

#46 Oct. 2021

# FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION



p5  
PRÉSENTATION  
DES ÉLUS

p9  
RETOUR SUR TOKYO  
2020

p20  
ELEIKO, L'HALTERO  
MADE IN SUEDE

**ELEIKO**





# SOMMAIRE

**05**

*Présentation  
des élus*

**09**

*Retour sur  
Tokyo 2020*

**14**

*Le Live des jeux*

**16**

*Cap sur Paris  
2024*

**17**

*Retour sur les  
Europe U15-U17*

**18**

*Championnats  
d'Europe U20-U23*

**20**

*ELEIKO, l'haltéro  
made in Suède*

**24**

*Dossier du mois  
Le sport santé*

**38**

*Calendrier des  
événements*



# L'édito, le mot du Président Guy KOLLER

*"Il nous faudra faire preuve de beaucoup d'agilité"*

Malgré une situation pandémique qui n'en a pas fini de perturber nos activités, les Jeux Olympiques de TOKYO ont pu se dérouler presque normalement. Nos Athlètes, notamment nos féminines, se sont surpassées, elles nous ont fait vibrer et je tiens à les en remercier et les féliciter chaleureusement.

Avec le Live des Jeux qui s'est déroulé au Trocadéro, le transfert vers Paris 2024 était tout trouvé. Merci à celles et ceux, cadres et athlètes, qui ont participé à cet événement et ont permis à la FFHM de marquer cette manifestation de sa présence.

Et voilà déjà qu'une nouvelle saison s'ouvre à nous. Nous savons tous qu'elle ne sera pas des plus simples. Entre Pass sanitaire, Pass sport et gestes barrières, il nous faudra faire preuve de beaucoup d'agilité. Ce premier trimestre sera marqué par la tenue de deux finales nationales, celle des France Masters et des France Elites, reports de 2020. Merci à l'EA Saint-Médard-en-Jalles et à Istres Sports d'avoir bien voulu relever ces défis.

Entre temps, nos jeunes athlètes U17, U20 et U23 se sont illustrés sur les plateaux européens de Pologne et de Finlande. Ils viennent de nous

gratifier d'une pluie de record nationaux tout en trustant les médailles Européennes. A l'horizon 2024, ces résultats sont du meilleur augure. Merci à celles et ceux qui y ont contribué.

Autre temps fort de ce début de saison que le partenariat « Premium » passé avec la société ELEIKO : une signature qui s'est déroulée au siège de Paris 2024 et en présence de l'ensemble des Ligues de la FFHM. Ce partenariat scelle une première collaboration que nous avons engagée en 2017. Il s'inscrit dans le cadre de l'excellence et s'appuie sur le partage de valeurs communes fortes.

Je suis persuadé que chacune et chacun d'entre vous aura à cœur de réussir la relance. Nous devons tous ensemble, licenciés, entraîneurs, élus et cadres techniques, nous inscrire avec foi dans des projets novateurs qui redonneront ses lettres de noblesse à notre Fédération.

Je sais pouvoir compter sur chacune et chacun d'entre vous.

**Guy KOLLER**

*"Je sais pouvoir compter sur chacune et chacun d'entre vous."*



# CHAMPIONNATS DE FRANCE

# ELITE

HALTEROPHILIE



CEC LES HEURES CLAIRES / ISÈRES

22 > 24 OCT



2021

@FFHALTEROPHILIE.MUSCULATION



**Guy KOLLER**  
Président



# MEMBRES DU BUREAU DIRECTEUR



**Marc ANDRIEUX**  
Président d'honneur  
(Invité)



**Jean-Paul BULGARIDHES**  
1er Vice-président de la FFHM en charge de  
la francophonie et de Paris 2024



**Michel RAYNAUD**  
Secrétaire général



**Jean-Yves JEROME**  
Trésorier



**Thierry DUFLOT**  
Vice-Président  
Président de la Commission  
Technique d'Haltérophilie



**Annabelle TROUDET**  
Vice-Présidente  
Présidente de la  
Commission Technique  
Muscultion - Santé - Bien-Etre



**Chrystel LYAUDET**  
Vice-Présidente  
Présidente de la  
Commission Communication



**David BOSSIAN**  
Vice-Président  
Président de la  
Commission Formation



**Dahbia RIGAUD**  
Vice-Présidente  
Présidente de la  
Commission Sport Féminin

**Claire ALVES CONAN**  
Membre



**Sandra BAURY**  
Membre

# MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR



Guy KOLLER



Claire ALVES CONAN



Jean-Paul BULGARIDHES



Jean-Yves JEROME



Chrystel LYAUDET



Michel RAYNAUD



Christiane FORT



David BOSSIAN



Béchir BOUDJEMAA



Joël RENOUF



Annabelle TROUDET



Jean-Philippe CABASSUT



Thierry DUFLOT



Sylvie DRAGO



Jean-Marc NEUSY



Béatrice DURBANO



Bernard HOUËT



Romain BOUYER



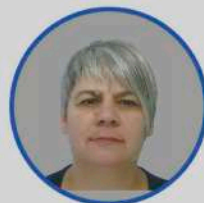
Sandra BAURY



Ludovic HURE



Dahbia RIGAUD



Véronique ROCHE-GILLET



Philippe MOQUART



Marjorie LE VIENNESSE



Bruno GIRARD

# LES COMMISSIONS

## ORGANE DISCIPLINAIRE 1<sup>ERE</sup> INSTANCE

Commission renouvelée  
prochainement.

## ORGANE DISCIPLINAIRE APPEL

Commission renouvelée  
prochainement.

## COMMISSION MASTERS

**Marjorie LE VIENNESSE - Présidente**  
Chrystel LYAUDET  
Béatrice DURBANO

## COMMISSION NATIONALE D'ATTRIBUTION DES LABELS FFHM

Béatrice DURBANO - Présidente

Guy KOLLER  
Philippe GEISS  
Olivier BEHLOULI  
Béchir BOUDJEMAA

Les Présidents des Commissions techniques Haltérophilie et Musculation Santé Bien-être seront sollicités en fonction des types de labels

## COMMISSION FORMATION

**David BOSSIAN - Président**  
Joël RENOUF  
Claire ALVES  
Annabelle TROUDET  
Véronique ROCHE-GILLET  
Romain BOUYER  
Jean-Philippe CABASSUT  
Aurélien BROUSSAL (représentant de la DTN)

## COMMISSION DES JEUNES DIRIGEANTS

Mise en place prochainement

## COMMISSION TECHNIQUE D'HALTÉROPHILIE

**Thierry DUFLOT - Président**

Chrystel LYAUDET  
Dahbia RIGAUD  
Ludovic HURE  
Joël RENOUF  
Freddy BRUA  
Patrick LECHAT  
Jean-Louis GUDIN

Invités :  
Jean-Claude CHAVIGNY - Expert Haltérophilie  
Romuald ERNAULT - Expert de la DTN  
Fares ZITOUNI - Expert CrossFit

## COMMISSION TECHNIQUE MUSCULATION - SANTE - BIEN-ÊTRE

**Annabelle TROUDET - Présidente**

Joël RENOUF  
Ludovic HURE  
Christine RAUSCH  
Ludwig WOLF (représentant de la DTN)  
*poste vacant*  
*poste vacant*  
*poste vacant*

## COMMISSION MEDICALE

**Dr Béchir BOUDJEMAA - Président**  
Dr Richard BONNIVARD  
Frank METAIS  
Arnaud FERRARI  
1 athlète EDF senior nommé par ses pairs

## COMITÉ D'ÉTHIQUE ET DE DÉONTOLOGIE

Commission renouvelée  
prochainement.

