

NEWSLETTER



L'EDITO DU PRESIDENT

Saison 2011/ 2012 n° 22

Novembre 2012

La saison est bien lancée !

Après un mois d'Octobre au cours duquel tous les clubs ont amorcé la reprise, le mois de Novembre a permis à chacun de se lancer vers le plein régime.

Côté compétition, l'activité est intense. Côté vie du Comité, nous allons atteindre fin Novembre 1000 licences, ce qui n'a jamais été le cas auparavant.

Signalons aussi la réussite à l'examen d'Arbitre National en Haltérophilie de Roland YAICH qui a repris du service. Après quelques mois d'apprentissage, nous proposerons sans doute à l'ancien Président de l'AC Montpellier de prendre en charge pour 2013-2014 la Commission Régionale d'Arbitrage.

Nous allons terminer 2012 avec quelques compétitions en Décembre.

- les Championnats Départementaux FA et DC à La Nouvelle chez notre ami Patrice MENARD les 1er et 2 Décembre

- le Championnat par Equipe Interrégional le 1er Décembre pour les haltérophiles.

- l'Eliminatoire des Championnats de France haltérophile le Vendredi 13 Décembre (Gala des Champions).

Merci à vous tous pour votre engagement bénévole et votre contribution à la vie du Comité Régional.

La première réunion du nouveau Comité Directeur Élu en Octobre dernier se déroulera le Samedi 12 Janvier 2013.

Bon courage et bonne continuation à tous

Amitiés Sportives

Bernard GARCIA

SOMMAIRE

Page 2: - Tournoi International RANDON

Page 3: - 2e Journée Cht des Clubs Nat 1A

Page 4: - Stage Benjamin/Minime
- Critérium Départemental FA+DC

Page 5: - Challenge Avenir

Tournoi International Souvenir « Denis RANDON » Samedi 3 Novembre 2012



Le podium 100% français chez les hommes



.....et chez les femmes

C'est dans une ambiance chaleureuse et devant un public venu nombreux que les athlètes invités pour cette 10^{ème} édition du Tournoi International ont évolués.

Déjà présent lors du 1^{er} plateau, le public a pu assister à de belles performances avec un plateau féminin remporté par Sarah ESTNER du Comité d'Alsace devançant la Caennaise Melissa DUMARAIS. La 3^{ème} place est prise par la frontignanaise Déborah PLANCCQ.

Chez les garçons, un match de haute lutte pour les trois premières places entre l'Alsacien KARACA et les deux clermontais Sami BIJJI et Norik GHAZARYAN. Ce dernier l'emporte en battant tous ses records avec 113 à l'arraché et 138 à l'épaulé-jeté, alors que Sami BIJJI prend la 3^{ème} place échouant de peu sur 148 à l'épaulé, qui lui aurait donné la deuxième place. Un autre match avait lieu sur le même plateau entre les deux « poids lourds » Christopher RAULIN et le montilien Anthony COULLET, actuel recordman de France Cadet, et qui tenta malheureusement sans succès de les porter un peu plus haut ; quant au clermontais il réalise une bonne prestation avec 130 à l'arraché et 163 à l'épaulé échouant par deux fois à 170 pour réaliser un très bon total de 300kg.

Sur le plateau du Tournoi International, les féminines se livrèrent une lutte de très haut rang, un match très serré qui vit la victoire de l'Alsacienne Manon LORENTZ, qui a résidé pendant deux ans sur Clermont, devant la sociétaire de Blois Anaïs MICHEL et l'athlète venue représenter l'équipe de France Aurore HUGUENOT, qui remporte son match devant la clermontaise Sophie MIGUET pour seulement 100g d'écart sur la balance.

Chez les hommes, malgré l'absence du polonais ZIELINSKI, et la méforme du roumain médaillé Olympique MARTIN Razvan dû également à une blessure au poignet, le match attendu dans la catégorie des 85kg a tenu toutes ses promesses. Deux matchs dans le match, avec la lutte pour la troisième place entre l'égyptien Hassona EL SAYED et le clermontais Yann AUCOUTURIER. Ce dernier l'emporta grâce à une belle prestation et à des performances qui se rapprochent de son meilleur niveau. Mais le match du jour avait lieu entre Jean-Baptiste BARDIS et Benjamin HENNEQUIN. A l'issue de l'arraché, les deux athlètes étaient au coude à coude avec 158 réalisé par Jean-Baptiste et 159 par Benjamin. J-Baptiste a continué à l'épaulé-jeté en mettant un maximum de pression sur Benjamin en réalisant 190kg, qui est de bon augure pour un début de saison, et qui obligea Benjamin à jouer le tout pour le tout en demandant 193kg en départ pour aller chercher la victoire lors de cette 10^{ème} édition. Pour conclure cette journée il demanda 201kg et le réalise de belle façon.

