

# FRANCE HALTÈRES

HALTÉROPHILIE

CHAMPIONNATS DE FRANCE  
ÉLITES 2016 : COMBATIFS  
ET... DECISIFS !

MUSCULATION

DEUXIÈME ÉDITION  
EXPLOSIVE POUR LE  
CHAMPIONNAT DE FRANCE

BULLETIN OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE  
D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

n°36 / juillet 2016



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION  
**FFHM**

RETOUR SUR LES FINALES  
NATIONALES D'HALTÉROPHILIE.

QUOI DE NEUF DU CÔTÉ  
DE LA FORMATION ?





# ***l'Haltéro*** ***se joue aussi à***



**Rio**  
**2016**

3. L' ÉDITO DU PRÉSIDENT

4. MASTERS : CHAMPIONNATS DE FRANCE  
ET CHAMPIONNATS D'EUROPE D'HALTÉROPHILIE

5. GRAND PRIX INTERNATIONAL DE FRANCE  
D'HALTÉROPHILIE : FOCUS SUR LES U17

6. FINALE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS N1 D'HALTÉROPHILIE

7. FINALE DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS JEUNES D'HALTÉROPHILIE

8. GRAND PRIX FÉDÉRAL D'HALTÉROPHILIE

10. CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS- JUNIORS D'HALTÉROPHILIE

11. TROPHÉE NATIONAL DES MINIMES D'HALTÉROPHILIE

12. CHAMPIONNATS D'EUROPE SÉNIORS D'HALTÉROPHILIE : BILAN MITIGÉ

16. CHAMPIONNATS DE FRANCE SÉNIORS D'HALTÉROPHILIE : DÉCISIFS

24. COUPE DE LA MÉDITERRANÉE D'HALTÉROPHILIE : LA FRANCE À LA 3<sup>E</sup> PLACE

25. CHAMPIONNATS DE FRANCE UNIVERSITAIRES / UNSS  
D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

26. SALON DU BODY FITNESS

28. CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION / 2<sup>E</sup> ÉDITION

32. QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DE LA FORMATION ?

35. CALENDRIER DES FINALES NATIONALES 2016/2017

37. DÉCISIONS DOPAGE



Marc Andrieux  
Président de la FFHM

# L'édito du président

## LA FONTE... LA VIE !

Dans la communauté haltérophile, cela arrive presque tous les jours. On fait des rencontres, on parle de soi et des choses que l'on aime. Notre sport est une passion. Pourtant, quand on explique que l'on pratique l'Haltérophilie, on nous interroge sur cette étrange bizarrerie de « soulever de la fonte ».

De la fonte, dites-vous ? Non, car les poids sont composés d'acier et de caoutchouc. Nos séances d'entraînement sont faites de sueur et de muscles. De squats, d'arrachés, de tirages, de plans d'entraînement, de répétition, d'obstination, de quête de perfection et de dépassement de soi et bien plus encore. Et oui, on peut même dire que l'on aime ça !

A la veille des Jeux Olympiques, il est bon de rappeler que l'Haltérophilie est un sport individuel mais que les quotas se gagnent collectivement. Parmi les autres articles de cette revue, vous retrouverez le parcours réalisé par notre Equipe de France pour aller conquérir les fameux sésames. Car seule une poignée de ces conquérants ira à Rio.

La recherche des quotas olympiques est un travail collectif effectué depuis de longs mois par tous les athlètes de l'équipe de France, encadrés par des techniciens de qualité. Plusieurs compétitions internationales ont été nécessaires pour gagner des places, point après point, et se classer parmi les meilleures nations.

Les noms des sélectionnés dévoilés au début du mois de juin vous sont familiers : Gaëlle Ketchanke, Jean-Baptiste Bardis, Benjamin Hennequin et Bernardin Kingue Matam. A ces quatre athlètes est venu récemment s'ajouter celui de Kévin Bouly. Vous les avez vus à l'œuvre lors des compétitions nationales, vous les avez suivi durant leurs stages de préparation. Devant eux se profile la dernière ligne droite et derrière eux se trouvent tous nos encouragements.

Chaque pratiquant de la discipline sait que seules quelques secondes sont nécessaires pour atteindre son rêve. Il aura pourtant fallu des années d'effort pour arriver au résultat tant espéré. Cela n'aurait d'ailleurs pas pu se faire sans la passion de femmes et d'hommes bénévoles qui ont formé et suivi depuis leurs débuts tant de jeunes athlètes.

A n'en pas douter, chacun pourra être fier, quel que soit le résultat à Rio. Ils ont déjà tant apporté à notre discipline. Gardons tous à l'esprit qu'ils auront le privilège de porter les couleurs de la France d'ici quelques semaines au Brésil !

Aussi, souhaitons bonne chance à nos Français à Rio et encourageons les comme ils le méritent !

---

Bulletin officiel de la FFHM - Juillet 2016 - n°36

Président : Marc Andrieux

Secrétaire général : David Baechler

Trésorier : Thierry Bobin

Directeur de la publication : Marc Andrieux

Corrections : Olivier Behlouli, Sylvie Drago, Julia Houcheringer, Christine Noiret

Crédits photos : FFHM, Rémy Perthuisot

Conception graphique : Julia Houcheringer

Edition - secrétariat : Fédération française Haltérophilie - Musculation - 7, rue Roland Martin  
94500 Champigny-sur-Marne

Tél. : 01 55 09 14 25 - Fax : 01 55 09 14 29 - courriel : [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr) - site web : [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)

Ont collaboré à ce numéro :

Luca Bardis, Sylvie Drago, Didier Farina, Philippe Geiss, Julia Houcheringer, Fabrice Magrin, Samuel Suywens, Michel Soto, Daniel Menoni

## HALTÉROPHILIE

### MASTERS

CHAMPIONNATS DE FRANCE - COMINES (59) - 29, 30 avril & 1<sup>er</sup> mai 2016

CHAMPIONNATS D'EUROPE - NAKHCHIVAN (AZERBAÏDJAN) - du 21 au 28 mai 2016

## PARTICIPATION RECORD AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS À COMINES :

Les championnats de France Masters d'Haltérophilie se sont déroulés les 29, 30 avril et 1<sup>er</sup> mai 2016 à Comines.

Une organisation dans une ambiance conviviale et chaleureuse pour le bonheur de tous les participants.

Avec une participation record de 240 athlètes, 198 masculins et 42 féminines, le CHCD COMINES emmené par son président Jean Claude DEFRANCE et son équipe de bénévoles dynamiques avaient à cœur de mettre tous les athlètes dans les meilleures conditions : pari réussi et satisfaction pour tous.

Une expo philatélique dressée par Robert GALLEANO, rencontra le succès attendu, tant pour les anciens que pour les collectionneurs.

Deux plateaux en simultané comme de coutume, furent arbitrés par quelques compétiteurs, fortement sollicités. Les deux techniciens sportifs Bruno MAIER et David DUHAUTOY, ont permis que tout fonctionne avec le moins de retard possible, aidés par des chargeurs qui sont toujours à féliciter.

Vingt-sept titres en féminines avec de belles performances pour 30 athlètes qui réalisent la série mondiale masters : Sandy CRETON réalise le meilleur

score IWF, devant Chrystel LYAUDET et Claire CONAN-ALVES.

Trois titres pour les clubs de LA FERTE MILON et MONTEUX et 15 régions de France représentées ; pour des féminines de plus en plus nombreuses à pratiquer.

Soixante-deux podiums en masculins avec pour les plus « anciens » toujours présents depuis la création de cette catégorie chez les M10 Roger ANER, Paul KAISER et un « nouveau » Pierre RIGAUD malgré quelques absents comme Jacques BRETAGNE, André DESCHAIINTRES, Marcel NIVAULT.

Toutes les régions là aussi représentées, pour un record de participants à cinq pour ASPOM BORDEAUX, AVIGNON HALTERO, VGA-ST-MAUR, AC VANNES, CM ORLEANS HM et AS MONACO ; six pour LA FRANÇAISE DE BESANCON et CH PAMIERS, sept pour REIMS HM et ES LA NEUVEVILLE et le CHCD COMINES décrochant la palme pour huit participants.

120 athlètes réalisent la série Mondiale master, synonyme de sélection possible aux Championnats du monde, qui se dérouleront en Allemagne du 1<sup>er</sup> au 8 octobre à HEINSHEIM.

La compétition fut âpre et acharnée dans de nomb-



reuses catégories, avec de belles luttes pour les médailles. Le plaisir était là pour toutes et tous, Roland CHAVIGNY sort vainqueur encore une fois au coefficient Sinclair IWF devant Geoffroy GUILLAUMET et un membre actuel de l'équipe de France Kevin BOULY, qui faisait une première apparition, en battant les records de France chez les -105 kg.

Nombreux furent les records de France établis ou améliorés, 42 chez les féminines et 75 chez les masculins. La satisfaction venant toujours des présidents et de quelques entraîneurs qui sont encore actifs dans nos clubs et performants sur les plateaux.

Le marathon haltérophile de ce weekend de trois jours, est bien le seul qui soit accepté par toutes et tous.

Encore bravo à toutes et tous pour votre vitalité, et votre engagement et continuez à faire vivre notre sport ; le plus longtemps possible, signe de longévité, de santé, et de convivialité.

## LES CHAMPIONNATS D'EUROPE MASTERS

se sont déroulés du 21 au 28 mai 2016 à Nakhchivan en Azerbaïdjan.

Dix athlètes français étaient engagés dans cette compétition. Chez les hommes, il s'agissait de Jean-Paul Belmas du club Avignon Haltérophilie, David Gaudiau du CHM Chaville, Geoffrey Guillaumet du CH Annoneen, Mael Le Paven du SC Le Rheu Energym, Wilfrid Moro de l'US Melun, Jonathan Prada Prada du HC Oyonnax, Bruno Savoldelli et Dominique Vaugin de l'Avignon Halterophilie. Les femmes, quant à elles, étaient bien moins nombreuses et nous avons pu compter sur Nathalie Feraud du club Velizy Musculation et Larissa Gerin de Reims HM pour défendre les couleurs du drapeau français ! Retrouvez tous les résultats sur le site dédié [Weightlifting masters 2016](http://Weightlifting masters 2016).



# DES U17 EN GRANDE FORME!

L'équipe de France était constituée de 8 filles et 4 garçons.

Le collectif qui rentrait tout juste de stage, du 15 au 21 février au Creps de Bourges, a rempli son objectif, enregistrant 61 essais réussis sur 72 tentés.

Chez les filles, les -48 kg Nolwenn MOCAER LORGERE (54 kg + 68 kg), Marie CHRISTOPHEL (53 kg + 67 kg) et Nolwen L'HERMIER (50 kg + 68 kg) enregistrent un sans-faute. Records personnels pour Nolwenn MOCAER LORGERE à l'arraché et au total.

En -53 kg, Garance RIGAUD (57 kg + 74 kg) réalise un 4/6 avec une tentative de record à 78 kg manquée au jeté. Bien que légèrement au-dessus du poids, les deux autres « 53 » Héloïse ROMERO et Catherine RICHEL restent en-dessous de leur niveau à l'arraché avec respectivement 46 kg et 49 kg. Au jeté la narbonnaise signe un 3/3 (59 kg) tandis que Catherine RICHEL échoue d'un rien contre son record à 68 kg. Un match malgré tout encourageant pour l'azuréenne.

En -58 kg grosse performance de l'avalonnaise Pauline COMTE qui bat ses records avec 66 kg + 78 kg. De bonne augure pour la suite de la saison!

En -63 kg la locale Vicky GRAILLOT réalise un 4/6 et échoue de peu contre ses records à 62 kg + 80 kg.

A l'indice IWF la victoire revient à Garance RIGAUD avec 205 pts, suivie de Nolwenn MOCAER-LORGERE avec 203 pts et de Pauline COMTE avec 202 pts.

Naomy NUIRO, invitée, bat son record à l'arraché et au total. Avec 68 kg + 73 kg en - 63 kg. Elle prend ses marques en vue des championnats d'Europe de septembre.

Chez les garçons beau match chez les - 56 kg entre le nordiste Jeremy RIQUIER et le picard Timothé CANUT. Ce dernier totalise 168 kg (74+94 kg), échouant pour une légère faute de bras sur son record à l'arraché à 77 kg. De son côté Jeremy RIQUIER signe un 6/6 avec trois nouveaux records perso : 75 + 94 kg = 169 kg.

En -62 kg, match plein d'efficacité pour Alexis LANDAIS qui bat ses records avec 87 kg à l'arraché et 109 kg à l'épaulé-jeté.

En -77 kg, Sony FARETIE (habituellement en - 69 kg) réalise un match appliqué et couronné d'un nouveau record à 124 kg au jeté et 221 kg au total. Petite déception à l'arraché avec 97 kg et une tentative manquée d'un « rien » à 102 kg.

A l'indice Sony FARETIE l'emporte avec 291 pts. Il devance Alexis LANDAIS, 289 pts, et Bernard BERTILI qui marque 276 pts. Ce dernier, invité, bat son record à l'arraché avec 88 kg. Son total de 190 kg en - 62 kg le place comme un candidat à la pré-sélection pour les championnats d'Europe.

Prochaine étape pour les -17 ans, les championnats de France fin mai à St-Médard-en-Jalles. Cette compétition permettra la pré-sélection pour les championnats d'Europe pour les athlètes réalisant les minima -5% (voir modalités de sélection sur notre site / onglet Haltérophilie / règlement).

*Mélanie BARDIS, double sélectionnée olympique et présidente du HMDB Dijon 21, remettant à Nolwen MOCAER LORGERE et Nolwen L'HERMIER deux médailles de bronze remportées aux championnats d'Europe 2015.*

*A cette occasion Nolwenn MOCAER LORGERE (en plus du total) avait décroché le bronze de l'arraché et Nolwen L'HERMIER le bronze de l'épaulé-jeté. L'organisateur suédois ayant rencontré des problèmes dans l'édition de médailles par mouvement, l'envoi de ces dernières a été fait à la Fédération.*





# CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS : LA FINALE

Si rien ne pouvait empêcher Clermont Sports d'empocher un 15<sup>e</sup> titre de champion de Nationale 1A, tout était possible pour le podium 2016, avec une bagarre de haut niveau entre REIMS HM, LA FRANÇAISE DE BESANÇON et CHCD COMINES.

Un zéro dans l'équipe privait les Nordistes de la médaille de bronze, car LA FRANÇAISE DE BESANÇON, assurait un score proche des 500 points. Mais la surprise vint du REIMS HM qui, avec 531,8 points, coiffait les autres sur le fil montrant une belle régularité, pourtant sans renfort étranger comme LA FRANÇAISE DE BESANÇON et EA ST-MEDARD ; c'était donc une belle médaille d'argent, pour les Rémois autour de Kevin BOULY et du coach Romain DIJOUX.

SC NEUILLY l'avait emporté dans sa triangulaire face à EA ST MEDARD privé de Benjamin HENNEQUIN, et contre la VGA ST-MAUR, avec pourtant un Redon MANUSHI très en verve avec 5 essais sur 6 et 165 kg à l'arraché et 187 kg au jeté, et qui dépassait les 400 points à l'IWF, battant Jean Baptiste BARDIS auteur d'un beau 160 kg et 180 kg.

CA ROSENDAEL malgré Sonny WEBSTER et Romain IMADOUCHE-NE auteur de 145 kg à l'arraché et 175 kg au jeté, avait concédé 5 kg à REIMS HM, mais assurait une belle 5<sup>e</sup> place.

En féminines un nouveau club remporte le titre 2016 ; l'AAJ BLOIS, après TOULOUSE HC la saison dernière et BLANC MESNIL HMFAC en 2014. ES VILLENEUVE-LOUBET MUSCULATION et LANGRES HM vainqueurs en 2012 et 2013, n'ont pas pu rivaliser cette saison. HMBD 21 DIJON, champion de Nationale 1B l'an dernier, réalise le meilleur score de la finale et remporte la triangulaire grâce à Mélanie BARDIS, Julie BALACE et Hélène MYENGA.

