

#44 Juin 2020

FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

Page 4

Championnats des Clubs

Page 18

Zoom sur l'ASM

Page 28

Haltéro Tour





4

*Championnats
des Clubs*

12

En bref !

16

Tokyo 2020

22

*Zoom sur la
Ligue PACA*

25

Sport - Santé

26

Circuit Fit

8

*6^{ème} Tournoi
de Lyon*

18

Zoom sur l'ASM

28

Haltéro Tour





ÉDITO

Le déroulement de cette fin de saison a été très largement compliquée par la crise sanitaire à laquelle nous avons dû faire face sur l'ensemble du territoire. Je remercie les ligues régionales, comités départementaux, clubs, athlètes et bénévoles pour le sérieux et la patience dont vous avez fait preuve durant ces longues semaines.

La crise n'est malheureusement pas terminée, et nous allons devoir poursuivre nos efforts et faire preuve de vigilance au cours des mois à venir.

Tout au long de cette période, la FFHM a tenté de répondre au mieux à vos attentes tant en termes de contenu sportif, extra-sportif et au niveau de la diffusion de l'information.

Cet accompagnement va être maintenu, et même renforcé, afin de vous accompagner dans la relance de vos activités en prévision de la saison 2020/2021.

Vous recevrez dans les semaines qui arrivent, un kit complet de communication en version print et digitale, sur lequel vous pourrez appuyer afin d'assurer la promotion de vos structures au niveau local.

Ce kit contiendra des affiches personnalisables, des dépliants ou encore des flyers relatifs aux différentes activités proposées, de l'Haltéro Tour au Sport Santé en passant par le Circuit Fit ou encore le programme Silhouette Halter'.

L'ensemble des conseillers techniques seront présents sur le terrain, au quotidien, afin de vous soutenir dans cette démarche de développement.

Nous avons fait face collectivement à cette crise exceptionnelle et c'est de nouveau collectivement qu'il nous faudra agir, pour revenir plus nombreux encore dans les salles et sur les plateaux dès septembre.

C'est avec impatience que je vous donne rendez-vous pour la saison prochaine et que je vous souhaite une belle trêve estivale.

Jean-Paul BULGARIDHES
Président de la FFHM
Administrateur du CNOSF



CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS PAR ÉQUIPES

TOP 9 FÉMININ

Grand Chelem pour les filles de la **VGA St-Maur** qui remportent le titre et s'imposent sans sourciller devant les équipes de l'**HMDB21 Dijon** et l'**AFHMA Franconville**.

L'**ES Villeneuve-Loubet** termine à la 4^{ème} place du classement général malgré une deuxième journée mémorable, annulée par le Préfet pour des raisons climatiques au moment de la première barre.

L'**EA St Médard en Jalles**, l'**ASPTT Strasbourg**, le **CH Vaulx-en-Velin**

et **La Vaillante Saint-Quentin** tirent leurs épingles du jeu. Quant à l'**ASLDD Toulon**, elle bénéficiera finalement d'un repêchage favorable.

TOP 9 MASCULIN

Saison parfaite pour l'**AC St-Marcellin** qui l'emporte à chaque sortie et glane le titre, tandis que **Clermont Sports**, dont on pensait..., devra finalement se contenter de la seconde marche.

3^{èmes} du championnat, les **Rémois** affichent leurs ambitions et il faudra compter avec eux la

Saison mémorable

saison prochaine. Champion la saison passée, l'**EEAR Monteux** fait volontairement une saison moyenne, reculer pour mieux sauter !?

Malheureux le **CHCD Comines** fait les frais de cette division et devra se contenter de la NAT 1 la saison prochaine.



Tempêtes, rebondissements et surprises

NATIONALE I FÉMININE

Sans faute pour les filles des **SR Obernai**, qui remportent brillamment cette NAT 1 et empochent leur billet pour le TOP 9 de la saison prochaine.

Il s'en sera fallu de très peu (16 pts IWF) pour que **les Caennaises**, secondes du général, ne leur emboîtent le pas.

Derrière ça s'enchaîne, ça s'empoigne et ça s'agrippe deux par deux, le **SC Neuilly** avec **Langres HM**, **Istres Sport** l'aventurière du rail avec le **SHC Amiens Métropole**, le **KC Villers-Bretonneux** avec le **CH Luxeuil**.

Au final c'est le **Rueil AC** qui paye la note.

NATIONALE I MASCULINE

Avec pas moins de trois triangulaires remportées, l'**ES Villeneuve-Loubet** remporte le titre ainsi que le sésame pour le prochain TOP 9.

Le **KC Villers-Bretonneux** finit second devant le **SC Neuilly** auteur d'une première journée compliquée. L'**AL Quimper**, le **Stade St-Lô** et l'**ASPTT Strasbourg** tirent leur épingle du jeu. Tandis que l'**HMDB21 Dijon** voit sa saison jetée aux orties, l'**AC Rueil** récupère in extremis la 7^{ème} place du général. La **SHC Haguenau**, avant-dernière mais avec un score moyen défavorable, accompagnera l'**HMDB21 Dijon** en NAT 2 la saison prochaine.

NATIONALE II MASCULINE

L'**EA St-Médard** et l'**ASLDD Toulon** remportent le titre de NAT 2A et NAT 2B.

Respectivement, **Istres Sports** et l'**HCVM Chelles** finissent seconds, tandis que l'**OSM Lomme** et le **SHC Amiens Métropole** montent sur la troisième marche du podium. Après le classement scratch de la NAT 2, quatre équipes sont concernées par la descente : le **CSM Gennevilliers**, dernier du scratch est reléguée en division régionale.

Le **CJF Laval Voutré**, le **HC Oyonnax** et le **HC St-Pol**, respectivement quinzième, seizième et dix-septième de la division ferment la marche.

[Accéder aux débriefings de chaque journée >>>](#)



Félicitations à toutes & tous pour cette saison 2019/2020 !

RAISE THE BAR AT YOUR CLUB*

* ENTRAINE TOI. DANS TON CLUB.

