers l'insertion professionnelle via notre filière de formation : Brevets fédéraux → CQP → BPJEPS

Le CQP Haltérophilie-Musculation (certificat de qualification professionnelle), permettant d'encadrer des activités sportives contre rémunération au maximum 10 heures par semaine, est en cours de création pour une mise en œuvre en 2018.

LE RECRUTEMENT DE VOLONTAIRES EN MISSION SERVICE CIVIQUE

Le service civique est un dispositif permettant de recruter un jeune de 16 à 25 ans sur une mission liée à la citoyenneté, pendant huit mois en moyenne.

La FFHM a obtenu son agrément pour recruter des jeunes en service civique. Leurs missions : favoriser la pratique des jeunes en haltérophilie et musculation et favoriser la pratique des féminines. Les jeunes ainsi recrutés pourront participer à l'organisation des actions de découverte d'activités citées plus haut. Ils interviendront particulièrement dans l'accueil des jeunes, la promotion des disciplines et la communication, sachant qu'ils ne peuvent pas encadrer les activités. Les clubs souhaitant accueillir un jeune volontaire en service civique peuvent bénéficier de l'agrément fédéral sur demande. Ils ont été invités à se faire connaître cet été. Ainsi, huit clubs ont répondu présents, et les jeunes ont débuté leurs missions en octobre 2016.

Un nouvel appel à candidature sera envoyé aux clubs avant la fin de l'année 2016 pour des prises de fonctions en février 2017.

Le service civique est un outil efficace pour transmettre les valeurs citoyennes en agissant sur deux leviers :

1/ Les jeunes qui sont recrutés s'engagent sur une mission d'intérêt général, ce qui les responsabilise et leur permet d'intégrer une structure où ils pourront jouer un rôle social. C'est pour eux l'occasion de découvrir le fonctionnement démocratique des associations et d'être en contact avec des personnes d'horizon divers.

2 / Les actions mises en place touchent des jeunes qui vont découvrir des activités porteuses de valeurs.

Inévitablement, les comités régionaux seront appelés par les institutions locales à mettre en place des actions sur la citoyenneté en cohérence avec le plan national.

LE PLAN D'ACTION HALTERO CITOYENS EN QUELQUES LIGNES

- Recrutement de jeunes en mission service civique
- Déploiement de journées Haltéro Tour dans les zones prioritaires (quartiers prioritaires de la politique de la ville et zones de revitalisation rurale)
- Organisation d'animations (et compétitions) musculation ouvertes aux non licenciés
- Création du Pass Halter' pour inciter les non licenciés à découvrir la compétition en haltérophilie et musculation
- Création de clubs dans les zones prioritaires
- Formation de jeunes éducateurs et de dirigeants pour ces nouveaux clubs
- Elaboration d'outils de prévention du dopage
- Création d'un conseil des jeunes pour l'élaboration d'un guide des bonnes pratiques en salle d'haltérophilie - musculation

LES CLUBS ACCUEILLANT UN SERVICE CIVIQUE AVEC L'AGREMENT FFHM : QUI SONT-ILS ?

KOALA CLUB VILLERS-BRETONNEUX (80)
ASPTT DRAGUIGNAN (83)
CHC ALBERTVILLE (73)
ASL DUMONT D'URVILLE (83)
CFHM ROISEL (80)
ES VILLENEUVE LOUBET MUSCU-GYM (06)
LANGRES HM (52)
HALTER FITNESS CADURCIEN (46)

Ce plan Haltéro Citoyens peut être décliné assez simplement au niveau local, que ce soit à l'échelle d'une région ou même d'un club. Les actions y figurant ont justement été prévues pour faciliter cette déclinaison. Elles répondent aussi et surtout à nos objectifs de développement : le recrutement de jeunes, la promotion de nos activités et la structuration de nos clubs.

QUELLE DÉCLINAISON LOCALE POSSIBLE ?