TOULOUSE HC assure sa médaille d'argent dans le match et au classement final. L'AAJ BLOIS reste en tête malgré quelques kilos en moins, 360,9 contre 376,2 en février. Anaïs MICHEL réalise 79 kg et 99 kg avant d'échouer à 82 kg et 102 kg ; Manon LORENTZ du SR OBERNAI HM la privant du meilleur coefficient IWF avec 289,9 points pour 81 kg à l'arraché et 100 kg au jeté ; pourtant SR OBERNAI HM laissera la victoire de la triangulaire à la VAILLANTE DE ST-QUENTIN, montée de Nationale 1B également, pour 900 grammes.

BLANC MESNIL HMFAC avec Dora TCHAKOUNTE, 88 kg et 105 kg, remporte son match devant ES VILLENEUVE LOUBET MUSCULATION avec Ruth KASIRYE 100 kg et 125 kg et meilleure athlète aux points de la finale avec 154,4, et CH VAULX-EN-VELIN, qui pointe son nez avec plus de 300 points avec 4 crossfiteuses.

TOULOUSE HC qui a perdu Sandy CRETON, conserve son record de points de la saison dernière avec 381,8 points, mais il est à noter que les classements auraient été différents à l'addition des coefficients IWF.

Bravo et merci au CAEN CHM qui, tout en n'ayant aucune de ses équipes en finale, a porté cette organisation à bout de bras.

Le Championnat 2017 s'annonce palpitant avec sans doute des classements bouleversés à l'addition des coefficients IWF Sinclair.

## DE NOMBREUX CLUBS ONT RÉPONDU PRÉSENTS À LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS JEUNES 2016

**L**e club de la VGA SAINT MAUR a accueilli le week-end du 26 et 27 mars 2016, la finale de la coupe de France des clubs jeunes.

A cette occasion, 99 jeunes (minimes, cadets, juniors féminines et masculins), ont pris part à cette compétition. Sur les 36 équipes qualifiées, 32 ont répondu présentes. Répartis sur six plateaux de six dans chaque catégorie d'âge, les athlètes ont défendu les couleurs de leurs clubs respectifs.

En minime mixte, le club de CHCD COMINES, après un match serré avec le club de CHM PLOUHINEC POINTE-DU-RAZ, CM CH SAINT-POL-SUR-MER complète le podium dans cette catégorie.

Chez les minimes garçons, le club de AL QUIMPER, présent aux premières places dans cette catégorie depuis deux saisons, remporte la victoire avec 307,3 points devant l'AFHMA FRANCONVILLE 289,9 et SR OBERNAI 246, 1 points.

En minimes/cadettes, le club d'HC AVALLON MFAC de retour après quelques années difficiles l'emporte assez facilement avec 40 points d'avance sur le second l'ES VILLENEUVE LOUBET.

Chez les cadettes/juniors filles, cinq équipes étaient présentes. Le club ASLDD TOULON, tire son épingle du jeu en remportant cette catégorie après un match au coude à coude contre le HMBD 21 DIJON.



Nolwen Lhermier - 53 kg (CJF LAVAL VOUTRE HALTERO 53)

En cadets garçons, nous avons assisté à un match très disputé entre le C.A ROSENDAEL et l'ES VILLENEUVE LOUBET ou, seulement 1 point a départagé les deux équipes en faveur de ROSENDAEL. Dans cette catégorie d'âge, le club de CHCD COMINES a pris la 3<sup>e</sup> place et la VGA SAINT MAUR, équipe locale s'est classée 4<sup>e</sup>.

Toutes les équipes qualifiées en junior garçons étaient présentes. Le Club de LANGRES HM, avec en tête de file Brandon VAUTARD, l'emporte largement avec près de 51 points devant AC SAINT-MARCELIN et le C.A ROSENDAEL.

Dans cette compétition où les résultats par équipe priment, nous avons noté quelques résultats individuels. Notamment ceux de Brandon VAUTARD qui a réalisé un total de 323 kg (143 / 180) en 85 kg avec une tentative du record de France juniors à 188 kg à l'épaulé-jeté.

Chez les filles, Nolwen LHERMIER se classe international A en 53 kg Cadettes 2, avec un total de 125 kg (54 / 71).

Malgré quelques soucis techniques, notamment au changement de barre et l'emplacement du plateau dans la salle (service technique de la commune), nous avons noté une organisation à la hauteur par le club de la VGA SAINT-MAUR et nous remercions l'organisateur et l'ensemble des bénévoles du club qui ont été présents durant ce week-end.

Fournisseur de



# INDIBA®



## THÉRAPIE CELLULAIRE ACTIVE

# Récupérez plus vite et mieux

**CHEZ VOTRE  
KINÉ / OSTÉO**



[www.indibaactiv.com](http://www.indibaactiv.com)

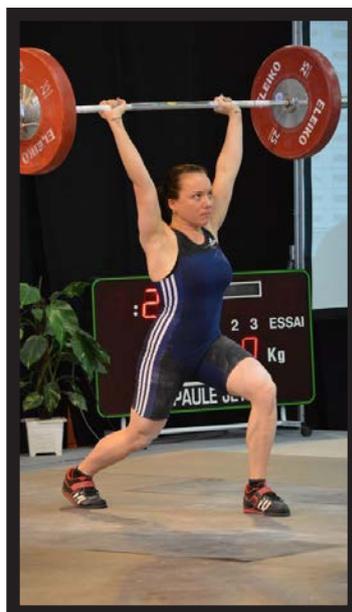
# GRAND PRIX FEDERAL 2016

## 3 JOURS ET 12 PLATEAUX !

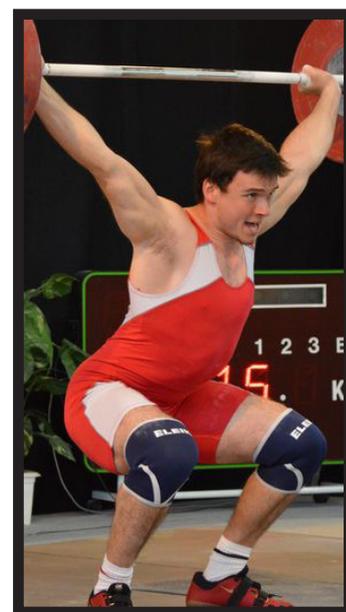
La Ligue d'Alsace, ses clubs et l'ASI Avenir DURSTEL en tête, ont une fois encore réalisé sur trois jours une prouesse et une organisation parfaite. Sportifs, Arbitres et Entraîneurs de Clubs n'ont pas oublié de féliciter tous les bénévoles pour cette belle réalisation du Grand Prix Fédéral 2016.



Jean Caspar - SHC Haguenau



Mathilde Rougemont - Toulouse HC



Bastien Bonnamant - ASPTT Strasbourg

Dans une ambiance conviviale, où chacun essayait de respecter les acteurs et actrices sur le plateau, tout en profitant de la buvette et des spécialités alsaciennes; 12 plateaux se sont succédés pendant ces trois journées du 6 au 8 mai. Avec une participation record de 170 athlètes, 73 clubs s'étaient déplacés dans cette magnifique campagne alsacienne, 111 masculins et 59 féminines, pour 237 sélectionnés au départ.

Vingt-huit sélectionnés étaient déjà qualifiés aux championnats de France JEUNES ou ELITE, 18 athlètes réaliseront les minima nationaux au cours des 12 plateaux prévus.

Avec 28 participants, le NORD-PAS-DE-CALAIS se taille la part du lion, devant les 18 Alsaciens à domicile, et l'ILE-DE-FRANCE avec 17 athlètes.

Le club de LANGRES HM remporte le classement des clubs avec 202 points et 8 participants, devant l'ES VILLENEUVE LOUBET 179 points et 7 participants ; l'ASPTT STRASBOURG avec 154 points finit 3<sup>e</sup> avec ses six athlètes. Trois autres clubs ont six participants : CA EVRON, CH VAULX-EN-VELIN et CHCD COMINES.

Avec cinq athlètes participants TOULOUSE HC, SHC HAGUENAU et SC NEUILLY montrent également leur belle vitalité.

Chez les cadettes 1, Marion GADEAU du club CA EVRON, fait parler la poudre pour réaliser la série Int.B en 48 kg. En cadettes 2, Emma HEUZE et Justine PIETERS montrent de belles qualités, tout comme Margot GIANETTI. En juniors Kathy DEZERABLE, Amélie CARON et Margot CERDAN font voir qu'elles ont du tempérament. Cinq séniors filles se sélectionneront aux France de Clermont l'Hérault : Mégane JOURNET, Mathilde ROUGEMONT, Fabienne CONDE, Emmanuelle RONCO, et la coach infatigable de LANGRES HM, Adeline CRISTOFOLI.

Trois cadets 1 réaliseront les minima pour EA ST-MEDARD, Lenny RASCLE coaché par son père, et les deux nordistes Jason PARANTHOEN et Cédric KEMPENAIRE. Sept cadets 2 seront à l'honneur, le réunionnais Erwann MARKA remporte les 56 kg, Thimothé CANUT sortira vainqueur des 62 kg devant Jérémy RIQUIER, coaché par son père également et Romain MELLIER, formé au CA EVRON. Le villeneuvois Alexis LANDAIS sera le vainqueur des 69 kg à 62,050 kg de poids de corps, devant son camarade de club Benoit RICHET et Louis FOURNIER de CA ROSENDAËL.

Deux juniors seulement seront série nationale, Paul REMBAUVILLE de CA ROSENDAËL, et le local Mehdi ELAFATI, auteur d'un joli 118 + 145 kg, qui sera le meilleur junior au coefficient IWF Sinclair.

Alexis JEROME de Ligne et Forme SENLIS, réalise un magnifique 6 sur 6 et remporte les 69 kg Senior, Mickael GARCIA de SC NEUILLY avec 308 kg au total olympique surclassera ses adversaires en 105 kg, alors que El Sayed HASONA du même club n'aura aucun mal à l'emporter en 94 kg avec 292 kg.

On retiendra de belles joutes pour accéder aux différents podiums, l'alsacien Bastien BONNAMANT sera vainqueur de haute lutte, en 77 kg seniors avec 259 kg au Total. Thomas COLIN vainqueur chez les 85 kg échouera sur les minima nationaux.

Sept médailles d'Or pour l'Alsace, qui a eu raison d'organiser donc, ce magnifique Grand Prix, 6 titres pour la PICARDIE et le NORD-PAS-DE-CALAIS, qui restent des terres d'hommes forts. Peu de régions absentes, les filles seniors sont de plus en plus nombreuses, nos jeunes se maintiennent, il faut persévérer et organiser de belles compétitions, pour un avenir meilleur.

# -30%

de remise sur nos équipements\*



CONTACTEZ-NOUS !

Partenaire de votre fédération

- 1.5% de remise sur nos accessoires\*



01 82 88 30 50

Hammer-Strength.fr

LifeFitness.fr

EscapeFitness.fr

NattesAirex.fr



\* Offre ouverte exclusivement aux clubs affiliés à la FFHMFAC dans le cadre et les conditions particulières de notre partenariat. Réduction de 30% applicable aux prix catalogue des équipements (machines de musculation et de cardio-training) de marque Hammer Strength et Life Fitness (hors frais de transport et d'installation) vendus par la société Valcke Services, distributeur exclusif des marques en France.

Offre valable pour toute commande supérieure ou égale à 5000€ HT (soit 6050€ TTC) de matériel. En-dessous de ces montants, la remise applicable sera de 25% (hors frais de transport et d'installation). Sur les accessoires de marque ESCAPE et les tapis de sol AIREX, la réduction applicable est de 15%, quel que soit le montant d'achat, hors frais de transport et d'installation. TVA à 21%.

## CAPS'ONE



Mergens Sport



Dominique Fauve  
Président directeur général de Mergens Sport

### Qui est Mergens Sport ?

Mergens Sport est une filiale du laboratoire suisse Mergens spécialisé depuis plus de 22 ans dans la formulation et la fabrication de compléments alimentaires et de produits dermo-cosmétiques. Mergens Sport a été créé pour aider les sportifs de tout âge et de tout niveau à performer en utilisant des produits efficaces et surtout naturels. Ces produits sont tous homologués à Bruxelles et certifiés conformes aux normes anti dopage par l'organisme référent Sport Protect.

### Parlez nous de CAPS'ONE.

CAPS'ONE est un complément alimentaire innovant répondant aux besoins spécifiques du sportif. Ses ingrédients font de lui un produit révolutionnaire agissant dans un principe de précaution du métabolisme de l'organisme.

### Quelle valeur ajoutée pour le sportif qui le boit ?

Contrairement aux produits existants sur le marché riches en caféine et en sucres rapides de mauvaise qualité, CAPS'ONE contient des ingrédients naturels comme des acides aminés, des antioxydants, des oligo-éléments ou encore des vitamines. Ils n'ont pour seul but que de stimuler le métabolisme en le respectant, c'est-à-dire sans le détériorer ou le dérégler mais en sublimant le lien subtil qui existe entre l'apport exogène alimentaire et le métabolisme du corps. Il est donc un complément hautement qualitatif.

### Quand doit-on boire CAPS'ONE ?

CAPS'ONE n'est pas un produit miracle qui va permettre de réaliser un exploit le jour de la compétition. En revanche, CAPS'ONE est idéal pour les entraînements car il va optimiser chaque séance et permettre au sportif d'être affûté le jour J.

### Pourquoi CAPS'ONE plutôt qu'une autre boisson ?

Ça c'est une question facile. CAPS'ONE est un produit agréé par Bruxelles, certifié anti dopage par Sport Protect, efficace, pratique, sans sucre, sans caféine, sans additif chimique donc naturel. Je vous laisse le soin de chercher une boisson répondant avec de tels critères.



CAPS'ONE c'est aussi un concept innovant

Vissez le bouchon sur votre bouteille et appuyez dessus.

Votre boisson est prête à être consommée !!



### Où peut-on acheter CAPS'ONE ?

CAPS'ONE est en vente sur le site internet [www.mergensport.com](http://www.mergensport.com) avec une livraison sous 48H.

### Que souhaitez-vous à nos licenciés ou à nos sportifs pour cette année 2016 ?

Qu'ils prennent du plaisir en performant sainement.

### Pourquoi êtes-vous partenaire de la FFHM ?

Le partenariat avec la FFHM semblait évident. Nous portons les mêmes valeurs. Tout le monde devrait pouvoir pratiquer son sport favori sans se mettre en danger en ingérant n'importe quoi. La performance ne doit pas se faire au détriment du bien-être et de sa santé.



# LA NOUVELLE GÉNÉRATION SUR LES TRACES DE NOS SÉLECTIONNÉS OLYMPIQUES

**C'**est à Saint Médard en Jalles que les jeunes haltérophiles se sont vaillamment battus afin d'obtenir leur place pour prétendre à la sélection au sein des collectifs de préparation aux Championnats d'Europe U17 (Pologne du 9 au 17 septembre) et U20 (Israël du 1<sup>er</sup> au 12 décembre).

## CHEZ LES CADETS, LA RELÈVE FÉMININE SE CONFIRME

*Dix filles et trois garçons ont réalisé les minima d'intégration pour se préparer aux championnats d'Europe qui auront lieu à Nowy Tomysl en Pologne du 10 au 17 septembre.*

En - 48 kg, Nolwenn Mocaer (EA de St-Médard), Marie Christophel (ASPTT Strasbourg) et Nolwen L'hermier (CJF Laval Voutré) seront trois à se battre pour deux places.

Chez les - 53 kg, Garance Rigaud (EA de St-Médard) domine la catégorie, pendant que Samantha Pruvost (Langres HM), Clarisse Barbier (Vaulx-en-Velin) et Catherine Richet (ES Villeneuve Loubet) devront se dépasser pour obtenir un billet pour la Pologne.



