

#43 Janvier 2020

FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION



Page 5

Retour sur les Mondiaux 2019

Page 24

Muscu Challenges Saison 3

Page 27

Zoom sur le CM Orléans





3

*Voeux du
Président*

12

En bref !

14

*Championnats
d'Europe U20/U23*

17

*17^{ème} Tournoi
Denis RANDON*

23

*Livret
Formations 2020*

31

*Zoom sur Gaëlle
NAYO KETCHANKE*

5

*Retour sur les
Mondiaux 2019*

24

*Muscu Challenges
Saison 3*

27

*Zoom sur le
CM Orléans*





2020, L'ANNÉE OLYMPIQUE

La FFHM vous souhaite une belle année !

Un événement qui permet à bon nombre de disciplines olympiques comme la nôtre, d'avoir un éclairage médiatique conséquent pour celles et ceux qui brillent par leurs résultats. Aujourd'hui, faire sa place dans cet univers impitoyable n'est pas chose aisée et nous en subissons les effets. Même si nous bénéficions de l'éclairage de l'olympiade qui vient de s'écouler, nous n'avons malheureusement pas tout ce à quoi nous pouvons prétendre, que ce soit en terme de respect ou de reconnaissance.

Ainsi va l'information, plus attachée au sensationnel qu'à l'aspect éducatif de certaines disciplines conduisant à la performance. Mais tout cela ne doit pas être laissé dans l'obscurantisme ! Il faut apporter toute la lumière possible, à tous les niveaux, sur le travail que chacun d'entre vous réalise à l'intérieur des clubs.

Je tiens tout particulièrement, au nom de notre Comité Directeur, à vous remercier très chaleureusement du travail que vous accomplissez au quotidien pour tous nos licenciés.

A l'orée de cette nouvelle année, les problèmes sont loin d'être réglés tant sur le plan des aides financières que de l'incertitude qui demeure sur l'avenir de nos cadres techniques. Cela sans oublier le démantèlement des services déconcentrés de l'État qui entame profondément l'aspect proximité. Heureusement pour nous, la perspective des JO de Paris 2024, nous donnera la force de marquer notre territoire et de laisser un héritage.

Chacun d'entre nous, passionné par une telle aventure relèvera le défi.

Au nom de toute l'Équipe Fédérale, je vous souhaite à chacune et à chacun une bonne année 2020, et que dans le contexte actuel nous restons tous unis pour affronter l'avenir !

En route pour TOKYO 2020 afin de mieux rebondir pour PARIS 2024 !

Jean-Paul BULGARIDHES

*Président de la FFHM
Administrateur du CNOSF*





POUR LES
CHAMPIONS

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM

ELEIKO

RAISE THE BAR

CHAMPIONNATS DU MONDE 2019

Pattaya (Thaïlande) du 18 au 27 Septembre 2019

L'épreuve phare de la 2^{ème} période de qualification pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020 a été globalement bien négociée par l'Équipe de France !

Les Mondiaux 2019 se sont déroulés à Pattaya, malgré le scandale de dopage mis au jour après l'Édition 2018 au Turkménistan où la Thaïlande s'est vu notifier pas moins de 6 contrôles positifs.

Face à cette situation plus que problématique, la Fédération Thaïlandaise a décidé de « s'auto suspendre » pour les Jeux Olympiques de Tokyo afin de faire la lumière sur ces cas de dopage, mais conserve l'organisation déjà très engagée des Mondiaux 2019, avec l'accord de la Fédération Internationale d'Haltérophilie.

Le pays organisateur n'avait donc pas de représentants sur les plateaux.

Remercions Jean-Luc SCHATZ, arbitre international français, d'œuvrer en tant qu'officiel technique de cette compétition !

**Accéder
aux résultats
complets**
>>>





Priorité à la qualification olympique aux dépens du classement des Mondiaux 2019

La complexité des modalités de qualification olympique pour les Jeux de Tokyo 2020 a obligé le staff de l'Équipe de France à opérer des choix stratégiques pour optimiser le rendement des « robipoints », parfois aux dépens d'une bonne opération au classement des mondiaux.

Dernière épreuve « gold » de la seconde période de qualification olympique, les haltérophiles engagé(e)s devaient prioritairement viser la ranklist olympique afin d'aborder la troisième et dernière période dans les meilleures dispositions.

En course pour le sésame continental en 49kg, au coude à coude avec la Turque Saziye ERDOGAN, **Anaïs MICHEL** (VGA St-Maur/INSEP) a saisi l'ouverture laissée par sa concurrente pour repasser devant. Tandis que la Turque était sacrée, la veille, Championne du Monde en 45 kg mais réalisait une maigre opération en matière de « robipoints », Anaïs devait à minima réaliser 180kg pour lui passer devant.

Consciente que ce genre d'opportunité doit être concrétisé, elle réalise un match empreint de détermination.

Elle totalise 180kg et établit au passage deux nouveaux records de France avec 101kg à l'épaulé-jeté et 180kg au total olympique. Elle se classe 10^{ème} mais prend la 1^{ère} place continentale provisoire à la ranklist olympique.

Toujours en 49kg, **Manon LORENTZ** (SR Obernai/INSEP) termine à la 16^{ème} place en 49kg et se replace dans la course olympique. Gênée par une douleur à la cuisse durant toute la préparation des mondiaux, Manon a dû puiser dans ses réserves pour rester dans la course vers Tokyo.

Conquérante sur chaque essai, elle réalise 79kg et 96kg soit 175kg au total et gagne ainsi des « robipoints » très précieux dans sa quête olympique.

Grâce à cette performance, elle conserve toutes ses chances pour gagner son ticket pour les JO.

Systeme de qualification pour les Jeux complexe



Dora TCHAKOUNTE (VGA St-Maur/INSEP) était, elle aussi, gênée par une douleur récurrente à la main suite à un verrouillage manqué lors du TQO de Meissen fin août.

Malgré ça, Dora a « serré les dents » sur le plateau afin de faire face au format excitant de cette campagne olympique, mais cependant éprouvant à plus d'un titre.

Avec sa concurrente en ligne de mire, l'Arménienne Izabella YAYLYAN, Dora a su faire la différence à l'épaulé-jeté, reléguant son adversaire à 4kg derrière.

Elle se classe 12^{ème} au final et établit au passage deux nouveaux records de France avec 114kg à l'épaulé-jeté et 206kg au total olympique en 59kg.

Elle a ainsi pu reprendre 50 robipoints sur sa rivale directe à la ranklist olympique, Dora a réussi à rattraper près de la moitié de son retard !

Elle conserve toutes ses chances pour lui disputer la place continentale lors de l'ultime période de qualification.

Après sa terrible blessure au coude, lors des championnats d'Europe de Batumi en Géorgie en avril dernier, qui a nécessité une opération chirurgicale, **Gaëlle NAYO KETCHANKE** (Clermont Sports/INSEP) a mené de front une course contre la montre pour rester dans la course pour les Jeux Olympiques de Tokyo qui auront lieu en août 2020.

