

NEWSLETTER

Saison 2010/ 2011 n° 5



L'EDITO DU PRESIDENT

Ce numéro 5 de notre Newsletter retrace les différentes finales du mois de Mai dans nos trois disciplines.

Le mois de Juin sera également fertile en Finales Nationales et nous donneront certainement lieu à de beaux résultats. L'on attend avec impatience le Finale de la Coupe de France Jeunes et Féminines, la Finale du Championnat de France des Clubs en Haltérophilie et l'organisation par le CROS du Championnat de France d'Endurance de Développé-Couché.

Cordialement,

Bernard GARCIA

SOMMAIRE

Page 2: - Les anciens à l'honneur

Page 3: - Championnats de France Cadets-Juniors

Page 4: - Championnat de France des Clubs Nationale 1A

Page 5: - Finale Zone Benjamin/Minime
- Championnats de France Espoirs Culturisme
- Championnats de France Masters Développé-couché

RETROSPECTIVE

LES ANCIENS A L'HONNEUR

COUSSIN Yvon

Dates: 1950-2010

Clubs: SSB La Grand-Combe; HC Palavas

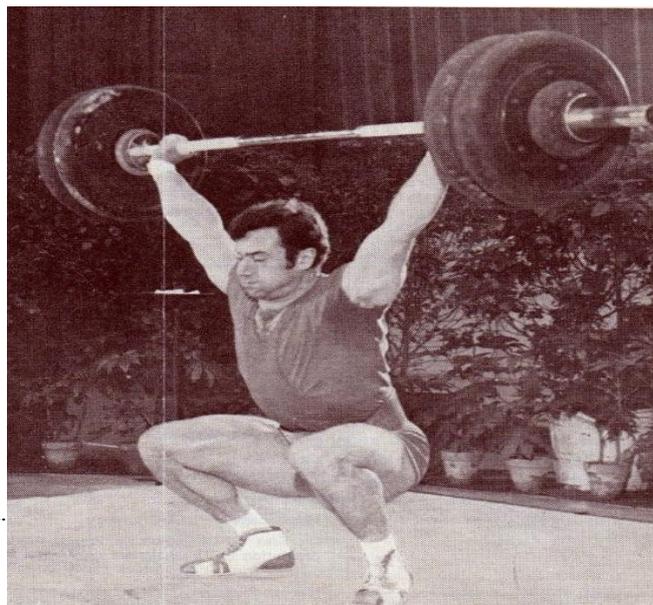
Yvon COUSSIN a débuté l'haltérophilie dans son village gardois de Tavel et y a évolué jusqu'en sénior.

Incorporé ensuite au Bataillon de Joinville en 1970-1971, il s'engagea dans l'armée pour profiter des conditions optimales d'entraînement. Il évolue alors au H.C Palavas en compagnie d'Aimé TERME.

En 1976, le CREPS d'Aix en Provence devient Centre National, Yvon sera détaché de Joinville à Aix, il participe cette année-là aux Jeux Olympiques de Montréal.

Son dernier titre national, il le décroche à Lille en 1979 et devient ensuite Conseiller Technique Régional du Comité de Provence, il s'occupa ensuite de la BA 114 des Milles, et occupera diverses fonctions au sein de la Zone Sud-Est et terminera sa carrière comme CTS de la Côte-d'Azur.

Yvon COUSSIN nous laissera l'image du passionné quelquefois excessif, il a disparu trop tôt à 60 ans.



Bernard GARCIA

Titres Nationaux

Année	Catégorie d'âge	Lieu	Catégorie	TOTAL
1969	Junior	?	75kg	335
1972	Sénior	NICE	82.5kg	427.5
1975	Sénior	NEVERS	82.5kg	312.5
1976	Sénior	NICE	90kg	327.5
1977	Sénior	RUEIL MALMAISON	90kg	300
1979	Sénior	LILLE	90kg	317.5