## COMMISSION DE SURVEILLANCE DES OPÉRATIONS ELECTORALES

**Alexandra VIGOUREUX - Présidente**  
Michel LEBLOA  
Philippe MONTORIER  
*poste vacant*  
*poste vacant*

## COMMISSION SPORT FÉMININ

**Dahbia RIGAUD - Présidente**  
Chrystel LYAUDET  
Sylvie DRAGO  
Marjorie LE VIENNESSE  
Emmanuel HAESSLER (représentant de la DTN)

## COMMISSION UNSS - FFSU - SPORT SCOLAIRE

**Jean-Marc NEUSY - Président**

Christiane FORT  
Dominique SORGATO  
Jean-Luc LEBAIGUE  
Nicolas KURCZEWSKI  
Josselin BREGERE (représentant de la DTN)

## COMMISSION NATIONALE D'ARBITRAGE

**Bernard HOUËT  
Président**

Robert MANLAY  
Jean-Marc NEUSY  
Christiane FORT  
Présidents des  
commissions d'arbitrage de  
chaque ligue y compris les  
ligues outremer

Invité :  
**Jean-Paul BULGARIDHES**

## COMMISSION COMMUNICATION

**Chrystel LYAUDET  
Présidente**

Sandra BAURY  
Claire ALVES  
Ugo GOUELLEU (Chargé de  
communication FFHM)

## COMMISSION DES MUTATIONS

**Thierry DUFLOT - Président**  
Philippe GEISS  
Olivier BEHLOULI  
Adrien ISSERT  
Bruno GIRARD

## COMMISSIONS TERRITORIALES

### « PROJETS SPORTIFS FÉDÉRAUX »

**Claire ALVES - Présidente**  
David BOSSIAN  
Le Président de la ligue régionale  
concernée  
Philippe GEISS  
Emmanuel HAESSLER  
1 CT en fonction du territoire



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION  
**FFHM**

# LES COMMISSIONS

## COMMISSION MIXTE DES ATHLÈTES

Mise en place prochainement

## COMMISSION NATIONALE « PROJETS SPORTIFS FÉDÉRAUX »

Claire ALVES - Présidente  
David BOSSIAN  
Philippe GEISS  
Emmanuel HAESSLER  
Philippe MONTORIER

## COMMISSION STATUTS - RÈGLEMENT INTÉRIEUR - VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE

Michel RAYNAUD – Président  
Philippe MOQUART  
Bernard SOTO  
Bruno GIRARD  
Christine RAUSCH  
Josselin BREGERE (représentant de la DTN)  
Adrien ISSERT (Salarié FFHM, expert juridique)





# JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO

## DU 24 JUILLET AU 4 AOUT

3 finalistes : objectif rempli avec la manière.

### Tokyo, un tremplin vers Paris 2024

Cette olympiade, perturbée par la pandémie, a enfin livré son verdict. 4 haltérophiles ont réussi à décrocher leur ticket malgré le report d'un an et l'actualisation des modalités de qualification olympique. C'est la première fois dans l'histoire de l'haltérophilie française, que l'équipe olympique est composée en majorité de femmes (3 femmes et 1 homme) et

que celles-ci obtiennent un top 4. Entre protocoles sanitaires stricts et préparation studieuse pour briller au pays du soleil levant, les 4 olympien(ne)s sont passé(e)s très près de l'exploit. Retour sur les JO de Tokyo avec les 4 qualifié(e)s : Anaïs MICHEL (49 kg), Dora TCHAKOUNTE (59 kg) et Bernardin KINGUE MATAM (67 kg) du club de la VGA St-Maur et Gaëlle NAYO KETCHANKE (87 kg) du club de Clermont Sports, tous les 4 pensionnaires de l'INSEP.

**Une préparation finale à Kanazawa, des conditions exceptionnelles à tous points de vue.**

L'équipe olympique s'est retrouvée comme prévu début juillet à Kanazawa pour peaufiner sa préparation et amortir dans les meilleures dispositions le décalage horaire de 7 heures, loin des sollicitations pour se concentrer totalement sur la performance. La ville de Kanazawa avec son équipe dédiée, animée par M. SHINODA et Mathilde DUBOIS, n'a rien laissé au hasard afin de garantir des conditions de préparation optimales, dans une atmosphère rigoureuse et conviviale malgré un protocole sanitaire draconien.



L'équipe sortait de l'hôtel uniquement pour prendre le bus vers l'entraînement et inversement, 2 minutes d'air pur et un test salivaire quotidien plus tard, les 12 jours sont pourtant passés très vite entre le 10ème et le 12ème étage de l'hôtel ANA où elle avait pris ses quartiers avec l'équipe olympique de natation. Malgré les apparences, ces restrictions légitimes et l'hospitalité légendaire des Nippons, ont contribué à créer un environnement de préparation efficient, rythmé par un quotidien uniquement tourné vers la performance. Après quelques séances intensives et des visio de calages et d'ajustements du projet olympique entre les représentants des clubs, Laurent PEDRENO (Clermont Sports) et Jean-Pierre BALLOUX (VGA St-Maur) et le staff olympique, l'équipe est arrivée au

Village Olympique le 22 juillet pour enfin en découdre sur le plateau.

### Place à la compétition.

Après la découverte du village olympique immense et grandiose avec une vue splendide sur la baie de Tokyo, à l'image du caractère exceptionnel des jeux olympiques, plus grand évènement sportif planétaire, les 4 olympien(ne)s se sont très vite adapté(e)s à ce nouveau rythme avec l'équipe de France olympique au grand complet dans le bâtiment 19, quartier général du CNOSF, partagé avec la Jamaïque, le Maroc, la Hongrie, Monaco ou encore la Suisse. Les valeurs de l'olympisme de fraternité et de respect transpirent à chaque coin de rue et portent les haltérophiles quotidiennement vers leur rendez-

vous qu'ils ont pris il y a au moins 5 ans déjà.

### ANAIS MICHEL, FINALISTE OLYMPIQUE EN 49 KG

La pensionnaire de la VGA St-Maur, fraîchement rentrée en école de kiné au 1er septembre 2020 à l'ENKRE de St-Maurice, a fait preuve d'une persévérance hors norme pour concrétiser son rêve olympique et achever sa carrière sportive internationale de la plus belle des manières à Tokyo. Le report des JO a été très difficile à traverser pour Anaïs, mais une fois le sésame en poche, elle a su se remobiliser pour son ultime combat le 24 juillet sur le plateau du Tokyo International Forum. Après une préparation exemplaire, Anaïs arrive à Tokyo avec le plein de confiance grâce à une régularité dans les gestes techniques.



*“Les valeurs de l'olympisme, de fraternité et de respect, transpirent à chaque coin de rue”*



## “Une excellente dynamique”

Déterminée à intégrer le top 8, Anaïs réalise 78 à l'arraché et échoue de peu à 80 kg (faute de bras), son record personnel. Elle valide 99 kg au jeté pour décrocher la 7ème place avec un total de 177 kg. Avec son diplôme de finaliste olympique en poche, elle remplit son objectif et lance l'équipe de France sur une excellente dynamique.

### **BERNARDIN KINGUE MATAM (67 KG) RATE SON RENDEZ-VOUS**

Après une préparation en dent de scie depuis son retour des championnats d'Europe de Moscou, Bernardin n'a pas réussi à rattraper son retard malgré la débauche d'énergie et le courage incroyable dont il a fait preuve à Kanazawa. A cours de rythme, il a tout tenté, fleurant parfois avec ses limites physiques pour être à la hauteur du rendez-vous pour ses 3èmes jeux olympiques. Malgré ses capacités d'abnégation, il arrive diminué le 25 juillet en finale olympique des 67 kg. Il réalise 135 kg à l'arraché et échoue de peu à 138 kg, son actuel record de France. Malheureusement, et malgré ses efforts, il réalise un 0 dans le second mouvement et est éliminé du concours, échouant par 3 fois au jeté, respectivement 171 kg, 171 kg et

172 kg. Une IRM passée le lendemain au village olympique révélera une fissure au ménisque.

