

#41 Mai 2019

FRANCE HALTÈRES

MAGAZINE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION



Page 5
Retour sur les Championnats
d'Europe - Batumi 2019

Page 14
Résultats des compétitions

Page 33
Zoom sur le Club Haltérophilie
Luxeuil





SOMMAIRE

3

Edito du Président

12

En bref !

14

*Résultats des
compétitions*

17

France FFSU

24

*France
Musculation*

31

*Zoom sur Ludwig
COLOMBO*

5

*Retour sur les
Europes*

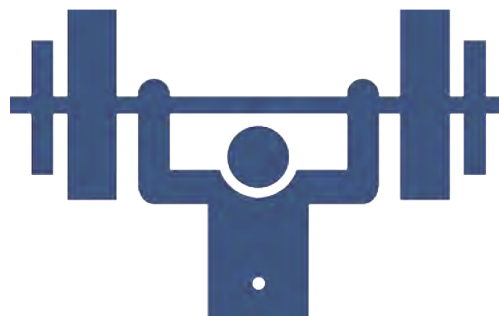
18

France Masters

33

*Zoom sur le
CH Luxeuil*





ÉDITO

Le Sport Français est en pleine mutation !

Bonne ou mauvaise, jusqu'à maintenant l'organisation du système sportif français était partagée entre deux acteurs. D'une part, l'Etat avec le ministère ou le secrétariat d'Etat qui exerçait son pouvoir régalié et une tutelle. D'autre part, les fédérations qui recevaient du ministère un agrément et/ou une délégation de service public. Aujourd'hui, la gouvernance est encore plus partagée entre l'Etat (30%), le mouvement sportif (30%), les collectivités territoriales (30%) et le monde économique (10%). Une gouvernance articulée autour d'une toute nouvelle Agence Nationale du Sport récemment officialisée autour de deux axes bien précis et surtout complémentaires : la performance et le développement.

De profonds bouleversements sont à prévoir avec notamment la disparition du CNDS dont les finances publiques seront désormais confiées à l'Agence. La FFHM a souhaité prendre le train en marche en définissant son propre projet de développement, pour être le plus efficace et avoir ainsi une meilleure cohérence sur le territoire.

Un élément nécessite réflexion : l'avenir professionnel de nos cadres techniques d'Etat dont le Ministère souhaite le détachement aux fédérations. Ce dispositif, qui a pourtant porté ses fruits, est remis en cause 5 ans avant notre grand rendez-vous Paris 2024. Cette mesure qui suscite beaucoup d'émotion, risque une déstructuration du sport français. Nous affichons une solidarité sans faille à l'ensemble des cadres techniques, pour le maintien de leur statut et préparer sereinement l'avenir. Les objectifs sportifs et l'attention particulière portés au développement de nos clubs et organes déconcentrés ne faibliront pas afin d'assurer le bien-être de nos licenciés.

Jean-Paul BULGARIDHES
Président de la FFHM
Administrateur CNOSF





SENSATION ELEIKO

LA "SENSATION ELEIKO" EST QUELQUE CHOSE DE FREQUEMENT ASSOCIÉE À NOS BARS, MAIS POUR NOUS, C'EST PLUS FORT QUE ÇA. C'EST-CE QUE NOUS RECHERCHONS DANS LA CONCEPTION DE TOUS NOS PRODUITS EN GARDANT L'EXPÉRIENCE DU PRATIQUANT AU CŒUR DE TOUT CE QUE NOUS FAISONS

ELEIKO

RAISE THE BAR

Championnats d'Europe Batumi 2019

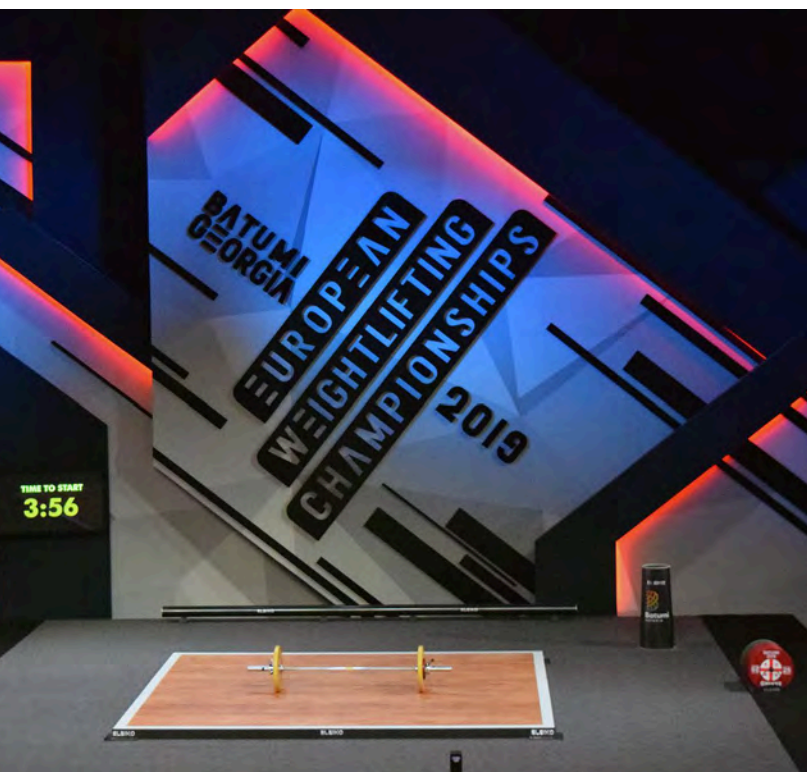
Ultime épreuve de qualification olympique de la 1^{ère} période pour la « Zone Europe » (ndlr la 1^{ère} période s'étalait du 1/11/18 au 30/04/19), ces Championnats d'Europe revêtaient une importance capitale pour la course olympique vers Tokyo.

Tous les prétendants avaient une dernière opportunité d'établir la première performance (sur 4 durant la campagne olympique) afin de se positionner favorablement dans la Rank list olympique. Les athlètes qui n'ont pas établi un total durant cette 1^{ère} période

sont d'ores et déjà hors-jeu pour les JO de Tokyo ! C'est une équipe de France hétérogène composée de 9 haltérophiles qui se présentait face à ce nouveau défi. D'un côté, les 6 « cadres » de l'équipe dont 5 sont déjà lancés dans la campagne olympique depuis les Mondiaux en novembre dernier : A. MICHEL (-49 kg), D. TCHAKOUNTE (-59kg), G. NAYO KETCHANKE (-76kg), B. KINGUE MATAM (-6 kg) et A. COULLET (+109kg), auxquels s'ajoute M. LORENTZ (-49kg) de retour de blessure.

**Les résultats
complets ici !**

De l'autre, une partie de la relève qui rêve des jeux olympiques à Paris en 2024 avec Brandon VAUTARD (-89kg), Enzo MENONI (-89kg) et Israël KAIKILEKOFÉ (-96kg).



