

NEWSLETTER

Saison 2011/ 2012 n° 7



L'EDITO DU PRESIDENT

La saison a maintenant démarré et, à l'aube des Championnats du Monde, tout est prêt pour 2011-2012.

Les premières compétitions ont donné le ton, ainsi que les stages sous la direction de Nicolas FORIEL et Laurent PEDRENO.

Toute la France est mobilisée pour les Championnats du Monde, nous souhaitons une belle réussite à cette organisation et de belles performances pour l'Equipe de France.

Bien à vous,

Bernard GARCIA

SOMMAIRE

Page 2: - Les anciens à l'honneur

Page 3: - Bilan Tournée d'Ete

Page 4: - Stage Régional Cadet/Junior

Page 5: - Challenge Avenir

Page 6: - Tournoi International « Denis RANDON »

RETROSPECTIVE

LES ANCIENS A L'HONNEUR

MARCHAL Roger

1922 / 2000

Clubs: AC Montpellier

Roger, notre génération l'a eu comme Conseiller Technique Régional, quelquefois jugé hativement, mais quelques années après, nous repensons souvent à lui et à sa sagesse.

Roger MARCHAL fut aux débuts des années cinquante le « Plus Bel Athlète de France », l'ancêtre de nos culturistes et a même mené de pair les deux disciplines.

La légende veut qu'au théâtre de Clermont-l'Hérault, il ai voilé une barre Roux lui retombant sur la cuisse. Il était bien sûr une figure de l'Athlétic Club Montpellierain qui composait la majorité de l'Equipe de France entre 1950 et 1960.



Un bel épaulé en fente de Roger MARCHAL qui réalisera comme record absolu 152.5kg à l'épaulé-jeté.

Titres Nationaux

Année	Catégorie d'âge	Lieu	Catégorie	TOTAL
1950	Senior	LILLE	82.5kg	340
1953	Senior	NICE	82.5kg	357.5

Sélections Internationales

Année	Compétition	Lieu	Caté	Développé	Cl.	Arraché	Cl.	Epaulé-jeté	Cl.	TOTAL	Cl.
1951	Monde Senior	Milan (ITA)	82,5kg	107,5	4e	105	8e	140	8e	352,5	7e
1951	Europe Senior	Milan (ITA)	82,5kg	107,5	2e	105	5e	140	5e	352,5	4e
1954	Monde Senior	Vienne (AUT)	82,5kg	115	6e	112,5	8e	150	6e	377,5	7e
1954	Europe Senior	Vienne (AUT)	82,5kg	115	4e	112,5	5e	150	4e	377,5	4e
1955	Monde Senior	Munich (RFA)	82,5kg	112,5	11e	105	13e	145	10e	362,5	11e
1955	Europe Senior	Munich (RFA)	82,5kg	112,5	7e	105	9e	145	5e	362,5	7e

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

Tournée d'Été Hérault Sport Juillet - Août 2011



Jeunes découvrant la pratique haltérophile lors de la Tournée à St-André de Sangonis

Comme depuis quelques années, le Comité de l'Hérault participe à la Tournée d'Été organisée tout au long de la saison estivale par Hérault Sport.

Neuf dates étaient au programme cette année et pas moins de 657 jeunes purent s'essayer à l'arraché et l'épaulé-jeté; un bon tremplin pour nos clubs qui devraient, espérons-le, profiter de cette action pour recruter de jeunes pratiquants.

Date	Villes	Nbre
lundi, 4 juillet 2011	Pignan	67
mercredi, 6 juillet 2011	Mauguio	52
jeudi, 7 juillet 2011	Lodève	2
lundi, 11 juillet 2011	Clermont l'Hérault	110
vendredi, 15 juillet 2011	St-Pargoire	108
lundi, 18 juillet 2011	Paulhan	166
lundi, 8 août 2011	Paulhan	80
jeudi, 11 août 2011	St-André	2
lundi, 22 août 2011	Clermont l'Hérault	70
TOTAL Participants		657
Participation Moyenne		73

**Stage Régional Cadets / Juniors
8 Octobre 2011 - Clermont-L'Hérault**

Le premier stage de la saison avait lieu ce Samedi 8 Octobre au centre Régional de Clermont -l'Hérault.

Ce sont pas moins de 12 athlètes qui ont répondu présent pour cette journée placée sous le signe de la convivialité et du travail.

La journée a été rythmée avec deux séances d'entraînements: le matin de 10h30 à 12h et l'après-midi de 15h à 16h30. Juste avant la deuxième séance, les objectifs individualisés ont été distribués et expliqués à chacun, à savoir un tableau avec les performances à réaliser dans les différentes compétitions auxquelles ils vont prendre part.