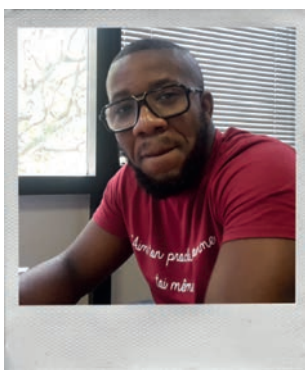
La mise en place d'actions Haltéro Tour, ciblées sur les publics prioritaires, et d'animations musculation ouvertes largement aux non licenciés est assez simple à réaliser.

Il en est de même pour le recrutement de volontaires en service civique. La Fédération a d'ailleurs mis en place un accompagnement des clubs pour faciliter leurs démarches.

Bien entendu, d'autres initiatives peuvent être développées en fonction des spécificités et des compétences locales. Le champ d'intervention possible est très large !



PAROLE DE VOLONTAIRE...



Wesner PIERRE-LOUIS est arrivé en tant que service civique au sein de la FFHM le 2 mai 2016, pour une mission de six mois. Entre prises de conscience et projets professionnels, son expérience aura été particulièrement riche.

Qu'est ce qui t'a poussé à faire un service civique ?

J'ai voulu m'engager dans une mission de service civique car je m'étais laissé une année pour réfléchir à mon parcours scolaire ce qui fait que j'avais pas mal de temps. Puis j'ai vu que les missions pouvaient être de 24h par semaine ce qui m'aurait laissé du temps libre pour mes recherches d'école etc.

Pourquoi avoir postulé à la FFHM ?

Je suis issu d'une formation Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (Staps) et j'ai toujours été intéressé par la musculation ; ce fut pour moi comme une évidence de pouvoir m'engager dans un milieu sportif.

Quelles sont tes missions au sein de la Fédération ?

Ma mission principale est de développer la pratique sportive auprès des femmes mais mes missions annexes au sein de la Fédération restent diverses et variées. En effet, cela peut aller de la préparation de gros événements comme par exemple le championnat de France de musculation qui nécessite pas mal de missions en amont (organisation, listing des participants, préparation du matériel, installation etc.) et demande rigueur et minutie pour le bon déroulement des journées ou bien encore l'Haltérotour (préparation du matériel, accueil des jeunes, prise de photos, installations des différents ateliers...)

J'ai également pu voir comment se déroule le travail avec un graphiste pour la création de livrets.

Ton expérience touche à sa fin, quel bilan tires-tu de ton passage à la FFHM ?

Avant d'arriver je ne connaissais pas grand-chose à l'haltérophilie si ce n'est les a priori généraux, j'ai donc pu en apprendre beaucoup sur la discipline et me rendre compte que c'était un sport qui demandait beaucoup de technique. Par ailleurs, j'ai été très bien accueilli par chacun des membres de la Fédération. Ils m'ont mis à l'aise dès mon premier jour et j'ai pu apprendre de chacun. Mon passage à la FFHM reste donc pour moi une très belle expérience.

Tu as des projets pour la suite ?

Je suis en train de me réorienter vers une école d'informatique. Je prépare donc les tests pour l'entrée dans ma future école.

En quoi penses-tu que ce service civique t'a été bénéfique ?

Durant mon service civique j'ai pu effectuer des missions en bureaux au siège de la Fédération (la majeure partie du temps) mais aussi des

missions sur le terrain. Avant de m'engager en service civique je ne savais pas si je préférais être en bureau ou sur le terrain. Grâce à cette expérience j'ai pu faire mon choix pour la suite de mon parcours et me rendre compte que ce qui me convient le mieux c'est un mélange des deux, associant donc une partie terrain et une partie bureau, ce qui colle parfaitement à mon projet de devenir administrateur réseaux itinérant.

Comment définirais-tu le service civique en quelques mots, qu'est-ce que ça représente pour toi ?

Le service civique selon moi est un engagement personnel dans une mission d'intérêt général. Je trouve que c'est une bonne occasion de montrer son engagement. C'est aussi un vrai tremplin dans le cadre d'un projet professionnel. Malheureusement je pense qu'il est encore trop méconnu des jeunes. Il reste selon moi une bonne transition et une occasion de définir ou bien d'affiner son projet professionnel.