Remercions **Robert MANLAY**, arbitre international français, d'œuvrer dans le jury de cette compétition !



LA BLESSURE DE GAELLE NAYO KETCHANKE ET QUELQUES OPPORTUNITÉS MANQUÉES : BILAN MITIGÉ !

Même si la Marseillaise a retenti dans la capitale économique géorgienne, le bilan reste mitigé. D'une part, parce que la cheffe de file de l'équipe de France féminine, G. NAYO KETCHANKE, a subi une lourde blessure à l'arraché et sera éloignée des plateaux pendant quelques mois et, d'autre part, parce que des opportunités de médailles et de gain de place à la Rank list olympique n'ont pas été saisies. C'est toute la difficulté de la haute performance avec des nouvelles règles de qualification olympique plus exigeantes. Il y a des impondérables dont la blessure fait partie et qui a vraisemblablement privé la sociétaire de Clermont Sports d'un titre continental (D. NAUMAVA gagne avec 242kg, soit 1kg de moins que le total réalisé par Gaëlle aux mondiaux). Et, les sportif(ve)s doivent être prêt(e)s le jour J pour prendre tout ce qu'il y a à prendre : des médailles, des points de qualification pour Tokyo... Certes, la préparation doit être optimale, mais l'engagement sur le plateau, lui, doit être total. Cet état d'esprit de conquérant se travaille, se teste tous les jours à l'entraînement. C'est le lot quotidien de tous sportif(ve)s de haut niveau qui visent l'excellence. Les 5 médailles remportées par l'équipe de France montrent une régularité de performance avec au moins 3 médailles européennes

décrochées depuis 2013, mais elle peut viser encore plus haut !

La France regorge d'haltérophiles talentueux, talentueuses qui s'expriment déjà dans le giron fédéral. Mais le talent nécessite d'être exploité pour s'exprimer dans les rendez-vous majeurs. L'union de toutes les forces fédérales sera l'atout majeur de la réussite de l'équipe de France olympique pour Tokyo 2020 et Paris 2024. Côté course olympique vers Tokyo, le chemin est encore long puisqu'il faudra braver 2 autres périodes et comptabiliser des points précieux pour décrocher le sésame. B. KINGUE MATAM intègre le Top 6 de la Rank list olympique en -67kg tandis que M. LORENTZ, A. MICHEL (-49kg) et D. TCHAKOUNTE (-59kg) sont positionnées pour jouer la place de meilleure européenne dans leurs catégories respectives. De leur côté, A. COULLET (+109kg) et I. KAIKILEKOFÉ (-96kg), la génération JO 2024, se placent en « outsiders » et pourraient bien se mêler à lutte avec les meilleurs européens pour capitaliser de l'expérience. G. NAYO KETCHANKE, quant à elle, débute sa course contre la montre pour remonter sur les plateaux internationaux avant le 30/09 pour rester dans la course olympique. Son engagement sans faille est une force, un exemple pour la jeune génération. Elle est déjà tournée vers la prochaine étape. Nul doute qu'elle donnera tout pour concrétiser sa quête olympique. La route est encore longue, semée d'embûches. Mais tel est le prix de l'aventure olympique avec en point de mire les prochains championnats du monde à Pattaya (Thaïlande) en septembre prochain où il faudra être prêt à aller au combat.



« Qu'importe la victoire ou la défaite, l'important c'est le combat »



BERNARDIN KINGUE MATAM CHAMPION D'EUROPE

Grand absent de l'édition 2018, le Champion d'Europe 2017 avait à cœur de frapper fort à Batumi pour monter une nouvelle fois sur le podium et conforter sa place dans le Top 8 mondial de la Rank list olympique.

Ils étaient 5 pour 3 places. Le Turc Daniyar ISMAYILOV, grand favori de cette finale, le Géorgien Goga CHKHEIKDZE devant son public qui avait battu le Français aux Mondiaux, l'Italien Mirko ZANNI, l'Allemand Simon BRANDHUBER et Bernardin ont offert l'une des compétitions les plus serrée et haletante de ces championnats.

Après un arraché décevant, Bernardin pointe à la 5^e place avec 137kg réalisé à son 1^{er} essai (il échoue 2 fois à 141kg).

Le Turc et l'Allemand ont pris logiquement le large avec respectivement 147kg et 146kg validés.

Le haut du podium semble hors de portée alors que l'Italien et le Géorgien sont en ballottage favorable pour la médaille de bronze avec respectivement 142kg et 139kg enregistrés à l'arraché. Mais voilà, Bernardin est un homme de défi et l'épaulé-jeté, c'est son « jardin ».

Bien décidé à inverser la tendance,

Bernardin est en position d'attente pour caler son match sur le podium. Le Turc, pourtant en tête, se met à la faute en échouant 2 fois à 165kg, et à 166kg. C'est le tournant du match, il est éliminé. L'Italien reste sur 163kg au jeté et enregistre 305kg au total, il faut 169kg pour le podium. L'Allemand valide 165kg et prend de l'avance pour le titre. Il faudra 175kg pour l'or... Seuls le Géorgien et Bernardin n'ont pas encore commencé le concours. Ils s'assurent tous deux le podium avant de se faire le match pour la médaille d'argent. Bernardin valide 169kg pour le bronze, puis 172kg pour l'argent (Le géorgien cale à 173kg).

Il termine en apothéose avec un magnifique jeté à 175kg pour décrocher l'or ! Bernardin décroche son 2^e titre continental de sa carrière et se replace 6^e à la Rank list olympique (1^e européen).

*Ils ont offert
l'une des
compétitions les
plus serrée et
haletante de ces
championnats.*



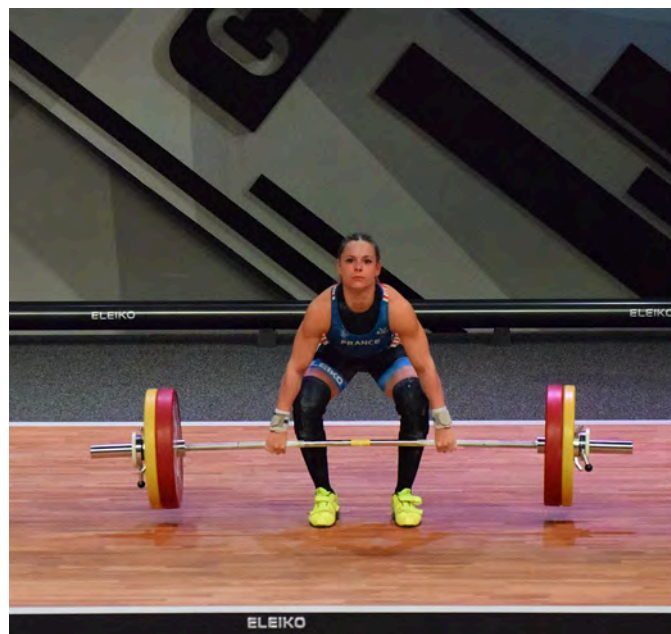


Avec sa 2^e meilleure performance, Anaïs décroche la médaille de bronze à l'arraché. Manon décroche le bronze, 1^{ère} médaille internationale au jeté.