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM

ELEIKO

RAISE THE BAR

SAISON 2020/2021

TOP 9 FEMININES

AFHMA FRANCONVILLE
ASLDD TOULON
ASPTT STRASBOURG
CAEN CHM
EA ST MEDARD EN JALLES
ES VILLENEUVE LOUBET
HM DIJON BOURGOGNE 21
VAILLANTE ST QUENTIN
VGA SAINT MAUR

NAT 1 FEMININES

CHATILLON BARBELL CLUB
CHELLES HCVM
CROSSFIT BREST
ISTRES SPORTS
KC VILLERS BRETONNEUX
LANGRES HM
SC NEUILLY
SCH AMIENS METROPOLE
STADE ST LOIS

NAT 2A MASCULINS

ASPTT DRAGUIGNAN
CA EVRON 53
CA LORIENT
CERGY HFC CP95
CM ORLEANS
LA FERTE MILON HM
SAINT AVE
SHC AMIENS METROPOLE
STADE MONTOIS

TOP 9 MASCULINS

A.C. ST MARCELLIN
AFHMA FRANCONVILLE
CA. ROSENDAEL
CLERMONT SPORTS
EEAR MONTEUX
ES VILLENEUVE LOUBET
HC LUXEUIL
REIMS HM
VGA SAINT MAUR

NAT 1 MASCULINS

AL QUIMPER
ASPTT STRASBOURG
CHCD COMINES
CHELLES HCVM
ISTRES SPORTS
KC VILLERS BRETONNEUX
RUEIL AC
SC NEUILLY
STADE ST LOIS

NAT 2B MASCULINS

ASLDD TOULON
CH ARBRESLE
CHM SALEUX
EA ST MEDARD EN JALLES
GAULOISE DE VAISE
HF PEAGEOIS
HM DIJON BOURGOGNE 21
OSM LOMME
SR OBERNAI



TOURNOI INTERNATIONAL FÉMININ DE LYON

Samedi 15 Février 2020

Le 15 février dernier s'est tenu le 6^{ème} Tournoi International Féminin d'haltérophilie de Lyon.

Créé par la Gauloise de Vaise, club né en 1893, ce tournoi a pour vocation la mise en lumière de l'haltérophilie féminine.

C'est dans un nouveau gymnase mis à disposition par la ville de Lyon que la compétition a eu lieu dans les meilleures conditions, réunissant 53 participantes.

Ce sont 22 clubs de 5 pays (France, Italie, Liban, San Marin, Suisse), une délégation Ile-de-France, une délégation Grand Est et une délégation de l'équipe de France qui ont participé à cette belle journée.

Des athlètes du plus haut niveau français et international ont répondu présentes.

Aureleny FERREIRA NUNES, d'Istres Sport, remporte le tournoi devant Vicky GRAILLOT, de l'Equipe de France / HMDB 21 Dijon, et Marie ROBIN, du CH Vaulx-en-Velin, qui bat un record de France à 110kg au jeté dans la catégorie des 71kg / seniors.

Par catégorie, en U15 la locale Sara IAFRATE l'emporte avec 3 records de

France, en U17 victoire de Zéline PICOT, du HC Saint-Baldoph, et en U20 Vicky GRAILLOT domine.

Le soutien des élus de la Ville de Lyon, de la Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation, de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes ont permis la réalisation d'une compétition sans faille à la hauteur des compétitions internationales.

La Gauloise de Vaise a réussi son pari d'allier performances sportives, haut niveau et convivialité.

Certaines participantes sont là depuis le premier tournoi. Récompenses, médailles personnalisées du club, cadeaux, animations et découverte d'une autre discipline (cerceau aérien), banquet de clôture ont rythmé et accompagné la journée.

La 7^{ème} édition vous attendra encore plus nombreux, Nathalie GARET, Présidente de la Gauloise de Vaise et ses bénévoles vous réservent de belles surprises pour cette nouvelle édition.

[Cliquez-ici pour accéder aux résultats complets >>>](#)

*Le succès
conjugué
au féminin !*





OPEN INTERNATIONAL DE MALTE

Du 28 février au 1^{er} mars à Cospicua

Ce tournoi de qualification olympique, était la dernière épreuve de préparation pour les Championnats d'Europe 2020.

L'occasion pour l'Équipe de France de prendre des points précieux pour la campagne olympique et, pour la génération « Paris 2024 », de décrocher leur première sélection pour une compétition internationale de référence senior.

18 MÉDAILLES DONT 10 EN OR

En 49kg, **Anaïs MICHEL** (VGA St-Maur/INSEP) et

Manon LORENTZ (SR Obernai/INSEP) ont ouvert les hostilités à la recherche de Robipoints dans le cadre de la qualification olympique pour Tokyo.

Légèrement émoussées par la préparation pour les Championnats d'Europe, elles n'ont pas pu s'exprimer pleinement sur le plateau.

Toutefois, Anaïs remporte 3 médailles d'argent (77/94/171) et Manon LORENTZ décroche le bronze au jeté (71/91/162) et se classe 4^{ème}.

En 55kg, **Garance RIGAUD** (EA St-Médard/INSEP) termine 4^{ème} et réalise une nouvelle fois les seuils de présélections pour les Championnats d'Europe Seniors.

Contrat rempli pour Garance (82/101/183) qui fera un détour par Moscou dans son long périple vers Paris 2024.

Accéder aux résultats complets

>>>



En 59kg, **Dora TCHAKOUNTE** (VGA St-Maur/INSEP) remporte le tournoi et gagne des points précieux dans la course à la place européenne pour les JO de Tokyo (elle revient à 15 points de l'Arménienne Izabella YAYLYAN).

Elle établit au passage un nouveau record de France au total avec 207kg (93/114). Dora devra battre l'Arménienne de 2 kg à Moscou pour décrocher son billet pour Tokyo.

En 71kg, **Naomy NUIRO** (Langres HM/INSEP) remporte l'or à l'arraché avec 92kg et se classe finalement seconde avec 197kg au total (105 au jeté).

Venue pour réaliser les seuils de présélections pour Moscou (206 en 64kg), Naomy repart de Malte avec

ses 2 premières médailles internationales, lot de consolation encourageant pour la suite de son parcours vers Paris 2024.

En 81kg, **Gaëlle NAYO KETCHANKE** (Clermont Sports/INSEP) remporte aussi la victoire avec la manière. Elle établit 3 nouveaux records de France avec 102/132/234 (3 médailles d'or) et réalise une excellente opération dans la course vers Tokyo en intégrant le Top 8 mondial en 87kg.

10 mois après sa blessure au coude, Gaëlle est déjà au rendez-vous, prête à en découdre à Moscou.

