

Point d'actualité du DTN

En vue du Comité Directeur du 11 avril 2026

Edité le 9/04/2026

Points essentiels

- Modalités de qualification olympiques désormais (et enfin !) connues
- Bons résultats de nos sportifs (ex Tournoi de Lyon) mais blessure de Garance RIGAUD
- CE Séniors et CM Juniors en approche
- Clôture de la session 2 du CQP IF et bonnes perspectives pour la suite
- Sensibilisation aux violences sexistes et sexuelles qui feront l'objet d'un document à part

Sommaire

Points essentiels	1
1. Secteur Développement / Formation	2
2. Carnet d'entraînement numérique	5
3. Secteur performance	6
A. Préambule	6
B. L'INSEP	6
C. Les U18	7
Actions réalisées.....	7
Actions à venir	7
D. Les Juniors et Séniors	8
Stages de préparation.....	8
Actions en cours et à venir	8
E. Tournoi féminin de Lyon	8
4. Actions spécifiques vers les Sportifs de Haut Niveau (SHN)	10
A. Cartographie des SHN	10
B. Soutien direct aux sportifs	11
5. Organisation de la Direction technique & effectifs des CTS	12

1. Secteur Développement / Formation

« Le bien-être de l'être humain doit constituer la fin ultime du développement » - citation tirée du Programme des Nations Unies pour le Développement

Pour rappel : La Direction technique nationale intervient en point d'appui de l'ensemble des commissions fédérales, dont vous retrouverez les actions dans chaque rapport. Il s'agit d'un appui humain (technique) mais aussi financier (financement des actions).

Au-delà de ces dossiers réguliers, je vous partage quelques axes stratégiques et actions en cours.

1. CQP Instructeur Fitness « by FFHM »

Nos Conseillers Techniques nationaux sont particulièrement impliqués dans cette opération, à la fois :

- Dans les actions de formation (cours en présentiel, une semaine sur 2, notamment avec Abel DE SOUSA) ;
- Dans la coordination pédagogique de la formation (gestion des plannings, des intervenants, relations avec les tuteurs, ect) – assurée par Josselin BREGERE ;
- Dans les actions administratives qui en découlent – Emmanuel HAESSLER et Jérôme CAREIL, bien appuyés par le secrétariat (Julia et Mélanie).

Notre deuxième promotion du CQP « FFHM » s'est achevée. Les points marquants ont été :

- Un effectif en progression (9 stagiaires sur la promo) ;
- 2 stagiaires issus de clubs FFHM (AS Mantaise).

Sur l'ensemble des 2 promotions, nous avons un taux de réussite de 100% de stagiaires diplômés.

Financièrement, cette 2^{ème} promo présente une marge intéressante.

Je rappelle qu'un tarif préférentiel (2490€ alors que le prix « public » est de 3990€) est appliqué aux licenciés impliqués dans une démarche d'encadrement au sein de nos structures et qui remplissent les conditions suivantes :

1. Être licencié(e) à la FFHM depuis 2 saisons consécutives minimum (dont la saison en cours)
2. Détenir un Brevet Fédéral 1 Haltérophilie et/ou Musculation
3. Encadrer de manière active dans un club FFHM depuis 2 saisons minimum (dont au moins 1 saison complète avant la saison en cours) avec :

- Attestation du/de la Président(e) de Club validée par le/la Président(e) de Ligue, et avis du CTS-F ;
- Présentation d'une fiche expérience.

Grande nouvelle : après plusieurs mois de démarches, nous venons de recevoir notre éligibilité au Compte Personnel de Formation (CPF). Ceci devrait nous permettre d'être encore plus attractif et d'augmenter nos effectifs de stagiaires.

Concernant le déploiement du CQP : nous prévoyons 2 promotions /an en Ile de France (1 à l'ouest et 1 à l'est parisien), et étudions la possibilité d'une promotion en AURA.

