

# NEWSLETTER

Janvier 2011

n° 1



## L'EDITO DU PRESIDENT

**A**près la mise en place du site

Internet, nous essayons de lancer cette newsletter mensuelle qui doit devenir un élément de plus dans notre communication.

Nicolas FORIEL est venu rejoindre Philippe AUBOUY sur le suivi du site et aura à charge la conception de cette nouveauté qui, nous l'espérons, répondra d'une part au besoin d'information des haltérophiles et d'autre part collera au nouveau type de communication qui se met en place.

Bonne lecture, et n'hésitez pas à nous faire parvenir vos remarques.

Cordialement,

**Bernard GARCIA**

### SOMMAIRE

**Page 2:** - Les anciens à l'honneur

**Page 3:** - 2ème journée Championnat de France des Clubs

**Page 4:** - Challenge de l'Avenir  
- Championnat Régional FA  
- Formation Entraîneurs

**Page 5:** - 1ère journée Championnat de France Jeunes  
- Agenda de Février

# RETROSPECTIVE

## LES ANCIENS A L'HONNEUR

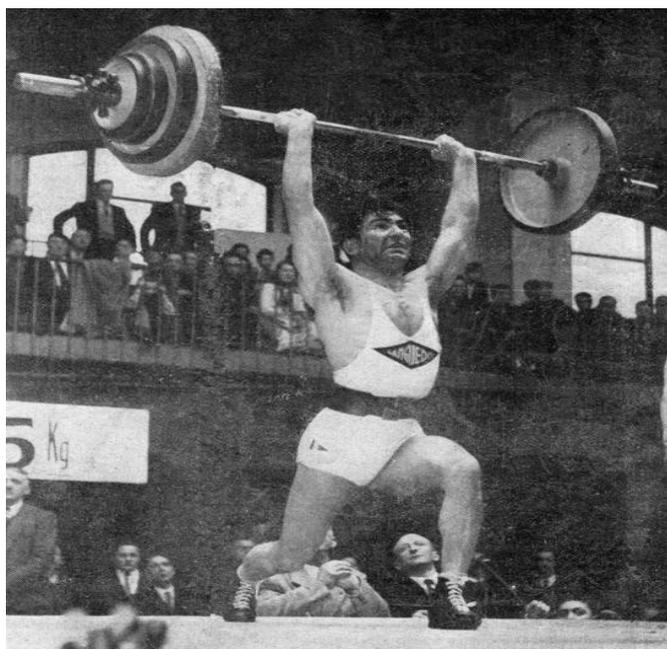
### HERAL Max

Né le : 22 Septembre 1926 à Montpellier

Club: Montpellier A.C

Issu de l'école Rocca, il fut un compétiteur redoutable qui, en France, domina sa catégorie pendant de nombreuses années. Il remporta 10 titres de Champion de France, 3 en juniors et 7 en séniors.

Il participa à deux Olympiades (1948 à Londres: 8ème - 1952 à Helsinki: 13ème), à de multiples championnats d'Europe et du Monde et une



médaille d'argent aux Jeux Méditerranéens de 1951 à Alexandrie..

Il faisait partie de la grande époque du MONTPELLIER Athletic Club qui domina l'hexagone de l'après-guerre jusqu'au milieu des années 60.

Une petite anecdote: à chaque sélection internationale nécessitant un long déplacement, ne pouvant pas prendre de congés, il était obligé d'abandonner son emploi de chauffeur pour en retrouver un autre au retour.

Heureusement, à cette période-là, le travail se faisait moins rare qu'aujourd'hui.

#### Titres Nationaux

Année	Catégorie d'âge	Lieu	Catégorie	TOTAL *
1945	Junior	PARIS	60kg	247,5
1946	Junior	PARIS	60kg	275
1947	Junior	PARIS	60kg	285
1949	Senior	PARIS	60kg	290
1950	Senior	PARIS	60kg	292,5
1951	Senior	PARIS	60kg	305
1952	Senior	PARIS	60kg	300
1953	Senior	PARIS	67,5kg	310
1954	Senior	ALGER	60kg	297,5
1956	Senior	BIARRITZ	60kg	285

\* Le TOTAL était calculé sur la somme des 3 mouvements olympiques: le Développé, l'Arraché et l'Epaulé-Jeté

Aujourd'hui le Développé ne fait plus partie du programme des compétitions, et ce depuis les Jeux Olympiques de 1972 à Munich.