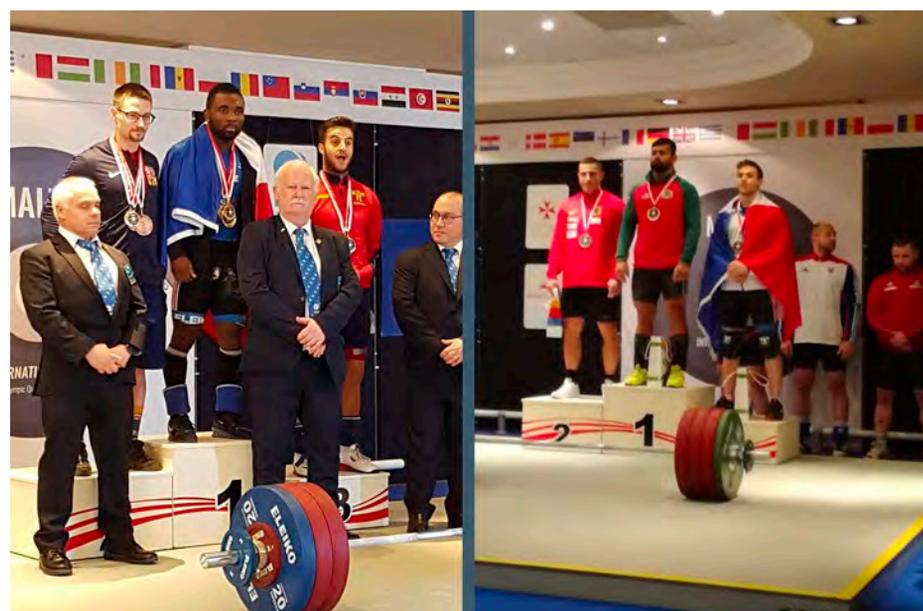
En 67kg, **Bernardin KINGUE MATAM** (VGA St-Maur/INSEP) fait lui aussi retentir la Marseillaise sur l'île de Malte.

Malgré un état de forme en délicatesse, Bernardin a su puiser dans ses ressources pour décrocher les 3 médailles d'or qui lui étaient dévolues (135/170/305).

Côté qualification olympique, il rate l'opportunité de réintégrer le Top 8 mondial avant Moscou. Tout se jouera aussi en Russie pour lui.

En 73kg, **Benjamin PEDRAK** (KC Villers-Bretonneux/INSEP) venait lui aussi pour réaliser les seuils de présélection pour Moscou.

Mais, la barre était trop haute pour ce jeune espoir de l'haltérophilie française. Il se consolera lui aussi avec ses 3 premières médailles internationales en bronze (125/145/270).



Des
résultats &
des espoirs
pour
les Jeux
Olympiques
de Tokyo &
de Paris !





Stage du Collectif Avenir Olympique 2024/2028 au CREPS de Bourges

Le collectif avenir olympique était de nouveau en stage cette fois-ci au creps de Bourges. Une semaine de travail, du 23 au 28 février, intense et bien remplie.

Conclue par les éliminatoires des provinces où bon nombre des jeunes athlètes ont brillé par leurs performances.

EN BREF !



#MONCLUB

KOALA CLUB

Sport en France, la chaîne du mouvement sportif français a réalisé une série de mini-reportages intitulés #MonClub, retraçant le quotidien des élus, bénévoles et des athlètes. C'est le Koala Club de Villers-Bretonneux qui a été mis à l'honneur sur la chaîne Sport en France.

Cliquez sur l'image pour visionner le reportage.





Tournoi International de l'Océan Indien U17

Malgré l'épidémie du Covid-19 et les dernières mesures limitant les regroupements de personnes, le Tournoi international de l'Océan Indien U17 en haltérophilie a pu se dérouler normalement le Samedi 14 Mars, au Gymnase des Deux Canons à Saint-Denis.

La sélection réunionnaise composée de 3 jeunes filles et 2 jeunes garçons est restée maîtresse chez elle en l'emportant contre les 2 équipes mauriciennes avec un total points de 856,12 contre 790.76 points pour l'équipe 1 mauricienne et 757.30 points pour l'équipe 2 de Maurice.

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



Guide de bonnes pratiques fiscales & comptable

Afin de soutenir et d'accompagner au mieux ses clubs, la FFHM a officiellement lancé la réalisation d'un guide de bonnes pratiques fiscales et comptables, en collaboration avec le cabinet d'expert-comptable « Gestion & Stratégies ». Ce guide est destiné à accompagner l'ensemble des clubs affiliés en leur rappelant les principaux textes fiscaux en directions des associations, en particulier du monde sportif, et en leur adressant des recommandations juridiques, comptables, fiscales et administratives. Il sera par ailleurs accompagné d'un questionnaire d'auto-évaluation de la situation des clubs afin de leur permettre d'appréhender les risques existants et leur résolution possible pour la saison 2020-2021.



Arbitrage

Tout au long de la Saison 2019/2020, de nombreux arbitres ont été diplômés.

Retrouvez toute l'actualité sur l'arbitrage au sein de la FFHM en [cliquant-ici >>>](#)

Campagne 2020/2021

Afin d'accompagner ses clubs affiliés dans le lancement de la Saison 2020/2021, la FFHM met à leur disposition un kit complet comprenant des affiches, dépliants et flyers afin de promouvoir leurs activités au niveau local dans l'optique d'attirer de nouveaux licenciés.

Tous les éléments fournis en print, sont également mis à disposition au format digital.



INDIBA®

revitalizing lives

Guérison rapide et
performance
optimisée



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

FFHM

Contactez-nous : 04 92 95 11 57

indibafrance@indiba.com

www.indibaactiv.fr



INDIBA®

revitalizing lives

fournisseur officiel de la FFHM

CARTE PASSERELLE

SPORT SCOLAIRE - SPORT EN CLUB

Comme vous le savez la fédération est pleinement engagée dans l'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 mais également dans l'héritage que ceux-ci laisseront aux jeunes générations.

Dans cet objectif, en lien avec le CNOSF, la rentrée scolaire de septembre prochain verra la mise en place de la « Carte Passerelle Sport Scolaire - Sport en Club ».

Il s'agit d'un nouveau dispositif qui permet à des jeunes écoliers de CM1 et CM2, licenciés à l'USEP ou à l'UGSEL de pouvoir s'essayer à un

sport de leur choix, dans un certain nombre de clubs répertoriés au préalable, dans le but ultérieur de pouvoir choisir l'un d'entre eux pour une pratique plus assidue.

