

#40 Janvier 2019

FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION



p.5
RETOUR SUR LES
MONDIAUX 2018

p.13
DOSSIER SPORT-SANTÉ

p.29
LA VIE DES LIGUES &
DES CLUBS

FFHM
ASJGABAT



SOMMAIRE

Edito du
Président

3

Dora
TCHAKOUNTE &
Anthony
COULLET

8

Retour sur les
compétitions
internationales

19

Calendrier 2019

26

Muscu
Challenges

28

Zoom sur l'EEAR
Monteux

32

5

*Retour sur les
Mondiaux 2018*

13

*Dossier
Sport-Santé*

29

*Zoom sur la
Ligue de la Réunion*





EDITO

En cette nouvelle année 2019 il m'est agréable d'adresser à tous nos licenciés de l'ensemble de nos clubs tous nos voeux de santé, de bonheur et de réussite !

Que cette année soit riche en succès, performances et émotions sur le plan sportif et qu'elle vous apporte tout le réconfort que vous attendez de notre part.

Nous y mettrons tout notre coeur pour faire au mieux dans vos attentes car 2019, avec les réformes attendues sur le plan structurel ne sera pas simple à gérer à tous les niveaux mais soyez assuré de notre accompagnement à cet effet.

Continuons tous ensemble à construire l'avenir que ce soit au niveau du développement de nos activités qu'au niveau de la performance en vue des Jeux Olympiques de Tokyo en 2020 et surtout à domicile à Paris en 2024.

Jean-Paul BULGARIDHES
Président de la FFHM



PALLINI

Partenaire Officiel de la



PALLINI
n°1 français
en Haltérophilie

Depuis 1992, nous vous accompagnons dans vos projets de salle,
vos entraînements, vos réussites.

Nous nous efforçons au quotidien de vous prodiguer nos meilleurs conseils,
la qualité à la Française, **du matériel personnalisé et fabriqué à**
vos mesures et tout ceci est et restera notre priorité.

Merci de votre confiance et de votre fidélité



Presse à épaules
A charge libre



Râteliers sur mesure

Râteliers avec système antivol



Cage à squat avec barre de traction,
jeu de sécurité et râtelier à disques
intégrés.



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



CHAMPIONNATS DU MONDE 2018

LA CAMPAGNE OLYMPIQUE

POUR LES JO DE TOKYO EST LANCEE

Le 6 juillet dernier, l'IWF officialisait les 20 nouvelles catégories de poids de corps (10 féminines et 10 masculines) dont 14 sont inscrites au programme olympique des JO de Tokyo 2020 (7 féminines et 7 masculines).

Ces championnats du Monde marquaient d'un côté le nouveau départ de l'haltérophilie mondiale avec le retour des 9 pays suspendus suite à l'affaire

des réanalyses des échantillons de Pékin 2008 et de Londres 2012, et de l'autre, la première épreuve qualificative pour les JO 2020.

L'ÉQUIPE DE FRANCE DÉJÀ TOURNÉE VERS TOKYO 2020

Les nouvelles modalités de qualification olympique sont plus exigeantes à plus d'un titre. Pour simplifier, elles passent d'une logique collective sur deux mondiaux à une

qualification nominative (intransférable) sur une période de 18 mois où 4 performances, traduites en « Robi points » seront additionnées pour déterminer les 14 haltérophiles par catégorie olympique qui iront en découdre à Tokyo pour le sacre olympique.

Par Arnaud FERRARI

Directeur des Equipes de France



TOKYO 2020

Consulter les modalités de qualification



CHAMPIONNATS DU MONDE ASHGABAT 2018

Cette campagne olympique s'achèvera le 30 avril 2020 où les 8 meilleur(e)s mondiaux et les 5 meilleur(e)s haltérophiles continentaux hors top 8 mondial, le tout à 1 par nation, décrocheront leur ticket pour les JO 2020.

La dernière place qualificative de chaque catégorie est dévolue au pays hôte ou décernée par invitation.

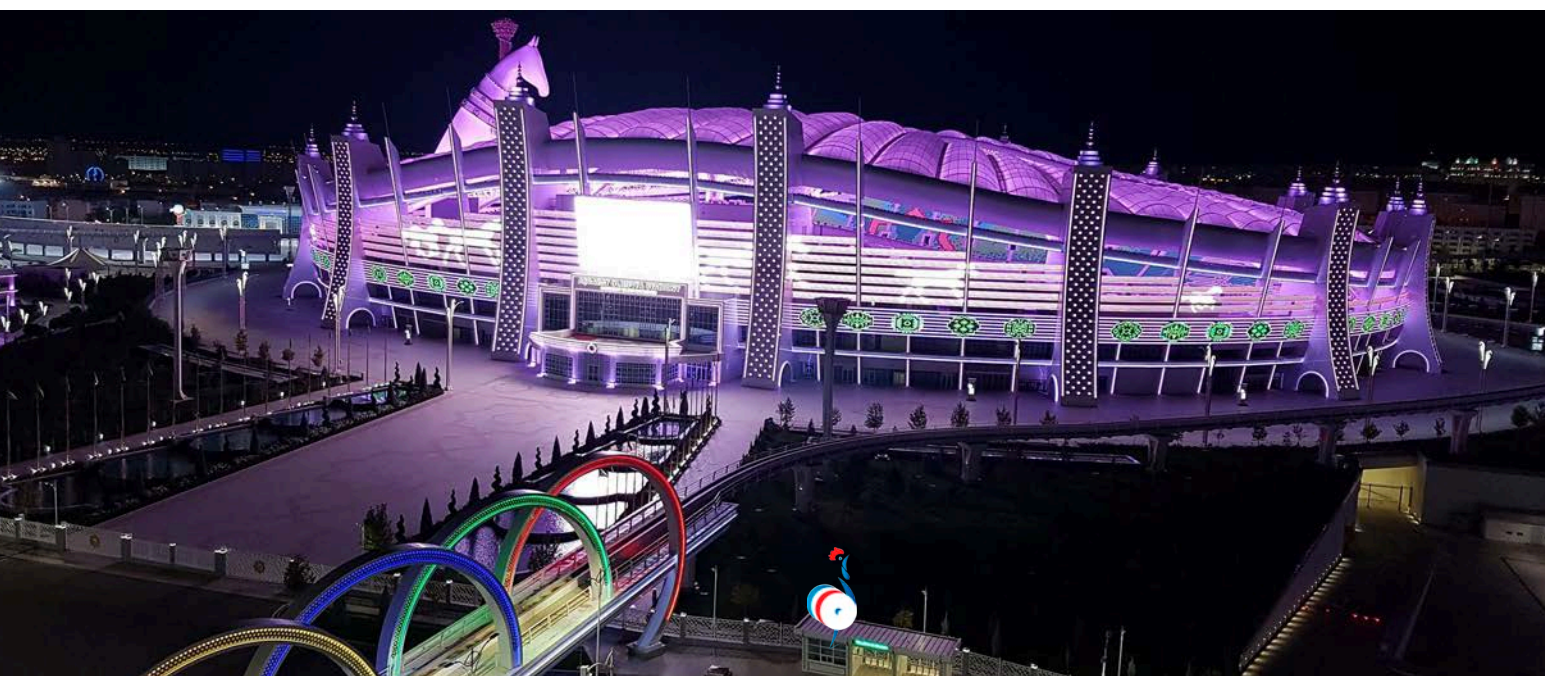
Les membres de l'équipe de France étaient donc déterminés à prendre le meilleur départ dans cette longue course à la qualification olympique, avec comme objectif de viser le top 8 mondial à 1 par nation et/ou d'être le (la) meilleur(e) européen(ne) hors top 8 mondial, pour afficher dès ces mondiaux à Ashgabat, leurs ambitions olympiques.

CÔTÉ PERFORMANCE

La délégation française était composée de 5 haltérophiles (ndlr : le forfait à la dernière minute de Manon LORENTZ -49 kg, sur blessure).

Jean-Luc SCHATZ

Merci à notre arbitre international français, qui a dignement œuvré pendant cette compétition !