#### Sélections Internationales

Année	Compétition	Lieu	Caté	Développé	Cl.	Arraché	Cl.	Epaulé-jeté	Cl.	TOTAL	Cl.
1946	Monde Senior	Paris (FRA)	60kg	?		?		?		285	10e
1946	Europe Senior	Paris (FRA)	60kg	?		?		?		285	7e
1948	Europe Senior	Londres (GBR)	60kg	85	5e	95	1er	120	2e	300	2e
1948	<b>Jeux Olympiques</b>	<b>Londres (GBR)</b>	<b>60kg</b>	<b>85</b>	<b>/</b>	<b>95</b>	<b>/</b>	<b>120</b>	<b>/</b>	<b>300</b>	<b>8e</b>
1949	Europe Senior	La Haye (NED)	60kg	85	2e	92,5	2e	125	2e	302,5	2e
1949	Monde Senior	Scheveningen (NED)	60kg	85	3e	92,5	3e	125	2e	302,5	3e
1951	Jeux Méditerranéens	Alexandrie (EGY)	60kg	80	/	92,5	/	115	/	287,5	2e
1951	Monde Senior	Milan (ITA)	60kg	82,5	5e	92,5	2e	120	3e	295	4e
1951	Europe Senior	Milan (ITA)	60kg	82,5	4e	92,5	1er	120	2e	295	3e
1952	<b>Jeux Olympiques</b>	<b>Helsinki (FIN)</b>	<b>60kg</b>	<b>82,5</b>	<b>/</b>	<b>95</b>	<b>/</b>	<b>120</b>	<b>/</b>	<b>297,5</b>	<b>13e</b>
1952	Europe Senior	Helsinki (FIN)	60kg	82,5	8e	95	4e	120	5e	297,5	5e

Comité Régional d'Haltérophilie BP 17 Centre Omnisports 34 800 CLERMONT L'HERAULT

Tél : 04-67-44-59-87 Fax :04-67-44-31-06

e-mail : halterolanguedoc@wanadoo.fr

**Championnat de France des Clubs**  
**Masculins**  
**8 Janvier 2011**

Clermont Sports a effacé ce samedi 8 janvier 2011 sa contre performance de 2010 en allant s'imposer à Orléans chez le deuxième et en battant également le 3ème de la poule Comines.

La mobilisation générale semble avoir payé, après un entraînement sans relâche pendant ces fêtes et une vigilance particulière pour cette journée, les clermontais ont certes conforté leur place de leader au Championnat mais accrue une fois de plus leur avance par rapport au second et au 3ème de la poule à l'issue de la 2ème journée.



Dans la salle Charles RIGOULOT, ils devancent leurs adversaires du jour de 200 points et s'imposent avec un total de 559,8 points devant Comines 368,8 points et le club local Orléans 3ème avec 368 points.

Les héraultais sont rentrés de fort belle manière dans ce match puisque à l'issue de l'arraché un 100% de réussite sur les barres soulevées. Cette mise sur orbite permettait aux clermontais de démarrer le 2ème mouvement olympique de façon très sereine et de contrôler le match tout en augmentant sa moyenne pour la suite du Championnat.

Au niveau des performances l'équipe très homogène était composée du Roumain Razvan, Champion du Monde Junior qui réalisait un sans faute avec 135kg à l'arraché et 170kg à l'épaulé-jeté, Jean Baptiste Bardis l'imitait reprenant ainsi quelques couleurs (140 + 170), Ali El Moujoud démontrait une fois de plus sa valeur sûre (126 + 156) et le jeune Demetrio Bardis qui ne cesse de monter avec 130kg à l'arraché et 152kg à l'épaulé-jeté. Nicolas Foriel appelé à rejoindre, avec son camarade Jean Baptiste, l'équipe de France en stage de préparation fin Janvier bat quand à lui son record à l'arraché avec 147kg et réalise 170kg à l'épaulé-jeté.