### **DORA TCHAKOUNTE EFFLEURE LE BRONZE EN 59 KG**

Pour ses premiers jeux olympiques, Dora était la meilleure chance de classement pour la France, surtout après le Eleiko Tournoi de France 2.0 du 27 février 2021 où elle validait un total de 216 kg dans la catégorie supérieure. L'objectif était d'intégrer le top 5 et de rester à l'affût d'une opportunité pour décrocher une médaille. En délicatesse avec son dos pendant la préparation des championnats d'Europe, puis de sa cuisse pour la préparation olympique, Dora a serré les dents à chaque séance pour bonifier sa préparation. La régularité à haute intensité dans les gestes techniques a dû être aménagée pour la préserver. Déterminée et très concentrée, Dora réalise 96 kg à son 2ème essai à l'arraché (nouveau record de France), échouant de peu à 98 kg pour son ultime tentative, légèrement talon en réception. 2ème au classement provisoire après le premier mouvement, le match à l'épaulé-jeté s'annonçait haletant pour le podium.

Dora valide 117 kg (nouveau record de France) et échoue de peu au jeté à 120 kg qui lui aurait assuré le bronze. Elle décroche une très belle et prometteuse 4ème place avec un nouveau record de France au total à 213 kg. Le manque de repères sur les barres lourdes a probablement joué en sa défaveur pour saisir cette première opportunité.



## “Une très belle et prometteuse 4ème place”



## GAELE NAYO KETCHANKE PREND LA 5EME PLACE EN 87 KG

Pour ses derniers JO, Gaëlle avait pour objectif de faire mieux que sa 8ème place à Rio. Suite à un retour époustouflant après sa grave blessure au coude lors des Championnats d'Europe de Batumi en 2019 pour garder toutes ses chances de qualifications pour Tokyo, Gaëlle a su se donner les moyens pour concrétiser son objectif et terminer sa carrière internationale de très belle facture. Alors qu'elle concourait en 76 kg avant sa blessure, elle est revenue après une chirurgie au coude en 6 mois top chrono pour concourir en 81 kg (catégorie non olympique) et établir les robipoints nécessaires à sa qualification. Une fois la qualification acquise après les championnats

d'Europe en avril dernier, elle a entamé sa montée en 87 kg pour être performante dans sa nouvelle catégorie olympique. Ses efforts et sacrifices ont une nouvelle fois payé sur le plateau où elle améliore tous ses records de France avec 108 kg à l'arraché, 139 kg au jeté et 247 kg au total. Elle se classe 5ème et remplit ainsi son objectif avec un nouveau diplôme de finaliste olympique.

Cette 32ème édition des Jeux Olympiques aura été longue, surprenante, incertaine et fastidieuse. L'équipe de France olympique d'haltérophilie a su, dans un contexte très particulier, mobiliser toute son énergie pour briller à Tokyo. Ce chemin parcouru est un atout majeur pour basculer enfin dans l'olympiade de Paris 2024 où les ambitions de la France

seront logiquement plus élevées en tant que pays hôte. L'expérience emmagasinée sur cette olympiade par tous les protagonistes (athlètes, staff nationaux et clubs, dirigeants nationaux et clubs) doit nous permettre de concrétiser une nouvelle médaille olympique à Paris pour succéder à la médaille d'argent de Vencelas DABAYA à Pékin en 2008. La dynamique collective sera la clef pour réussir ce défi !

### REMERCIEMENTS & FELICITATIONS AU STAFF

Franz FELICITE & Yann MORISSEAU (EN - PFE INSEP) Arnaud FERRARI (Directeur des Equipes de France - Tacticien) Laurent PEDRENO (Clermont Sports) Jean-Pierre BALLOUX (VGA St-Maur) Richard BONNIVARD (Médecin EDF) Frank METAIS (Kiné EDF)



## Objectif médaille à Paris 2024 :

*"La dynamique collective sera la clef pour réussir ce défi !"*



# Le live des Jeux 2021

*De l'haltérophilie au pied de la Tour Eiffel !*

Durant toute la durée des Jeux Olympiques et Paralympiques, Paris 2024 a mis en place le "Live des Jeux" dans un but simple : faire vivre Tokyo 2020 au peuple français à des milliers de kilomètres ! Un défi de taille mais qui a bien évidemment été relevé par le Comité d'organisation de Paris 2024.

## **Entre initiations, démonstrations et célébrations.**

Ce dispositif a permis aux fédérations olympiques de mettre en avant leur discipline et ainsi de les faire découvrir au grand public. Des initiations et des démonstrations étaient donc prévues, pour le plus grand bonheur des enfants. Remplis d'énergie à dépenser, ces derniers se succédaient sur les différents stands, de quoi passer du kimono au trampoline ou encore de la raquette de tennis à la barre d'haltérophilie. Outre les activités physiques, les futurs champions ont pu en prendre plein les yeux avec les défilés de nos olympiens qui sont venus partager leur expérience ! Médaillé(e)s ou non, ils



ont tous reçu un accueil triomphant sur la scène du Trocadéro, de quoi faire rêver les plus jeunes...

## **Un objectif : sensibiliser.**

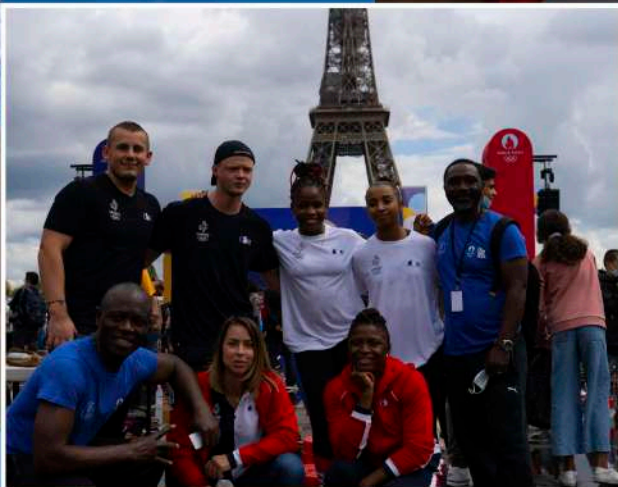
Du côté de l'haltérophilie, c'est un événement énorme en terme de visibilité auprès du grand public, Samson NDICKA (CTS à la FFHM) : *" Pour nous, il est important de participer à ce genre d'événement. Dans un premier temps en termes de visibilité et dans un second temps pour sensibiliser les jeunes."*

Des jeunes athlètes du collectif Paris 2024 se sont adonnés à une démonstration d'haltérophilie en exécutant les deux mouvements olympiques sur la scène principale. Une occasion rêvée pour donner des idées aux plus jeunes qui souhaiteraient soulever de plus en plus lourd !

Un franc succès puisque les sourires étaient présents sur les visages, *"Ca fait travailler les muscles et c'est bon pour le corps"*, confiait une jeune fille après son initiation !

*"Sensibiliser  
les jeunes"*





# CAP SUR PARIS 2024

## Le compte à rebours est lancé...

Tout le monde attendait ce moment. La passation entre Tokyo et Paris pour les Jeux Olympiques et Paralympiques ont respectivement eu lieu le 8 août et le 5 septembre. Un moment magique qui donne le top départ pour les trois dernières années avant d'accueillir la plus grande compétition sportive du monde dans notre capitale.

Du beau monde était présent pour célébrer ce passage de témoin. Le Président de Paris 2024, Tony Estanguet lança de la meilleure des manières cette nouvelle

olympiade en signant une caméra de télévision d'un "Paris 2024". Ça y est, les Jeux sont à Paris ! Au même moment, la patrouille de France survolait la place du Trocadéro laissant derrière eux un nuage bleu, blanc, rouge.

Après ce spectacle, les spectateurs ont pu assister à un concert de l'artiste Woodkid pour ainsi clôturer de la meilleure des manières Tokyo 2020 et de mettre le cap sur Paris 2024 !

# 33

*La France repart de Tokyo avec 33 médailles, dont 10 en or, et se classe 8e.*



*Ci-dessus, le drapeau virtuel dressé en haut de la Tour Eiffel lors de la passation entre Tokyo et Paris.*

*Ci-contre, le collectif U20/U23 lors de leur dernier stage à l'INSEP en Juillet dernier.*





# CHAMPIONNATS D'EUROPE U15-U17, Cienachow (POL)

*"Une médaille inattendue"*

Les Championnats d'Europe U15-U17 2021 se sont déroulés à Ciechanow en Pologne où nos deux jeunes Françaises, Maëlyn MICHEL (CHM Caen) et Léa-Marie ANTONIO (CH Luxeuil), étaient respectivement en lices chez les 55kg et les 64kg.