Nolwenn Mocaer - EA Saint-Médard

Pauline Comte, quant à elle, (HC Avallon) sera la seule prétendante à la sélection en - 58 kg, tandis que Vicky Graillot (HMDB 21 Dijon) et Naomy Nuiro (AHCS Pontois) devraient toutes les deux confirmer leur sélection pour la catégorie des - 63 kg.

Côté garçons, Bernard Bertili (Body Club Domien) et Landais Alexis (ES Villeneuve Loubet) ont encore un peu de travail à fournir pour confirmer leur potentiel chez les - 62 kg, alors que Sony Faretie (CA Rosendael) a dominé les Championnats de France et devrait sans surprise se sélectionner en -77 kg.

C'est lors du stage à Dinard du 25 juillet au 5 août que les cadets auront l'occasion de se qualifier aux championnats d'Europe U17.

## CHEZ LES JUNIORS, LA TENDANCE S'INVERSE

*Trois filles et sept garçons ont réalisé les minima d'intégration pour se préparer aux Championnats d'Europe qui auront lieu du 1<sup>er</sup> au 12 décembre à Eilat en Israël.*

La jeune Asia Maillot (ASLDD Toulon) a brillé par sa qualité gestuelle et son comportement. Elle remporte largement la catégorie des -48 kg et doit encore faire quelques efforts pour confirmer sa participation aux championnats d'Europe.

Ophélie Cabon (AAEEP Peronne) et Julie Balace (HMDB 21 Dijon) ont livré une lutte acharnée pour obtenir le titre en -53 kg. C'est Ophélie qui a eu le dernier mot. Les deux jeunes filles devraient logiquement obtenir leur ticket pour la Pologne.



Garance Rigaud - EA Saint-Médard

Alexis Hoelle (CA Rosendael) remporte la catégorie des -56 kg malgré une belle frayeur à l'arraché. La route pour les championnats d'Europe est encore longue mais c'est sans nul doute que ce jeune espoir va tout donner.

En -62 kg, Benjamin Pedrak (Koala Club Villers-Bretonneux) domine sans conteste. Ses qualités et son abnégation devraient lui permettre de représenter la France en Israël.

Malgré un état de fatigue prononcé depuis son retour des championnats d'Europe seniors, Brandon Vautard (Langres HM) remporte avec aisance la catégorie des - 85 kg. Ce sont des médailles qu'il ira chercher en Israël. Teddy Joffret (AC ST Marcellin) prend la deuxième place. Le jeune Israel Kaikilekoffe, de Wallis et Futuna, invité sous les couleurs du AC ST Marcellin, crée la surprise en réalisant un excellent total qui lui permet d'intégrer le groupe de préparation.

Enzo Menoni (AC ST Marcellin) qui est dans la tolérance de poids de corps des - 85 kg gagne le plateau des - 94 kg et pourra également défendre ses chances de qualification. La bataille entre les trois pensionnaires de l'AC ST Marcellin se révélera exaltante pour obtenir la deuxième place de la catégorie des - 85 kg pour les championnats d'Europe.

Enfin, chez les + 105 kg, Anthony Coulet (EEAR Montoux) fait LA démonstration. Il réalise l'excellent total de 350 kg. En continuant à travailler dur, il devrait monter sur le podium européen. A lui de choisir la marche...

La préparation débutera le 18 juillet à Toulouse et c'est à Tramelan en Suisse, le 28 octobre, que les jeunes auront l'opportunité de valider leur billet pour les championnats d'Europe.

# FINALE DU TROPHÉE NATIONAL DES MINIMES DES NOMS A RETENIR !

**S**amedi 18 juin 2016 s'est déroulée à QUIMPER, la finale nationale du Trophée national des Minimes (- 13 ans). C'est donc 5 « doubles plateaux » qui se sont succédé où près de 115 minimes garçons et filles ont participé. Une organisation rondement menée, avec une belle décoration, une animation dynamique et du matériel de qualité. Tout ce qu'il faut pour donner envie à ces jeunes athlètes de se surpasser

## QUELQUES ATHLÈTES SORTENT DU LOT

Des performances notables dans la catégorie des 36 kg et 44 kg filles. Avec respectivement 25 et 27 kg à l'arraché et 33 et 35 kg à l'épaulé jeté pour Théoline PRINGENT MADEC (CHM Plouhinec Pointe-du-Raz), et 27 et 28 kg et 39 et 41 kg pour Zianne PICOT (CH St-Baldoph).

Mais c'est réellement Loanne PAYET (SCHM St Paul) qui fait sensation en survolant la catégorie des 48 kg avec un match plein. Elle enregistre 38 et 40 kg à l'arraché et 47 et 49 kg à l'épaulé-jeté (EJ) ; de belles performances et avec la manière. En effet techniquement, Loanne surpasse ses concurrentes avec un geste dynamique, maîtrisé et efficace.

Sur le 2<sup>e</sup> plateau, dans la catégorie des 35 kg garçons, un match serré s'est joué entre Valentin CHRISTOPHEL (ASPTT Strasbourg) et Lucas DUCHAUFFOUR (Haltérophilie Valleroy-Auboué).

A l'issue de l'arraché Valentin prend un petit avantage avec 33 et 35 kg contre 32 et 34 kg pour Lucas. Le lorrain n'arrivera pas à combler son retard à l'épaulé jeté. Sanctionné deux fois à 46 kg, il n'enregistre que 44 kg sur ce mouvement. Si les qualités physiques de Lucas et son engagement sur la barre sont certains, c'est l'avance technique de Valentin qui fait la différence. Ainsi, avec une très belle qualité gestuelle, qui souligne le travail remarquable de Christian Christophel, Valentin s'adjuge la 1<sup>ère</sup> place avec un match plein, enregistrant 44 et 45 kg à l'EJ. Ce qui démontre une nouvelle fois que l'apprentissage dans la réussite des essais en match reste important à cette âge là.

Sur le plateau des 40 kg en parallèle, c'est Leny OLLIVIER (AL Quimper) qui prend la 1<sup>ère</sup> place avec un 5/6 (35 et 37 kg / 48 et 50 kg) et là aussi un bel effort technique avec notamment une bonne qualité de chute. Il domine la catégorie.

### Le 3<sup>e</sup> plateau voit également son lot de jeunes talents.

Sur le plateau de gauche une démonstration de force avec celle qui fera la meilleure performance à l'indice IWF. Zéline PICOT (CH St-Baldoph) réalise un 6/6 avec 50 kg + 52 kg à l'arraché et 64 kg + 66 kg à l'EJ dans la catégorie des 58 kg. De grandes qualités physiques qui font qu'elle se retrouve d'ores et déjà sur la base des records de France U15.

Tandis que sur le plateau de droite évolue Tristan BUYSSCHAERT (CHCD Comines), avec une technique relativement propre et efficace qui reflète l'école Cominoise, il s'impose chez les 45 garçons avec un 5/6 (41 + 43 kg et 54 + 56 kg). Il réalise la meilleure performance à l'indice IWF de la journée.

Sur le plateau 4, c'est Andreï VALAN (HC Figeac) et Lucas LECLERC (Koala Club Villers-Bretonneux) qui s'imposent en réalisant facilement 42+44 kg à l'arraché puis 52+54 kg à l'EJ dans la catégorie des 50 kg garçons pour l'un et 44+46 kg et 53+55 kg dans celle des 56 kg pour l'autre.

Enfin sur le dernier plateau à noter la victoire de Jessy GRAILLOT (HMDB 21 Dijon) dans la catégorie des 77 kg garçons. Avec un match plein 51 et 53 kg à l'arraché et 68 et 70 kg à l'EJ, Jessy a soulevé la barre la plus lourde de cette journée.

Même si le niveau globale n'a pas réellement évolué depuis l'an passé, le nombre de participants lui évolue dans le bon sens. Nous avons pu voir beaucoup de qualité; que ce soit techniquement, physiquement et même dans l'attitude de certains jeunes haltérophiles.

Nous pensons sincèrement que ces quelques noms sont à retenir, à suivre et à soutenir.



# CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS D'HALTÉROPHILIE 2016 : 1 BILAN MITIGÉ

**2** blessés, **3** athlètes non-classés, **4** médailles...

Malgré cela, la France se classe 3<sup>e</sup> au classement européen, décroche le quota féminin qu'elle était, en partie, venue chercher, et s'offre une vice-championne d'Europe!

Gaëlle Nayo-Ketchanke rentre en France avec trois médailles d'argent, totalisant 242 kg (110 kg à l'arraché et 132 kg à l'épaulé), tandis que Jean-Baptiste Bardis se pare d'une médaille de bronze à l'arraché avec 166 kg. Récit des cinq journées.

## LUNDI 10 AVRIL : CATEGORIE - 48 KG

L'Équipe de France débutait sa compétition dimanche 10 avril avec deux athlètes féminines en catégorie - 48 kg au plateau A. Pour ces deux athlètes, il s'agissait d'assurer un classement pour se saisir d'une place parmi les six premières nations par équipe afin d'obtenir un quota et réussir au moins une performance de 182 kg en rentrant dans les dix premières à la ranking list mondiale avec un athlète par nation.

**Manon LORENTZ** et **Anaïs MICHEL** se sont bien préparées et elles étaient en forme pour disputer ces championnats d'Europe qui avaient donc pour elles un double enjeu.

L'échauffement se passa sans problème pour Anaïs dont la stratégie était de réaliser 79 kg - 81 kg puis 82 kg ou 83 kg. Malheureusement, Anaïs, paralysée par les enjeux, n'a pas réussi à se relâcher et, c'est crispée qu'elle se présenta pour ces trois essais à l'arraché. Elle se reprit à 79 kg après son échec du 1<sup>er</sup> essai et échoua à 81 kg au 3<sup>e</sup> essai.

Quant à Manon, elle fit un superbe échauffement avec une dernière barre réalisée facilement à 78 kg. La montée de barre prévue était 80 kg - 82 kg puis 83 kg ou 84 kg mais elle se blessa aux deux coudes à son 1<sup>er</sup> essai à 80 kg. La suite, on la connaît, gênée par la douleur et la peur, elle échoue malgré tout de peu au 2<sup>e</sup> essai et plus difficilement au 3<sup>e</sup>. Les vieux démons reviennent donc pour Manon puisque c'est la troisième blessure grave aux coudes (qui l'avait d'ailleurs empêché de participer aux championnats d'Europe 2015 après s'être blessée à l'entraînement). Manon à tout de même insisté pour participer à l'épaulé-jeté chercher une médaille, mais elle devait se reprendre à trois fois pour réaliser la charge de 91 kg, la douleur étant persistante.

Anaïs Michel, pour laquelle l'encadrement avait prévu 98 kg - 101 kg puis 103 kg pour jouer sa sélection individuelle, très déçue par sa performance à l'arraché ne fut que l'ombre d'elle-même et peu à l'aise à l'échauffement. Il a été décidé de descendre sa barre de départ à 97 kg. Au 2<sup>e</sup> essai à 100 kg, elle échoua par deux fois à l'épaulé alors qu'elle n'avait jamais été aussi forte en squat que ces dernières semaines.

Manifestement, Anaïs, trop stressée, s'est mis beaucoup de pression et n'a jamais réussi à se relâcher

## MARDI 12 AVRIL : CATEGORIE - 58 KG ET -69 KG

**Dora TCHAKOUNTE** était engagée mardi 12 avril dans la catégorie des - 58 kg, au tableau A. L'objectif premier visait à permettre à l'équipe de France féminine de rester en course pour l'obtention du quota olympique.



Anaïs Michel et Manon Lorentz

Dans la catégorie des - 58 kg, le plateau A présentait la particularité de réunir des athlètes dont les équipes étaient en concurrence directe pour le gain du quota continental. Rappelons que seules les six premières équipes au classement par équipes (hors nations déjà qualifiées) peuvent décrocher le fameux sésame. Étaient en lices la France, la Grande-Bretagne, la Suède, la Pologne (2 athlètes) et l'Italie parmi les huit équipes sérieuses prétendantes. Autant dire que le match présentait des enjeux multiples pour Dora et l'équipe de France.

La jeune athlète, désormais senior, était engagée dernière du plateau A, dans une catégorie à forte densité. Dora, la plus légère des 10 concurrentes (56.15kg), annonçait des barres de départ très ajustées 84/105.

Dora réussissait avec aisance son 1<sup>er</sup> essai à 84 kg, devançant ainsi l'Anglaise et l'Italienne. Son 2<sup>e</sup> essai à 88 kg (barre stratégiquement très pertinente, vu les circonstances de match) la conduisit à un échec, alors que tout semblait facile, tant elle était explosive et technique. Sa 2<sup>e</sup> tentative était la bonne, très assurée et toute en fluidité. Cette barre la plaçait en très bonne position, puisque suite à la bulle d'une des deux Polonaises (la 2<sup>e</sup> Polonaise réussissait finalement 90 kg à son ultime tentative !), Dora devançait la plupart des concurrentes directes à la France. Elle se classait finalement 4<sup>e</sup> de l'arraché, au pied du podium, sur son mouvement de prédilection : derrière la Polonaise (90 kg), l'Ukrainienne (93 kg) et l'intouchable Azérie (105 kg !).

L'épaulé-jeté allait s'avérer décisif, on le savait.

Dora, très prudemment, démarrait avec succès sur une barre de 100 kg, et assurait ainsi des points à la France dans la perspective du classement par équipe. Elle enchaînait dans un bel effort avec 103 kg, puis puisait profond dans ses réserves pour épauler et jeter 106 kg ! Elle poussait ainsi certaines de ses concurrentes à la faute, et se classait 9<sup>e</sup> du mouvement, mais 6<sup>e</sup> du total avec 194 kg, son nouveau record personnel.

Avec 5 essais réussis sur les 6 tentatives, Dora devançait au total l'Anglaise 7<sup>e</sup> (192 kg), l'Italienne 8<sup>e</sup> (191 kg), et se plaçait juste derrière la Suédoise 5<sup>e</sup> (197 kg). Certes Dora est encore loin du podium à + de 200 kg, mais elle est, de loin, bien plus jeune...

**Yann AUCOUTURIER** était engagé ce jour en - 69 kg, plateau B, avec des barres de départ raisonnables, compte tenu de son niveau de forme (130/160). Pas d'enjeux particuliers pour ce championnat d'Europe pour lui, le podium étant théoriquement hors de sa portée avec des engagements supérieurs à 330 kg. Les quotas (au minimum 3) olympiques étant acquis pour les masculins, la qualification directe (sur les CE, critères d'attribution nominatifs) n'est possible qu'à partir d'une performance plaçant un français à la 10<sup>e</sup> performance au ranking international à un athlète par nation (pour les 69 kg, c'est actuellement au-dessus de 325 kg, soit hors de portée de Yann).

L'objectif était donc de bien figurer, afin de se placer en confiance pour aborder les championnats de France pour une éventuelle qualification olympique.

Les autres athlètes du plateau B jouaient pour certains un quota continental, sur la base du classement collectif, et cela laissait donc présager un match difficile et tendu.

Yann s'est montré combattif et appliqué : il démarrait à 130 kg à l'arraché, échouait à 134 kg, trop précipité, mais se ressaisissait et enchaînait avec une belle réussite à 134 kg.

Yann démarrait à 160 kg à l'épaulé, réussi dans un effort remarquable pour compenser son manque de rythme. Il épaulait, à la volonté, 162 kg avec un courage qu'on lui connaît bien, mais venait buter sur 164 kg, trop lourd pour lui ce jour avec ses moyens.

Yann avec 296 kg au total était finalement coiffé sur le poteau par l'allemand Joachim (132/165/297), certainement motivé par le classement collectif de son pays, ainsi que par le jeune Sanchez (143/175/318) qui a visiblement fait un choix stratégique en s'alignant au plateau B.