Ce projet ambitieux doit être pour notre fédération et l'ensemble de nos clubs l'occasion de se mobiliser.

Avec l'organisation des Jeux de Paris 2024, la réussite de la généralisation de la « carte passerelle » constituera un élément majeur d'un héritage dont nous souhaitons prendre notre pleine part en tant que fédération olympique.

Pour plus d'informations sur la Carte Passerelle Sport, contactez :

Josselin BREGERE
Conseiller Technique National
FFHM
jbregere@ffhaltero.fr
 ou 06.30.46.16.33

D'autant plus qu'il concerne prioritairement la jeunesse de notre pays et donc nos licenciés de demain.

Cliquez-ici pour accéder à la plateforme du CNOSF.





JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO

Le 24 mars dernier, le Comité d'organisation des JO de Tokyo annonçait l'impensable : les JO Tokyo 2020 sont reportés d'une année en raison de l'épidémie de COVID-19.

Cette décision sans précédent, liée à ce contexte sanitaire lui aussi sans précédent, intervient alors que nous sommes en plein confinement. Pendant que l'épidémie s'étend progressivement sur la planète et que la lutte contre le virus s'intensifie, le CIO et l'IWF s'organisent parallèlement pour faire face aux conséquences de cette décision historique.

Dans cet environnement plus qu'incertain, l'IWF a été contrainte d'annuler toutes les épreuves de qualifications olympiques restantes entre le 1^{er} mars et le 30 avril 2020 alors que la campagne arrivait enfin à son terme après 16 longs mois de compétitions intenses. 7 épreuves, dont 6 majeures, ont été reportées à des dates indéterminées (les mondiaux U20 et les 5 championnats continentaux).

Les 5 haltérophiles engagés dans cette course olympique : Anais MICHEL, Manon LORENTZ, Dora TCHAKOUNTE, Gaëlle NAYO

KETCHANKE et Bernardin KINGUE MATAM, sont comme toute la communauté sportive, plongés dans l'incertitude d'une reprise ou la gestion du quotidien n'est plus la haute performance, mais bien la protection de sa santé et celle de ses proches.

DÉCONFINEMENT ET NOUVELLES MODALITES OLYMPIQUES JO TOKYO 2020

Alors que la France entame son processus de déconfinement, le Ministère des Sports et l'INSEP mettent en œuvre le plan de continuité de préparation olympique pour Tokyo dès le 11 mai. Des conditions de reprise strictes sont établies et les 5 haltérophiles peuvent se tourner à nouveau vers la qualification olympique. Parallèlement, l'IWF diffuse les règles amendées de qualification pour les JO de Tokyo le 29 mai dernier avec quelques modifications mineures, tout en

2 MOIS DE
CAMPAGNE DE
QUALIFICATION
OLYMPIQUE
ANNULÉS



« Le confinement laisse des traces. »

préservant le mode de qualification et les principes de protection des athlètes propres :

- Création d'une période 3B du 1^{er} octobre 2020 au 30 avril 2021
- Seules les compétitions qualificatives annulées ou reportées peuvent être organisées et compteront dans la qualification
- Obligation de participer à au moins 1 évènement qualificatif en période 3B
- Les principes et modes de classement à la rankliste olympique est inchangé

LES JO DE TOKYO ONT ÉTÉ REPORTÉS À 2021. QU'EST-CE QUE CELA IMPLIQUE POUR LES ATHLÈTES DE LA FFHM PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT AINSI QUE POUR LE STAFF ?

C'est un coup d'arrêt complètement inattendu pour tout le monde. Alors que les 5 haltérophiles, le staff national et les staffs de clubs étaient pleinement engagés dans la réussite de l'ultime épreuve de qualification olympique lors des Championnats d'Europe de Moscou (RUS) début avril, les épreuves sont annulées les unes à unes, puis enfin le report des JO tombe !



C'est logique, mais personne ne voulait y croire. Nous sommes tous rentrés dans une période très floue avec au départ une gestion au jour le jour où les priorités n'étaient plus à la haute performance, seulement à une gestion personnelle d'une période de confinement dont on ne savait pas combien de temps ça allait durer. Malgré ce climat, tout le monde est resté serein, personne n'a paniqué. Les athlètes et staffs sont restés en état d'alerte prêt à bondir dès que les conditions le permettraient.

Bien évidemment, le confinement laisse des traces. Le rythme imposé par de la haute performance n'a pas pu être maintenu.

Il faut maintenant prendre le temps de se reconstruire physiquement et mentalement afin d'être en mesure de se réengager totalement dans la fin de cette campagne olympique riche en rebondissement.

L'important est de ne pas brûler les étapes malgré l'engouement général et l'envie insatiable de retrouver les plateaux de compétitions.

Le mois de juin est dédié prioritairement à un programme de réathlétisation et un suivi médical poussé (visite médicale, bilan kiné et diététique, etc...) afin de retrouver ses capacités d'entraînement et le rythme de la haute performance pour le 1^{er} juillet. Date qui lancera la préparation officielle à l'INSEP de l'ultime étape de la route vers Tokyo du 31 octobre au 8 novembre prochain à Moscou (RUS).

« *C'est logique, mais personne ne voulait y croire.* »

ZOOM SUR L'AS MONTFERRANDAISE

Créée en 1920, la section **Haltérophilie de l'ASM** compte 40 licenciés (29 hommes et 11 femmes). Dans le cadre d'une convention avec Clermont Auvergne Métropole, la section est installée au Stade Gabriel Montpied dans une salle dédiée à la discipline, sur un plateau de 60m² et de 600kg de poids officiels et propose de l'haltérophilie loisir & compétition.

Les athlètes s'entraînent sous le contrôle d'entraîneurs fédéraux expérimentés, reconnus par la FFHM. La section haltérophilie participe activement aux différents championnats.