Déterminée et exemplaire, Gaëlle s'est donnée tous les moyens pour revenir le plus vite possible et être compétitive à l'occasion de ces Championnats du Monde à Pattaya.

Son courage et son abnégation tout au long de la préparation de cette compétition ont été récompensés par un sans faute maîtrisé.

Elle se classe 11^{ème} dans la catégorie des 81kg. Avec 95kg à l'arraché et 130kg à l'épaulé-jeté, elle totalise pas moins de 225kg.

Gaëlle est parfaitement relancée dans la campagne olympique et gagne du temps pour monter en puissance dans cette ultime période de qualification.



Deux mots
d'ordre pour
le collectif
France :
détermination
et abnégation



INDIBA®

revitalizing lives

Guérison rapide et
performance
optimisée



Contactez-nous : 04 92 95 11 57
indibafrance@indiba.com
www.indibaactiv.fr



INDIBA®
revitalizing lives

fournisseur officiel de la FFHM



ENTRE CONFIRMATION ET TIMIDITÉ

Dernière ligne droite avant Tokyo !

Bernardin KINGUE MATAM (VGA St-Maur/INSEP) s'est une nouvelle fois montré à la hauteur de l'enjeu et réalise une compétition quasi-parfaite avec 5 essais sur 6.

Déjà dans le Top 7 de la ranklist olympique après la première période, il conforte sa place et accentue son avance sur ses poursuivants dans la course à la qualification olympique.

Il totalise 313kg en 67kg, avec 138kg

à l'arraché et 175kg à l'épaulé-jeté et établit un nouveau record de France au total olympique.

Bernardin a désormais son destin pleinement en main avant d'aborder la dernière ligne droite vers les Jeux Olympiques de Tokyo.

Engagé sur le Plateau A des 89kg pour son retour à la compétition internationale, **Romain IMADOUCHENE** (ES Villeneuve-Loubet) avait envie de se mêler à la

lutte pour accéder au podium, se rappelant ainsi au bon souvenir des Mondiaux d'Anaheim 2017 où il avait été médaillé de bronze à l'épaulé-jeté avec 196kg.

Cristallisé par l'enjeu et en manque de repère à l'international, Romain n'a malheureusement pas été en mesure de « lâcher prise ».

Malgré cette performance mitigée suite à deux essais loupsés sur chaque mouvement, Romain bat largement ses records personnels et les records de France à l'épaulé-jeté et au total.

Il se classe au final à la 14^{ème} place et se contente de 353kg au total avec 153kg à l'arraché et 200 kg à l'épaulé-jeté.



LA JEUNE GARDE TOUJOURS EN PROGRESSION

Israël KAIKILEKOFÉ (AC St-Marcellin/INSEP), devait lui aussi composer avec des douleurs avant le début de la compétition.

En délicatesse avec un genou depuis le début de l'été, il n'a pas réussi à concrétiser lors de ses 1^{ers} mondiaux.

Malgré sa force de caractère à toute épreuve, il n'a jamais été en mesure de dérouler son haltérophilie sur le plateau.

Israël réalise 151kg l'arraché et 185kg à l'épaulé-jeté et se classe à une anecdotique 31^{ème} place en 96kg.

De son côté, **Anthony COULLET** (EEAR Montoux/INSEP) a connu les mêmes déboires en matière de réussite.

Dans l'incapacité de trouver ses repères techniques à l'échauffement, Anthony a tout tenté en vain sur le plateau.

Il se classe 23^{ème} chez les +109kg avec 163kg à l'arraché et 212kg à l'épaulé-jeté.

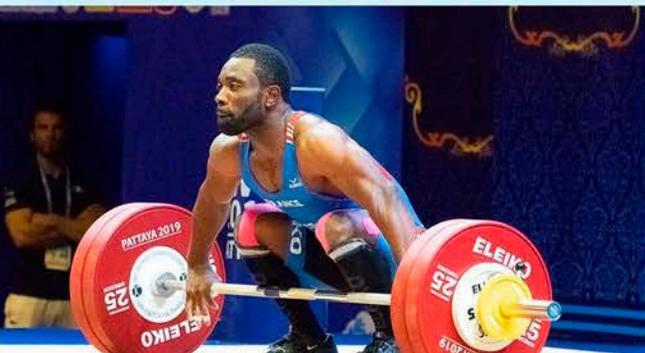
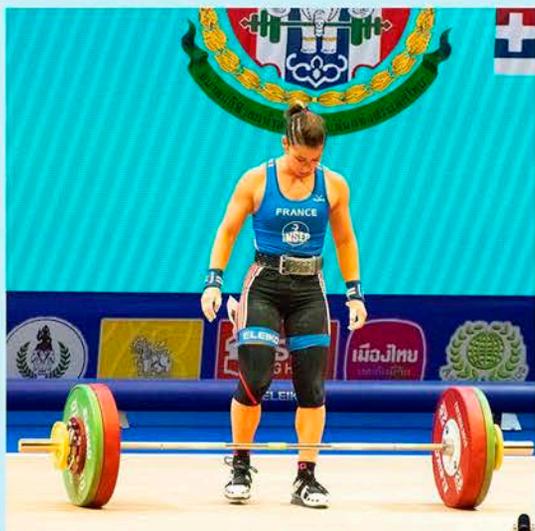
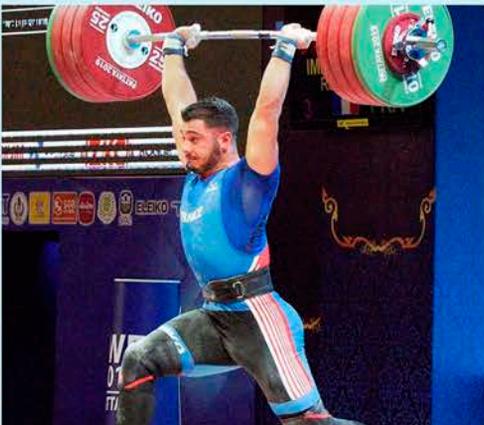
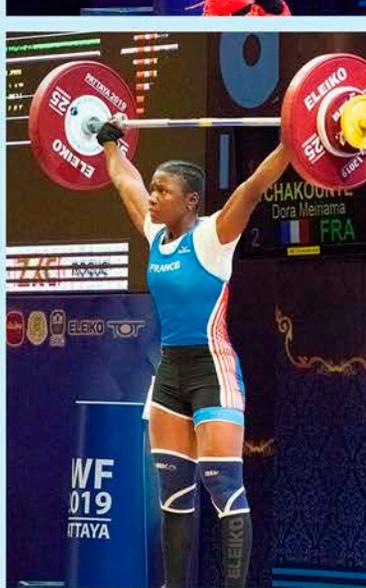
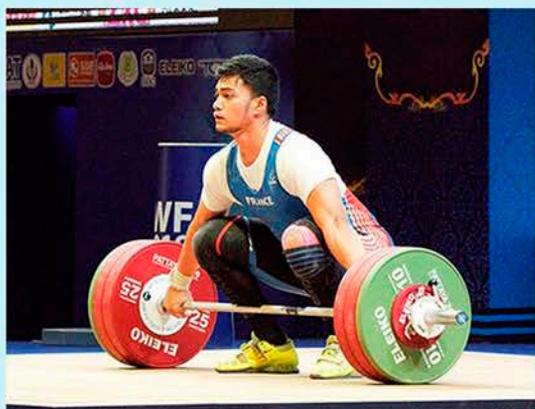
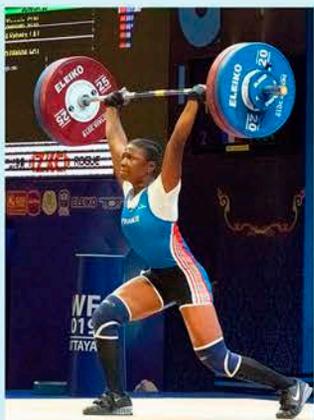
Avec cette contre performance, ses derniers espoirs de qualification pour Tokyo se sont malheureusement envolés.