Côté qualification olympique, Manon se lance dans la course en marquant ses premiers points et Anaïs améliore ses points engrangés aux mondiaux. Les 2 françaises sont dans le peloton de tête.

[Lire l'article complet ici.](#)

Anaïs MICHEL et Manon LORENTZ ratent le coche en finale des -49 kg. Les yeux tournés vers le podium des -49 kg, Manon et Anaïs étaient déterminées à faire un grand match, avec chacune, des arguments de poids dans leur mouvement de prédilection, respectivement l'arraché et l'épaulé-jeté. Mais cela ne s'est pas passé comme prévu.



Gaëlle NAYO KETCHANKE arrache 103kg et s'assure déjà une place sur le podium dans ce mouvement. Après un échec à 106kg, Gaëlle passe à 107kg pour reprendre la tête. Elle tente l'arraché et la suite se termine à l'hôpital. Le soir même, Gaëlle était déjà, avec le sourire qui la caractérise, prête à affronter l'épreuve qui se présente à nouveau à elle pour poursuivre sa quête olympique.

[Lire l'article complet ici.](#)



La Génération 2024 poursuit son apprentissage à Batumi !

En -89kg, **Brandon VAUTARD** et **Enzo MENONI** avaient pour objectif de conforter leur expérience internationale en validant un maximum d'essai, avec pour Brandon, la possibilité d'établir une performance référence pour le podium au jeté.

Contrat rempli pour Enzo qui réalise un sans faute à l'arraché et enregistre 155kg dans ce mouvement, 7^e à l'arraché. A l'épaulé-jeté, il reste sur sa barre de départ à 173kg après 2 échecs à 178kg. Avec un total de 328kg, il se classe 12^e.

Brandon, en difficulté à l'arraché, enregistre 140kg à son 2^e essai, avant d'échouer à 145kg, 15^e à l'arraché.



Dans le second mouvement, Brandon prend tous les risques pour refaire son retard et se positionner comme prétendant au podium au jeté en attendant la finale.

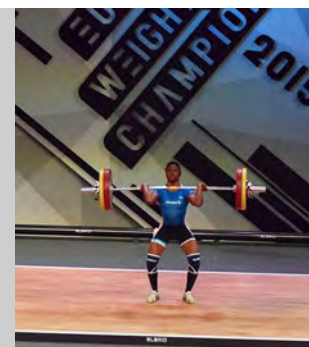
Il débute à 192kg, nouveau record personnel en compétition internationale, qu'il valide avec détermination. Brandon totalise 332kg et se classe 11^e, après 2 échecs à 197kg au jeté par précipitation malgré des épaulés de grande classe.



**Consultez
les articles complets
en cliquant-ici.**

Avec le Top 6 en ligne de mire et une lutte pour une médaille à l'arraché, **Dora TCHAKOUNTE** valide 90kg puis 94kg et échoue à 97kg à son 3^e essai. A l'épaulé-jeté, Dora enregistre 105kg, puis 110kg à son 2^e essai, nouveau record personnel, avant d'échouer à 112kg au jeté.

Avec un total de 204kg, nouveau record personnel, Dora se classe 7^e et reste en course pour la place de qualification continentale pour Tokyo. Il reste 11 mois à Dora pour confirmer.



Pour ses premiers championnats d'Europe Seniors, **Israël KAIKILEKOFFE** ne s'est pas laissé impressionné par ses aînés sur le Plateau B en -96kg.

Il enregistre 153kg, puis 158kg à l'arraché, nouveau record personnel, avant d'échouer à 160kg. Au jeté, il valide 191kg à son 3^e essai et établi encore un nouveau record personnel. Israël se classe 14^e avec 349kg au total.

Israël aura peut-être une opportunité à saisir dans la course olympique vers Tokyo mais il faudra très vite franchir le cap des 360kg pour se mêler à la lutte de la place continentale.



Anthony COULLET, sur le Plateau B +109kg, légèrement diminué par une douleur au poignet, Anthony a dû composer avec un échauffement délicat et des sensations contrariées. Malgré ses déboires, il valide 155kg, puis 160kg, avant d'échouer à 165kg. A l'épaulé-jeté, Anthony doit démarrer le concours « léger » avec 205kg. Il valide 212kg avant d'échouer à 223kg au jeté pour repasser devant son adversaire du jour. Il se classe 13^e avec un total de 372kg.



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

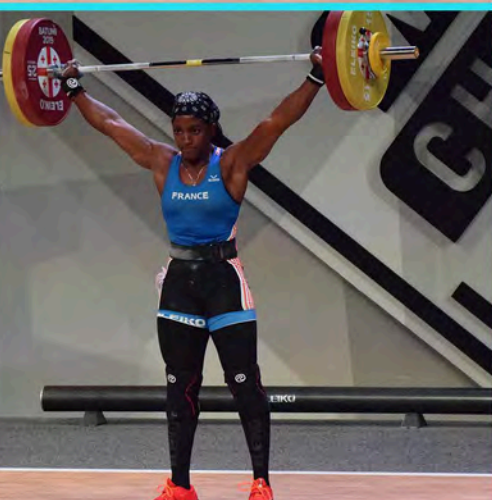


FOURNISSEUR OFFICIEL
ATI ————— **ILÉ**
COMMISSION MÉDICALE FÉDÉRATION FRANÇAISE OLYMPIQUE



INDIBA[®]
ACTIV CELL THERAPY







Portes Ouvertes Silhouette HALTER' 2019

Dans le cadre du développement de la musculation, discipline pour laquelle nous avons la délégation du Ministère, la FFHM a proposé à ses structures une semaine Portes ouvertes pour la promotion de l'haltérophilie-musculation au féminin du 7 au 13 janvier dernier, et notamment du programme Silhouette HALTER'.

Une dizaine de clubs de tout le territoire a participé à cet évènement : ils ont bénéficié des kits de communication et pédagogiques proposés par la Fédération.

Cliquez-ici pour lire le bilan complet >>>



A l'occasion du **Salon Body Fitness** du 15, 16 et 17 Mars, vous êtes venus en nombre à notre rencontre. Au programme de ce weekend, des démonstrations de l'équipe de France d'Haltérophilie, des échanges autour des formations fédérales, ainsi que des épreuves de qualifications pour le Championnat de France de Musculation !

Un rendez-vous incontournable que la FFHM ne pouvait pas manquer !



