

# FRANCE HALTÈRES

BULLETIN OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE  
D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION  
n°35 / décembre 2015

MUSCULATION

LES CHAMPIONNATS  
RÉGIONAUX FONT  
LEUR ENTRÉE



HALTEROPHILIE

MONDIAUX  
2015

FOCUS  
SUR DES  
CHAMPIONNATS  
EN DEMI-TEINTE



HALTÉROPHILIE  
CADETS ET JUNIORS /  
LA RELEVÉ EST  
EN MARCHÉ !

LA VIE DES CLUBS  
L'AL QUIMPER /  
CLUB EN PLEIN  
ESSOR



Je rêve des Jeux

3. L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

4. DOSSIER SPÉCIAL CHAMPIONNATS DU MONDE SÉNIORS D'HALTÉROPHILIE À HOUSTON (USA)

4. BILAN DES MONDIAUX

11. INTERVIEW DE DIDIER LEROUX, DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL

12. CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS D'HALTÉROPHILIE À KLAIPEDA (LITUANIE) :  
RELÈVE ASSURÉE

14. CHAMPIONNATS D'EUROPE CADETS D'HALTÉROPHILIE À LANDSKRONA (SUÈDE) :  
GROS PLAN SUR LES ESPOIRS FRANÇAIS

16. COUPE DE FRANCE DES CLUBS SÉNIORS MIXTES : UNE PREMIÈRE TRÈS RÉUSSIE

18. LE POSTER DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

20. MASTERS

. RETOUR SUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE À ROVANIEMI (FINLANDE)

. EUROPEAN MASTERS GAMES À NICE : 140 HALTÉROPHILES ONT RÉPONDU PRÉSENTS

22. LA VIE DES CLUBS : L'AL QUIMPER EN PLEIN ESSOR

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

28. SILHOUETTE HALTER : FOCUS SUR LA MUSCULATION AU FÉMININ

30. L'HALTÉROPHILIE EN MILIEU CARCÉRAL

32. DÉCISIONS DOPAGE

34. CALENDRIER NATIONAL





Marc Andrieux  
Président de la FFHM

# L'édito du président

**D**ans la revue parue au mois de février, j'ouvrais l'édito avec émotion en vous évoquant les attaques qui avaient ébranlé notre pays. Nous étions alors tous Charlie. Tandis que l'année 2015 touche à sa fin, notre pays est à nouveau frappé par des attentats sanglants. Face à l'horreur de ces événements, comment réagir ?

Après la peur se mettent en place de nouvelles mesures de sécurité, alors que les hommages se déroulent dans la plus grande solennité, empreints de larmes pour toutes ces victimes mais aussi égrainés par les paroles de La Marseillaise, que nombre d'entre vous ont entonné. Plus que jamais, notre sport doit continuer à transmettre les valeurs qui nous animent au quotidien, dépassement de soi, respect, tolérance, loyauté, et que nous souhaitons transmettre aux plus jeunes.

Des changements importants sont survenus dans notre sphère fédérale en cette année pré-olympique. Suite à l'injonction de l'IWF, la Fédération Française d'Haltérophilie Musculation Force Athlétique Culturisme n'est plus. La séparation avec la Force Athlétique et le Culturisme est un tournant pour celle qui s'appelle désormais Fédération française d'Haltérophilie – Musculation. Les liens tissés ces dernières années avec les deux autres disciplines sont forts et il n'est pas évident de les dissocier purement et simplement, et je sais à quel point les clubs en sont les premiers touchés. Le travail mené par chacun sur le terrain ne doit pas être vain. Pourtant, nous devons poursuivre pour tous nos athlètes et faire en sorte que l'Haltérophilie, cette belle discipline, se développe plus encore. En ligne de mire, les Jeux Olympiques de Rio pour nos grands champions que nous soutenons avec ferveur. Les résultats internationaux sont encourageants ; jamais encore nous n'avions eu neuf médailles,

un champion et une vice-championne aux championnats d'Europe. Le niveau encore plus relevé aux championnats du monde de Houston n'aura permis aux Français que de gagner trois quotas chez les hommes. Aucun encore chez les femmes. Pour autant, rien n'est terminé et la prochaine compétition continentale offrira aux féminines l'ultime chance de décrocher un quota.

2016 se dessine donc comme la promesse d'une année riche et intense. En haltérophilie comme je viens de l'évoquer, mais aussi dans la musculation, avec la deuxième édition des championnats de France de musculation. Et dans un souci de développement et de pérennisation, nous avons souhaité étoffer ces championnats en créant un niveau régional, permettant d'accéder à la finale. Ces compétitions seront ouvertes à tous, licenciés... ou non ! Un excellent moyen de faire découvrir nos clubs, nos comités et notre Fédération.

Je ne pourrai pas conclure sans évoquer avec grand intérêt deux projets phares dans le développement de nos activités. L'Haltéro Tour, d'abord, ou quel meilleur moyen de promouvoir l'école du dos auprès du jeune public, via l'haltérophilie ?

Silhouette Halter' enfin, ou la farouche volonté d'emmener les femmes sur le chemin du bien-être et de la santé, via la musculation.

Santé et bien-être...

Deux termes majeurs sur lesquels la FFHM œuvre plus que jamais, pour les femmes et les hommes, les enfants et les séniors ...

Alors à tous, je souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et une belle, sportive et sereine année 2016.

---

Bulletin officiel de la FFHM - Décembre 2015 - n°35  
n° ISSN en cours

Président : Marc Andrieux

Secrétaire général : David Baechler

Trésorier : Thierry Bobin

Directeur de la publication : Marc Andrieux

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

Crédits photos : FFHM, Rémy Perthuisot, Claude Goaguen, Pascale Grimm-Feron, Emmanuel Lepaul, AL Quimper

Conception graphique : Julia Houcheringer

Impression : Imprimerie Félix - 4, rue des artisans - 08400 Vouziers

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 :

Sylvie Drago, Arnaud Ferrari, Philippe Geiss, Israël Joachim,  
Julia Houcheringer, Renaud Lechavalier, Robert Manlay, Axel Spinec





# HOUSTON 2015

L'ULTIME ÉTAPE MONDIALE DE LA COURSE AUX QUOTAS OLYMPIQUES A LIVRÉ SON VERDICT :  
3 PLACES POUR LES HOMMES ET RATTRAPAGE CONTINENTAL POUR LES FEMMES

**A**près le mondial 2014 à Almaty (Kazakhstan), les équipes de France féminine et masculine étaient respectivement pointées aux 22<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> places du classement provisoire par nation, soit à une place d'un quota de deux places pour les femmes et à une place d'un quota de quatre places pour les hommes. Tous les espoirs étaient encore permis pour aller décrocher à Houston ces six places pour Rio qui échappent à l'haltérophilie française depuis la mise en place du nouveau système de qualification par équipe (trois olympiades). Le combat s'annonçait rude avec un mondial très relevé et très dense, bien au-dessus du mondial 2011 à Paris. Le ton était donné dès la réunion des engagements finaux avec plus de 90 pays représentés et 700 athlètes prêts à en découdre. Chaque point allait être chèrement défendu.

## L'ÉQUIPE DE FRANCE FEMININE SI PROCHE DE L'EXPLOIT...

Le 19 novembre, la *start-list* est éditée. Nos cinq Françaises sont dans le coup pour gagner cette 21<sup>e</sup> place synonyme de deux places pour Rio. La lutte s'annonce serrée avec l'Italie, l'Espagne, l'Arménie, l'Equateur, l'Indonésie et la Roumanie.

A mesure que les plateaux A vont défiler, le classement par nation se rapprochera de plus en plus de son état final. Dans cette optique, la Roumanie, l'Equateur et l'Arménie disposent d'un atout

majeur avec la présence d'athlètes très compétitives dans la catégorie des +75 kg. Ils auront donc l'opportunité de régler tous leurs adversaires lors du dernier jour de compétition.

La stratégie est donc simple, il faut battre l'Italie, l'Espagne et l'Indonésie et marquer le plus de points possible pour compliquer la tâche de nos trois autres adversaires.



Anaïs Michel et Manon Lorentz



Anaïs Michel, Sylvia Bravo (kiné de l'équipe de France) Gaëlle Nayo Ketchanke, Manon Lorentz, Dora Tchakounte et Madeleine Yamechi





## ANAÏS MICHEL & MANON LORENTZ LANCENT LES HOSTILITÉS EN - 48 KG.

Cette catégorie était capitale pour l'équipe de France puisque deux de ses trois meilleures marqueuses entraient en lice. La quête pour la 21<sup>e</sup> place pouvait s'arrêter avant même d'avoir commencé. Malgré cette pression supplémentaire, Anaïs MICHEL (AAJ Blois) et Manon LORENTZ (SR Obernai) ont donné le maximum pour se hisser en haut du plateau B avec comme impératif de battre l'italienne Genny PAGLIARO.

**Anaïs MICHEL** débute son concours avec 78 kg (record personnel) à l'arraché, très déterminée. Puis, elle échoue de peu à 80 kg à son 2<sup>e</sup> essai, trop pressée de finaliser son mouvement alors que la barre n'est pas stabilisée à bout de bras. La sanction est immédiate, la barre tombe derrière. Elle se remobilise pour son 3<sup>e</sup> essai mais en vain. À l'épaulé-jeté, Anaïs réalise 97 kg, puis 99 kg (record personnel) et échoue à 101 kg à l'épaulé. Avec un total de 177 kg (record personnel), elle remplit son contrat en apportant 11 points à l'équipe.

De son côté, **Manon LORENTZ** avait à cœur de récolter les fruits d'une excellente préparation à l'arraché pour son baptême du feu chez les - 48 kg. Sa régularité à 84 kg à l'entraînement laissait augurer un bon concours. Mais,

crispée par l'événement, Manon connaît une entrée en matière délicate avec un échec à 80 kg avant de se reprendre à son 2<sup>e</sup> essai. N'arrivant toujours pas à se libérer, elle échoue à 82 kg. Dans le second mouvement, Manon capitalise 93 kg à son 1<sup>er</sup> essai avant d'échouer deux fois au jeté à 96 kg. Elle termine 18<sup>e</sup> et apporte 8 points à l'équipe.

Les - 48 kg ne font pas le plein de points mais assurent l'essentiel dans un plateau très dense. Elles relèguent l'Italienne à la 20<sup>e</sup> place et l'Espagnole ne sera pas dans les points.

## DORA TCHAKOUNTE ÉTABLIT UN NOUVEAU RECORD DE FRANCE JUNIOR AU TOTAL EN - 58 KG

**Dora TCHAKOUNTE** (Blanc-Mesnil Sports) avait la lourde tâche de faire le match avec son homologue italienne, Jennifer LOMBARDO dans le but de capitaliser l'avance de la France sur l'Italie et surtout de tendre vers la 23<sup>e</sup> place afin de rester au coude à coude avec les autres

nations. Dora bien libérée réalise 85 kg, puis 88 kg avec facilité avant d'échouer à 90 kg : trop crispée. Avec seulement 2 kg d'avance sur sa rivale italienne, Dora allait devoir réaliser un match parfait pour, d'un côté, résister à ses concurrentes pour la 23<sup>e</sup> place et, de l'autre, pousser LOMBARDO à la faute à l'épaulé-jeté (sa spécialité). Dora réalise 100 kg, puis 102 kg, lui assurant la 24<sup>e</sup> place mais échoue à 104 kg au jeté. Ce total de 190 kg ne suffira pas à contenir l'athlète des Iles Salomon qui lui prendra la 23<sup>e</sup> place tant convoitée. Dora termine 24<sup>e</sup> et apporte deux points à l'équipe. Si l'avance contre l'Italie et l'Espagne est confortée, le point perdu au bénéfice des Iles Salomon risque de peser lourd lors du décompte final.