2. Rénovation des brevets fédéraux

La Direction technique conduit le projet de rénovation des BF1 et BF2.

Les principaux enjeux : modernisation des contenus et uniformisation sur le territoire ; production de contenus à distance afin de dédier des temps présentiels productifs et qualitatifs.

Un séminaire de travail s'est déroulé les 3 et 4 mars, réussissant plusieurs CTS.

Chef de projet sur ce dossier : Jérôme CAREIL.

3. Dispositif Service civique

L'agrément national au Service Civique est en cours de renouvellement. Nous avons subi un retard important quant à ce renouvellement, comme l'ensemble des opérateurs ; à la suite des incertitudes relatives au budget de l'Etat (non voté pendant plusieurs mois).

La validation de notre agrément devrait se débloquent rapidement, avec des débuts de mission en juin.

50 postes devraient être accordés, pour des missions de 8 mois.

84 structures FFHM font partie de l'agrément collectif (+3), nombre qui évolue peu.

Enfin, 2 missions sont possibles pour les volontaires :

- Développement de la pratique des jeunes et des publics féminins ;
- Développement du Sport Santé ; action pour laquelle nous avons inclus le public Handi pour la première fois avec une mention particulière.

Pour rappel : Le volontariat Service Civique est une réelle plus-value dans la structuration et l'organisation de nos structures : ils permettent par exemple de promouvoir de nouveaux projets, de communiquer sur les activités du club, d'aider à l'organisation d'évènements etc.

Chef de projet : Emmanuel HAESSLER

4. Déplacements DTN

▪ Mission en Guadeloupe

Je me suis rendu en Guadeloupe du 24 au 31 janvier, en marge du stage INSEP organisé au CREPS. Nous y avons découvert la magnifique salle d'haltérophilie construite lors de l'olympiade PARIS 2024, au sein de l'établissement. Le CLE de Guadeloupe s'y entraîne quotidiennement et cette installation offre des conditions d'entraînement exceptionnelles pour nos équipes.

Ce déplacement m'a permis de rencontrer les différentes institutions de l'île et d'avancer sur les dossiers suivants :

- Projet de convention avec le CREPS Antilles Guyane : ceci porterait sur l'accueil régulier de stages « Equipe de France » (tous les 2 ans ?), mais aussi sur la formation (Coach Muscu Santé, Coach Haltéro, partenariat BPJEPS) et sur le CLE ;
- Projet de convention avec le STAPS de Pointe à Pitre. La convention débiterait pour la saison 2027/2028 ;

- Renouvellement de l'aide à l'emploi de Yannis DERRICK, après mon rendez-vous à la DRAJES de Guadeloupe ;
- Accueil du club de Pointe à Pitre sur des créneaux réguliers au CACEB (rendez-vous avec le Service des Sports de la Commune) ;
- Le développement global de notre discipline sur le territoire (rencontre avec la Région, le Département, le CROS et la DRAJES).

Sur l'invitation du CROS, j'ai participé à un séminaire sur l'éducation des jeunes sportifs à la performance où j'ai pu présenter la démarche fédérale et mieux faire connaître notre sport.

▪ **Déplacement dans les Hauts de France et en Bretagne**

Rencontre avec monsieur Jean-Yves JEROME (Président de la Ligue HDF) et David DUHAUTOY (CTR) afin de formaliser les contours de la lettre de mission du CTS et de bien identifier les missions à prioriser. Un point a été fait sur le CLE d'Amiens. Nous avons d'ailleurs relayé le dossier de candidature du CLE sur le site fédéral.

Merci à Jean-Yves pour son accueil, ce qui m'a permis également de découvrir le club de Senlis en termes d'installations et d'organisation.

Rencontre avec Monsieur Christophe BALCON (Président de la Ligue Bretagne HM), Renaud LECHEVALIER et la DRAJES Bretagne pour finaliser la lettre de mission du CTS. Echanges très enrichissants sur les actions de détection et les actions de formation notamment.

