



## Édito du Président

Cher(e)s ami(e)s,

Une nouvelle saison sportive débute avec l'ambition de faire aussi bien que celle qui vient de se terminer.

Comme l'a signalé la FFHM lors de la réunion des Présidents de Ligues, il est important que nos clubs fassent le maximum pour licencier ses adhérents dans l'intérêt de donner des moyens pour mettre en place des actions fédérales dans la formation, le développement et la promotion.

Les Fêtes du Sport ont permis de faire découvrir nos disciplines et d'effectuer le recrutement nécessaire au développement. La mobilisation des bénévoles permet que cela soit une réussite dans la démarche.

La FFHM met à disposition des outils de communication qui permettent de mettre en valeur les stands et d'expliquer en détail ce que le public peut trouver en poussant la porte de la salle d'entraînement.

Des formations d'initiateur en haltérophilie et en musculation sont mises en place au premier trimestre, ainsi qu'un examen théorique d'arbitre afin de renouveler et de compléter la liste des intervenants dans nos clubs.

Des échéances internationales arrivent rapidement avec la Coupe de la Méditerranée à San Marin et les Championnats d'Europe U20 / U23 à Bucarest en Roumanie. Souhaitons tous nos vœux de réussite à nos athlètes des Hauts-de-France.

Enfin, une nouvelle session de formation de professeurs d'EPS a eu lieu à l'INSEP à Paris, ce qui prouve de l'intérêt que prennent ces enseignants pour notre discipline Olympique et qu'il y a un travail à effectuer avec le milieu scolaire afin de développer des associations sportives et effectuer des actions de promotion haltéro tour.

Je vous souhaite à tous une excellente saison sportive et au plaisir de se retrouver autour d'un plateau.

Jean-Yves JEROME  
Président de la Ligue Régionale  
Hauts de France



## RÉUNION DE RENTRÉE DE LA FFHM 7 septembre 2018 à INSEP



La réunion des présidents de ligues s'est donc déroulée à l'INSEP. Il a pu être abordé les points suivants :

1- L'ambition de « Paris 2024 » a été particulièrement mis en avant et le label « Terre de Jeux » a été présenté à tous les représentants des ligues régionales présents. Le programme à venir a été ensuite avancé, notamment en ce qui concerne les dates d'ouverture du label aux clubs ainsi que les délais d'envoi de dossier pour les centres de préparation aux Jeux (CPJ).

La question des volontaires pour les Jeux a été soulevée ; ce à quoi il a été répondu que différents critères (compétences, expérience, implication) permettront de choisir les volontaires pour les différents postes de la compétition d'haltérophilie, avec une participation active de la FFHM par consultation. Les bénévoles seront recrutés courant 2022.

2- Le Président a ensuite repris la main afin d'aborder différentes thématiques d'actualité concernant le mouvement sportif :

Les subventions CNDS et notamment le relai pris par l'Agence Nationale du Sport qui doit opérer les règlements d'ici une quinzaine de jours ;

Le débat tenant au détachement des cadres techniques dans les fédérations, qui poserait certaines difficultés selon le Président ;

L'actualité internationale, tenant à la bataille menée par la Fédération internationale pour garder le caractère olympique de l'Haltérophilie et les enjeux économiques qui coexistent.

3- Le volet fiscal concernant un club affilié à la FFHM est le troisième point qui a été évoqué. Un représentant du club a pris la parole pour rappeler les faits et faire part, notamment, de son incompréhension, au regard d'une gestion pleinement désintéressée d'un club compétitif en bonne santé. Il est rappelé qu'un travail sera initié pour réaliser un guide de bonnes pratiques fiscales et comptables à destination des clubs afin de les accompagner sur cette thématique.

4- Le Président a ensuite ouvert le volet des licences 2018-2019, à travers une représentation de statistiques affichées au diaporama. La FFHM clôture la saison avec 24 891 licenciés pour 337 structures affiliées.

Il rappelle le fait que tous les clubs ne jouent pas le jeu sur la prise de licence et les difficultés que cela entraîne. La Fédération tente de mettre en place des outils auprès des ligues sur le contrôle des licences.

Il y a également des clubs qui ne s'affilient pas à la FFHM et des démarches d'information sont à faire auprès des municipalités.

5- L'augmentation de l'assurance de la licence opérée par la MDS est partagée par le Président aux représentants des ligues. Il est bien rappelé que nous bénéficions d'un taux extrêmement bas et qu'une augmentation se devait d'arriver tôt ou tard.

