



# BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



## L'ÉDITO DU PRÉSIDENT

### Un premier trimestre mouvementé !

Le premier trimestre de la saison s'achève et nous permet de tirer déjà quelques enseignements. D'un point de vue sportif, la saisie des athlètes en ligne pour toutes les compétitions de

Ligue demande encore du rodage. Un fichier qui regroupe tous les liens d'inscriptions jusqu'à la fin de la saison, a été envoyé à chaque club. Je vous demande d'être attentif aux fenêtres d'inscriptions, car une fois de délai passé il n'est plus possible d'intervenir.

#### Les Rendez-vous de janvier

- Samedi 12 et dimanche 13 janvier :**  
2ème Week-end de formation BFI à Castelsarrasin.
- Samedi 19 janvier :**  
Championnat et éliminatoire départementale (province LR) à Frontignan
- Dimanche 20 janvier :**  
Championnat et éliminatoire départementale (province MPY) à Colomiers
- Samedi 17 novembre :**  
2ème journée du Championnats de France des Clubs par Equipes
- Mardi 22 janvier :**  
Championnat Académique de Musculation FFSU (Académie de Toulouse) à Toulouse
- Samedi 26 janvier :**  
3ème Challenge Avenir à Clermont-L'Hérault

Autre sujet sportif, c'est l'annulation des deux tours de championnat de Ligue par équipe mixte. Au vue des évènements et de l'actualité locale, vos élus ont pris leurs responsabilités et ont annulé ces deux journées. Le but étant de garantir l'équité sportive et la sécurité des personnes. Ce championnat étant amputé de la moitié de ces tours, se voit également annulé cette saison, et les deux tours restants deviennent des animations locales où l'organisateur local est libre de recevoir sa triangulaire prévue initialement, les résultats seront pris en compte dans le listing, s'il y a la présence d'au moins un arbitre.

Si l'on fait un petit bilan du côté de la prise de licence et du nombre de structure, nous sommes en net recul par rapport à l'an dernier, c'est pas moins de 11 clubs ou structures qui nous ont quitté, qui ne sont pas compensés par l'affiliation de 3 nouveaux : S-Team Formation à Castelsarrasin (82), Haltéro Fitness Perpignanaise(66) et Rive Droite Haltero Club à Ramonville(31) à qui je souhaite la bienvenue. Sur le développement, la Ligue est en support à la création d'un comité départemental du Lot, qui dans les années à venir pourrait devenir le plus important de la Ligue avec prêt de 1000 licenciés.

#### Les actualités du mois

Stage de Clermont-L'Hérault	2
Tournoi International de Tramelan	3
Partenariat avec le CRSU Occitnaie	3
Championnat de Ligue	4
Formation et recyclage du corps arbitral	5
Stage du groupe France en Allemagne	5
Championnats du Monde à Ashgabat	6
René Rambier et Arnaud Ferrari à Toulouse	7
Challenge Avenir	7
Championnat de France des Clubs	8
1er Pas	8
Championnat Académique	9

Au niveau des grosses échéances, la Ligue a obtenu la co-organisation des championnats de France Universitaires, qui auront lieu à Toulouse les 4 et 5 Avril 2019, en cela nous allons recenser les disponibilités de chacun et particulièrement du corps arbitral régional sur la première quinzaine de Janvier, afin que nous puissions proposer une organisation sans faille.

L'ensemble du bureau se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes.

Sportivement,

*David Bossian*





# BULLETIN D'INFORMATION

## LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

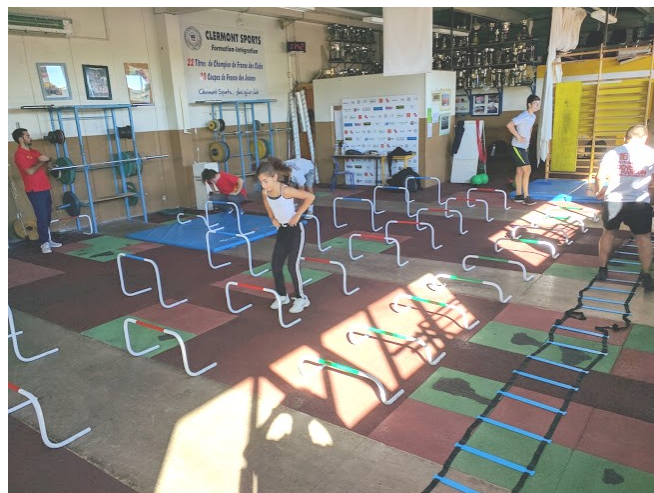
Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