L'attitude de Yann a été irréprochable en utilisant à fond ses moyens pour exprimer son potentiel sur ces CE. Il finit donc 10<sup>e</sup> du plateau final.

**Bernardin KINGUE-MATAM**, était le dernier Français engagé au 3<sup>e</sup> jour de la compétition dans la très relevée catégorie des -69 kg, au plateau A. Clairement Bernardin faisait partie des français « éligibles » directement, mais il lui fallait réaliser une très bonne performance sur ces CE, en cherchant à battre son record personnel pour obtenir un ticket direct pour Rio.

Depuis plus d'un mois ses performances à l'entraînement laissaient entrevoir que ce serait très difficile, mais on sait que Bernardin est un athlète de challenge et tout restait quand même possible. Au-delà de l'objectif de qualification, Bernardin était déjà médaillé européen et il s'agissait aussi pour lui d'ouvrir le compteur à médailles pour l'équipe de France, en sachant que le niveau avait été annoncé dès le plateau B par les 318 kg du jeune espagnol Sanchez (143 kg /175 kg).

Bernardin démarrait plutôt haut vu son niveau de forme, à 137 kg pour rester dans le match, et passait la barre sans encombre, mais sans fluidité ; bonne entame de match. Il enchaînait avec succès à 140 kg, sans marge, qui lui permettait de rester aux aguets pour un dernier essai lui permettant potentiellement d'atteindre le podium au mouvement, et/ou envisager d'atteindre son objectif de qualification directe au total. Il échouait à 143 kg, et laissait le podium aux Turc Ismayilov (avec 155 kg), Russe (148 kg) et Albanais (145 kg). Finalement il se classait 5<sup>e</sup> de l'arraché.

L'épaulé-jeté s'annonçait donc difficile dans sa quête olympique... Bernardin osait démarrer à 173 kg et poussait l'audace à réussir cette barre à son premier essai. Il poursuivait dans le défi en tentant 178 kg (poussant ainsi l'albanais à la faute – bulle), et lui permettant de poursuivre le rêve olympique sur sa barre suivante. Mais la barre épaulée dans l'effort, n'était pas jetée. Une récupération incomplète venait sceller le match pour Bernardin, qui se battait encore à 178 kg pour son dernier effort de la journée, sans succès, malgré son courage.

Il finissait donc 5<sup>e</sup> du mouvement (173 kg), derrière le Turc (178 kg), le Russe (175 kg) et l'Arménien (175 kg) et se classait finalement au total au pied du podium 4<sup>e</sup> avec 313 kg, derrière le Turc (333 kg) et les jeunes Russes (322 kg) et Espagnols (318 kg) auteurs de matches très construits.



Dora Tchakounte



Yann Aucouturier



Bernardin Kingue-Matam

## MERCREDI 13 AVRIL : CATEGORIE -77 KG

**Brandon VAUTARD**, était le seul Français engagé au 4<sup>e</sup> jour de compétition des Championnats d'Europe, dans la catégorie des - 77 kg, au plateau B.

Brandon, 19 ans et encore junior cette année, était engagé pour la première fois sur des CE seniors ; le tableau B regroupait d'ailleurs quatre concurrents (sur huit) de moins de 20 ans ; certainement pour former la future élite. Brandon n'était pas concerné par les quelques enjeux de qualification, hormis le fait de chercher de l'expérience.

Malgré cela il apparaissait tendu pour démarrer la compétition à l'arraché, et il fallait qu'il s'y reprenne à trois reprises pour passer les 135 kg pourtant très à sa portée. Il se classait ainsi 8<sup>e</sup> de l'arraché (du plateau B), loin des autres concurrents.

L'épaulé-jeté, son mouvement de prédilection, allait donner davantage de satisfaction : Brandon démarrait sur une barre significative de 175 kg qu'il passait avec une relative aisance et enchaînait avec 180 kg, établissant ainsi un nouveau record de France junior. Sa tentative à 183 kg n'aboutit pas pour une barre mal positionnée suite à l'épaulé.

Bonne entame du championnat senior de Brandon qui confirme bien un réel potentiel d'avenir en se plaçant à la 16<sup>e</sup> position du classement total.



Brandon Vautard

## JEUDI 14 AVRIL : CATEGORIE -85 KG

**Benjamin HENNEQUIN** et **Giovanni BARDIS** étaient respectivement engagés en 5<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> position sur la start list de cette nouvelle journée de compétition des Championnats d'Europe, dans la catégorie des - 85 kg, au plateau A.

L'objectif de nos deux athlètes était de se qualifier pour les Jeux Olympiques en terminant dans les dix premiers à la ranking list mondiale.

C'est Benjamin qui ouvrait cette compétition avec un 1<sup>er</sup> essai à l'arraché qu'il ratait de très peu puis se désunissait à son 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> essai. Cela débute donc très mal pour nos couleurs. Heureusement, Jean-Baptiste, qu'on avait rarement vu aussi concentré et volontaire, assurait un facile 158 kg puis 162 kg, pour terminer sur 166 kg ; record personnel qu'il battait de 2 kg pour décrocher une belle médaille de bronze derrière le Roumain (médaille d'or avec 169 kg) et l'Ukrainien (médaille d'argent avec 168 kg).

Pour l'épaulé-jeté, Benjamin dépité par sa contre-performance n'avait pas la force morale de se surpasser pour participer puisqu'il n'y avait plus d'enjeu pour lui.

Quant à Jean-Baptiste, il n'eut même pas le temps de savourer sa première médaille en seniors puisqu'il finit pratiquement le plateau de l'arraché et devait se préparer dans le laps du temps de repos des dix minutes. En effet, il avait juste un essai avant lui pour débiter, mais le Moldave, qui devait débiter la compétition à 185 kg, abandonna dès le début et nous avons bien constaté que Jean-Baptiste dont la tension n'était pas encore redescendue de son exploit et qui n'avait pas encore récupéré, n'était pas prêt. On fit redescendre sa barre de départ à 185 kg mais, la tête encore à l'arraché, il rata de peu, au jeté, la première tentative puis la seconde à l'épaulé.

On prit 190 kg au 3<sup>e</sup> essai pour laisser passer quelques essais (finalement un seul puisque les autres athlètes montèrent leur charge) et donc un peu plus de temps pour souffler et reprendre ses esprits.

Malheureusement, ce ne fut pas suffisant et malgré sa forte motivation, il échoua à l'épaulé à bout de force.

Beaucoup de regrets sur cette compétition, malgré la médaille de bronze de Jean-Baptiste.



Giovanni Bardis,  
médaillé de bronze à l'arraché



Benjamin Hennequin

## VENDREDI 15 AVRIL :

### CATEGORIE - 75 KG , + 75 KG, - 94 KG ET - 105 KG

Nous avons cinq athlètes en lice pour cette 6<sup>e</sup> et dernière journée de compétition des Championnats d'Europe.

Pour nos deux athlètes féminines, **Madeleine YAMECHI** et **Gaëlle NAYO KETCHANKE**, notre objectif était d'assurer au moins une barre à l'arraché et à l'épaulé jeté puis réaliser le meilleur classement pour marquer les points qui nous permettaient de nous positionner dans les six meilleures nations européennes afin d'obtenir ce fameux quota pour les JO.

C'est Madeleine qui débutait sa compétition à 12h et toujours présente pour rendre service à l'équipe se surpassait sur le plateau en réalisant six barres sur six avec 88 kg à l'arraché et 111 kg à l'épaulé jeté. Elle termine 10<sup>e</sup> au classement final et rapporte 15 précieux points pour le classement par équipe.

Ensuite, c'était au tour de Gaëlle qui avait pour objectif personnel de réaliser les 242 kg pour lui permettre d'obtenir la fameuse 10<sup>e</sup> place à la ranking liste mondiale (un athlète par nation) et se qualifier d'ores et déjà pour les JO.

Quelque peu paralysée par l'enjeu, Gaëlle se libérait malgré tout sur le plateau et réalisait un sans-faute avec trois essais réussis sur trois et respectait notre stratégie avec 102, 107 et 110 kg. Cette performance lui donnait également la médaille d'argent derrière l'Ukrainienne à 115 kg.

A l'échauffement Gaëlle nous démontrait qu'elle était costaud et c'est sans hésitation que finalement nous avons débuté à 132 kg ce qui lui assurait sa qualification aux JO et les médailles d'argent du jeté et du total.

Ensuite, nous voulions aller chercher l'Ukrainienne pour le titre mais avec sa barre réalisée à 135 kg, elle nous obligeait à prendre 140 kg pour refaire le retard de l'arraché et elle avait l'avantage du poids de corps. C'était un choix tactique unanime et nous savions Gaëlle capable de réaliser cette charge. Malheureusement, peut-être quelque peu déconcentrée par son objectif atteint, elle échoua deux fois à l'épaulé. Finalement, elle remporta 3 médailles d'argent derrière l'Ukrainienne qui réalisa 6 barres sur 6 et battit son record avec 250 kg.

Contrat rempli donc pour notre équipe féminine qui obtient le quota. Seule Gaëlle réussit les minima de sélection individuelle lors de ces championnats d'Europe. Pour le reste des athlètes, il aura fallu attendre les championnats de France Elites à Clermont-l'Herault, les 3 et 4 juin, pour savoir qui allait représenter la France aux Jeux olympiques 2016.

**Redon MANUSHI** et **David MATAM** étaient engagés dans la catégorie des 94 kg plateau B de ce 6<sup>e</sup> et avant dernier jour de compétition des Championnats d'Europe.

Pour les deux français, ces championnats d'Europe étaient un passage pour le processus de qualification pour les JO de Rio, si la France devait avoir un 4<sup>e</sup> quota (en cas de déclassement de concurrents d'autres nations), dans la perspective des championnats de France, en juin.

Redon, déjà médaillé européen à l'arraché, pouvait rééditer. David, l'inusable senior des championnats, à 41 ans, pouvait chercher à bien figurer.

Dès l'échauffement David sentait un problème sur son coude, lors des efforts sur barres lourdes, et son bras le lâchait à l'ultime montée avant le plateau. La saison allait se terminer pour lui...

Redon démarrait par un échec à 162 kg, un peu tendu, mais se ressaisissait ensuite à cette même barre. Il enchaînait avec un parfait 165 kg, qu'il savait insuffisant pour rester à l'affût d'une potentielle médaille dans la perspective du plateau A.

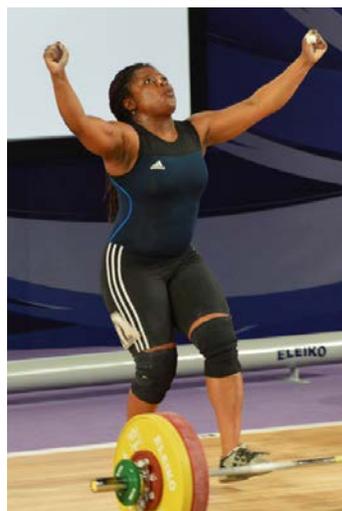
L'épaulé-jeté suivait quasi immédiatement, et il démarrait le premier sur un modeste 178 kg, lui permettant de se classer au total. La barre des 182 kg était également validée par les arbitres, mais Redon butait sur 187 kg à l'épaulé pour terminer 11<sup>e</sup> au classement final.

**Kevin BOULY** était engagé dans la catégorie des 105 kg, au plateau B, sachant que la qualification pour les JO de Rio, se jouerait pour lui lors des championnats de France, en juin. Pas d'enjeux sélectifs directs pour ces Championnats pour Kevin.

Kevin était pesé à 100 kg, de loin le plus léger du plateau. Dans un style qui lui est propre, il démarrait bien arrachant 152 kg à son premier essai, et réussissait 155 kg à son 3<sup>e</sup> essai mais invalidé par deux arbitres.

Il enchaînait par contre 3 essais d'affilée à 188 kg. A nouveau deux lampes rouges pour invalider l'essai mais le jury cassa la décision des arbitres pour accepter son essai. Ensuite, il réalisa 192 kg, puis 195 kg pour l'épaulé-jeté, où son engagement sur le plateau était tel qu'il contribuait à rendre la tâche difficile pour les arbitres et juges. Avec un total de 347 kg, il se classe 16<sup>e</sup>.

Madeleine Yamechi



Kevin Bouly



Gaëlle Nayo-Ketchanke,  
vice-championne d'Europe



Redon Manushi

# DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DÉCISIFS !

# A

lors que Paris avait les pieds dans l'eau, le soleil brillait sur Clermont l'Hérault ce premier week-end de juin. Ces championnats de France s'annonçaient chauds et ce fut le cas.

Chauds par l'enjeu de la quête du sésame olympique pour certains et par la température de la salle!



Giovanni Bardis

## L'ENJEU OLYMPIQUE

Si l'équipe de France avait réussi à glaner trois quotas chez les hommes et un chez les femmes, aucun nom n'était sorti du chapeau à l'issue des championnats d'Europe pour les premiers.

En effet, seule Gaëlle NAYO KETCHANKE (Clermont Sports) avait obtenu son précieux ticket pour représenter les féminines à Rio.

Tout restait donc à faire pour les garçons dans cette ultime épreuve qualificative. Plus question alors de minima à réaliser pour eux, mais uniquement chercher la meilleure place au ranking international. La bagarre s'annonçait rude et impitoyable.

Ils étaient six tricolores présélectionnés au départ et il n'en resterait que trois.

- **Bernardin KINGUE MATAM**  
(La Française de Besançon) en 69 kg
- **Yann AUCOUTURIER**  
(Clermont Sports) en 69 kg
- **Giovanni BARDIS**  
(Clermont Sports) en 85 kg
- **Benjamin HENNEQUIN**  
(EA St-Médard en Jalles) en 85 kg
- **Redon MANUSHI**  
(VGA St-Maur) en 94 kg
- **Kevin BOULY**  
(Reims HM) en 94 kg

Tout commence donc par le match très attendu des 85, 94 et 105 kg ce vendredi avec nos quatre internationaux en lice. On savait qu'une partie de l'équipe de France était en stage en Angleterre les semaines précédentes et était un peu émoussée. Nerveusement, la tension était palpable dans la salle d'échauffement au plateau.

## IMMERSION

C'est Kevin BOULY qui ouvre le bal, lui le 105 kg qui a fait le pari de descendre à la tolérance de poids de corps pour tenter de se sélectionner chez les 94 kg. Il réalise 145 kg à son premier essai à l'arraché et demande 150 kg pour le suivant.

Au tour de Benjamin de faire son apparition sur le plateau à cette charge. En manque de résultats, pétri de doutes depuis le début de l'année et avec des championnats d'Europe à oublier, nul ne sait comment « Benji » va se comporter. Il arrive serein sur le plateau et produit malheureusement la même erreur technique qu'en Norvège... Résultat, la barre retombe lourdement devant, impitoyable. L'assistance reste muette, une chape de plomb s'est abattue sur le gymnase.

Kevin revient alors sur le plateau et réalise brillamment son essai. Rien à dire. Pour l'instant son pari semble gagnant. Retour de Benjamin pour sa 2<sup>e</sup> tentative. Tendu, il prend son temps, se place et réussit aisément son mouvement. Pluie d'applaudissements et d'encouragement du public. Le match est lancé.

153 kg sur la barre pour le dernier essai de Kevin. Malheureusement, il n'arrive pas à la maîtriser et reste donc avec un 150 kg en poche.

C'est au tour de Giovanni, plus communément appelé JB, de faire son apparition

pour sa première barre à 155 kg, Benji ayant demandé 156 kg pour son dernier essai. Notre « JB », médaillé de bronze européen de l'arraché, fait montre de facilité sur son premier essai et prend d'emblée l'ascendant sur ses adversaires.

Retour de Benji à 156 kg. Cette barre est extrêmement importante ; s'il la réalise il reprend la tête provisoirement et surtout ne prend pas trop de retard dans ce mouvement qui n'est pas son meilleur. Il arrive cette fois-ci plein d'énergie et demande même le soutien du public qui le lui offre. Il exécute alors un excellent mouvement et reprend l'avantage dans un « ouf » de soulagement collectif.