SERVICE CIVIQUE / DESCRIPTION EXPRESS

- Un jeune volontaire de 16 à 25 ans
- Un engagement de 8 mois en moyenne
- Une intervention de 24 à 35 heures par semaine
- Une mission d'intérêt général :

/ favoriser la pratique sportive des FEMMES en haltérophilie - musculation

/ favoriser la pratique des JEUNES en haltérophilie - musculation

NB : Le jeune ne peut pas encadrer les activités sportives

LES AVANTAGES A RECRUTER UN SERVICE CIVIQUE :

- Possibilité d'avoir un volontaire pour développer des actions de découverte, de promotion, de communication...
- Toucher de nouveaux publics
- Pas de coût financier pour le club
- Pas de contraintes fiscales
- Des formalités administratives allégées

LES ENGAGEMENTS QUAND ON RECRUTE UN VOLONTAIRE :

- Assurer son accueil physique dans la structure (24 à 35 h par semaine)
- Assurer le tutorat du jeune

Pour obtenir des informations plus détaillées et/ou pour recruter un volontaire en service civique, contactez-nous par mail sur : servicecivique@ffhaltero.fr



LA VIE DES CLUBS

Loisirs ou compétiteurs, associations et désormais structures commerciales ou collectivités locales, les clubs sont la raison d'être de la Fédération française d'haltérophilie - musculation. Qu'est ce qui les pousse à s'affilier? Qu'attendent-ils de la Fédération? Nous avons posé la question au CHA angoumois, club 100% loisir et au nouveau venu de l'Île de la Réunion, le CrossFit Saint-Pierre.

ASSOCIATION SPORTIVE

CHA ANGOUMOISIN – Angoulême (16)



« Historiquement, le club a toujours été affilié à la Fédération française d'haltérophilie... »

Lorsqu'on lui demande les raisons d'affilier un club 100% loisir, Jean-Pierre Breuil, président du CHA Angoumois, se veut avant tout fidèle, mais poursuit en ces termes : « La Fédération a toujours été engagée dans le développement du sport. Et du sport propre qui

plus est ! Son dynamisme et l'accompagnement des clubs fait le reste » ! Le club aux 650 licenciés loisir, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 18h, compte quatre coaches, tous diplômés en préparation physique ou titulaires du BPJEPS, trois intervenants extérieurs pour les cours collectifs, une hôtesse d'accueil en contrat « emploi avenir » et un agent d'entretien en CAE.

Deux salles accueillent les pratiquants : le plateau musculation et la salle des cours collectifs. Tout est fait pour y trouver son bonheur !

Plus que tout, la stratégie mise en place ces dernières années a permis au CHAA de devenir une référence en terme de préparation physique et de musculation sur tout Angoulême. « Nous avons créé de nombreux partenariats avec d'autres filières sportives, comme un club de foot féminin de D1, un club de handball masculin de N2, mais aussi un club de boxe, des golfeurs et des tennismen... qui viennent chez nous pour compléter leur préparation sportive à base de musculation ».

Des clubs de sport, mais pas que, puisque ces collaborations se font également avec un hôpital, deux associations caritatives, un centre social. « Les gens viennent à plusieurs faire de la prépa ou de la musculation, toujours encadrés par un coach ». Du loisir donc, mais engagé !

CHA ANGOUMOISIN

6, rue des Chais - 16000 Angoulême

site web : chaa.fr

Président : Jean-Pierre Breuil

Pour la saison 2015-2016 : 650 licenciés, tous en loisirs



ÉTABLISSEMENT COMMERCIAL

CROSSFIT SAINT-PIERRE – ÎLE DE LA RÉUNION



Après dix ans d'expérience dans le coaching personnel, Nicolas Mussard et Pierre Hoarau ont décidé d'ouvrir leur box de CrossFit en janvier 2016. Affiliée à la FFHM depuis septembre, la box compte à ce jour 14 licenciés « mais nous attendons encore pas mal de monde » souligne Pierre.