## LES ATTENTATS DE PARIS AU CŒUR DU MONDIAL

L'équipe de France était en partance pour Houston lorsque les terribles événements ont eu lieu à Paris. C'est dans une atmosphère d'incompréhension et dans un esprit de solidarité avec les victimes, que l'haltérophilie française s'est rendue aux États-Unis pour porter haut les couleurs de la France. Un ruban noir apposé côté cœur a été arboré en hommage aux victimes de ces attaques terroristes sur les plateaux de compétition.

Le Président de l'IWF, Dr. Tamas AJAN, et de nombreux représentants d'autres nations ont témoigné à la délégation française leur profonde indignation et leur solidarité envers la France.

## GAËLLE NAYO KETCHANKE ENTRE EN SCÈNE, LA PRESSION DES QUOTAS MONTE...

Le classement par nation s'affine de plus en plus avec les résultats des plateaux A des - 63 kg et des - 69 kg. La pression monte sur notre dernière athlète, seule à pouvoir faire la différence pour se hisser à cette 21<sup>e</sup> place.

D'un côté, l'Italie a terminé et l'Espagne est hors course avec la blessure de Lydia VALENTIN. L'Indonésie, qui a aussi terminé, a pris trop d'avance pour qu'on puisse refaire notre retard. L'Équateur a déjoué toutes les statistiques en gagnant dix points de plus que prévu avec une athlète née en 1998 qui termine 12<sup>e</sup> en - 69 kg. Ils sont désormais intouchables.

Un match à trois s'engage entre la France, la Roumanie et l'Arménie pour deux places possibles dans les 21 premières nations. Gaëlle doit faire au moins 9<sup>e</sup> pour concrétiser l'avance de l'équipe de France sur les Italiennes et gagner quelques places pour mettre la pression

sur les deux autres nations qui termineront le lendemain avec leur +75 kg, respectivement la Roumaine au plateau B et l'Arménienne au plateau A.

**Gaëlle NAYO KETCHANKE** (Clermont Sports) reste dans sa bulle pour réaliser la meilleure compétition possible. Très appliquée et sous tension, elle débute avec un premier essai à 105 kg tout en puissance. Puis la machine s'enraille pour sa seconde tentative à 108 kg qui ne dépassera pas les genoux. Le temps de se remobiliser pour ne pas perdre le contact avec la Colombienne et l'Américaine dans la course à la 7<sup>e</sup> place, le staff met 109 kg pour qu'elle récupère. Pari osé mais payant puisque Gaëlle se transcende pour réaliser 109 kg en demi flexion.

A l'épaulé-jeté, une barre suffit pour assurer la 9<sup>e</sup> place, minimale pour rester dans la course aux quotas olympiques. Gaëlle toujours très appliquée et combative échoue à son premier essai à 135 kg. La pression monte mais Gaëlle tient bon et se reprend dès son 2<sup>e</sup> essai. Tout

s'enchaîne très vite, surtout lorsqu'on perd un essai. La main tactique passe à la Colombienne et à l'Américaine et la Chilienne y voit une opportunité pour revenir dans la course. 138 kg sera la barre qui permettra de prendre à coup sûr la 7<sup>e</sup> place mais Gaëlle réédite la même erreur que lors de son premier essai et ne peut se bagarrer pour épauler cette barre. Elle termine à la 9<sup>e</sup> place et apporte 17 points à l'équipe.

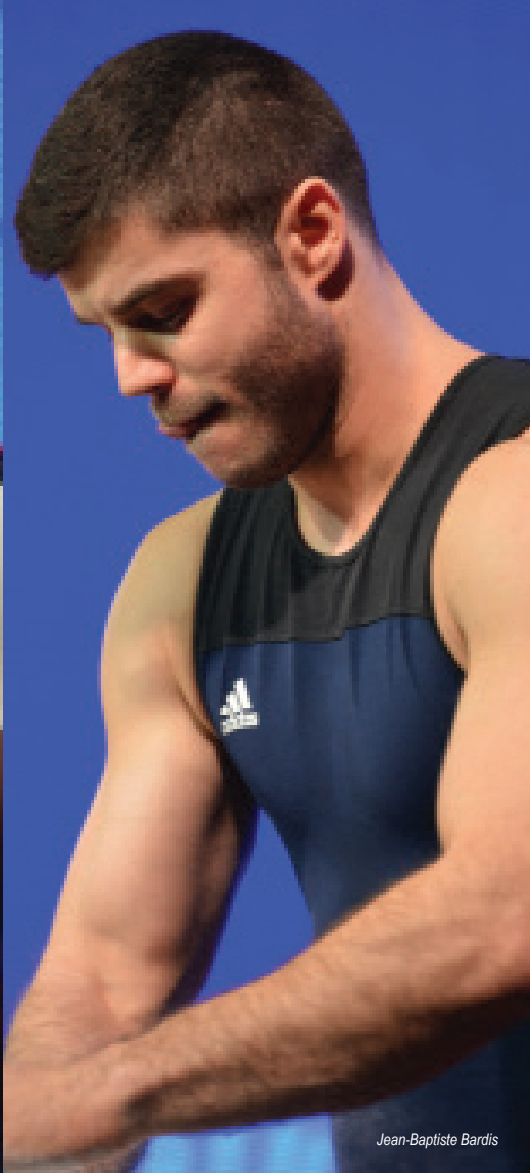
## MADELEINE YAMECHI SIELANOU RÉPOND UNE NOUVELLE FOIS PRÉSENTE

**Madeleine YAMECHI SIELANOU** (CM Orléans) engagée au plateau C des + 75 kg (le même jour que la compétition de Gaëlle) avait à cœur de mouiller une nouvelle fois le maillot tricolore. Appliquée et avec l'envie de donner le meilleur d'elle-même, comme lors de sa première sélection internationale, Madeleine s'est vite mise dans le bain. Bien aidée par les contraintes de la retransmission télévisuelle qui





David Matam-Matam



Jean-Baptiste Bardis



Redon Manushi

l'ont obligée à s'échauffer en cinq barres (huit minutes supprimées pour tenir le timing TV avec un accès à l'échauffement cinq minutes avant la présentation...), Madeleine n'a pas eu le temps de réfléchir qu'elle était appelée pour ouvrir le plateau. Elle échoue à 88 kg lors de sa première tentative... Elle se reprend aussitôt et enchaîne avec 90 kg pour son ultime tentative. Le match avec Mélanie VALAYDON est lancé. Madeleine conservera le bénéfice du poids de corps jusqu'au bout avec un premier essai à 110 kg à l'épaulé-jeté, puis 115 kg validé à la bagarre. Elle termine 32<sup>e</sup> en + 75 kg.

## LES DÉS SONT JETÉS...

La Roumanie et l'Arménie savent ce qu'elles ont à faire pour passer devant la France. La Roumaine (plateau B + 75 kg) doit faire au moins 12<sup>e</sup> et l'Arménienne (plateau A + 75 kg) doit faire un total (*ndlr : suivant son total d'engagement et la règle des - 15 kg : barre de départ minimale à 251 kg qui lui assure largement un gain de points suffisant pour passer devant la France*).

Elles termineront respectivement aux 9<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> places, anéantissant ainsi les rêves de nos cinq athlètes de gagner ces deux places pour les JO de Rio.

La France termine à la plus mauvaise place : 22<sup>e</sup> avec 76 points collectés sur les deux mondiaux, soit à quatre points de la 21<sup>e</sup> place tant espérée.

Même si le classement par nation n'est pas encore définitif (procédure des contrôles antidopage en cours), l'équipe de France féminine est d'ores et déjà tournée vers les championnats d'Europe de Forde (Norvège) en avril 2016 où une place pour les JO de Rio sera à sa portée en terminant dans les six premières nations qui n'ont pas décroché de quotas olympiques aux mondiaux. La France sera notamment en confrontation directe avec les nations suivantes : Pologne, Azerbaïdjan, Espagne, Italie, Norvège et Grande-Bretagne.

La bataille continue !

## L'ÉQUIPE DE FRANCE MASCULINE MAINTIEN SON RANG ET DÉCROCHE TROIS PLACES POUR LES JO DE RIO 2016

Après l'étude de la *start-list*, parallèlement à l'annonce de la disqualification de la Bulgarie dans la course aux quotas pour les JO de Rio et malgré la descente annoncée de l'Espagne, un exploit de l'équipe masculine était nécessaire pour se hisser à la 18<sup>e</sup> place synonyme des quatre places visées pour les JO de Rio. Le retour en force de l'Azerbaïdjan et de l'Ukraine changeait sensiblement la donne.



Il fallait donc marquer un maximum de points afin de mettre la pression sur les nations visées et saisir toutes les opportunités qui se présenteraient pour passer devant l'Allemagne ou la Corée du Sud.

## YANN AUCOUTURIER EN MODE DIESEL

**Yann AUCOUTURIER** (Clermont Sports) qui était rentré bredouille d'Almaty (Kazakhstan) (26<sup>e</sup> au mondial 2014) avait à cœur d'apporter des points à l'équipe pour cette édition. Après un Tournoi Randon prometteur, Yann avait les cartes en main pour réussir une bonne compétition.

Lors de son échauffement à l'arraché, Yann est un peu en dedans et n'arrive pas à se libérer. Après deux échecs consécutifs, il est au pied du mur et trouve enfin la solution pour réussir à la bagarre son ultime tentative. Bien décidé à ne pas reproduire cette erreur à l'épaulé-jeté, c'est un Yann conquérant qui aborde son mouvement de prédilection. Il débute à 162 kg, puis valide 167 kg à la bagarre, égalisant ainsi sa meilleure performance en - 69 kg dans ce mouvement. Il échoue enfin à 171 kg à l'épaulé non sans avoir tout tenté pour la remonter. Il termine à la 32<sup>e</sup> place avec un total de 297 kg.

## BERNARDIN KINGUE MATAM PAS RÉCOMPENSÉ !

Auteur d'une préparation optimale et très investi, **Bernardin KINGUE MATAM** (LF Besançon) était très ambitieux afin de mettre l'équipe dans les meilleures dispositions pour gagner cette 18<sup>e</sup> place.

Le plateau A des - 69 kg s'annonçait comme le plus relevé de ce mondial et il a tenu ses promesses. Bernardin démarre son concours avec 143 kg facilement maîtrisé. Il valide ensuite 147 kg à son 2<sup>e</sup> essai, battant ainsi son record personnel. Il échoue ensuite à 149 kg. Il est alors 6<sup>e</sup> à l'issue de l'arraché. Dans ce second mouvement, Bernardin est en confiance. Il vient de passer 185 kg à l'entraînement et compte bien concrétiser cet épaulé-jeté qui le fuit depuis quelques années. Il débute avec un premier essai à 175 kg très solide. Puis son jeté s'enraye à nouveau et il échoue de peu à son

2<sup>e</sup> essai à 180 kg, barre qui lui aurait permis de s'assurer la 8<sup>e</sup> place. Se succédant à lui-même, il échoue pour son ultime tentative à l'épaulé avec une réception en talon. Avec 322 kg, Bernardin se classe 9<sup>e</sup> et apporte 17 points à l'équipe sur un plateau démentiel où les quatre premiers sont au-dessus de 340 kg au total : ce qui n'était pas arrivé depuis les mondiaux de Lahti (Finlande) en 1998 !