JB sait maintenant ce qu'il lui reste à faire : accroître son avance numérique et psychologique. Il choisit alors de prendre 160 kg, barre théoriquement à sa portée. Cependant, un manque de finition flagrant lui fait échouer sur sa tentative. Deux minutes au chrono et c'est à lui. Le « local de l'étape » est soutenu comme il se doit par son public, mais rien n'y fait, nouvel échec et grimace de l'entourage.

Il n'en reste qu'un : Redon « l'arracheur ». Lui sait pertinemment qu'il doit prendre de gros risques s'il veut jouer son va-tout. Il démarre son match à 165 kg et réussit son premier essai. Un peu lourd, mais réussi. C'est alors qu'il choisit de demander 170 kg pour sa deuxième tentative. Non moins que le record de France toujours détenu depuis 2004, par notre malheureux blessé David MATAM MATAM. C'est osé, mais il l'a déjà fait et sait qu'il lui faut au moins ça pour rester dans la course. Malheureusement, à l'image de JB, ce n'est pas le bon jour. Deux échecs sur cette charge.

A l'épaulé jeté, c'est Kevin qui entame avec 181 kg pour assurer. Il est suivi par Redon à 182 kg, mais quelque chose s'est grippé. Impos-

possible pour lui de réussir cette charge. Fatigué, stressé, il échoue par trois fois et voit son rêve olympique s'évanouir.

183 kg sur la barre pour JB qui lui aussi, certainement touché par ce qu'il vient

de se passer, échoue à sa première tentative. L'échec est-il contagieux ?

Spectre Norvégien ? Après deux minutes de récupération, il revient volontaire et soulage l'assistance en réalisant cette charge. La pression retombe un peu et il demande 187 kg pour son 3<sup>e</sup> essai.

Benji quant à lui, « l'épauleur » de l'équipe, demande un petit kilo de plus et attend patiemment son heure.

JB revient donc pour son dernier essai qu'il réalise avec autorité et démontre qu'il faudra compter sur lui pour cette course au ticket olympique.

Si Benji réalise sa première barre, non seulement il l'emporte sur son adversaire direct pour le titre, mais il s'adjuge aussi quasiment une place pour Rio. Ces 188 kg sont parfaitement maîtrisés. Rien à dire, Benji est de retour.

Reste alors deux essais à Kevin qui revient avec 190 kg sur la barre. Premier essai, échec ! Deuxième essai, réussite. Le pari fou de Kevin est en passe de se réaliser. Il est pour l'instant 3<sup>e</sup> du classement dans la course au ticket brésilien. Mais il reste deux adversaires le lendemain...

196 kg pour montrer que c'est lui le patron de l'épaulé, Benjamin arrive comme aux beaux jours en exhortant le public à le soutenir. Il exécute là encore un superbe mouvement et prend 10 kg d'avance au total sur JB. Il revient enfin sur une barre à 201 kg. Il l'épaulé, mais une petite tension dans la cuisse l'oblige à renoncer au jeté. Ce n'est pas grave, l'essentiel est là : il a montré que l'on pouvait toujours compter sur lui, même dans une grande période de doute.

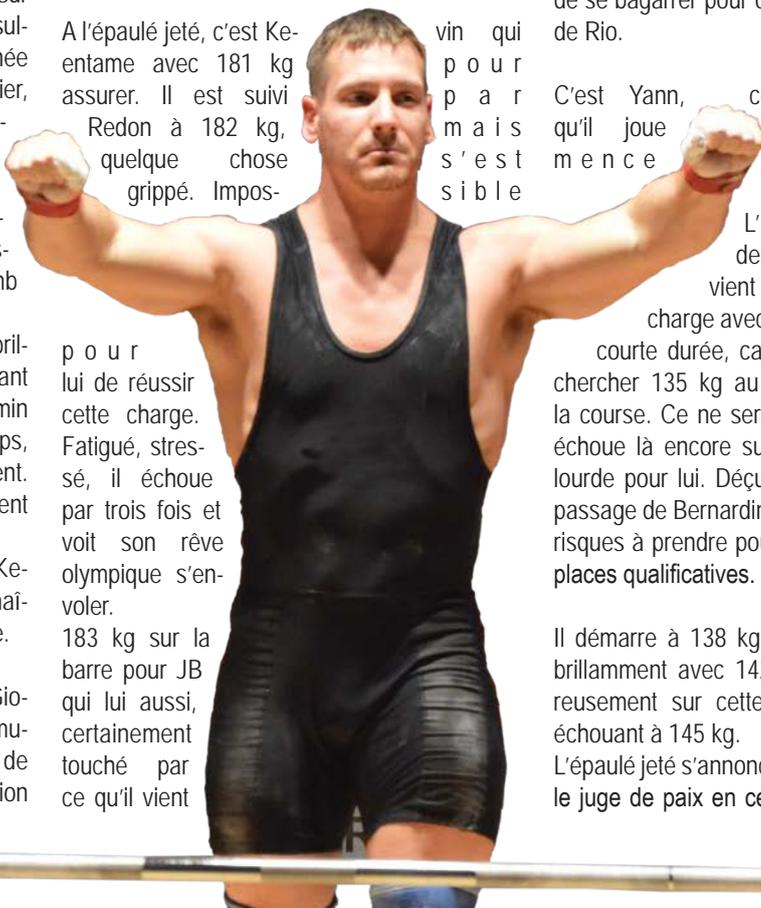
Le lendemain, c'est au tour de nos deux 69 kg de se bagarrer pour obtenir une place au soleil de Rio.

C'est Yann, conscient comme Kevin qu'il joue une 4<sup>e</sup> place, qui commence avec 127 kg. Echec...

L'Héraultais prend un coup de massue sur la tête. Il revient bagarreur et arrache cette charge avec hargne. Soulagement de courte durée, car il sait qu'il lui faut aller chercher 135 kg au moins pour rester dans la course. Ce ne sera pas pour aujourd'hui. Il échoue là encore sur une barre un peu trop lourde pour lui. Déçu à juste titre, il attend le passage de Bernardin qui n'a pas beaucoup de risques à prendre pour s'assurer une des trois places qualificatives.

Il démarre à 138 kg qu'il réussit. Il enchaine brillamment avec 142 kg mais reste malheureusement sur cette barre, échouant à 145 kg.

L'épaulé jeté s'annonce être le juge de paix en cette fin



d'après-midi. Yann, ici encore, est le premier des deux internationaux à se présenter sur le plateau à 150 kg. Comme à l'arraché, il échoue sur cette barre. *Alea jacta est*, Yann est à court de forme, l'épaulé est lourd, les barres pèsent le poids d'un cheval mort sur ses épaules.

Il revient quand même avec fierté réaliser cette barre avant de renoncer à son dernier essai. Coup dur pour le champion de France en titre, mais c'est ainsi, le sport n'est pas que réussite et plaisir. Il peut parfois s'avérer dur et injuste.

Le champ est maintenant libre pour « Berny ». Une barre réussie et c'est le titre, le ticket pour Rio. Il se présente donc sur le plateau à 170 kg. Facile. 175 kg en deuxième barre, un peu plus tendu, mais faite également. Il demande alors 180 kg, barre test en ce moment précis de la préparation. Il l'épaule un peu difficilement après avoir ôté ses genouillères qui le gênaient, mais échoue au jeté. Petit problème technique d'appel et d'impulsion.

Le trio est désormais connu et ne demande qu'à être validé par le comité de sélection olympique : Bernardin, Giovanni et Benjamin seront nos représentants tricolores aux Jeux de Rio.

Coté femmes, Gaëlle NAYO KETCHANKE n'avait pas d'enjeu particulier si ce n'était d'aller chercher un titre à domicile. Elle aussi revenait du stage anglais, et elle aussi semblait fatiguée. Cela s'est confirmé sur le plateau où elle ne prit aucun risque à l'arraché en arrêtant après son 2<sup>e</sup> essai à 100 kg. Il en est allé de même à l'épaulé, voire pire, car elle restera sur sa barre de départ à 120 kg, échouant par deux fois à 130 kg.

La tension était palpable et assez compréhensible au regard de l'échéance olympique. Mais rien n'est gravé dans le marbre et surtout, le manque de forme apparent de Gaëlle était sans doute plus lié à des facteurs nerveux que physique. A suivre...

On ne peut pas finir ce petit résumé concernant nos tricolores sans parler du choix de la remplaçante officielle de Gaëlle. Après la blessure aux coudes de Manon LORENTZ, il ne restait que deux athlètes en lice pour obtenir ce statut : Anaïs MICHEL et Dora TCHAKOUNTE.

Très déçue d'avoir manqué sa qualification olympique lors des championnats d'Europe, Anaïs avait même refusé de participer aux premiers stages finaux de l'équipe de France. Si

elle voulait réintégrer le collectif, il fallait qu'elle prouve qu'elle était toujours présente, combative et surtout performante.

Elle connaissait donc déjà l'enjeu de ces championnats : tirer un trait sur le passé et regarder vers l'avant. Avec un total de 170 kg au moins, elle retrouverait certainement sa place au sein du groupe France

Elle réalisa un match quasi parfait au regard de son état de forme avec 75 kg à l'arraché et 96 kg à l'épaulé-jeté. Un cinq sur six et un total de 171 kg synonyme de passeport pour les stages et sa place de suppléante.

Il restait bien évidemment Dora, mais cette dernière assura juste son titre de championne de France des 58 kg. Elle ne tenta pas d'aller chercher une meilleure place qu'Anaïs. Ses objectifs sont ailleurs en ce moment, elle qui est en pleine session de préparation pour ses examens de fin de 1<sup>ère</sup> année de kinésithérapie. De plus, Dora fait aussi partie du collectif U23 et aura certainement une belle carte à jouer lors des prochains championnats d'Europe en décembre.



Gaëlle Nayo-Ketchanke



Redon Manushi



Bernardin Kingue-Matam



Kevin Bouly



Yann Aucouturier

# LES PODIUMS DES FRANCES

Au-delà des prestations des internationaux qu'il fallait souligner, ces championnats de France constituaient également le **point d'orgue d'une saison pour tous les qualifiés.**

S'il est à noter quelques belles prestations, nous pourrions retenir **celles des jeunes, nombreux à s'être qualifiés et à être présents sur les podiums.**

## CATÉGORIE - 56 KG

Le titre revient (encore) à Sylvain ANDRIEUX, du club CMHM La Ferté Milon, avec un total de 203 kg (93/110), suivi par les deux juniors Edouard MARI, HM STE Tulle, (189 kg - 83/106) et Alexis HOELLE, CA Rosendaël, (188 kg - 83/105).

## CATÉGORIE - 62 KG

Nous retrouvons encore le junior Benjamin PEDRAK, Koala Club Villers Bretonneux, à la deuxième place avec un total de 232 kg (104/128) derrière Alexis JEROME, SENLIS Ligne et Forme, (236 kg - 104/132) et devant Charles MARI, HM STE Tulle, (230 kg - 105/125).

## CATÉGORIE - 69 KG

Deux juniors également sur le podium derrière un fringant Kevin CAE-SEMAEKER, Rueil AC, qui totalise 265 kg (115/150). Dans l'ordre Jill PAUL, SC Neuilly, (239 kg - 109/130) et Killian ARNOU-MEUNIER, VGA Saint-Maur (234 kg - 100/134).

## CATÉGORIE - 77 KG

Bernardin KINGUE MATAM, La Française de Besançon (317 kg 142/175) en or devant Emmanuel LEPAUL, CH Luxeuil (300 kg -131/169) et Tsvetan SIMEONOV, Team Haltero FIT 84, (287 kg - 135/152).

## CATÉGORIE - 85 KG

Le jeune senior Romain IMADOUCHE, CA Rosendaël, (327 kg - 147/180) tout prêt d'aller chercher le même total que Giovanni BARDIS, devant le junior Teddy JOFFRET, AC Saint-Marcellin, (288 kg - 127/161) qui bat au poids de corps Vincent FONTENELLE, CHCD Comines, (288 kg - 127/161).

## CATÉGORIE - 94 KG

Benjamin HENNEQUIN, EA Saint-Médard, l'emporte avec un total de 352 kg (156/196) devant Giovanni BARDIS, Clermont Sports, (342 kg - 155/187) et David LAPOSTOLLE, CAHC Berck-sur-Mer (275 kg - 125/150).

## CATÉGORIE - 105 KG

Victoire de Kevin BOULY, Reims HM, (340 kg - 150/190), suivi de Michaël GARCIA, SC Neuilly, (296 kg - 140/156) et Anthony LAROIX, AL Charlieu (286 kg - 130/156).

## CATÉGORIE + 105 KG

Anthony COULLET, EEAR Monteux, remporte le titre avec un nouveau record de France junior de l'épaulé jeté à 201 kg (342 kg - 141/201) devant Souhail BASHARAT, Toulouse HC, (320 kg - 145/175).

Chez les féminines, là aussi quelques jeunes ont brillé et des "anciennes" ont démontré qu'elles étaient toujours compétitives.

## CATÉGORIE - 48 KG

14<sup>e</sup> titre (depuis les minimes) pour Mélanie BARDIS, HMDB 21 Dijon, totalise 143 kg (62/81) devant Neige-Line EDMOND, SCHM Saint-Paul (127 kg - 60/67) et la cadette Marie CHRISTOPHEL, ASPTT Strasbourg, (122 kg - 53/69).

## CATÉGORIE - 53 KG

Victoire d'Anaïs MICHEL, AAJ Blois, (171 kg - 75/96) devant les deux juniors Julie BALACE, HMDB 21 Dijon (150 kg - 71/79) et Ophélie CABON, AAEEP Peronne, (148 kg - 69/79).

## CATÉGORIE - 58 KG

Dora TCHAKOUNTE, Blanc Mesnil Sports, l'emporte avec un total de 173 kg (80/93) suivie par Elise LABRUNIE, Toulouse HC (167 kg - 72/95) et Sarah ESTNER, US Wittenheim, (154 kg - 69/85).

## CATÉGORIE - 63 KG

Cinq mois après avoir accouché, Agnès CHIQUET, La Française de Besançon, (166 kg - 72/94) a fait le job en l'emportant au poids de corps sur Mélissa DUMARAIS, Caen CHM, (166 kg - 74/92) Sarah SAINT-AIME, CH Vaulx-en-Velin, en bronze (159 kg - 71/88).

## CATÉGORIE - 69 KG

Adeline CHRISTOFOLI, Langres HM, (164 kg - 72/92) Stéphanie BRIDIER, Toulouse HC, (163 kg - 76/87) et Cyrielle PETIT, CHC Lille, (163 kg - 72/91) composent le podium.

## CATÉGORIE - 75 KG

Aucune athlète française n'était engagée dans cette catégorie.

## CATÉGORIE + 75 KG

Victoire de Gaëlle NAYO KETCHANKE, Clermont-Sports avec 220 kg (100/120).

A noter enfin la présence de neuf athlètes Open (cinq femmes et quatre hommes), représentants le Cameroun, la Tunisie, les USA, Cuba, La Sierra Leone et l'Arménie.



