

# BULLETIN D'INFORMATION

## LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.fhaltero.fr](http://www.fhaltero.fr)



## L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

A situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles.

Pour ce faire, la fédération a très vite pris toutes les mesures qui s'imposent. En effet, elle a réfléchi dans un premier temps et vous a proposé un calendrier privilégiant le maintien des finales nationales et dans un second temps avec l'extension de la durée de confinement, l'arrêt de la saison 2019-2020. Solution sage, qui privilégie le risque zéro et qui garantit pour tous l'équité sportive.

Maintenant il nous faut réfléchir à la suite car le déconfinement ne va pas être comme les rentrées ordinaires de Septembre, ou chacun retrouve le chemin de la salle avec son sac à la main.

C'est l'occasion de vous positionner sur le Sport Santé, qui vous permettra de vous démarquer par rapport aux autres offres de rentrée car plusieurs structures vont se retrouver en difficulté financière, notamment les plus professionnalisées.

Pendant ce intermède sportif, nous avons pu tester le nouveau soft fédéral, qui sera déployé dès la rentrée de Septembre pour la gestion des compétitions où toutes les feuilles de match de France et de Navarre seront saisies en directe dans une base commune. Les demandes de « User » sont faites et vont vous être envoyées par le secrétariat de la Ligue, pour l'instant nous avons privilégié les secrétaires de compétitions qui officient régulièrement. Cela va libérer du temps pour la tenue des listings qui pourra être employé ailleurs pour la Ligue Occitanie se sera la formation, où nous développerons nos interventions auprès des organismes de formation.

En espérant vous voir le plus rapidement possible au bord des plateaux, le virus n'est pas en vacances, alors **restez chez vous !**

Sportivement,

*David Bossian*

### Les Rendez-vous de l'été

Du samedi 22 au vendredi 28 août

Stage de présaison à Font-Romeu  
**Sous réserve de reprise des activités sportives et de réouverture du CNEA.**

### Les actualités du mois

Championnat de France des équipes de ligue <sup>2</sup>



# BULLETIN D'INFORMATION

## LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION



Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.fhaltero.fr](http://www.fhaltero.fr)

# CHAMPIONNAT DE FRANCE DES ÉQUIPES DE LIGUE

## Rétrospective d'une préparation tronquée

Le Championnat de France des équipes de Ligue est une opportunité pour la Ligue de mettre en valeur ses jeunes haltérophiles. Cette compétition fait l'objet d'une préparation annuelle en 4 stages répartis tout au long de la saison pour permettre un enrichissement individuel et collectif de nos jeunes pousses tant sur le plan social qu'athlétique.

Ces stages se planifient et se préparent dès la saison précédente par la construction du calendrier puis les contacts et réservations des diverses installations et hébergements où nous nous rendons. Chaque stage est coordonné par le

CTF Clément ADAM, en collaboration avec les membres de l'ETR Yann AUCOUTRIER et Kévin

LICCIARDI. Chaque stage est l'occasion

pour l'ETR d'échanger avec les entraîneurs de clubs sur les athlètes qui participent, ce qui permet un suivi sur le long terme.

Avant même le début de la saison, un stage de reprise est organisé au Centre National d'Entraînement en Altitude de Font Romeu. Cette année le stage a eu lieu du 19 au 25 août inclus. Cette saison, nous avons pu nous jumeler avec la Ligue de Nouvelle Aquitaine sur une partie du stage où les entraînements et activités étaient faits en commun.

Cette semaine d'entraînement a été riche et constructive. Les athlètes ont tous montré une progression à l'entraînement (principalement technique) mais ce qui a été le plus remarquable est la cohésion du groupe qui a franchi un palier. Certains découvraient le rythme d'entraînement bi-



quotidien et on fait preuve de consistance.

L'ensemble du groupe a fait preuve d'un bon comportement tant à l'entraînement qu'en vie de groupe au sein d'une structure de haut-niveau partagée avec des athlètes olympiques. Leur composition corporelle a été analysée à l'aide d'une balance à impédancemétrie.