## JEAN-BAPTISTE BARDIS EN DIFFICULTÉ

Quatre catégories avaient déjà rendu leur verdict (des - 56 kg jusqu'au - 77 kg) et les Allemands avaient engrangé considérablement à coup de 6/6, grappillant ainsi des points précieux et creusant potentiellement l'écart avec la France. Il était donc urgent de recoller au score.

Après un championnat d'Europe 2015 prometteur avec un total à 354 kg enregistré, **Jean Baptiste BARDIS** (Clermont Sports) avait l'occasion de monter dans la hiérarchie mondiale des - 85 kg.

Il débute avec 158 kg tout en maîtrise. Puis, échoue par deux fois à 162 kg, incapable de puiser dans son orgueil pour aller chercher cette barre qui l'aurait mis sur de bons rails pour l'épaulé-jeté. Cette défaillance oblige le staff à prendre des risques à l'épaulé-jeté afin de récolter un minimum de points. Il débute à 187 kg et doit sauter aussitôt à 193 kg (record personnel +2 kg) pour gagner au moins une place. Malheureusement, il échoue par deux fois. Avec 345 kg au total, il termine 15<sup>e</sup> et apporte 11 points à l'équipe.

## BENJAMIN HENNEQUIN EN DESSOUS DE SA VALEUR RÉELLE

**Benjamin HENNEQUIN** (EA Saint-Médard) se retrouvait une nouvelle fois sur le plateau A, avantage considérable lorsqu'on peut y prétendre et lorsqu'on veut ramener un maximum de points car on connaît les résultats du plateau B. Malgré un bon échauffement, Benjamin échoue à 155 kg pour sa première tentative. Il se reprend immédiatement à son 2<sup>e</sup> essai



avant d'échouer à nouveau à 160 kg. Cette contre-performance à l'arraché ne permet plus d'envisager de passer devant tous les athlètes du plateau B. Benjamin va devoir réaliser le match parfait pour reprendre la 10<sup>e</sup> place. Il débute à 195 kg puis échoue à 201 kg. Il se remobilise pour cette barre importante afin de s'assurer de la 10<sup>e</sup> place et la réalise sans trembler. Il termine 10<sup>e</sup> avec 356 kg et apporte 16 points à l'équipe.

Les performances des - 85 kg permettent ainsi de conforter le gain des trois places pour Rio mais compliquent le challenge pour décrocher le quota de quatre places. Beaucoup de points ont été perdus dans cette bataille tandis que les autres nations continuent d'engranger.



Benjamin Hennequin



Bernardin Kingue-Matam

## DAVID MATAM MATAM & REDON MANUSHI À LA CHASSE AUX POINTS EN - 94 KG

Le capitaine de l'équipe de France **David MATAM MATAM** (LF Besançon) chaussait une nouvelle fois les baskets d'haltérophilie pour mettre son expérience et sa combativité au service de l'équipe de France et montrer la voie à la relève **Redon MANUSHI** (VGA Saint-Maur) qui concourait sur le même plateau. L'objectif était de terminer dans les trois premiers du plateau C afin d'assurer un minimum de points pour l'équipe.

**David MATAM MATAM** réalise le match parfait, tant par son comportement exemplaire de concentration, de combativité et d'abnégation, que par le sans faute réalisé lors de son ultime mondial avec les Bleus. Il réalise 151 kg, puis 155 kg et enfin 158 kg à l'arraché. A l'épaulé-jeté, il poursuit son récital en enchaînant 185 kg, puis 190 kg et enfin 193 kg. Un 6/6 d'école qui le classe 22<sup>e</sup> et apporte quatre points supplémentaires à l'équipe.

De son côté, **Redon MANUSHI** a connu une entrée en matière plus délicate. Une préparation en dents de scie causée par une douleur au genou récurrente ne lui a pas permis d'être régulier dans sa préparation. Le capital confiance légèrement ému par l'horaire très matinal, il doit s'y reprendre à trois fois pour valider 160 kg à l'arraché. Le plateau D se gagnant à 341 kg, il doit réaliser 181 kg pour passer devant avant de tenter de grappiller les kilos pour rester le dauphin de son aîné en équipe de France. Il réalise 181 kg en barre de départ avant d'échouer à 183 kg (une fois au jeté et une fois à l'épaulé). Son total de 341 kg suffit pour rester juste derrière David. Il termine 23<sup>e</sup> et apporte trois points supplémentaires à l'équipe.

## KÉVIN BOULY RAPPORTE 1 POINT À L'ÉQUIPE

De retour en équipe de France après deux ans de disette, **Kévin BOULY** (Reims HM) avait envie d'apporter sa pierre à l'édifice en rentrant dans les points en -105 kg.

Kévin débute à 153 kg, puis échoue à 157 kg à son 2<sup>e</sup> essai. Conscient que cette barre était essentielle dans son projet de marqueur, il se libère et valide ses 157 kg à son ultime tentative. A l'épaulé-jeté, la stratégie est claire : il faut 194 kg, puis 199 kg pour grimper dans le classement en attendant les résultats des plateaux B et A. Il valide 194 kg avec détermination mais échoue par 2 fois au jeté à 199 kg. Il termine 26<sup>e</sup> du mondial, mais 25<sup>e</sup> du classement pour les quotas (*ndlr : le Bulgare n'est pas comptabilisé dans les points de quotas*) et apporte le point final à l'équipe.

**La France totalise 107 points chez les hommes et se maintient à la 19<sup>e</sup> place (classement définitif après la fin des procédures antidopage) à 15 points de la 18<sup>e</sup> place.**

**L'équipe de France masculine repart de Houston avec un quota de trois places pour les JO de Rio. Les trois athlètes qui décrocheront leur sélection individuelle devront hausser leur niveau d'engagement afin d'être à la hauteur de l'événement à Rio du 8 au 16 août 2016.**



*Pascale Grimm-Feron, arbitre internationale, (ci-dessous entourée de tous ses collègues) en fonction aux championnats du monde de Houston*





# l' interview... du DTN



**A la suite de ces championnats en demi-teinte, de nombreuses remises en cause vont être nécessaires. Trois quotas sur six, c'est la moitié du contrat rempli. Didier Leroux, directeur technique national de la FFHM dresse un bilan franc de la compétition. Niveau mondial relevé, athètes sous pression et toujours plus de travail à accomplir. Rigueur et entraînement devront être les maîtres-mots de ces mois à venir.**

## **A-t-on vu une évolution importante depuis les derniers championnats du monde à Almaty en 2014 ?**

Absolument ! Mais nous savions par expériences et statistiques que le deuxième championnat du monde qualificatif pour les Jeux était toujours beaucoup plus relevé. Certaines nations se réservent et se préparent. Et, fait exceptionnel, la suspension des cas de dopage de 2013 est arrivée à sa fin juste avant les mondiaux. On s'est donc retrouvé avec deux nations ayant récupéré de nombreux athlètes à la fin de leur suspension.

Le niveau était globalement beaucoup plus élevé cette année, surtout chez les -69 kg dans la catégorie de Bernardin Kingue-Matam. Autrement, le podium dans sa catégorie se jouait à 335 kg, poids dont nous espérions que Berny se rapprocherait, alors que cette année ça s'est joué à 343 kg. C'est vraiment dommage pour lui, car il s'était énormément investi dans cette préparation.

En revanche, dans la catégorie de Benjamin Hennequin et Jean-Baptiste Bardis, en -85 kg, le niveau n'était pas plus relevé que d'habitude mais nous n'avons pas su en profiter...

## **Les filles n'ont pas décroché de quota, comment expliquez-vous cela ?**

Je pense sincèrement qu'il y a eu beaucoup trop de stress chez les femmes. C'était très important pour elles d'aller chercher des points pour l'équipe.

Je dirais que seule Anaïs Michel tire son épingle du jeu car elle progresse. Doucement mais de manière constante.

En ce qui concerne Gaëlle, on a eu du mal à comprendre sa prestation. Elle était vraiment stressée. Et comme elle intervenait à la fin, elle avait une pression beaucoup plus importante et savait qu'elle devait faire une bonne perf. On savait qu'elle devait assurer au moins une neuvième place pour être dans les 21 premières nations sachant que nous n'avions pas notre destin en mains, notamment à cause de la Roumanie et de l'Arménie qui avaient une très bonne athlète en +75kg.

Cette pression, je l'avais remarquée pendant les stages de prépa à l'INSEP. Elle était déjà fébrile je trouvais.

Manon, quant à elle, qui était au top à l'entraînement, s'est malheureusement liquéfiée en arrivant à Houston. Elle était loin des barres qu'elle faisait à l'entraînement.

Du coup, les petits points perdus ici et là font qu'à l'arrivée il en manque quatre...

On sait désormais qu'il va falloir travailler la préparation mentale et la pression des quotas chez les féminines.

## **Quelle va être la stratégie pour les semaines à venir ?**

On voulait six quotas : quatre chez les hommes et deux chez les femmes. On revient avec trois quotas uniquement chez les hommes. On n'aura donc pas fait mieux que ce qu'on a toujours fait avant les jeux précédents. C'est dommage, ce n'était pas un objectif ambitieux mais réalisable. On a donc des tas de choses à revoir. Sur la rigueur, l'entraînement, la quantité et la qualité. Nous devons procéder à des remédiations et toutes ces choses auront été abordées avec l'encadrement avant la fin du mois de décembre.

## **Une idée des athlètes envoyés à Rio ?**

La hiérarchie en haltérophilie n'est pas très compliquée. Aujourd'hui, on a Benjamin et Bernardin qui sortent du lot. Sur le classement des championnats du monde, Bernardin est n°1 et Benjamin n°2 et sur le classement à la *ranking list* (ndlr : classement établi par l'IWF avec un athlète par nation dans chaque catégorie et qui servira certainement de support pour la sélection individuelle), Benjamin est n°1 et Berny n°2. On a deux garçons pratiquement assurés de partir aux JO. Concernant le 3<sup>e</sup> homme, je pense que tout va se jouer entre Bardis et Matam-Matam car David (Matam-Matam) a fait un championnat du monde exceptionnel. Ça faisait très longtemps qu'il n'avait plus réalisé les barres qu'il a faites à Houston. David veut jouer sa sélection !

## **Quand se fera la sélection officielle ?**

La date officielle de sélections reste encore à définir. Juste après les Europe ou plus tard, de

manière à maintenir la pression ? Il faut qu'on étudie ça... Ce que je peux dire aujourd'hui c'est que la sélection se basera certainement sur la *ranking list*, que je considère comme plus juste et plus objective.

## **Pensez-vous que les filles pourront décrocher le quota manquant aux Championnats d'Europe en avril 2016 ?**

Je suis assez optimiste pour ça mais nous devons rester vigilants car il nous faudra être dans les six premières nations européennes. A ce jour, il faut se méfier de nombreux pays comme la Pologne, l'Italie, l'Espagne, voire l'Allemagne qui n'avait pas envoyé beaucoup d'athlètes au monde et qui va se lâcher sur les Europe. Il y aura beaucoup d'équipes en lice, donc rien de gagné, rien d'acquis. On va devoir garder les filles très mobilisées. Je suis très déçu pour elles parce que nous avons trois filles performantes, très investies dans leur projet de haut niveau et pourtant nous n'aurons certainement qu'un quota.

## **Un nom qui ressort déjà chez les filles ?**

Gaëlle aujourd'hui est n°1 sur la *ranking list* et par rapport au classement des championnats du monde mais il reste encore un peu de temps à Anaïs et Manon pour renverser la donne...

