

BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et www.ffhaltero.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

Bonjour à toutes et tous,

Il va falloir être encore patient avant la reprise de nos activités sportives en salle car le déconfinement fixé le 11 mai, ne s'adresse pour l'instant qu'aux sports individuels d'extérieur dans la limite de 10 individus tout en respectant les mesures de distanciation sociale spécifiques (10m entre individus, 4m² par personne). D'ici le 2 Juin, des mesures nous concernant devraient vous être communiquées.

Sur cette période de confinement écoulée, les demandes de subvention aux PROJETS SPORTIFS FEDERAUX 2020 (ex CNDS) se sont closes le 19 Avril, et force est de constater que pour cette campagne 2020, le nombre de demandes est en baisse pour l'Occitanie par rapport à l'an dernier.

D'un point de vue des licences; les clubs, structures et indirectement la Ligue, subissent cet arrêt net, ce qui va impacter nos trésoreries et geler nos investissements. Les clubs employeurs sont les plus durement touchés, n'oubliez pas de vous déclarer à la Région car elle met en place des dispositifs, qui ne sont pas exclusivement réservés aux sports professionnels.

#Protégez- vous, #Protégez-nous, #Protégeons-nous.

Sportivement,

David Bossian

Les Rendez-vous de l'été

Dimanche 7 juin

Assemblée Générale de la FFHM à Paris (CNOSF)

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

S'entraîner confiné

2

S'ENTRAÎNER CONFINÉ

Échéances incertaines et entraînement avec les moyens du bord

Rester actif chez vous

Il est essentiel de maintenir une activité physique pendant cette période que nous vivons. **Nous vous invitons tous les adhérents à pratiquer une activité physique régulière pour se maintenir ou se remettre en forme.**

Il existe une très large offre de contenus sur internet (notamment sur YouTube et Instagram). Nous attirons votre vigilance sur le fait que **beaucoup d'influenceurs du monde du fitness présents sur ces plateformes ne détiennent aucun diplôme d'éducateur sportif.** Préférez donc des séances proposées par des éducateurs compétents.

Exemples :

- La FFHM propose des **Circuit-Trainings** sur Instagram, Facebook et YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UckX5pEsL-lyzSB3dUip0Kmw>
- Le Ministère des Sports a mis en place une application **Bougez Chez Vous** : <https://bougezchezvous.fr/>

A l'heure où nous écrivons ces lignes, le déconfinement lié à la pandémie de COVID-19 est prévu pour le 11 mai. Cependant les activités sportives se pratiquant en intérieur ne seront pas autorisées à reprendre immédiatement.

Il est difficile pour les sportifs que nous sommes de se résigner à ne pas pratiquer notre passion. Cela est d'autant plus vrai pour ceux d'entre-nous qui évoluent à Haut Niveau ou qui ont des objectifs de performance.

Ce mois-ci nous faisons le point sur les Occitans qui s'inscrivent dans ces problématiques de performance à l'heure du confinement :

Laurent PEDRENO fait preuve d'encore plus d'adaptabilité qu'à l'ac-

coutumée.

L'entraîneur de Clermont-L'Hérault doit se résoudre à avancer un peu à tâtons face à l'incertitude du calendrier. Nous avons recueilli ses propos :

« La gestion d'un sportif de Haut Niveau en période de confinement n'est pas simple et nécessite une adaptation permanente.

En période d'activité normale un entraîneur établit ses séances de travail en fonction des différentes échéances internationales à venir (Tournoi de Qualification Olympique, Championnats d'Europe...).

La planification spécifique est établie en fonction de toutes ces données.



Les compétitions se sont annulées les unes après les autres, le calendrier international est pour l'instant en stand-by. Seule la date des Jeux Olympiques est désormais connue en 2021 avec des Championnats d'Europe qui se dérouleraient fin octobre.

Il y a beaucoup de paramètres qui échappent à l'entraîneur que je suis et donc difficile de se projeter et de travailler sur des objectifs précis. Cela peut nuire également à la motivation de l'athlète qui vit au jour le jour, qui s'entraîne isoler et qui ne connaît pas ses échéances à préparer. L'athlète a besoin d'objectifs clairs et précis pour pouvoir avancer et ce n'est malheureusement plus le cas actuellement

Pour autant durant cette période de confinement il est nécessaire de maintenir une activité physique à minima sachant que l'athlète ne dispose pas des conditions optimum (matériel peu ou pas adapté, endroit exigüé.) pour réaliser des véritables séances de travail. Nous revenons à de la préparation physique pure et à un travail foncier qui est exécuté en général en période estivale. »

Gaëlle, athlète et soignante.

En période de confinement, Gaëlle NAYO KETCHANKÉ, l'Olympienne Héraultaise, continue son entraînement avec un matériel très réduit pour essayer de maintenir son niveau. « Dès le début du confinement nous avons essayé d'anticiper avec Laurent ce qui allait se passer. Nous avons installé dans le garage un mini plateau d'haltère avec quelques dalles et du bois, pris une barre et des disques car il fallait préparer les Championnats d'Europe et les JO. Très vite les compétitions se sont annulées et les JO reportés,

difficile de maintenir une motivation intacte et une intensité sur les séances de travail avec toutes ces annulations. »

Gaëlle n'est pas uniquement athlète



mais également aide-soignante à l'Hôpital de Clermont-L'Hérault où elle participe à la lutte contre le COVID-19

« Rapidement et malgré un détachement à 100% mon employeur, l'hôpital de Clermont-L'Hérault, m'a réquisitionnée vu l'ampleur de la pandémie. Depuis mon quotidien en confinement se résume entre séances physique le matin ou le soir et mon travail d'ASH en milieu hospitalier où effectivement je peux me rendre compte des dégâts du COVID-19 ».

La débrouille des athlètes Occitans

Comme nous l'avons vu dans le cas de Clermont-L'Hérault, il reste possible de faire un travail productif même dans des

conditions particulières de matériel réduit. Certains clubs ont réussi à mettre du matériel à disposition de leurs athlètes les plus prometteurs qui ont l'espace suffisant pour s'entraîner chez eux.

C'est par exemple le cas de l'Haltéro Club Figeacois qui a pu prêter du matériel à son équipe ayant remporté la Coupe de France Cadets la saison passée : Quentin CANCE, pensionnaire du Pôle France de Toulouse, Bastien HAVET, Champion de France U17 en titre. Et Maxime PARMENTIER. Kévin LICCIARDI, entraîneur du HCF suit leurs entraînements à distance grâce à des appels vidéos.

Quand viendra la reprise, il y aura certainement des écarts entre les athlètes qui auront pu poursuivre l'entraînement avec une installation de fortune et ceux qui n'en auront pas eu la possibilité.

Rédacteur :

Clément ADAM

Directeur de la publication :

David BOSSIAN

Ont participé :

David BOSSIAN, Laurent PEDRENO,

Créateur :

Jean-Marie CHANUT