### STAGE DE CLERMONT-L'HÉRAULT

#### De l'intensité sans sacrifier le ludique !

La Ligue Occitanie proposait un stage d'entraînement et de cohésion du 22 au 26 octobre. Les jeunes athlètes occitans se sont donc retrouvés à Clermont-L'Héroult pour une semaine d'entraînement visant à entretenir le lien entre les sportifs des différents clubs de notre grande région. Ce fut l'occasion pour les membres du collectif de s'entraîner aux côtés de Gaëlle NAYO KETCHANKE au moment où elle était dans les derniers préparatifs avant les Championnats du Monde. Ils ont ainsi vu au plus près la préparation d'une athlète habituée à tirer sur les plateaux les plus prestigieux au niveau européen, mondial et olympique.



Le groupe était composé d'Arvit HAXHI—Toulouse H.C—, Quentin CANCE —H.C Figeac—, Bastien HAVET —H.C Figeac—, Clara PEIGUET— Clermont Sports— et Océane SEVERAC—Clermont Sports—. L'encadrement était assuré par Yann AUCOUTURIER (membre de l'ETR) et Kévin LICCIARDI (membre de l'ETR).

Nos jeunes athlètes ont pu profiter des équipements sportifs du Clermont Sports et du petit matériel d'entraînement venant d'être obtenu par le club. Cette semaine haute en intensité a combiné des séances types d'haltérophilie avec des séances de renforcement ludique en intérieur et en extérieur.

#### Stage de Février

Le stage de février qui aura lieu à Figeac est d'ores et déjà en préparation. Comme le stage de Clermont-L'Héroult, il nous permettra de construire et consolider le groupe qui sera éligible pour faire partie de l'équipe représentant l'Occitanie lors des Championnats de France des Ligues. Les convocations seront envoyées mi-janvier aux athlètes concernés.

Il se déroulera du 25/02 au 01/03 et sera immédiatement suivi par les éliminatoires de Province à Figeac et Montpellier le 02/03/2019.





# BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



## TOURNOI INTERNATIONAL DE TRAMELAN

Un occitan et des athlètes du Pôle Espoirs sur les plateaux Suisses !



4 athlètes du Pôle haltérophilie de Toulouse étaient sélectionnés dans le groupe « France » pour le tournoi international « challenge 210 » de Tramelan (Suisse) qui s'est tenu samedi 28 octobre. Un occitan, Dimitri HORAITIS — Les Oursons Tarbais—, représentait notre Ligue lors de ce tournoi. Dimitri HOARAITIS réalise un 5 sur 6 avec 116kg à l'arraché et 138 kg à l'arraché. Il termine 5ème de son plateau et 13ème au classement général.

Alexis AMADOU retrouve le chemin de la forme avec 5 essais sur 6 et 196kg au total (81kg + 115kg). Quelques réglages techniques, mais physiquement « il y a de la place ».

Le meilleur cadet U17 2017/2018 Makariy KOCHETOV réalise lui aussi un 5 sur 6 avec un sans faute à l'arraché (102kg) et 130kg à l'épaulé-jeté (échec à 135kg), améliorant ainsi son total de 2kg.

Pour sa première sortie internationale, Kaitly DIBOTI valide également 5 barres sur 6 avec 62kg à l'arraché réalisés avec aisance et 83kg à l'épaulé-jeté. 145kg au total soit 3kg de mieux que sa meilleure performance.

Enfin, Ines EL YABOURI a fait sensation avec un « match plein » (6 sur 6) et des records à la clé. 130kg au total (58kg + 72kg) confirmant son état de forme du moment.

## PARTENARIAT AVEC LE CRSU OCCITANIE

La Ligue poursuit son engagement auprès du Sport Universitaire !