Accéder aux résultats complets >>>

Il faudra savoir se reconcentrer afin d'appréhender au mieux la prochaine échéance internationale qui se rapproche à grands pas !

L'Équipe de France Seniors nous donne rendez-vous du 4 au 12 Avril 2020 pour les Championnats d'Europe qui auront lieu à Moscou en Russie.





En octobre dernier, Anaïs MICHEL était l'invitée de l'émission **La Victoire Est En Elles**, accompagnée par Franz FELICITE, entraîneur national.

L'émission était diffusée sur la chaîne du mouvement sportif Sport en France !

Vous l'avez manquée ?

Pas d'inquiétude, le replay est disponible en cliquant sur l'image !



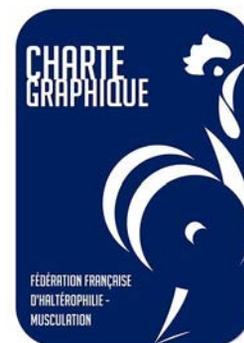
La chaîne Sport en France a lancé sa série de reportages #MonClub afin de mettre en valeur le quotidien des clubs !

Pour l'halté, nous serons immergés dans la vie du Koala Club de Villers-Bretonneux dans les semaines à venir !

EN BREF !

La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation continue son développement. La **charte graphique officielle de la FFHM** a été remise au goût du jour !

L'ensemble des éléments graphiques évoqués dans ce document, ainsi que de nombreux outils de communication sont désormais à votre disposition sur notre site internet dans la rubrique "Promotion - Presse" - "Outils clubs".



Dans la continuité du **développement de la Nouvelle Calédonie**, Samson NDICKA MATAM, Conseiller Technique Sportif, s'est rendu sur place en novembre dernier.

Ce déplacement avait pour objectif principal la réalisation d'une session de formation pour le Brevet Fédéral Initiateur.

En parallèle, l'animation Haltero Tour a été mise à profit afin de poursuivre le développement et d'accroître la notoriété de l'haltérophilie en outre-mer.

[Lire l'article complet >>>](#)



6TH INTERNATIONAL QATAR CUP

Les athlètes de l'Equipe de France ont lancé la course aux points à Doha en vue d'obtenir leur ticket pour les JO de Tokyo en 2020.

Ils réalisent de belles performances à l'occasion de cette 6^{ème} Qatar Cup à Doha.

[Accéder aux résultats complets >>>](#)



XII MEDITERRANEAN CUP

La 12^e Mediterranean Cup s'est tenue à Serravalle (Saint-Marin) du 4 au 6 octobre 2019.

Manon LORENTZ, l'Alsacienne engagée en 49kg établit un nouveau record de France à l'arraché avec 80kg. Elle reste à 95kg à l'épaulé-jeté, échouant par 2 fois à 98kg, finissant à la 2^{ème} place.

Anaïs MICHEL, également engagée en 49kg, nous a gratifié d'un beau total de 181kg, 79kg à l'arraché et 102kg à l'épaulé-jeté. Elle prend la 1^{ère} place de son plateau, et réalise son meilleur total à ce poids de corps. De bonne augure pour la suite !

En 59kg, **Dora TCHAKOUNTE** prend la 2^{ème} place avec un total de 206kg, 93kg à l'arraché et 113kg à l'épaulé-jeté. Dora avance doucement sur la scène internationale, en dégageant toujours une impression de facilité qui nous laisse sur notre fin ! Avec plus de travail nous savons que Dora va enflammer les plateaux.

Gaëlle NAYO KETCHANKE n'est pas montée sur le plateau. La pesée lui a permis de valider une présence en 87kg et pouvoir prétendre à une éligibilité dans cette catégorie olympique pour Tokyo. Avec un coude encore fragile, le choix a été fait de ne pas multiplier les compétitions.

Sony FARETIE, sociétaire du CA Rosendaël et jeune poliste de Toulouse était le seul U20 des 8 engagés en 89kg. Il se classe donc assez logiquement à la 7^{ème} place, en battant son meilleur total avec 301kg, 134kg à l'arraché et 167kg à l'épaulé-jeté. Quelques erreurs de jeunesse limitent sa progression et laissent augurer d'une belle marge de progression, confirmer sa prestation quelques semaines plus tard aux Europe U20 (305kg).

Enzo MENONI réalise quant à lui un match en dessous de son niveau international en 89kg. Avec une entame timide à 140kg à l'arraché, il réussit une 3^{ème} barre à 146kg après

Accéder aux résultats complets

>>>

avoir échoué à son 2^{ème} essai au même poids.

A l'épaulé-jeté Enzo se fait une petite frayeur en échouant par deux fois à 170kg. Heureusement notre athlète reste concentré jusqu'au bout pour maîtriser cette charge à sa troisième tentative.

Il se classe au final à la 6^{ème} place avec un total de 316kg.



CHAMPIONNATS D'EUROPE U20 & U23

Ces Championnats d'Europe se sont tenus du 7 au 14 Octobre à Bucarest en Roumanie. Cette campagne 2019 a d'abord débuté par 3 stages estivaux au CREPS de Bourges dont le dernier servait de test de sélection.

A cette occasion le club d'Orléans s'est mis en « quatre » pour nous accueillir dans des conditions optimales de performance. A l'issue, une sélection « record » de 11 athlètes a été retenue (6 filles et 5 garçons), complétée après les championnats du Monde de deux U23 issus du collectif senior. Et comme d'habitude, le groupe s'est retrouvé à l'INSEP la semaine précédant le départ afin de parfaire la préparation. Place ensuite à la compétition avec les filles en 49kg avec 2 engagées tricolores dont une que l'on espérait voir au plateau A.