Cela lui vaut un palmarès envié avec des résultats sportifs éloquentes dont plusieurs titres de Champion de France, de Champion de la zone Sud-Est et de Champion Régional :

- **DOLZOME** : Champion de France 1920 & international à Anvers
- **BUSCH** : Champion de France 1943
- **ROUAIX** : Champion de France 1956
- **GIAT** : Champion de France 1958,

& international en 1962, 1^{er} Grand Prix 1961

- **TOYE** : Champion de France 1956, 1957, 1958, 1961, 1965, & international en 1962

- **YOTNDA** : Champion de France 1964

- **ERNWEIN** : Champion de France 1966, & international en 1962

- **SOULFOUR** : 2^{ème} et 5^{ème} au Championnat de France 2005 et 2003

- **MIGNARD** : 3^{ème}, 2^{ème}, 2^{ème} au Championnat de France Masters 2001, 2002, 2003 et a participé 3 fois au Championnat d'Europe Masters en 2003, 2004 et 2007

- **FISE** : 2^{ème} au Championnat de France Masters 2007

- **RIGHI** : 2 fois 3^{ème} au Championnat de France Masters 2004 et 2007

La section organise des compétitions régionales. Elle poursuit la formation fédérale pour les entraîneurs et les arbitres et présente régulièrement des Montferrandais à ces formations. En accord avec l'UFR-STAPS de Clermont-Ferrand, elle

Une section centenaire au coeur des volcans d'Auvergne

organise, depuis 5 ans, des formations et examens fédéraux pour cette population. Elle orchestre des stages d'athlètes régionaux. La section tisse enfin des liens permanents avec les autres sections sportives du club qui ont intégré l'haltérophilie dans leur préparation physique pour améliorer la posture du buste, la maîtrise du corps et le renforcement musculaire.



LA FORMATION DES JEUNES AU COEUR DU PROJET DE LA SECTION



La section haltérophilie de l'ASM est une petite section en volume de pratiquants. Elle a toutefois conservé un fort esprit sportif et convivial et reste ouverte à tous les niveaux, de U10 à masters. La formation des jeunes à la pratique de l'haltérophilie, en loisir et en compétition, reste une action importante pour la section qui met également l'accent sur la formation à l'arbitrage.

Jean-Claude MIGNARD, Président de la section, est lui-même arbitre international de première catégorie et membre de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes HM.

L'ont rejoint, en 2019, Dimitri CARTELIER avec un niveau national ainsi que Jules PINEAU avec un niveau régional.

Au sein du Club de l'ASM, cette discipline est transversale.

L'ASM vous accueille
Stade Gabriel Montpiéd,
rue Adrien MABRUIT,
63100 Clermont-Ferrand.

Coordonnées du club

Téléphone :
06.22.44.03.11

Mail :
halterophilie@asm-
omnisports.com

Site :
www.asm-omnisports.com

La section haltérophilie est ainsi consultée par l'ensemble des autres sections cherchant à perfectionner la condition physique de leurs sportifs et maîtriser leur mental.

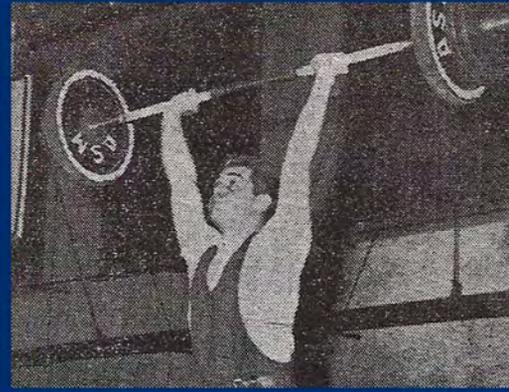
L'ASM Rugby est particulièrement demandeur de conseils pour développer la souplesse, l'explosivité et la mobilité de ses joueurs. Mais c'est également le cas de l'athlétisme, de la natation, de la boxe ou encore de la lutte.

Depuis 2013, une convention signée avec l'UFR STAPS permet aux étudiants auvergnats de bénéficier d'une formation gratuite à l'haltérophilie, adossée à l'expérience de l'entraîneur fédéral rattaché à la section. En contrepartie, l'université a financé l'achat de matériel. Plus de 400 étudiants de l'UFR STAPS ont ainsi été formés à la pratique et/ou ont passé leurs brevets fédéraux à l'ASM avec plus de 95% de réussite.

Par ailleurs, le club forme à l'haltérophilie certains athlètes venant de salles de CrossFit qui recherchent de la technicité dans leurs mouvements ainsi que des stagiaires se préparant aux examens de BPJEPS activités sportives pour tous. Enfin, depuis 2016, l'ASM Haltérophilie a accueilli, au sein de son effectif, deux migrants demandeurs d'asile : un russe ainsi qu'un albanais qui a atteint un niveau national.

La section souhaite continuer à accueillir des migrants pour leur faire découvrir cette discipline. C'est pourquoi elle est en contact aujourd'hui avec l'association CeCler de Clermont-Ferrand.





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
intégré.



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



ZOOM SUR LA LIGUE PACA

Si la loi NOTRE n'a pas modifié les contours de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, elle a néanmoins imposé la fusion des comités académiques de Provence et de Côte d'Azur. L'unification de ces 2 comités après plus de 50 années d'indépendance, a soulevé de légitimes inquiétudes de part et d'autre, du fait de fonctionnements différents.

Cependant, dès les premières réunions en janvier 2016, un consensus sur le bien-être des athlètes, la recherche de la performance, l'appui aux clubs, et la place des comités départementaux,

a permis de dépasser les réticences initiales. Autre point de convergence, l'absence préjudiciable de conseiller technique. En effet, si les comités ont connu par le passé des CTR de valeur (Aimé TERME, Yvon COUSSIN, Claude THIVENT, Philippe ANDRE), le manque de conseiller technique depuis plus de 10 ans se faisait lourdement ressentir pour mener à bien des opérations d'envergures.

Au sein du comité de Provence, le projet de création d'un poste avait été initié de longue date avec des financements fléchés et une fiche de poste pré-élaborée.

Apprivoiser un nouvel espace

Mais le recrutement ne pouvait pas se faire tant que la nouvelle organisation de la ligue n'était pas totalement opérationnelle.

Nous avons dû apprivoiser notre nouvel espace qui va de la frontière italienne au Rhône, des Alpes à la Méditerranée et trouver un mode de fonctionnement qui convienne au



LIGUE RÉGIONALE
PROVENCE-ALPES
CÔTE D'AZUR

HALTÉROPHILIE
MUSCULATION



« Nous avons été très ambitieux. »

plus grand nombre, tout en étant en adéquation avec nos ressources financières. Au cours de cette étape, le fait que les deux présidents du moment se connaissaient de longue date, a facilité le rapprochement. Parallèlement à cela, il a fallu se faire connaître auprès de nos institutions et surtout argumenter sur la nécessité de notre futur emploi.