## **Une idée des JO ?**

Pour être franc, à l'heure actuelle il est préférable de viser des places de finalistes (ndlr : dans les huit premiers) que de rêver à la médaille. Nous comptons beaucoup sur Bernardin mais nous nous sommes rendu compte que le niveau mondial était très élevé. Et malgré tout le travail accompli par Berny, il n'atteint pas encore les 335 kg, minimum indispensable pour atteindre le podium. Et même 335 kg aujourd'hui, ce n'est plus suffisant pour être médaillé.

Nous comptons également sur Benjamin, mais on se rend compte qu'on a peut-être été très exigeant avec lui et qu'à 31 ans il a plein de petites douleurs qui ne lui permettent plus d'être aussi performant qu'en 2011.

La préparation de ces JO va être dure mais nous devons changer de stratégie et travailler sur un autre projet.

# RELEVÉE ASSURÉE !

Heureux sont nos juniors !

Les trois athlètes français catégorie U20 sont rentrés médaillés de Lituanie.

- de bronze au mouvement pour Dora TCHAKOUNTE qui réalise 86 kg à l'arraché.
- d'argent au mouvement, pour Brandon VAUTARD, qui en profite pour battre son record personnel avec 175 kg à l'épaulé-jeté.
- d'argent également pour Romain IMADOUCHÈNE qui porte 181 kg à l'épaulé-jeté et nargue ses camarades d'une seconde médaille, remportant le bronze au total avec un record personnel battu à 321 kg.

Ces athlètes, relève prometteuse des séniors, tous trois internes à l'Insep, ont décidé de se donner corps et âme à leur discipline, avec un rêve en tête : la médaille olympique.



**Vous êtes tous les trois revenus de ces championnats d'Europe avec au moins une médaille ; quel a été votre sentiment au moment de la remise ?**

**En chœur :** De la fierté !

**Comment s'est passée la préparation à cette compétition ?**

**Dora :** Dans la mesure où je m'entraînais avec les séniors pour la préparation des *monde*, je n'ai pas vraiment fait de préparation spéciale *Europe* avec Brandon et Romain.

**Brandon :** Ça a été assez dur à cause de la perte de poids. J'avais un petit régime à faire et du coup ça pompe pas mal d'énergie. Arrivé à la compétition ça rend plus faible, donc faut avoir un moral très fort mais le reste vient tout seul en fait.

**Romain :** La préparation n'a pas été facile pour moi non plus, notamment à cause de mes blessures au genou et au TLF (*ndlr : muscle tenseur du fascia lata*). Ajoutées à une sciatique, ça n'a pas été simple. Donc j'ai dû bien travailler mes étirements et j'ai beaucoup travaillé avec le médical.

**Arrive-t-il un moment où on se décourage ?**

**Dora et Brandon en chœur :** Non jamais !

**Romain :** Ça m'est déjà arrivé bien sûr, avec la fatigue et les blessures. J'ai parfois envie de tout lâcher mais ça ne dure qu'un temps et je relève la tête. Parce que la passion est là !

**L'haltérophilie est un sport individuel, pourtant vous vous entraînez ensemble, vous allez en compétition ensemble... Diriez-vous qu'il y a une cohésion ? Un esprit d'équipe qui vous aide à être plus forts ?**

**Dora :** On se sent plus fort parce qu'on s'encourage et qu'on s'entraide beaucoup !

**Romain :** Moi oui, je vois bien la différence parce que l'année dernière j'étais seul à l'Insep, vu que Dora s'entraînait souvent avec les séniors. En groupe, quand il y en a un qui ne va pas fort, l'autre est là pour le soutenir, le relever. Il y a un vrai esprit d'équipe.

**Vous êtes tous les trois insépiens ; comment se passe la vie ici ?**

**Dora :** Pour ma part, le rythme est très intense. Il faut savoir gérer les cours (*ndlr : Dora est en première année d'étude de kiné*) et les entraînements. Mais c'est un programme très répétitif.

Bien sûr, on est libre de sortir si on le souhaite, mais au final on a très peu de temps pour les loisirs...

**Brandon :** L'entraînement encore et toujours.

**Romain :** Quand j'ai décidé de quitter ma famille et la ville dans laquelle j'ai grandi, je savais que je faisais un sacrifice donc j'ai décidé de me consacrer pleinement à l'haltérophilie ; peut-être un peu au détriment des études, mais c'est un choix délibéré.

L'avantage à l'INSEP c'est qu'on est vraiment entouré. Au départ, par exemple, je mettais l'aspect médical de côté mais j'ai rapidement appris à y faire attention et à en bénéficier. J'ai appris à donner de l'importance aux soins et à la récupération, notamment avec la sieste l'après-midi, la balnéo, la kiné. C'est un truc qu'on ne trouve qu'à l'INSEP.

**Quels sont vos objectifs en tant qu'athlètes ?**

**Dora :** Aller aux Jeux bien sûr ! 2016 et 2020 !

**Brandon :** Devenir champion olympique 2020 voire 2024 ! c'est vraiment le Saint Graal !

**Romain :** Je ne peux pas dire autre chose ! Les Jeux c'est évident !

**Et professionnellement ?**

**Brandon :** J'aimerais beaucoup entrer dans l'Armée. Je travaille au montage du dossier avec le DTN (directeur technique national) de la FFHM. On verra... Le plus tôt possible serait le mieux mais je n'abandonnerai pas l'haltérophilie pour autant.

**Romain :** Mon objectif c'est d'ouvrir mon entreprise de chauffagiste. J'ai un bac chauffagiste donc ça pourrait suffire mais j'ai besoin d'expériences professionnelles avant de me lancer. J'aimerais profiter de l'Insep et de tout ce que l'institut peut offrir avant de me lancer et, par la suite, je pourrai avoir un planning aménagé dans mon club (CA Rosendael) grâce à un contrat passé avec la mairie. Mais ce n'est pas pour tout de suite !

**Dora :** Réussir la formation de kiné que j'ai entreprise cette année. Elle dure cinq à six ans (*ndlr : en tant qu'athlète de haut niveau, le cursus habituel de quatre années est allongé, de manière à aménager les temps de cours et d'entraînement*) donc j'ai le temps encore !

**Vous êtes déjà des modèles pour vos cadets, est-ce que vous avez un message à leur faire passer ?**

**Brandon :** Toujours s'accrocher, ne pas baisser les bras !

**Dora :** Moi si j'avais un conseil à donner c'est de ne surtout pas se prendre la tête s'ils ne gèrent pas la technique au début. Ils faut qu'ils essaient de se concentrer dessus et ils verront qu'à la longue ça viendra tout seul. Je dirais travailler sa technique sans se prendre la tête.

**Romain :** Je dirais comme Dora ; travailler sa technique et s'accrocher. C'est un sport dur mais qui vaut vraiment le coup !

**Et vous-même est-ce que vous avez des modèles ?**

**Brandon :** Oh oui et ils sont juste à côté (*ndlr : l'interview s'est passé pendant les entraînements des séniors avant les championnats du monde de Houston, à l'Insep*). Mais plus précisément je dirais Benji. C'est vraiment lui qui m'a donné l'envie !

**Romain :** C'est vrai que Benjamin Hennequin nous ouvre la voie et qu'il montre la marche à suivre. David Mattam Matam aussi fait partie des grands ! On ne le croise pas souvent malheureusement.

**Dora :** Moi je n'ai pas de modèle mais plutôt des gens que j'admire. Bernardin par exemple, je le trouve très fort, tout comme Benji et Gaëlle chez les femmes !

**Romain :** Oui c'est vrai que Gaëlle est très impressionnante !

### LES RÉSULTATS DES JUNIORS EN UN CLIN D'OEUIL / Europe 2015

Dora Tchakounte	Arraché	Epaulé-jeté	Total
20 ans	86 kg	100 kg	186 kg
Cat. 58 kg	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>
Brandon Vautard	Arraché	Epaulé-jeté	Total
19 ans	137 kg*	175 kg*	312 kg
Cat.77 kg	7 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>
Romain Imadouchène	Arraché	Epaulé-jeté	Total
20 ans	140 kg	181 kg	321* kg
Cat.85 kg	7 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>

\* Record personnel



# GROS PLAN SUR... LES ESPOIRS FRANÇAIS

## Des

championnats d'Europe - 17 ans 2015, on retiendra un lieu, Landskrona (Suède), un chiffre, six athlètes et un résultat, trois médailles et quatre records de France.



L'équipe des cadets entourés de Robert Manlay, arbitre international, Renaud Lechevalier et Lucas Bardis, entraîneurs nationaux des cadets

Mais avant de se poser à Copenhague et de traverser la mer du Nord en passant au-dessous puis au-dessus d'elle via le pont de l'Øresundsbron, la saison 2014 - 2015 fut jalonnée de plusieurs étapes indispensables à la constitution du collectif national.

Une sortie à l'occasion de la Coupe de l'Union Européenne à Split en septembre 2014, un stage de détection nationale en octobre 2014 à Dijon, un test-match grandeur nature en mars 2015 à Plougastel Daoulas lors du Grand Prix International de France, puis un stage de pré-sélection aux championnats d'Europe en avril 2015 à Bourges.

Toutes ces étapes ont permis les échanges entre l'encadrement national, les athlètes et leurs clubs, et ont été favorables à la dynamique collective.

Un processus d'accompagnement a été conclu en mai à Villers-Bretonneux avec la sélection pour les championnats d'Europe validée à l'occasion des championnats de France U15 / U17.

Après un mois de préparation en juin à la maison, nos jeunes espoirs ont enchaîné deux périodes de stage. La première à Dijon en compagnie de l'équipe d'Allemagne, la seconde à l'Insep.

Une période à l'issue de laquelle l'Avallonnaise Pauline COMTE (HC Avallon) sera contrainte au forfait pour une blessure au genou droit.

## TROIS MÉDAILLES / QUATRE RECORDS DE FRANCE

Malgré ce coup dur, c'est avec envie et ambition que l'équipe de France se rend en Suède. Début des hostilités avec les 44 kg.

**Nolwenn MOCAER-LORGÈRE** (EA Saint-Médard) décroche le bronze à l'arraché et au total avec 51 kg et 113 kg. Stressée et inhibée par l'enjeu, Nolwenn reste en-deçà de ses possibilités (62 kg au jeté) mais assure l'essentiel.

**Nolwen L'HERMIER** (CJF Laval voutre 53) décroche le bronze au mental à l'épaulé-jeté avec 64 kg et se classe 4<sup>e</sup> au total (45 kg + 64 kg). Une belle montée en puissance tout au long de la préparation qui se voit ainsi récompensée.

Sur le même plateau, en - 48 kg, **Garance RIGAUD** (EA Saint-Médard) bat ses records avec 57 kg +72 kg. Une belle bagarre au terme de laquelle elle fut à deux doigts de décrocher une médaille. Elle se classe 5<sup>e</sup>.

En - 58 kg, **Lutricia ARNOULD** (KC Villers-Bretonneux) se classe 10<sup>e</sup> avec 62 kg + 80 kg (records personnel jeté et total). Une aisance qui laisse un sentiment mitigé. Malgré ses records, Lutricia reste en-deçà de son réel potentiel.

En - 63 kg, **Justine OTT** (SHC Haguenau ) termine 2<sup>e</sup> du plateau B, (12<sup>e</sup> au total). Motivée et concentrée, Justine bat deux records de France avec 88 kg au jeté et 155 kg au total, après avoir arraché 67 kg. Elle épaula même 90 kg. Dommage que Justine ait enchaîné les blessures entre février et avril, sans quoi elle aurait pu tirer sur le plateau A et bien mieux figurer.

