

# NEWSLETTER



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

**Saison 2011/ 2012 n° 17**

Mai 2012

**C**e mois de Mai nous permet de faire un premier bilan.

Ce numéro retrace les résultats de ce mois-ci et un numéro spécial vous sera adressé après notre Comité Directeur du 16 Juin à Fabrègues chez notre ami Philippe GALIANO.

Un bilan sportif en Force Athlétique et en Haltérophilie, ainsi que le classement des clubs au niveau national.

Vous trouverez également les détails du stage de fin de saison du 23 Juin invitant les jeunes haltérophiles Benjamins - Minimes - Cadets et Juniors, représentant 9 clubs.

Des prémices également pour la saison prochaine avec la reprise d'activité de Vias et Béziers, et la création d'un club à Gagnières (Gard).

Sportivement,

**Bernard GARCIA**

## SOMMAIRE

Page 2: - Finale Nationale 1A

Page 3: - France Cadet/Junior

Page 4: - Zone Benjamin/Minime

- Challenge Avenir

Page 5: - Finale Coupe de France

## Championnat de France des Clubs Nationale 1A Finale - Samedi 5 Mai à Comines

C'est à Comines près de la frontière Belge que s'est déroulée la Finale du Championnat de France des Clubs 2012 de Nationale 1A Poule Elite.

Bien accroché à la seconde place au général à l'issue des trois premières journées et dans l'impossibilité d'aller chercher le titre, la direction sportive du club avait décidé d'envoyer son équipe Junior aux avant-poste et de laisser tous ses cadres au repos.

Le pari de la jeunesse mais aussi le droit à la différence tant le club héraultais a pris acte de décisions plus ou moins objectives de la part de la Fédération Française. Seul le néo-clermontais et international Yann Aucouturier était titularisé pour faire une ultime « perf » avant l'annonce officielle de la sélection pour les Jeux Olympiques qui aura lieu à Paris au siège du CNOSF le 9 mai prochain.

Nommé capitaine Yann a vite montré le chemin à suivre à ses jeunes équipiers. En réalisant 140kg à l'Arraché et 170kg à l'épaulé jeté pour un poids de corps de 71kg, il a une nouvelle fois réalisé une performance de niveau mondial. Certes la chance d'être du voyage à Londres est mince mais elle n'est pas vaine.

Concernant les Juniors le quatuor a su répondre présent pour ce qui était pour la plupart d'entre eux leur première grande compétition nationale (Nicolas Mullor – Nicolas Pedreno). Ils ont fait preuve de combativité à l'image du Champion de France Junior Christopher Raulin qui a mis à mal ses records personnel 115kg à l'arraché – 160kg à l'épaulé jeté manquant de peu 165kg. Nicolas Linares, convalescent, à su se hisser à son niveau (77 – 95).

Une bonne expérience pour ces espoirs qui ont su garder cette seconde place au général synonyme de titre de Vice Champion de France des Clubs 2012

NOM	Prénom	AN	Poids	Nat	Arraché			Epaulé-Jeté			Total	Points		
AUCOUTURIER	Yann	86	71.0	F	135	-140	140	140	170	-175	-175	170	310	168.00
MULLOR	Nicolas	94	56.2	F	57	60	62	62	70	75	-80	75	137	24.60
LINARES	Nicolas	94	66.3	F	70	74	77	77	90	95	-100	95	172	39.40
PEDRENO	Nicolas	95	66.5	F	50	54	57	57	-70	70	77	77	134	1.00
RAULIN	Christopher	94	145.6	F	110	115	-120	115	155	160	-165	160	275	-16.20

Cl	CLUBS	1° j	2° j	3° j	4° j	Moyenne	233.00
1	FRANCAISE BESANCON	579.8	569.4	578.0	455.2	545.60	
2	CLERMONT SPORTS	504.4	509	552.0	233.0	449.60	
3	CHCD COMINES	426.0	451.6	454.0	466.2	449.45	
4	CM ORLEANS	478.0	365.6	380.8	370.2	398.65	
5	EEAR MONTEUX	377.8	391.6	375.8	413.8	389.75	
6	EA SAINT-MEDARD	242.2	379.6	404.4	436.2	365.60	
7	ASPTT LILLE	340.2	367.2	366.6	367.8	360.45	
8	LA FERTE MILON HM	329.6	359.0	359.4	391.8	359.95	
9	AAJ BLOIS	184.0	204.4	224.4	0.0	204.27	

## Championnats de France Cadets - Juniors

Monteux  
12-13 Mai 2012

Tout a commencé Samedi 12 Mai avec la victoire chez les 56kg Open Cadet de Norik GHAZARYAN (Clermont Sports) avec une performance de niveau mondial, 95kg à l'arraché et 115kg à l'épaulé jeté, il emporte également la meilleure performance chez les cadets.

Dans la même catégorie le cadet 1ère année Julien MULLOR (Clermont Sports) améliore ses records personnels (67 + 83) et prend une belle 5eme place.

Egalement en Cadet et après un semi repos d'un mois et demi Sami BIJJI assure un titre avec des barres prometteuses pour la suite de la saison réalisant une compétition pleine avec 6 essais sur 6 ponctuée par 105kg à l'arraché et 135kg à l'épaulé jeté.

Dimanche 13 Mai c'est Déborah PLANCQ (Frontignan AC) et Sophie Miguet (Clermont Sports) qui ouvrent les débats chez les juniors, la première en -53kg et la seconde en -63kg. Déborah réalise son meilleur total tout en étant dans la catégorie du dessous, avec à la clef un record personnel à l'épaulé-jeté, elle devient Vice-Championne de France. Quant à Sophie MIGUET, avec un record personnel au Total Olympique battu de 10kg, avec 73kg à l'arraché et 92kg à l'épaulé jeté, elle remporte la catégorie des 63kg et le classement de meilleure athlète de la catégorie.

