

AGENDA 2018/2019

Février 2019

Samedi 9 – 4^e jour du Championnat régional à Caen
Samedi 23 – Championnat régional de Musculation masculin et féminin à Caen

Mars 2019

Samedi 2 – Eliminatoires Provinces – qualif. Chpt France et Prix Fédéral + 4^e jour Challenge Avenir à Blainville s/Orne

Samedi 16 – 1^{er} tour de la Coupe de France des clubs Minimes/cadets/juniors/séniors/mixte à Caen

Avril 2019

Samedi 6 – Championnat Elimatoire de Ligue toutes catégories à Le Trait

Du 20 au 22 – Championnat de France Masters à Luxeuil

Samedi 27 – Championnat des équipes de Ligues Cadets/Juniors Mixtes en Alsace



HalterEchos

Journal de la Ligue d'Haltérophilie et Musculation de Normandie



Numéro 9 - Octobre - Novembre - Décembre 2018 – Janvier 2019

A 14 ans, Maëlyn Michel a soulevé 63 kg lors de la 3^{ème} journée du Championat de France des Clubs de N1. Elle a fortement contribué à la 2^{ème} place de son équipe !



Appel à Bénévoles - FINALE DE LA COUPE DE FRANCE "JEUNE"

SAMEDI 25 MAI 2019 A CAEN

Le club de Caen organise cette finale où il espère présenter 3 équipes garçons et filles et il a bon espoir, par le biais de cette compétition, de mettre en valeur la discipline qu'est l'haltérophilie.

Afin d'être sûr de réaliser cette compétition dans les meilleures conditions, le CCHM a obtenu de la Ville de Caen le soutien logistique pour accueillir cette rencontre de haut niveau et aussi celui du Conseil Régional de Normandie et du Conseil Départemental du Calvados, mais il lui faut aussi compter sur la bonne volonté et le savoir-faire de personnes bénévoles prêtes à donner de leur temps et partager leurs compétences. Pour mener à bien cette manifestation nationale qui mettra le club à l'honneur, plusieurs réunions préparatoires sont prévues les samedis 16 février, 13 avril et 18 mai à 9h30.

Pour participer à l'organisation de cet événement, il suffit de compléter le formulaire ci-dessous et le faire parvenir ou le remettre dans les meilleurs délais à : CCHM, Rue du Désert 14000 CAEN ou par Mail : caenhm-compétition@outlook.fr

Nom¹ : Prénom¹ : Téléphone¹ :

Mail¹ : Club d'origine :

DOMAINE D'INTERVENTION : (entourer le/les choix)

Accueil – Restauration – Buvette – Transport – Mise en place – Rangement – Contrôle – Sécurité

VOS DISPONIBILITÉS

	JEUDI 23 MAI	VENDREDI 24 MAI	SAMEDI 25 MAI
Journée complète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Après-midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soirée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Date et signature :

¹: données personnelles utilisées dans le cadre de la réglementation RGPD



Sommaire :

Championnat de France des Clubs - Nationale 1 H/F
Jacques CORNEILLET mis à l'honneur
3^{ème} journée du championnat régional par équipe à Giberville
Cross training avec Justine LE FAUCHEUR
l'amélioration de la posture Thierry HODIESNE

HalterEchos n°9 octobre/ novembre/ décembre 2018 – janvier 2019

Journal de la Ligue d'Haltérophilie et Musculation de Normandie

Siège social : CCHM, rue du Désert 14000 Caen – 02 31 73 62 76

Ont participé à ce numéro : Régis Bazeille, Lény Desmares-Decaux, Joël Renouf, Muriel Berhaut et Francine Cocq

Secrétaire de rédaction : Francine Cocq

Mise en page : Muriel Berhaut

Impression : KODER

2ème place pour les haltérophiles Caennais en Nationale 1 !

Le Caen CHM accueillait ce samedi 15 décembre la 3ème journée du Championnat de France des clubs par équipe en Nationale 1 (hommes et femmes) au gymnase Joseph Déterville à Caen.

Chez les garçons, l'équipe Caennaise a pris également la 2ème place avec 1396, 21 points laissant la victoire à Rueil avec 1415,51 points, la Ferté Milon prenant la 3ème place avec 1334,86 points.

L'équipe Caennaise était composée du capitaine **François LEFEUVRE** qui revient sur ses meilleures performances avec 117 kg à l'arraché et 142 kg à l'épaulé-jeté dans la catégorie des moins de 89 kg senior.

José COISNARD a enregistré 100 et 115 en moins de 73 kg senior.

Le jeune cadet, **Grégoire NIVault** en constante progression a encore battu ses records avec 73 et 94 en moins de 67 kg.

Jonathan BÉZZICHÉRI a terminé avec 105 et 130 en moins de 102 kg senior.

Enfin, **Charly CAILLARD** a conclu avec 130 et 140 en moins de 96 kg senior.

Au classement général, les Caennais restent en 8ème position.

Rendez-vous le samedi 2 février pour la 4ème et dernière journée où les filles se déplaceront à Lille pour y affronter les locaux et Toulon tandis que les garçons iront à Saint-Lô pour s'opposer aux locaux et Dijon.



