

# NEWSLETTER



**L'EDITO**  
**DU PRESIDENT**

**Saison 2011/ 2012 n° 18**

Juin-Juillet 2012

**L**a Newsletter de Juillet-Août vous donne les derniers résultats de 2011-2012, et le classement des clubs haltérophiles de la Zone Sud-Est.

**Vous serez destinataire en fin de mois de la lettre d'Août qui précèdera la réunion des clubs du 8 Septembre 2012.**

**Présentation des calendriers Force Athlétique et Haltérophilie 2012-2013, projet de colloque des arbitres et programme de formation et d'entraînement en constitueront le contenu.**

**Je profite de cet éditto pour adresser un grand merci au Conseil Régional qui lors de sa séance du 20 Juillet 2012 a donné « un grand coup de pouce » avec l'augmentation substantielle de la subvention.**

**Sportivement,**

**Bernard GARCIA**

## SOMMAIRE

- Page 2:** - Trophée des Minimes  
- Comité Directeur
- Page 3:** - Stage Fin de Saison  
- Coupe de France DC Endurance
- Page 4:** - Challenge Fédéral Haltéro
- Page 5:** - Samantha PRUVOT récompensée  
- Infos internationales  
- Challenge Avenir

## Trophée des Minimes Samedi 16 Juin à Berck sur Mer



**Samantha PRUVOT sur la plus haute marche du podium**

Le week-end des 16 et 17 Juin se déroulaient le Trophée des Minimes à Berck sur Mer, dans le Nord. Un long déplacement pour nos représentants.

Trois athlètes de Narbonne Haltéro ont fait le déplacement sur les cinq qualifiés.

Le premier à entrer en lice est Anthony TESTE en -40kg, qui pour sa première année, se hisse en Finale Nationale. Malheureusement, Anthony ne réalise qu'un essai à 20kg à l'issue de l'arraché, ce qui le met hors course pour le classement. Malgré tout, il se reprend bien à l'épaulé-jeté et améliore son record avec 28kg.

Vient ensuite le plateau de Samantha PRUVOT, annoncée favorite, et qui va confirmer sa domination en réalisant un match plein, tout en restant en-deçà de ses meilleures performances afin d'éviter les essais.

Avec 36kg à l'arraché et 46kg à l'épaulé-jeté, elle prend au passage la meilleure performance toutes catégories

confondues. **Notons que chez les féminines, notre Région a presque réussi « le Grand Chelem » puisque Samantha a la meilleure performance en Minime, ainsi que Sophie MIGUET en Junior et Gaëlle KETCHANKE en Sénior, seule la catégorie Cadettes nous échappe.**

Enfin dernière athlète à se présenter, Marina ROMERO en catégorie +58kg, qui elle aussi pour sa première saison, se hisse en Finale Nationale et prend une jolie 7e place en battant ses records personnels avec 25kg à l'arraché et 30kg à l'épaulé-jeté.

Félicitations donc à ces jeunes athlètes, particulièrement à Samantha qui ramène le 9e titre en haltérophilie cette saison.

## Comité Directeur Samedi 16 Juin à Fabrègues

C'est à Fabrègues que le Comité Directeur a été réuni afin de faire le bilan de la saison. Les responsables des Commissions Sportives ont présenté leur bilan en Haltérophilie et en Force Athlétique avec une très bonne saison pour notre Région (Procès Verbal consultable sur le site).

Ensuite ont été fixés les rendez-vous de début de saison, à savoir la réunion des Clubs qui est fixée au Samedi 8 Septembre 2012. Quant à la statutaire assemblée électorale, elle est fixée au Samedi 6 Octobre 2012, avec la préparation d'une liste autour du Président pour le prochain mandat.

Un repas convivial offert par le club de Fabrègues clôtura la réunion.

**Stage de Fin de Saison**  
**Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors**  
**Samedi 23 Juin 2012 - Centre Régional de Haut-Niveau**

Dernier regroupement de la saison 2012/2013, les deux groupes ont été réunis sur la même journée pour plus de convivialité.