Pour sa 2ème participation aux Championnats d'Europe, Maëlyn remporte une belle médaille d'argent à l'épaulé jeté (89kg) et une prometteuse 4ème place au total (162kg).

Elle améliore les 3 Records de France de sa catégorie dans un contexte international relevé !

" Cette médaille était inattendue mais cette expérience incroyable prouve que rien n'est impossible, il suffit de s'en donner les moyens, tous les entraînements et les stages faits cet été m'ont permis de me redonner confiance et de me préparer dans les meilleures conditions ! preuve que l'entraînement payera toujours ce fut une compétition forte en émotions, c'est toujours un

pur bonheur de monter sur ces plateaux ! »

2ème athlète de cette sélection qualitative, Léa-Marie améliore quant à elle ses records personnels à l'arraché et au total, et se classe ainsi en 7ème position dans des conditions difficiles pour la performance (match à 9h00).

Une belle performance à souligner pour une première participation à une compétition internationale de référence !



# CHAMPIONNATS D'EUROPE U20-U23

## Rovaniemi (FIN)

Nos jeunes Françaises ouvraient le bal pour la Team France sur les plateaux de Rovaniemi (Finlande) et de la plus belle des manières ! La pensionnaire de l'EASM Saint-Médard s'offre le titre de Vice-Championne d'Europe chez les 55kg (U23), après un passage proche de la perfection. Avec un sans faute et une barre arrachée à 86kg, Garance prit la tête du concours et empocha par la même occasion une première médaille d'or. S'en est suivie une belle bataille avec la Britannique Fraer MORROW qui surpassa Garance de deux petits kilos à l'épaulé-jeté (108kg et 106kg pour Garance), lui permettant de grimper sur la plus haute marche du podium laissant la Française un kilo derrière elle.

Un peu plus tôt dans la journée, la jeune Loane PAYET prenait la deuxième place du plateau B et 11ème au général chez les U20 en 59kg, avec un joli total de 167kg (75/92). En fin d'après-midi, Amelle REZZAK (U20-55kg) s'empara de la 7ème place de sa catégorie avec un total olympique de 158kg (69/89). De son côté, Jessy GRAILLOT (96kg) a



vaillamment défendu les couleurs de la France et termine 8ème au total en battant 3 records de France (140kg/175 kg/315 kg) !

### Bronzée en Finlande !

C'était au tour de Vicky GRAILLOT du HMD21 Dijon de se présenter sur les plateaux finlandais, bien déterminée à prendre exemple sur la performance de sa camarade ! Et c'est dans cet élan que Vicky débuta sa compétition puisqu'elle réalisa un magnifique 3/3 à l'arraché (92kg) et se positionna 4ème, à égalité avec son homologue Bélarusse et à quelques kilos de l'Ukrainienne et de la Turquie. En pleine confiance, une barre à 110kg se présenta devant elle à l'épaulé-jeté et à deux reprises la Dijonnaise ne parvint pas à conclure son mouvement. Dos au mur, notre jeune Française a dû faire preuve d'un mental d'acier pour aller chercher une barre à 112kg, bien sentie par le staff technique, qui la propulsa sur la troisième marche du podium au total olympique ainsi que sur le mouvement !

*"J'ai tout donné physiquement, mentalement et nerveusement. J'ai échappé au pire (la bulle) pour aller chercher le meilleur (le podium) et c'est dans cette difficulté que ces deux médailles de bronze n'en ressortent plus belles. Ma seule envie était de profiter de chaque instant en donnant le maximum, de montrer ma détermination et d'enclencher de belle manière ma préparation pour Paris 2024 "*



**MALTE**  
Robert GALLEANO



**OUZBÉKISTAN**  
Daniel MENONI (à gauche)



**RUSSIE**  
Robert MANLAY



ZADANIE FINASOWANE ZE ŚRODKÓW  
BUDŻETU WŁAŚCIWOSTWA MAZOWIECKIEGO



**POLOGNE**  
Marie-Hélène BONNAMANT  
Marcel PENET

# L'ARBITRAGE FRANÇAIS AUX 4 COINS DU MONDE

**JAPON**  
Jean-Luc SCHATZ



**FINLANDE**  
Aurélie LHERMITTE  
Jean-Pierre MICHAUD



# ELEIKO l'haltéro made in Suède.

A l'occasion du renouvellement du partenariat entre la FFHM et ELEIKO, Mathieu Gratereau a répondu à nos questions !

**Bonjour Mathieu, pouvez-vous présenter votre rôle au sein d'Eleiko Group AB ?**

Bonjour, je m'appelle Mathieu Gratereau, j'ai 38 ans et je travaille pour la société Eleiko depuis 2013. Je suis en charge de la région Europe du Sud, ce qui comprend les pays tels que la France, l'Espagne, le Portugal, l'Italie et les pays des Balkans, et d'une équipe dédiée de 13 personnes. Et depuis tout récemment je suis aussi le responsable de notre nouvelle filiale basée en France.

**Pouvez-vous nous présenter cette société que tous les haltérophiles connaissent ?**

Eleiko, est une société suédoise qui est la leader incontestée dans le domaine du matériel de sport. Forte de ses 60 ans d'expérience, Eleiko est spécialisée dans l'équipement de force : haltérophilie, force athlétique, entraînement fonctionnel et préparation physique. Sa large gamme d'équipements répond aux besoins et aux



exigences aussi bien des athlètes, des sportifs, que des coachs, des préparateurs physiques, et des propriétaires de salles de sport. Son matériel haut de gamme rigoureusement testé, ses 3 certifications (IWF, IPF, World Para Powerlifting), ajoutés à un savoir-faire inégalé et à des équipements de qualité, font d'Eleiko, la marque incontournable pour la préparation physique et l'entraînement sportif.

**Existe-t-il une entité Eleiko France ? Et si oui, depuis combien de temps ?**

C'est effectivement la grande nouvelle de l'année ! Nous avons ouvert récemment une filiale en France dans le but de servir et d'être plus proches encore de nos clients et partenaires que ce soit sur le territoire français et ceux d'outre-mer. Eleiko Sport SAS qui est le nom de notre nouvelle filiale en France a été lancée fin janvier 2021. C'est la concrétisation du travail accompli ces dernières années et cela nous permet aussi de renforcer notre présence sur le



*“Forte de ses 60 ans d'expérience, Eleiko est spécialisée dans l'équipement de force”*



marché français, même si nous étions déjà là physiquement depuis quelques temps.

**Comment est composée votre équipe en France et comment peut-on les contacter ?**

Notre équipe française est actuellement composée de 5 personnes. Nous avons à ce jour 3 personnes qui représentent notre force commerciale :

- Julien pour l'Est de la France (julien.brisset@eleiko.com)
- Pierre pour le sud et sud-ouest (pierre.bottari@eleiko.com)
- Anaïs pour la région Nord et Paris (anaïs.fatnassi@eleiko.com) et qui gère également la partie marketing, les partenariats ambassadeurs, et notre présence sur les réseaux sociaux. Nous avons aussi Florianne qui est à la tête de notre service

client, et qui assure le lien entre le siège social, les clients et les commerciaux terrains (florianne.caillon@eleiko.com). Et enfin moi-même dont le rôle est, en plus de la gestion de la société, d'être en support de l'équipe, de mettre en place les partenariats avec les grands comptes comme les fédérations, les chaînes de salles de sports, etc. (mathieu.gratereau@eleiko.com) Vous pouvez retrouver nos produits sur notre site internet [www.eleiko.com](http://www.eleiko.com).