Mais d'une part le niveau des meilleures et d'autre part la densité de participation allaient marquer cette édition 2019 avec +20% du nombre de compétiteurs.

Il est vrai que de par la bonification « Gold » pour les U20 et « Silver » pour les U23, ce championnat revêtait un caractère exceptionnel dans la campagne olympique.

Pour sa 1^{ère} sélection **Cassandra FALCOU** aura eu des débuts difficiles. Malgré une préparation qui lui aura permis de marquer des progrès significatifs, elle ne peut confirmer le Jour J et se classe 14^{ème} avec 135kg.

Marie CHRISTOPHEL, malgré un été passé à travailler, approche son meilleur total des championnats de France et se classe 11^{ème} avec 144kg. Elle aura une nouvelle fois donné son 100% du jour.

En 55kg on nourrissait des ambitions de médaille avec l'Insepienne **Garance RIGAUD**. Elle bat son record à l'arraché avec 83kg. A l'épaulé-jeté le match est devenu délicat lorsque Garance n'a pu maîtriser sa barre de départ. Après s'être bien reprise, il nous faut faire un « bond » pour glaner la médaille du mouvement.

**Accéder
aux résultats
complets**
>>>

Suite à un épaulé « facile » Garance ne trouve pas les ressources nécessaires pour mettre les 105kg à bout de bras.

En 59kg **Kaitly DIBOTI** confirme tout le bien que l'on pense d'elle. Sérieuse et motivée elle bat tous ses records et prend la 7^{ème} place avec 169kg.

Dans la catégorie très concurrentielle des 64kg nos deux mondialistes ont été au rendez-vous.



Il y a du progrès mais il est possible de faire encore mieux !

Même si la réussite n'a pas souri à **Naomy NUIRO** à l'arraché, elle bat son record de l'épaulé-jeté et du total et se classe 7^{ème} avec 199kg. De son côté **Vicky GRAILLOT** reste un peu en retrait à l'arraché avec 82kg. A l'épaulé-jeté et au total nouveaux records avec 110kg et 192kg. Au final un joli 5/6 synonyme de 10^{ème} place.

Chez les garçons on débute avec les 73kg et **Bernard BERTILI**. Grosse déception puisqu'il ne peut mieux faire que 249kg au total, alors même qu'au test de sélection fin août Bernard avait totalisé 265kg. Il se classe 13^{ème}.

En 81kg **Makariy KOCHETOV** réalise un bon match en battant tous ses records avec 120kg à l'arraché et 153kg à l'épaulé-jeté. Il se classe 16^{ème}. Encore loin des meilleurs Makariy présente un potentiel et une marge de progression que l'on espère à la hauteur d'un plateau A en 2020 dans cette catégorie très relevée.

En 89 kg **Sony FARETIE** est au niveau de ce que l'on attendait. Records personnels aussi pour lui avec 137kg à l'arraché et 168kg à l'épaulé-jeté. Il prend la 8^{ème} place. Son entrée au Pôle de Toulouse doit lui permettre de franchir un cap pour atteindre le Top 5 européen avant de passer senior.

Puis ce fut au tour des U23, avec **Benjamin PEDRAK** en 67kg, pour qui, malgré un nouveau record à l'arraché et au total, on peut parler de déception. Manquant d'un rien 130kg à l'arraché et frôlant la correctionnelle à 147kg à l'épaulé-jeté, le prometteur Insepien passe à côté d'un match accompli. Pourtant bien préparé, Benjamin n'a pas réussi à transformer les efforts de l'entraînement et cela est bien frustrant.

En 89kg **Enzo MENONI** totalise 325kg. Il se classe à la 7^{ème} place mais un écart conséquent l'éloigne du podium.

En 96kg **Israël KAIKILEKOFÉ** se classe 5^{ème} avec 339kg. Au sortir d'une longue saison marquée par une montée de catégorie essentielle à sa progression (353kg en juillet), Israël est un élément fort du projet olympique 2024 avec on l'espère un podium en point de mire pour l'édition 2020.

Enfin en +109 kg **Anthony COULLET** reste très en deçà. Il arrache 156 et ressentant une douleur au genou, il ne défendra pas ses chances à l'épaulé-jeté.

Au final l'Equipe de France rentre avec 15 records battus sur 27 possibles chez les U20, 2 sur 12 possibles chez les U23. Progrès il y a, néanmoins nous avons tous conscience qu'il est possible de faire mieux et que ce championnat de référence doit permettre à la France de glaner des médailles et ce malgré la concurrence accrue.



De belles perspectives à venir dans le cadre du projet Olympique de Paris 2024 !

CHALLENGE 210 TRAMELAN

**Le monde s'est invité en Suisse du 24 au 27 octobre 2019
pour la qualification Olympique 2020 !**

Le nouveau format de qualification olympique pour les JO de Tokyo 2020 a impulsé une nouvelle ère pour les tournois internationaux aux 4 coins de la planète.

L'obligation d'un nombre de participation minimum au cours des 18 mois de la campagne olympique, incite les meilleurs mondiaux à sortir plus fréquemment de leur terre et offre une opportunité de développement de l'haltérophilie sans précédent.

18 pays dont l'équipe de Chine, n°1 mondiale, était au rendez-vous pour porter le « Challenge 210 » dans une nouvelle dimension. Le spectacle était au rendez-vous avec 2 plateaux internationaux (1 féminin et 1 masculin) où le public a pu s'émerveiller devant le récital technique et la démonstration de puissance des Chinois, Coréens et autres Iraniens.

Manon DESTTRIBATS & Clarisse BARBIER engrangent de l'expérience !

Suite à l'annonce de la sélection française pour les championnats d'Europe U20, les haltérophiles n'ayant pas réalisé les seuils de pré sélection se sont vus offrir l'opportunité de continuer à s'aguerrir sur les plateaux internationaux.

Manon DESTTRIBATS (CH Vaulx En Velin/PFR Toulouse) et Clarisse BARBIER (CH Vaulx En Velin/PE Dijon) ont pu aller au bout de leur préparation et réaliser une performance qui servira de base pour lancer la saison 2019-2020. Elles décrochent toutes les deux la médaille d'argent dans leur catégorie de poids de corps respective. Clarisse BARBIER totalise 151 kg en 64 kg (ARR : 67 & EJ : 84). Manon DESTTRIBATS réalise 177 kg au total (ARR : 80 & EJ : 97) en 71 kg.

Les clubs français au rendez-vous

Cette édition revêtait aussi une saveur toute particulière pour les clubs français qui participent chaque année à ce tournoi comme HC Saint-Baldoph ou CH Luxeuil. Emmanuel LEPAUL (HC Luxeuil) a pu notamment se mesurer directement au champion du Monde des 73 kg, Zhiyong SHI. Tous ont pu partager un moment hors norme avec leurs idoles à l'image de Wenwen LI, Kianoush ROSTAMI, Xiaojun LYU, Dayin LI ou encore Tao TIAN qui ont joué pleinement leur rôle d'ambassadeur mondial de notre sport.