Si, du côté de la Fédération, le besoin de recrutement et l'aide financière inhérente semblait une évidence, en région, il a fallu convaincre le CROS et la DRDJSCS de ce besoin essentiel pour nos disciplines. Une fois levées les réticences et arrêté le plan de financement de l'emploi, encore fallait-il avoir le bon candidat, car le droit à l'erreur n'était pas permis. Lors de l'élaboration de la fiche de poste, nous avons été très ambitieux.

En clair, nous recherchions un mouton à cinq pattes. Ce spécimen rare nous l'avons trouvé, avec l'aide de la fédération, en la personne de Florin NICOLAE. Nous orientons la formation selon deux vecteurs principaux l'un en direction de nos clubs, l'autre en direction des partenaires du monde sportif, de l'enseignement et de la formation professionnelle.



A l'aide des nouvelles compétences, (en cours d'acquisition) « Coach Muscu Santé » nous démarcherons les partenaires potentiels pour conventionner ces nouvelles activités. L'entraînement de l'élite régionale est au programme car nous disposons au sein du CREPS d'Aix-en-Provence d'un excellent outil de perfectionnement et nous avons les cadres diplômés et compétents au sein de notre ligue.

La ligue Sud PACA souhaite participer activement aux projets des clubs. Dans cette démarche cohérente d'équipe, l'action qui se profile, dans un avenir proche, vise le développement de l'haltérophilie auprès des jeunes et des féminines.

Nous avons en projet la création d'une « remorque pédagogique » équipée, pour mener une action itinérante d'initiation à l'Haltérophilie-Musculation éducative sur notre territoire.

Cet équipement mobile sera l'outil de travail qui nous permettra de faire découvrir nos disciplines à des endroits où elles n'existent pas encore. Compte tenu des événements sanitaires cette nouvelle activité sera proposée dans les meilleurs délais possibles.

Notre ETR, avec le CTF en renfort, assurera l'encadrement et les thèmes des séances seront adaptés aux publics concernés afin de favoriser le recrutement de nouveaux licenciés.

L'Équipe dirigeante avec Lionel REYNAUD, Président, et les deux Vice-Présidents Jean-Luc LEBAIGUE et Jean-Luc LEGRAND, lors de la présentation du nouveau CTF Florin NICOLAE à l'équipe technique régionale de la ligue.

FLORIN NICOLAE

Formateur & entraîneur au parcours atypique

« C'est un nouveau défi professionnel que je me lance avec des missions dans la formation, l'entraînement et principalement le développement ... »

Mon parcours sportif et professionnel témoigne de mon engagement pour la promotion et le développement de nos disciplines. La transmission du savoir, la pédagogie et le relationnel font partie de ma nature profonde ».

Né à Bucarest en Roumanie sous l'ère Ceaușescu, ce qui peut expliquer sa résilience et son optimisme, Florin débute l'haltérophilie à l'âge de 15 ans.

En 1991, il découvre la France à l'occasion d'une rencontre sportive sur invitation du club d'Avallon. De retour en Bourgogne au HC Avallon quelques mois plus tard, Florin est accueilli par Jean-Claude COLLINOT.

Il développe alors un double parcours, celui d'athlète, mais également celui d'étudiant au lycée des Chaumes.

Il signe ses meilleurs résultats aux France en 1992 à Blois et remporte les championnats de France UNSS en 1993 à Istres en Provence organisés par les équipes de Jean-Luc LEBAIGUE alors enseignant d'EPS dans cette ville.

Faut-il y voir un signe ? D'un point de vue études, Florin acquiert très vite une maîtrise parfaite de la

langue de Molière et s'oriente vers l'encadrement en obtenant dès 1995 son BE1 lui permettant de travailler au club d'Avallon.

Toujours avide d'apprentissage, Florin valide le spécifique BE 2 HACUMESE en 2004 ce qui lui permet d'intégrer l'équipe des formateurs de la Fédération. Parallèlement, avec la ligue de Bourgogne et le club d'Avallon, il construit et conduit le projet « Haltérophilie éducative au collège » pendant plus de 3 ans, permettant le développement de l'Haltérophilie.

Curieux et ouvert aux autres, Florin concède : « J'ai acquis mon expérience dans la formation grâce aux missions confiées par la Fédération au niveau national au sein des universités. J'ai perfectionné mes approches pédagogiques au sein des CREPS (Mâcon, Dijon, Vichy, Châtenay, Aix) et avec d'autres institutions comme le CFA Bourgogne Franche-Comté.

Marié, père de 2 enfants, en acceptant le poste de CTF en PACA, Florin fait un choix de vie que toute sa famille consent en venant s'installer dans le pays aixois et de conclure : « Je suis enchanté et reconnaissant pour l'accueil qui m'a été réservé au sein de la région Sud PACA, je remercie Lionel REYNAUD son président, qui en accord avec l'équipe dirigeante a créé des conditions de travail que j'apprécie particulièrement.

Je remercie également la Fédération de m'accorder sa confiance et je suis heureux d'intégrer pleinement cette équipe technique fédérale.

C'est un nouveau défi professionnel que je me lance avec des missions dans la formation, l'entraînement et principalement le développement de nos activités dans cette belle région ».

Contact :

Florin NICOLAE

CTF Provence-Alpes-Côtes-d'Azur

fnicolae@ffhaltero.fr

06 73 44 55 06



SPORT - SANTÉ

UN ENJEU NATIONAL

Le Sport - Santé est une pratique en expansion dans nos clubs

Notre diplôme fédéral Coach Muscu Santé (CMS) apporte des compétences dans l'encadrement de l'haltérophilie-musculation adaptée aux personnes souffrant d'Affection de Longue Durée (ALD).

Trente clubs FFHM (lien ici) comptent un ou plusieurs coaches CMS dans leur rang. Ces associations peuvent désormais se tourner vers la sphère médicale afin d'accueillir en toute légitimité, et avec compétence, ces nouveaux pratiquants aux besoins spécifiques. Lancement du second appel à projet « Maison Sport - Santé ».

Le Ministère des Sports encourage le développement des actions « Sport - Santé », tant envers la population générale qu'envers les malades souffrant d'ALD. Le diabète, le cancer, l'obésité, la sclérose en plaques ou l'ostéoporose touchent dix millions de Français qui ont une pratique sportive insuffisante selon les experts scientifiques. Afin d'inciter la population à se mettre au sport, le Ministère a identifié

près de 138 « Maisons Sport - Santé ». Ces structures renseignent la population sur les offres sportives de proximité, notamment celles adaptées à l'accueil des malades chroniques.