6- Philippe GEISS, DTN adjoint prend la main pour la suite de l'ordre du jour. Son intervention se concentre sur le développement et la formation, à travers une synthèse des projets sportifs fédéraux en place, ainsi qu'une énumération des actions de développement des pratiques, à travers la fidélisation du public féminin, la pratique des jeunes ainsi que la pratique musculation, santé, bien-être « loisir ».

Le DTN adjoint conclut par les objectifs qui tiennent à la formation des entraîneurs et présente un maillage des formations sur le territoire national. Celle intitulée « Coach Haltero » est présentée à l'assemblée par le fait qu'une délégation est dorénavant ouverte aux ligues.

7- René RAMBIER, DTN de la FFHM, conclut la matinée par une intervention concernant le haut niveau.

Un état du contexte actuel est présenté et il est rappelé que le détachement des cadres techniques vers les fédérations n'est aujourd'hui plus à l'ordre du jour.

Les sélectionnés pour les prochaines échéances internationales en Equipes de France sont mentionnées, de même que les règles relatives aux sélections olympiques pour 2020.

Un tableau des pensionnaires des pôles FFHM sur le territoire national est représenté sur les diaporamas et l'intervention est conclue par le programme et les prochaines échéances à venir. A commencer par les championnats du monde seniors d'Haltérophilie à Pattaya du 17 au 28 septembre 2019...

Groupe haltérophilie, dirigé par Guy KOLLER, président de la commission technique d'Haltérophilie, s'est penché sur le nouveau calendrier, les modifications du règlement sportif, une analyse des participations aux compétitions sur les trois dernières saisons et d'une présentation du soft de gestion des résultats qui sera testé par trois ligues régionales dès cette saison.

Groupe musculation, mené par Philippe GEISS, DTN adjoint, a fait le point sur la saison écoulée, les actions en cours et les questions diverses.

Groupe formation, mené par Aurélien BROUSSAL, Directeur des formations, et accompagné par Michel SOTO, Président de la commission formation, a fait également le point sur la saison écoulée, les actions en cours et les questions diverses.

Groupe arbitrage : Bilan et informations CNA, projets et propositions, règlement intérieur de la commission nationale d'arbitrage, questionnaires QCM pour les examens d'arbitre régional et national et questions diverses.

# RÉUNION DE RENTRÉE DE LA LIGUE RÉGIONALE HAUTS DE FRANCE

## 14 septembre 2019 à Cambrai

Une réunion de rentrée a été programmée samedi 14 septembre 2019 à Cambrai. Les dirigeants de l'Haltéro Club Cambrai nouvellement affilié à notre fédération ont tout mis en œuvre pour mettre à disposition une salle adaptée à cette rencontre.

Un point sur la réunion des Présidents de Ligues organisée à l'INSEP a été effectué afin de donner les nouvelles et les orientations fédérales.

Le Président a pu faire un bilan de la saison écoulée, un état des lieux sur les affiliations et les licences.

Les clubs présents ont validé le calendrier sportif fédéral, les implantations des compétitions individuelles et par équipes, la mise en place d'une formation initiateur haltérophilie et musculation, la mise en place d'une formation d'arbitrage et recyclage, la reprogrammation des stages de perfectionnement des athlètes.



La journée "Faites du Sport" mise en place par le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Oise mercredi 25 septembre à Nogent sur Oise a réuni 200 enfants des centres de loisirs des villes de l'agglomération Creilloise.

Un stand haltérophilie éducation posturale a été mis en place pour initier ces jeunes aux bons gestes.



Reprise des entrainements dans l'ensemble des clubs avec le recrutement des jeunes qui sont les fondations de nos associations.

Ici le Koala Club de Villers Bretonneux, vainqueur du challenge fédéral et meilleur club sur la catégorie d'âge U13 au travail sous l'œil attentif des entraîneurs.



St Quentin



Noyon



Koala club Villers Bretonneux



## Fêtes du Sport



## Assemblée Générale

Vendredi 27 septembre a eu lieu la traditionnelle AG ordinaire du club de la Ferté Milon. Marc ANDRIEUX a pu mettre en avant les bons résultats du club Milonnais et faire un retour sur l'organisation des Championnats de France qui ont su mobiliser les bénévoles du club.

La revue fédérale est consultable en ligne : <https://madmagz.com/fr/magazine/1649138#/>

## France Haltères n°42

France Haltères est de retour pour cette rentrée ! Au programme de ce numéro 42 ? Le bilan des Championnats de France Elite d'Haltérophilie 2019 et des autres compétitions nationales/internationales, un dossier spécial Outre-Mer...