A l'entracte de ce plateau, la Championne Olympique Handisport Souhad GHAZOUANI a fait une démonstration, devant le public resté dans la salle afin d'apprécier cette performance de haut niveau.

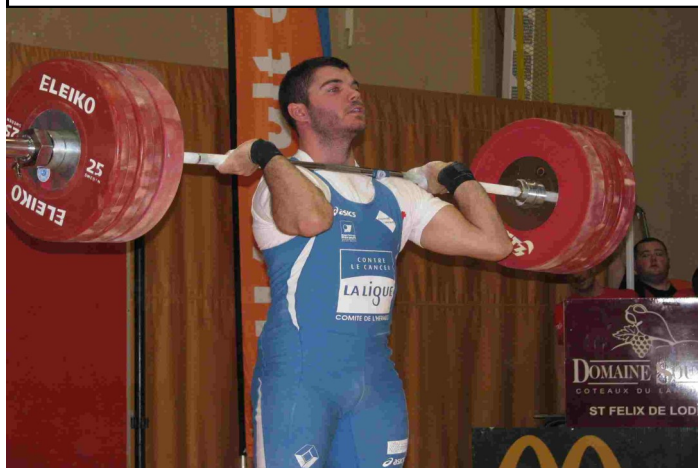
Au final, ce Tournoi a tenu toutes ses promesses, et le Comité d'Organisation remercie tous les participants ainsi que le public venu même de très loin pour assister à ce beau spectacle.



Souhad GHAZOUANI Championne Olympique Handisport à Londres cet été, qui a effectué une démonstration en l'arraché et l'épaulé-jeté en réalisant 140kg.

2ème Journée Championnat de France des Clubs Nationale 1A

Samedi 10 Novembre - Clermont Sports / EEAR Montoux / CHM Saleux



Jean-Baptiste BARDIS à 175kg à l'épaulé-jeté

Une semaine après leurs très belles performances du Tournoi International Randon les deux chefs de file de Clermont sports Yann Aucouturier et Jean Baptiste Bardis ont réalisé une très belle sortie à l'occasion de cette 2ème journée du 10 novembre avec des barres programmées mais une réalisation sans bavure au final 150 kg et 180 kg pour Jean Baptiste, 125 et 160 pour Yann Aucouturier.

Une toute autre musique pour Redon Manushi qui devait prouver sa forme au regard des prochains championnats d'Europe juniors et espoirs fin novembre en Israël. Avec six essais sur six Redon a démontré qu'il avait un peu de réserve et pouvait avoir des objectifs intéressants très vite.

Norik Ghazaryan n'a réalisé que deux essais à l'épaulé jeté 125 kg et 130kg à cause d'une petite douleur au dos après avoir réalisé 100-105-110 kg à l'arraché et a démontré, s'il en était besoin, sa grande valeur pour cette première apparition dans l'équipe fanion.

Le jeune cadet Julien Mullor appelé pour tenir le rôle de 5 ème homme a battu son record à l'arraché avec 70 kg (58 kg de poids du corps). 561, 6 au total cela conforte Clermont Sports à la 1 ère place du général devant Besançon et Orléans.

NOM	Prénom	AN	Poids	Nat	Arraché			Epaulé-Jeté			Total	Points		
MANUSHI	Redon	90	91.00	F	147	150	153	153	170	175	178	331	149.00	
BARDIS	Jean-Baptiste	87	85.60	F	140	145	150	150	170	175	180	330	158.80	
AUCOUTURIER	Yann	86	70.00	F	115	120	125	125	150	155	160	285	145.00	
GHAZARYAN	Norik	95	65.60	F	100	105	110	110	125	130	x	130	240	108.80
MULLOR	Julien	97	58.20	F	65	68	70	70	75	80	-85	80	150	33.60

Cl	CLUBS	1° j	2° j	3° j	4° j	Moyenne
1	CLERMONT SPORTS	606.4	561.6			584.00
2	Française BESANCON	415.8	518.8			467.30
3	CM ORLEANS	441.6	442.2			441.90
4	CHCD COMINES	425.8	451.8			438.80
5	SC NEUILLY	399.0	425.0			412.00
6	CHM SALEUX	414.8	383.2			399.00
7	EA ST-MEDARD	377.6	413.8			395.70
8	EEAR MONTEUX	371.6	400.4			386.00
9	ASPTT LILLE	336.2	310.6			320.70

561.60

Stage Benjamins / Minimes - Samedi 17 Novembre 2012

Premier regroupement de la saison pour les plus jeunes, à savoir les benjamins et minimes. Pour ce début de saison, ce sont 16 jeunes haltérophiles qui ont pris part à ce regroupement au Centre Régional.