Enfin en - 56 kg, **Benjamin PEDRAK** (KC Villers-Bretonneux) prend part au plateau le plus dense de la semaine. Après une préparation en demi-teinte, Benjamin arrache tout de même 94 kg (record de France) mais ne peut défendre ses chances au jeté. Il échoue par deux fois à 113 kg après avoir validé 108 kg. Il se classe 9<sup>e</sup> avec 202 kg au total (record de France). Cette saison avait bien débuté à Split en septembre 2014 mais elle fut aussi très longue pour cet athlète pour qui la catégorie des - 56 kg n'était qu'un passage dans la perspective d'une carrière de haut niveau.

Au revoir Landskrona 2015, le regard est maintenant tourné vers Nowy Tomysl en Pologne. L'ambition sera une nouvelle fois d'être nombreux et de permettre aux espoirs français de s'aguerrir en vue d'échéances futures. On suivra ainsi avec attention les progrès de Nolwen L'HERMIER, Nolwenn MOCAER et Garance RIGAUD, entre autres.



Fabricant français  
d'équipements sportifs

☎ 02 35 05 35 35  
Fax 02 35 05 35 34

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



# UNE PREMIÈRE... TRÈS RÉUSSIE

C'était une première pour la Fédération française d'Haltérophilie-Musculation ! La Coupe de France des clubs mixte. Chaque équipe devait être composée de trois hommes et deux femmes. Pas encore tout à fait paritaire, mais le nombre d'athlètes féminines reste encore inférieur aux hommes... alors avis aux amatrices.

Qu'importe ! Soixante-et-une équipes de clubs composées de trois garçons et deux filles sur tout le territoire au mois d'octobre, c'était déjà un beau succès pour cette nouvelle formule. Mais douze équipes à plus de 1200 points IWF et les neuf premières en finale... la formule avait donc plu dans chaque région !

**R**ien que pour la zone Nord, il fallait compter sur 14 équipes. Treize pour le centre-ouest (sans la présence de quelques gros clubs ou des sociétés de l'Equipe de France, concentrés sur les Championnats du monde) ; la lutte s'annonçait très serrée.

Caen CHM, CHCD Comines et HMBD21 Dijon avaient déjà dépassé les 1300 points et promettaient une sévère bagarre, avec des changements possibles dans chaque équipe. Le forfait de EA Saint-Médard en finale profitait au club organisateur HC Luxeuil qui, à la faveur de zéros ou de contre performances, accéda à la 7<sup>e</sup> place.

Toulouse HC rate la 5<sup>e</sup> place qui lui était promise à cause d'un zéro chez les hommes et termine dernier, alors que Stéphanie Bridier et Marine Gargali réalisent un carton plein en féminines, avec des performances intéressantes.

Au 1<sup>er</sup> plateau, KC Villers-Bretonneux en avait profité pour dépasser les 1300 points en totalisant 1310 et progresser de 45 points, soit 34 kg de plus par rapport au 1<sup>er</sup> tour ; ce qui lui laissait espérer une place sur le podium. Belles performance de Benjamin Pedrak et Lucia Arnould, les jeunes Picards qui réalisent la série INTER B.

L'ASPTT Strasbourg progresse de 11 kg, derrière une bonne rentrée de Mélanie Bonnamant. AC Saint-Marcelin remportait sa triangulaire face à Reims HM et Toulouse HC, mais ne pro-

gressait pas au total et laissait la 4<sup>e</sup> place au KC Villers-Bretonneux. Le Reims HM brille par son jeune senior Ludwig Colombo, qui bat ses records personnels avec 125 kg et 160 kg.

Les trois premiers en lice au dernier plateau allaient se livrer une belle bataille, en toute connaissance des totaux réalisés par leurs adversaires, mais en réalisant chacun une belle progression par rapport au premier tour. Neuf points de plus pour CHCD Comines et presque 39 points pour HMBD21 Dijon. Ce fut insuffisant pour aller coiffer le Caen CHM, qui ne ratra que quatre essais sur 30 et progressera de 22 points. Denis Joukov (HMBD21 Dijon) tentant pourtant la barre de match à 186 kg sans succès face aux Bas-Normands qui ne ratèrent aucune barre au jeté.

Melissa Dumarais et Laura Fleury font carton plein et réalisent la série nationale, Charly Caillard, Raoul Goncalves et Abubakar Kabia parachèvent la victoire des Caennais, indécise tout au long d'un match suivi par les calculs des coaches sur l'ordinateur.

À titre individuel, Emmanuel Lepaul (HC Luxeuil) l'emporte devant Vincent Fontenelle (CHCD Comines) et Denis Joukov (HMBD21 Dijon) en masculins, Mélanie Bardis-Noël (HMBD21 Dijon), toujours présente, l'emporte en féminines devant Mélanie Bonnamant (ASPTT Strasbourg) et Stéphanie Bridier (Toulouse HC).

Les deux candidats arbitres alsaciens Marie-Hélène Bonnamant et Mehmet Cekic, ont passé avec succès l'examen pratique d'arbitre

international 2<sup>e</sup> catégorie. Pour l'anecdote, cinq équipes comptaient dans leurs rang frère et sœur ou mari et femme, sans oublier les arbitres qui étaient également de la même famille, formant au sens propre, une vraie grande famille de l'Haltérophilie. Bravo donc à Luca et Mélanie, Vincent et Ludovic, Alexia et Enzo, Mélanie et Bastien, Romane et Nelle ; l'avenir est assuré.

Il fallait être vraiment fort pour soulever le lourd trophée offert par le HC Luxeuil, qui a parfaitement organisé, dans un grand Palais des sports, cette première finale, même si le froid et les premières neiges n'ont pas facilité les déplacements des différents clubs.

## CLASSEMENT DE LA FINALE 2015

1. Caen CHM	1362.51 pts
2. HMBD21 Dijon	1344.25 pts
3. CHCD Comines	1323.95 pts
4. KC Villers - Bretonneux	1310.96 pts
5. AC. Saint-Marcellin	1267.08 pts
6. ASPTT Strasbourg	1265.56 pts
7. HC Luxeuil	1222.43 pts
8. Reims HM	1197.10 pts
9. Toulouse HC	1140.96 pts





Emmanuel Lepaul (HC Luxeuil) et Mélanie Noel (HMCB 21 Dijon)



L'équipe mixte du Club Haltérophilie Luxovien : Paul CHOLLEY, Emmanuel LEPAUL, Stéphane AUBRY, Corinne LOISEAU, et Emilie COUSIN



Le podium (de gauche à droite) : HMBD21 Dijon , Caen CHM et CHCD Comines

# EQUIPE DE FRANCE 2015

FRANCE







## HALTÉROPHILIE

### MASTERS

CHAMPIONNATS DU MONDE À ROVANIEMI (FINLANDE) / 12-19 SEPTEMBRE 2015

EUROPEAN MASTERS GAMES (NICE) / 1-11 OCTOBRE 2015

### Pluie de médailles pour les français aux championnats du monde masters à Rovaniemi (Finlande) !



**H**uit médailles d'or (dont sept pour l'équipe engagée) et cinq médailles d'argent ont été gagnées par nos valeureux athlètes. La France termine 1<sup>ère</sup> nation par équipe chez les hommes !

En équipe, ce fut donc de l'or pour François Ortiz (75 ans - 105 kg), Geoffroy Guillaumet (55 ans - 85 kg), Loisel (50 ans - 62 kg), Patrice Le Ruyet (45 ans - 69 kg), Jeannot Rabezara (35 ans - 69 kg), Vincent Fontenelle (35 ans - 85 kg) et Alexandre Courtehoux (35 ans - 105 kg). Le huitième engagé, Marc Le Paven, prend la quatrième place en 35 ans - 85 kg.

Rachid Kenzari, engagé en - 69 kg, remporte lui aussi la médaille d'or et c'est une pluie d'argent qui est tombé par la suite : François Vicente en - 56 kg, Jean-Pierre Desbordes et Johnathan Prada Prada en - 77 kg, Ali El Emary en - 85 kg et Nathalie Ferraud - 48 kg chez les femmes !

Notons que c'est la première fois que la France prend la tête du classement par équipe depuis qu'elle s'est engagée dans les Championnats Masters, en 1990 !  
Félicitations à tous !

## EUROPEAN MASTERS GAMES 140 haltérophiles ont répondu présents !

**L**es derniers World Masters Games en 2009 avaient attiré à Sydney, en Australie, plus de 28 000 compétiteurs ; les dernières éditions européennes à Malmö en 2008 et à Lignano en 2011 avaient elles aussi rencontré un grand succès.

Aussi on ne pouvait qu'être certain qu'une telle rencontre aurait toute son importance et que le public serait présent. Pour 2015, c'est la ville de Nice sur la Côte d'Azur qui a relevé le défi en organisant cette grande compétition multisports à destination des sportifs masters de tout niveau.

Au-delà de la performance, ces rencontres font la promotion du sport comme facteur de santé. Les plus fidèles participants reviennent d'une édition à l'autre et prennent plaisir à se retrouver tout en pratiquant leur discipline, chacun à son niveau. Nice, capitale européenne du sport en 2011, était prête à relever ce challenge.



Parmi les 27 disciplines présentes réparties sur 40 sites du 1<sup>er</sup> au 11 octobre, l'Haltérophilie s'est réunie pendant trois journées, du 2 au 4 octobre. Plus de 140 athlètes ont pu concourir dans d'excellentes conditions, malgré un week-end délicat en terme de météo au regard des pluies diluviennes qui s'abattaient alors sur la ville.

L'absence de soleil n'a pas pour autant refroidi les vaillants athlètes venus conquérir leur titre européen et batailler sur les onze plateaux successifs. Pas moins de vingt-huit représentants tricolores étaient au rendez-vous et nombre d'entre eux ont remporté un titre de champion.

Chez les féminines, Claudine Yu Hing (La Française de Besançon), Isabelle Picinelli (La Française de Besançon) et Noëlle Saugout (Club

Milonais HM) ont terminé à la première place du podium, tandis que Célia Chevalier (Club Milonais HM) est repartie avec la médaille d'argent.

Chez les hommes, nombreux sont ceux à avoir gagné des médailles, mais seuls quelques-uns sont

montés sur la plus haute marche du podium, à l'instar de Frédéric Abras (HC Chambon Feugerolle), Alain Belli (OSC Stéphanois), Jean-Paul Belmas (Avignon Haltérophilie), Hervé Bourdenet (La Française de Besançon), Geoffroy Guillaumet (CH Annoneen), Christophe Helena (CM HM Saint-Pol), Marc Krettly (AS Monaco section Haltérophilie), Yvan Larcy (La Française de Besançon), Sébastien Laugier (AS Sorguaise Haltérophilie), Jeannick Puy Laurent (HC Nice), François Vicente (Avignon Haltérophilie).

Parmi les nombreux athlètes étrangers, on notera la participation de la Hongroise Erika Takacs, haltérophile féminine la plus médaillée au monde.

Bravo aux athlètes, ainsi qu'au comité Côte-d'Azur et aux bénévoles pour cet événement !



# Club Vip

*équipements sportifs*

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

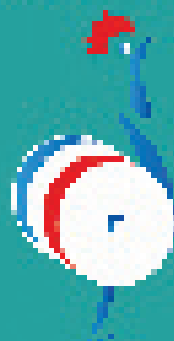
tél. 05 56 55 93 57

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

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



**PARTENAIRE OFFICIEL**



**FFHM**



# L'AL QUIMPER, CLUB EN PLEIN ESSOR

Depuis quelques années, la ville de Quimper, en Bretagne, peut compter parmi ses meilleurs clubs de sport celui de l'ALQ Haltérophilie. Un club en plein essor qui s'est battu depuis ses débuts pour développer sa réputation, son palmarès, sa vie associative et des athlètes de qualité. Partie de rien, l'haltérophilie quimpéroise évolue aujourd'hui en Nationale 1 et marque les esprits comme le meilleur club breton. Membre de l'Amicale Laïque de Quimper, qui comprend une dizaine de sections, l'haltérophilie est la plus vivante à de nombreux égards et notamment en matière de résultats en compétition.