Au niveau des effectifs, ce sont 21 jeunes qui ont répondu présents, ainsi que 4 entraîneurs de club qui ont joué le jeu, afin de créer une uniformité dans la stratégie d'entraînement au sein de la Région.

Au niveau de l'entraînement, les deux groupes ont été « séparés » au niveau du contenu, mais tous présents dans la salle. Chez les Benjamins/Minimes, des groupes ont été formés, avec un responsable pour chaque groupe. Chez les Cadets/Juniors, trois cadres suivaient l'ensemble du groupe.

Avant le premier entraînement, l'accueil fut réalisé en expliquant le déroulement de la journée, et en donnant les consignes à respecter.

Le premier entraînement débuta sur les coups de 10h avec échauffement collectif dans le gymnase d'environ 15-20mn, suivi du plan avec 3 exercices pour se terminer par une séquence d'abdos-étirements pour ponctuer cette séance matinale.

Le groupe s'est ensuite dirigé vers le restaurant pour le repas, au cours duquel Jean-Baptiste BARDIS était venu témoigner de son expérience, pour montrer à nos jeunes qu'ils peuvent eux aussi, avec motivation, rigueur et application, atteindre le haut-niveau. Il se livra ensuite à une série d'autographes pour nos stagiaires.

Après le repas, le groupe fut réuni dans la salle d'entraînement afin de faire un point sur la saison écoulée. Le débriefing se fit en comparant les objectifs fixés en début de saison et ce qui a été réalisé.

Enfin, la deuxième séance attaqua vers 15h avec une tendance plus « technique » que le matin afin que les jeunes se fassent plaisir, mais en gardant tout de même l'œil sur la rigueur technique.

La journée se termina donc à 16h30 à la suite de l'entraînement par une séance d'étirements en commun et un retour au calme, avant de leur donner rendez-vous en début de saison prochaine pour le premier regroupement au cours duquel leur sera donné les objectifs pour la saison 2012/2013.



**Coupe de France**  
**Développé-Couché Endurance**  
**Samedi 23 Juin 2012 - La Ricamarie (42)**



**Les vainqueurs de la Coupe de France**

Très belle moisson lors de cette Coupe de France pour nos athlètes régionaux, avec 14 représentants. Chez les dames, un titre pour Melissa FAUCONNIER et une 3e place pour Marie-Odile CAVIN.

Chez les hommes, 4 titres avec notamment Jonathan FRIEDMAN qui prend également une 2e place à la barre arrondie au poids de corps. En Open Charly CASTEL et Nerijus JUOZAPAVICIUS l'ont emporté, ainsi que Denis BLANGY en Masters.

Les trois Comités Départementaux étaient présents avec La Grand-Combe pour le Gard, Frontigan pour l'Hérault et Leucate, Port la Nouvelle et FAH Cros pour l'Aude.

Au niveau du classement des clubs, le meilleur club régional est le Philocalie Port-la-Nouvelle avec une 14e place.