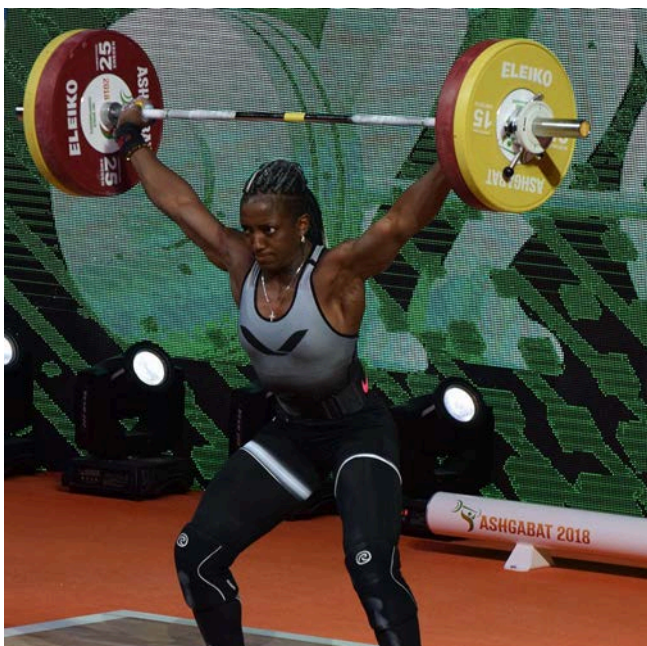


ANAÏS MICHEL **LIMITE LES DÉGÂTS**

Engagée au plateau B en -49 kg, Anaïs avait l'opportunité de se confronter à deux adversaires directes pour la place de meilleure européenne (hors top 8 mondial à 1 par nation) : la Russe Kristina SOBOL et surtout la Turque Saziye ERDOGAN. Malgré un échauffement très prometteur, Anaïs n'a pas réussi à se libérer sur le plateau. Crispée, elle validera 78 kg à l'arraché et 94 kg au jeté, bien en dessous de ses objectifs.

Avec 172 kg au total olympique (soit 634.3392 Robi pts), Anaïs termine 17^{ème} de ces mondiaux et se place 3^{ème} européenne.

[Lire la suite de l'article >>>](#)



GAELE NAYO KETCHANKE **INTÈGRE LE TOP 6 MONDIAL**

Engagée en finale des -76 kg, Gaëlle avait pour objectif d'intégrer le top 8 mondial et, l'occasion de marquer des points importants sur ses adversaires directes en vue de la qualification olympique pour Tokyo.

Avec un match quasi parfait, Gaëlle réalise 107 kg à l'arraché et 136 à l'épaulé-jeté, soit 243 kg au total olympique (756,3840 Robi pts). Elle se classe 6^{ème} et lance parfaitement sa campagne olympique. Cette place sera à conforter dès le prochain acte à Batoumi (Géorgie) en avril prochain.

[Lire la suite de l'article >>>](#)

RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

ANAIS MICHEL - 17^{ème}

- 78 kg à l'arraché
- 94 kg au jeté

GAELE NAYO KETCHANKE - 6^{ème}

- 107 kg à l'arraché
- 136 kg au jeté

BERNARDIN KINGUE MATAM - 10^{ème}

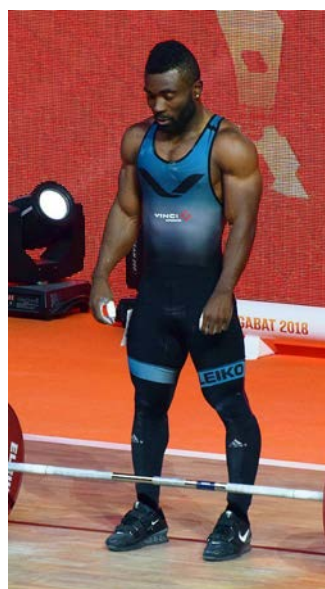
- 134 kg à l'arraché
- 173 kg au jeté

DORA TCHAKOUNTE - 13^{ème}

- 95 kg à l'arraché
- 108 kg au jeté

ANTHONY COULLET - 15^{ème}

- 165 kg à l'arraché
- 221 kg au jeté



BERNARDIN KINGUE MATAM **PREND SES MARQUES EN -67 KG**

Suite à l'annonce des nouvelles catégories de poids de corps, Bernardin a fait le choix de descendre en -67 kg dans l'optique de s'offrir la perspective d'une médaille olympique à Tokyo.

En difficulté à l'arraché où il valide 134 kg, il a su rebondir dans son mouvement de prédilection avec 173 kg au jeté et totalise 307 kg (soit 856.6435 Robi pts). Il se classe 10^{ème} et se positionne 1^{er} européen hors top 8 mondial à 1 par nation.

[Lire la suite de l'article >>>](#)



DORA TCHAKOUNTE

ANTHONY COULLET

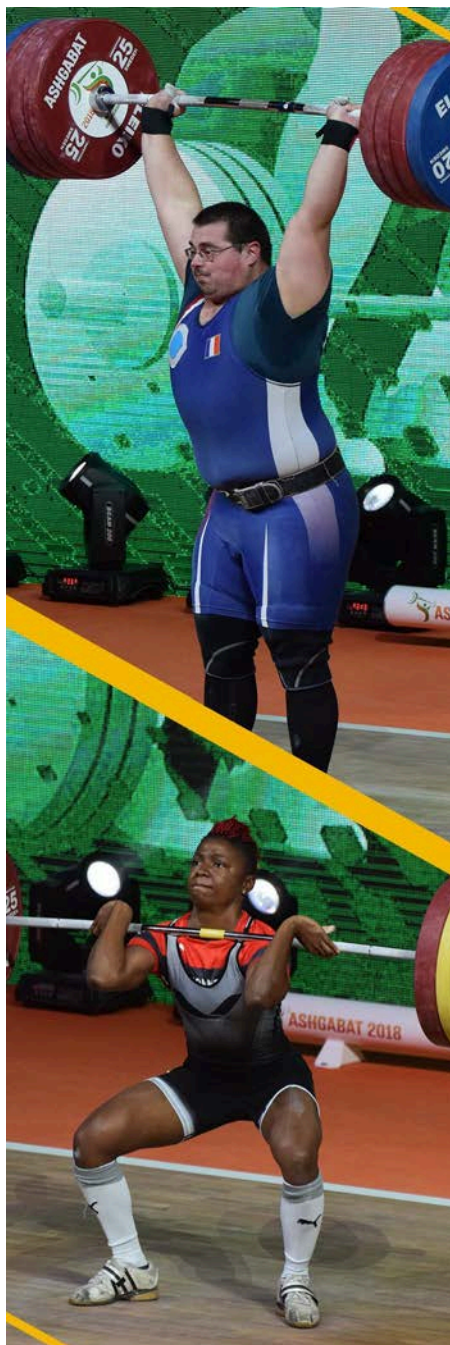
Dora a repris le chemin de l'entraînement il y a seulement quelques mois avec l'objectif de s'inscrire pleinement dans la campagne olympique de 2020. Engagée au plateau B en -59 kg, Dora devait elle aussi prendre l'ascendant sur ses adversaires directes pour la place de meilleure européenne (hors top 8 mondial à 1 par nation).

Avec 203 kg (soit 705.9072 Robi pts), elle se classe 13^{ème} et se place 2^{ème} européenne (à égalité avec la Russe) derrière l'Arménienne Isabella YAYLYAN qui se classe 9^{ème} et enregistre 210 kg au total (soit 790.0548 Robi pts). Grâce à une excellente entrée en matière, Dora connaît maintenant son adversaire directe pour la qualification olympique.

Le rendez-vous est pris pour les championnats d'Europe 2019 qui se dérouleront à Batoumi (GEO) en avril prochain afin de combler, dès cette 2^{ème} étape, une bonne partie de son retard (85 Robi pts) sur l'Arménienne.

[Lire la suite de l'article >>>](#)

DORA,
UN RETOUR
EXPLOSIF SUR LA
SCENE
INTERNATIONALE



ANTHONY, L'HOMME LE PLUS FORT DE FRANCE

Engagé au plateau B des +109 kg, Anthony avait tout à gagner dans une catégorie où l'Europe domine les débats.