Agnès Chiquet



Anthony Couillet



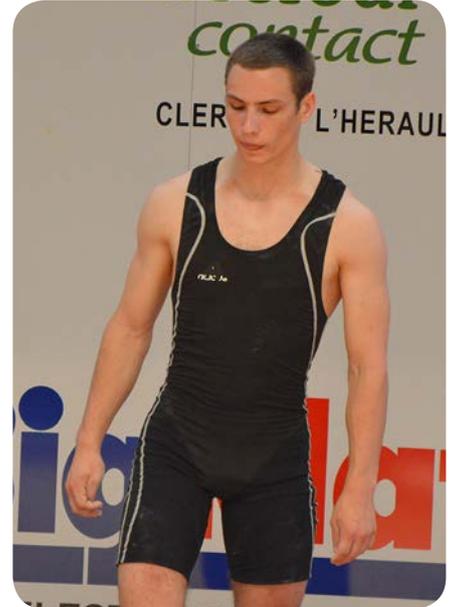
Sylvain Andrieux



Adeline Cristofoli



Anais Michel



Alexis Jerome



Dora Tchakounte



Kévin Caesemaeker



Romain Imadouchène



Mélanie Bardis



# ***l'Haltéro*** *se joue aussi à*

# **Rio** 2016

**Nayo Ketchanke / Bouly  
Bardis / Kingue Matam / Hennequin**

***ffhalterer.fr***



# Club Vip

*équipements sportifs*

[www.clubvipbordeaux.com](http://www.clubvipbordeaux.com)

tél. 05 56 55 93 57

[contact@clubvipbordeaux.fr](mailto:contact@clubvipbordeaux.fr)

*Matériels, Textiles Sportifs,  
Récompenses Sportives,  
Textiles, Objets publicitaires,*



...  
**PARTENAIRE OFFICIEL**



# COUPE DE LA MÉDITERRANÉE :

## LA FRANCE DÉCROCHE LA 3<sup>e</sup> PLACE

La 10<sup>e</sup> coupe de la Méditerranée s'est déroulée à la Corogne (Espagne) du 3 au 6 mars. La France qui avait envoyé six athlètes U17/U20, arrive troisième derrière la Turquie et l'Espagne. Très formateur pour les jeunes espoirs, ce type d'événement permet d'évaluer le comportement de l'haltérophile lors d'une rencontre internationale. Petit retour sur nos jeunes espoirs

Malgré un très bon potentiel, **Ophélie CABON** arrivera très stressée sur le plateau et ne réalisera que deux essais sur six. Elle totalise 139 kg avec 61 kg à l'arraché et 78 kg à l'épaulé-jeté.

**Justine OTT**, très forte physiquement, doit encore affiner son geste technique afin d'être plus efficace sur le plateau. Elle réalise 64 kg à l'arraché et 87 kg à l'épaulé-jeté, échouant de très peu sur son record personnel à 90 kg.

**Romain IMADOUCHENE**, revenant de blessure, a misé sur la prudence. Il obtient

deux rouges à 143 kg pour temps de bras alors que cela ne semble pas mérité. Il rate son premier essai à 165 kg à l'épaulé-jeté à cause d'un peu d'appréhension pour son genou et se reprend très bien après. Il subira le même sort qu'à l'arraché avec 175 kg au jeté malgré une grande facilité. Romain valide 138 kg à l'arraché et 165 kg à l'épaulé-jeté.

**Killian ARNOU MEUNIER** réalise un bon match dans l'ensemble en réalisant quatre essais sur six. Sa limite est clairement technique car il a le mental et le physique pour réaliser beaucoup plus. Killian réalise 100 kg à l'arraché et 135 kg à l'épaulé-jeté.

**Teddy JOFFRET** bat ses records à l'arraché avec 125 kg, l'épaulé jeté avec 160 kg et au total avec 285 kg. Il laisse paraître une bonne progression d'ici les championnats de France.

Enfin, dommage qu'**Enzo MENONI** n'ait pas eu davantage confiance à l'arraché pour confirmer sa valeur à 135 kg. Il réalise 130 kg à l'arraché et bat ses records à l'épaulé jeté avec 155 kg et au total avec 285 kg.



Romain Imadouchène, Killian Arnou-Meunier, Enzo Menoni, Justine Ott, Teddy Joffret et Ophélie Cabon

Par Michel soto, 4<sup>e</sup> vice-président de la FFHM  
en charge de la formation et de l'UNSS - FFSU

**A**ccompagné de Yanick GRICOURT, « le local de l'étape », j'ai assisté à mes premiers championnats de France universitaires, pour y représenter la FFHM. (Pour les précédents j'étais moi-même universitaire !)  
Deux championnats : haltérophilie et musculation.

La partie haltérophilie a su fonctionner en totale autonomie locale, la gestion technique de ces épreuves était assurée avec la collaboration des haltérophiles locaux : arbitres, élus, cadres techniques. Ne serait-il pas intéressant, comme à l'UNSS, de faire participer davantage des étudiants ? Les collégiens et lycéens savent le faire et y trouvent à l'évidence plaisir et valorisation.

La partie musculation, organisée pour la première fois et orchestrée par notre spécialiste Philippe GEISS, a nécessité beaucoup

de mise en place de matériel, et aussi et surtout, beaucoup d'explications préalables pour présenter les différents « postes de travail », et la façon de juger.

Nous avons ici pu voir la totale implication des étudiants (certains juges seront d'ailleurs sollicités pour le championnat de France fédéral à l'INSEP).

Il reste, peut-être à la charge de la commission mixte nationale, à impliquer encore plus enseignants et étudiants, afin que chacun se perfectionne dans le rôle de juge.

Nous avons pu apprécier la présence de Didier LEROUX notre DTN, et aussi la visite de Rolf MAIER.

TOUS LES RÉSULTATS DES COMPÉTITIONS SONT CONSULTABLES SUR LE SITE DE LA FFHM [ffhaltero.fr](http://ffhaltero.fr), RUBRIQUE HALTÉROPHILIE / RÉSULTATS

## HALTÉROPHILIE

CHAMPIONNATS DE FRANCE UNSS - Du 21 au 24 mars - Montbelliard (25)

Par Michel soto, 4<sup>e</sup> vice-président de la FFHM en charge de la formation et de l'UNSS - FFSU

Du 21 au 24 mars 2016, Montbelliard accueillait les championnats de France UNSS d'haltérophilie et de crossfitness. Le dialogue entre la Fédération et le milieu scolaire est encore à développer, néanmoins et fort heureusement l'enthousiasme des jeunes était là !

Même s'ils n'étaient pas tous d'un même niveau technique, ils étaient tous motivés. Tous ont trouvé leur place, sur les plateaux comme athlètes, et autour des plateaux, dans des rôles de « jeunes officiels », identifiés chez nous comme chargés, chronométreurs, speakers, secrétaires, arbitres ou même

membres du jury, (et ça s'est bien passé !).

Cette année encore, onze d'entre eux ont montré qu'ils étaient prêts à rejoindre nos arbitres régionaux. Merci, aux professeurs qui ont osé, et réussi à enseigner les « lever-porter » par l'arraché et l'épaulé-jeté. Merci aux animateurs de clubs, qui étaient présents pour soutenir et aider les élèves et les enseignants.

Merci à Daniel Menoni et Robert Manlay pour leur indispensable participation technique, à Aurore Michel et Jean-Luc Lebaigue pour leur constante volonté.



# SALON DU BODY FITNESS

Convivialité et bonne humeur étaient au rendez-vous Porte de Versailles, du 18 au 20 mars.

Cette année encore, les experts de la FFHM étaient présents pour répondre à vos questions et tester vos curiosités, à l'image des ateliers d'initiation en haltérophilie, animés, entre autres, par Denis JOUKOV, champion de France d'Haltérophilie - 94 kg en 2015. Et pour ceux qui s'étaient déjà frottés aux barres, des séquences individualisées de perfectionnement étaient également proposées.

Le challenge musculation, organisé tous les jours entre 10h et 18h a permis à nombre de sportifs de se mesurer aux autres et de remporter des inscriptions gratuites à la finale du Championnat de France de musculation.

Enfin, les nouveaux programmes, tels que Silhouette Halter' et des offres de formation étaient présentées afin d'ouvrir la voie aux plus désireux.

Rendez-vous l'année prochaine du 17 au 20 mars !





# DEUXIEME EDITION REUSSIE !



Après la création de l'épreuve en 2015, autour d'une unique journée de compétition, ce deuxième opus s'annonçait logiquement de plus grande ampleur. Le championnat de France de Musculation 2016 a été l'aboutissement d'un travail d'animation fédérale engagé cette saison. En effet, de multiples actions ont vu le jour sur le terrain de la Musculation.

## DES ANIMATIONS AU SALON BODY FITNESS

Le grand rendez-vous parisien pour secteur de la remise en forme connaît un succès exponentiel ces deux dernières années. Autant dire que la participation de notre Fédération à cet événement produit un impact grandissant sur notre notoriété. Les animations mises en place (ateliers Haltéro et Challenge Musculation) ont attiré plusieurs centaines de passionnés sur le week-end. Des inscriptions gratuites pour le Championnat de France étaient à gagner, ce qui nous a permis de recruter des participants de qualité, dont un futur vainqueur !





Les vainqueurs du championnat régional Bourgogne de Musculation

## UNE FORMULE QUI SE DÉPLOIE EN RÉGION

Quatre comités régionaux ont organisé des championnats régionaux de Musculation cette année. D'autres n'ont pas pu le faire, soit par manque d'inscrits ou par manque de temps (les délais d'organisation étant assez réduits).

On constate que les compétiteurs ayant performé aux championnats régionaux (Ile-de-France, Bourgogne, Normandie, Aquitaine) ont souhaité continuer leur parcours au championnat de France et se sont inscrits pour cette finale « sèche », comme ce fut le cas l'année dernière. Cela confirme bien l'importance de l'animation locale pour ce type d'activité.

La prochaine étape est de renforcer cette animation locale et notamment les animations de clubs (animations internes voire rencontres inter-clubs). Cela offre, par ailleurs, des perspectives de dynamisation de l'activité musculation pour nos structures.

## COLLABORATION FRUCTUEUSE AVEC LA FFSU

La FFHM a apporté son soutien à l'organisation des championnats de France d'Haltérophilie et de Musculation universitaires en lien étroit avec la Fédération française du sport universitaire (FFSU). Ces épreuves ont eu lieu à Amiens en mars 2016.

Pour la Musculation, il s'agissait d'une nouvelle formule, calquée sur notre championnat fédéral. Les jeunes participants (individuels et par équipe) se sont affrontés sur deux jours, et les meilleurs d'entre eux étaient qualifiés directement pour les ½ finales du championnat FFHM. Cela explique la forte présence d'universitaires à notre finale du 21 mai.

Ce rendez-vous a été l'occasion de former une vingtaine de jeunes officiels, destinés à parer, charger et arbitrer. Cinq d'entre eux ont été invités à officier au championnat de France de Musculation.



Et les vainqueurs franciliens !

## LA FORMATION DES JUGES

Ces nouvelles épreuves nécessitent, bien évidemment, la présence et la formation de personnes capables de valider les performances. C'est l'occasion de mobiliser de nouveaux (jeunes ?) bénévoles. L'exemple du comité HM Ile-de-France a été exemplaire de ce point de vue, avec la formation de huit jeunes du club de l'AS Pierre-fitte (93), la compétition se déroulant en quartier prioritaire « Politique de la Ville ». Notre formation d'officiels va encore se structurer sur 2016/2017, en lien avec la Commission nationale d'arbitrage.

## LA JOURNÉE DU 21 MAI

Avec plus de 50 engagés en individuel et sept équipes inscrites, cette seconde édition s'annonçait sous les meilleurs auspices. Au-delà des chiffres, c'est la provenance hétéroclite des compétiteurs qui est à signaler : des participants venant des clubs FFHM, mais aussi des universités et des salles commerciales.

La journée a débuté par les ½ finales individuelles, avec deux exercices très « musculation », à exécuter en résistance : le soulevé de terre avec un maximum de répétitions à réaliser en trois minutes, puis les dips lestés à 10 kg pour les hommes et au poids de corps pour les femmes, sur le même principe.

Au soulevé de terre, Jérémy RUSSEIL (Stade clermontois) virait en tête en - 75 kg avec 69 répétitions, tout comme Jérémy LALOI (piscine intercommunale St-Germain-en-Laye) et Florian PRUDHOMME (Université de Picardie) dans la catégorie supérieure (+ 75 kg) avec 60 mouvements.

Mais c'est sur l'épreuve des dips que tout allait se jouer avec des performances « monumentissimes » : 73 dips lestés pour Jérémy LALOI et 63 reps pour Geoffrey DEVOLDER (AFHMA Franconville)!

Chez les féminines, les plus légères des catégories ont limité la casse au soulevé de terre et on fait la différence sur les dips, comme Ada MAGDAS (Caen Calvados HM) en - 57 kg ou Floriane RAVELONARIVO (HMDB 21 Dijon) en + 57kg.

Les trois premiers de chaque catégorie se sont retrouvés l'après-midi pour les finales : quatre exercices sollicitant toutes les parties du corps - abdos, membres inférieurs, épaules, pecs - avec trois tours à réaliser. Les charges étaient incrémentées à chaque tour.

En - 75 kg, Jérémy RUSSEIL prenait le meilleur départ, mais il fut remonté par Steve PERTHUISOT, très explosif, et Maximilien BOWEN (Université Pierre et Marie Curie - Paris Sorbonne). Steve offrait le premier titre de la journée au club bourguignon de Tournus Haltérophilie.

En plus de 75 kg, c'est Jérémy LALOI qui a survolé l'épreuve, en bouclant les trois tours en neuf minutes. Il a fait une démonstration impressionnante de force, puissance et résistance.

La mise en scène de l'épreuve, avec les trois participants effectuant leur parcours en parallèle, rend la compétition très spectaculaire.

Cette édition n'aurait pas eu la même qualité sans le matériel d'exception fourni par notre partenaire **HAMMER STRENGTH** : bancs de développé couché, rack à squat, appareils à dips/traction, Kettlebells, pneus de cross Training.. L'organisation fut à la hauteur du lieu prestigieux qui nous accueillait : la Halle Maigrot de l'INSEP.

# HAMMER STRENGTH®

## UNE COMPÉTITION TRÈS SPECTACULAIRE

Et le suspens a été au rendez-vous dans les catégories féminines.

En - 57 kg, c'est Ada MAGDAS (Caen CHM) qui devance de peu Léa NOEL (Force STAPS Montpellier). La différence s'est opérée sur le squat... mais Léa se console avec le titre de championne de France, puisqu'Ada est de nationalité roumaine.

La finale des + 57 kg nous a fait vibrer ! Mélanie FLOCH (Caen CHM) et Marie-Anne DELIGNIERES (de l'Université de Brest et qui a gagné le championnat de France de Musculation universitaires) étaient au coude à coude. Onze secondes seulement vont départager les deux compétitrices... à l'avantage de Mélanie qui offre le second titre féminin à Caen. Floriane, arrivée en tête des ½ finales, a laissé échapper de précieuses secondes au squat, mais complète de belle manière le podium.



## ÉPREUVES PAR ÉQUIPE : PERFORMANCE ET CONVIVIALITÉ !

Les équipes rassemblaient deux hommes et une femme, pour des combinaisons d'exercices à exécuter le plus rapidement possible. Lors des 1/2 finales, les équipiers passaient deux par deux, avec une coordination indispensable à trouver (comme sur les squats d'une jambe, par exemple). C'est l'équipe de l'ASPTT Strasbourg qui se distinguait, devant l'INVICTUS de Brest Université et l'AFHMA Franconville. L'équipe de Reims HM manquait de peu sa qualification.

Ceci n'était qu'un hors d'œuvre pour les futurs finalistes, qui allaient affronter l'enchaînement clôturant la journée : 120 reps à faire à trois au développé couché, puis 120 arrachés de Kettlebell et le port de deux pneus «Escape» (140 kg au total) sur 50 mètres. Et c'est à nouveau Strasbourg qui confirmait sa supériorité devant l'équipe bretonne et les franciliens de Franconville qui ont buté sur le couché. Les trois équipiers de l'ASPTT Strasbourg ont préparé avec minutie cette épreuve et cela s'est ressenti tout au long de la journée.

Le championnat de France de Musculation a connu cette saison une phase de développement et de structuration importante. Il permet à la Fédération de se positionner clairement comme référent national sur la Musculation, et ainsi d'assumer pleinement la délégation ministérielle. Même si son rayonnement reste encore loin du potentiel énorme qu'il représente, il s'agit d'une marche de plus gravie par notre institution.