Comme lors de la saison dernière, la Ligue Occitanie s'associe au CRSU Occitanie pour l'organisation du Championnat Académique FFSU d'haltérophilie qui aura lieu le 12 décembre. Nous nous associerons également à l'organisation du Championnat Académique de Muscu-

lation qui se déroulera le 22 janvier ainsi qu'aux Championnats de France Universitaires d'Haltérophilie et de Musculation les 4 et 5 avril.

Tous ces événements prendront place à l'Université Toulouse III Paul Sabatier.





# BULLETIN D'INFORMATION

## LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



### CHAMPIONNAT DE LIGUE

#### Un Championnat tronqué après un bon démarrage!

La Ligue a vu cette saison un Championnat Régional par équipe mixte très perturbé. En effet, après une belle première journée où les trois implantations se sont déroulées sans accroc.

Les équipes partaient même pour une belle bataille pour la tête du championnat avec les victoires de Toulouse HC 1, Clermont Sports 1 et Figeac HC dans leurs matchs respectifs.

Clermont-L'Hérault prenait donc la tête du classement général, poursuivi par Toulouse HC. La bataille pour la troisième place entre Figeac HC et Frontignan débatait également..

Les mouvements sociaux ont malheureusement contraint la Ligue à annuler la suite du Championnat pour cette saison. Ce n'est que partie remise pour la saison prochaine !



Place	Equipes	Points journées		Points match	
		j1	Total	j1	Moyenne
1	Clermont Sports 1	6	6	324,00	324,00
2	Toulouse HC 1	6	6	319,00	319,00
3	HC Figeac	6	6	255,20	255,20
4	Frontignan AC 1	4	4	225,00	225,00
5	Force Staps Montpellier	4	4	204,90	204,90
6	Clermont Sports 2	4	4	161,50	161,50
7	Toulouse HC 2	3	3	193,40	193,40
8	HC Montalbanais	3	3	148,70	148,70
9	HC Decazevillois 1	3	3	98,00	98,00
10	USC HC Colomiers	2	2	163,20	163,20
11	CH Pamiers	2	2	96,10	96,10
12	Frontignan AC 2	1	1	52,90	52,90
13	HC Decazevillois 2	0	0	0,00	0,00

#### Brevet Fédéral d'Initiateur Haltérophilie

Samedi 15 décembre a débuté une session de formation au Brevet Fédéral D'Initiateur option Haltérophilie. Les cours se déroulent à Castelsarrasin au rythme d'un week-end par mois pour 3 mois. Les 15 stagiaires effectueront ensuite un stage dans leurs clubs avant de passer une certification courant juin.



## FORMATION ET RECYCLAGE DU CORPS ARBITRAL

### Trois candidats valident leur examen théorique !

En ce beau samedi 6 octobre, elles et ils s'étaient 28 à la formation /recyclage d'arbitre proposée par la Ligue Occitanie. Félicitations à Jérémie Onorato pour la réussite de sa partie théorique d'arbitre national, et à Bastien Havet, Quentin CANCE, Nicolas DESTRUEL, et Michael DIEVART pour le théorique de l'arbitrage régional.



## STAGE DU GROUPE FRANCE EN ALLEMAGNE

### 7 athlètes du Pôle Espoirs sélectionnés !

7 athlètes du Pôle haltérophilie de Toulouse faisaient partis de la sélection « France » pour un stage d'entraînement et un tournoi International à Plauen (Allemagne) du 26 novembre au 02 décembre.

Composé d'haltérophiles filles et garçons nés en 2001/2002/2003, le tournoi se déroulait en 2 parties : Epreuves athlétiques (triple bond pieds joints départ arrêté ; sprints navettes ; lancer de medecine-ball en arrière) ; Match haltérophilie.

Ines EL YABOURI a terminé 4ème dans la catégorie des 2001 ;

Kaitly DIBOTI a décroché la médaille de bronze dans la catégorie des 2001 avec 3 records (arraché 63kg, épaulé-jeté 84kg, total 147kg) ;

Chez les 2002, Quentin CANCE s'est retrouvé au pied du podium avec 2 records (arraché 97kg, total 216kg) ;

Diminué par une contracture dorsale, Alexis AMADOU a dû se contenter de la 6ème place chez les 2001.