3^e édition de la Semaine Olympique et Paralympique

Évènement dédié à la promotion de la pratique sportive chez les jeunes et à la mobilisation de la communauté éducative autour des valeurs citoyennes et sportives.

Durant la semaine, du 4 au 9 février 2019, grâce à l'animation « Haltéro Tour », la FFHM et la ligue régionale Ile-de-France Haltérophilie - Musculation, ont collaboré pour contribuer à cette promotion.

Au total, 8 classes de 6ème, de 2 établissements scolaires : Collèges Schweizer de Créteil et Aimé Césaire d'Ezanville, ont découvert l'haltérophilie en s'amusant grâce à l'Haltéro Tour. Les élèves se sont aussi pris au jeu en répondant au questionnaire sur le thème de « la mixité ».

Le vendredi 8 février, l'Haltéro Tour a posé ses valises à l'université PARIS 1 PANTHÉON - SORBONNE au centre sportif Serrailh pour une initiation particulière au public universitaire.



Avant le Championnat de France de Musculation du 18 mai dernier, les athlètes venus de la France entière ont bataillé pour obtenir leurs qualifications pour ce bel évènement.

Que ce soit lors des Championnats Régionaux en Nouvelle-Aquitaine, en Guadeloupe, ou en Hauts de France pour la première fois (entre autres), lors du Salon Body Fitness ou bien lors des qualifications en ligne, tous les moyens étaient bons pour se faire une place parmi les meilleur(e)s pratiquant(e)s de musculation de l'hexagone !





La Fédération Internationale d'Haltérophilie a rempli le dernier critère imposé par la décision du CIO de mars 2019, levant le statut conditionnel de la place réservée à l'haltérophilie dans le programme sportif Paris 2024.

Cliquez-ici pour lire l'article complet >>>

L'Assemblée Générale ordinaire de la FFHM, s'est tenu le dimanche 24 mars au CNOSF, maison du sport français à Paris.

Pour consulter le compte rendu de cet événement cliquez-ici >>>



Dans le cadre d'une large action de médiatisation, le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) a lancé la production de magazines audiovisuels qui vise à mettre en lumière les pratiques des différentes disciplines des fédérations.

40 magazines intitulés *Esprit Bleu*, ont été produits par le CNOSF, avec le soutien des fédérations et notamment de la FFHM, et sont diffusés sur les chaînes du groupe France Télévisions du 20 janvier au 9 juin 2019.



Championnats de France des Clubs

Vous avez dit équipes !?

Et oui ! l'haltérophilie, essentiellement sport individuel, se décline aussi par équipe, dans un Championnat qui se déroule sur quatre mois, du niveau régional au plus haut niveau national.

L'édition 2018/2019 présentait la particularité d'une refonte globale des divisions visant à les redynamiser.

Chez les masculins, pas moins de 18 équipes avaient été reléguées de la

NAT II vers leurs divisions régionales respectives.

Quant aux NAT I, tant chez les filles que chez les garçons, elles furent simplement coupées en deux.

Les neuf meilleures équipes évoluant dans le TOP 9, les neuf autres en NAT I.

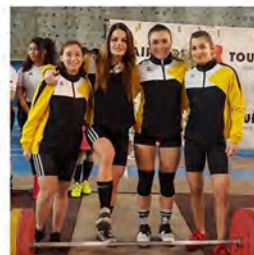
Le moins que l'on puisse dire, c'est que cette réforme aura porté ses fruits, dans toutes les divisions, le suspense aura duré jusqu'à la dernière journée.

Une saison pleine de rebondissements dans toutes les divisions.

Un Championnat par équipes toilétté qui aura tenu toutes ses promesses.

**Consultez
les résultats
complets
ici**





TOP 9 Féminin

La **VGA St-Maur** remporte le titre du TOP 9 devant les équipes de AFHMA Franconville et HM Dijon Bourgogne 21.

Les filles du SC Neuilly, quant à elles, font les frais de la nouvelle mouture et sont reléguées en NAT I, accompagnées de l'équipe du SR Obernai dont le kilo-avantage n'aura pas permis le maintien.



TOP 9 Masculin : L'EAR Monteux, un parcours stratégique parfait

Vainqueur de toutes ses rencontres, remporte le titre de Champion de France TOP 9. St-Marcellin devra se contenter d'une seconde place devant St-Maur. Neuilly est reléguée, accompagnée de Quimper pour kilo-avantage insuffisant.

National I Féminine

En NAT I, **EA St-Médard** maîtrise le sujet et glane le titre qui indiscutablement et sauf erreur de parcours lui était promis. L'EA St-Médard et sa dauphine de l'ASLDD Toulon accéderont au TOP 9 la saison prochaine.

Quant à Blanc-Mesnil Sports et Reims HM, elles feront les frais de la division et sont reléguées toutes deux en régionales laissant leurs places aux CJF Laval et Koala Villers Bretonneux...



National I Masculine Jolie empoignade entre Luxeuil et Reims

En NAT I Masculine, victoire de Luxeuil devant Reims et l'Asptt de Strasbourg alors que la Ferté Milon et Caen sont reléguées en NAT II.

En NAT II, Villers Bretonneux et Lomme remporte respectivement les titres du groupe A et du groupe B. Le classement Scratch des 18 équipes permettant de déterminer les accessions, ce sont les équipes de Villers Bretonneux et de Villeneuve Loubet qui montent tandis que quatre équipes de cette même division sont reléguées dans les divisions régionales, Besançon, Grande Synthe, Tours et Plougastel.

Elles seront remplacées par Vaulx en Velin, Saint Médard, Amiens et Istres.





5^e Tournoi International Féminin de Lyon

Le 5^eme Tournoi est devenu cette année : Le Tournoi International Féminin de Lyon avec comme marraine Anaïs MICHEL. Ce fut une journée très dense car nous avons au total 33 athlètes qui allaient de minimes à seniors.

Ce qui a été intéressant, c'est que tous les niveaux étaient représentés, certaines (les plus jeunes) ont pu côtoyer sur un même plateau, des athlètes internationales et voir même une partie de l'EDF qui sont peut-être nos futures représentantes aux JO 2024

et 2028. Le public a été très enchanté de cet événement car certains découvraient ce sport au féminin. Nous avons parmi le public M. Yann CUCHERAT, adjoint au sport de la mairie de Lyon. Pendant la compétition nous avons pu apprécier la bonne ambiance mais aussi les records qui ont été battus sur le plan personnel et national.

Toutes les athlètes se sont vu offrir un bijou en argent confectionné par Marion DOMINGUEZ.

Les résultats complets ici !

Cette année et pour la 2^eme fois consécutive la compétition a été remportée par Vicky GRAILLOT.



On vous attend très nombreuses pour la 6^eme édition et pour défendre notre sport au féminin.