La place de meilleur européen hors top 8 mondial à 1 par nation, synonyme de ticket pour Tokyo, vaudra son pesant d'or. Auteur d'une préparation exemplaire, Anthony a franchi une nouvelle étape dans la construction de son projet olympique en battant son record de 16 kg au total. Avec 165 kg à l'arraché et 221 kg au jeté, il se classe 15^{ème} avec 386 kg (soit 646,3719 Robi pts).

A 21 ans, Anthony rentre déjà dans l'histoire de l'haltérophilie française en soulevant 221 kg à l'épaulé-jeté, soit la barre la plus lourde jamais soulevée par un français.

Les championnats d'Europe de Batoumi (GEO) en avril prochain offriront une nouvelle opportunité à Anthony pour se rapprocher des meilleurs européens.

[Lire la suite de l'article >>>](#)



TAC-AU-TAC Paris 2024 en un mot

Dora : Travail
Anthony : L'Objectif

TAC-AU-TAC Un autre sport ?

Dora : Rugby
Anthony : La pétanque

TAC-AU-TAC Une couleur ?

Dora : Rouge
Anthony : Zinzolin



Pour la suite...

Quels sont les objectifs que tu t'es fixé(e) pour les années à venir ?

Dora : Faire une médaille européenne et me qualifier pour les prochains jeux olympiques

Anthony : Continuer à progresser !

TAC-AU-TAC Une chanson "honteuse"

Dora : Zizi - Francky Vincent
Anthony : Maxenss - Cover Hello Adele

TAC-AU-TAC Un film ?

Dora : Iron man
Anthony : Les Mythos

Le groupe France et la vie à l'INSEP

Vous êtes ensemble une bonne partie de l'année, comment ça se passe ?

Dora : L'ambiance est plutôt calme et dans le respect des uns et des autres, avec du soutien et de l'encouragement durant les entraînements.

Anthony : L'ambiance est bonne ! Benjamin Pedrak est leader dans le groupe, je joue plutôt bien le rôle du blagueur toujours présent pour faire rire les autres. Et le bavard, je dirai Israël Kaikilekofe sans hésiter !



Dora,
tu reviens au plus haut niveau avec encore une marge de progression importante, un secret à nous confier ?

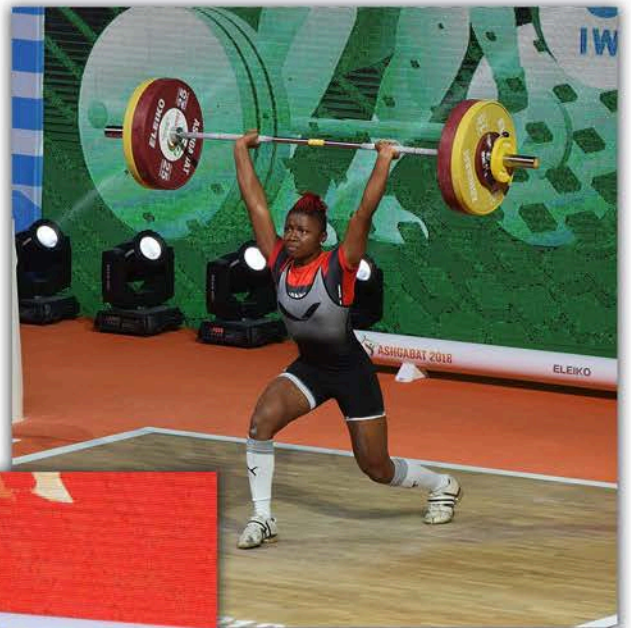
Sans aucun doute, le secret c'est la persévérance !

Anthony,
au moment où tu soulèves cette barre à 221kg, lors des Mondiaux, à quoi penses-tu ?

Quand j'ai réussi la barre je ne pensais pas au record...

mais à la satisfaction d'avoir battu pour la 1^{ère} fois un adversaire avec qui je tire depuis mes années cadet. C'est surtout ça qui m'a fait vibrer !









SALON

BODY FITNESS PARIS

15_16_17 MARS_2019

**PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00**

Achetez vos billets
en ligne à **10€*** au lieu
de 14€ sur place.

www.salonbodyfitness.com   



EDITO

Le sport-santé est une thématique incontournable pour notre fédération. Après un travail constant auprès de nos partenaires institutionnels, nous avons reçu un double accueil positif. Notre formation fédérale « Coach Muscu Santé » va être inscrite dans le code de santé publique et l'activité qui en découle est référencée dans le Vidal du sport !

Cette activité sport-santé, que nous proposons dans les clubs, a pour objectif d'accueillir tous les pratiquants dont le développement du capital santé représente la principale motivation.

Les études scientifiques ont montré les bienfaits de la musculation dans la lutte contre la sédentarité et dans les traitements non médicamenteux de nombreuses maladies chroniques (diabète, surpoids et obésité, ostéoporose, cancer...).

La reconnaissance de la FFHM dans le champ du sport-santé est maintenant actée. Cela méritait bien un encart spécial dans ce numéro.

Bonne lecture !

Annabelle EMAURE-TROUDET

*Présidente de la Commission Musculation-Santé-Bien-Etre
Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation*

La FFHM obtient la reconnaissance Sport-Santé

Les Ministères des sports et de la santé reconnaissent désormais l'efficacité d'une pratique physique régulière dans le traitement des Affections de Longue Durée (ALD = diabète, cancer, ostéoporose, etc...).

Le code de la Santé Publique a évolué afin de fixer les modalités d'intervention des entraîneurs et des bénévoles.

L'initiative strasbourgeoise, dite « sport sur ordonnance », démarrée en 2012 a fait des émules.

Il s'agit d'une (r)évolution majeure puisque ce dispositif incite à la prescription d'activité sportive par les médecins et organise la mise en place de collaborations étroites entre les clubs sportifs, les réseaux de santé, la médecine de ville et le patient.

S'inscrivant dans cette dynamique qui favorise le sport au lieu des médicaments, le CNOSEF demande aux fédérations qui le souhaitent de s'inscrire dans un double cahier des charges sport-santé :

Cette formation, appelée « **Coach Muscu Santé** » sera désormais la seule formation en poids et haltères à être reconnue et inscrite dans le code de Santé Publique.

1- Réalisation d'une fiche synthétique décrivant le déroulement d'une activité dédiée et ses bienfaits prouvés dans le traitement des personnes souffrant d'Affection de Longue Durée.

C'est cette fiche, dite « médocosport-santé » qui fera partie d'un répertoire, « le Vidal du sport », sera envoyé à tous les médecins pour les aider concrètement dans leur prescription d'APS.

2- Ingénierie d'une formation fédérale de niveau BF2 de spécialisation au sport-santé.

Les contenus doivent permettre l'encadrement de cette nouvelle « discipline ». Cette formation comprend des éléments de compétence imposés par le CNOSEF.

A la rigueur et aux connaissances nécessaires à l'accueil des personnes en ALD, nous ajoutons l'opportunité d'apprendre à mieux encadrer notre public sédentaire.

Cette formation, appelée « Coach Muscu Santé » sera désormais la seule formation en poids et haltères à être reconnue et inscrite dans le code de Santé Publique. Le 3 décembre, le CNOSEF a officialisé la réussite à notre examen de passage pour ces deux outils. Nous avons su convaincre nos partenaires de notre légitimité dans le sport-santé.

Nous espérons que vous serez nombreux à rejoindre notre formation afin d'accroître la reconnaissance de votre club dans cette thématique d'actualité.

Ce dossier a été réalisé par **Ludwig WOLF**, *Conseiller Technique National Développement et Formation*. Ludwig nous a rejoint le 1^{er} janvier 2018.

En charge du Sport-Santé, il est titulaire d'un BEES HACUMESE 2^{ème} degré, diététicien nutritionniste et Master 2 en Sciences de l'éducation.



**Consulter la publication
au Journal Officiel**



L'Haltérophilie-Musculation

L'amélioration du capital santé pour tous !

LEXIQUE

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Elle se caractérise par un niveau insuffisant d'activité physique ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé pour la santé.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

est défini comme une situation d'éveil caractérisée par des activités de très faible dépense énergétique (station assise ou allongée, debout mais statique).

LA PRÉVENTION consiste à éviter : le développement ou l'aggravation de maladies ou d'incapacités.