Les deux associés sont très investis et engagés dans le développement de l'haltérophilie sur l'Île de la Réunion. « Nous souhaitons devenir un véritable club d'haltéro à part entière tout en gardant l'activité du crossfit bien sûr. L'idée, est à terme, de bien dissocier les deux ». La box a déjà monté une équipe d'haltérophilie de huit personnes et battu des records régionaux. Beaucoup d'adeptes du crossfit découvrent et se prennent rapidement de passion pour l'haltérophilie. « Plus ils pratiquent et plus ils progressent sous les barres, développant chez eux l'envie de goûter à la compétition ».

Des cours d'haltérophilie sont donnés tous les jours à la box. « C'est la raison pour laquelle on cherche à se former plus encore ». Pierre, actuellement détenteur d'un BF1, s'apprête à valider son BF2 ainsi que son diplôme d'arbitrage. Nicolas, lui, détient un BPJEPS (Brevet professionnel jeunesse éducation populaire et sport) et s'apprête à passer le DEJEPS (Diplôme d'état jeunesse éducation populaire et sport).

Aidés par le CTF de l'Île de la Réunion, Nicolas Huet, le CrossFit Saint-Pierre va organiser deux compétitions en février 2017 : une individuelle et une par équipe.

« Notre affiliation va également nous permettre de donner et de recevoir des formations en haltérophilie. Nous comptons d'ailleurs faire appel au comité régional, avec l'aide du CTF, pour mettre en place des stages en 2017 ».

CROSSFIT SAINT-PIERRE

176, bis Chemin Balzamine

97432 - Ravine des cabris

site web : crossfitsaintpierre.com

Responsables : Nicolas Mussard et Pierre Hoarau

Au 20 novembre : 14 compétiteurs (11 hommes et 3 femmes)





équipements sportifs

www.clubvipbordeaux.com

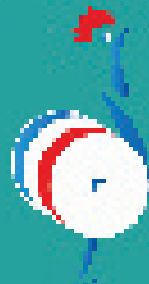
tél. 05 56 55 93 57

contact@clubvipbordeaux.fr

*Matériels, Textiles Sportifs,
Récompenses Sportives,
Textiles, Objets publicitaires.*



PARTENAIRE OFFICIEL



FFHM

LA BOUTIQUE

Chemises, bagageries, mugs, pin's et parapluies sont les nouveaux essentiels de la boutique FFHM ! Mais aussi, les fameux t-shirts « I love », la librairie et les bijoux, toujours proposés à des prix très doux !



Magnet
3.00 €

Pin's

Porte-clefs



Parapluie 12€



9€ Mug livré avec sa cuillère



8€ Ecusson d'arbitre régional ou national



Chemise brodée FFHM modèle homme ou femme 35.00 €



T-shirt « I love Haltero » existe aussi en modèle homme 10€

10€



T-shirt « I love Musculation » existe aussi en modèle femme 10€

10€



T-shirt Femme « I love Fitness » 10€



sac de sport PUMA 25€



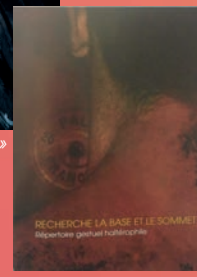
Livre « Rééquilibrage alimentaire » 20€

20€



Livre « La nouvelle halterophilie » 25€

25€



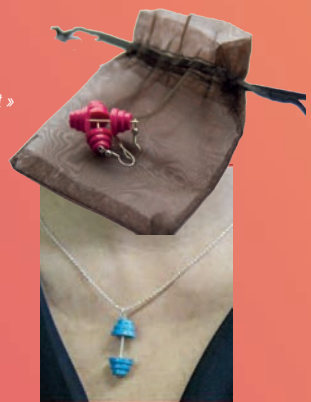
DVD « Recherche la base et le sommet » 25€

25€



ours en peluche 11€

Boucles d'oreille haltère (existe aussi en bleu)



Collier Haltère (existe aussi en rose) 9€

9€

RETROUVEZ LE CATALOGUE COMPLET ET PASSEZ COMMANDE SUR LE SITE DE LA FFHM FFHALTERO.FR RUBRIQUE BOUTIQUE OFFICIELLE / TEXTILE & GOODIES