**Accéder aux
résultats
complets >>>**



17^{ème} TOURNOI DENIS RANDON

Le 16 novembre dernier à Clermont L'Hérault, l'haltéro était en mode qualification olympique pour Tokyo !

Pour sa 17^{ème} édition, le club de Clermont-Sports, avec le soutien de la FFHM, a passé un nouveau cap en prenant directement part à la qualification olympique pour les JO de Tokyo 2020. Toute l'équipe du club, emmenée par son Président : Bernard SOTO et le Directeur Technique : Laurent PEDRENO ont relevé le défi de la montée en puissance de cet événement international annuel.

Trois nations : la Roumanie, l'Espagne et San Marin, additionnées à l'Equipe de France, ont répondu présentes pour aller chercher de nouveaux « robopoints » et se rapprocher du sésame pour Tokyo.

LE TOURNOI DES PETITS AS

Fidèle à ses valeurs, l'ouverture du tournoi international a permis aux meilleurs jeunes talents de montrer leur potentiel pour décrocher la « Coupe Bernard GARCIA ».

Marie MANTAROPOULOS (AC St Marcellin) remporte l'édition 2019 avec 10 pts d'avance sur Zéline PICOT (HC St-Baldoph). Elles améliorent au passage tous les

records de France, respectivement en 64kg/U17 et 71kg/U17. Zianne PICOT (HC St-Baldoph) complète le podium chez les filles.

Chez les garçons, c'est Bastien HAVET (HC Figeac) qui décroche la coupe avec 2 nouveaux records de France en 81kg/U17, devant Jonah HEAFALA (AC St-Marcellin) et Cyril BAILLIEUX (EEAR Monteux).

LE TOURNOI DE QUALIFICATION OLYMPIQUE

C'est la Roumaine Andrea RALUCA (64 kg) qui remporte la victoire avec 262,42 pts et décroche le « prize money » d'une valeur de 1000€. Anaïs MICHEL (VGA St-Maur/55 kg) se classe seconde avec 250,15 pts et empoche au passage un chèque de 500€. Enfin, Manon LORENTZ (SR Obernai/55 kg) complète le podium avec 242,23 pts et remporte un « prize money » de 250€.

Après un match âpre, c'est Anthony COULLET (EEAR Monteux/+109 kg) qui remporte la victoire avec 363,52 pts aux dépens de l'Espagnol Miguel Enrique TERAN TORRES qui totalise 347,18 pts.

Sony FARETIE (CA Rosendaël/PFR Toulouse) complète le podium avec 335,88 pts. Ils décrochent respectivement le même « prize money » que les féminines.

Accéder aux
résultats
complets >>>



CHAMPIONNATS D'EUROPE U15 & U17

Habituellement organisés en fin d'été, les Championnats d'Europe U15 & U17 2019 se sont tenus à Eilat en Israël, durant la 1^{ère} quinzaine de décembre (du 7 au 14/12).

Un contexte ne favorisant pas la progression individuelle et collective que permettent d'ordinaire les stages estivaux.

Et un lieu inhabituel aux aspects sécuritaires exacerbés dès l'enregistrement à l'aéroport, rajoutant à cette première sélection pour 7 des 10 participants une dose de « piquant ».

Parmi les 10 athlètes retenus, 2 en U15 et 8 en U17, dont seulement trois passent juniors.

En U15, **Maelyn MICHEL** ouvrait le bal. Une première sélection difficile handicapée par 3 jours de maladie juste avant de tirer. La Caennaise reste en deçà de son niveau. Elle totalise 56kg à l'arraché et 70kg à l'épaulé-jeté et se classe 8^{ème}

chez les 49kg. Une première expérience certes en demi-teinte mais qui en appellera très certainement d'autres pour cette athlète à fort potentiel.

Valentin CHRISTOPHEL participait aussi à sa 1^{ère} compétition continentale. En délicatesse avec son dos le Strasbourgeois n'aura pu défendre totalement ses chances.

Il réalise toutefois un bon match à force d'abnégation et de motivation. Avec 75kg à l'arraché et 93kg à l'épaulé-jeté, il prend la 8^{ème} place en 55kg.

Chez les U17, l'Equipe de France comptait 3 filles et 5 garçons.

En 59kg deux concurrentes était engagées.

Loane PAYET bat ses records avec 67kg à l'arraché et 85kg à l'épaulé-jeté et se classe 17^{ème} d'une catégorie très relevée. Née en 2003 elle aura l'occasion de progresser dans la hiérarchie pour l'édition 2020.

Un résultat d'ensemble mitigé
avec 4 finalistes sur 10 et 17
records battus sur 30 possibles !



De son côté **Marie MANTAROPOULOS** réalise un gros match en totalisant 79kg à l'arraché et pas moins de 90kg à l'épaulé-jeté, battant ainsi ses records personnels. Elle se classe au final 4^{ème} de sa catégorie et aura une nouvelle fois fait preuve d'un engagement sans faille. Désormais U20, une nouvelle étape va commencer en vue de rester compétitive dès 2020.

En 71kg, la Savoyarde **Zéline PICOT** bat son record à l'arraché avec 74kg mais reste à 93kg à l'épaulé-jeté. Elle prend la 11^{ème} place. Cette expérience aura été riche pour cette athlète dont le potentiel devrait s'exprimer dans les mois à venir.

En 61kg, le nordiste **Tristan BUYSSCHAERT** bat ses records de l'épaulé-jeté et du total pour se classer 14^{ème} avec 89kg à l'arraché

et 107kg à l'épaulé-jeté. Un athlète à suivre puisque encore U17 cette année. Une montée en 67kg devrait lui permettre de passer un cap.

En 67kg deux tricolores. Et c'est le Picard **Lucas LECLERC** qui l'emporte face à **Quentin CANCE**.

Lucas réalise un sans faute pour de nouveaux records à 102kg à l'arraché et 125kg à l'épaulé-jeté et se classe 10^{ème} au total. Gageons que ce sursaut de fin d'année soit le prémice d'une progression à la hauteur de son potentiel. Né en 2003 on devrait le retrouver fin août.

De son côté Quentin bat tout de même ses records avec 100kg à l'arraché et pas moins de 125kg

à l'épaulé-jeté et prend la 11^{ème} place.

On retrouve également deux Français en 89kg, qui se seront bien « tirés la bourre ».

Yann THOMASSON, bat ses records à l'épaulé-jeté et au total. Il se classe 8^{ème} avec 116kg à l'arraché et une barre à 144kg à l'épaulé-jeté.

Jessy GRAILLOT suit de près avec 118kg à l'arraché et 140kg à l'épaulé-jeté. Il décroche la 10^{ème} place. Né en 2003, il devrait monter dans la hiérarchie européenne l'été prochain.