▪ **Déplacement au CREPS de Nancy**

De la même manière que pour le CREPS de Guadeloupe, je me suis rendu à Nancy afin d'avancer sur le projet de partenariat tripartite (CREPS – Ligue HM – FFHM).

Ceci doit porter sur :

- L'accueil de stages Equipe de France et de stages régionaux ;
- La formation : déploiement des formations FFHM pour les stagiaires du CREPS ou en formation continue ; l'accueil des formations régionales ;
- Le déploiement des formations Coach Haltéro et Coach muscu fonctionnelle en lien avec la Maison Régionale de la Performance (MRP) à destination des entraîneurs de Pôles et préparateurs physiques.

5. **Travaux sur les diplômes professionnels de notre secteur**

DE JEPS : de nombreuses offres de formation DEJEPS fleurissent sur le territoire, plus ou moins qualitatives. Certains sollicitent notre contribution, d'autres non.

Stratégiquement, nous avons choisi de ne travailler qu'avec des organismes présentant des garanties de qualité et avons limité nos collaborations.

Nous devrions donc travailler en partenariat sur le DEJEPS :

- Avec le CPB de Rennes (et la Ligue de Bretagne HM), ce qui est le cas depuis 2 saisons ;
- Avec le CREPS de Toulouse (DEJEPS prévu pour septembre 2026) ;
- Avec Trans-Faire sur un mode « prestation » – lieu parisien et versant plus distanciel.

DES JEPS : la réécriture de tous les diplômes professionnels en blocs de compétences nous donne l'opportunité de travailler à la re-création du DES Haltérophilie, qui fut abrogé précédemment. Nous participons au groupe de travail ministériel à ce sujet et vous donnerons des nouvelles de l'avancée du dossier.

2. Carnet d'entraînement numérique

La première phase de test « utilisateurs » s'est achevée. Quelques adaptations techniques sont logiquement à prévoir (ergonomie, apparences, prise en main, etc.).

A la suite de quelques ajustements, une seconde phase de test va débiter.

L'ajout de quelques fonctionnalités, telles que le calcul de la charge d'entraînement, a été demandé.

De plus, nous travaillons à une API vers le Scoresheet et Exalto, à la fois pour collecter les résultats en compétition mais aussi assurer le lien avec la base Licences.

L'objectif est d'avoir une appli disponible en téléchargement en septembre 2026.

3. Secteur performance

A. Préambule

Je remercie l'Agence Nationale du Sport (ANS) qui a renouvelé notre enveloppe financière pour 2026. Nous avançons donc avec un budget constant de 750 000€ + 100 000€ pour les aides personnalisées (baisse de 10000€ sur ce volet).

Néanmoins les contraintes financières vont être élevées cette année, avec un événement international supplémentaire (TQO programmé en fin d'année), mais aussi parce que le nombre de polistes présents à l'INSEP impacte fortement le budget (pour mémoire, la FFHM prend en charge les $\frac{3}{4}$ de frais de pension, qui représentent 1200€/mois/poliste, soit plus de 100 000 € annuels).

B. L'INSEP

Bonne dynamique d'entraînement pour nos polistes ; la plupart étant en progression. L'état d'esprit est sain et propice au travail.

Des états de forme quotidiens, hebdomadaires et mensuels sont produits par notre « sport scientist » Elisa GAULT, ce qui permet de réguler au mieux l'entraînement. Nous allons d'ailleurs établir un CDD pour Elisa le temps de sa thèse afin de pérenniser son travail sur les 3 prochaines années (contrat spécifique « Recherche » qui vient d'être validé).