On distingue :

- la prévention primaire qui agit en amont de la maladie (ex : vaccination et action sur les facteurs de risque),
- la prévention secondaire qui agit à un stade précoce de son évolution (dépistages),
- la prévention tertiaire qui agit sur les complications et les risques de récurrence.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

A ne pas confondre avec le sport adapté (fédération réservée aux personnes souffrant de pathologies psychiques).

L'APA est une adaptation des activités sportives aux limitations des personnes souffrant d'Affection de Longue Durée (maladies chroniques).

SPORT-SANTÉ : sport dont les conditions de pratique sont aptes à maintenir ou améliorer l'état de santé. Le sport-santé fait appel à des professionnels de l'Activité Physique Adaptée (APA) ou à des éducateurs sportifs formés, selon les niveaux de vulnérabilité des publics qui déterminent ou non des besoins spécifiques.

Le Sport-Santé comporte **deux dimensions principales** :

- la lutte contre la sédentarité
- l'approche spécifique des patients souffrant d'Affection de Longue Durée (ALD).

Les bienfaits de l'activité physique sont bien documentés et désormais bien reconnus par nos institutions.

L'Haltérophilie-Musculation permet de potentialiser ces effets bénéfiques car elle permet une approche complète du corps humain, autant dans la richesse de son répertoire gestuel que dans la variabilité de la durée de son effort.

Une action reconnue par le monde médical

A l'instar des personnes sédentaires mais non « malades », l'Haltérophilie-Musculation est également reconnue scientifiquement pour ces apports bénéfiques dans 5 types de maladies :

- 1- les maladies métaboliques ,
- 2- les maladies cardiovasculaires,
- 3- les cancers,
- 4- les maladies dues aux effets du vieillissement,
- 5- les maladies neuro-dégénératives.

Accédez à l'article complet ici

>>>



LA FORMATION EN 6 THÉMATIQUES

Formation ouverte aux personnes titulaire d'un Brevet Fédéral de niveau 1 ou d'une formation d'un niveau supérieur dans le domaine de l'haltérophilie-musculation (BPJEPS, DEJEPS, BEES).

Objectif : vous permettre d'accueillir dans de bonnes conditions les pratiquants en Affection de Longue Durée car ils nécessitent une attention et une pédagogie adaptées. La formation enrichira également votre approche des pratiquants « loisir ».

Le plus : Une plateforme d'enseignement à distance. Après inscription, vous pourrez y accéder afin d'y récupérer des éléments de cours et déposer vos travaux. Un forum de discussion sera également à votre disposition afin de favoriser les échanges avec l'équipe pédagogique ou entre les stagiaires-apprenants.

INFOS PRATIQUES

Inscriptions :
jusqu'au 30 mars 2019

Formation en présentiel : 20h
Du 12 au 14 avril 2019 à l'INSEP

Formation en distanciel : 20h

Stage : 60h en structure

Evaluation : Réalisation d'un cours vidéo de 30 minutes.



Formation « Coach Muscu Santé »

Définition et législation

- Glossaire et définitions
- Prérogatives d'enseignement et phénotypes

Tests et entretiens

- Protocoles de tests
- Bilans et grilles d'entretien

Séances-types

- Coaching
- Cours collectifs

Pathologies et adaptation

- Connaissances des ALD
- Limitations et adaptations pédagogiques

Hygiène du pratiquant

- Education alimentaire, soins de récupération
- Prévention du dopage

Communication

- Argumentaire et projet de développement
- Réseautage

Pour toutes demandes d'infos
L. WOLF - CTN : lwolf@ffhaltero.fr



CHM Plouhinec Pointe du Raz



Le CHM Plouhinec Pointe du Raz a profité de la formation initiée par l'ARS Bretagne, le CROS et la DRJSCS.

Axée sur les spécificités d'encadrement liées aux maladies chroniques, cette formation a été utilisée par les dirigeants comme une opportunité de développement.

Comme l'explique Jean-Pierre DOLOT, Président du club : « Cela correspondait à une attente de terrain car certains de nos adhérents arrivaient avec des problématiques de santé nécessitant un accueil spécifique. »

La communication adaptée vers les professionnels de santé a permis au club d'accueillir de nouveaux licenciés cherchant l'expertise d'entraîneurs qualifiés et formés tout en restant dans un cadre associatif convivial.



A l'**US Créteil HMF**, ce sont les femmes et les jeunes qui sont au cœur d'une approche Sport-Santé humaniste et individualisée : « Aimer Bouger – Savoir Manger ».

[Accédez à l'article complet sur les initiatives locales en cliquant ici !](#)

Cercle Michelet d'Orléans HMS

Motivée par la volonté d'accéder à une activité adaptée et conviviale, Christine Bourge, adhérente, a initié des cours collectifs à base d'haltérophilie afin de compléter l'offre du club en matière de maintien du capital-santé.



A la **VGA St-Maur**, on s'attaque à la sédentarité des patients en ALD. En complément des cours de renforcement musculaire, les patients sont orientés vers les multiples sections sportives pour poursuivre leurs progrès.

Le petit + : le livret de liaison qui permet aux médecins de suivre le parcours sport-santé des patients.



YOUR ESSENTIAL

- **Thérapie sans douleur**
- **Résultats plus rapides**
- **Meilleure qualité de mouvement**



INDIBA[®]
ACTIV CELL THERAPY



Contactez-nous : 04 92 95 11 57
indibafrance@indiba.com
www.indibaactiv.fr



Les plus grands athlètes, clubs et fédérations font confiance à INDIBA[®] ACTIV



FOURNISSEUR OFFICIEL
ATI ————— **ILZ**
COMMISSION MÉDICALE FÉDÉRATION FRANÇAISE ATHLÉTISME



INDIBA[®]
ACTIV CELL THERAPY



CHAMPIONNATS D'EUROPE

U15 - U17

Retour sur les championnats d'Europe U15/U17 qui se sont tenus à Milan du 22 au 29 juillet 2018 dans des conditions d'hébergement et de compétition optimales.

L'encadrement était assuré par F. FELICITE et R. LECHEVALIER (Entraîneurs Nationaux) et R. MANLAY (Arbitre International). Malgré une préparation resserrée, tout était réuni pour que les espoirs tricolores réalisent leur championnat, et ce fut chose faite !
 3 Français étaient engagés dans chacune des catégories. Chez les U15, en 48 kg la Milonaise L. DAUX se classe 5^e avec de nouveaux records personnels (54+64) venant récompenser son sérieux et un potentiel avéré.