Makariy KOCHETOV a excellé dans les épreuves athlétiques avec notamment le plus gros score du tournoi sur le triple bond (9m14), qui le plaçait en tête avant le match haltérophilie. Actuellement en réathlétisation, le « deal » était de ne pas dépasser 85% d'intensité sur les mouvements Olympiques. Malgré cette limite, Makariy a tout de même décroché la médaille d'argent dans la catégorie des 2001.

Le groupe France ainsi que le staff a eu une grande pensée pour Camille DUL, qui n'a pas pu faire le déplacement.



# BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les information et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



## CHAMPIONNATS DU MONDE À ASHGABAT

### Gaëlle NAYO KETCHANKE bien présente !

Grosse performance de l'occitane Gaëlle Nayo Ketchanke — Clermont Sports — qui se classe 6ème des championnats du Monde très relevés à Ashgabat (Turkménistan) le mercredi 7 novembre. Elle réalise un sans faute à l'arraché et termine à 107 kg, elle revient à son meilleur niveau à l'épaulé jeté avec 136 kg.

Bravo Gaëlle !

Autre évènement marquant de ces Championnats du Monde : Le samedi 10 novembre, Anthony Coulet explosait le record de France seniors >109kg à l'épaulé-jeté d'Apolosio Tokotuu (213kg en cat. >105kg) avec une barre à 221 kg.

A seulement 21 ans, Anthony n'a certainement pas fini de marquer l'histoire de l'haltérophilie Française.

Anaïs Michel se classe 17ème de la catégorie 49kg avec un total de 172kg.

Dora Tchakounte tirait en 59kg pour son retour à l'international. Son total de 203kg la positionne à la 13ème place de la compétition.

Enfin Bernardin Kingue Matam avait fait l'effort de descendre dans la catégorie des 67kg. Pari gagnant puisqu'il rentre dans le top 10 mondial avec un total de 307kg.



# RENÉ RAMBIER ET ARNAUD FERRARI À TOULOUSE

## La direction Technique nationale rend visite au Pôle Espoirs !



Mercredi 12 décembre, le Pôle Espoirs de Toulouse a reçu la visite de René RAMBIER, Directeur Technique National accompagné d'Arnaud FERRARI, Directeur des Equipes de France.

Une réunion a eu lieu où étaient présents Nicolas GILLES (responsable du Pôle), François HUOT-MARCHAND (responsable haut-niveau du CREPS), M. FOURES (représentant la Région Occitanie), David BOSSIAN (Président de la Ligue), Clément ADAM (CTF) et Jean-Paul BRACKMAN (Médecin du CREPS) et Muriel ALMUNIA (correspondante régionale du Sport de Haut Niveau à la DRJSCS). Plusieurs points ont été abordés avec notamment la corrélation entre le Pôle et le Projet avenir FFHM 2024/2028.

Après un repas avec Eric JOURNAUX (directeur du CREPS), René RAMBIER et Arnaud FERRARI ont rendu visite aux athlètes du Pôle Espoirs lors de leur entraînement de l'après midi et a échangé avec ces derniers sur le haut-niveau et ses exigences.

## CHALLENGE AVENIR

### Un nouveau format de compétition pour nos jeunes pousses

Le samedi 27 octobre et le samedi 3 décembre ont eu lieu les premiers Challenge Avenir de la saison avec une quarantaine de jeunes engagés par journée. Cette année voit le retour en Occitanie de la formule des animations destinées aux U10 et U13 qui se déroule le matin de la compétition d'haltérophilie. L'équipe technique régionale a travaillé sur un programme d'épreuves ludiques qui est proposé aux athlètes en herbe.

Ainsi donc, une matinée où jeunes filles et garçons enchainent détente verticale, horizontale, sprint et lancers de médecine-



ball, un repas a été pris en commun avec l'encadrement du club et de l'équipe technique régionale. L'après-midi se poursuit avec les épreuves classiques de l'haltérophilie : les mouvements d'arraché et d'épaulé jeté où le geste prime sur les charges avec pour objectif de réussir tous les essais, le règlement étant adapté à leur jeune âge.



# CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS

## Les Occitans sont à portée de monter sur les podiums !

Samedi 13 octobre 2018, les filles du Toulouse Haltero Club se sont déplacées à Blanc-Mesnil pour la 1ère journée du Championnat de France des Clubs de N1 Féminine. C'est une belle équipe de Toulon qui remporte le match devant Toulouse et Blanc Mesnil.

Au classement à point le Toulouse Haltero Club prend la 5ème place après la 1ère journée et réalise le 4ème score de la division avec 731 points.

En Top 9 masculin, le club de Clermont-L'Hérault rendait visite à Quimper lors de cette première journée et s'impose dans

son match en réalisant le deuxième meilleur total du Top 9.

Le clermontais prennent la place de co-leader du championnat à l'issue de ce match.

Le 17 novembre 2018 a eu lieu la seconde journée des Championnats de France des Clubs.

Les filles du Toulouse Haltero Club remporte leur match de nationale 1 a Reims face au club local et une belle équipe de Lille !

Grace à cette victoire le club prend la 4ème place au général à égalité de points avec Caen (3ème), Toulon (2ème). Le prochain match à Caen sera décisif pour le podium.

Du côté du Top 9, les Clermontais se rendaient à Neuilly. L'équipe se place deuxième de son match derrière Monteux. Il concèdent la victoire à moins d'un point en franchissant la barre des 1600 points.

Clermont l'Hérault prend la deuxième place ex-aequo du Top 9.



Lors de la 3ème journée du Championnat de France des Clubs de N1 Féminine, les Toulousaines prennent la 3ème place au classement général au prix d'une victoire a Caen, chez un concurrent direct dans la course au podium final. Un superbe match des filles, plein de suspense !

En Top 9, Clermont L'Hérault voyageait à Comines pour la 3ème journée. Les Occitans prennent la seconde place du match derrière St-Marcellin. L'équipe prend la 3ème place du Top 9. La course au podium qui n'est pas terminée !



## 1ER PAS

### Un peu de renouveau sur les plateaux !

Samedi 10 Novembre avait lieu le 1er Pas d'Automne sur deux implantations : Albi et Clermont-L'Hérault.

Ce sont 25 athlètes dont 7 féminines qui se sont retrouvés sur les plateaux de ces deux implantations pour cet évènement. Une partie des haltérophiles présents sur les plateaux participaient à leur première compétition. Nous espérons les voir très prochainement à nouveau à l'occasion des prochaines échéances compétitives.







# BULLETIN D'INFORMATION

LIGUE OCCITANIE D'HALTEROPHILIE—MUSCULATION

Toutes les informations et nouvelles haltéro/muscu sont sur <http://occitanieffhm.fr> et [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



## CHAMPIONNAT ACADÉMIQUE

Une dizaine d'athlètes sur le plateau !

Le mercredi 12 décembre avait lieu le Championnat Académique FFSU de l'académie de Toulouse. Une dizaine d'athlète s'est réuni sur le plateau pour cette édition (effectif en légère hausse). Comme à leur habitude, le Comité Régional du Sport Universitaire, représenté par Albert CIGAGNA et la Ligue Occitanie d'Haltérophilie, représentée par David BOSSIAN, Président de la Ligue et Clément ADAM, CTF, ont partagé l'organisation de la compétition.

Plusieurs de ces athlètes se sont d'ores et déjà qualifiés pour la grande échéance d'avril.

Le Championnat Académique de Musculation de l'Académie de Toulouse aura lieu le 22 janvier à l'Université Paul Sabatier. Cela permettra aux athlètes de tenter de se qualifier aux Championnats de France.

Les Championnats de France Universitaire d'Haltérophilie et Musculation auxquels ils auront un plaisir tout particulier car il évolueront à domicile. Rendez-vous donc les 4 et 5 avril 2019 à l'Université Paul Sabatier pour cet évènement.

### Championnat Régional de Musculation

Le Championnat Régional de Musculation aura lieu à Muret le 9/03/2019. La salle VITALIA Muret accueillera les épreuves.

Les engagements débiteront début février mais vous pouvez déjà réserver la date dans vos agendas !



Rédacteur :

Clément ADAM

Directeur de la publication :

David BOSSIAN

Ont participé :

David BOSSIAN

Nicolas GILLES

Créateur :

Jean-Marie CHANUT