Bonne lecture ! Cliquez sur la couverture pour consulter la revue !

## OUTILS PROMOTION FFHM

## Formation FFHM/UNSS

La FFHM et l'UNSS organisaient ce stage à l'INSEP les 26 et 27 septembre. Deux journées intensives qui ont permis d'aborder les fondamentaux de la discipline. Onze professeurs venant de huit académies (Amiens, Créteil, Dijon, Grenoble, Lille, Lyon, Nice, et Rouen) étaient encadrés par les CTR Didier Farina et Romuald Ernault, Josselin Bregerie (CTN), Jean-Luc Lebaigue et Jean-Marc Neusy (membres de la commission UNSS)

Après la présentation des intervenants et des attentes des stagiaires, la première journée fut consacrée à l'apprentissage des gestes techniques de l'arraché et de l'épaulé-jeté. Madame Daffis Directrice-adjointe de l'UNSS était présente pour l'accueil des stagiaires.

Pour la deuxième journée, pratique des semi-techniques et des mouvements de renforcement musculaire le matin et mise en situation d'initiations l'après midi.

Lors du bilan, les membres de la commission ont insisté sur la nécessité d'un investissement dans la pratique à l'UNSS et de la présentation d'équipes aux compétitions scolaires. Ce fut également l'occasion de présenter les modifications du challenge Haltérophilie-Musculation.



## Les U15/17 en stage à l'INSEP

Ce week-end l'INSEP accueillait le premier regroupement du collectif Avenir Olympique. Un rassemblement ayant pour objet de préparer les Championnats d'Europe U15/17. L'édition 2019 est programmée en décembre en Israël et donnera lieu à une sélection établie en stage 1er semaine des vacances de la Toussaint à Toulouse.

Au programme de ce week-end une évaluation de l'état de forme des athlètes et un travail conséquent sur les plans techniques et physiques. L'occasion aussi de partager un temps d'entraînement avec les polistes de l'INSEP avec entre autre Anaïs MICHEL, fraîchement rentrée de Pattaya.

Toujours disponible Bernardin KINGUE MATAM s'est lui prêtée au jeu des questions/réponses permettant à nos jeunes espoirs de mieux appréhender les exigences du haut niveau et de se mettre à rêver de médailles.



## Championnats d'Europe U20/23

Le 27 octobre prochain débiteront les Championnats d'Europe U20/23 à Bucarest en Roumanie.

Voici les athlètes français engagés :

- 49KG/U20 : CASSANDRA FALCOU (ASLDD TOULON - PACA)
- 49KG/U20 : MARIE CHRISTOPHEL (ASPTT STRASBOURG - GE)
- 55KG/U20 : GARANCE RIGAUD (EA ST-MEDARD - NA)
- 59KG/U20 : KAITLY DIBOTI (SCH AMIENS METROPOLE - HDF)
- 64KG/U20 : VICKY GRAILLOT (HMDB21 DIJON - BFC)
- 64KG/U20 : NAOMY NURO (LANGRES HM - GE)
- 73KG/U20 : BERNARD BERTILI (BODY CLUB DOMIEN - GUA)
- 81KG/U20 : MAKARIY KOCHETOV (STADE MONTOIS H - NA)
- 89KG/U20 : SONY FARETIE (CA ROSENDAEL - HDF)
- 87KG/U23 : BENJAMIN PEDRAK (KC VILLERS BRETONNEUX - HDF)
- 89KG/U23 : ENZO MENONI (AC ST-MARCELLIN - AURA)



## XII Mediterranean Cup

A peine de retour des Championnats du Monde à Pattaya, nos athlètes seront du 3 au 6 octobre à Serravalle à Saint-Marin.

Vous pourrez suivre :

- -49 KG\* : ANAÏS MICHEL (VGA ST-MAUR - IDF)
- -49 KG\* : MANON LORENTZ (SR OBERNAI - GE)
- -59 KG\* : DORA TCHAKOUNTE (VGA ST-MAUR - IDF)
- -73 KG\* : BERNARDIN KINGUE MATAM (VGA ST-MAUR - IDF)
- -87 KG\* : GAËLLE NAVO KETCHANKE (CLERMONT SPORTS - OCC)
- -96 KG : SONY FARETIE (CA ROSENDAËL - HDF)



Une formation SILHOUETTE HALTER sera mise en place à Comines les 30 novembre et 1er décembre 2019. La FFHM communiquera prochainement sur cette formation destinée aux éducateurs de nos clubs.