EQUIPEZ VOS CLUBS, COMITÉS ET VOS ÉVÉNEMENTS EN

supports de communication

TARIF UNIQUE : 150€ TTC

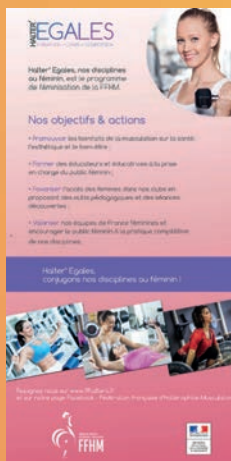
LE CONTENU DES KAKÉMONOS EST LISIBLE SUR NOTRE SITE INTERNET / FFHALTERO.FR

RETROUVEZ LES SUPPORTS AINSI QUE LE BON DE COMMANDE SUR NOTRE SITE

DÉLAI DE LIVRAISON : 10 À 15 JOURS À RÉCEPTION DU PAIEMENT

FRAIS DE PORT EN SUS ÉTABLIS EN FONCTION DE LA QUANTITÉ

PLAN DE FÉMINISATION



KAKÉMONO HALTER EGALES - 100 X 200 CM

Halter Egales promeut les objectifs et actions du plan de féminisation de la FFHM.

KAKÉMONO SILHOUETTE HALTER - 100 X 200 CM

Silhouette Halter, propose outils pédagogiques et formations spécifiques exclusivement réservés aux femmes !



PRÉVENTION



KAKÉMONO OSTÉOPOROSE - 100 X 200 CM
KAKÉMONO DOS - 100 X 200 CM

la FFHM a mis en place deux supports destinés à faire la promotion de l'haltérophilie-musculation en tant que vecteurs de santé / bien-être : prévention de l'ostéoporose et éducation posturale.



OFFICIEL



BANDEROLE FÉDÉRALE - 396 X 93 CM
KAKÉMONO FÉDÉRAL - 100 X 200 CM

Deux supports fédéraux vous sont proposés pour habiller votre club lors des compétitions et autres événements en lien avec la FFHM.



QU'EST-CE QUE LE DOPAGE ?

Le dopage se définit comme une ou plusieurs violations des règles antidopage suivantes :

- 1 / présence d'une substance interdite
- 2 / usage ou tentative d'usage d'une substance ou méthode interdite
- 3 / refus de se soumettre à un prélèvement d'échantillon
- 4 / violation des exigences applicables en matière de localisation des sportifs et contrôles manqués
- 5 / falsification de tout élément du contrôle du dopage
- 6 / possession d'une substance ou méthode interdite
- 7 / trafic d'une substance ou méthode interdite
- 8 / administration ou tentative d'administration d'une substance ou d'une méthode interdite à un sportif

source : Agence mondiale anti dopage

CONTRÔLES

Quelle que soit la compétition à laquelle vous participez, vous pouvez faire l'objet de contrôles de l'urine et/ou du sang en tout temps et en tout lieu par votre Fédération internationale, votre ONAD (organisation nationale anti-dopage) ou une organisation responsable de grandes manifestations. Tous les contrôles sont effectués par des personnes spécialement formées et accréditées pour le contrôle du dopage. Les contrôles peuvent être réalisés en compétition et hors compétition.

POURQUOI SUIS-JE CONTRÔLÉ ?

- En compétition, vous pouvez être choisi par sélection aléatoire, par votre classement final ou pour une autre raison particulière.
- Hors compétition, vous pouvez être contrôlé en tout temps, en tout lieu et sans préavis.
- Si vous êtes mineur ou si vous avez un handicap spécifique, vous pouvez demander de légères modifications dans la procédure de prélèvement d'échantillon. Vous pouvez discuter de ces modifications avec l'agent de contrôle du dopage au moment du contrôle.

source : Agence mondiale anti dopage

RÔLE DES COMMISSIONS DISCIPLINAIRE DE DOPAGE DE LA FFHM

La commission disciplinaire de lutte contre le dopage de 1^{ère} instance de la FFHM est compétente pour traiter tous les cas disciplinaires de dopage concernant un licencié de la FFHM après que celui-ci a été contrôlé positif à une substance interdite ou qu'il a détenu une telle substance ou pratiqué une méthode interdite.