NOM	Prénom	AN	Poids	Nat	Arraché			Epaulé-Jeté			Total	Points		
<b>RAZVAN</b>	Martin	91	73.40	Rom	125	130	135	<b>135</b>	155	160	170	<b>170</b>	<b>305</b>	<b>158.20</b>
<b>BARDIS</b>	J-Baptiste	87	82.50	F	130	135	140	<b>140</b>	160	165	170	<b>170</b>	<b>310</b>	<b>145.00</b>
<b>BARDIS</b>	Demetrio	88	73.70	F	120	125	130	<b>130</b>	145	152	<b>-157</b>	<b>152</b>	<b>282</b>	<b>134.60</b>
<b>EL MOUJOD</b>	Ali	82	80.00	F	118	123	126	<b>126</b>	<b>-150</b>	150	156	<b>156</b>	<b>282</b>	<b>122.00</b>
<b>FORIEL</b>	Nicolas	81	104.10	F	140	147	<b>-152</b>	<b>147</b>	170	<b>-177</b>	<b>-177</b>	<b>170</b>	<b>317</b>	<b>108.80</b>

**559.80**

Cl	CLUBS	1° j	2° j	3° j	4° j	Moyenne
1	CLERMONT SPORTS	593.2	559.8			<b>576.50</b>
2	CM ORLEANS	458.8	368			<b>413.40</b>
3	EEAR MONTEUX	410.6	401.6			<b>406.10</b>
4	CHCD COMINES	430.2	368.8			<b>399.50</b>
5	AAJ BLOIS	396.8	392.8			<b>394.8</b>
6	FRANCAISE BESANCON	387.4	401.0			<b>394.2</b>
7	LA FERTE MILON HM	369.2	357.6			<b>363.4</b>
8	ASPTT LILLE	363.4	332.8			<b>348.10</b>
9	CHM SALEUX	352.8	341.0			<b>346.90</b>

## **Challenge de l'Avenir** **Clermont-l'Hérault - 15 Janvier 2011**



Après les deux premières journées de Narbonne et Avignon c'était au tour de Clermont Sports d'accueillir ce Samedi 15 Janvier la troisième étape du Challenge de l'Avenir au Centre Omnisports.

Le travail de recrutement effectué par les Clubs depuis le début de la saison commence à se faire sentir et les efforts doivent se poursuivre pour que le dynamisme autour de ce challenge crée il y a 3 saisons s'accroisse.

Avec pas moins d'une quarantaine d'enfants présents et la participation de six clubs, cette étape fut une belle réussite et démontre la belle santé des écoles d'haltérophilie de la région.

Les résultats de la compétition sont en ligne sur le site du Comité Régional.

La prochaine étape aura lieu le 12 Février à NARBONNE en espérant retrouver encore plus de jeunes athlètes.

## **Championnat Régional Force Athlétique** **Port Leucate - 15 Janvier 2011**

Une bien belle organisation par Leucate Force, mais ce n'est pas une surprise.

Mené de main de maître par notre Président de la Commission force Athlétique, ce championnat régional fut une réussite et nous avons pu assister à de très belles performances.

Bonne chance maintenant aux athlètes qui participeront au niveau supérieur.

Les résultats sont consultables sur le site internet du Comité Régional.



## **Formation d'Entraîneurs** **Centre Régional de Haut-Niveau - 22 Janvier 2011**



Le 2ème rendez-vous qui a pour but de former des entraîneurs en haltérophilie ou pour recycler certains d'entre eux à la pratique haltérophile chez les plus jeunes, a eu lieu le 22 Janvier. D'autres entraîneurs, diplômés ou non, doivent se joindre au groupe.

Durant cet après-midi de stage, un rappel de la 1ère formation du 11 septembre fut entamé avant d'attaquer le fond du sujet, à savoir l'accueil et le déroulement de la séance type chez le débutant.

D'autres dates vont être programmées afin que les stagiaires puissent évoluer dans leur apprentissage de la gestion d'une Ecole d'Haltérophilie.

Nous remercions les participants pour leur sérieux durant cette après-midi de formation et leur donnons rendez-vous pour la prochaine session.