Championnats de France Universitaires

Organisés par la Ligue Occitanie HM, le Comité Départemental de la Haute-Garonne HM et la Ligue Occitanie du Sport Universitaire, cet événement s'est tenu les 4 & 5 avril à Toulouse.

HALTÉROPHILIE - 5 Avril 2019

Ce sont **68 athlètes dont 26 féminines**, qui se sont succédés tout au long de la journée. Le double plateau installé pour l'occasion à l'Université Toulouse 3 Paul Sabatier, a permis au public d'assister à un spectacle ininterrompu du matin au soir. Les **6 sessions de compétition furent intenses** grâce à la densité de la plupart des catégories de poids universitaires, les places sur les podiums se sont donc chèrement vendues.

La **meilleure performance féminine** à l'IWF est signée **A. MAILLOT, pensionnaire du Pôle Espoirs de Toulouse**, qui tirait pour l'Université Toulouse 1 Capitole, avec un indice de 224,82 points. **Côté masculin** c'est le lorrain **V. CUVILLIER de STAPS Nancy** qui réalise le meilleur score IWF avec 330,55 points.

Au niveau du classement **par équipes, c'est Besançon 1 – A.S. Université Franche-Comté**, qui s'impose avec E. BUZER, S. SPERKA et B. COUE avec un score de 381,5 points.

MUSCULATION - 4 Avril 2019

33 participants et 7 équipes ont bataillé pour glaner le titre de Champion de France, et décrocher ainsi leur qualification au Championnat de France de la FFHM du 18 Mai.

Chez les femmes, les premières marches du podium ont été pour **C. TAMPIGNY** en - 57 kg et **V. POLLASTRI** en +57 kg. N. DEBOIS et F. RAKOTOARISOA complète le podium en -57 kg tout comme F. NEUVILLE et M. GUIVARCH en +57 kg.

Du côté des hommes, le titre revient à **N. JULIEN** chez les -75 kg, suivi de R. GOURLET et N.LAUGIE. Pour les +75 kg, **J. CATHELAIN** devient Champion de France, D. NASSET et F. BINET complètent le podium. Enfin, **l'université d'Amiens Picardie remporte le titre en équipe**, devant les équipes 3 et 2 de l'Université de Montpellier.

Cliquez-ici pour accéder aux résultats complets !



Championnats de France Masters

Belle salle, belle organisation, des matchs parfois très serrés et quasiment que des minima Europe ou Monde et une averse de records de France puisque les nouvelles catégories de poids avaient remis les compteurs à zéro.

Pour les Masters, **ce rendez-vous est incontournable de la saison et l'équipe du CH Luxeuil, composée de 76 bénévoles**, a proposé un beau cadre et une organisation qui leur a permis de se retrouver ce week-end de Pâques dans une ambiance sereine et conviviale, ce qui pour beaucoup reste un des attraits et un des atouts de cette compétition.

Malgré la défection de plusieurs engagés, **236 haltérophiles (58 femmes et 178 hommes)** ont rendu attrayants les plateaux sur lesquels quelques athlètes ont tenté (et parfois réalisé) des barres dignes de l'Elite.

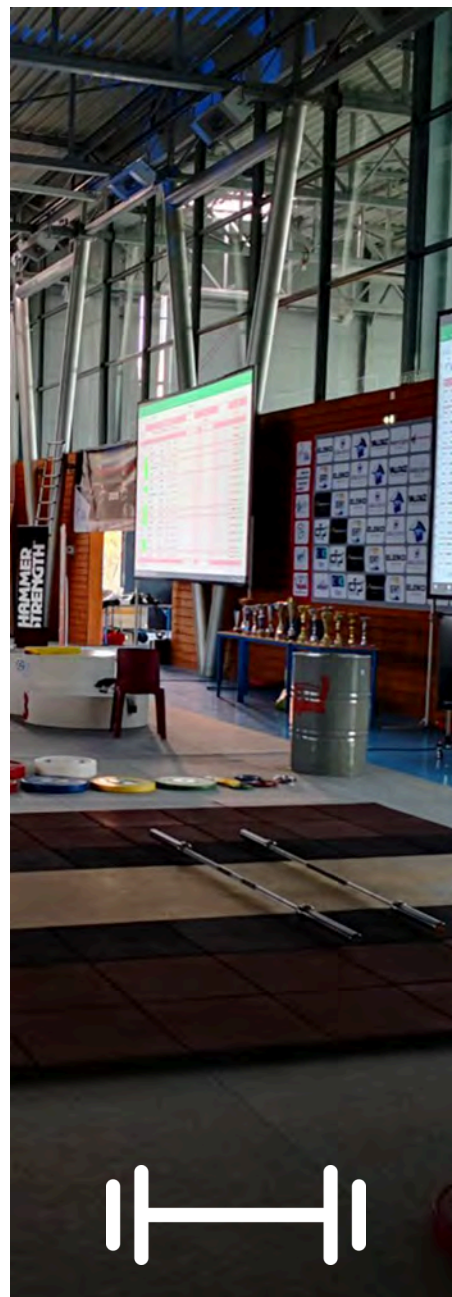
Il faut aussi remercier et souligner l'excellente initiative de quelques masters, notamment les frères

Le Viennois, qui ont eu l'idée de mettre en ligne et en live les plateaux. Ainsi, sur la route du retour, certains ont pu suivre la compétition.

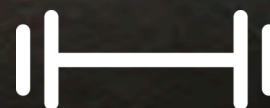
A noter, **la victoire de la performante Neige-Line EDMOND et de l'inépuisable Roland CHAVIGNY** à l'indice toutes catégories de poids et d'âge confondus.

Lors de ce championnat, le 1^{er} Vice-Président de la Fédération, Guy KOLLER, et la Présidente de la Commission Labels, Béatrice DURBANO, ont remis **au club Luxovien les Labels Ecole d'Halté et Santé Musculation Bien-Etre** alors que les membres de la Commission Masters ont annoncé la création pour l'édition 2020 d'un titre par équipe mixte ...

En attendant, souhaitons une grande réussite aux athlètes qui se sont engagés pour les épreuves internationales, en Finlande (Europe) et au Canada (Monde).



Cliquez-ici pour accéder à
l'ensemble des résultats !





Championnats de France des Équipes de Ligue

C'est à Durstel que s'est tenue cette deuxième édition du championnat de France des Équipes de Ligue U15-U17 et U20.

Sur la belle dynamique de l'année dernière cette édition 2019 a été un beau succès. 8 équipes U15-U17 étaient sur le plateau le samedi 27 avril.

Cette année les Hauts-de-France ont assuré leur statut de favoris en remportant le titre face à Auvergne-Rhône-Alpes deuxième et Grand-Est troisième.

Niveau performance, ce n'est pas moins de 13 records de France qui ont été battus, ce qui met en évidence le niveau de ces oppositions U15-U17.