Exemple de suivi réalisé :

« L'équipe d'encadrement du pôle INSEP effectue un **suivi quotidien de l'état de forme** des sportifs. Chaque matin, ils remplissent un questionnaire permettant de renseigner leur niveau de fatigue, de douleur, de confiance, etc. Depuis peu, nous disposons également d'un outil de **programmation et de quantification de la charge d'entraînement**. Dans ce cadre, les athlètes peuvent accéder à leurs séances sur téléphone, et nous leur demandons de renseigner les charges réalisées ainsi que leur RPE pour chaque exercice.

Ce travail a pour objectif d'adapter l'entraînement au quotidien et de mieux comprendre les adaptations et ressentis des athlètes au fil des séances, des semaines et des cycles d'entraînement.

Les données collectées nous permettent aussi de produire des bilans retraçant l'évolution de ces indicateurs. »

Dans ce sens, un premier bilan mensuel pour le mois de mars 2026 a été adressé à chaque sportif et à son entraîneur de club.

Par ailleurs, des interventions sur la nutrition sportive ont lieu régulièrement, avec notre diététicienne Joanne DOMINIQUE.

Nous en sommes en contact avec les services de l'INSEP pour une intervention prochaine sur la qualité du sommeil.

▪ **Stage en Guadeloupe pour nos polistes**

Le groupe INSEP était en stage en Guadeloupe du 19 janvier au 2 février (CREPS Antilles Guyane – Pointe à Pitre). Plusieurs objectifs étaient poursuivis : s'entraîner à la chaleur pendant l'hiver parisien, pour une plus-

value physiologique et psychologique ; rompre la monotonie de l'entraînement, valoriser de nos polistes & renforcer la cohésion du groupe. Les bonnes conditions d'accueil et la dynamique créée ont rendu ce stage très impactant, avec plusieurs records battus.

Deux informations complémentaires :

- **A noter la sortie du Pole INSEP de Tifanie SESMA – courant mars 2026 ;**
- **Le dossier de candidature pour l'INSEP (saison 2026/2027) a été publié et la commission d'admission aura lieu le 28 avril.**

C. Les U18

Actions réalisées

- **Stage de février (22 février au 1^{er} mars – CREPS de Toulouse) :** habituellement organisé sur 2 périodes (2 regroupements), le stage de février a évolué en un stage unique permettant une dynamique d'entraînement supérieure et temps de travail plus long pour chaque sportif (11 jours au lieu de 5 jours).

14 athlètes convoqués et 11 présents, ce qui montre que la programmation du stage (quelques jours en dehors de la période de vacances scolaires pour certains) n'a pas eu d'impact fort et délétère sur la participation.

ATHLÈTES	
TIFANIE SESMA - HC MARSEILLE (PACA)	THOMAS ALCARAZ – CLERMONT SPORTS (OCC)
MAELYS CORGIAT BONDON – ASPPT STRASBOURG (GE)	LUCAS GRANGER – CIF LAVALVOUTRÉ HALTERO (PDL)
FLORETTE DEGEZ – CLERMONT SPORTS (OCC)	Gael Eckmann – HALTEROPHILIE ROMANAIS PEAGEOIS (AURA)
EMA DURIC – CH LUXOVIEN (BFC)	MAXENCE AOUNI – US WITTENHEIM (GE)
ILONA COPPIN – HC MONTALBANAIS (OCC)	LUCAS GAUTIER – ASL DUMONT D'URVILLE (PACA)
JEANNE TREVILLOT – REIMS HM (GE)	AYMERIC GEIGER – SHC HAGUENAU (GE)
CLARA BEAUGER – ASPPT LILLE METROPOLE (HDF)	
INÈS AMÉLINE – CAEN CALVADOS HM (NOR)	

Actions à venir

- **Stage de printemps : programmé au CREPS de Chatenay-Malabry (10 au 17 avril)**