Vint ensuite le tour de Raphaël AUGÉ (Frontignan AC) chez les 56kg junior, il prend la 4ème place d'une catégorie où il aurait pu espérer empocher une médaille. Avec 70kg à l'arraché et 86kg à l'épaulé-jeté, il se trouve très près du podium mais malgré sa combativité ne peut y accéder, le régime ne l'ayant pas trop aidé.

Il ne restait plus qu'à Christopher RAULIN (Clermont Sports) à terminer le week-end. Un titre national pour ce junior 1ère année, Champion Cadet en 2011. Un record personnel à l'arraché avec 121kg et un échec à 161kg pour améliorer son record à 160kg qui datait de samedi dernier. Il avait bien sûr précédemment assuré son titre avec 150kg réalisé facilement.

Un grand bravo à tous nos jeunes!!



Déborah PLANCQ lors du Tournoi International RANDON



Norik GHAZARYAN et Sami BIJJI  
Deux médailles d'Or.

## Finale de Zone Benjamins/Minimes 19 Mai 2012 - Villeneuve-Loubet

Ce sont six athlètes narbonnais qui ont fait le déplacement en Côte-d'Azur chez les benjamins et minimes afin de se confronter aux autres jeunes de la Zone Sud-Est.

Chez les benjamins, Héroïse ROMERO remporte sa catégorie et au passage la meilleure performance.

Chez les Minimes Filles, Marina ROMERO remporte sa catégorie des 63kg ainsi que sa camarade Samantha PRUVOT en 48kg, celle-ci emporte au passage la meilleure performance toutes catégories.

Chez les garçons, en 40kg Anthony TESTE l'emporte également alors que son camarade Thomas RODRIGUEZ prend la 3e place. Chez les 45kg, Kevin TESTE prend lui la seconde place.

Tous ces jeunes sont donc qualifiés pour la Finale du Trophée des Minimes qui aura lieu le 16 mai à Berck, avec de bonnes chances de médailles.



La délégation narbonnaise lors de la Finale de Zone

## 7e étape Challenge Avenir - Grand Prix de la Ville de Narbonne 26 Mai 2012 - Narbonne

Comme traditionnellement, c'est à Narbonne que se déroule la dernière étape du Challenge de l'Avenir, étape dénommée Grand Prix de la Ville de Narbonne.

Une vingtaine de jeunes pratiquants ont pu montrer une fois encore les progrès établis tout au long de la saison.

Ceux-ci ne se sont pas souhaité de bonnes vacances puisqu'un stage régional sera organisé courant juin regroupant les benjamins, minimes, cadets et juniors afin de se retrouver pour une journée conviviale, mêlant détente et entraînement.

Le bilan cette saison au niveau du Challenge de l'Avenir est satisfaisant puisque les effectifs ont grimpé ainsi que le nombre de clubs représentés par rapport à la saison dernière.



Le groupe des participants lors de cette dernière étape de la saison.

Le Challenge Avenir 2011/2012 en chiffres

**8 clubs avec un total de participations de 180 athlètes**

Alors que la saison dernière nous enregistrons

**5 clubs avec un total de participations de 128 athlètes.**

Soit une progression de 40% du nombre de participants, avec une augmentation très nette de clubs représentés.

**Finale de la Coupe de France des Clubs Jeunes et Nationale 2 Féminine  
2 et 3 Juin - Comines**

Les cadets de Sami Bijji ont donc remporté la Coupe de France des Clubs et avec la manière.

Avec 60kg d'avance sur leur second St Pol / Mer, les jeunes espoirs clermontais ont pour deux d'entre eux amélioré leurs records personnels :

Norik GHAZARYAN améliore avec 100kg à l'arraché et avec 120kg à l'épaulé-jeté pour un poids de corps de 60kg.

Performance de Haut-Niveau également de Sami BIJJI qui avec 110kg à l'arraché et 140kg à l'épaulé-jeté bat ses records personnels sur les deux mouvements olympiques.

Le troisième de l'équipe, Julien MULLOR Cadet 1ère année, bien que peu paralysé par le trac, assure ses barres habituelles tout heureux de se trouver en si bonne compagnie et d'accéder à une belle victoire.



**Les Cadets de Clermont Sports sur la plus haute marche du podium  
Norik GHAZARYAN - Sami BIJJI - Julien MULLOR**

Quand aux filles, également favorites de la compétition, une luxation du coude à 97kg à l'arraché de Gaëlle KETCHANKE les a mises hors course, Gaëlle ne pouvant bien sûr assurer aucune barre à l'épaulé jeté.

A noter la performance individuelle, malgré les circonstances particulières, de Sophie MIGUET qui améliore avec 75kg son record personnel à l'arraché avant d'épaulé jeter 90kg.

Leur coéquipière Cécile MESTRE avait assuré l'essentiel avec 38kg à l'arraché et 49kg à l'épaulé-jeté.

Cette finale laisse donc un goût d'inachevé mais la blessure fait partie du sport.

**AGENDA DU MOIS DE  
JUN**

- **16 Juin:** - Trophée des Minimes  
- Comité Directeur à Fabrègues
- **23 Juin:** - Stage Fin de Saison  
Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors  
- Coupe de France DC Endurance
- **30 Juin:** Les 100kg de Port-la-

**INFOS**



Lors des Championnats de France de Culturisme qui se sont déroulés à Créon (33) le 29 Mai, un athlète Languedocien était engagé chez les Vétérans 2 en -75kg.

Il s'agit de RICCOBONO Jean-Luc du HC Nîmes et il prend une belle 7e place.

**Félicitations à lui**