Chez les féminines, après un match très serré, les Caennaises ont finalement pris la seconde place avec 747,45 points face à Toulouse qui l'emportait avec 755,53 points laissant Langres en 3ème position avec 730,82 points.

La formation Caennaise était composée de **Mélissa DUMARAIS** qui a réalisé 68 kg à l'arraché et 85 kg à l'épaulé-jeté dans la catégorie des moins de 64 kg senior.

Elle manquait malheureusement de très peu les 92 kgs à l'épaulé-jeté qui auraient donné la victoire aux Caennaises ! La jeune senior **Sarah BAGOT** a battu ses records avec 56 et 72 en moins de 71 kg.

La cadette internationale **Maélyn MICHEL** a encore assuré avec 48 et 63 en moins de 49 kg.

Enfin la junior de l'équipe **Manon RETAILLÉ** a également fait un beau match avec 61 et 80 en moins de 59 kg.

Au classement national, les Caennaises sont redescendues d'une place et pointent en 4ème position.

Jacques Corneillet mis à l'honneur

Jeudi 11 octobre 2018 à la préfecture de Rouen, s'est tenue la soirée récompensant les bénévoles de tous horizons, dont ceux qui oeuvrent pour le sport, et ce depuis plusieurs années.

Notre Normand, Jacques CORNEILLET, s'est vu remettre la médaille d'argent de la jeunesse, des sports, de la cohésion sociale, des mains de Madame Fabienne BUCCIO, Préfète de la région Normandie, Préfète de la Seine Maritime et de Madame Sylvie MOUYON-PORTE, Directrice de la DRDJSCS de Normandie.

Cette distinction, vient récompenser presque 50 ans de bénévolat et de pratique sportive pour notre discipline.

Après avoir reçu la médaille de bronze en 1972, Jacky rentre dans le club restreint des médaillés d'argent Normands.



Retour sur le parcours et les grandes lignes de sa carrière

Membre de l'équipe de France junior de 1964 à 1968 - **Vice-champion de France sénior en - 52kg en 1974** - Vainqueur du prix Fédéral en - 56kg - **3e au championnat de France sénior - 52kg en 1975** - 11 fois champion de France master en - 52 et 56 kg - **6 fois champion d'Europe master en - 5kg** - 2 fois vice-champion du monde master - 56 kg - **Recordman de France master en - 56 kg** - Recordman de Basse-Normandie en - 52 kg junior ainsi que - 52 et 56 kg sénior et master

Président du CAHM (Club Alençonnais Haltérophilie Musculation) depuis 2004 et parallèlement entraîneur depuis 1978

Trésorier du Comité Départemental de l'Orne de 1980 à 2018

Président de la commission régionale d'arbitrage depuis 2014

Arbitre régional d'haltérophilie en 1968 puis Arbitre national en 1972

Arbitre international 2e catégorie d'haltérophilie depuis 1991 (dont sélections internationales : Tournoi international de l'Union Européenne en 2004 à Caen, Championnats d'Europe - 17 ans en 2009 à Amiens).

Félicitations à Jacky et merci à lui, à l'heure où le bénévolat se fait rare et où il semble que la nouvelle génération s'implique de moins en moins - même si cette tendance commence à s'inverser avec la formation et l'augmentation de la pratique UNSS plus impliquée dans l'arbitrage et le secrétariat de compétition.

3e journée du Championnat Régional par équipe

Samedi 5 janvier 2019 à Giberville

Chez les féminines, l'équipe de Le Trait (612,10 points) emportée par la capitaine **Mélanie FLOCH** (nouveaux records de Normandie avec 64 kg à l'arraché et 87 kg à l'épaulé-jeté ainsi qu'au total avec 151 kg dans la catégorie des moins de 87 kg senior) garde largement la tête du championnat suivi de Saint-Lô (580,12 points) et Caen (486,15 points).

Chez les garçons, le match fût très serré et c'est finalement l'équipe de Giberville qui s'imposa avec 1069,18 points face à l'équipe de Caen avec 1056,86 points puis Verson et Alençon.

An classement général, les Caennais gardent la tête du championnat.



Sur le plan individuel, le capitaine des Gibervillais, **Cyrille ANNE** a assuré la victoire à son équipe avec 90 kg à l'arraché et 120 kg à l'épaulé-jeté en moins de 96 kg senior.

Le capitaine des Caennais, **Lounes EL ABDLI** enregistrerait 95 kg à l'arraché et 105 kg à l'épaulé-jeté en moins de 89 kg senior.

Chez les plus jeunes, on retiendra également deux belles performances avec les nouveaux records de Normandie pour **Clément ROUSSELET** (Giberville) 55 kg à l'arraché, 72 kg à l'épaulé-jeté et 127 kg au total en moins de 55 kg junior.

Florian GUELLE (Giberville) a également battu les records de Normandie avec 85 kg à l'arraché, 110 kg à l'épaulé-jeté et 195 kg au total en moins de 89 kg junior.



Séance du cours de **cross-training** avec Justine LE FAUCHEUR le mercredi soir au CCHM !

On vous attend toujours aussi nombreux !



Cours sur l'amélioration de la posture les samedis matin au CCHM avec Thierry HODIESNE

N'hésitez pas à vous inscrire au cours de votre choix !