Le midi tout le groupe s'est retrouvé autour d'un bon repas servi au restaurant « Le Patio », ce qui a permis aux jeunes de se connaître encore un peu mieux.

Au-delà du travail à l'entraînement, ces regroupements sont un vecteur de motivation par l'effet de groupe, surtout pour les athlètes ayant très peu de partenaires d'entraînement. Mais la motivation vient également des liens qui se tissent dans ces journées qui sortent du cadre strict de la compétition où ils se voyaient sans se côtoyer auparavant.

Le prochain stage regroupera le Samedi 5 Novembre les Benjamins et Minimes venant de Narbonne, Frontignan, La Grand-Combe et Clermont l'Hérault, avec on l'espère autant d'engagement et de sérieux que de la part de leurs aînés.



CALENDRIER DES STAGES

Dates	Catégorie d'Âge	Lieu
Samedi 8 Octobre	Cadets / Juniors	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 5 Novembre	Benjamins / Minimes	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 3 Décembre	Cadets / Juniors	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 14 janvier	Benjamins / Minimes	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 18 Février	Cadets / Juniors	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 24 mars	Benjamins / Minimes	Centre Régional Clermont l'Ht
Mercredi 18 au Vendredi 20 Avril	Cadets / Juniors Préparation Chts de France	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 9 Juin	Benjamins / Minimes	Centre Régional Clermont l'Ht
Samedi 30 Juin	Tous - Stage de Fin de Saison	Centre Régional Clermont l'Ht

**1ère étape du Challenge Avenir
22 Octobre - Clermont –L'Hérault**



**Le groupe des participants lors de cette première étape encadrés par les « olympiques »
Pierre GOURRIER, Jean-Baptiste BARDIS et Brice BATCHAYA**

La première étape du Challenge de l'Avenir de la Saison 2011-2012 avait lieu le 22 octobre à Clermont-l'Hérault. Les Ecoles d'Haltérophilie de la Région étaient représentées avec la présence des jeunes de Monteux puisque le Challenge est jumelé avec le Comité de Provence.

Cette étape est une rentrée, donc la participation n'était pas extraordinaire avec notamment l'absence de Frontignan AC. Nous avons quand même pu voir de nouveaux « élèves » du côté de Narbonne Haltéro et de Clermont Sports.

Toutefois, si la participation n'a pas été au niveau attendu, on peut dire que les résultats ont été eux très encourageants, avec une nette progression, que ce soit au niveau des charges soulevées comme au niveau technique.

Nous pouvons espérer que les prochaines étapes soient plus fournies, et toujours avec cette application gestuelle qui est de rigueur habituellement. Le travail des éducateurs doit aller dans ce sens, ainsi que le staff du Comité Régional qui organise tout au long de la saison des « stages de perfectionnement » pour les benjamins et minimes d'un côté et pour les cadets et juniors de l'autre.

La prochaine étape aura lieu le 19 Novembre à NARBONNE.

9ème Tournoi International Denis RANDON 29 Octobre - Clermont –L’Hérault



Le podium des Petits As avec BIJJI Sami, RAULIN Christopher et COULLET Anthony.

Sur le Plateau des As, triplé de Clermont Sports et la performance du jour revient au néo-languedocien Redon MANUSHI qui réalise 156 et 180 pour 88kg de poids de corps, devançant Brice BATCHAYA en préparation pour les Championnats du Monde et Démétrio BARDIS auteur pour la première fois des 300kg au Total.

Chez les féminines, Déborah PLANCQ du Frontignan AC l’emporte devant Blandine BAERT de Comines et Emeline MAUSSIÈRE de Clermont Sports chez les Petits As, tandis que Gaëlle KETCHANKE, elle aussi en préparation pour les Championnats du Monde l’emporte sur le Plateau des As devant Sophie MIGUET, fraîchement arrivée dans notre région en provenance de l’Île de France.



Le podium du Plateau International totalement Clermontais avec Redon MANUSHI, Brice BATCHAYA et Démétrio BARDIS.

AGENDA DU MOIS DE NOVEMBRE

- **5 Novembre:** Stage Benjamin/Minime - Clermont -
- **5-13 Novembre:** Championnats du Monde Sénior - Disneyland Paris -
- **19 Novembre:** Challenge Avenir - Narbonne -
- **26 Novembre:** Critérium Départemental Espoirs FC et DC - Fournès -
- **26 Novembre:** 1ère Journée Cht de France des Clubs - Clermont -

INFOS RECRUTEMENT

Trois athlètes ont posés leurs valises dans notre région. Sophie MIGUET de Blanc-Mesnil (banlieue parisienne), Yann AUCOUTURIER (Blois) et Redon MANUSHI (Bordeaux).

Souhaitons leur la bienvenue et une bonne intégration dans notre Comité avec toute la réussite possible.