**Les Formateurs: Laurent PEDRENO et Nicolas FORIEL**

**Eliminatoire Régional**  
**Championnat de France des Jeunes**  
**Minimes-Cadets-Juniors-Féminines**  
**Clermont-l'Hérault**      **29 Janvier 2011**

Ce Samedi 29 Janvier avait lieu le 1er Tour du « Championnat de France des Jeunes » précédemment appelé Coupe de France.

Ce tour régional a vu évoluer 5 équipes:

L'équipe féminine de Clermont Sports qualifiée pour la demi-finale et créditée du meilleur score national à l'issue de ce tour régional.

Une équipe minime de Clermont qui se qualifie également pour la demi-finale, ainsi que l'équipe Cadets 1 de Clermont (4e place nationale), et les Cadets 2. La seule équipe ne se qualifiant malheureusement pas, ce sont les Juniors du Frontignan AC.

Rendez-vous donc à la demi-finale qui aura lieu le 19 Mars à Istres, en espérant que nos trois équipes puissent se qualifier pour la Finale Nationale.



**RESULTATS TECHNIQUES**

NOM	Prénom	CLUB	Poids	1	2	3	Arr	1	2	3	Ep-Jete	TOTAL	Points
<b>Féminines seniors</b>													<b>204,70</b>
KETCHANKE	Gaëlle	Clermont Sports	70,2	90	95	100	100	115	120	126	126	226	155,8
MESTRE	Cecile		48,8	32	-35	35	35	40	45	48	48	83	34,2
MAUSSIÈRE	Emeline		59,3	27	30	32	32	35	40	42	42	74	14,7
<b>Minimes Garçons</b>													<b>71,00</b>
MULLOR	Julien	Clermont Sports	47,2	36	38	-40	74	46	48	-50	94	168	73,6
MORAULT	Mateo		57,5	20	22	24	46	30	32	34	66	112	-3
BOUDE	Bryan		43,8	16	18	20	38	22	24	26	50	88	0,4
<b>Cadets Garçons</b>													<b>120,80</b>
BIJI	Sami	Clermont Sports 1	68,2	90	95	98	98	-115	115	120	120	218	81,6
RAULIN	Christopher		128,3	102	107	11	110	140	145	-149	145	255	-1,6
LINARES	Nicolas		59,6	62	67	70	70	85	88	90	90	160	40,8
													<b>-36,80</b>
MULLOR	Nicolas	Clermont Sports 2	48,2	-35	35	40	40	48	51	53	53	93	-3,4
VIGNE	Gabriel		62,1	37	40	43	43	50	55	60	60	103	-21,2
PEDRENO	Nicolas		61,6	43	46	48	48	55	60	63	63	111	-12,2
<b>Juniors Garçons</b>													<b>-59,60</b>
RIERA	Robin	Frontignan AC	106	80	-86	86	86	100	105	110	110	196	-16
NAVARRO	Maxime		52,7	28	32	-34	32	34	38	41	41	73	-32,4
AUGE	Raphael		57,6	42	46	-48	46	52	56	58	58	104	-11,2

**AGENDA DE FEVRIER**

- **5 Février:** Finale de Zone FA  
- PORT LEUCATE -
- **5 Février:** Championnat Zone Sé-nior Haltérophilie  
- VAULX EN VELIN -
- **12 Février:** Finale de Zone DC
- **12 Février :** Challenge Avenir  
- NARBONNE-
- **26 Février:** 2e journée Championnat Interrégional Provence / Languedoc  
- NOVES -

**INFO ARBITRAGE**

Une formation d'Arbitre Régional s'est tenue le 21 Novembre à Clermont-l'Hérault. 3 candidats se sont présentés pour cette épreuve, et tous les trois ont réussi leur examen théorique, il ne leur manque plus que le pratique pour lequel des dates leur ont été fixés pour finaliser l'examen.

Félicitations donc à Henri BLANC, Cécile MESTRE et François CASTALDO; mais également à Gérard WILCZEWSKI qui passait lui son examen théorique d'Arbitre National.

Réussite également pour Henri BLANC pour son examen pratique d'Arbitre Régional qui a eu lieu le 29 Janvier lors du 1er tour du Championnat de France des Clubs Jeunes.