**CLASSEMENT CLUBS SUD-EST CHALLENGE FEDERAL HALTERO  
SAISON 2011 / 2012**

Clas	CLUBS	Benj	Min	NCL	DEP	REG	IREG	FED	NAT	INT	OLY	TOTAL	Bonif	Equipes	Séries	TOTAL	Licences 2011/2012
1	<b>CLERMONT SPORTS</b>	5	3	4	1	1	3	4	4	5	3	33	599	118	532	1249	59
2	<b>ES VILLENEUVE-LOUBET</b>		12	12	1	2	6	3	1		3	40	559	136	325	1020	877
3	<b>ASLDD TOULON</b>		1	20	13	9	6	6	1			56	334	206	26	566	178
4	<b>EEAR MONTEUX</b>	5	5	8		4	3	2	3	3		33	291	119	246	656	51
5	<b>AC St-MARCELLIN</b>			6	2		3	2	3			16	294	55	124	473	239
6	<b>AL CHARLIEU</b>		3	9	10	3	3	3	1			32	184	65	138	387	76
7	<b>HM Ste-TULLE</b>				2	3	2	3	1	1		12	180	30	140	350	81
8	<b>HF PEAGEOIS</b>			4		1	2	4				11	194	23	73	290	22
9	<b>HC St-BALDOPH</b>	1		3			2	2	1	1		10	153	20	94	267	70
10	<b>CH OYONNAX</b>	1		4	8	3	5	3				24	85	37	119	241	32
11	<b>GAULOISE DE VAISE</b>	1		9	4	1	2	2				19	74	23	67	164	59
12	<b>FRONTIGNAN AC</b>	1		4	1	1	1	1	1			10	76	12	55	143	36
13	<b>VAULX EN VELIN</b>	1	1	12	5	2	3	2				26	23	28	84	135	68
14	<b>ISTRES SPORTS</b>	1		4	3	3		1	1			13	41	23	65	129	97
15	<b>CH ARBRESLE</b>		1	5		4	1	1				12	66	8	45	119	182
16	<b>AS SORGUES</b>				1	3		1		1		6	35	8	63	106	16
17	<b>NARBONNE HALTERO</b>	2	6									8	74	14	9	97	24
18	<b>HC NOVES</b>			1		1	1		1			4	48	0	48	96	72
19	<b>OSQ St-QUENTIN FALLAVIER</b>	1		1	4	4	2					12	20	23	50	93	22
20	<b>HC MARSEILLE</b>			2		3			1			6	35	8	37	80	85
21	<b>HC PIERRELATTE</b>			5	3	2			1			11	18	8	41	67	99
22	<b>CHM AUBENAS</b>			2	1	3	3					9	14	8	44	66	26
23	<b>CH ANSE</b>			3	2	1	1		1			8	16	8	42	66	21
24	<b>HC NICE</b>			1		2	2	1				6	19	8	39	66	324
25	<b>CHAMBON FEUGEROLLES</b>		1	1		1		2				5	19	0	30	49	15
26	<b>AS MONACO</b>			3	1	1	2	1				8	0	8	41	49	81
27	<b>ENTENTE VIRIAT</b>			4	4	3						11	0	8	31	39	35
28	<b>AC MONTPELLIER</b>			10	6	2						18	0	8	30	38	182
29	<b>ALEHM NAVIS</b>				2	1	1					4	0	8	17	25	21
30	<b>St-ETIENNE</b>				1	4						5	0	0	23	23	95
31	<b>CHM AURILLAC</b>			2		1	2					5	0	0	23	23	69
32	<b>AVIGNON HALTERO</b>			1	5							6	6	0	16	22	13
33	<b>I LETS SPORTS MONTLUCON</b>			1	1		1					3	8	0	12	20	72
34	<b>US CREST</b>			3	2							5	3	8	7	18	116
35	<b>STADE CLERMONTOIS</b>			4	2	1						7	0	0	15	15	81
36	<b>ASPTT DRAGUIGNAN</b>			2				1				3	0	0	14	14	59
37	<b>St-PIRIEST</b>			5								5	0	8	5	13	650
38	<b>AC MENTON</b>				2	1						3	0	0	11	11	140
39	<b>HC GRAND-COMBE</b>	1			1	1						3	0	0	9	9	37
40	<b>CH ANNONEEN</b>						1					1	0	0	8	8	111
41	<b>AC GARDEEN</b>						1					1	0	0	8	8	236
42	<b>MHC PONT DU GARD</b>	1		1	1							3	0	0	5	5	16
43	<b>A.P AIXOIS</b>					1						1	0	0	5	5	77
44	<b>CHCM MARIGNANE</b>					1						1	0	0	5	5	69
45	<b>EDUC DO</b>			1	1							2	0	0	4	4	11
46	<b>A.S MONTFERRAND</b>			1	1							2	0	0	4	4	13
47	<b>CHATILLON D'AZERGUES</b>				1							1	0	0	3	3	36
48	<b>H.C NIMES</b>			2								2	0	0	2	2	71
49	<b>H.C St-ESTEVE</b>			1								1	0	0	1	1	18
		Benj	Min	NCL	DEP	REG	IREG	FED	NAT	INT	OLY	TOTAL	Bonif	Equipes	Séries	TOTAL	Licences 2011/2012
		21	33	161	92	74	59	45	21	11	6	523					5140