Un résultat d'ensemble mitigé avec 4 finalistes sur 10 et 17 records battus sur 30 possibles, dans un contexte il est vrai hautement concurrentiel et marqué par un effectif en nette augmentation !



Accéder
aux
résultats
complets
>>>



PALLINI

Partenaire Officiel de la



PALLINI
n°1 français
en Haltérophilie

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

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

Merci de votre confiance et de votre fidélité



Presse à épaules
A charge libre



Râteliers sur mesure

Râteliers avec système antivol



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



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



CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS PAR ÉQUIPES

Déjà 3 journées sur 4 ont eu lieu dans les Championnats de France des Clubs par Équipes mais les cartes ne sont pas toutes d'ores et déjà jouées en tête de classement !

Certains ont encore la possibilité de créer la surprise en reprenant la main à l'occasion de la 4^{ème} journée qui aura lieu le Samedi 1^{er} Février 2020 !

1^{ère} journée

Démarrage en trombe du TOP 9 Féminin avec la VGA St-Maur qui tient le haut du pavé, mais l'HMDB21 Dijon et le CH Vaulx-en-Velin ne semblent pas du tout impressionnés. Clermont Sports prend la tête du TOP 9 Masculin, mais l'AC St-Marcellin, Reims HM et la VGA St-Maur ont plus d'une cartouche dans leurs besaces.

[Lire l'article complet >>>](#)



2^{ème} journée

En Féminines, St-Maur tient la rampe du TOP 9 et ne semble pas pouvoir être inquiété. Toutefois Vaulx à plus de 900 a sorti le grand jeu. Il faudra attendre le 11 janvier pour y voir clair. Chez les Masculins du TOP 9 Clermont tape très fort et ne laisse que deux essais sur son match. Attention à la VGA et St-Marcellin qui collent très fort sans oublier Reims, l'outsider...

[Lire l'article complet >>>](#)



3^{ème} journée

Chez les femmes, au TOP 9 et sauf un magistral « faux pas », rien ne devrait plus s'interposer entre St-Maur et le titre. Chez les hommes, Clermont reste en tête du TOP 9, mais il faudra compter avec St-Marcellin. A égalité, les deux équipes culminent à plus de 1700 Pts et ne se départagent qu'à la moyenne (10 pts).

[Lire l'article complet >>>](#)



COACH MUSCULATION FONCTIONNELLE

La FFHM innove avec la formation Coach Musculation Fonctionnelle.

Les pratiques de musculation évoluent sans cesse, et le service Formation fait tout pour rester prescripteur dans le domaine. La première promotion qui vient de s'achever fut une réussite : 15 personnes se sont rassemblées durant deux week-ends à l'INSEP pour compléter les 10 jours de formation numérique à distance.

Ils y ont appris les fondements techniques de 4 agrès : la Kettlebell, la sangle de suspension, la barre Olympique, et le renforcement au poids du corps.

Ce diplôme fait déjà écho dans l'univers professionnel : il permet d'obtenir par équivalence l'UC 3 du BP AF, soit ¼ du Brevet Professionnel. En le combinant au Coach Haltero, dispensé depuis l'an dernier par la FFHM et délivrant quant à lui l'UC4b, les candidats peuvent ainsi obtenir la moitié du BP.

**En savoir
plus >>>**

La preuve que les formations FFHM, renforcées par les restructurations entreprises depuis deux ans, sont aujourd'hui un solide parcours de formation initiale.



Prochaine session

Formation digitale : du 3 février au 29 mai 2020

Formation en présentiel : 4 et 5 avril, et 25 et 26 avril 2020

Clôture des inscriptions : 27 janvier 2020



LIVRET FORMATIONS 2020

En complément de ses formations traditionnelles, BF1 et BF2, la FFHM propose désormais différents modules de formation pour répondre aux évolutions des pratiques et la diversification des publics pratiquant l'haltérophilie et la musculation.

Il s'agit d'un véritable enjeu pour nos clubs, et d'un axe stratégique important pour notre Fédération qui se positionne dans une démarche « qualité », valorisant l'encadrement des pratiques.

Il est vrai que de nombreuses formations fédérales sont apparues ces dernières années, et il nous a semblé indispensable de bien expliquer les objectifs de chacune d'elles, leurs formats voire les équivalences qu'elles procurent au regard des diplômes professionnels.

L'édition d'un document unique doit permettre aux éducateurs, qu'ils soient bénévoles ou professionnels, d'avoir un aperçu plus clair de notre offre de formation afin de construire

un vrai parcours de formation répondant à leurs besoins.

C'est en tout cas notre objectif !

Le guide regroupe les fiches de présentation des formations suivantes :

- BF1 (initiateur) et BF2 (Moniteur)
- BF3 (entraîneur fédéral)
- Coach Haltéro
- Coach Musculation fonctionnelle
- Coach Muscu Santé
- Silhouette HALTER' (encadrement du public féminin)
- Circuit Fit (notre nouveau concept de cours collectif)
- Les formations à destination des enseignants d'EPS en partenariat avec l'UNSS ou l'enseignement agricole

Toute l'équipe Formation de la FFHM se tient à votre disposition pour vous accompagner dans vos projets de formation : formation@ffhaltero.fr

**Accéder au
Livret Formations 2020 >>>**



Nous vous souhaitons
une bonne lecture !



MUSCU CHALLENGES

SAISON 3

Après le grand succès des saisons 1 et 2, les Muscu Challenges reviennent en force pour une saison 3 !

Les clubs et les athlètes de la France entière vont pouvoir se frotter aux 5 défis concoctés par la FFHM et remporter un maximum de points pour trôner en haut du classement à la fin de la saison !

Le premier défi de cette saison était le défi Cardio, qui s'est déroulé entre le 14 et le 22 octobre dernier. Pour ce lancement, près de 200 athlètes (hommes et femmes) ont participé pour ce circuit cardio.

L'engouement autour des Muscu Challenges n'a pas fléchi avec le défi anti-gravité, qui a clôturé en beauté l'année 2019 !

Ensuite, pour commencer l'année 2020 du bon pied, le défi bas du corps se déroulera du 10 au 18 février, avant d'attaquer le défi puissance du 6 au 14 avril.

Enfin, pour clôturer la saison, les bras seront mis à rude épreuve avec le défi bras du 1^{er} au 6 juin.

Un beau programme, accessible à toutes et à tous grâce aux différents niveaux de difficultés disponibles pour chaque défis (basique, intermédiaire et pro), qui permettent à l'ensemble des licencié(e)s de la FFHM de participer et de rapporter des points au club !

En effet, comme chaque année, à la fin de la saison, un classement des clubs sera réalisé, et chaque participant rapporte un point à son club.

Qu'on soit débutant ou pratiquant aguerri, jeune ou moins jeune, compétiteur ou non, participez à la réussite sportive et au rayonnement de votre club grâce aux Muscu Challenges !