**Quels sont les avantages pour un club FFHM de commander du matériel Eleiko ?**

Un point important qui nous tenait à cœur lors de l'élaboration de ce partenariat avec la FFHM est que cet échange soit en adéquation

avec les besoins et les valeurs des deux entités et qu'il profite surtout à tous les niveaux aussi bien aux ligues, aux clubs, qu'aux athlètes.

En nous contactant, ils peuvent donc bénéficier entre autres :

- D'une équipe commerciale de proximité et d'un service client sur place, donc facilement joignables et en français.
- De conditions commerciales avantageuses pour les clubs avec une remise fixe sur notre gamme de produit Eleiko.
- D'une facilité d'achat via des paiements adaptés et sécurisés (carte bancaire, virement, chèque, ...).
- Et enfin nous avons aussi élaboré un kit de compétition customisé aux couleurs et au logo de la FFHM qui sera mis à la disposition des clubs



*“En adéquation avec les besoins et les valeurs des deux entités”*



pour les compétitions nationales et cela dans le but de permettre à des clubs ayant des moyens plus limités de pouvoir quand même accueillir ces événements.

Nous essayons toujours de faire de notre mieux pour aider d'une façon ou d'une autre les clubs qui décident d'investir et de s'équiper avec du matériel de qualité car notre volonté est que les clubs, tout comme la pratique du sport puissent se développer.

**Nous avons remarqué qu'il existait deux sites internet Eleiko, pouvez-vous nous préciser la différence ?**

Le site internet [shop.eleiko.com/fr](http://shop.eleiko.com/fr) est un nouvel outil que nous avons lancé l'année dernière et qui est dédié aux commandes pour les particuliers.

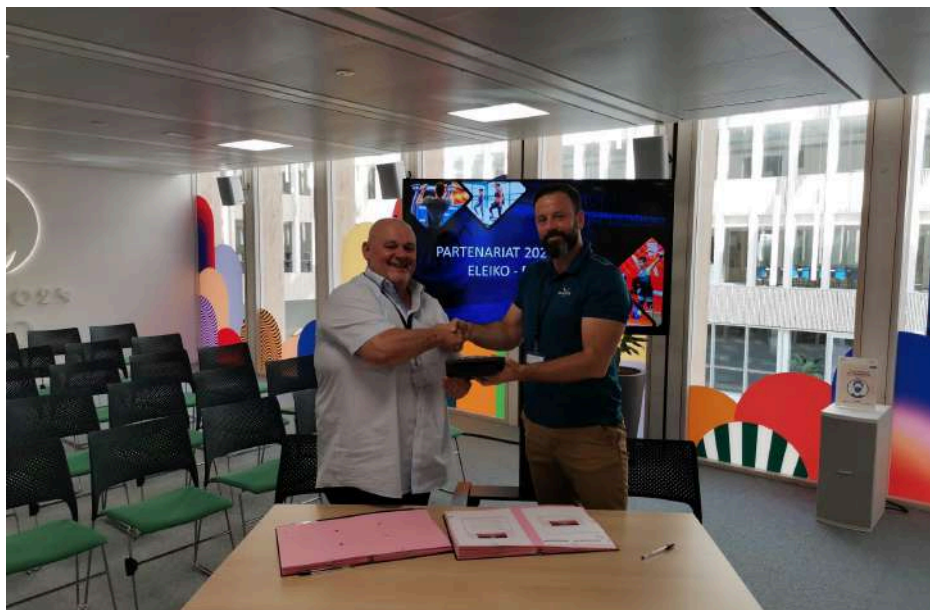
Le site internet [www.eleiko.com](http://www.eleiko.com) permet à un professionnel de nous faire parvenir une demande de devis en ligne ou encore même de contacter un de nos commerciaux en direct. L'objectif est d'apporter un service de proximité en prenant contact avec le/la client(e), nous cherchons d'abord à cibler ses besoins, éventuellement le ou la conseiller, dans le but ensuite de réaliser un devis adapté.

**Pourquoi avoir choisi de soutenir la FFHM, que symbolise pour vous ce partenariat ?**

Pour nous il nous semble tout à fait naturel de travailler avec la FFHM. Comme vous le savez, l'haltérophilie a une place importante dans l'histoire d'Eleiko, dans notre ADN et dans ce qui fait la renommée mondiale de

notre matériel et en l'occurrence nos barres et nos disques.

Le partenariat que nous avons mis en place avec la Fédération a été élaboré afin de pérenniser notre collaboration et ainsi de continuer dans la lignée de ces dernières années. Nous voulons aussi donner l'opportunité aux clubs affiliés à la FFHM de s'équiper du meilleur matériel et ainsi de préparer dans les meilleures conditions possibles les futurs Jeux Olympiques qui se dérouleront sur notre territoire : à Paris en 2024.



*“Aider d'une façon ou d'une autre les clubs qui décident d'investir et de s'équiper avec du matériel de qualité”*





CHAMPIONNATS  
DE FRANCE

MASTERS

HALTEROPHILIE

COSEC SAINT MEDARD EN JALÉES

09 > 10 OCT



2021

@FFHALTEROPHILIE.MUSCULATION

# Le dossier du mois : Le sport santé

## Comment peut-on résumer le sport-santé ?

La pratique sportive est bonne pour la santé, la plupart du temps, mais c'est plutôt insuffisant pour définir le concept de sport-santé. Il faut résumer cette thématique en deux objectifs à atteindre car il s'agit avant tout d'une politique de Santé Publique. Le premier axe de définition est appelé prévention primaire, soit la pratique d'Activités Physiques et Sportives (APS) visant à empêcher de tomber malade lorsque l'on est en bonne santé. Le second axe, appelé prévention tertiaire, a pour objectif d'empêcher

l'apparition de complications ou rechutes lorsque l'on souffre déjà d'une pathologie.

## Quelle place pour la FFHM et sa formation fédérale ?

Grâce à de nombreuses publications scientifiques, il est bien établi que la musculation sous toutes ses formes (haltérophilie, crosstraining, poids de corps) joue un rôle déterminant dans la prévention primaire et tertiaire. Depuis 2018, grâce à la triple validation du CNOSF, des Ministères de la Santé et de celui des Sports, notre formation fédérale appelée « Coach Muscu

*“Toutes les formes de musculation sont favorables à la santé”*

Santé » est la référence unique pour l'encadrement de l'Haltérophilie et la Musculation adaptées à ce public. Cette formation est accessible pour tout encadrant ayant déjà obtenu le niveau Initiateur (BF1) ou a fortiori un diplôme de type BPJEPS AF.





## **“Le Coach Muscu Santé permet l'encadrement de ces nouveaux publics”**

### **Quel bilan et quelle suite à donner à cette formation ?**

Plus de 120 coachs sont à ce jour formés au « Coach Muscu Santé », c'est un véritable succès ! La thématique attire et les apprenants sont satisfaits des contenus proposés. Cela nous encourage à continuer dans ce sens. Ainsi la FFHM a d'ores et déjà prévu d'ajouter des modules complémentaires pour aller plus loin dans l'expertise de l'encadrement : publics seniors, adolescents, pathologies du diabète et du cancer seront au programme de futures formations. Chaque coach pourra construire son parcours en fonction des pratiquants qu'il accueille. Nous augmentons ainsi notre expertise et crédibilité auprès de nos partenaires.

### **Les dirigeants peuvent-ils se former également ?**

Oui, car nous mettons en place cette année une formation très simple, sans prérequis, à destination de tous les dirigeants afin qu'ils maîtrisent les bases du sport-santé. Cette Attestation Muscu Santé se fera à distance selon des modalités peu contraignantes (4 heures de travail personnel et de visioconférence). C'est une aide essentielle



pour comprendre et parler du sujet avec aisance, gérer le développement de cette thématique à l'échelle de club. La fameuse « école du dos », chère aux haltérophiles est toujours vraie dans l'absolu mais nécessite un discours plus argumenté pour séduire les prescripteurs d'activité et des partenaires, peu au fait ou même réticents quant à nos activités.