Sur les périodes de repos, des activités annexes en lien avec le CNEA de Font-Romeu ont été proposées aux athlètes : balnéothérapie, randonnée et laser-game en extérieur.

Une action citoyenne « montagne propre » a été menée avec les jeunes pour les sensibiliser au développement durable. Une dizaine de kilos de déchets ont été ramassés durant la randonnée.



Du 21 au 25 octobre, un second stage d'entraînement (stage de Toussaint) a été organisé à Clermont-L'Hérault. Le collectif a intégré de nouveaux athlètes à cette occasion. Ceux qui participaient à leur premier stage ont pu s'intégrer au groupe et ont pu découvrir un rythme d'entraînement plus soutenu. Ils ont également pu faire l'expérience de s'entraîner aux côtés

### L'équipe de France à Toulouse

Dans le cadre de la préparation des Championnats d'Europe qui auront lieu en Russie, l'équipe de France Seniors entraînée par Frantz FELICITE et Yann MORISSEAU était en stage au CREPS de Toulouse. L'occitane Gaëlle NAYO KETCHANKE était présente sur ce regroupement. Vous trouverez un album photo réalisé lors de leur dernier entraînement en suivant ce lien :

<https://photos.app.goo.gl/hyctkxMFoEXRvp6v8>





# BULLETIN D'INFORMATION

## LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION



Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.fhaltero.fr](http://www.fhaltero.fr)



disponibles, et performants pour participer au Championnat de France des équipes de Ligue. Tout était prévu pour arriver à Saint-Marcellin avec un collectif complet de jeunes (soit une équipe U15/U17 et une équipe U20) qui se connaissent et ont désormais l'habitude d'évoluer ensemble à l'entraînement.

Les circonstances sanitaires actuelles ne nous permettent évidemment pas de mettre en place ce dernier stage cette saison. Le déplacement à Saint-Marcellin est également annulé. Les encadrants partagent la déception et la frustration des jeunes sportifs qui attendaient ces échéances avec impatience. L'heure est désormais à l'anticipation de la reprise des activités sportives et notamment du stage de présaison à Font-Romeu où l'effectif passera à 12 athlètes.

d'une athlète Olympique en la personne de Gaëlle NAYO KETCHANKE qui s'entraîne à Clermont Sports.

La saison s'est ensuite poursuivie avec la mise en place du stage hivernal de d'entraînement à Figeac. Cette année il a eu lieu du 17 février au 21 février inclus.

Comme les précédents, ce stage est proposé aux jeunes prometteurs de la Ligue, l'effectif atteint sa taille optimale avec suffisamment d'athlètes pour composer les deux équipes et trouver un peu de rotation à chaque regroupement. Le stage d'hiver permet à la fois d'effectuer un suivi des athlètes et de détecter quels sont ceux qui pourront représenter la Ligue Occitanie à l'occasion de la Coupe de France des Ligues et des autres compétitions où est invitée la Ligue.

Cette semaine d'entraînement a été riche et constructive. Les athlètes ont tous montré une progression à l'entraînement (principalement technique). Le rythme d'entraînement s'est intensifié au cours de la semaine et les jeunes ont fait preuve de consistance. L'ensemble du groupe a fait preuve d'un bon comportement tant à l'entraînement qu'en vie de groupe. Une activité de cohésion (bowling) a été proposée aux athlètes pour les féliciter de leur sérieux et de l'engagement qu'ils ont mis à l'entraînement.

Au printemps, nous organisons habituellement un dernier regroupement au CREPS de Toulouse afin de retrouver la cohésion créée en entretien tout au long de la saison. C'est l'occasion de rassembler les athlètes motivés, méritants,



### Rédacteur :

Clément ADAM

### Directeur de la publication :

David BOSSIAN

### Ont participé :

David BOSSIAN,

### Créateur :

Jean-Marie CHANUT