14 haltérophiles convoqués

ATHLÈTES	
TIFANIE SESMA - LA FRANCAISE DE BESANCON (BFC)	MAXENCE AOUNI – US WITTENHEIM (GE)
MAELYS CORGIAT BONDON – ASPPT STRASBOURG (GE)	LUCAS GAUTIER – ASL DUMONT D'URVILLE (PACA)
FLORETTE DEGEZ – CLERMONT SPORTS (OCC)	ISMAEL IAFRATE - LA GAULOISE DE VAISE (AURA)
EMA DURIC – CH LUXOVIEN (BFC)	KYLIANN BETTIOL - CH ANSOIS (AURA)
ILONA COPPIN – HC MONTALBANAIS (OCC)	ENGUERRAND ALLAYS RAMACKERS - CA ROSENDAEL (HDF)
MARGOT KOCHETOVA - STADE MONTOIS HALTEROPHILIE (NA)	
CLARA BEAUGER – ASPPT LILLE METROPOLE (HDF)	
CHARLOTTE ALCARAZ - CLERMONT SPORTS (OCC)	
LOUISE RIGAUD - EA DE SAINT MEDARD (NA)	

D. Les Juniors et Séniors

Stages de préparation

Deux stages ont été programmés, dans l'optique de la préparation aux Championnats d'Europe Séniors et aux Championnats du Monde U20.

Le premier a eu lieu en Allemagne, du 22 au 28 février, et le second à l'INSEP du 16 au 24 mars.

L'action conjointe avec l'équipe allemande nous permet de renouer des contacts précieux pour la suite de la campagne olympique, mais aussi pour la formation à longs termes de nos meilleurs jeunes, puisque les dynamiques collectives sont assez similaires entre nos 2 nations.

Je vous invite à retrouver les intentions de cette action commune en cliquant [ici](#) (article FFHM).

Actions en cours et à venir

▪ **Championnats d'Europe Séniors – 17 au 26 avril 2026 – Batumi (Géorgie)**

7 athlètes ont été sélectionnés, ayant réalisé les seuils de présélection. Vicky GRAILLOT, retenue en 63kg, a renoncé à sa sélection (projet de monter en 69kg entamé).

ATHLETES – Championnats d'Europe Séniors	
MÆLYN MICHEL – CAEN CHM (NDIE) - INSEP	BERNARDIN KINGUE MATAM – VGA ST MAUR (IDF)
LAURENE FAUVEL – SC NEUILLY (IDF)	ROMAIN IMADOUCHENE – CA ROSENDAEL (HDF) - ARMEE DES CHAMPIONS
YANN THOMASSON – LANEUVEVILLE HMS (GE) – INSEP	
BENJAMIN FERRE – CH LUXOVIENS (BFC)	

Les athlètes sont actuellement en stage final à l'INSEP.

▪ **Championnats du Monde Juniors – 29 avril au 6 mai 2026 – Ismaïlia (Egypte)**

4 français sont sélectionnés pour représenter la France lors de cette compétition mondiale U20.

ATHLETES – Championnats du monde u20	
MARGOT KOCHETOVA (STADE MONTOIS HALTÉROPHILIE – NAQ) – PÔLE FRANCE INSEP	ADAM IAFRATE (ELITE BARBELL VAULX EN VELIN - AURA)
FLORETTE DEGEZ (CLERMONT SPORTS - OCC)	
SARA IAFRATE (ELITE BARBELL VAULX EN VELIN - AURA)	

E. Tournoi féminin de Lyon

A l'occasion du 10^{ème} anniversaire du tournoi féminin, nous avons envoyé une belle sélection nationale, dans l'optique de préparation aux futures échéances internationales. Nous avons également participé à l'organisation d'un séminaire la veille de la compétition (témoignage de Dora TCHAKOUNTE), en lien avec la Gauloise de Vaise.

Globalement, les résultats de la sélection française ont été très encourageants ([résultats ici](#)), même si le week-end a été entaché par la blessure au coude de Garance, ce qui va la priver des Championnats d'Europe.