Le dimanche 28 avril, ce sont les 10 équipes U20 qui étaient sur le plateau. Sur le papier, après les éliminatoires 3 équipes se tenaient en 2 points.

Au final, le Grand-Est après un match maîtrisé tactiquement,

Une 2^{ème}
édition en
terre
alsacienne



conserve son titre acquis en 2018 devant Sud PACA et Ile-de-France. A noter également, 3 records de France U20.

Un superbe week-end de compétition magistralement organisé. Quand la passion, l'amitié et d'autres valeurs humaines se mettent au service d'un projet commun, il en résulte souvent de belles choses qui prennent corps avec les compétences et les personnalités de chacun.

Un grand BRAVO à toute l'équipe de bénévoles de l'ASI AVENIR HMF qui a fait un travail formidable tout ce week-end.

Comme M. BRUA aime à le rappeler, Montesquieu disait :
« Pour faire de grandes choses, il ne faut pas être au dessus des hommes, il faut être avec eux. »

[Consulter les résultats complets ici !](#)



Championnats de France UNSS

Evry les 13, 14 et 15 mai 2019

La direction départementale UNSS de l'Essonne et la FFHM ont coorganisé cette finale gérée par 33 jeunes officiels UNSS entourés par les membres de la commission mixte nationale.

33 équipes ont honoré leurs sélections.

En collège : 4 équipes filles, 4 équipes garçons, 4 équipes mixtes.

En lycée : 7 équipes filles, 6 équipes garçons et 8 équipes mixtes, soit 132 haltérophiles (68 filles et 64 garçons)

représentant 23 associations sportives UNSS de 12 académies. Parmi ces participants trente six sont des licenciés fédéraux.

Lundi après-midi, les membres de la commission UNSS ont testé les 33 Jeunes officiels sur un QCM d'arbitrage.

A l'issue de la compétition treize d'entre eux ont obtenu le grade national. Le mardi et le mercredi matin furent consacrés à la compétition.

Le protocole de remise

des récompenses se tenant en début d'après-midi.

Les collèges Bellair de Thury-Harcourt, Guillaume de Normandie de Caen et Reeves d'Épinac sont champions de France, de même pour les lycées Dumont D'Urville de Toulon, Château Potel de La Ferté-Milon et Béhal de Lens.

Consulter les
résultats
complet ici !



Grand Prix Fédéral

Cette année c'est le Cercle Haltérophile-Musculation de Châteauroux qui a accueilli l'édition 2019 du Grand Prix Fédéral du 10 au 12 mai dernier.

Malgré l'attribution tardive de cette compétition, l'implication et la réactivité du club, l'organisation était largement à la hauteur des attentes fédérales.

Le gymnase Saint-Denis, là où s'est déroulé la compétition, habillé pour l'occasion, a permis au public de vivre l'événement au plus près des athlètes.

Ce n'est pas moins de 156 athlètes qui se sont défiés durant les trois jours de compétitions !

Les féminines étaient largement représentées avec 91 athlètes contre seulement 65 hommes. D'un point de vue sportif, l'événement a tenu toutes ses promesses avec 5 records de France qui ont été battus ainsi que 19 séries nationales!

L'association souhaite vivement remercier la Ville de Châteauroux pour son aide infaillible et sa grande collaboration.

Cliquez-ici pour
consulter les
résultats
complets !

Un grand merci est également adressé à la Ligue du Centre-Val de Loire pour son implication dans cette manifestation, le Conseil Régional Centre-Val de Loire ainsi qu'à tous les bénévoles.





Championnat de France de Musculation

Près de 75 participants se sont retrouvés le samedi 18 mai pour la 5^{ème} édition du Championnat de France de Musculation.

Avant d'en arriver là, ils ont dû franchir le barrage des qualifications : soit les championnats régionaux de musculation, qui montent en puissance, soit les « qualifs » en ligne qui se développent, ou encore les autres événements de qualification organisés avec nos partenaires (Salon Body Fitness et FFSU).

La compétition s'est déroulée en 2 parties :

- les épreuves du matin où les compétiteurs ont dû enchaîner le Squat, le développé incliné et les tractions, avec seulement 7 minutes de récup entre chaque exercice ;
- le circuit Cardio l'après-midi, avec trois enchaînements de 4 exercices en individuel, et un parcours chronométré pour les équipes.

En -57kg, c'est S. GANET (EA Saint-Médard) qui a été la plus performante sur l'ensemble des épreuves. Elle en remporte d'ailleurs 2 sur 4 : le développé incliné et les tractions (99 secondes pour faire les 30 tractions avec élastique). S. THIRION (USSA) et L. THIERY (Pass Halter) complète le podium, seulement départagé au poids de corps.

Chez les +57kg, c'est A. QUENEUTE qui s'impose une troisième fois d'affilée, en dominant les épreuves

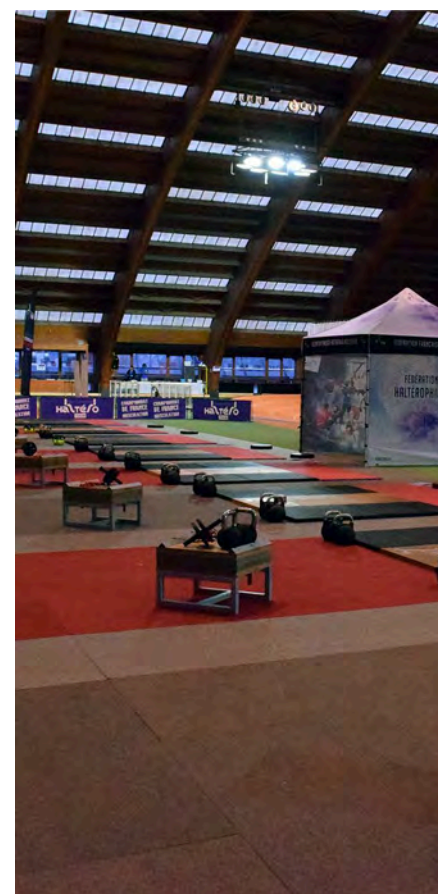
du matin. N. POIRIER (FISL) gagne l'épreuve cardio avec le meilleur temps toute catégorie, et D. DUVAL monte sur la troisième marche du podium en faisant preuve d'une belle régularité.

Chez les hommes, J. RUSSEIL (Stade Clermontois) remporte le titre en -75kg pour sa 4^{ème} participation. Il a notamment réalisé 40 tractions strictes en 1'48 ! S. BOGLIO, meilleur cardio, et F. MERLAN, 10 reps enchaînées à 150kg au squat, complète ce beau podium. J. LALOIS signe une 4^{ème} victoire consécutive en +75kg. Il fut à nouveau intouchable. A noter le tir groupé de J. CASTAING (2^{ème}) et T. DINCLAUX (4^{ème}) du Stade Montois. E. KHOUANI se glisse à la 3^{ème} place (CHM Chaville).