Enfin, cette saison 3 voit une grande nouveauté faire son apparition dans

Une belle
Saison 3 en
perspective
sous le signe de
l'innovation et
de la cohésion

le fonctionnement des Muscu Challenges avec le lancement de l'application « Muscu Challenges FFHM », qui simplifie la participation et qui permet de suivre rapidement l'actualité des Muscu Challenges !

N'oubliez donc pas de la télécharger !



MUSCU CHALLENGES

Retour sur l'expérience des clubs !

Le club d'**Istres Sport Haltérophilie** voit avec les Muscu Challenges un moyen de fédérer ses adhérents, et créer des moments conviviaux qui les réunissent tout au long de la saison. L'objectif est de créer des journées spécifiques où tous les adhérents se retrouvent pour performer ensemble.

Cette animation s'insère ainsi dans un projet global du club, qui associe haltérophiles, compétiteurs et pratiquants loisirs. De plus, les Muscu Challenges permettent aux adhérents loisirs de se donner un objectif sur la saison, et d'instaurer un esprit de compétition permettant à chacun de tirer le meilleur de soi-même.

Tout le club s'est d'ailleurs laissé prendre au jeu d'après Jean-Luc LEGRAND, vice-président du club, et les adhérents suivent attentivement le classement général.

« *C'est un moyen de communiquer et de pratiquer ensemble, et cela donne un aspect collectif à la pratique de la musculation* » conclut JL. LEGRAND, qui ne peut mieux résumer l'essence des Muscu Challenges avec cette phrase !



Participant régulièrement aux Muscu Challenges, le **Vannes A.C** a une méthode bien rodée pour inciter ses adhérents à y participer : communication spécifique pour les nouveaux adhérents, préparation de l'espace de pratique filmé ... tout est mis en œuvre pour que les adhérents puissent performer !

« *Il y a des encouragements, certains charrient plaisamment. C'est festif !* » déclare Annabelle TROUDET, éducatrice du club.

Mais derrière cet aspect jovial, se cache une réelle ambition pour le club breton.

« *Les adhérents savent que nous nous sommes fixé la première place au classement fédéral.* » précise A. TROUDET.

De plus, le programme très complet des Muscu Challenges permet de chasser la routine des entraînements, et c'est ce que met en évidence A. TROUDET en déclarant que « *Certaines épreuves conduisent les participants à faire des mouvements qu'ils ne pratiquaient jamais ou très peu. D'autres se découvrent du potentiel, pensant ne jamais être capables de faire de tels gestes.* »

« *Il y a des encouragements, certains charrient plaisamment. C'est festif !* »



-10 % avec le code
FFHM

ROGUE

4 Trainer

Le matériel d'entraînement conçu pour la performance.

www.4trainer.fr

ZOOM SUR LE CM ORLÉANS

66 ans ! C'est l'âge du Cercle Michelet Orléans Haltérophilie (CMOH).

En 1946, l'Haltérophilie Orléanaise est créée par Jacques SERRANO. Ce n'est qu'en 1953 qu'elle intègre le Cercle Michelet pour devenir le CMOH.

Des champions et recordmen de France et internationaux, comme les frères CHAVIGNY, y étaient licenciés : Jean-Claude CHAVIGNY athlète aux Jeux olympiques en 1976 à Montréal et en 1980 à Moscou.

Depuis 2002, afin de répondre aux attentes des adhérents et celles de la société (mal de dos, prévention de l'ostéoporose, diabète-surpoids-obésité) elle élargit ses offres et devient une association sportive loi 1901 indépendante, le "Cercle Michelet Haltérophilie Musculation-Remise en forme", affiliée à la FFHM.

Sa notoriété vient aussi des partenariats avec différents secteurs de la société : associations de quartiers, écoles, public handicapé, etc.

Depuis son installation à l'Argonaute, elle compte plus de 600 adhérents, de tous âges et de tous horizons, qui peuvent au choix participer à des cours collectifs, pratiquer la musculation ou l'haltérophilie et avoir accès au sauna.

Un suivi et un conseil personnalisé est proposé avec les coaches de la section haltérophilie. Elle est à l'initiative des cours "haltéro santé" et elle est la seule en Région Centre Val de Loire à le proposer.

Un cours d'éducation posturale, en prévention de l'ostéoporose et la lutte contre le mal de dos, le renforcement du dos par le biais des mouvements haltérophiles. Les activités sont en libre accès et l'haltérophilie est ouverte à toutes et à tous.

Elle compte 22 femmes et 36 hommes dont 5 sont arbitres nationaux, se déplace dans tout l'hexagone pour participer à des compétitions de différents niveaux, départemental, régional et national.

Un club de
champions et
de recordmen
de France et
internationaux

Comme chaque année, cette saison est remplie de trophées.

Que ce soit dans les compétitions par équipe ou bien en individuel, chez les hommes ou chez les femmes, jeunes et moins jeunes, les athlètes du club brillent par leurs résultats au fil des saisons !



Cercle Michelet, un cercle de « bien être » !

Nos activités sportives ont un impact positif sur la santé et permettent de répondre aux attentes de chacun, comme de mieux se sentir dans son corps. Important pour garder confiance en soi. L'haltérophilie n'est pas une démonstration de force. C'est apprendre à connaître son corps pour mieux se connaître. C'est bien connu, la santé passe par l'activité physique et notre projet associatif est autour de « l'Haltéro-Santé ».

Au CMOH, chacun pratique à son rythme, selon ses envies et ses besoins. Dans le cadre de nos différents projets, nous avons des partenariats avec les établissements de santé, tels que la maison

pluridisciplinaire de l'Argonne et plusieurs centres du CHRO. Ce qui nous permet d'être acteur dans le cadre de la Politique de la Ville.

Ainsi, nous contribuons à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens. Nos infrastructures se situent à l'Argonaute. Sur 600 m², nos adhérents ont accès à une salle de cours collectifs de 50 personnes, une salle de musculation, des plateaux pour l'haltérophilie, un espace sauna, des vestiaires fonctionnels et adaptés ainsi que des éducateurs diplômés avec des spécialités (haltérophilie, sport santé, forme et force). Ils sont à l'écoute et disponibles pour un accompagnement personnalisé des adhérents.

Nous accueillons des apprentis en formation BPJEPS qui viennent en

renfort aux éducateurs mais aussi pour réaliser un projet professionnel et partager leur passion.

Le CMOH c'est aussi des femmes et des hommes, une expérience humaine autour du sport santé. Mais aussi un lieu d'échange, de bonne humeur, de détente dans un environnement où la sono vient agrémente le bruit des équipements. Notre programmation sportive est axée sur la diversité et la santé. Nous intervenons également hors des murs, dans les lycées par exemple.

Nous voulons donner envie de faire du sport et nous souhaitons faire découvrir l'haltérophilie aux plus jeunes et moins jeunes et pourquoi pas les faire participer à une compétition et les faire monter sur un podium.