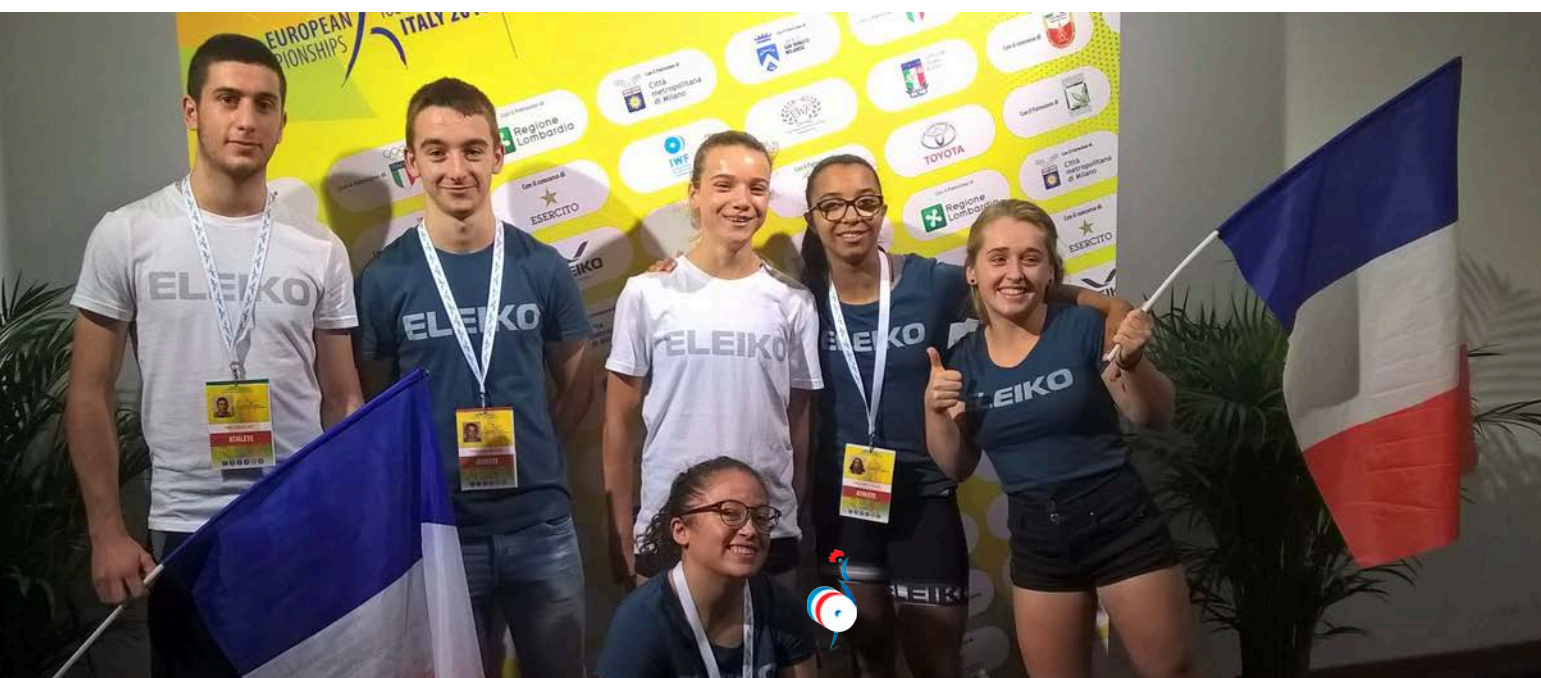
Dans la même catégorie l'Alsacienne C. DUL prend la 4^e place (52+68) et décroche une belle médaille de bronze « surprise » à l'épaulé-jeté. En 62 kg le Picard L. LECLERC signe un match quasi parfait. Avec 88+113 il bat tous ses records et prend une belle 5^e place à l'issue d'un match intense et soutenu. Beaucoup d'expérience engrangée pour le protégé de L. HURE. Chez les U17, en 62 kg L. JOLY reste sur 87+115 et se classe 16^e. Malgré la déception Lucas aura fait preuve de sérieux. En 53 kg A. REZZAK valide

une bonne préparation. Elle signe de nouveaux records avec 64+80 et s'adjuge une belle 9^e place dans une catégorie concurrentielle. Enfin en 58 kg M. MANTAROPOULOS se voit récompensée pour son engagement au quotidien et son abnégation en compétition. Avec pour elle aussi de nouveaux records (68+78) et une 7^e place.



Mention spéciale de la FFHM aux parents des athlètes venus encourager la délégation française !

Consulter les résultats complets ici !



CHAMPIONNATS DU MONDE

Les **Championnats du Monde Universitaires** se sont tenus du 20 au 23 septembre à Biala Podlaska en Pologne. La délégation mixte (FFSU/FFHM) était composée de Didier Seygfried (DTNA FFSU, chef de délégation), Dominique Sorgato (FFSU, Entraîneur National Universitaire), Coralie Dobral (kinésithérapeute), Christiane Fort (FFHM arbitre inter 1), Venceslas Dabaya et Renaud Lechevalier (Entraîneurs Nationaux), et de 4 athlètes issues de l'Insep et du Pôle de Toulouse.



Consulter les
résultats
complets ici !



Consulter les
résultats complets ici !

MONDE MASTERS 2018

Un championnat hors normes pour le nombre de compétiteurs au point que la date de clôture des inscriptions a été avancée (à retenir pour l'avenir !). De nombreux français ont fait le déplacement du 18 au 25 août dernier.

Chez les femmes deux titres : Christine Bourge et Dagmar Witkowski, plus 3 médailles d'argent et 3 de bronze et l'équipe se place 4^{ème}.

Chez les hommes 4 titres pour Michel Lemé, Guillaume Sol, Vincent Fontenelle et Kevin Bouly, plus 7 médailles d'argent et 7 de bronze.

Malheureusement, quelques blessures et forfaits pour maladie ont fait perdre d'autres potentielles médailles et ainsi la première place par équipe. Mais, la 2^{ème} place par équipe masculine aux championnats du monde, c'est une belle perf' !

Les nouvelles catégories remettent les compteurs à zéro : tous les records seront à battre en 2019 ...

MONDE FISU 2018

L'objectif n°1 de cette compétition était pour les athlètes tricolores de se hisser parmi le Top 8. Chose faite pour 3 d'entre elles et même mieux puisque agrémenté de 3 médailles dont une d'or ! Les choses commençaient pour le mieux avec le concours d'Asia MAILLOT en 48 kg. Malgré un match en demi-teinte la Toulonnaise décroche le bronze à l'arraché et la 4^e place du total. Elle valide 61+75.

En 53 kg très belle performance de Garance RIGAUD qui s'impose au bout du suspens à l'arraché avec une barre record à 75 kg ! Suite à cette « 1^{ère} mi-temps » intense en engagement

et en émotion, Garance aura rencontré des difficultés à se remettre « dedans ». Elle valide 91 kg au 3^e essai à l'épaulé-jeté et ne peut jouer la victoire du total. Elle empoche le bronze avec 166 kg. En 63 kg on retrouve d'abord Vicky GRILLOT au plateau B. Un match moyen pour la Dijonnaise, pour qui la gagne du plateau était nécessaire à la réalisation de l'objectif Top 8. Elle totalise 75+96 et prend la 10^e place. Au plateau A, Naomy NUIRO arrache 82 kg avant de manquer de peu 85 kg. A l'épaulé-jeté elle reste sur sa barre d'engagement à 97 kg mais remplit l'objectif en se classant 7^e.



TOURNOI INTERNATIONAL « Denis RANDON »

Par Bernard SOTO, Président de Clermont Sports

La 16^{ème} édition du tournoi international « Denis RANDON » a réuni à Clermont l'Hérault 31 athlètes de plus de 12 clubs français et de trois pays : France, Espagne et Italie le 29 septembre 2018.

À cette occasion l'équipe de France en préparation pour les championnats du monde a pu s'exprimer et effectuer un test. La formule de la compétition étant basée sur la table IWF pour les résultats individuels.

La coupe Bernard GARCIA qui précède le tournoi a été remportée par Marie CHRISTOPHEL de l'ASPTT Strasbourg chez les femmes et par Arthur SPIELMAN du SR Obernai chez les hommes.

Le tournoi féminin a permis à Gaëlle NAYO KETCHANKE de s'imposer devant Manon LORENTZ. Chez les hommes Bernardin KINGUE MATAM s'impose devant Anthony COULLET.

À noter la très belle performance d'Anthony COULLET qui réalise 216kg à l'épaulé jeté avec un record de France.

Il manquera 225kg à sa dernière tentative mais ce n'est que partie remise.

Consulter les résultats complets ici !



Ministerstwo
Sportu i TurystykiWojewództwo
Lubelskie
Miasta ZamośćLubelskie
Smakuj życie!

CHAMPIONNATS D'EUROPE U20 & U23

Après les championnats du Monde FISU ce sont les championnats d'Europe U20 et U23 qui se sont tenus en Pologne, cette fois à Zamosc du 20 au 27 octobre 2018.

Outre les athlètes, la délégation était composée de V. DABAYA et R. LECHEVALIER (Entraîneurs Nationaux), C. BEEKHUISEN (Arbitre International) et T. DRACIUS (Kiné). 5 athlètes engagés en U20 et 1 en U23 afin de relever des ambitions de médailles dans ce qui restera la compétition qui enterra les anciennes catégories de poids !

Début des hostilités avec l'entrée en lice de G. RIGAUD. Malgré un record au total de 167 kg une certaine déception ternit une bonne préparation. Elle se classe 8^{ème} des 53 kg, ce qui constituait l'objectif minimum. Suite avec B. PEDRAK en 62 kg. En manque de repères il évite de peu l'élimination à l'arraché à 112 kg.

A l'épaulé-jeté Benjamin fait montre d'orgueil et de combativité en égalant avec 146 kg l'un des plus vieux records de France. Il se classe 7^{ème} du total. En 63 kg on retrouve V. GRAILLOT et N. NUIRO.