### **Justement, comment se concrétise le sport-santé sur le terrain ?**

Il faut comprendre que le sport-santé n'est pas une approche qui peut fonctionner de manière isolée dans un club, il faut s'insérer dans un réseau de partenaires si l'on veut pouvoir exister. Pour cela, il existe des réseaux « Sport-Santé Bien-Etre » mis en place en région par les Directions Régionales Jeunesse et Sport ou les Comités Régionaux Olympiques et Sportifs et un réseau de plus de 300 Maisons Sport-Santé, label attribué pour organiser localement l'offre de pratiques sportives adaptées. Si l'on veut accueillir des patients souffrant d'Affection de Longue Durée, il faut s'identifier auprès de ces structures. Elles ont pour vocation à valoriser et organiser vos actions sport-santé et à organiser les échanges avec le secteur médical, prescripteur d'activités physiques. Plus récemment, la FFHM a établi un cahier des charges pour obtenir le label « santé FFHM », c'est un outil supplémentaire pour valoriser l'expertise et l'implication du club en « sport-santé », c'est essentiel pour rassurer le monde médical, les institutions partenaires et les pratiquants potentiels.

### **Les enjeux à terme ?**

Il est essentiel que chaque rouage fédéral s'implique à son niveau. La FFHM fournit la légitimité et la formation, les ligues régionales doivent se rapprocher des réseaux régionaux en faisant la promotion de ce nouvel axe de développement, pour ne pas dire « nouvelle discipline », les comités départementaux et les clubs doivent prendre contact auprès des Maisons Sport-Santé pour faire connaître leurs activités. Nos disciplines ont un potentiel énorme de développement dans un secteur où leur action favorable sur la santé est scientifiquement prouvée. Il faut désormais poursuivre les actions de formation à l'accueil et à la prise en charge de ce public. Nous devons « sortir » de nos salles pour communiquer efficacement sur ces activités sport-santé. Le siège fédéral reste à vos côtés pour vous accompagner dans cette démarche.

# Sport santé, la parole aux élus...

## Annabelle TROUDET

Présidente de la commission technique Musculation, santé, bien-être

### Pourquoi accorder une place au sport-santé dans nos disciplines ?

Le concept du sport santé a d'abord été expliqué aux élus puis s'est structuré autour d'une formation dédiée, le Coach Muscu Santé, il s'est institutionnalisé, devenant un incontournable du développement de la Fédération. Cela a été possible grâce à notre politique volontariste et le travail accompli par Ludwig WOLF, CTN détaché sur cette mission. Dorénavant scientifiquement établi, on sait que la pratique régulière des Activités Physiques et Sportives a une action favorable sur la santé, que l'on soit bien portant ou malade. Nos institutions de tutelle valorisent les APS dans la lutte contre la sédentarité, fléau moderne, source multiple de dégradation de la condition physique et facteur d'apparition de maladies chroniques (diabète, cancer).

### Quel est l'intérêt de son développement pour nos clubs ?

Désormais, il faut que l'ensemble des dirigeants et salariés se mobilise pour développer notre programme fédéral et diffuser ces bienfaits auprès du plus large public. Il est primordial de nous former dans le secteur du sport-santé car il corres-

pond à une attente de la population: la pratique pour le bien-être et la santé. Notre force a toujours résidé dans notre expertise des disciplines compétitives, elle doit aussi se développer dans l'encadrement du loisir. La formation fédérale « Coach Muscu Santé » propose les outils pour la prise en charge de ces nouveaux pratiquants à besoins et motivations spécifiques. C'est par cet effort que nous pourrons aller chercher de nouveaux adhérents, non compétiteurs, mais utiles à la vitalité de nos structures et le soutien de nos institutions.

### Que faudrait-il pour que cette thématique se développe encore plus à la FFHM ?

Son développement n'est possible que si tout le monde prend conscience de la nécessité de se former, de s'inscrire dans une nouvelle logique partenariale (monde médical, mutualiste) et ainsi de répondre aux nouveaux enjeux du fitness. Nous comptons sur nos élus dans les régions, dans les départements ainsi que nos cadres techniques pour assumer un rôle actif dans la promotion de l'haltérophilie et la musculation au service de la santé. Dorénavant, des outils fédéraux existent, il faut s'en saisir !

*“Promouvoir l'haltérophilie et la musculation au service de la santé”*



## Sport santé, la parole aux ligues : Freddy BRUA (Grand Est)

### Comment se développe le sport-santé du côté du Grand Est?

Plusieurs clubs du Grand Est ont suivi la formation Coach Muscu Santé et développent déjà localement des projets. Historiquement l'Alsace particulièrement était une région précurseur car le concept du sport sur ordonnance a été inventé par l'agglomération de Strasbourg. En 2019, nous avons ainsi participé avec la FFHM et notre CTR, David Matam, aux journées européennes du sport-santé. Une formation Coach Muscu Santé a déjà été organisée à Colmar en 2019 et avant que la crise sanitaire ne modifie nos plans, nous avons envisagé d'accueillir de nouveau cette formation dans le Grand Est, ce n'est que partie remise !

### Cette approche du sport est-elle source d'intérêt de la part des élus du Grand Est? Y a-t-il des projets en cours, des événements à venir?

Cette approche est bien sûr source d'intérêt et permet d'ajouter une corde à notre « arc » sur le développement

de nos activités loisirs en se positionnant sur ce créneau du sport sur prescription médicale. D'ailleurs, la ligue a accompagné le projet « Salon sport santé bien-être » qui s'est déroulé les 3 et 4 septembre à l'ASI AVENIR HMF à DURSTEL. Sur une idée du Dr INSEL, ce projet, porté et piloté par Caroline BIEBER coordonnatrice séniors du centre socio culturel de SARRE UNION nous a intéressé. Le club local a tout naturellement porté sa candidature à l'organisation logistique de ces deux journées d'échanges, débats et animations autour du sport-santé.

### Quels contenus et intérêts d'un tel événement ?

Au programme de ces deux jours : démonstrations et initiations à nos activités, conférence avec le représentant fédéral sport-santé, ateliers avec une diététicienne, etc... Ce fut l'occasion d'une grande porte ouverte pour le club de Durstel et ainsi de proposer ces activités à une population souvent éloignée de la pratique sportive. Si le bilan reste mitigé quant à la participation, il a permis d'impulser une dynamique « sport-santé » autour du club de Durstel et de présenter notre action auprès des élus politiques. Il faut remercier l'équipe fédérale représentée par son Président Guy Koller, le Conseiller Technique National Ludwig Wolf qui fut le brillant intervenant de cette conférence intitulée : L'haltérophilie-Musculation au service de la santé des personnes âgées.

Rappelons que cette opération a bénéficié du concours d'une équipe de bénévoles (ligue et clubs) réunis autour du CTR David Matam.



La FFHM s'est investie dans une thématique d'actualité et a su mettre en œuvre un bel outil de formation. Je suis convaincu qu'il faut saisir l'opportunité de s'informer, de se former et de promouvoir cette formation qui gagne à être connue.

# Sport santé, la parole aux clubs

## Irfaan BURAAHEE (US Créteil HMF)

### Le label Maison Sport-Santé (MSS)

#### Quel parcours pour l'obtention du label MSS?

L'US Créteil HMF a développé le sport-santé depuis 2016, grâce notamment au travail de deux enseignants en Activité Physique Adaptée (filière STAPS) et le soutien de la Fondation de France. Nous avons intégré le réseau francilien « sport sur ordonnance » appelé « prescri'forme » en 2018. Nous avons pu ainsi démarrer un partenariat concernant un service de cancérologie du Centre Hospitalier Intercommunal

de Créteil. En 2019, afin de monter en gamme dans nos compétences, nous avons envoyé deux coachs en formation Coach Muscu Santé.

En 2020, la FFHM, par le biais de Ludwig Wolf (CTN en charge du sport-santé), nous a approché et nous a proposé de candidater à l'appel à projet conjoint au Ministère de la Santé et celui des Sports : le label « Maison Sport-Santé ». Grâce à cet accompagnement et le travail précédemment entrepris par le club, nous avons été lauréats de cet

appel à projet. La Maison Sport-Santé du Mont-Mesly – US Créteil HMF est dorénavant une réalité. Ce label délivré par le Ministère de la Santé et des Solidarités et du Ministère délégué aux Sports est une reconnaissance très importante de notre rôle de coordination de l'offre sportive adaptée aux pratiquants.