Elle peut également sanctionner tout organe membre de la Fédération telles que les associations sportives affiliées ou les sociétés sportives affiliées. Elle est composée de personnes ayant des compétences aussi bien médicales que juridiques, choisies pour leur discrétion et leur indépendance vis-à-vis de la Fédération.

La commission étudie la recevabilité des cas qui lui sont soumis puis instruit les dossiers avant de convoquer les personnes concernées. Lorsqu'elle se réunit, les licenciés mis en cause ont la possibilité d'être entendu ainsi que leurs témoins, pouvant apporter des pièces justificatives susceptibles de conforter leur défense.

Les décisions qu'elle rend peuvent faire l'objet d'un appel face à la **commission disciplinaire d'appel de lutte contre le dopage de la FFHM**, qui ne comporte pas les mêmes membres que la commission de 1^{ère} instance.

Elle est également composée de personnes compétentes dans le domaine médical et juridique.

A l'issue de chaque réunion, les membres des commissions compétentes rendent leur décision notifiée au licencié dans les meilleurs délais ainsi qu'à l'Agence française de lutte contre le dopage (A.F.L.D.) et au ministère des Sports.

Retrouvez la liste des produits interdits pour 2017 sur le site de l'agence mondiale anti dopage : wada-ama.org/fr

CALENDRIER DES FINALES NATIONALES

SAISON 2016 / 2017



FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
18 GRAND PRIX INTERNATIONAL DE FRANCE CADETS, JUNIORS ET SENIORS D'HALTEROPHILIE / CRITERIUM DES INTERNATIONAUX D'HALTEROPHILIE A ET B / ANSE (69)	18 FINALE DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS JEUNES ET SENIORS MIXTE D'HALTEROPHILIE / COMINES (59)	DU 14 AU 16 CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS D'HALTEROPHILIE / LA FERTÉ-MILON (02)	27/28 CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS ET JUNIORS D'HALTEROPHILIE / MARSEILLE (13)	10/11 CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITES-SENIORS D'HALTEROPHILIE / MONT DE MARSAN (40)
		DU 29 AU 1ER MAI FINALE NATIONALE DU GRAND PRIX FÉDÉRAL CADETS, JUNIORS ET SENIORS D'HALTEROPHILIE / FRANCONVILLE (95)	20 CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MUSCULATION / PARIS (75)	17 TROPHÉE NATIONAL DES MINIMES D'HALTEROPHILIE / WITTENHEIM (68)

CHAMPIONNATS DU MONDE MASTERS D'HALTEROPHILIE 2016

Les championnats du monde masters d'Haltérophilie (du 1^{er} au 8 octobre 2016 à Heimsheim en Allemagne) se sont terminés sous une pluie de médailles pour la France, qui termine 4^e par équipe chez les femmes avec deux médailles d'or, deux d'argent et une en bronze! Chez les hommes, la France se classe 3^e avec cinq champions du monde, un vice-champion et une médaille de bronze ! Félicitations à tous ! Retrouvez les résultats sur le site de la FFHM : ffhaltero.fr/Halterophilie/Resultats



Décisions dopage rendues par l' AFLD

M. Lucas VALLÉE, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie été soumis à un contrôle antidopage effectué le 21 novembre 2015, à Luxeuil-les-Bains (Haute-Saône), lors de la finale de la coupe de France des clubs d'haltérophilie. Selon un rapport établi le 8 décembre 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 19-norétiocholanolone et de 19-norandrostérone, métabolites de la nandrolone, à une concentration estimée respectivement à 6,4 et à 25 nanogrammes par millilitre. Par un courrier recommandé daté du 14 janvier 2016, dont M. VALLÉE a accusé réception le 15 janvier 2016, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHM a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre, s'achevant le 2 février 2016. Par une décision du 2 février 2016, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHM a décidé d'infliger à M. VALLÉE la sanction de l'interdiction de participer pendant deux ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération et, d'autre part, d'invalidiser les résultats individuels obtenus par l'intéressé entre le 21 novembre 2015, date du contrôle antidopage précité, et le 15 janvier 2016, date de prise d'effet de la mesure de suspension provisoire le visant, avec toutes les conséquences sportives en découlant, y compris le retrait de médailles et des points acquis. Par une décision du 7 juillet 2016, l'AFLD, qui s'était saisie le 21 avril 2016 sur le fondement des dispositions du 4° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé d'étendre la sanction prononcée par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHM, pour son reliquat restant à purger, aux activités de M. VALLÉE relevant des autres fédérations sportives françaises. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé.»