Un second appel à projets (dossier de presse en lien ici) vient d'être lancé afin de densifier le maillage territorial. Nos activités sont recommandées comme traitement non médicamenteux et nos associations FFHM doivent être prêtes à accueillir ces publics.

Une équipe fédérale s'active autour de Ludwig WOLF, CTN – Référent Sport-Santé, joignable à lwolf@ffhaltero.fr et au 06.72.46.13.92.

Les clubs référencés CMS seront mis en relation avec les dites Maisons Sport - Santé de proximité.

Ces clubs FFHM pourront faire valoir leurs créneaux spécifiques.

Les malades ont souvent besoin de pratiquer après une prise en charge hospitalière mais ne trouvent pas de structures adaptées.

Les médecins ne savent pas non plus où envoyer leurs patients.

Grâce au Coach Muscu Santé, notre pédagogie de l'école du dos s'est étoffée et a acquis ses lettres de noblesse auprès de la communauté scientifique.

Il faut rendre hommage aux pionniers qui développent depuis plusieurs années cette approche novatrice du pratiquant.

Un enjeu d'avenir

Nos clubs ont montré des capacités d'adaptation rapides en se formant et en créant des créneaux dédiés. Si les maladies chroniques sont en augmentation, nos associations peuvent apporter une réponse appropriée.

Le Sport - Santé n'est pas une mode éphémère et représentera pour longtemps un axe fort de notre développement et de notre identité.

Mobilisons-nous pour accueillir avec chaleur et professionnalisme ce nouveau public de pratiquants !



CIRCUIT FIT

La FFHM met son expertise reconnue dans le sport olympique au service du plus grand nombre, en créant un cours exclusif pour vous proposer le meilleur du renforcement musculaire !

CONCEPT : Un circuit training composé de 8 exercices mobilisant l'ensemble du corps en 1 heure maximum :

- cuisses/fessiers,
 - dos et bras,
 - abdominaux/taille,
- + une phase cardio pour brûler un maximum de calories.
Faciles à mettre en place dans tout type de salle, ils nécessitent uniquement du petit matériel.

OBJECTIFS : Tonifier son corps, affiner sa silhouette et améliorer sa forme.

La FFHM revendique une pratique de qualité et conviviale au sein de ses structures.

EXPERTISE : Le coach est diplômé et formé spécifiquement à ce programme, pour un accompagnement de qualité et une progression au rythme de chacune.

VARIÉTÉ : Les exercices changent tous les 2 mois : 6 phases d'intensité croissante sont prévues pour l'année.

PLAISIR : Une séance réalisée en groupe, et animée par un coach pour un maximum de convivialité et

SE TONIFIER DANS UN CADRE CONVIVIAL ET MOTIVANT

de motivation.

Les clubs trouveront toutes les informations pour mettre en place le Circuit Fit sur la nouvelle plateforme digitale de la FFHM. Vous souhaitez renforcer l'identité d'expertise technique et de convivialité de votre structure ?

Alors lancez le Circuit Fit dans votre club dès septembre 2020 !



La Française de Besançon

Interview de
Sihem ZERROUK
Educatrice bénévole

Quand avez-vous lancé le programme Circuit Fit dans votre association ?

Nous étions trois coaches du club à avoir suivi la formation Circuit Fit organisée par la Fédération en juin 2019. Suite à cela, nous avons souhaité proposer le programme dès la rentrée de septembre 2019 : il s'est poursuivi jusqu'à la crise sanitaire.

Quels étaient les créneaux et comment les avez-vous choisis ?

J'ai proposé jusqu'à trois créneaux par semaine, entre La Française de Besançon et la maison de quartier de Besançon Planoise. Les créneaux étaient essentiellement proposés le matin : bien entendu, la disponibilité des salles a parfois influé ce choix, mais ce créneau correspond bien à un large type de public.

Justement, quel type de public avez-vous accueilli ?

L'âge des pratiquantes était très varié, de 25 à



70 ans, et j'avais jusqu'à 20 personnes par session. La majorité de ces femmes étaient de nouvelles pratiquantes.

La construction pédagogique du programme permet d'accueillir facilement des débutantes, les postures techniques se complexifiant progressivement au fil des six phases.

Quels sont selon vous les principaux avantages du Circuit Fit ?

Pour la structure, je dirais la simplicité de mise en place.

Pour les pratiquantes, c'est un programme très complet, alliant travail cardio et renforcement musculaire.

Un conseil pour les clubs qui souhaitent mettre en place le programme ?

N'hésitez pas à proposer plusieurs créneaux, et à les inscrire dans la durée : le bouche-à-oreille reste un des meilleurs moyens de communication !



« La majorité de ces femmes étaient de nouvelles pratiquantes. »



HALTÉRO TOUR

Un outil opérationnel !

L'Haltéro-Tour est une animation itinérante qui offre la possibilité au grand public de découvrir l'haltérophilie tout en s'amusant.

Conçue de manière à enseigner les gestes autour des apports éducatifs et de santé de l'haltérophilie, cette animation est aussi une occasion unique pour faire découvrir les activités de la FFHM et plus particulièrement l'haltérophilie.

Se présentant sous différentes formes, elle peut

être adaptée en fonction de l'âge des participants, du lieu de l'animation et du contexte.

S'adressant à tous avec un focus sur les jeunes de 8 à 16 ans, elle trouve sa place dans divers événements tels que : les journées du sport scolaire, la journée olympique, fête du sport et forum des associations ; journées portes ouvertes (avec l'accueil de participants de différents âges et de familles) ; les animations durant les

vacances destinées à des groupes (enfants d'un centre de loisirs, groupe d'un service jeunesse, d'un établissement scolaire...) et les animations au sein d'établissements scolaires journées découvertes de l'haltérophilie, journées UNSS (groupe d'élèves d'un établissement scolaire...).

En savoir plus >>>



UN OUTIL AU SERVICE DE TOUS

Ces animations, peuvent être portées par les clubs, les comités départementaux et les ligues, en partenariat avec les organisateurs d'événements grand public, les collectivités territoriales et les établissements scolaires.

L'Haltéro-Tour est composé de 4 ateliers (apprentissage postural, initiation haltérophilie, vidéo et un atelier ludique), permettant d'accueillir tout public, en grand nombre et son concept permet un glissement du public. En effet, il est possible d'accueillir près de 32 personnes simultanément.