Vicky totalise 75+100 échouant à une barre de 104 kg largement à sa portée et se classe 11^{ème}. De son côté Naomi concrétise le potentiel qu'on lui reconnaît. Elle signe de nouveaux records avec 84+105 et s'adjuge la 7^{ème} place en battant au passage le record de France du total.

Place ensuite à Sony FARETIE qui comme Naomi concrétise en compétition internationale. Malgré un match matinal, le nordiste se montre appliqué et conquérant. Il signe un super 6/6 avec 133+167 soit son tout premier 300 !

A l'issue du plateau A, il prend la 12^{ème} place des 85 kg soit l'objectif fixé. Seul engagé U23 Brandon VAUTARD se présentait en 85 kg. En délicatesse avec son dos et en proie au doute à l'arraché le Langrois assure le service minimum dans le mouvement avec 140 kg. A l'épaulé-jeté Brandon enfile le « bleu de chauffe » et se présente à 186 kg au 1^{er} essai afin de se placer en embuscade. Dès le 2^{ème} essai la médaille est au bout des bras mais un relâchement coupable ne permet pas de valider 191 kg.

Frustration côté français car comme on dit « c'était fait » ! Brandon se représente alors à la même charge et au prix d'un bel engagement mental il décroche le bronze, mais que de déception tant l'or du mouvement semblait dans ses cordes. Au total il se classe 4^{ème}, handicapé par un retard important pris à l'arraché.

Consulter les résultats complets >>>



TOURNOIS 2018

Les membres de la sélection France ont participé en fin d'année 2018 à des tournois internationaux. Pour certains une occasion de se tester, pour d'autres une opportunité de confirmer.



TRAMELAN

Une délégation française était invitée au Tournoi International de Tramelan.

Le Samedi 28 Octobre dernier s'est tenu la 48^{ème} édition du « Challenge 210 ».

Ce n'est pas moins de huit athlètes de l'Equipe de France qui se sont succédés sur les plateaux afin de montrer leur talent au cours de cet événement.

On retiendra notamment la victoire de Redon MANUSHI qui a assuré le spectacle avec la plus grosse charge soulevée à l'arraché (166 kg).

Lire l'article complet >>>



TQO QATAR

Du 18 au 21 Décembre 2018

**BERNARDIN
KINGUE MATAM
EN -67 KG**

Très déçu de sa performance à l'arraché lors du mondial, Bernardin devait remettre les pendules à l'heure dans ce mouvement et tenter d'améliorer sa position sur la ranklist olympique JO 2020.

Il décroche l'argent à l'arraché et également à l'épaulé jeté et termine 3^{ème} au total avec 308 kg.

**ANAÏS MICHEL
EN -49 KG**

Avec 175 kg, Anaïs fait le plein de confiance pour aborder sereinement la prochaine étape de la campagne olympique à Batoumi (GEO) dans le cadre des Championnats d'Europe.

Elle termine à la 4^{ème} place en -49 kg et gagne 7 points supplémentaires pour la qualification olympique.

Lire l'article complet >>>





AMELLE REZZAK : 62 + 83(RP) - 5ÈME

Les jeunes ont ensuite participé au Championnat d'Allemagne combinant haltérophilie et épreuves athlétiques.

STAGE FRANCO-ALLEMAND

L'Equipe de France Jeunes était conviée à un stage d'entraînement à Plauen en novembre dernier. L'occasion de partager une nouvelle expérience !



Une semaine riche et victorieuse pour nos athlètes.

Accédez aux résultats complets ici >>>



UPGRADE
YOUR CLUB

HAMMER STRENGTH®

VALCKE
GROUP

LA RÉFÉRENCE



Hammer Strength France : Valcke Group - 01 82 88 30 50 - fitness@valckegroup.com



FÉVRIER
2

4ème journée du Championnat de France
des clubs - **Haltérophilie**



MARS
15/17
Salon du Body Fitness

Porte de Versailles

Paris

MARS
24

Assemblée Générale
CNOSEF - Paris

MARS
26/28

Championnats de France UNSS
Haltérophilie

AVRIL
20/22

Championnats de France Masters
Haltérophilie - Luxeuil-les-Bains

AVRIL
06/13
Championnats d'Europe

Haltérophilie

Seniors
Batoumi (Géorgie)

AVRIL
27/28
Championnat des équipes
de Ligues

Haltérophilie

Cadets - Juniors Mixtes

Durstel

MAI
18

Championnat de France



Musculation

INSEP - Paris

MAI
11/12
Grand Prix Fédéral
Haltérophilie



MAI
25/26

Finale Coupe de France Jeunes
Haltérophilie - Caen

JUIN
01/08

Championnats du Monde Juniors
Haltérophilie - Suva (Fidji)

JUIN
15

Finale Coupe de France des Clubs Seniors
Mixtes Haltérophilie - Comines



JUIN
08/10

Championnats de France Elites
Haltérophilie

U15 - U17 - U20 - Seniors

La Ferté-Milon

JUIN
12/19

Championnats d'Europe Masters
Haltérophilie - Rovaniemi (Finlande)

JUIN
22

Trophée National U13 Haltérophilie
Villers-Bretonneux

JUILLET
07/15

Championnats d'Europe U20-U23

Haltérophilie

Chisinau (Moldavie)

JUILLET/AOÛT
26/4

European Masters Games
Haltérophilie

Turin (Italie)

AOÛT
16/24

Championnats du Monde Masters
Haltérophilie - Montréal (Canada)



SEPTEMBRE
05/14

Championnats d'Europe
U15 - U17

Haltérophilie

Constanta (Roumanie)

SEPTEMBRE
18/27

Championnats du Monde
Seniors

Haltérophilie

Pattaya (Thaïlande)



MUSCU CHALLENGES

La FFHM a lancé, en octobre, la 2^{ème} saison des Muscu Challenges, animation dédiée à la musculation au sein des clubs affiliés et réservée aux licenciés.

Ces challenges permettront de se confronter entre pratiquants du même club mais aussi à distance avec les licenciés d'autres clubs !

La saison 2018/2019 est rythmée par 5 défis : Cardio (octobre 2018), Anti-gravité (décembre 2018), Bas du corps (février 2019), Puissance (avril 2019) et Bras (juin 2019).

À l'issue de ces défis, un classement individuel et un classement club seront établis.

Défi Cardio

Pour le lancement de cette 2^{ème} édition, 75 participants ont pris part au défi Cardio. Félicitations à Jérémy Castaing (Stade Montois) et Annabelle Troudet (AC Vannes) qui remportent le 1er défi en individuel ainsi qu'à tous les participants. L'US Créteil prend la tête du classement club. Vous pouvez retrouver les résultats ici.



Défi Anti-Gravité

Le second défi des Muscu Challenges, le défi Anti-Gravité, a eu lieu du 10 au 19 décembre dernier et a rassemblé au total plus de 211 participants !

Nous vous remercions pour votre mobilisation et félicitons tous les participants.

Les résultats seront publiés dans le courant du mois de janvier.

Prochain Défi : Bas du Corps

Notre prochain rendez-vous Muscu-Challenges aura lieu du 11 au 20 février, pour le 3^{ème} défi qui porte sur le bas du corps !

Vous pourrez trouver toutes les informations et vidéos concernant ce défi sur notre site internet et sur notre page YouTube. Comme les précédents défis, 3 niveaux seront proposés : Pro, Intermédiaire et Basique.