## UN PEU D'HISTOIRE...

Dans les années 1970, André Bonizec, lanceur de poids, décide de créer l'haltérophilie quimpéroise sous le nom de « Haltéro-club Quimpérois ». A l'époque, les quelques athlètes motivés pouvaient évoluer dans une vieille salle non équipée et dont le plancher souffrait fortement de la pratique. Très vite, le petit collectif a rejoint l'Amicale Laïque de Quimper pour devenir la section haltérophile de l'association, telle qu'elle est

penses, et en 1981, Dominique Bidard (JO 1976) commence sérieusement à faire parler de Quimper.

**1998** marque un tournant dans la vie du club. La mairie décide de mettre à sa disposition une salle équipée de 200 m<sup>2</sup> qu'il occupe encore aujourd'hui. C'est à ce moment que Quimper décolle sérieusement, avec de nombreuses récompenses individuelles en compétitions nationales et en équipe avec notamment l'arrivée de trois jeunes lycéens

de France UNSS en équipe cadets. L'ALQH doit ses résultats à l'implication énorme du président de l'époque, Jean Kerninon, figure emblématique du club à qui l'on doit notamment la formation des athlètes les plus expérimentés, de nombreuses récompenses individuelles et le maintien du club en vie pendant plusieurs années.

**En 2012,** Jean Kerninon passe

la main aux plus jeunes, le lycée année, ats de collaboratif com- lancée, emps à Quimper chez les st assu- . Au dé- Joachim t-Lô, di- ,GFF en au club ies que it faites

va très tifs sont avec le ement mbreux l'ou- d'une





section fitness, l'accession de l'équipe 1 au plus haut niveau de la compétition et de nombreuses récompenses qui s'ajoutent à celles déjà apportées par les nombreux athlètes passés et actuels.

## AUJOURD'HUI

A ce jour, le club de l'AL Quimper Haltérophilie compte plus de trente compétiteurs haltérophiles, une équipe en N1, trois équipes régionales et, depuis cette saison, une équipe filles qui a ses chances en coupe de France.

« Les nouveaux effectifs de Quimper depuis le recrutement professionnel de Joachim ont payé » nous explique le trésorier Michel Duthil, « la saison passée, Quimper a remporté la Coupe de France en U13 garçons et en U13 mixte ». Le secrétaire Alexandre Le Guern ajoute : « Notre équipe 1 accède au plus haut niveau de la compétition nationale 1B ; une première pour le club, il y a deux ans, on terminait quatrième du championnat, la saison passée, deuxième ».

**« Je n'ai jamais vu autant de monde à la salle depuis cette année ; des minimes, des cadets, des juniors, des séniors et des masters... Le club n'a jamais été aussi vivant ».**

*Axel Spinec, délégué de presse*

Maxime Berehouc témoigne également de l'essor que prend la vie associative, il souligne la détermination du club qui essaie d'organiser chaque année une compétition importante, les championnats de France en 2012, le Grand Prix Fédéral en 2013 ainsi que la finale de NIB, la demi finale de la coupe de France jeunes en 2014. « Nous savons nous adapter à la taille de la compétition ainsi qu'aux moyens dont on dispose ».

## VIE ASSOCIATIVE

Alors qu'on pouvait encore voir un haltérophile s'entraîner seul un soir il y a quelques années, l'ALQH est aujourd'hui l'un des clubs les plus fréquentés de Bretagne.

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE 1

L'équipe 1 du club compte parmi les meilleurs athlètes bretons et les plus impliqués dans la vie du club. Alexandre Le Guern et Michel Duthil arrivent en 1999 où ils commencent la discipline dans le cadre de l'UNSS avec le lycée Yves Thépot.

L'année qui suit, Maxime Berehouc vient se greffer à l'équipe de lycéens. Ils terminent 1<sup>er</sup> aux championnats de France UNSS. Le quatrième athlète est le jeune Vincent Morice qui rejoint le club à l'âge de 13 ans. Enfin Joachim Israël, l'entraîneur depuis fin 2012, est le dernier à avoir intégré l'équipe 1.

**ALEXANDRE LE GUERN : 31 ans - 69 kg / records absolus → 120 kg - 155 kg**

**MAXIME BEREHOUC : 30 ans - 77 kg / records absolus → 108 kg - 138 kg**

**MICHEL DUTHIL : 31 ans - 85 kg / records absolus → 106 kg - 142 kg**

**VINCENT MORICE : 22 ans - 69 kg / records absolus → 95 kg - 130 kg**

**JOACHIM ISRAËL : 28 ans - 77 kg / records absolus → 130 kg - 155 kg**

**JEAN-BAPTISTE LE GALL (remplaçant) : 19 ans - 85 kg records absolus → 95 kg - 130 kg**

Joachim Israël remercie les nombreux bénévoles qui rendent cela possible, car la multiplication des effectifs dont il est à l'origine a eu pour effet de les attirer et cela ne cesse de grandir.

Le club marche désormais par un développement de la communication, avec notamment une page facebook très vivante. « Un courrier d'infos par mois avec le résumé des résultats des mois précédents, l'organisation des déplacements, des réceptions, etc. On essaie d'impliquer tout le monde » nous explique Joachim.

« Notre courrier d'infos comporte des rubriques musculation, fitness, des conseils nutritionnels sportifs qu'on envoie par mail aux bénévoles, athlètes. Chacun essaye de donner du sien. Notre délégué de presse, quand il a le temps, publie une petite rubrique sur l'un des membres du club, sorte de trombinoscope des athlètes les plus expérimentés, pour créer un lien entre eux et les plus jeunes qui arrivent dans le club et qui ne les connaissent pas ».

Quimper s'est également donné pour objectif de former tous ses jeunes à l'arbitrage régional. Depuis trois saisons, l'AL Quimper travaille en étroite collaboration avec le lycée Yves Thépot dans le cadre de l'UNSS, ce qui a valu par le passé de recruter trois des meilleurs athlètes quimpérois aujourd'hui membres du bureau, mais également un certain nombre de jeunes lycéens motivés qui s'inscrivent ensuite en dehors du lycée.

## OBJECTIFS

**Cette année, le club haltérophile de Quimper a plusieurs objectifs.**

Pour l'entraîneur Joachim Israël, c'est d'abord ramener son équipe féminine en finale de la coupe de France, car trois de ses membres ont déjà réalisé leur série nationale : Camille Rumen pour sa deuxième année de pratique, Mayliss Beghain en U15 pour sa troisième année et Karen Raharisoa en U20 sur le podium du Grand Prix Fédéral pour sa première année de pratique la saison dernière.

Pour l'équipe 1, l'objectif est le maintien, sachant que les saisons à venir vont être un challenge pour le club qui va tenter de former les jeunes athlètes afin d'assurer la relève.

En U13 garçons, Quimper ira chercher un podium en finale de la Coupe de France par équipe.

## RÉSULTATS...

La saison passée, Quimper, outre les résultats régionaux, comptait dans ses rangs : un champion de France U13, quatre vice-champions U13, une médaille de bronze en élite, une médaille d'argent au Grand Prix Fédéral, le titre de premier club français U13 et de meilleur club breton.

Sans compter l'accession de son équipe 1 au plus haut niveau de la compétition.

« Ce sont déjà de belles récompenses. Sans parler des nombreuses rapportées en individuel par le passé, et on espère que ça ira plus loin » nous dit le président Maxime Béréhouc.



**D**ans le prolongement des premiers championnats de France de Musculation, organisés en juin 2015 à l'INSEP (Paris), la FFHM propose de décliner le concept au niveau local et régional. Ainsi les comités régionaux HM ont la possibilité de mettre en place des championnats régionaux de Musculation, avec délivrance de titres, avant le 31 mars 2016. De la même manière, les clubs peuvent organiser, au sein de leur structure, des animations musculation.

Si certains clubs proposent déjà ce type d'activités depuis de nombreuses années, il s'agit aujourd'hui d'avoir un concept unique et codifié pour l'ensemble des structures affiliées à la Fédération. Cela permettra aux licenciés de toute région de comparer leurs performances avec une certaine émulation et facilitera les rencontres interclubs.

ANIMATIONS MUSCULATION

# CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

## UNE OPPORTUNITÉ DE FIDÉLISATION ET DE DÉVELOPPEMENT

Les clubs peuvent trouver là une dynamisation de leur activité musculation. Même s'ils s'entraînent en loisirs, de nombreux pratiquants de la musculation aiment comparer leurs performances, les charges soulevées, et relever des défis physiques.

Ce serait une erreur de tomber dans la caricature des pratiquants loisirs allergiques à toute forme de challenge ou seulement motivés par leur physique ! Il y a aussi des jeunes gens assidus qui ont envie de se dépasser et de repousser leurs limites et on peut l'observer tous les jours en salle de musculation. C'est notamment à eux que s'adressent ces épreuves. Cela peut représenter un prolongement à leur entraînement, une motivation supplémentaire... et un facteur de fidélisation pour un public qui est parfois enclin à changer facilement de salle.

Ces compétitions peuvent être ouvertes à tous, y compris aux non licenciés... un bon moyen de faire découvrir nos clubs, nos comités et notre Fédération. Pour sécuriser les clubs et les comités dans l'accueil de ces personnes non licenciées et leur éviter des démarches supplémentaires, la FFHM a d'ailleurs souscrit un avenant d'assurance spécifique.

La philosophie de ces épreuves est simple et se résume en quelques mots : accessibilité, sécurité, équilibre physique et convivialité. Les organisateurs désignent, le matin de l'épreuve, le bloc **Résistance** qui sera effectué par les participants, parmi les 3 blocs possibles. Cela incite les concurrents à s'entraîner sur une grande variété d'exercices, ce qui évite la monotonie des séances et la spécialisation à outrance.



## QUELLES ÉPREUVES ?

Chaque bloc est constitué de 4 exercices complémentaires, afin que les équilibres physiques soient respectés :

« haut du corps / bas du corps », « pousser / tirer », avec une sollicitation de tous les grands groupes musculaires : dorsaux, pectoraux, épaules, cuisses, fessiers, abdominaux. Le principe : réaliser le maximum de répétition sur chacun des exercices.

Les blocs **Femmes** sont adaptés, notamment pour les exercices au poids de corps. Car le maître mot de ces épreuves est l'accessibilité. Il s'agit d'exercices de musculation classiques, réalisés par une grande majorité de pratiquantes. Les charges demandées sont, elles aussi, tout à fait accessibles à des pratiquantes régulières. Les exercices ont été sélectionnés pour être arbitrables clairement et permettre de bonnes conditions de sécurité.

Cette formule d'épreuves favorise la convivialité et l'encouragement mutuel des participants. Et c'est exactement ce que l'on a constaté lors de la première édition du championnat de France de Musculation en juin dernier. Cette convivialité est également favorisée par la formule par équipe (2 hommes et 1 femme) où chaque membre doit fournir un effort complémentaire à celui de ses partenaires.

Les meilleurs compétiteurs des championnats régionaux et les meilleures équipes seront qualifiés directement pour la 1/2 finale du championnat de France ! Quant aux autres, ils pourront néanmoins se présenter directement le jour de la finale pour (re) tenter leur chance... Ils devront alors passer par le **bloc Résistance** désigné le jour J.