Sélections Internationales

Année	Compétition	Lieu	Caté	Développé	Cl.	Arraché	Cl.	Epaulé-jeté	Cl.	TOTAL	Cl.
1972	Europe Senior	Constanza (ROM)	82,5kg	120	20e	140	6e	160	12e	420	13e
1973	Europe Senior	Madrid (ESP)	90kg			142,5	9e	165	12e	307,5	10e
1974	Union Europeenne	Udine (ITA)	90kg			150	1er	175	?	325	1er
1974	Europe Senior	Verone (ITA)	90kg			145	9e	175	12e	320	9e
1975	Union Europeenne	Maastricht (NED)	82,5kg			145	1er	162,5	4e	307,5	1er
1975	Jeux Mediterraneens	Alger (ALG)	82,5kg			142,5	1er	170	?	312,5	2e
1975	Monde Senior	Moscou (URS)	82,5kg			145	8e	170	15e	315	11e
1975	Europe Senior	Moscou (URS)	82,5kg			145	8e	170	13e	315	10e
1976	Union Europeenne	Bruxelles (BEL)	90kg			152,5	1er	172,5	2e	325	1er
1976	Monde Senior	Montreal (CAN)	90kg			152,5	8e	180	11e	332,5	8e
1976	Jeux Olympiques	Montreal (CAN)	90kg			152,5		180		332,5	8e
1976	Europe Senior	Berlin-Est (RDA)	90kg			0		0		0	NC
1977	Union Europeenne	Dunstable (GBR)	90kg			145	4e	165	4e	310	4e
1977	Monde Senior	Stuttgart (RFA)	90kg			145	8e	170	9e	315	9e
1977	Europe Senior	Stuttgart (RFA)	90kg			145	7e	170	8e	315	8e
1979	Union Europeenne	Kassel (RFA)	90kg			147,5	1er	175	3e	322,5	2e
1979	Jeux Mediterraneens	Split (YUG)	90kg			147,5	1er	175	2e	322,5	1er
1979	Europe Senior	Varna (BUL)	90kg			155	8e	172,5	13e	327,5	9e
1980	Union Europeenne	Udine (ITA)	90kg			?		?		307,5	4e

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

Championnats de France Cadets-Juniors 7 et 8 Mai - MONT DE MARSAN

Lors de ce week-end, quatre haltérophiles languedociens étaient qualifiés pour les Championnats de France Cadets-Juniors.

Le premier à entrer en lice est Nicolas LINARES de Clermont Sports qui participe pour la première fois à une finale nationale, et pour une première il bat tous ses records en -62kg avec 73kg et 93kg, pour une 8ème place;

Entraîne ensuite en lice Sami BIJJI de Clermont Sports, favori de la catégorie Cadet -69kg. Malgré une petite blessure, il assure malgré tout son titre avec la manière, il réalise 98kg et 120kg, en espérant pouvoir montrer tout son potentiel lors de la finale du Championnat de France des Clubs Jeunes.



Sami BIJJI (Clermont Sports) Champion de France Cadet 2011

Déborah PLANCQ (Frontignan AC) sur la 3ème marche du podium.



Le Dimanche, la représentante de Frontignan AC, Déborah PLANCQ, engageait sa compétition avec la ferme intention de conquérir une médaille.

Avec un match quasi-plein (5 essais sur 6), elle s'adjuge la 3ème place avec à la clef ses records personnels battus avec 51kg et 59kg.

Déborah conclue ainsi une belle saison, en espérant qu'elle continue ainsi à s'entraîner dur pour pouvoir encore progresser l'année prochaine.

Enfin le « lourd » de Clermont Sports, Christopher RAULIN, entrait en lice avec pour objectif de conserver son titre.

Mais il eu du mal à rentrer dans le match et à l'issue de l'arraché il concède 5kg à son concurrent avec 105kg. Il ne lui restait plus qu'à se remettre en marche pour l'Épaulé-Jeté afin de rattraper son retard. Il décide donc de mettre directement la barre de match avec 135kg.....qu'il manque. Il se reprend immédiatement et maîtrise cette charge, et empoche donc un nouveau titre de Champion de France.

Ne voulant pas en rester là, il demande pour son ultime essai le record de France à 149kg, qu'il réalise avec dynamisme.

Christopher RAULIN (Clermont Sports) conserve son titre en +94kg Cadet



Championnat de France des Clubs Masculins 21 Mai 2011

Après trois mois de compétitions individuelles, Clermont Sports retrouvait le Championnat des Clubs ce week-end à Besançon pour le compte de la 3ème journée de Nationale 1A. En tête avec une confortable avance les clermontais devaient s'imposer afin de disputer la finale dans 3 semaines dans les conditions des plus favorables. Chose faite avec 592,6 points contre 515,8 points à Besançon et 439 points à la Ferté Milon. Clermont Sports s'impose et fait un pas décisif pour le titre, ce qui serait le 11ème pour le Club.

Concernant cette 3ème journée dans le Doubs, conscient de l'enjeu, les héraultais sont rentrés de fort belle manière dans ce match puisque à l'issue de l'arraché pratiquement 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 CALANCEA, Champion d'Europe qui réalisait un sans faute avec 160kg à l'arraché et 205kg à l'épaulé jeté gagnant au passage sa confrontation directe avec le bisontin et international David MATAM. Jean Baptiste BARDIS l'imitait prouvant ainsi sa bonne forme actuelle (155 + 180), Nicolas FORIEL, le vice champion de France sénior concrétisait sa bonne préparation, auteur d'un sans faute, il battait tout ses records personnels avec 148kg à l'arraché et 181kg à l'épaulé jeté et se hissait pour la première fois dans les 4 meilleurs. Le jeune Demetrio BARDIS vice champion de France sénior était quant à lui un peu en dessous de son niveau (130+155). Ali EL MOUJOUR de retour de blessure effectuait une bonne rentrée avec 125kg à l'arraché et 150kg à l'épaulé jeté.