OUTRE-MER

LA RÉUNION

TERRE FERTILE EN JEUNES TALENTS

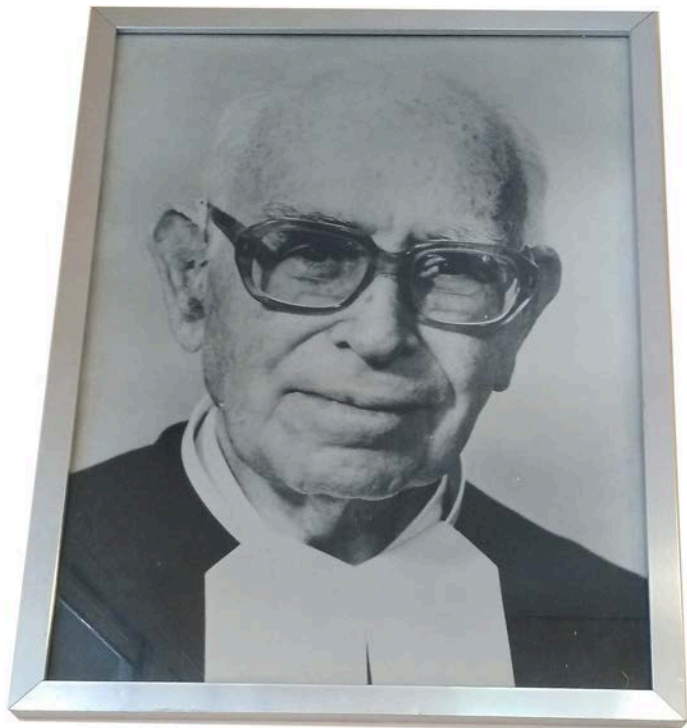
Les Départements et Territoires d'Outremer ont depuis des décennies apportés au sport français de nombreux champions. L'Haltérophilie n'a pas été de reste notamment sur l'île de la Réunion qui a apporté son lot d'athlètes émérites. Nous débutons cette série d'articles consacrée à ces régions éloignées de la Métropole avec la Ligue Régionale de La Réunion située au cœur même de l'océan Indien.

HISTORIQUE

Il y a 60 ans maintenant, en 1958, que fut créée ce que l'on appelait à l'époque le Comité Régional d'Haltérophilie, de Musculation et de Culturisme de La Réunion autour de trois clubs : l'ASPTT St Denis, le Boibon et la section haltérophile du Stade Dionisien.

Les fondateurs avaient pour nom Paul Jougla, Jean Pellegrin et le Frère Polycarpe.

Frère POLYCARPE



Très vite cette discipline devient populaire sur cette île. Cette dynamique s'est accentuée avec l'arrivée du premier Cadre Technique d'Etat, Jean-Marie Bourreau.

L'Equipe de France d'Haltérophilie, alors présidée par Jean Dame et dirigée par Georges Lambert l'entraîneur national, y fit une escale dans le cadre d'une rencontre triangulaire avec la Réunion et sa voisine Madagascar, dont le chef de file n'était autre que le Claude Taillefer le premier Directeur Technique National de notre Fédération (1967-1971).

De grands champions Internationaux, Rolf Maier, Marcel Paterni et Roger Gerber entre autres étaient alors acteurs de cette compétition.

Celle-ci fut à l'origine de l'épreuve reine du calendrier sportif des Iles : les Jeux de l'océan Indien.

La dernière édition eut lieu en 2015 à La Réunion et la prochaine en 2019 à l'île Maurice. L'un des tous premiers athlètes à se faire remarquer sur le continent fut Alex Tauran qui remporta plusieurs titres de Champion de France dans la catégories des Légers (67,5 Kg).

Ce fut ensuite une série d'athlètes dont Luciano Votrea, un grand espoir de l'haltérophilie française, dont la carrière fut rapidement écourtée.

Le fleuron de ce département français fut sans nul doute Sabrina Richard, première haltérophile féminine à participer aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000.

Une autre féminine dans son sillage a croisé le fer, sur le plan international, Larissa Saint-Jacques qui a participé aux Championnats du Monde de 2003 à Vancouver.

Tour à tour, Daniel Senet en tant que Cadre Technique d'Etat, puis ensuite Steeve Portelli en qualité de Conseiller Technique Fédéral qui conduisit avec brio la sélection de La Réunion, notamment à l'occasion des Jeux de l'océan Indien en 2011 aux Seychelles, permettant ainsi d'écrire une page d'histoire de l'haltérophilie réunionnaise.

Après le passage de Nicolas Huet comme CTF, c'est désormais Didier Leroux qui a posé ses valises et repris le flambeau comme Conseiller Technique National pour relever de nouveaux challenges.



Rencontre au CSP St-Denis entre le Président de la FFHM, Jean-Paul Bulgaridhes, et Mario Avril, ancien Président du Comité de la Réunion qui a longtemps été gestionnaire du Gymnase des Deux Canons.



DES BASES SOLIDES POUR CONSTRUIRE LE FUTUR

La Ligue Régionale est actuellement présidé par Léonus Adolphe, qui prend toute la mesure de son rôle pour assumer le développement de cet organe déconcentré de la FFHM, avec le soutien, ces dernières années de Jean-Marie Habiera.

Résolument tournée aujourd'hui vers une nouvelle génération de jeunes athlètes, qui se sont illustrés lors des derniers championnats de

France à Obernai et ont permis à la Réunion de glaner pas moins de quatre titres de Champions de France.

Kamelle Edmond, Loane Payet, Etienne et David Essob sont désormais les fers de lance de l'haltérophilie réunionnaise. Le club de St-Paul sous la direction de Jean-Luc Richard tient la corde mais c'est sans compter sur les clubs de La Plaine, St Denis, Tampon et les tous nouveaux clubs de CrossFit vont tenter de mettre à mal ce leadership. Cette émulation saine est régularisée par le tandem Leonus-Leroux pour assurer une ambiance, devenue plus sereine.

A L'AVENIR

C'est avec la mise en place d'un centre local d'entraînement au

CREPS de St-Denis que s'articule désormais l'axe principal des actions sportives de la Ligue.

Permettant ainsi aux athlètes d'éviter une délocalisation sur le continent et de bénéficier d'une proximité avec leur famille, ce centre est un réel atout.

Un travail de fond est en cours avec la multiplication de stages de formations d'entraîneurs (brevets fédéraux, BPJEPS,...) qui devraient apporter un nouveau souffle dans l'encadrement.

Nous observerons avec attention les résultats de ces actions lors des prochains Jeux de l'océan Indien.

OBERNAI 2018



PAYET Loane - SCHM ST PAUL
Médaille d'Or
Cadette 1 - 53kgs

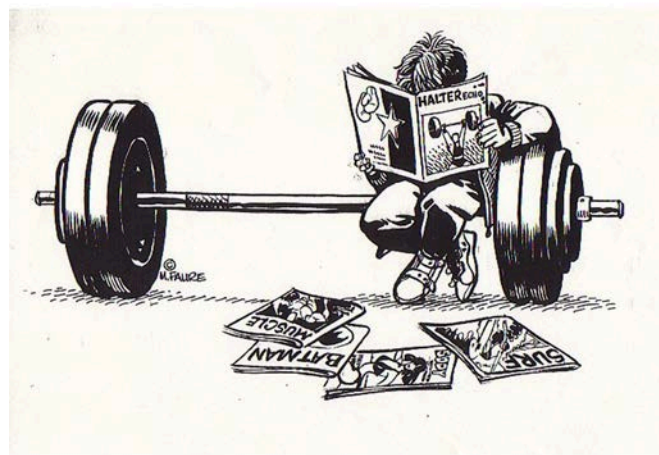
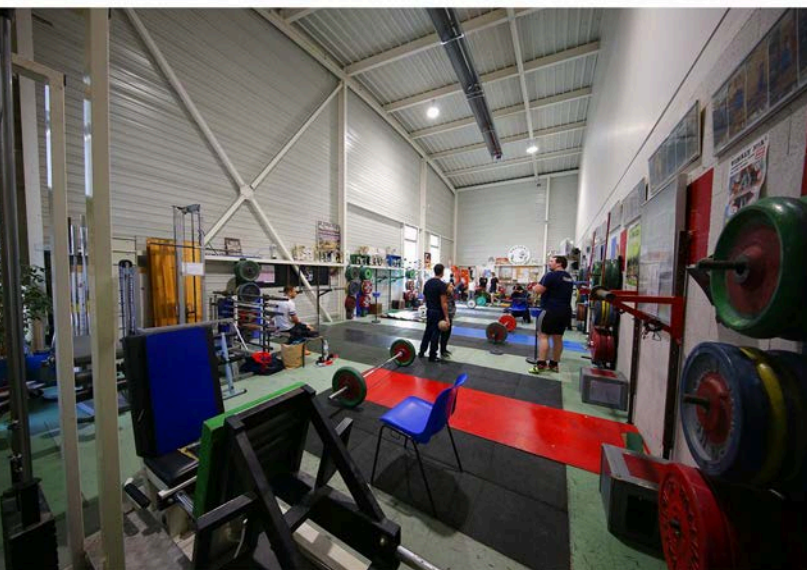