Cette formule compétitive vient en complément des actions menées dans le domaine « Musculation loisir » et des formations thématiques sur la Musculation qui se développent en parallèle, à l'instar de Silhouette HALTER', notre programme de musculation au féminin.

La saison 2016/2017 nous donnera l'occasion d'aller encore plus loin dans ces domaines. Rendez-vous en septembre !



## UNE NOUVELLE COMMISSION FORMATION

Pilotée depuis le mois de décembre 2015 par Michel SOTO, la commission Formation prend progressivement forme et vie. Elle compte désormais cinq membres : son président Michel SOTO, entouré de Dahbia RIGAUD (Présidente du Comité régional d'Aquitaine et du club de St-Médard-en-Jalles), David BOSSIAN (Président du Comité régional de Midi-Pyrénées), Jean-Luc LEBAGUE (Président du Comité régional de Côte d'Azur) et Bernard SOTO (Président du Comité régional du Languedoc-Roussillon et du club de Clermont-l'Hérault). Ces derniers planchent sur la réforme du dispositif des brevets fédéraux ; un premier dossier de mise en bouche au regard des nombreux chantiers que comptent ce service au sein de la Fédération. Suite à leurs travaux, des propositions devraient être soumises au Comité directeur pour une mise en œuvre dès septembre 2016.

## STRUCTURES FFHM : DÉVELOPPEUR DE CITOYENNETÉ

Depuis le 10 mars 2010, date de parution de la loi relative au service civique, les associations peuvent créer des missions de service civique pour les jeunes de 16 à 25 ans. Cet engagement volontaire du jeune peut durer de 6 à 12 mois au travers d'une mission d'intérêt général dans neuf domaines différents dont le sport. Cette mission peut aller de 24 à 35 heures hebdomadaires, et permet au jeune en mission de bénéficier d'un régime de protection social complet. Elle donne également lieu au versement d'une indemnité prise en charge par l'État, et d'un soutien complémentaire, en nature ou en numéraire, pris en charge par l'organisme d'accueil.

La FFHM s'inscrit dans cette démarche en ayant ouvert depuis le 1er mai 2016 deux missions de service civique, orientées sur le développement et la mise en œuvre des activités de promotion de la FFHM (Championnat musculation; Haltero tour). Pour ce faire, la FFHM a obtenu un numéro d'agrément dont les structures associatives fédérales peuvent désormais bénéficier. Alors si votre Club ou votre Comité souhaite proposer une mission de service civique, n'hésitez pas contacter la FFHM : [servicecivique@ffhaltero.fr](mailto:servicecivique@ffhaltero.fr)

## LA PÉRIODE ESTIVALE : UNE PÉRIODE D'EMBAUCHE DANS NOS CLUBS

Le rythme de nos saisons sportives ponctué par notre calendrier de compétition, nos évènements locaux et les congés scolaires, permet à nos clubs d'envisager la rentrée de septembre avec de nouveaux moyens. L'embauche de ressources humaines en fait parfois partie. Ainsi, si vous êtes un club et que vous souhaitez faire connaître votre projet d'embauche ou si vous êtes un professionnel en recherche d'emploi dans le champ des métiers du sport et que vous souhaitez communiquer votre profil auprès de potentiels employeurs, adressez-nous la fiche de poste de l'emploi proposé ou votre CV afin qu'il soit présent sur le site de la FFHM : [formation@ffhaltero.fr](mailto:formation@ffhaltero.fr)

# FORMATION SILHOUETTE HALTER'

Le premier module de formation continue de la FFHM s'est déroulé les 25 et 26 juin 2016, autour du concept « Silhouette HALTER' », notre programme de musculation au féminin.

A cette occasion, la FFHM est (re)-devenu « organisme de formation », ce qui a permis à certains de nos clubs de bénéficier des fonds de la formation professionnelle pour la prise en charge des frais pédagogiques et des frais d'hébergement de leurs éducateurs salariés.

Cette première formation a rassemblé 13 éducateurs :  
7 professionnels diplômés d'Etat et 6 bénévoles de clubs FFHM.

Ils ont pu parfaire leurs compétences sur la prise en charge des femmes en salle de musculation, sous la houlette d'une équipe de formateurs chevronnés (et créateurs du programme Silhouette HALTER') : Dominique DUMAS (BE 2 HACUMESE et Diététicienne), Annabelle TROUDET (BE 2 HACUMESE) et Philippe GEISS (Conseiller Technique National).

Au programme de ces 2 jours intenses :

- apports de connaissances sur les caractéristiques du public féminin ;
- mises en situation en salle de musculation et coaching de pratiquantes ;
- ateliers sur le développement de la pratique féminine.

A l'issue des mises en situation du dernier jour, les éducateurs ont reçu leur diplôme de « Coach Silhouette HALTER' ».

Les coaches Silhouette HALTER' diplômés :

Noms	Prénoms	Clubs ou qualité	Département
CALVES	Françoise	Athlétique Force Club RIANS	83
CALVES	Pierre	Athlétique Force Club RIANS	83
CAUMONT	Patrick	AS Force Testerine	33
CHAVRY	Dylan	CHM Plouhinec	29
COSTA	David	Coach sportif	75
DORY	Olivier	Physic Form Rosselange	57
HENNEQUIN	Claude	Physic Form Rosselange	57
HUMBERT	Céline	Formatrice	19
KLESSA	Magali	Beg Ar Van HM	29
MANIFACIER-PORTAL	Thibaud	CHM Aubenas	07
MOALIC	Roselyne	CHM Plouhinec	29
RUSSEIL	Jeremy	Stade Clermontois Halterophilie	63
TROUDET	Philippe	AC Vannes	56

Mais l'action ne s'arrête pas là, puisque les 8 Clubs FFHM représentés lors de la formation bénéficieront d'un accompagnement par nos experts, afin d'optimiser l'accueil des femmes et leur fidélisation.

A noter que la prochaine formation Silhouette HALTER' se tiendra les 21 et 22 janvier 2017. Renseignements auprès de [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)





Fabricant français  
d'équipements sportifs

☎ 02 35 05 35 35

Fax 02 35 05 35 34

E-mail : [Pallini@Pallini-sport.com](mailto:Pallini@Pallini-sport.com)  
Site internet : [www.Pallini-sport.com](http://www.Pallini-sport.com)

## PALLINI n°1 Français en Haltérophilie et en Force Athlétique



**NOUVEAU**

*Plot de jeté réglable*



s'adapte aussi à vos demandes matériels sur mesure

*Presse à épaule*



*Cage à squat modifié*



Dimanche 3 avril 2016, au CNOSEF, se sont tenues les assemblées générales de la FFHM. Une soixantaine de clubs étaient présents ou représentés pour cette rencontre annuelle.

La première partie de l'après-midi a été consacrée à l'AG extraordinaire lors de laquelle des modifications des statuts et du règlement intérieur ont été soumis à l'approbation de l'Assemblée et validés. Il s'agissait essentiellement de valider l'entrée des ATP, (attestation de titre provisoire) et l'ouverture de la FFHM au secteur commercial et aux collectivités locales.

En seconde partie, plusieurs rapports ont été votés conformément à l'ordre du jour, à savoir le rapport moral du Président, le rapport d'activité du Secrétaire général, le rapport financier 2015 et le budget prévisionnel 2016. A noter que ce budget prévisionnel 2016, malgré une prévision à 31 000 licences (28 034 au 1<sup>er</sup> avril 2016), serait déficitaire de 45 025 €. Il est donc essentiel, si nous voulons préserver la structure fédérale et poursuivre ses actions d'encadrement et de développement, d'atteindre rapidement les 35 000 licences.

Le cas échéant, le budget de la FFHM pourrait être rééquilibré en fin d'année. L'intervention du DTN a permis de faire un état de la situation actuelle et des projets à venir avec les Jeux Olympiques de Rio en ligne de mire. Le DTN a annoncé qu'un important travail sur la formation est en cours de réalisation.

L'AG ordinaire s'est conclue sur le vote du nouveau règlement disciplinaire relatif à lwa lutte contre le dopage et l'apport de modifications du règlement disciplinaire général.

Enfin, il a été acté qu'un vote électronique relatif au traité d'apport partiel d'actifs du culturisme entre la FFHM et l'AFPCPN, allait être mis en place d'ici la fin de la saison.

En intermède aux deux assemblées générales, les récompenses de la Fédération ont été remises :

BRONZE : David BOSSIAN, Ludovic HURE, Pascale GRIMM-FERON

ARGENT : Sylvie DRAGO,

Chrystel LYAUDET-INABNIT, Christiane FORT

OR : Bruno GIRARD, Yanick GRICOURT, Jean-Marie HABIERA

VERMEIL : Jean-Paul BULGARIDHES, Michel SOTO.



## CALENDRIER DES FINALES NATIONALES SAISON 2016 / 2017

FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
18 GRAND PRIX INTERNATIONAL DE FRANCE CADETS, JUNIORS ET SENIORS D'HALTÉROPHILIE / CRITERIUM DES INTERNATIONAUX D'HALTÉROPHILIE A ET B / ANSE (69)	18 FINALE DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS JEUNES ET SENIORS MIXTE D'HALTÉROPHILIE / COMINES (59)	DU 14 AU 16 CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS D'HALTÉROPHILIE / LA FERTÉ-MILON (02)	27/28 CHAMPIONNATS DE FRANCE CADETS ET JUNIORS D'HALTÉROPHILIE / MARSEILLE (13)	10/11 CHAMPIONNATS DE FRANCE SENIORS D'HALTÉROPHILIE / MONT DE MARSAN (40)
		DU 29 AU 1ER MAI FINALE NATIONALE DU GRAND PRIX FÉDÉRAL CADETS, JUNIORS ET SENIORS D'HALTÉROPHILIE / FRANCONVILLE (95)	20 CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MUSCULATION / PARIS (75)	17 TROPHÉE NATIONAL DES MINIMES D'HALTÉROPHILIE / WITTENHEIM (68)

# DU NOUVEAU DANS LA BOUTIQUE FFHM



Chemise, bagagerie, mug, pins' et parapluie sont les nouveaux essentiels de la boutique FFHM !  
Mais aussi, les fameux t-shirts « I love », la librairie et les bijoux, toujours proposés à des prix très doux !



RETROUVEZ LE CATALOGUE  
COMPLET ET PASSEZ COMMANDE  
SUR LE SITE DE LA FFHM [FFHALTERO.FR](http://FFHALTERO.FR)  
RUBRIQUE BOUTIQUE OFFICIELLE / TEXTILE & GOODIES

## Décisions dopage rendues par l'AFLD

Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2015-69 du 2 décembre 2015 relative à M. David HANNEDOUCHE :

« M. David HANNEDOUCHE a été soumis à un contrôle antidopage organisé le 18 avril 2015, à Haubourdin (Nord), lors du « Gala des masters » de culturisme. Selon un rapport établi le 3 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 3'hydroxyStanozolol, de 16betahydroxyStanozolol et de 4betahydroxyStanozolol, métabolites du stanozolol, à une concentration estimée respectivement à 195 nanogrammes par millilitre, à 795 nanogrammes par millilitre et à 275 nanogrammes par millilitre, de drostanolone et de son métabolite 2alpha-méthyl-5alpha-androstan-3alpha-ol-17-one, à une concentration estimée respectivement à 180 nanogrammes par millilitre et à 525 nanogrammes par millilitre, de 17alpha-méthyl-5alpha-androstan-3alpha,17beta-diol, métabolite de l'oxymétholone, à une concentration estimée à 98 nanogrammes par millilitre, de 5beta-androst-1-en-17beta-ol-3-one, métabolite de la boldénone, à une concentration estimée à 193 nanogrammes par millilitre, de trenbolone et de son métabolite alpha-Trenbolone, à une concentration estimée respectivement à 3,8 nanogrammes par millilitre et à 6,9 nanogrammes par millilitre, ainsi que de 19-Norandrosterone et de 19-Noretiocholanolone, métabolites de la nandrolone, à une concentration estimée respectivement à 6475 nanogrammes par millilitre et à 2500 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier daté du 10 juin 2015, la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme a informé l'AFLD que M. HANNEDOUCHE n'était pas titulaire d'une licence délivrée par cette fédération.

Par une décision du 2 décembre 2015, l'AFLD, saisie de ces faits sur le fondement des dispositions du 1° de l'article L. 232-22 du code du sport, en application desquelles elle est compétente pour infliger des sanctions disciplinaires aux personnes non licenciées des fédérations sportives françaises, a décidé de prononcer à l'encontre de M. HANNEDOUCHE la sanction de l'interdiction de participer pendant quatre ans aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par les fédérations sportives françaises. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 18 décembre 2015, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 19 décembre 2015. M. HANNEDOUCHE sera suspendu jusqu'au 19 décembre 2019 inclus.

Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2015-71 du 16 décembre 2015 relative à M. Vincent ENCINAS :

« M. Vincent ENCINAS a été soumis à deux contrôles antidopage organisés le 25 Janvier 2015, à Troyes (Aube), lors des championnats interrégionaux de force athlétique, et le 8 mars 2015, à Leucate (Aube), lors du championnat de France « Masters » de force athlétique. Selon les rapports établis les 11 février et 2 avril 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de méthylhexanamine (diméthylpentylamine), à une concentration estimée respectivement à 2928 nanogrammes par millilitre et à 3915 nanogrammes par millilitre.

Par deux courriers recommandés datés des 10 mars et 23 avril 2015, dont M. ENCINAS a accusé réception respectivement les 25 Janvier et 8 mars suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC) a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 14 avril 2015, relative au premier contrôle, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, d'infliger à M. ENCINAS la sanction de l'interdiction de participer pendant neuf mois à toute manifestation sportive organisée ou autorisée par cette fédération et, d'autre part, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé le 25 Janvier 2015, lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles.

Par une décision du 26 mai 2015, relative au second contrôle, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, de porter à un an l'interdiction faite à M. ENCINAS de participer aux manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération et, d'autre part, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé le 8 mars 2015, lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis.

Par une décision du 16 décembre 2015, l'AFLD, qui s'était sa,s,e respectivement les 24 Jwn et 10 septembre sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. ENCINAS la sanction de l'interdiction de participer pendant deux ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération de force athlétique, par la Fédération française d'haltérophilie - musculation, par la Fédération française du sport d'entreprise, par la Fédération sportive et culturelle de France, par la Fédération sportive et gymnique du travail et par l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 1er février 2016, ce dernier étant réputé avoir accusé réception de ce courrier le 8 février 2016. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application, d'une part, des suspensions provisoires prises à son encontre et dont il a accusé réception respectivement les 25 janvier et 8 mars 2016 et d'autre part, des sanctions prises à son encontre les 14 avril et 26 mai 2015 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, M. ENCINAS sera suspendu jusqu'au 22 mars 2017 inclus.

Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-06 du 7 janvier 2016 relative à M. Dimitri SAADI :

« M. Dimitri SMDI, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 5 avril 2015, à Port-la-Nouvelle (Aude), lors du championnat de France « Élite » de

force athlétique et de « powerlifting ». Selon un rapport établi le 30 avril 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 16beta-Hydroxystanozolol, métabolite du stanozolol, à une concentration estimée à 0,8 nanogramme par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 9 Juin 2015, dont M. SMDI a accusé réception le 10 Juin suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 30 Juin 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, en premier lieu, d'infliger à M. SMDI la sanction du retrait de sa licence pendant deux ans, en deuxième lieu, d'annuler les résultats individuels obtenus par ce sportif le 5 avril 2015, lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences sportives en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis et, enfin, de demander à l'AFLD d'étendre les effets de cette sanction aux activités de ce sportif pouvant relever des autres fédérations sportives françaises.

Par un courrier du Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC daté du 9 septembre 2015, l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) a été saisie de ces faits sur le fondement des dispositions du 4° de l'article L. 232-22 du code du sport.