La suite des épreuves sera alors un peu plus complexe et plus physique, mais restera axée sur des mouvements de musculation réalisables par toutes et tous.

Retrouvez tous les renseignements sur les animations et championnats de Musculation sur le site fédéral : [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr) en rubrique Musculation / Championnat de France de musculation



# QUELS ENJEUX POUR LA MUSCULATION ?

La création d'animations autour de la musculation répond à des enjeux multiples, qu'ils soient institutionnels, économiques, sociaux ou de santé.

La musculation est une activité incontournable pour le développement de notre Fédération, mais aussi de nos clubs. La mise en place d'activités pour nos licenciés loisirs est un enjeu stratégique crucial devant la concurrence de plus en plus forte sur le secteur de la remise en forme, notamment depuis l'arrivée des salles *low cost*.

Rappelons également que le développement d'une pratique structurée et sécurisée de la musculation est une mission de service public que nous a confiée l'Etat. Nous nous inscrivons donc dans une démarche qualité, en proposant des programmes et des animations favorisant :

- la pratique de différents publics dans des conditions optimales : jeunes, femmes, seniors.
- la formation des encadrants professionnels et bénévoles.

Ces programmes (Silhouette Halter', fiches musculation...) et ces animations Musculation, en donnant un cadre structuré et codifié, sont un vecteur de prévention (et d'amélioration) de la santé.

Le besoin d'information des pratiquants est réel. Le but est de proposer une information sûre et de qualité... car ce n'est pas le manque d'information qui guette aujourd'hui le pratiquant, mais au contraire une masse d'informations parfois contradictoires, accessibles sur les sites internet ou les réseaux sociaux.

Cette pratique de la musculation en club est également un facteur important de socialisation, dans les cas des seniors par exemple ou au contraire des jeunes en difficulté sociale. C'est d'autant plus le cas lorsque cette pratique se déroule dans le champ associatif, puisqu'elle encourage la prise de responsabilités et la vie citoyenne.

Les épreuves de ces animations Musculation seront arbitrées par des juges musculation dont les formations vont se déployer progressivement. Cela donnera l'occasion à de nouveaux jeunes de s'impliquer dans des premières fonctions de bénévoles au sein des clubs et des comités.



## ANIMATIONS LOCALES, RÉGIONALES ET 1<sup>ER</sup> TOUR DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

FORMULE DE COMPÉTITION HOMMES -75 KG (ET +75 KG) & FEMMES -57 KG (ET +57 KG)

UN BLOC RESISTANCE PARMIS

H O M M E S	<b>LE CLASSIQUE</b>	ou	<b>LE TECHNIQUE</b>	ou	<b>LE DYNAMIQUE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• traction supination</li> <li>• développé incliné à 65 kg (75 kg)</li> <li>• presse inclinée à 160 kg (180kg)</li> <li>• développé assis de deux kettlebells de 16 kg (ou de deux haltères) (16 kg)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• traction prise large</li> <li>• développé couché prise serré à 45 kg (55 kg)</li> <li>• squat à 80 kg (100 kg)</li> <li>• tirage menton large à 30 kg (35 kg)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dips</li> <li>• tirage 1 bras alterné en planche avec haltère de 12 kg (14 kg)</li> <li>• presse inclinée à 140 kg (160 kg)</li> <li>• curl barre au banc Larry Scott à 30 kg (35 kg)</li> </ul>
Réaliser le maximum de répétitions					
F E M M E S	<b>LE CLASSIQUE</b>	ou	<b>LE TECHNIQUE</b>	ou	<b>LE DYNAMIQUE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tirage inversé supination</li> <li>• développé incliné haltères de 8 kg (10 kg)</li> <li>• presse inclinée à 60 kg (80 kg)</li> <li>• sit up</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• pompes sur les genoux</li> <li>• tirage menton large à 15 kg (20 kg)</li> <li>• squat à 35 kg (40 kg)</li> <li>• twist russe avec Medecine Ball 2 kg (ou haltère ou disque)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• dips entre 2 bancs</li> <li>• tirage 1 bras alterné en planche avec haltères de 4 kg (6 kg)</li> <li>• fentes alternées à 25 kg (30 kg)</li> <li>• leg raise</li> </ul>

## ANIMATIONS LOCALES, RÉGIONALES ET 1<sup>ER</sup> TOUR DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

FORMULE DE COMPÉTITION PAR ÉQUIPE

UN BLOC RESISTANCE PARMIS

2  H O M M E S	<b>BLOC A</b>	ou	<b>BLOC B</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homme 1 : tirage menton prise large à 30 kg</li> <li>• Homme 2 : pompes</li> <li>• Femme : presse à 60 kg</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homme 1 : dips</li> <li>• Homme 2 : tractions prise large</li> <li>• Femme : fentes alternées avec 2 haltères de 6 kg : max de reps en 1'</li> </ul>
+	ou		
1  F E M M E	<b>BLOC C</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homme 1 : développé militaire debout à 30 kg</li> <li>• Homme 2 : tractions supination</li> <li>• Femme : twist russe avec Medecine ball de 2 kg (ou haltère ou disque) : max de réps en 1'</li> </ul>		





## Silhouette HALTER' : un outil innovant pour nos clubs et nos licenciées

**Silhouette HALTER' est un programme créé par la FFHM. Destiné à favoriser la pratique de la musculation par les femmes, au sein des clubs de la Fédération, il se présente sous la forme d'un carnet d'entraînement qui a été envoyé à tous les clubs affiliés à la FFHM. Il s'accompagne d'une formation spécifique d'éducateurs de club, d'une partie communication et d'un accompagnement des structures fédérales qui souhaitent développer largement le concept.**

Le développement de la pratique féminine au sein des clubs est une mission de service public confiée à la FFHM. Mais c'est aussi une volonté de la Fédération de permettre aux femmes d'accéder à une pratique de qualité et à un meilleur partage de nos espaces d'entraînement. Le programme Silhouette HALTER' vise à améliorer la satisfaction de nos licenciées et à aider les clubs dans leur démarche de structuration d'activités.

### LE CARNET SILHOUETTE HALTER' : LE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT DES FEMMES

Ce livret est un vrai guide pratique qui accompagne les femmes pendant leur séance de sport, mais aussi avant et après. Il contient près de six mois d'entraînement et propose au total 60 séances variées et évolutives ! On y retrouve, bien entendu, des exercices de renforcement musculaire, mais aussi de cardio-training et d'assouplissement, pour un entraînement complet. Notre promesse aux femmes : obtenir une condition physique parfaite et une silhouette plus tonique et plus harmonieuse !

Précision importante : c'est un carnet individuel et personnel ! Chaque femme peut y noter ses charges de travail, l'évolution de ses mensurations ou les résultats de ses bilans bien-être. Elle peut y trouver des options plus faciles ou plus dures pour adapter les exercices à son niveau de pratique. Enfin ce guide contient des conseils alimentaires simples proposés par notre diététicienne Dominique Dumas et des indications précises pour bien s'échauffer ou s'étirer. Chaque femme peut donc commander SON carnet Sil-

houette HALTER'. Pour cela, deux solutions : commander par l'intermédiaire du club ou via le bon de commande en ligne sur le site fédéral. **Il est vendu aux licenciées (et aux clubs) à prix coutant, au tarif de 9 €.**

La conception du livret est le fruit d'une collaboration fructueuse entre des éducateurs de clubs (Annabelle TROUDET - AC Vannes - et Dominique DUMAS - CHM Aubenas -) et les conseillers techniques de la Fédération.

### UN OUTIL DE FIDÉLISATION ET DE DÉVELOPPEMENT POUR LES CLUBS

Pour les clubs, c'est un outil qui permet d'apporter une vraie plus-value aux adhérentes. Le club peut donc proposer un réel support d'entraînement et de suivi de la pratiquante.

C'est un atout énorme pour nos clubs, face à la recrudescence des salles *low cost* qui n'offrent aucun accompagnement à leurs adhérents, souvent abandonnés à leur sort au milieu de machines qu'ils ne maîtrisent pas forcément (voire rarement !). C'est donc un outil de fidélisation des adhérentes mais aussi une opportunité de recruter de nouvelles pratiquantes. A cette fin, la FFHM a créé un flyer Silhouette HALTER' qui est à la disposition des clubs affiliés. Ce support de communication présente le programme et les bienfaits de la musculation pour le public féminin.

Il est vrai que de nombreuses femmes ont des préjugés à propos de la musculation. C'est pourtant une formidable activité qui présente bien des avantages pour la santé, la condition physique et la ligne.



## DYNAMISER LA PRATIQUE EN CLUB

Les séances Silhouette HALTER' peuvent se pratiquer seule ou en petit groupe, ce qui est plus motivant et rassurant pour les femmes. L'idéal est de proposer des créneaux Silhouette HALTER' bien identifiés dans le planning de la salle. Ces créneaux n'empêchent pas d'accueillir d'autres pratiquants sur le plateau au même moment. Les séances sont conçues pour favoriser le partage des espaces de pratique.

Le programme est donc un moyen de dynamiser l'animation du plateau musculation. Il permettra au club d'instaurer ou de renforcer une ambiance conviviale. Le partage et la convivialité sont des valeurs qui font la force de nos associations.

## ACCOMPAGNEMENT DES CLUBS

Les clubs qui souhaitent mettre en place des créneaux Silhouette HALTER' seront accompagnés par la Fédération. Cela portera sur les conditions d'accueil des femmes, les éventuelles demandes de subvention, l'adaptation des espaces de pratique ou du matériel... En résumé, il s'agira d'une intervention personnalisée au service du club.

Pour en bénéficier, les clubs peuvent contacter la Fédération sur : [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)

## La certification Silhouette HALTER' : pour un coaching de qualité !

La première certification Silhouette HALTER' se déroulera en avril 2016, sur Paris, et pourra éventuellement être conduite dans les différents territoires, en fonction des demandes des clubs. Elle a pour but d'aider les éducateurs de clubs à prendre en charge les pratiquantes, et à utiliser le carnet d'entraînement. Elle leur donnera les clés pour la mise en place des séances en petits groupes. Enfin, elle apportera des contenus théoriques sur les spécificités du public féminin ainsi que des solutions pratiques aux différentes situations rencontrées en salle.

La Fédération s'est ainsi engagée dans une véritable démarche qualité, pour une pratique plus sûre, plus efficace et plus dynamique.



# L' HALTÉROPHILIE EN MILIEU CARCÉRAL : Le sport vecteur de valeurs citoyennes

Depuis 2004, la convention entre la direction de l'administration pénitentiaire du ministère de la Justice et la FFHM œuvre à participer à la valorisation des fonctions sociales et éducatives du sport en milieu carcéral. L'haltérophilie et la musculation y sont parmi les sports les plus pratiqués. Historique, bilan et objectifs d'une des actions de développement les plus anciennes de la Fédération française.

Faisant suite à une série d'actions menées en milieu carcéral de façon ponctuelle, les interventions de la Fédération française (FF) se sont développées dès la fin des années 80.

La FF s'appuie sur un projet visant à favoriser la réinsertion sociale des personnes dont l'administration pénitentiaire a la charge à travers la pratique de l'haltérophilie-musculation, encouragée par Bernard FILLET, alors responsable de la pratique sportive à la direction de l'administration pénitentiaire du ministère de la Justice,

Ses successeurs reconduiront ce partenariat qui a évolué en 2004 avec la signature d'une convention entre la Fédération et le ministère, reconduite annuellement.