Décisions dopage rendues par la FFHM

Décision de l'organe disciplinaire de 1ère instance de lutte contre le dopage de la FFHM du 16 juin 2016 : Madame GARGAGLI Marine

« Lors d'une épreuve des éliminatoires régionaux d'haltérophilie, Madame GARGAGLI Marine, titulaire d'une licence délivrée par la FFHM, a été soumise, le 12 mars 2016 à Toulouse, à un contrôle antidopage dont les résultats, établis par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (A.F.L.D.) le 12 avril 2016, ont fait ressortir la présence d'Heptaminol.

L'organe disciplinaire de lutte contre le dopage de première instance de la FFHM dans une décision du 16 juin 2016 a prononcé à l'encontre de Madame GARGAGLI Marine la sanction de suspension de sa licence pour une durée ferme de six mois, ce qui lui interdit notamment toute participation aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération pendant cette durée. La sanction prononcée prendra effet à compter de la notification de la présente décision, soit le 20 juillet 2016, déduction sera faite de la période déjà purgée par Madame GARGAGLI Marine en application de la décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont elle a fait l'objet par lettre datée du 31 mai 2016, récupérée le 2 juin 2016 et qui s'est achevée le 20 juillet 2016.

Les résultats de Madame GARGAGLI Marine lors des éliminatoires régionaux d'haltérophilie organisés le 12 mars 2016 à Toulouse sont invalidés avec toute conséquence en résultant. »

Décision de l'organe disciplinaire d'appel de lutte contre le dopage de la FFHM du 4 octobre 2016 : Madame COGNON Sonia

« Lors des championnats de France Masters d'haltérophilie, Madame COGNON Sonia, titulaire d'une licence délivrée par la FFHM, a été soumise, le 1er mai 2016 à Comines, à un contrôle antidopage dont les résultats établis par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (A.F.L.D.) le 6 juin 2016, ont fait ressortir la présence de Fluticasone.

L'organe disciplinaire de lutte contre le dopage de première instance de la FFHM dans une décision du 9 août 2016 a prononcé à l'encontre de Madame COGNON Sonia la sanction de suspension de sa licence pendant une durée ferme de deux mois.

Par une décision du 4 octobre 2016, l'organe disciplinaire d'appel de lutte contre le dopage a décidé d'infirmer la décision de l'organe de première instance du 9 août 2016 et a prononcé à l'encontre de Madame COGNON Sonia un avertissement.

Les résultats de Madame COGNON Sonia lors des championnats de France Masters d'haltérophilie organisés le 1er mai 2016 à Comines sont invalidés avec toute conséquence en résultant. »



Fournisseur de



INDIBA®



THÉRAPIE CELLULAIRE ACTIVE

Récupérez plus vite et mieux

**CHEZ VOTRE
KINÉ / OSTÉO**



www.indibaactiv.com



PRENDRE SOIN DE VOUS C'EST VOUS OFFRIR LE MEILLEUR

Pour vos adhérents adeptes de haute performance, nous vous proposons la référence : indestructible et esthétique, découvrez des sensations exceptionnelles.