En équipe, c'est USSA qui l'emporte. Ils ont été à la fois les plus réguliers sur les épreuves du matin, et ils s'imposent également lors du spectaculaire parcours Cardio Equipes.

Un grand merci à notre partenaire HAMMER STRENGTH qui a soutenu l'organisation de cet événement, ainsi qu'à tous les bénévoles, CTS et à l'équipe fédérale qui ont permis de mettre en œuvre cette compétition de grande qualité.

*Consulter les
résultats
complets ici !*





MUSCU CHALLENGES

La FFHM a lancé, en octobre, la 2ème 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 n°3 - Bas du corps

Le 3° défi des Muscu Challenges, Bas du corps, a eu lieu du 11 au 20 février, 294 participants ont pris part au défi bas du corps. Félicitations à Kamel SAHARAOUI et Mélanie FLOCH qui remportent le troisième défi en individuel ainsi qu'à tous les participants. L'AC Vannes arrive en tête avec la mobilisation de 73 licenciés.



Défi n°4 - Puissance

Le 4° défi des Muscu Challenges, Puissance, a eu lieu du 8 au 17 Avril, 251 participants ont pris part au défi. Félicitations à Jérémy CASTAING et Mathilde ROUGEMONT qui remportent le quatrième défi en individuel ainsi qu'à tous les participants. L'AC Vannes arrive en tête avec la mobilisation de 80 licenciés.



Défi n°5 - Bras

Le rendez-vous Muscu-Challenges aura lieu du 1 au 11 Juin 2019, pour le 5° et dernier défi qui porte sur les bras ! Vous pourrez trouver toutes les informations et vidéos concernant ce défi en cliquant ici. Comme les précédents défis, 3 niveaux seront proposés : pro, Intermédiaire et Basique.



Gros succès pour le lancement du Coach Muscu Santé !

20 stagiaires Coach Muscu Santé sont venus se former au pôle France à l'INSEP du 12 au 14 avril. Le Coach Muscu Santé permet l'encadrement des personnes souffrant d'Affection de Longue Durée : diabète, cancer, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, etc... soient 11 millions de personnes en France ! Cette formation a reçu **la triple reconnaissance du CNOSF, du Ministère des sports et de celui de la santé.**

Après une période d'enseignement à distance, les stagiaires ont reçu, en présentiel, une formation dans les six thèmes suivants : pathologies et adaptations, tests et entretiens, les

séances-types, prévention, développement et législation propres à cette thématique « sport-santé ».

Grâce à l'équipe de formateurs spécialistes, ils ont abordé de nombreuses situations pédagogiques. Les stagiaires sont repartis ravis dans leurs structures. Armés de ces précieuses informations, ils effectuent en ce moment une mise en pratique de 60 heures en structure.

Nos futurs diplômés vont développer cette nouvelle activité « muscu santé », intégrer les réseaux « sport sur ordonnance » de leur région et ainsi accueillir les

Intégrer les réseaux « sport sur ordonnance »

patients envoyés par les médecins. Nous rappelons que **cette formation est ouverte à toute personne possédant le BF initiateur** ou un diplôme supérieur dans le champ de la musculation. **Une nouvelle session va démarrer cet été, pensez à vous inscrire** auprès de Ludwig WOLF : lwolf@ffhaltero.fr ou 06 72 46 13 92.



CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS



**2019 IWF
JUNIOR WORLD
CHAMPIONSHIPS
SUVA-FIJI**
1 JUNE - 8 JUNE

JUIN
1/8

Championnats du Monde
Juniors d'Haltérophilie

Suva - Fidji



JUIN
8/9/10

Championnats de France Elite
d'Haltérophilie
U15, U17, U20 & Seniors
La Ferté-Milon - 02

JUIN
12/19

Championnats d'Europe Masters

Rovaniemi - Finlande



JUIN
15

Finale de la Coupe de France des Clubs
d'Haltérophilie
Seniors Mixtes
Comines - 59

JUIN
22

Trophée National U13 Haltérophilie

Villers-Bretonneux - 80

JUIN
27/30

6^e Coupe de l'Union Européenne

Waterford - Irlande

JUIN
29

24^{ème} Mémorial Edmond Decottignies

Comines - 59



SEPTEMBRE
18/27

Championnats du Monde Seniors
d'haltérophilie

Pattaya - Thaïlande

JUILLET/AOUT
26/4

European Masters Games
Turin - Italie

AOUT
16/24

Championnats du Monde Masters
d'haltérophilie - Montréal (Canada)

OCTOBRE
4/6

12^{ème} Coupe de la Méditerranée
Serravalle - Italie

OCTOBRE
19/27

Championnats d'Europe U20 & U23
d'haltérophilie

Bucarest - Roumanie



DECEMBRE

4/12

Championnats d'Europe
U15 & U17 d'haltérophilie

Eilat - Israël



NOVEMBRE
15/17

17^{ème} Tournoi International
de France "Denis RANDON"

Clermont l'Hérault - 34

UPGRADE
YOUR CLUB

HAMMER STRENGTH®

by VALCKE
GROUP

LA RÉFÉRENCE



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



Ludwig COLOMBO

Une leçon de vie avec le sport comme pilier face à la maladie.

Ludwig, en quelle année as-tu débuté l'halté ?

J'ai commencé l'haltérophilie en 2010, j'avais à l'époque 15 ans et je cherchais un sport dans lequel je pouvais m'exprimer physiquement.

Pourquoi avoir choisi ce sport ? *Par pur hasard, le Reims Haltérophilie Musculation était déjà en partenariat sportif avec le collègue François Legros, et après avoir réalisé une séance en cours d'EPS, j'ai décidé de m'inscrire l'année suivante dès la rentrée de septembre.*

Tu aurais pu choisir un sport différent, si oui, lequel ? *Oui, j'aime bien le rugby.*

Parle nous de ta maladie ? *J'ai la mucoviscidose, maladie génétique détectée à la naissance qui touche les poumons et les intestins majoritairement.*

Quelles difficultés rencontres-tu au quotidien ?

Aujourd'hui les contraintes sont majoritairement la gestion des rendez-vous médicaux, traitements conséquents au quotidien, etc..



Le sport t'a-t'il aidé pour améliorer ta santé ?

Oui, ma capacité respiratoire a énormément augmenté, les valeurs de ma capacité sont au-delà d'une personne non malade, et c'est très encourageant. Les médecins n'ont pas l'habitude de voir des cas identiques au mien, cela interpelle toujours un peu et je me sens beaucoup plus en forme.