**Samantha PRUVOT (Narbonne Haltéro) à l'honneur  
Jeudi 5 Juillet**



Samantha PRUVOT entourée de ses entraîneurs Jo GUERRERO et Michel VALENTE

Auteur d'une grosse performance aux Trophée des Minimes où elle a remporté le titre dans la catégorie des 53kg, mais également le titre toutes catégories confondues.

Elle a donc été reçue et récompensée par le Conseil Général de l'Aude le Jeudi 5 Juillet lors de la cérémonie des Champions de France au Château de Villegly.

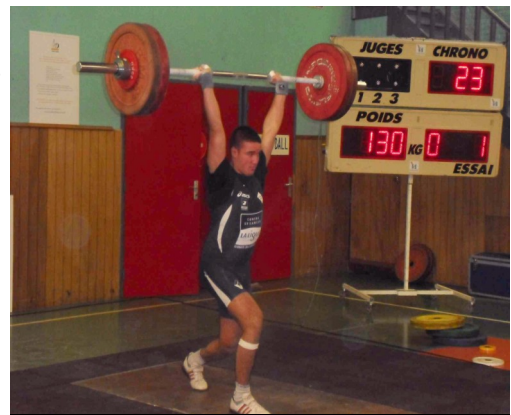
Espérons que cette belle fin de saison lui donne encore plus de motivation, et qu'elle donne l'exemple à ses collègues d'entraînement du Narbonne Haltéro.

**Les Nouvelles Internationales**

Le week-end du 23 Juin, trois athlètes régionaux ont été sélectionnés pour participer à des Tournois Internationaux avec l'Equipe de France.

Sami BIJJI et Sophie MIGUET furent sélectionnés pour un Tournoi en Pologne afin de préparer les Championnats d'Europe Cadets pour le premier et Juniors pour la deuxième. Sami a réitéré ses meilleures performances avec 110+140 et Sophie bat son record avec 73+93, sachant que ces deux athlètes sortent d'une période d'exams donc très dure nerveusement, ce qui est de bon augure pour leur Championnat.

Redon MANUSHI a lui été convoqué pour le Tournoi de Comines, afin de préparer les Championnats d'Europe des -23 ans. Gêné par une douleur au genou depuis quelque temps, Redon n'a pu faire mieux que 143+165. Rien de grave, car l'objectif se trouve la saison prochaine et il lui faut maintenant se soigner pour pouvoir s'entraîner comme il faut.



Sami BIJJI a confirmé son potentiel

**AGENDA DU MOIS DE LA  
TOURNEE D'ETE**

**9 Juillet :** Pignan et Frontignan  
**12 Juillet:** Vias  
**16 Juillet:** Paulhan  
**23 Juillet :** Clermont-l'Hérault  
**27 Juillet :** Saint-Pargoire  
**31 Juillet:** St-André de Sangonis  
**13 Août:** Paulhan  
**21 Août:** Lac du Salagou (Journée Secours Populaire)  
**28 Août:** Clermont-l'Hérault

**INFOS**



**La Tournée d'été d'Hérault Sports entame sa 26e saison. Le Comité Départemental de l'Hérault fait toujours partie de l'aventure et aura comme mission de faire connaître notre sport au plus grand nombre aux quatre coins du département.**

**Ce sont pas moins de dix étapes cette année (agenda à gauche), avec on l'espère toujours plus de jeunes participants.**