EDMOND Kamelle - ACHMC ST-PAUL
Médaille d'Or
Cadette 1 - 40kgs

EEAR MONTEUX

Fondé en 1888 (un des plus vieux clubs français, toutes disciplines confondues) et longtemps cantonné dans des activités départementales et régionales, le club connaît une audience sans cesse croissante, d'abord par son entraîneur de l'époque, Marius Lucius, puis sous l'impulsion de son président historique Jean-Pierre Brunet et de son dynamique animateur Pierre Gourrier. Disposant d'installations ouvertes toute la journée pour

tous les licenciés et les établissements scolaires de la ville, les séances se déroulent sous l'œil averti de brevetés d'Etat ou fédéraux, ainsi que de Pierre Gourrier, 3 fois sélectionné aux JO. Le club comprend également une école d'haltérophilie réservée aux jeunes talents souvent issus du milieu scolaire. L'EEAR Monteux, grâce à sa formation, est régulièrement représenté du niveau débutant au niveau international.



E.E.A.R Monteux
Haltérophilie



Le club a axé, depuis le début des années 80, son fonctionnement autour d'un axe principal qui est la formation. Conscient de l'importance de durer dans le temps dans une discipline où l'aspect médiatique ne permet pas un recrutement extérieur important, le club a donc fixé une priorité sur le recrutement et le développement de jeunes athlètes.

En relation avec les différents établissements scolaires de la commune pour des actions en temps périscolaire (mais également durant les heures d'activités scolaires), les éducateurs du club, par le biais de conventions, éduquent et sensibilisent donc un jeune public à des gestes et postures adéquats par le biais de la pratique haltérophile. Cette formation est complétée par les supports du service fédéral de

formation ainsi que par le partenariat avec la Ligue Régionale Provence-Alpes-Côte d'Azur qui aboutie par la délivrance de diplômes d'État ou fédéraux pour un public adulte orienté vers une pratique de nos activités dites « de loisirs ».

Cette action complémentaire permet de former en son sein de futurs éducateurs qui pourront à leur tour également former de jeunes talents, et qui pour certains, reviendront vers le milieu fédéral.

Toutes ces actions portent leurs fruits, puisque l'EEAR Monteux est régulièrement présent dans toutes les compétitions du calendrier fédéral, de la compétition ouverte aux débutants aux compétitions Nationales ou Internationales. La preuve du moment n'est autre qu'Anthony Coulet.

Avant d'être l'haltérophile français le plus fort de l'Histoire (en terme de charge soulevée, avec 221 kg à l'épaulé jeté), Anthony a été un jeune collégien découvrant notre discipline durant des activités UNSS, et pour qui l'haltérophilie est devenue une véritable passion.

Parallèlement, l'association a été labellisée centre de formation départemental, ce qui apporte un crédit et une reconnaissance supplémentaires à toutes ces actions menées.

Les dirigeants ont à cœur de rappeler que toutes ces initiatives ne sont possibles que par l'investissement quotidien de tous les bénévoles de l'association, ainsi que de l'aide précieuse et régulière des différentes collectivités territoriales, sans lesquelles de nombreux projets ne pourraient aboutir.



Sur du court terme, l'EEAR Monteux a maintenant les yeux fixés sur la fin du Championnat National par équipes, où l'équipe fanion du club est actuellement en tête du Top 9.

Pour les années à venir le cap restera sur la formation et la participation, pour certains, à de grands évènements comme les Jeux Olympiques...







FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
LA BOUTIQUE
OFFICIELLE



T-shirt
10€ l'unité



Ecusson
8€ l'unité
Haltéro



Mug
9€ l'unité



Sac
25€ l'unité
à dos



Fiches
ffhaltéro.fr
techniques



Boucles
9€ l'unité
d'oreilles

Collier
9€ l'unité

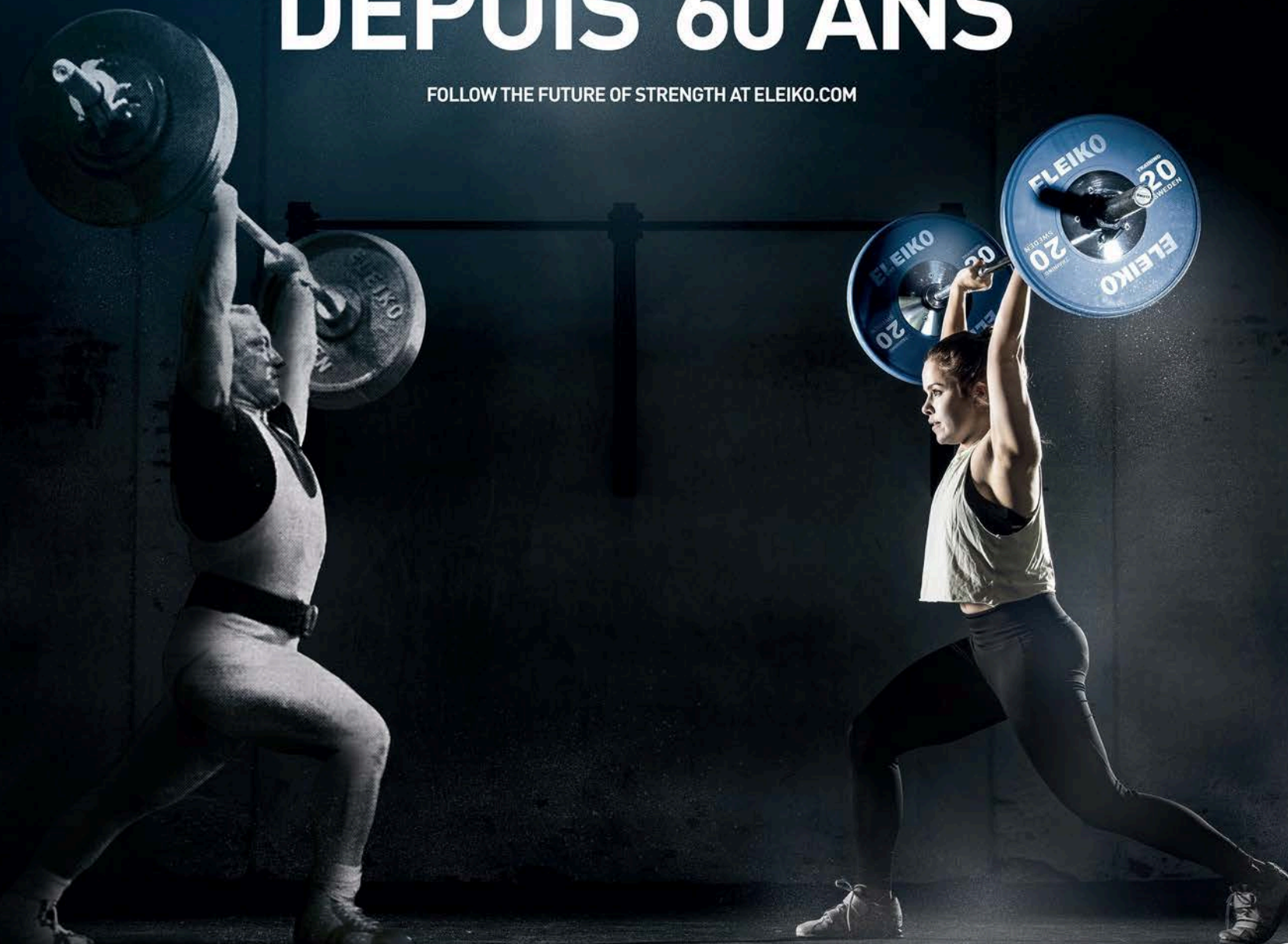


CLIQUEZ-ICI POUR ACCÉDER À L'INTÉGRALITÉ DE LA BOUTIQUE !



VOTRE PARTENAIRE DEPUIS 60 ANS

FOLLOW THE FUTURE OF STRENGTH AT ELEIKO.COM



ELEIKO

RAISE THE BAR