Quelles sont tes performances aujourd'hui ? *Mes meilleures performances sont 138kg à l'arraché et 167kg à l'épaulé-jeté en 81kg senior.*

Quelles titres as-tu gagné ? *J'ai été Vice-Champion de France, deux fois en 77kg junior et une fois en 85kg senior.*

Quels sont tes objectifs pour demain ? *Avoir un titre de champion de France, concrétiser 310kg au total. J'aimerais pouvoir intégrer le collectif France, cet objectif me tire vers le haut à chaque séance.*



La force de la persévérance !



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



Zoom sur le CH Luxeuil

Le **Club Haltérophile Luxovien** fût **fondé en 1978 par M. LOISEAU Gabriel** ; grand Monsieur de l'haltérophilie qui ne cessera de faire progresser ce club, tant au niveau du nombre de licenciés que de leurs résultats.

G. LOISEAU, Président et pratiquant de niveau Fédéral saura transmettre cette passion à sa descendance. En effet, sa fille Corinne LOISEAU et son fils Jean-Luc LOISEAU atteindront le niveau national. Sa petite fille **Gabrielle DARQUE atteindra quant à elle le niveau international**, participant à plusieurs compétitions sous le drapeau tricolore en cadette, juniore puis seniore (Championnat d'Europe, du Monde et tournois internationaux). Elle sera pensionnaire de l'INSEP pendant 3 ans.

Le virus se propage dans la cité thermale avec une équipe de jeunes ; hommes et femmes ; qui progresse très rapidement, évoluant de régionale à nationale. L'arrivée de M. LEPAUL Emmanuel ; en deux ans,

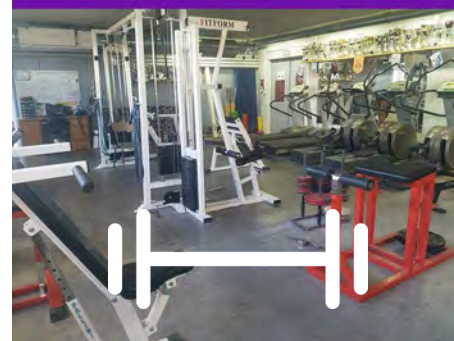
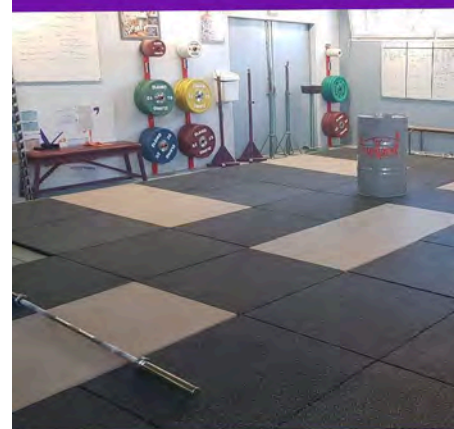
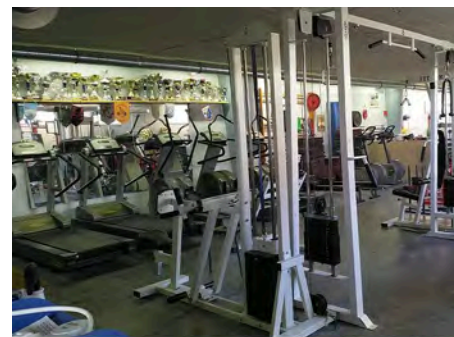
il rattrapera les meilleurs et permettra d'envisager l'objectif ultime de G. LOISEAU : la 1^{ère} division. Malheureusement, ce dernier décèdera en septembre 2012.

C'est lors de cette saison que l'équipe 1 homme lui rendra hommage de la plus belle des manières en remportant la Nationale 2, atteignant ainsi la Nationale 1 (qu'elle remportera en 2019 pour intégrer le Top 9). Le flambeau est repris. La cohésion et l'esprit d'équipe sont jusqu'aujourd'hui le leitmotiv de notre club.

De nombreux titres individuels seront remportés aussi bien chez les hommes que chez les femmes grâce à **un développement structuré misant sur la jeunesse.**

La passion de M. LOISEAU est ancrée au sein du CHL, qui obtient en 2017-2018 la 5^e place des clubs Français au Challenge Fédéral ; organise de main de maître les France Masters 2019 et compte bien jouer les premiers rôles dans les saisons à venir.

« La cohésion et l'esprit d'équipe sont jusqu'aujourd'hui le leitmotiv de notre club »



Le Club Haltérophile Luxovien propose à ses adhérents de nombreuses activités afin de satisfaire les demandes.

Haltérophilie pour Tous

Doté d'une solide expérience en la matière, le club haltérophile Luxovien dispose d'une salle et d'un encadrement de qualité afin de permettre aux haltérophiles en devenir d'atteindre leurs meilleurs niveaux.

Ecole d'Haltérophilie

Depuis 2015, le Club Haltérophile Luxovien propose une école d'haltérophilie. Cette école s'adresse principalement aux U10-U13 (benjamins-minimes). Le club possède depuis 2017 le Label de la FFHM « Ecole d'Haltéro », ce Label fédéral fût renouvelé

jusqu'en 2021 lors des championnats de France Masters 2019.

Cette école permet au club de former et de préparer la relève.

Musculation

La Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation étant délégataire de la pratique de la musculation, notre association se doit de proposer un parc musculation de qualité.

Notre salle possède un plateau équipé de matériel professionnel afin de répondre aux besoins des pratiquants de tout niveau. Plusieurs coaches sont disponibles afin de permettre à chacun d'atteindre ses objectifs.

Cours Collectifs

Le CHL propose également plusieurs cours collectifs,

actuellement 3 par semaine, encadrés par des bénévoles diplômés : BPJEPS, STAPS, MEDECINE.

L'aspect Sport-Santé est la priorité de cette section, qui tend à se développer ces prochaines années.

De plus, le club possède le Label « Santé Musculation Bien-être » depuis 2017 ; également renouvelé jusqu'en 2021 à l'occasion des championnats de France Masters 2019.

Club Haltérophile Luxovien

Nombre de licenciés 17/18 : 67

Adresse : Palais des Sports, 4 Boulevard Richet, 70300 Luxeuil-les-Bains

Téléphone : 06 78 76 98 51

Mail : ch.luxovien@gmail.com



Un club qui fonde sa dynamique actuelle sur des bases historiques et des valeurs familiales.







CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE HALTEROPHILIE

Gymnase de La Ferté-Milon
ENTREE GRATUITE



**09
10
11
12**

SAMEDI 8 JUIN

U15 F & M
U17 F & M

DIMANCHE 9 JUIN

U20 & Seniors F.
(45kg, 49kg, 55kg, 59kg)

U20 & Seniors M.
(55kg, 61kg, 67kg, 73kg)

LUNDI 10 JUIN

U20 & Seniors F.
(64kg et plus)

U20 & Seniors M.
(81kg et plus)



LA FERTÉ-MILON
Fortesse L'inspiration