**Pour lire la suite de l'entretien, rendez-vous sur notre site-internet.**



# Sport santé, la parole aux présidentes de clubs

*Jackie TAGLIASCO  
(HC MARSEILLE)*

**Il y a un an vous avez brillamment obtenu le Coach Muscu Santé (promo 4) alors que vous étiez la seule « non professionnelle ».**

**Qu'est-ce que cette formation vous a apporté ?**

La formation CMS m'a apporté une connaissance plus élargie d'un public souffrant de pathologies de longue durée. Avant je ne savais pas comment les gérer, leur apporter du soutien et du bien-être. Je connais maintenant les maux et les limites physiques de ces personnes. La formation m'a rassuré, me permet de les encadrer en confiance et en toute sécurité.

**Comment les pratiquants réagissent à cette nouvelle activité ?**

Les adhérents bien qu'habitué à une musculation d'entretien ont découvert une pratique, pour partie, reproductible à la maison (élastiques, bâtons). Ils apprécient le travail de mobilité, d'équilibre et le



développement de leur renforcement musculaire. Ils sont conscients qu'avec l'âge, des petits soucis de santé ou de vieilles blessures peuvent apparaître et les limiter dans leur quotidien. L'activité leur permet de ne pas régresser. Les hommes ont été d'abord concernés puis les épouses se sont jointes à ces cours.

**Qu'attendez-vous de la FFHM et de vos partenaires locaux (Maisons Sport-Santé, Collectivités) pour davantage développer cette pratique ?**

Nous espérons plus de contact pour mettre en place des séances sport-santé, pourquoi pas « hors de nos murs ». Nous avons besoin du soutien et de la communication de ces réseaux pour valoriser notre activité « sport-santé ». Nous avons développé des actions mais nous pouvons faire plus si nous sommes sollicités.



*"La formation m'a rassuré"*



# Sport santé, la parole aux coachs

## Alban FLACHER

**Bonjour Alban, peux-tu nous rappeler rapidement tes qualifications et ce qu'est l'APA?**

Je suis titulaire d'une licence STAPS spécialité Activité Physique Adaptée et Santé (2013) et d'un brevet fédéral en haltérophilie (2017). J'ai intégré récemment l'équipe de la formation fédérale Coach Muscu Santé. Cette formation permet d'acquérir des compétences pour encadrer l'Haltérophilie-Musculation Adaptée aux pratiquants souffrant d'une Affection de Longue Durée (Diabète, Cancer) ou une maladie chronique (Obésité, Dépression). Ces pratiquants peuvent bénéficier de nos activités si elles sont adaptées à leurs capacités et éventuelles limitations. Nos associations affiliées peuvent ainsi accueillir ce public nouveau, en toute sécurité, et s'insérer dans les réseaux locaux du « sport sur ordonnance ». La crise sanitaire a mis en avant les besoins d'une pratique régulière pour l'ensemble de la population qu'elle soit à la base juste « trop sédentaire » ou souffrant de pathologies diverses.

**Quelle place pour la musculation dans cette thématique du sport prescription?**

**Qu'est-ce qui définit la compétence, selon toi, d'un coach face au public en ALD ou en maladies chroniques?**

Selon moi, le coach doit disposer d'un éventail de compétences et ne pas rester sur ses acquis. Il doit rester curieux et attentif aux évolutions de son métier. En premier lieu, le coach doit être accueillant et bienveillant envers ce public. Sa qualité d'accueil donne le ton des futurs échanges et il représente sa structure. Il doit donner confiance à ces pratiquants qui ne viennent pas toujours spontanément mais parfois sur conseil d'un médecin ou d'un proche. Il faut gagner cette confiance et crédibiliser son action en faisant preuve de méthode et ainsi pouvoir communiquer avec le staff médical qui entoure le patient.

La musculation est un excellent outil, si ce n'est le meilleur car le plus complet et adaptable qui soit. Le travail peut être ciblé sur l'ensemble du corps, a contrario l'on peut cibler une zone à renforcer prioritairement ou en éviter une autre qui serait fragile et à éviter.

L'intensité est modulable finement, au kilogramme près, en variant les temps de récupération, en maîtrisant les pulsations cardiaques, la durée des efforts, et j'en passe. Le travail postural basé sur les mouvements d'haltérophilie, ou avec des élastiques ou le poids du corps est également remarquable pour faire reculer le vieillissement et participer à la mobilité du corps comme pratiqué couramment par les spécialistes paramédicaux (kinés, ergothérapeutes, psychomotriciens). Sur le plan physique les effets sont démontrés par la science : amélioration de l'équilibre, de la coordination, de la force, du rapport masse maigre/masse grasse, renforcement du squelette, de la souplesse, des capacités pulmonaires et nerveuses. Au niveau mental, les bienfaits sont impressionnants dès les premières séances : recul de la fatigue, sensation de bien-être, meilleure image de soi, socialisation plus grande, et j'en passe.





## **INDIBA® , Partenaire officiel de la Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation accompagne les athlètes pour performer au plus haut niveau**

INDIBA® est aujourd'hui le leader mondial sur le marché des traitements par radiofréquence – técarthérapie (TECAR). Le courant unique et stable de radiofréquence à 448 kHz permet d'accélérer la récupération naturelle de l'organisme et restaure sa vitalité. Ses effets et avantages uniques sont soutenus par des années de recherche scientifique. En effet, INDIBA® dispose de plus de 300 articles et études cliniques publiées dans de grandes revues scientifiques.



Pour en savoir plus :  
<https://www.indiba.com/fr>

Suivez nous :  
 [indiba.activ.france](https://www.instagram.com/indiba.activ.france)

# Les MUSCU CHALLENGES

## reviennent !

Pour les amateurs et les amatrices de musculation, sachez que la **saison 5 des « Muscu Challenges »** arrive très prochainement.

Après 2 années tronquées en raison de la crise sanitaire et avec la réouverture pérenne de nos clubs FFHM cette nouvelle saison des « Muscu Challenges » s'annonce excitante ! Elle aura pour but de vous mettre à l'épreuve à travers de nouveaux défis, tout en gardant bien sûr la convivialité et l'ambiance de ces moments d'échanges entre licenciés. Cette saison le format reste le même avec 2 challenges :

« **Muscu Challenge** » **individuel** et le « **Muscu Challenge** » **Club** (total du nombre de participants par club).

Il y aura **5 périodes d'épreuves** avec **5 défis différents à réaliser** :

- Défi 1 du 11 au 19 octobre 2021
- Défi 2 du 6 au 14 décembre 2021
- Défi 3 du 7 au 15 février 2022
- Défi 4 du 4 au 12 avril 2022
- Défi 5 du 30 mai au 7 juin 2022



Vous connaîtrez l'épreuve de chacun des défis via une vidéo explicative en amont des dates ci-dessus. Puis vous aurez une semaine pour filmer votre meilleure performance et nous l'envoyer. Pour chaque défi, il y aura différents niveaux d'épreuves :

- Pro
- Challenger
- Basique

Certain clubs organisent des soirées « Muscu challenges » afin que tous les participants puissent se rencontrer, s'encourager et se challenger, alors profitez-en !

Une nouveauté cette année : Pour les défis 1 et 5, les épreuves pourront être faites soit en individuel, soit en équipe de 3 (composition Hommes/Femmes libre). Les performances de chaque équipier seront enregistrées pour le classement individuel. Un licencié qui ne peut pas concourir en équipe faute de partenaire disponible pourra bien sûr faire individuellement sa partie d'épreuve.

Retrouvez toutes les informations sur [notre site internet](#) !