## La FFHM présente les Muscu Challenges !

Les Muscu Challenges sont de retour pour une saison 3 ! Confrontez-vous aux autres membres de votre club et représentez votre club face aux autres licencié(e)s de la France entière !

Deux challenges sont mis en place :

- Le Muscu Challenge en individuel
- Le Muscu Challenge club pour se confronter entre clubs

PARTICIPATION GRATUITE ET ACCESSIBLE A TOUS (différents niveaux de défis : basique - intermédiaire - pro)

## DEFI N°1 - DU 14 AU 22 OCTOBRE 2019 ► « CIRCUIT CHRONOMÉTRÉ »

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| CARDIO - HOMMES & FEMMES | <b>PRO</b><br>Circuit à faire 3 fois le plus vite possible<br>✓ Tractions larges : 10 reps<br>✓ Squat goblet : 15 reps avec 16 kg<br>✓ Pompes : 20 reps          | <b>PRO</b><br>Circuit à faire 3 fois le plus vite possible<br>✓ Sauts sur plot : 12 reps<br>✓ Squat goblet : 10 reps avec 12 kg<br>✓ Pompes : 8 reps                                     |
|                          | <b>INTERMEDIAIRE</b><br>Circuit à faire 3 fois le plus vite possible<br>✓ Tractions larges : 8 reps<br>✓ Squat goblet : 10 reps avec 12 kg<br>✓ Pompes : 15 reps | <b>INTERMEDIAIRE</b><br>Circuit à faire 3 fois le plus vite possible<br>✓ Sauts sur plot : 8 reps<br>✓ Squat goblet : 10 reps avec 8 kg<br>✓ Pompes sur les genoux : 6 reps              |
|                          | <b>BASIQUE</b><br>Circuit à faire 3 fois le plus vite possible<br>✓ Tractions larges : 5 reps<br>✓ Squat goblet : 8 reps avec 8 kg<br>✓ Pompes : 10 reps         | <b>BASIQUE</b><br>Circuit à faire 3 fois le plus vite possible<br>✓ Sauts sur Stop : 8 reps<br>✓ Squat goblet : 8 reps avec 4 kg<br>✓ Gainage avec touche alternée aux épaules : 10 reps |

## octobre 2019



**TOURNOI DE L'AVENIR**  
5 octobre 2019  
LA FERTÉ MILON

**STAGE INITIATEUR**  
12 et 13 octobre 2019  
VILLERS BRETONNEUX

**1er TOUR DIVISION NAT 3H / NAT 2 F / DIVISION RÉGIONALE HDF**  
DI 20 1er CHALLENGE AVENIR  
Cad Jun Sen (Classt Ligue HDF)  
19 octobre 2019

**GRANDE-SYNTHE / ROSENDAEL / COMINES / PÉRONNE / ARÈNE AMIENS / BERCK SUR MER**

**JOURNÉE (ou stage) d'ANIMATION DÉPARTEMENTALE 02/60/80 : 1er CHALLENGE AVENIR Benjamins / Minimes (Classt Ligue HDF)**  
26 octobre 2019  
L'OMME - LA FERTÉ MILON

Le mois de septembre a été propice à de nouvelles unions.

Alexandre MANCINI du club de Rosendaël s'est marié avec Anaïs le 21 septembre 2019, sous un magnifique soleil.



David DUHAUTOY CTF de la Ligue, s'est marié avec Pauline le 28 septembre 2019 à Gézaincourt.

Nous souhaitons tous nos vœux de bonheur à ces deux couples.



C'est avec une vive émotion que tous les français ont appris la disparition du grand homme d'état que fût Jacques CHIRAC, ancien Président de la République, ici en compagnie de l'équipe de France d'Haltérophilie en stage à Bugeat dans les années 90.

Il a su tout au long de sa carrière politique mettre en avant le sport, reconnaître les champions et s'entourer de conseillers issus du sport avec entre autre Jean-François LAMOUR.

On se souviendra de l'anecdote du bisou sur le front de Fabien BARTHEZ lors de la victoire de l'équipe de France de football en 1998.

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de la maman du Président de la Ligue Régionale Monsieur Jean-Yves JEROME survenu vendredi 6 septembre.

Au nom de la Ligue Régionale des Hauts de France-FFHM, nous présentons nos biens sincères condoléances et pensées à lui, sa famille dans ce difficile moment de la vie.