NOM	Prénom	AN	Poids	Nat	Arraché	Epaulé-Jeté	Total	Points
CALANCEA	Valeriu	81	95.30	Rom	150 155 160	160 190 200 205 205	365	174.40
BARDIS	J-Baptiste	87	84.60	F	150 155 -160	155 175 180 -185 180	335	165.80
BARDIS	Demetrio	88	74.90	F	125 130 -135	130 150 155 -160 155	285	135.20
EL MOUJOUR	Ali	82	79.40	F	115 120 125	125 145 150 -155 150	275	116.20
FORIEL	Nicolas	81	105.90	F	135 142 148	148 165 175 181 181	329	117.20

Cl	CLUBS	1° j	2° j	3° j	4° j	Moyenne
1	CLERMONT SPORTS	593.2	559.8	592.6		581.87
2	FRANCAISE BESANCON	387.4	401.0	515.6		434.67
3	CM ORLEANS	458.8	368.0	470.6		432.47
4	CHCD COMINES	430.2	368.8	451.2		416.73
5	EEAR MONTEUX	410.6	401.6	420.8		411.00
6	AAJ BLOIS	396.8	392.8	401.4		397
7	LA FERTE MILON HM	369.2	357.6	345.6		357.47
8	ASPTT LILLE	363.4	332.8	349.6		348.60
9	CHM SALEUX	352.8	341.0	296.4		330.07

592.60

Finale de Zone Benjamin / Minime 14 Mai - TOULON

Quatre languedociens pour cette finale de Zone: 3 Benjamins et 1 Minime. Les trois benjamins présents sont les deux féminines de Narbonne Eloïse ROMERO et Samantha PRUVOST, ainsi que le frontignanais Lucas MAZET, qui ont fait preuve tous les trois de nets progrès techniques, et que l'on reverra à Narbonne pour le Challenge de l'Avenir.

Enfin le seule Minime, le clermontais Julien MULLOR, réalisa une compétition sérieuse à des charges « légères » afin de se qualifier pour la Finale Nationale. Chose faite avec une note de 90/90 sur la technique (système de qualification pour la Finale), avec on l'espère une médaille à Cap-Sizun le 18 Juin.



CULTURISME Championnat de France Espoir 15 Mai - LA TOUR DU PIN

Un titre de Champion de France de plus dans l'escarcelle du Languedoc-Roussillon, cette fois-ci en Culturisme grâce à Rémy VINDEL du CHCM Marseillan en catégorie +75kg.
Félicitations à lui et au club de Marseillan.

Championnat de France Masters Développé-Couché 14 et 15 Mai - HALLUIN

Trois représentants de notre région pour ces Championnats de France Masters en Développé-Couché, avec un bilan plutôt favorable, une médaille d'argent, une de bronze et un non-classé.

- Médaille d'Argent pour Lahcene HOCINE en -67.5kg avec 137.5kg réussis.
- Médaille de Bronze pour Rudolf SESTIC en -125kg avec 160kg.
- Pierre COURTEHOUX non classé en -100kg suite à 3 échecs à 200kg.

Félicitations à nos anciens de la Force.

AGENDA DE JUIN

- **4-5 Juin:** Finale Championnat de France des Clubs Jeunes
- ST GERVAIS SUR COUCHES -
- **11 Juin:** Finale Nationale 1A
- ST MARCELLIN -
- **11 Juin:** Coupe de France Développé Couché Endurance
- VILLENEUVE MINERVOIS
- **18 Juin:** Finale trophée des Minimes
- CAP SIZUN -
- **25 Juin:** Tournoi International Decottignies - COMINES -
- **25 Juin:** les 100kg de Port la Nouvelle

INFOS RECORD

Le Record de France annoncé pour Christopher RAULIN le 26 Février à Noves avec 149kg n'ayant pas été validé par la Commission Nationale, il dût le retenter lors des Championnats de France Cadets-Juniors ce mois-ci à Mont de Marsan.

Il réussit donc cette charge et réalise comme annoncé le 11ème Record de France Cadet pour les Languedociens sur 24 possibles.

Nous espérons qu'il pourra l'améliorer encore une fois lors de la Finale de la Coupe de France des Jeunes à Saint Gervais sur Couches.