Par une décision du 7 Janvier 2016, l'AFLD a décidé d'étendre la sanction prononcée par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, pour son reliquat restant à purger, aux activités de M. SMDI relevant des autres fédérations sportives françaises. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 12 février 2016, ce dernier étant réputé avoir accusé réception de ce courrier le 16 février 2016. M. SAADI sera suspendu jusqu'au 19 août 2017 inclus, date d'expiration de la décision fédérale du 30 juin 2015 susmentionnée

Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-12 du 21 janvier 2016 relative à M. Alex PECLAT :

« M. Alex PELCAT, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 16 mai 2015, à L'Isle-sur-/a-Sorgue (Vaucluse), lors du championnat « Interzone sud » de culturisme. Selon un rapport établi le 9 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence d'oxilofrine, à une concentration estimée à 167 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 12 ju in 2015, dont M. PELCAT a accusé réception le 13 juin suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conserva-

toire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 30 juin 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, d'infliger à M. PELCAT la sanction de l'interdiction de participer pendant quatre mois aux manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération, à compter du 1er septembre 2015, date de reprise de ces épreuves, et, d'autre part, d'annuler les résultats individuels obtenus par l'intéressé, le 16 mai 2015, lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences sportives en découlant, y compris le retrait de médailles et des points acquis.

Par une décision du 21 janvier 2016, l'AFLD, qui s'était saisie le 10 septembre 2015 sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. PELCAT la sanction de l'interdiction de participer pendant deux ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération française d'haltérophilie-musculation, par la Fédération française du sport d'entreprise, par la Fédération sportive et culturelle de France, par la Fédération sportive et gymnique du travail et par l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique et de réformer la décision fédérale du 30 juin 2015 précitée.

**La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »**

**N.B. :** la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 22 mars 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 23 mars 2016. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application, d'une part, de la décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, prise à son encontre le 12 juin 2015 par le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC et, d'autre part, de la sanction prise à son encontre le 30 juin 2015 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de cette fédération, M. PELCAT sera suspendu jusqu'au 23 novembre 2017 inclus.

#### **Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-18 du 3 février 2016 relative à M. Martial CHIQUET :**

« M. Martial CHIQUET, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 20 mai 2015, à Besançon (Doubs), lors d'un entraînement d'haltérophilie. Selon un rapport établi le 15 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de clenbutérol, à une concentration estimée à 0,2 nanogrammes par millilitre, ainsi que de 16b-hydroxystanozolol, de 3-hydroxystanozolol et de 4b-hydroxystanozolol, métabolites du stanozolol, à une concentration estimée respectivement à 21 nanogrammes par millilitre, à 3 nanogrammes par millilitre et à 2 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 7 juillet 2015, dont M. CHIQUET est réputé avoir accusé réception le 8 juillet suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 25 août 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, d'infliger à M. CHIQUET la sanction du retrait de sa licence pour une durée de trois ans et, d'autre part, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé entre le 20 mai 2015 et la date de notification de cette décision, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis.

Par un courrier enregistré le 16 novembre 2015 par la FFHMFAC - devenue depuis Fédération française d'haltérophilie-musculation (FFHM) -, M. CHIQUET a interjeté appel de la décision précitée du 25 août 2015. Par un courrier

daté du 18 novembre 2015, le Président de l'organe disciplinaire d'appel de lutte contre le dopage de cette fédération a informé l'intéressé que sa demande était tardive et, par suite, irrecevable.

Par une décision du 3 février 2016, l'AFLD, qui s'était saisie le 5 novembre 2015 sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. CHIQUET la sanction de l'interdiction de participer pendant quatre ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par les fédérations sportives françaises et de réformer la décision fédérale du 25 août 2015 précitée. **La décision prendra effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »**

**N.B. :** la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 28 avril 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 3 mai 2016. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application, d'une part, de la décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont il a fait l'objet par une lettre datée du 7 juillet 2015 et, d'autre part, de la sanction prise à son encontre le 25 août 2015 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, M. CHIQUET sera suspendu jusqu'au 29 août 2019 inclus.

#### **Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-23 du 17 février 2016 relative à M. Romain LENGLET :**

« M. Romain LENGLET, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 18 avril 2015, à Haubourdin (Nord), à l'occasion du « Grand Prix » de culturisme. Selon un rapport établi le 3 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 19-norandrostérone, métabolite de la nandrolone, à une concentration estimée à 13 nanogrammes par millilitre, de 16{3hydroxystanozolol, de 3 hydroxystanozolol et de 4{3hydroxystanozolol, métabolites du stanozolol, à une concentration estimée respectivement à 194 nanogrammes par millilitre, à 72 nanogrammes par millilitre et à 24 nanogrammes par millilitre, d'épipiméthendiol, métabolite de la méthandionène, à une concentration estimée à 2,1 nanogrammes par millilitre, de clenbutérol, à une concentration estimée à 0,3 nanogrammes par millilitre, ainsi que de 4-hydroxyclophène, métabolite du clomiphène, à une concentration estimée à 191 nanogrammes par millilitre, de tamoxifène et de son métabolite 3-hydroxy-4-méthoxytamoxifène, à une concentration à 21 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 9 juin 2015, dont M. LENGLET est réputé avoir accusé réception le 10 juin suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 30 juin 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, en premier lieu, d'infliger à M. LENGLET la sanction du retrait de sa licence pendant quatre ans, en deuxième lieu, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé le 18 avril 2015, lors du « Grand Prix » de culturisme précité, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et, enfin, de demander à l'AFLD d'étendre les effets de cette sanction aux activités de l'intéressé pouvant relever des autres fédérations sportives françaises.

Le Collège de l'AFLD a décidé, lors de sa séance du 24 septembre 2015, de se saisir de ces faits sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport.

Par ailleurs, M. LENGLET a été soumis à un second contrôle antidopage organisé le 30 mai 2015, à Lormont (Gironde), lors du championnat de France « Masters » de culturisme. Selon un rapport établi le 19 juin 2015 par le Département des analyses de l'AFLD, les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de clenbutérol, à une concentration estimée à 19 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 3 juillet 2015, dont M. LENGLET a accusé réception le 7 juillet suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 25 août 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, en premier lieu, de porter de quatre à six ans le retrait de licence infligé le 30 juin 2015 à M. LENGLET, en deuxième lieu, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé le 30 mai 2015, lors du championnat de France précité, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis et, enfin, de demander à l'AFLD d'étendre les effets de cette sanction aux activités de l'intéressé pouvant relever des autres fédérations sportives françaises. Pour infliger une sanction additionnelle de deux ans, l'organe fédéral a entendu faire application des dispositions de l'article L. 10.7.4 du code mondial antidopage, estimant avoir eu connaissance des faits relatifs à cette seconde violation des règles antidopage, constatée lors du contrôle effectué le 30 mai 2015, postérieurement à la notification de la sanction infligée à ce sportif le 30 juin 2015, consécutivement au contrôle positif du 2 mai 2015.

Lors de sa séance du 5 novembre 2015, le Collège de l'AFLD a également décidé de se saisir de ces faits sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport.

Par une décision du 17 février 2016, l'AFLD a décidé de prononcer à l'encontre de M. LENGLET la sanction de l'interdiction de participer pendant quatre ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par toutes les fédérations sportives françaises et de réformer les décisions fédérales des 30 juin et 25 août 2015 précitées. **La décision prendra effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »**

**N.B. :** la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 20 mai 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 23 mai 2016. Déduction faite des périodes déjà purgées par l'intéressé en application, d'une part, des décisions de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont il a fait l'objet par deux lettres datées des 9 juin et 3 juillet 2015 et, d'autre part, des sanctions prises à son encontre les 30 juin et 25 août 2015 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, nonobstant la réformation de ces décisions, M. LENGLET sera suspendu jusqu'au 17 juin 2019 inclus.

#### **Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-24 du 17 février 2016 relative à M. Frédéric BETRANCOURT :**

« M. Frédéric BETRANCOURT, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 2 mai 2015, à Roisel (Somme), à l'occasion du championnat régional de Picardie de culturisme. Selon un rapport établi le 4 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 16{3hydroxystanozolol, de 4{3hydroxystanozolol et de 3hydroxystanozolol, métabolites du stanozolol, à une concentration estimée respectivement à 2676 nanogrammes par millilitre, à 884 nanogrammes par millilitre et à 470 nanogrammes par millilitre, de boldénone et de son métabolite 5{3-androst-1-en-17{3-ol-3-one, à une concentration estimée respectivement à 29 nanogrammes par millilitre et à 4,8 nanogrammes par millilitre, de trenbolone et de son méta-

bolite a-trenbolone, à une concentration estimée respectivement à 47 nanogrammes par millilitre et à 198 nanogrammes par millilitre, de tamoxifène et de son métabolite 3-hydroxy-4-méthoxytamoxifène, à une concentration estimée respectivement à 24 nanogrammes par millilitre et à 31 nanogrammes par millilitre, de bumétanide, à une concentration estimée à 295 nanogrammes par millilitre, ainsi que de salbutamol, à une concentration estimée à 4 microgrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 9 juin 2015, dont M. BETRANCOURT a accusé réception le 10 juin suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 30 juin 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, d'infliger à M. BETRANCOURT la sanction du retrait de sa licence pendant quatre ans et, d'autre part, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé le 2 mai 2015, lors du « Grand prix » de culturisme précité, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis.

Par un courrier daté du 9 septembre 2015, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a demandé à l'AFLD d'étendre les effets de la sanction prise par cet organe le 30 juin 2015 aux activités de ce sportif pouvant relever des autres fédérations sportives françaises. Toutefois, le Collège de l'AFLD a décidé, lors de sa séance du 24 septembre 2015, de se saisir de ces faits sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport.

Par ailleurs, M. BETRANCOURT a été soumis à un second contrôle antidopage organisé le 30 mai 2015, à Lormont (Gironde), lors du championnat de France « Masters » de culturisme. Selon un rapport établi le 26 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 16(3hydroxystanozolol, de 4(3hydroxystanozolol et de 3hydroxystanozolol, métabolites du stanozolol, à une concentration estimée respectivement à 63 nanogrammes par millilitre, à 63 nanogrammes par millilitre et à 46 nanogrammes par millilitre, de trenbolone et de son métabolite épitrenbolone, à une concentration estimée respectivement à 2,6 nanogrammes par millilitre et à 90 nanogrammes par millilitre, ainsi que de tamoxifène et de ses métabolites 4hydroxytamoxifène et 3-hydroxy-4-méthoxytamoxifène, à une concentration estimée respectivement à 130 nanogrammes par millilitre, à 85 nanogrammes par millilitre et à 367 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 3 juillet 2015, dont M. BETRANCOURT est réputé avoir accusé réception le 4 juillet suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 25 août 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, de porter de quatre à six ans le retrait de licence infligé le 30 juin 2015 à M. BETRANCOURT et, d'autre part, d'invalider les résultats obtenus par l'intéressé le 30 mai 2015, lors du championnat de France précité, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis. Pour infliger une sanction additionnelle de deux ans, l'organe fédéral a entendu faire application des dispositions de l'article 10.7.4 du code mondial antidopage, estimant avoir eu connaissance des faits relatifs à cette seconde violation des règles antidopage, constatée lors du contrôle effectué le 30 mai 2015, postérieurement à la notification de la sanction infligée à ce sportif le 30 juin 2015, consécutivement au contrôle positif du 2 mai 2015.

Lors de sa séance du 5 novembre 2015, le Collège de l'AFLD a également décidé de se saisir de ces faits sur le

fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport.

Par une décision du 17 février 2016, l'AFLD a décidé de prononcer à l'encontre de M. BETRANCOURT la sanction de l'interdiction de participer pendant quatre ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par toutes les fédérations sportives françaises et de réformer les décisions fédérales des 30 juin et 25 août 2015 précitées. La décision prendra effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 10 mai 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 14 mai 2016. Déduction faite des périodes déjà purgées par l'intéressé en application, d'une part, des décisions de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont il a fait l'objet par deux lettres datées des 9 juin et 3 juillet 2015 et, d'autre part, des sanctions prises à son encontre les 30 juin et 25 août 2015 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, nonobstant la réformation de ces décisions, M. BETRANCOURT sera suspendu jusqu'au 14 juin 2019 inclus.

#### Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-25 du 17 février 2016 relative à M. Antony PARIZOT :

« M. Anthony PARIZOT, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et disciplines associées (FFHMFAC) - devenue depuis Fédération française d'haltérophilie - musculation (FFHM) - a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 31 mai 2015, à Lormont (Gironde), lors du championnat de France « Senior » de culturisme. Selon un rapport établi le 18 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de 16beta hydroxyStanozolol, métabolite du stanozolol, à une concentration estimée à 0,2 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 3 juillet 2015, dont M. PARIZOT a accusé réception le 6 juillet suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 25 août 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, d'infliger à M. PARIZOT le retrait de sa licence pendant deux ans et, d'autre part, d'annuler les résultats individuels obtenus par l'intéressé le 31 mai 2015 lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences sportives en découlant, y compris le retrait de médailles et des points acquis.

Par une décision du 17 février 2016, l'AFLD, qui s'était saisie le 24 septembre 2015 sur le fondement des dispositions du 4° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé d'étendre la sanction prononcée par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, pour son reliquat restant à purger, aux activités de M. PARIZOT relevant des autres fédérations sportives françaises.

La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 2 mai 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 7 mai 2016. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé, entre le 6 juillet et le 25 août 2015, en application de la décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont il a fait l'objet, M. PARIZOT sera suspendu jusqu'au 29 juillet 2017 inclus, date d'expiration de la décision du 25 août 2015 prise à son encontre par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC.

#### Résumé de la décision de l'AFLD n° D. 2016-26 du 17 février 2016 relative à M. Rodolphe GUÉ :

« M. Rodolphe GUÉ, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme (FFHMFAC), a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 30 mai 2015, à Lormont (Gironde), lors du championnat de France « Master » de culturisme. Selon un rapport établi le 26 juin 2015 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD), les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de furosémide, à une concentration estimée à 7,23 nanogrammes par millilitre, d'épiméthendiol, de 17 Epiméthandionone et de 6(3hydroxyméthandionone, métabolites de la méthandionone, à une concentration estimée respectivement à 550 nanogrammes par millilitre, à 500 nanogrammes par millilitre et à 1,38 nanogrammes par millilitre, ainsi que de 17a-méthyl-5a-androstan-3a, 17(3-diol et de 17a-méthyl-5(3-androstan-3a, 17(3-diol, métabolites de la méthyltestostérone, à une concentration estimée respectivement à 96 nanogrammes par millilitre et à 176 nanogrammes par millilitre.

Par un courrier recommandé daté du 3 juillet 2015, dont M. GUÉ a accusé réception le 6 juillet suivant, le Président de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a informé l'intéressé qu'une décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, avait été prise à son encontre.

Par une décision du 25 août 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a décidé, d'une part, d'infliger à M. GUÉ la sanction du retrait de sa licence pendant trois ans et, d'autre part, d'annuler les résultats obtenus par l'intéressé le 30 mai 2015, lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles et des points acquis.

Par une décision du 17 février 2016, l'AFLD, qui s'était saisie le 5 novembre 2015 sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. GUÉ la sanction de l'interdiction de participer pendant quatre ans aux manifestations sportives organisées ou autorisées par toutes les fédérations sportives françaises et de réformer la décision fédérale du 25 août 2015 précitée. La décision prendra effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 4 mai 2016, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 6 mai 2016. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application, d'une part, de la décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont il a fait l'objet par une lettre datée du 3 juillet 2015, et, d'autre part, de la sanction prise à son encontre le 25 août 2015 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC, dont il a accusé réception le 14 octobre 2015, M. GUÉ sera suspendu jusqu'au 26 août 2019 inclus.

# Tann's

C'est la Rentrée



[www.tanns.fr](http://www.tanns.fr)