Notons les performances de Maelyn MICHEL (100 et 120 soit 220kg en 63kg), de Margot KOCHETOVA (78-100, total 178kg en 58kg U20) et de Sara IAFRATE (91-119, soit 220kg en 77kg U20)

ATHLÈTES – Tournoi de Lyon	
BEL IRIS (HM DIJON BOURGOGNE 21 - BFC - INSEP)	LAURENT EMELINE (CH ARBRESLE - AURA)
BIZEAU ALEXINE (CEHT HIRSON – HDF - INSEP)	MICHEL MAELYN (CAEN CHM – NDIE - INSEP)
DEGEZ FLORETTE (CLERMONT SPORT – OCC)	RIGAUD GARANCE (VGA ST MAUR – IDF – CD94)
FAUVEL LAURENE (SC NEUILLY - IDF)	RIGAUD LOUISE (EA SAINT MEDARD - NAQ)
GRAILLOT VICKY (HM DIJON BOURGOGNE 21 - BFC)	ROUSSEL JULIE (CAHC BERCK – HDF)
IAFRATE SARA (LA GAULOISE DE VAISE - AURA)	SESMA TIFANIE (LA FRANÇAISE DE BESANÇON - BFC - INSEP)
KOCHETOVA MARGOT (STADE MONTOIS HM – NAQ- INSEP)	

4. Actions spécifiques vers les Sportifs de Haut Niveau (SHN)

Nous œuvrons au quotidien, auprès des institutions, pour que nos sportifs soient dans les meilleures conditions de vie, conditions de préparation et conditions de reconversion : emploi, aides sociales, prise en charge de formation...

IMPORTANT : merci de ne pas diffuser les informations personnelles au sujet de nos sportifs

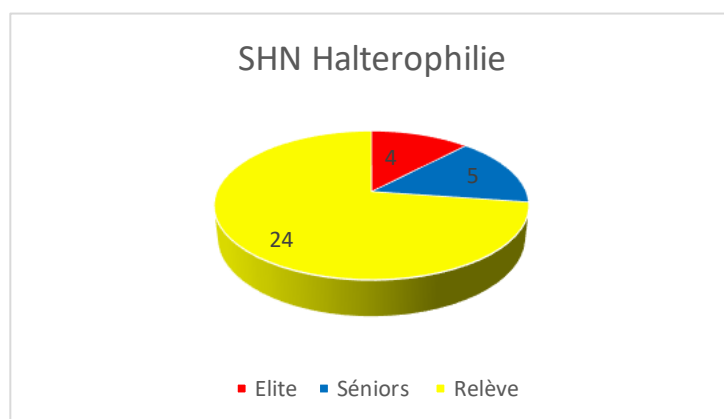
A. Cartographie des SHN

Les listes de Haut Niveau (SHN, Espoirs, Collectifs Nationaux, Reconversion et Arbitres) ont été actualisées au 1^{er} janvier 2026.

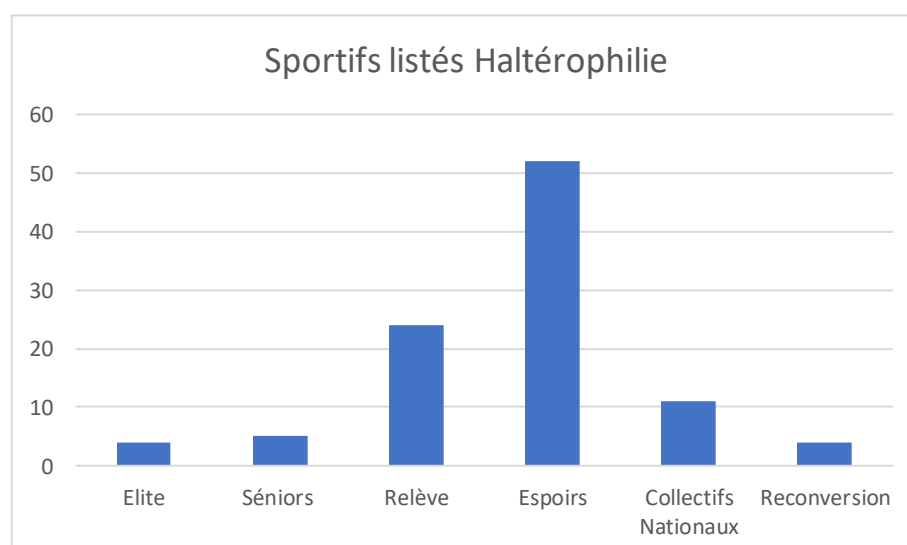
Nous comptons :