Atelier N°1 : l'Atelier postural : (apprendre à soulever avec un cartable ou sac à dos) → Engendre une prise de conscience du placement du dos (proprioception). Notions éducatives sur l'importance du renforcement du dos et des abdominaux : « se renforcer pour bien bouger ». Exercices progressifs qui permettent de préparer le corps pour la suite de l'animation.

Atelier N°2 : l'Atelier initiation (initiation haltérophilie) → Apprentissage du mouvement de l'arraché (ou épaulé-jeté).



Le lien avec l'atelier postural est fait immédiatement, à partir de la position de départ (jambes fléchies, dos plat). Les étapes du mouvement sont simplifiées. → Cet atelier permet d'apprendre un geste sportif complexe, au travers des qualités de coordination, souplesse, vitesse... On joue sur les rythmes : début du mouvement lent, puis accélération du geste.

Atelier N°3 : l'Atelier vidéo : (vérifie tes apprentissages) → l'apport de la vidéo, cet atelier est ludique et moderne. L'utilisation de la technologie donne une image moderne de l'activité. Il permet de mieux prendre conscience de leurs placements, de s'en rendre compte par eux-mêmes. → Accession à l'autonomie : l'animateur incite le pratiquant à analyser lui-même sa prestation. Ce dernier peut se corriger et voir son évolution au fil des passages.

Atelier N°4 : l'Atelier ludique : challenge Haltéro-Tour Il s'agit de reprendre une partie des exercices vus précédemment, sous la forme d'un parcours chronométré individuellement. → Cet atelier a principalement une vocation ludique. Les pratiquants s'amuse, ce qui contribue également à donner une image plus « fun » de l'haltérophilie. Avec une dépense énergétique plus importante, il rappelle que l'activité physique est un facteur essentiel de santé.

Contact :
Samson NDICKA MATAM
 06 87 08 80 11 - sndicka@ffhaltero.fr

HALTÉRO TOUR : UNE MISE EN PLACE SIMPLE ET EFFICACE



CA Lorient

Pour nous, cela fait maintenant deux ans que nous réalisons des Haltéro-Tour avec succès. Nous avons rendez-vous avec les 6^{èmes} du collège St-Joseph Lorient tous les ans fin septembre. L'établissement a souhaité intégrer cette journée d'initiation dans son calendrier annuel en tant que sport mais aussi "Sport-Santé" via les apprentissages posturaux.

Nous avons plus récemment, suite à la demande de la fédération, participé à la semaine olympique. Nous souhaitons toujours le réaliser sous forme d'haltéro tour mais l'on ne pouvait pas le faire avec des cartables car il s'agissait de terminales bac pro.

Nous avons donc changé notre approche. D'autres interventions nous ont été demandées depuis pour initier d'autres classes. L'Haltéro-Tour nous permet de communiquer sur notre sport et surtout le faire connaître, car il n'est pas souvent clair au yeux du public et surtout des parents.



L'EXPÉRIENCE DES CLUBS

Depuis sa création en 2011, l'animation s'est développée au sein des ligues régionales, aujourd'hui elle est de plus en plus portée par les clubs.



Association Vosgienne d'Haltérophilie - Musculation

Il s'agit de la 1^{ère} association affiliée à la FFHM des Vosges, qui développe notre discipline depuis octobre 2018. La fête des associations qui a lieu tous les ans pendant le premier week-end de septembre, nous a permis de faire découvrir l'haltérophilie à des petits et des grands grâce à l'Haltéro-Tour. Pendant tout le week-end des enfants, accompagnés de leurs parents ont défilé dans notre stand. Des ateliers d'environ 30min leur ont permis d'avoir un premier contact avec la barre. Échauffement, technique, gainage, activités ludiques avec cartable lesté...

Les participants sont repartis avec la promesse de nous rendre visite au club pour découvrir l'environnement des futurs champions !

Pour notre association le dispositif Haltéro-Tour est la garantie de marquer les esprits et de ne pas laisser indifférent. Cette animation est facile à mettre en place et son côté ludique assure convivialité et rigolades.

Reims HM

Nous participons régulièrement à la journée Olympique organisée par le CDOS de la Marne, dont le but est de présenter les disciplines à l'ensemble des Marnais qui viennent s'essayer sur différentes disciplines.

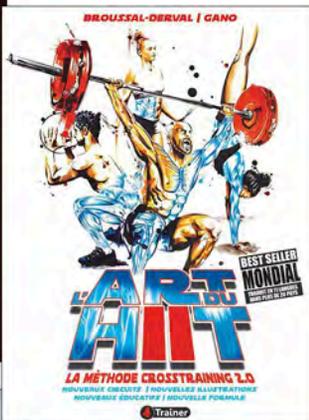
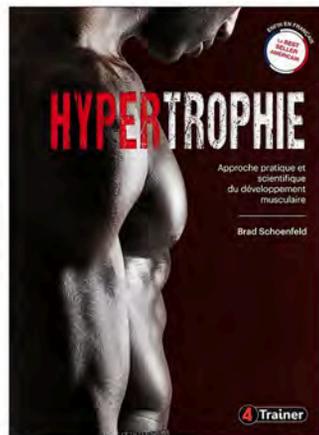
C'est un vrai plus de pouvoir s'afficher et démontrer les bienfaits de l'haltérophilie à travers l'Haltéro-Tour. 2020 étant une année Olympique, c'est à chaque fois l'occasion de se prêter aux jeux.

Nous remercions le nouveau CTS David MATAM MATAM, qui nous a aidé à la mise en place et à la formation de nos bénévoles.





FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
LA BOUTIQUE
OFFICIELLE



CLIQUEZ-ICI POUR ACCÉDER À L'INTÉGRALITÉ DE LA BOUTIQUE !



CHAMPIONNATS D'EUROPE

DU 31 OCTOBRE AU 8 NOVEMBRE 2020 – MOSCOU

ANAÏS MICHEL • VGA St-Maur • 49kg

MANON LORENTZ • SR Obernai • 49kg

GARANCE RIGAUD • EA St-Médard • 55kg

DORA TCHAKOUNTE • VGA St-Maur • 59kg

BERNARDIN KINGUE MATAM • VGA St-Maur • 67kg

GAËLLE NAYO KETCHANKE • Clermont Sports • 81kg

ROMAIN IMADOUCHENE • ES Villeneuve Loubet • 89kg