La journée commença par une première séance en guise d'échauffement musculaire et articulaire, avec un échauffement collectif très long et un entraînement basé sur la préparation de la séance de l'après-midi.

La deuxième séance fut plus axée sur le travail technique en préparation au Challenge de l'Avenir qui aura lieu le Samedi 24 Novembre à Narbonne, avec toutes les améliorations qui peuvent être apportées sur la gestuelle.



Le groupe des stagiaires ainsi que les entraîneurs

Le travail a été réalisé correctement et les bases de travail ont été données aux athlètes ainsi qu'à leurs éducateurs de club présents lors de cette journée.

Les athlètes ont été invités entre les deux entraînements à partager un repas au Restaurant Le Midi au cours duquel la tenue de chacun a été exemplaire.

Nous retrouverons nos jeunes benjamins et minimes lors du prochain stage le Samedi 12 Janvier 2013, où nous espérons retrouver de nouvelles têtes et pour les « anciens » une amélioration technique grâce au travail réalisé dans les écoles d'haltérophilie de la région. Premier regroupement de la saison pour les plus jeunes, à savoir les benjamins et minimes. Pour ce début de saison, ce sont 16 jeunes haltérophiles qui ont pris part à ce

Critérium Départemental FA+DC Arzens - 17 et 18 Novembre 2012

Le Critérium Départemental avait lieu à Arzens les 17 et 18 Novembre 2012 où une vingtaine d'athlètes purent se mesurer en ce début de saison, que ce soit les débutants ou les plus expérimentés.

Vous pouvez consulter les feuilles de match sur le site du Comité Régional.



Le groupe des athlètes débutants en Développé-Couché



Les participants au Critérium en Force Athlétique

2ème Etape du Challenge de l'Avenir Samedi 24 Novembre 2012 Narbonne

Ce samedi 24 Novembre le Challenge de l'Avenir faisait escale en terre audoise à Narbonne pour sa 2ème étape. Une quarantaine d'athlètes avaient répondu présents et notamment les clubs du Gard avec le MHC Pont du Gard et le HC Nîmes qui participaient à leur première compétition de la saison.

Une bonne participation qui reste dans la lignée de ce début de saison. L'organisation de cette compétition a été assurée avec l'aide du Comité Régional ainsi que le Comité Départemental de l'Aude.

Au niveau des performances, les meilleures athlètes de chaque catégorie d'âge ont été récompensés par un trophée. Chez les poussins, Maxine PIETHIEWIEZ de Narbonne en féminines et Léo MARTINEZ de Clermont Sports chez les garçons.



En benjamins, Enzo SERGENT de Clermont Sports qui réalise une très belle performance ainsi que son camarade de club et second Jérémy PEIGUET.

Chez les minimes filles, c'est la Championne de France sortante Samantha PRUVOT qui l'emporte devant sa camarade de club Héloïse ROMERO, alors que chez les garçons, c'est le frontignanais Lucas MAZET qui réalise la meilleure performance malgré deux échecs à l'arraché.

Chez les cadets, Emeline MAUSIERE en féminines et Florian GARCIA chez les hommes. Enfin chez les séniors la meilleure performance est à mettre à

l'actif du nîmois Léo MARTIN.

Rendez-vous le Samedi 9 Février à Montoux pour la troisième étape.

Eliminatoires Challenge Villenave 13 Octobre 2012 - Leucate

Les éliminatoires du Challenge Villenave avait lieu à Leucate. Trois équipes étaient présentes avec les locaux de Leucate Force, la Philocalie Port-la-Nouvelle et le HC Grand-Combe.

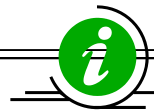
Ces trois équipes n'ont pu malheureusement se qualifier pour la Finale Nationale qui regroupe les 15 meilleures équipes de chaque catégorie, à savoir Open pour celles-ci.

Vous pouvez consulter sur le Site Fédéral le Classement National ainsi que le détail des feuilles de match de cet éliminatoire.

AGENDA DU MOIS DE DECEMBRE

- * **29/11 au 9/12:**- Championnats d'Europe Juniors et -23 ans
- * **Samedi 1er:** - 1ère Journée Championnat Interrégional
- Championnats départementaux FA et DC
- * **Samedi 8:** - Stage Cadets / Juniors Haltérophilie
- Stage Athlètes + Arbitres Force Athlétique
- * **Samedi 15:** - Eliminatoires Régionaux Haltérophilie

INFOS



Deux athlètes languedociens ont été sélectionnés pour participer aux Championnats d'Europe Juniors et -23 ans qui se dérouleront du 29 Novembre au 9 Décembre à Eilat en Israël: Sophie MIGUET (Clermont Sports) en Junior -58kg et Redon MANUSHI (Clermont Sports) en -23 ans -94kg.