# Les nouveaux labels fédéraux 2.0 de la FFHM

La Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation a souhaité modifier sa politique de labellisation pour répondre aux évolutions des attentes de nos pratiquants et de nos partenaires. Véritable démarche qualité, viser l'obtention d'un label est pour votre club autant un guide pour améliorer sa structuration et la qualité des services proposés, qu'une opportunité de valorisation et de communication une fois le label acquis.

## 3 labels sont aujourd'hui proposés PAR LA FFHM

- Label FFHM Ecole d'haltéro

Ce label vise à accompagner les clubs dans leur structuration pour atteindre une des raisons d'être de la fédération : la formation de jeunes haltérophiles.

L'atteinte du haut niveau dans notre discipline olympique est impossible s'il n'est pas précédé d'un travail de formation qualitatif de nos jeunes : et

c'est dans les clubs qu'il est réalisé dès le plus jeune âge.

- Label FFHM Coaching musculation

Ce label permet de mettre en avant ce qui doit constituer un point fort des clubs FFHM par rapport aux autres salles présentes sur le marché : une pratique de la musculation encadrée. En effet, un encadrement formé est la garantie d'une pratique qualitative et sécuritaire. En outre, une pratique organisée est source d'échanges propices à la convivialité, propre au milieu associatif. C'est pourquoi la détention de diplômes fédéraux (BF1, Silhouette HALTER') ou professionnels, et la mise en place de programmes FFHM (Circuit Fit, Silhouette HALTER'...) dans des conditions d'accueil et de pratique confortables sont au cœur de l'obtention de ce label.

"Un guide pour améliorer sa structuration et la qualité des services proposés"

- Label FFHM Santé

La pratique sportive est aujourd'hui reconnue (y compris dans la loi) comme un moyen de lutter contre l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques qui y sont associées. La FFHM a fait partie des premières fédérations à créer un diplôme spécifique inscrit dans le code de la santé publique : il permet



LABELS



l'enseignement de l'haltérophilie et la musculation aux personnes souffrant d'affections de longue durée (diabète, cancer, Parkinson...), ainsi que l'accueil structuré d'un public sédentaire.

Avoir un éducateur formé au Coach Muscu Santé est le critère indispensable pour obtenir ce label. Il doit obligatoirement s'accompagner de la mise en place de créneaux dédiés, d'une procédure d'accueil spécifique et de matériel adapté.

**Pour les licenciés, faire partie ou rejoindre un club FFHM labellisé leur assurent la garantie de trouver :**

- Un encadrement formé Pour être labellisé, le club doit disposer d'un nombre minimum d'entraîneurs et animateurs diplômés d'État et/ou fédéral.

- Des programmes adaptés aux attentes de chacun

Les motivations des pratiquants dans nos clubs sont multiples (formation de jeunes haltérophiles, perte de poids, recherche de performance, lutte contre une affection de longue durée etc.) : un label certifie que vous proposez des programmes adaptés, conçus par la FFHM ou par des entraîneurs diplômés.

- Des conditions d'accueil propices à une pratique sécuritaire, qualitative et conviviale de nos sportifs.

**Pour mon club, les intérêts d'être labellisé FFHM sont multiples :**

- Attirer de nouveaux pratiquants
- Fidéliser mes licenciés actuels
- Bénéficier des conseils et sportifs.
- Bénéficier des conseils et de l'accompagnement de la FFHM pour améliorer la qualité des prestations proposées par mon club : cahier des charges du label, visite d'un cadre technique...
- Valoriser mon club par rapport aux autres disciplines sportives proposées dans mon secteur
- Renforcer l'image qualitative du club auprès de ma commune



"un label certifie que vous proposez des programmes adaptés, conçus par la FFHM ou par des entraîneurs"



# LES NOUVEAUX LABELS FÉDÉRAUX 2.0 DE LA FFHM

- Faciliter le développement de nouveaux partenariats, avec le monde scolaire par exemple
- Être assuré d'obtenir une subvention Projets sportifs fédéraux
- Bénéficier d'une signalétique spécifique offerte par la FFHM
- Être mis en avant par la FFHM dans ses opérations de communication interne et externe

## Comment obtenir un label FFHM ?

Remplir les critères d'obtention qui reposent sur 3 grands axes : la formation, la structuration et la qualité, la communication et la promotion

Vous pouvez consulter les critères respectifs de chaque label en cliquant [ici](#).



- Déposer un dossier de candidature disponible sur :

<https://www.ffhaltero.fr/Promotion-Presses/Labels-clubs/Demande-de-labellisation>



## A SAVOIR

- Les labels sont attribués jusqu'à la fin de l'olympiade 2021-2024
- Vous pouvez cumuler plusieurs labels
- Les anciens labels restent valables jusqu'à la fin de leur validité
- Retrouvez le règlement complet des labels FFHM sur : <https://www.ffhaltero.fr/Promotion-Presses/Labels-clubs>



# PALLINI

## N°1 FRANÇAIS EN HALTÉROPHILIE



30 ans que nous fabriquons dans nos ateliers en Normandie, avec passion, du **matériel pour l'haltérophilie**.

Construit selon les normes IWF, nos produits sont **conçus pour performer**, sont utilisés par les meilleurs athlètes et offrent une **durabilité sans égal**.

Chez Pallini, nous sommes heureux d'accompagner nos clients à **réaliser leur projet**.

Franck Collinot

02.35.05.35.35

[pallini@pallini-sport.com](mailto:pallini@pallini-sport.com)



[www.pallini-sport.com](http://www.pallini-sport.com)



# CARTE PASSERELLE

Sport scolaire / Sport en club

À destination des élèves de CM1, CM2 et 6<sup>ème</sup>  
licenciés dans une fédération sportive scolaire

**3** SÉANCES  
PAR CLUBS  
GRATUITES\*

**RDV** SUR

[MONCLUBPRESDICHEZMOI.COM](http://MONCLUBPRESDICHEZMOI.COM)

pour retrouver les clubs référencés

CARTE PASSERELLE

DURANT  
**TOUTE**  
L'ANNÉE SCOLAIRE



Scan le QR code et trouve un  
club près de chez toi !



Plus d'informations sur  
[FRANCEOLYMPIQUE.COM](http://FRANCEOLYMPIQUE.COM)

\* dans la limite des places disponibles

**LES PROCHAINS  
ÉVÉNEMENTS (OCT.21 - MARS  
22)**

OCTOBRE  
**05 - 12**

Championnats du Monde U17  
Jeddah (Arabie Saoudite)  
HA

OCTOBRE  
**09 - 10**

Championnats de France Masters  
Saint-Médard-en-Jalles  
HA



OCTOBRE  
**11-19**  
Muscu Challenges  
Défi 1 : Cardio  
MU



OCTOBRE  
**22 - 24**

Championnats de France Elite  
Istres  
HA

OCTOBRE  
**15 - 21**

Championnats d'Europe Masters  
Alkmaar (Pays-Bas)  
HA

CHAMPIONNATS  
DE FRANCE  
**ELITE**  
HALTEROPHILIE



NOVEMBRE  
**06**

1ère journée des Championnats de France  
des clubs  
HA

NOVEMBRE  
20

2ème journée des Championnats de  
France des clubs  
HA



DECEMBRE  
06 - 14

Muscu Challenges  
Défi 2 : Anti Gravité  
MU

DECEMBRE  
07 - 17

Championnats du monde  
séniors 2021  
Tachkent (Ouzbékistan)  
HA

JANVIER  
15

3ème journée des Championnats  
de France des clubs (HA)

DECEMBRE  
11

Grand prix Féminin de Lyon  
HA

FEVRIER  
05

4ème journée des Championnats  
de France des clubs (HA)

FEVRIER  
07 - 15

Muscu Challenges  
Défi 3 : Bas du corps (MU)



MARS

19

Tournoi Bernard GARCIA  
HA



MARS  
20 - 27

Championnats du Monde U20  
Hersonissos (Grèce)  
HA



00:19  
3 130  
NAYO KETCHANKE  
10 FRA



# POUR LES CHAMPIONS

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT [ELEIKO.COM](http://ELEIKO.COM)

**ELEIKO**

RAISE THE BAR