- 33 Sportifs de Haut Niveau dont :

- **4 Elite**
(Marie-Josèphe FEGUE, Romain IMADOUCHE, Garance RIGAUD, Dora TCHAKOUNTE) ;
- **5 Séniors**
(Iris BEL, Laurène FAUVEL, Vicky GRAILLOT, Bernardin KINGUE MATAM, Maelyn MICHEL)
- **24 Relève ;**



- 52 sportifs Espoirs ;
- 11 sportifs Collectifs Nationaux ;
- 4 sportifs Reconversion (Yann AUCOUTURIER, Gael NAYO KETCHANKE, Anthony COULLET, Brandon VAUTARD) ;
- 1 arbitre (David BOSSIAN).



Nous réalisons actuellement une cartographie des SHN et Espoirs afin de mieux les localiser sur le territoire. L'objectif est de faciliter les aménagements scolaires, en corrélant cette carte avec celle des classes Sport Etudes et des sections sportives scolaires.

Chef de projet sur ce dossier : Jérôme HUON

B. Soutien direct aux sportifs

- ✓ 15 SHN ont été soutenus via le premier bordereau des aides personnalisées, sur des critères sociaux (1^{er} trimestre 2026). Les aides varient de 450€ à 2400€ pour le trimestre ;
- ✓ Marie-Joséphine FEGUE a débuté son DEJEPS HM, et a bénéficié d'une part de prise en charge fédérale pour cette action de formation.
- ✓ La convention d'insertion professionnelle (CIP) de Bernardin KINGUE MATAM a été renouvelée pour le premier semestre 2026 – Vinci Autoroutes. Merci au soutien très fort de l'ANS, dans ce dossier, ainsi que de la MRP Ile de France ;
Par ailleurs, Romain IMADOUCHENE est toujours en emploi réservé avec l'Armée des Champions ;
Dora TCHAKOUNTE et Garance RIGAUD sont en CIP avec le Conseil Départemental du Val de Marne.

Félicitations à Jérôme HUON pour la qualité du travail effectué, pour son accompagnement bienveillant de nos SHN et merci pour son engagement.

5. Organisation de la Direction technique & effectifs des CTS

✓ Effectifs de CTS

Je ne connais pas encore l'effectif cible de CTS Halterophilie Musculation qui nous sera affecté pour l'olympiade. Ceci rend les projections de recrutement assez hypothétiques pour le moment.

Les 2 priorités actuelles concernent le renouvellement de contrat de Florin NICOLAE et d'Abel DE SOUSA sur des postes de CTS contractuels (contrat Ministère).

La stabilisation de la situation politique de la Ligue Ile de France HM va me permettre de confier des missions régionales à Abel sur ce territoire (1/3 temps).

Enfin, je réalise en ce moment des entretiens annuels avec chaque CTS, au siège fédéral, sur la base de leur rapport annuel d'activité.

Mon intention, au-delà de mesurer notre efficacité professionnelle et de veiller à nos conditions d'exercice, est d'ancrer une démarche managériale plus structurée.

L'organigramme complet de la DTN et les coordonnées de nos CTS ont été mis à jour et sont disponibles sur le site internet fédéral.

Signé

Philippe GEISS

Directeur technique national