## LES INTERVENTIONS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE

Ce sont ces actions traditionnelles que la Fédération française (FF) va commencer à développer dans le cadre de la loi de 1984 relative à l'organisation des Actions Prévention Sport et du protocole d'accord entre le ministère de la Justice et celui de la Jeunesse et des Sports de 1986 et ses avenants de 1988 et 1989, et qui aboutiront à la mise en place de :

- visites - conseils : Clairvaux (10), Eysses (47), Joux la Ville (89), Bapaume (62), Le Pontet (84),
- affiliation d'établissements : Château-Thierry (02), Liancourt (60), Fresnes (94), Loos (59).
- réunions d'information : DI de Strasbourg, de Rennes
- démonstrations : Uzerche (19), Caen (14), Lavour et Saint-Sulpice (81), Château-Thierry (02).
- animations à l'année : Uzerche (19), Amiens (80), Rennes (35), Dijon (21), Porcheville (78), Meaux (77), Poissy (78), Saint-Sulpice (81).
- formations d'entraîneurs : Château-Thierry (02) avec remise de diplômes en présence du président de la FF et du DTN ; Neuvic (24) : remise de diplômes en présence de représentants de l'administration pénitentiaire ; Privas (07).
- certaines personnes placées sous main de justice participent même à des formations visant à l'obtention de diplômes d'État !

La Fédération intervient aussi dans le cadre du recrutement des moniteurs de sport du ministère de la Justice en participant aux épreuves de sélection et aussi sur leur scolarité lors de leur formation à nos disciplines.

Parallèlement, la FF enregistre l'affiliation d'associations du personnel, accompagnant quelques-uns de leurs membres dans les formations fédérales d'entraîneurs, d'arbitres, et aussi d'État. Un championnat de France des personnels pénitentiaires sera mis en place, couplé au championnat de judo, à Flers en Escribieux, près de Douai, en 1992.

## SANTÉ & CITOYENNETÉ

Les actions menées s'inscrivent aussi dans le programme santé développé par la Fédération française d'Haltérophilie-Musculation. Elles revêtent un caractère particulier dans le milieu pénitentiaire dans la mesure où, dans une situation d'enfermement, elles permettent d'entretenir - voire développer - les capacités physiques de l'individu et de lutter contre la sédentarité par une pratique physique adaptée et contrôlée, l'intervention de nos éducateurs diplômés reste aussi le garant de la sécurité de cette pratique. L'objectif premier étant, à l'intérieur comme à l'extérieur, la préservation de sa santé.

La pratique de l'haltérophilie-musculation, par le respect des règles qu'elle entraîne, obligera l'individu à s'y conformer dans le cadre d'un entraînement bien conduit à l'écoute de son corps. La pratique compétitive y ajoutera le respect des règlements spécifiques de l'autre : coéquipier, adversaire, arbitre... et l'acceptation des décisions ; en bref, la mise en œuvre d'un comportement citoyen.

La conjugaison de ces deux objectifs, véhiculés à travers la pratique de l'haltérophilie-musculation, mènera à la (ré)insertion sociale, à l'intégration, qui prennent toute leur signification, en particulier en milieu pénitentiaire, mettant en exergue les fonctions sociale et éducative du sport.

## ACTUALITÉ & PROJETS

Les diverses actions évoluant au gré des disponibilités des intervenants diplômés d'État, et aussi - et surtout - de celles des établissements pénitentiaires, une des plus intéressantes a été la participation, la saison passée, de quatre détenus d'un établissement de Midi-Pyrénées, régulièrement licenciés, à une compétition du calendrier national. Un arbitre s'est rendu sur place pour valider les performances à la satisfaction de la direction de l'établissement et de David Bossian, le président du comité régional qui devrait reconduire l'opération cette saison.

Cette année, suite à une évolution du cursus de formation des moniteurs de sport pénitentiaires, les contacts ont été renouvelés avec l'École nationale de l'administration pénitentiaire d'Agen (47) et la FFHM est intervenue sur cette formation qui a permis à une vingtaine de stagiaires de se former à nos disciplines, parmi les plus pratiquées dans le milieu carcéral et ne nécessitant que peu d'espace comparées à un sport collectif.

Un projet devrait également voir le jour dans le Sud-Ouest avec pour partenaires, le comité régional HM, le STAPS et un établissement pénitentiaire. La mise en place d'animations et de compétitions du nouveau calendrier national de musculation devrait aussi intéresser d'autres établissements et trouver sa place dans le cadre contraint de la sécurité de la pratique dans ce milieu spécifique.







N° Vert 0 800 15 2000  
APPEL GRATUIT ET ANONYME DEPUIS UN POSTE FIXE

## Décisions dopage rendues par la FFHMFAC

### Décision de l'organe disciplinaire d'appel de lutte contre le dopage de la FFHMFAC du 19 mai 2015 : Mme. Brigitte ACHAIN

«Lors du championnat régional de développé couché, Mme. Brigitte ACHAIN, titulaire d'une licence délivrée par la FFHMFAC, a été soumise, le 21 décembre 2014 à DIJON, à un contrôle antidopage dont les résultats, établis par le département des analyses de l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD) le 15 janvier 2015, ont fait ressortir la présence de furosémide.

L'organe disciplinaire de lutte contre le dopage de première instance de la FFHMFAC dans une décision du 17 février 2015 a prononcé à l'encontre de Madame Brigitte ACHAIN la sanction de retrait de licence de la FFHMFAC pendant une durée ferme de deux ans.

L'organe disciplinaire de lutte contre le dopage d'appel décide de confirmer dans son intégralité la décision de l'organe de première instance du 17 février 2015 prononcée à l'encontre de Mme. Brigitte ACHAIN, à savoir l'interdiction de participer aux manifestations organisées par la Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme pour une durée de deux ans fermes et l'invalidation de ses résultats lors du championnat régional de développé couché du 21 décembre 2015 avec toute conséquence ».

### Décision de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC du 30 juin 2015 : Mme. Mélanie PERROD

«Lors du championnat régional Rhône-Alpes de culturisme, Mme. Mélanie PERROD, titulaire d'une licence délivrée par la FFHMFAC, a été soumise, le 25 avril 2015 à La Tour du Pin, à un contrôle antidopage dont les résultats, établis par le Département des analyses de l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD) le 22 mai 2015, ont fait ressortir la présence de prednisone.

Par une décision du 30 juin 2015, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC a prononcé à l'encontre de Mme. Mélanie PERROD la sanction de suspension de sa licence pour une durée ferme de douze mois, ce qui lui interdit notamment toute participation aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération pendant cette durée.

La sanction prononcée prendra effet à compter de la réception de la notification, soit le 20 août 2015, déduction sera faite de la période déjà purgée par Mme. Mélanie PERROD en application de la décision de suspension provisoire, à titre conservatoire, dont elle a fait l'objet par lettre datée du 29 mai 2015, récupérée le 2 juin 2015 et qui s'est achevée le 30 juin 2015.

Les résultats de Mme. Mélanie PERROD lors du championnat régional Rhône-Alpes de culturisme organisé le 25 avril 2015 à La Tour du Pin sont invalidés avec toute conséquence en résultant notamment sur les compétitions ultérieures auxquelles le résultat avait donné accès. »

### Décision de l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la FFHMFAC du 25 août 2015 : Mme. Christine LESELLIER

« Au terme de la finale de Coupe de France des clubs par équipe de Force athlétique, Mme. Christine LESELLIER, titulaire d'une licence délivrée par la FFHMFAC, a été soumise, le 27 juin à Vendôme, à un contrôle antidopage dont les résultats, établis par le département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) le 13 juillet 2015, ont fait ressortir la présence de morphine.

Les explications et justifications fournies par Mme. Christine LESELLIER permettent à la Commission de considérer qu'il existe bien une raison médicale dûment avérée permettant de la relaxer des fins de la poursuite. Mme. Christine LESELLIER est relaxée des fins de la poursuite pour usage d'un produit dopant lors de la compétition du 27 juin 2015 ».

Conseil en textiles  
& objets publicitaires

Partenaire de votre Fédération

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

tél: 01 47 35 37 37

[devis@actoll.fr](mailto:devis@actoll.fr)

DuCôtéDeMaRue

Commerçants,  
diffusez vos promotions!

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

# Tann's

C'est la rentrée



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

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
16 2 <sup>e</sup> journée du championnat de France des clubs (N1 Hommes et Femmes, N2 Hommes)	16 3 <sup>e</sup> journée du championnat de France des clubs (N1 Hommes et Femmes, N2 Hommes)	5 Grand prix international de France - Critérium des internationaux A et B / Dijon	9-18 Championnats d'Europe séniors / Forde (Norvège)	6-8 Finale du grand prix fédéral cadets, juniors et séniors / Strasbourg (comité régional d'Alsace)	7/8 Championnats de France séniors / Clermont-L'Herault
		3-6 Coupe de la méditerranée U20 - U23 / Corogne (Espagne)	29-30-1 <sup>ER</sup> Championnats de France masters / Comines	28/29 Championnats de France cadets 1&2 / juniors / Saint-Médard	18 Trophée national des minimes U13 / Quimper
		9/10 Championnats de France universitaire / Amiens		21 Championnats de France de Musculation / Insep (Paris)	26 JUIN - 2 JUILLET Championnats du monde U 20 / Tbilissi (Georgie)
		19 4 <sup>e</sup> journée du championnat de France ds clubs (N1 Hommes et Femmes) / Caen		21-28 Championnats d'Europe masters / Nakhchivan (Azerbaïdjan)	
		22-24 Championnats de France UNSS / Montbeliard			
		26/27 Finale de la coupe de France des clubs jeunes / Saint-Maur			
JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
	6-16 JO de Rio (Brésil)	10-17 Championnats d'Europe U17 / Nowy - Tomysl (Pologne)	1-8 Championnats du monde masters / Heinsheim (Allemagne)	3-17 Championnats du monde universitaire / Mérida (Mexique)	1-12 Championnats d'Europe U20 / U23 à Eilat (Israël)

**CAPS'ONE**

  
Mergens Sport



**Dominique Favier**  
Président directeur général de Mergens Sport

#### Qui est Mergens Sport ?

Mergens Sport est une filiale du laboratoire suisse Mergens spécialisée 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 préconisation 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 déteriorer ou le dérégler mais en subtilisant le lien subtil qui existe entre l'apport énergétique 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 ou exploiter 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 prêt 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 passent du plaisir en performant sainement.

**Pourquoi faire confiance au personnel 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 lésant n'importe quoi. La performance ne doit pas se faire au détriment du bien-être et de sa santé.





Fournisseur de



# INDIBA®



## THÉRAPIE CELLULAIRE ACTIVE

# Récupérez plus vite et mieux

**CHEZ VOTRE  
KINÉ / OSTÉO**



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

# -30%

de remise sur nos **équipements\***



**CONTACTEZ-NOUS !**

**01 82 88 30 50**

[Hammer-Strength.fr](http://Hammer-Strength.fr)

[LifeFitness.fr](http://LifeFitness.fr)

[EscapeFitness.fr](http://EscapeFitness.fr)

[NattesAirex.fr](http://NattesAirex.fr)

Partenaire officiel fédérateur

-15% de remise sur nos accessoires\*



\* Offre ouverte exclusivement aux clubs affiliés à la FFHM/FAC dans le cadre et les conditions particulières de notre partenariat. Réducteur 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 le société Volcke Services, distributeur exclusif des marques en France.

Offre valable pour toute commande supérieure à 5000€ HT (hors 60500 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%.

# ENVIE DE FORME !

— 29<sup>e</sup> édition —

## Body Fitness

**18-19-20 mars 2016**

Halls 6 & 8 • Paris Porte de Versailles  
9h30 • 19h00



Organisé par



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

