

# NEWSLETTER



## L'EDITO DU PRESIDENT

Saison 2011/ 2012 n° 10

Décembre 2011

**2** 012 débute une année olympique qui sera également une année électorale (au plus tard début 2013). Un renouvellement à la Fédération Française et dans les Comités Régionaux aura lieu.

- Quelle sera notre implication au niveau national?
- Laisserons-nous toujours l'haltérophilie se dégrader au niveau de l'animation nationale?
- Allons-nous essayer de donner un nouvel élan?

Notre expérience « naïve » d'il y a vingt ans et la mienne plus récente de 2005 à 2009 me fait prendre une position de recul. Certes je serais avec, mais derrière, celui ou celle qui nous proposera un projet cohérent et pas seulement le calme et la sérénité que l'on met en avant depuis 12 ans.

Au niveau départemental et régional, il n'en sera pas de même et le nouveau mandat que je briguerais avec tous les responsables devrait permettre de pérenniser les actions mises en place. Il se terminera en 2017 certainement avec ma carrière professionnelle à la mairie de Clermont-l'Hérault.

Il nous appartiendra alors de laisser éventuellement le Comité à une équipe rajeunie avec:

- une assise financière
- un technicien que nous venons de mettre en place
- un nombre de licences qui avoisinera les 2000
- une vie sportive répartie sur tout le territoire,

avec la redynamisation enclenchée actuellement de l'Aude et du Gard dans le sillage de l'Hérault.

Pour l'heure, nous devons continuer à travailler collectivement comme nous le faisons depuis 1983.

**Bonne et heureuse année à tous,**

**Bernard GARCIA**

### SOMMAIRE

**Page 2:** - Stage Cadet/Junior

**Page 3:** - 1e journée Championnat Inter-régional

**Page 4:** - Éliminatoires régionaux

**Page 5:** - Cht Départementaux FA et DC

## Stage Cadets / Juniors Samedi 3 Décembre - Clermont-L'Hérault

Samedi 3 Décembre 2011, le troisième Stage Régional de la saison était organisé au Centre Régional de Haut-Niveau et de Formation de Clermont-L'Hérault.

Après les Poussins, Benjamins et Minimes du mois dernier, c'était au tour des meilleurs Cadets et Juniors régionaux de prendre part à ce mini-stage intensif sous la direction du Directeur Sportif de Clermont Sports Laurent PEDRENO et du Technicien Régional Nicolas FORIEL.

Le groupe était constitué d'une quinzaine d'athlètes représentant les départements de l'Aude, du Gard et de l'Hérault.

Au programme 3 entraînements répartis sur la journée avec en début et en fin de séance une explication technique et un feed-back avec chacun des athlètes.

La première séance de la journée fut un réveil musculaire poussé avec en ligne de mire la préparation des deux séances à venir. Les ceintures pelviennes et scapulaires étaient mises à rude épreuve et les entraîneurs expliquaient l'importance de ces séances.

Après un repas en commun, les deux séances suivantes allaient juger de la capacité de chaque athlète à se dépasser tout en étant conscient et en ne négligeant pas les entraînements effectués en amont.

La totalité des athlètes réagissant de façon positive, ce fut l'occasion pour les deux techniciens d'intensifier les séances permettant à la majorité du groupe de battre certains records personnels.

En fin de journée, après une demi-heure consacrée à la récupération et notamment aux étirements, les entraîneurs expliquaient le pourquoi et le bienfait de s'entraîner quotidiennement et ce malgré la fatigue. Ils faisaient également le point sur les objectifs de chacun en début de saison et traçaient le chemin à suivre.



L'échauffement du matin sous la direction de Nicolas FORIEL



Le groupe lors de la séance abdos et étirements



Une partie du groupe présent avec le Technicien Régional

## 1ère Journée Championnat Interrégional Samedi 10 Décembre - Clermont-L'Hérault



L'Equipe de l'AC Montpellier



L'Equipe II de Clermont Sports

Cette première journée du Championnat Interrégional se déroulait le 10 Décembre à Clermont-l'Hérault, où 9 équipes s'étaient données rendez-vous. Un tiers de ces équipes engagées sont des équipes languedociennes, on pourrait même dire héraultaises.

Tout d'abord, fait marquant, le retour à la compétition de l'AC Montpellier (voir notre numéro spécial ACM), qui se classe 8ème avec un total de -56.4pts. Nous espérons pour la deuxième journée un total positif, ce qui devrait être facilement réalisable, étant donné que ses pratiquants en sont à leurs débuts, dont avec un fort potentiel de progression.

Deuxième équipe engagée est le Frontignan AC, qui se classe 6ème avec un total de 106.2pts, place qui semble être la leur cette saison, car l'écart avec ses prédécesseurs est assez conséquent. Attention tout de même à l'HC Marseille qui les talonne avec moins de 3pts de retard.

Troisième et dernière équipe régionale en lice, l'équipe 2 de Clermont Sports qui se classe 2ème avec un total de 268pts, manquant de peu les barres de matchs afin d'aller chercher les leaders, l'HM Sainte-Tulle.