**HAMMER
STRENGTH®**



**VALCKE
GROUP**

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH**

escape 

SCIFIT
Prescribed for Progress™

 **inmovement**

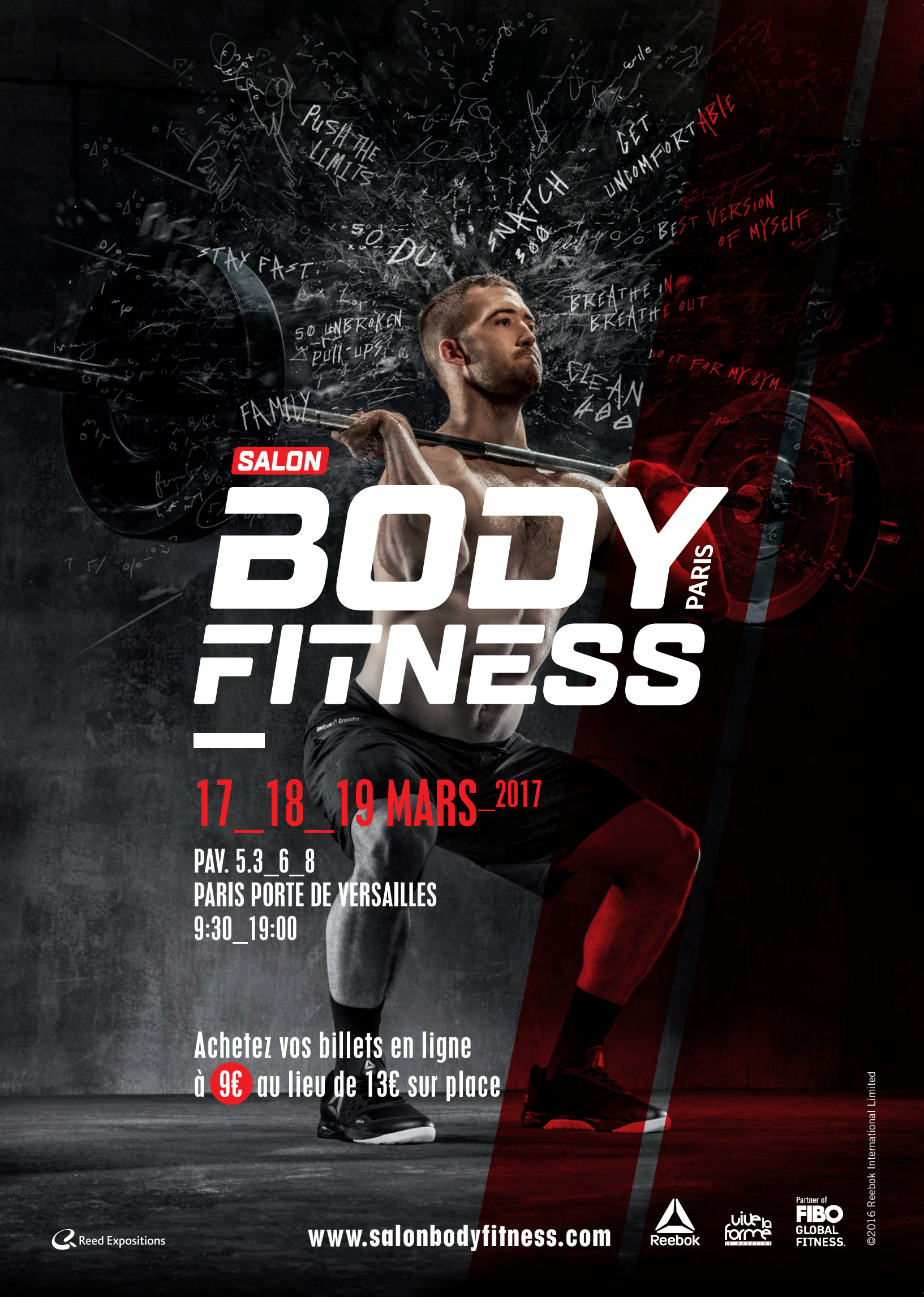
AIREX

 **MONDO**
FITNESS.ATHLETIC.

*Pour plus de renseignements, contactez
notre équipe experte et passionnée :

Par téléphone : **01 82 88 30 50**
Par mail : **fitness@valckeservices.com**
lifefitness.fr

Valcke Group est le distributeur exclusif de Life Fitness®, Hammer Strength®, Escape®, InMovement®, SciFit®, Airex® et Mondo®.



SALON

BODY FITNESS

PARIS

17_18_19 MARS_2017

PAV. 5.3_6_8
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00

Achetez vos billets en ligne
à **9€** au lieu de 13€ sur place