Le Cercle Michelet
Orléans Haltérophilie
vous accueille à
L'Argonaute
73 Boulevard Marie Stuart,
45000 Orléans.

Coordonnées du club

Téléphone :
09 54 69 51 20

Mail :
cmo.halterophilie@free.fr





Statistic Graph

Mon
Tue
Wed

Numéro 01

April May June July August September

100

60

40

20

SALON

BODY FITNESS

Musclez votre business - Boostez votre quotidien

**13.14.15
MARS 2020**

PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

ACHETEZ VOS BILLETS À 10€*

AU LIEU DE 14€ SUR PLACE

salonbodyfitness.com

* Offre valable jusqu'au 12 mars. Du 13 au 15 mars, 14€ en ligne et sur place

ZOOM SUR Gaëlle NAYO KETCHANKE

Gaëlle, tu reviens d'une lourde blessure, notre première question sera donc comment te sens-tu ?

Je ne vais pas dire que je me sens très bien, je me sens plutôt bien ! Avec les kinésithérapeutes, les chirurgiens et le médecin du club de Clermont l'Hérault, nous continuons de tout gérer afin que tout évolue dans le bon sens.

L'objectif reste la cicatrisation totale pour que je me remette au mieux !

Pour le moment c'est encore en cours... J'ai toujours des douleurs qui sont normales vu tous les entraînements que je fais même si nous avons convenu d'un planning

raisonnable ! Après si je veux éviter les douleurs, je peux rester dans mon canapé mais ce n'est pas trop mon truc...

Il te reste encore quelques compétitions afin de te qualifier pour les JO de Tokyo 2020.

Comment les prépares-tu ?

Je les prépare simplement comme j'ai pu le faire pour les compétitions précédentes. Depuis que je me suis blessée je peux dire que j'ai beaucoup moins de pression !

Je m'entraîne au jour le jour. Si je n'ai pas trop de douleurs j'en profite et le jour où j'en ai plus et bien... je m'entraîne quand même, mais je

« C'est aux Championnats d'Europe qu'il faudra que je vise très haut ! »

fais en sorte de ne pas faire empirer les choses.

Je continue de progresser, certes à mon rythme, mais je progresse !

L'intensité de mes entraînements n'a en soi pas changé, mais au niveau des charges, on y va pas à pas pour ne pas brusquer les choses.



Gaëlle, la guerrière au grand cœur de l'Équipe de France



Quelles sont tes ambitions pour Tokyo 2020 ?

Le premier objectif à l'heure d'aujourd'hui c'est déjà de me qualifier.

Dans le cas où je n'y arriverai pas, je n'aurai pas de regret car j'aurai tout donné depuis mon retour de blessure. Déjà ce n'était pas sûr que je puisse me ré-entraîner et refaire des compétitions, donc avoir cette opportunité c'est déjà une chance et je vais tout donner !

Après le but ultime après la qualification c'est une place sur le podium.

Pourquoi avoir changé de catégorie de poids ?

Ça a été décidé avec les entraîneurs notamment par rapport au fait que je me sois

blessée au coude. Le but était que je ne me retrouve pas à devoir faire un régime. Je peux manger comme bon me semble et prendre le maximum de muscles pour protéger et préserver mes articulations.

La prise de poids et en parallèle l'augmentation des charges du fait d'être maintenant en 87kg, se fait naturellement !

Après Tokyo ce sera Paris 2024, pourra-t-on toujours compter sur toi ?

Si je vais à Tokyo, après je vais couper... Je pense que physiquement et mentalement j'en ai besoin, et surtout en tant que femme.

A Tokyo j'aurai 32 ans, donc je vais mettre un bon frein à ma carrière sportive pour me concentrer sur ma vie professionnelle et personnelle. Ça fait 24 ans que je pratique l'halté, j'ai besoin de faire une coupure.

Du tac au tac !

Une chanson : Genny - Dadju

Un film : Pretty Woman

Un autre sport : Athlétisme

Une couleur : Pourpre

Un plat : Eru, plat du Cameroun

Un personnage fictif : Neytiri dans Avatar

Gaëlle NAYO KETCHANKE

Catégorie 87kg

Née le 20 avril 1988

Pôle France / INSEP

Club : Clermont Sports (34)

Records personnels (en 75kg)

111 kg à l'arraché

137 kg à l'épaulé-jeté

248 kg au total olympique

« Pour Tokyo l'objectif reste la médaille quelque soit la couleur ! »





CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

FÉVRIER
1er

4^{ème} journée du Championnat de France
des Clubs d'haltérophilie

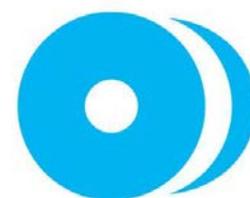
FÉVRIER/MARS
28/02

Open International de Malte



FÉVRIER
15

6^{ème} Tournoi International Féminin
d'haltérophilie de Lyon



IWF

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

MARS
13/15

Salon Body Fitness 2020
& Championnat de France
Musculation le 14/03
Porte de Versailles - Paris

SALON
**BODY
FITNESS** PARIS

MARS
14/21

Championnats du Monde
U20 d'Haltérophilie
Bucarest - Roumanie



MARS
28

Assemblée Générale
Paris

AVRIL
4/12

Championnats d'Europe Seniors
d'Haltérophilie
Moscou (Russie)

AVRIL
11/13

Championnats de France Masters
d'Haltérophilie
St-Médard

AVRIL
25/26

Championnat de France des Équipes
de Ligues d'Haltérophilie
U15-17 & U20
St-Marcellin



MAI
1/3

Grand Prix Fédéral
d'Haltérophilie
Wittenheim

MAI
16

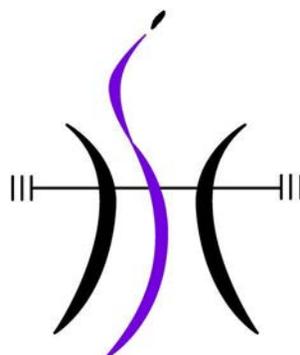
Finale Coupe de France Jeunes
d'Haltérophilie - Clermont l'Hérault

MAI
16/23

Championnats d'Europe Masters
d'Haltérophilie - Den Helder (Pays-Bas)

MAI/JUIN
30/1^{er}

Championnats de France Élites
d'Haltérophilie - Istres



Istres Sport Haltérophilie

JUIN
13

Trophée National U13
d'Haltérophilie
Comines



JUIN
20

Finale Coupe de France
Seniors d'Haltérophilie
St-Maur-des-Fossés

JUIN
27

25^{ème} Mémorial Edmond
Decottignies
Comines

CHAMPIONNAT DE FRANCE MUSCULATION



SAMEDI 14 MARS 2020

Salon Body Fitness - Porte de Versailles (Paris)