La deuxième journée du Championnat Interrégional se déroulera le 25 Février.



L'Equipe du Frontignan AC

C l	CLUBS	1° j	2° j	3° j	4° j	Moyenne
1	HM STE-TULLE 1	281.6				281.60
2	CLERMONT SPORTS 2	268.0				268.00
3	AS SORGUES	189.0				189.00
4	HM STE-TULLE 2	151.6				151.60
5	EEAR MONTEUX 2	126.2				126.20
6	FRONTIGNAN AC	106.2				106.20
7	HC MARSEILLE	103.8				103.80
8	AC MONTPELLIER	-56.4				-56.40
9	ISTRES SPORTS 2	-81.8				-81.80



**Eliminatoires Régionaux  
Qualificatif Championnats de France et Grand Prix Fédéral  
Samedi 17 Décembre - Frontignan**

**Liste des qualifiés aux différentes Finales Nationales**

NOM	CLUB	Catégorie	TOTAL	Qualifié Pour
MAUSSIÈRE Emeline	Clermont Sports	Cadette -58kg	90kg	Grand Prix Fédéral
MULLOR Julien	Clermont Sports	Cadet -56kg	127kg	Grand Prix Fédéral
AUGE Raphaël	Frontignan AC	Junior -56kg	155kg	Grand Prix Fédéral
LINARES Nicolas	Clermont Sports	Junior -62kg	177kg	Grand Prix Fédéral
RAULIN Christopher	Clermont Sports	Junior +105kg	265kg	France Junior
ROUVEYROLLIS Guilhem	Clermont Sports	Sénior +105kg	280kg	France Sénior
BIJJI Sami	Clermont Sports	Cadet -69kg	240kg	France Cadet + Sénior
PLANCQ Déborah	Frontignan AC	Junior -58kg	110kg	France Junior
MIGUET Sophie	Clermont Sports	Junior -58kg	155kg	France Junior + Sénior
KETCHANKE Gaëlle	Clermont Sports	Sénior -69kg	215kg	France Sénior Open
AUCOUTURIER Yann	Clermont Sports	Sénior -77kg	297kg	France Sénior
BARDIS Démétrie	Clermont Sports	Sénior -77kg	270kg	France Sénior
EL MOUJOUÏ Ali	Clermont Sports	Sénior -77kg	265kg	France Sénior
BARDIS Jean-Baptiste	Clermont Sports	Sénior -85kg	348kg	France Sénior
BATCHAYA Brice	Clermont Sports	Sénior -85kg	290kg	France Sénior Open
MANUSHI Redon	Clermont Sports	Sénior -94kg	317kg	France Sénior
FORIEL Nicolas	Clermont Sports	Sénior -105kg	310kg	France Sénior

Avec à l'heure actuelle **4** qualifiés pour le Grand Prix Fédéral et **13** pour les Championnats de France, le bilan est plutôt bon. Nous devons pouvoir encore qualifier 2 ou 3 jeunes pour les Finales Nationales et faire en sorte que les qualifiés au Grand Prix Fédéral se rapprochent au maximum de la Classe Nationale afin de valider leur billet pour les Championnats de France.

**Championnats Départementaux  
FA et DC  
18 Décembre - Port-Leucate**

Les Championnats Départementaux en Force Athlétique et Développé Couché étaient regroupés le Samedi 18 Décembre à Port-Leucate.

Ces Championnats étaient qualificatifs pour les Championnats Régionaux qui auront lieu les 14 et 15 Janvier 2012 à Port-La-Nouvelle.

En Force Athlétique, ce sont 17 athlètes qui se sont ainsi qualifiés dans les catégories Espoirs, Séniors et Masters (1,2 et 3). En Développé-Couché, 33 athlètes ont réussi leur passage au Championnat Régional dans les mêmes catégories avec en plus deux Juniors.

Les clubs ayant qualifiés des athlètes pour les Championnats Régionaux sont:

- **HERAULT** : - AC Montpellier  
- Frontignan AC  
- ASM Sète
- **GARD**: - HC Grand-Combien  
- HC Nimois
- **AUDE**: - FAH Cros  
- Leucate Force  
- Philocalie Port-la-Nouvelle  
- ARAPS Arzens
- **P-O**: - HC Saint-Estève

***La liste des qualifiés est consultable sur le site du Comité Régional***



Le groupe des participants en Force Athlétique



Le groupe des participants en Développé-Couché

**AGENDA DU MOIS DE  
JANVIER**

- **7 Janvier**: 2ème journée Championnat de France des Clubs –Nat 1A-
- **14 Janvier**: Stage Benjamins/Minimes
- **21 Janvier**: Challenge de l'Avenir
- **28 Janvier**: 1ere journée Championnat de France des Clubs Jeunes

**INFOS**



La rubrique retraçant le palmarès de nos illustres anciens n'est pas présente dans ce numéro, elle reprendra à partir du prochain numéro.