

NEWSLETTER



L'EDITO DU PRESIDENT

Saison 2012/ 2013 n° 24

Janvier 2013

Ce mois de Janvier aura permis à nos disciplines de qualifier les athlètes pour les finales nationales qui se dérouleront à partir du mois de Mars au cours de compétitions suivantes:

- 5 et 6 Janvier: Championnat Régional FA
- 19 Janvier: 1er tour Coupe de France des jeunes Haltérophilie
- 26 Janvier 3ème journée du Championnat de France des Clubs d'haltérophilie
- 2 et 3 Février: Finale Zone Sud-Est Force Athlétique

Nous sommes persuadés que le Comité Languedoc-Roussillon « récoltera » quelques titres dans la région bordelaise et ce sera une belle récompense, tout d'abord pour les athlètes et pour les dirigeants et entraîneurs de clubs.

Bon mois de Février à toutes et à tous

Bernard GARCIA

SOMMAIRE

Page 2: - Championnats Régionaux
FA et DC

Page 3: - Stage Benjamins/Minimes

Page 4: - 1er Tour Coupe de France

Page 5: - 3e journée Championnat de France
des Clubs - Nationale 1A

Championnats Régionaux FA et DC 5 et 6 Janvier 2013 - Leucate

Répartis sur deux jours, ces Championnats Régionaux étaient organisés par le club de Leucate avec la Force Athlétique le samedi et le Développé-Couché le dimanche.

Ce sont au final 30 participants sur ces deux journées qui ont tentés de se qualifier pour les finales de zone voire les finales nationales.

Lors de la Finale de Zone FA et DC qui aura lieu le week-end du 2 et 3 Février à Port-La-Nouvelle, nous aurons 27 représentants, avec on l'espère à la clé de nouvelles sélections pour les Finales Nationales.



Pierre COURTEHOUX sur la plus haute marche du podium.

En ce qui concerne les Finales Nationales, des athlètes sont d'ores et déjà sélectionnés, à savoir: AL-LA Abdelalim (Junior FA-Montpellier), JULIEN Célia (Espoir FA-Montpellier), FRIEDMANN Jonathan (Espoir-La Nouvelle) et PETIT Benjamin (Espoir-La Nouvelle) pour le Championnat de France jeunes FA les 23 et 24 Février à Chateauroux.

Pour les Championnats de France DC du 16 Mars à Tremblay, nous trouverons: FAUCONNIER Mélissa (Junior-La Nouvelle), FRIEDMANN Jonathan (Espoir-La Nouvelle), CAVIN Marie-Odile (Open-Grand Combe), PETIT FOURNIER Mélanie (Open-La Nouvelle), SUNE Caroline (Open-Frontignan) et COURTEHOUX Pierre (Open-La Nouvelle), CERVASIO Nicole (Master 1-Leucate), MATHON Thierry (Master 2-Frontignan) et MUNSCH Alain (Master 3-La Nouvelle).

Pour les Championnats de France Elite FA qui se dérouleront à St-Médard, deux qualifiés avec CAVIN Marie-Odile (Grand-Combe) et FRIEDMANN Jonathan (La Nouvelle).

Enfin, pour les Championnats de France Masters FA à Berck le week-end du 30 mars, nous aurons HADDOU Yaya (Master 1-La Nouvelle) et DE GUEROULT D'AUBLAY Georges (Master 3-Leucate).



Les participants aux Régionaux en Force Athlétique..... et en Développé Couché

Stage Benjamins / Minimes Centre Régional Samedi 12 Janvier 2013

Premier regroupement de l'année, avec au rendez-vous 14 benjamins et minimes venus de Frontignan, Narbonne et Clermont. Etaient également conviés les entraîneurs des clubs cités ci-dessus.

Cette journée de stage étant située une semaine avant le 1er tour de la Coupe de France, le mot d'ordre général était la recherche de perfectionnement au niveau de la technique afin d'avoir le moins d'échec possible au cours de cette compétition, mais également afin de corriger les défauts qui risquent de freiner la progression de nos jeunes athlètes dans les années à venir.

La journée était composée de deux séances, une le matin et l'autre l'après-midi, avec bien sûr une pause repas entre les deux, où le groupe a rejoint le Comité Directeur qui était en réunion au restaurant « Le Midi ».



Le groupe des stagiaires tous sourires

La séance du matin était présentée en guise d'échauffement musculaire, mais également de la préparation technique avec un point très sensible chez nos jeunes, le jeté.

La deuxième séance était essentiellement composée de technique, avec des pourcentages pas trop élevés, mais avec comme consigne une application accrue sur le mouvement technique. Certains dont la maîtrise gestuelle était suffisante ont pu rajouter quelques séries un peu plus lourdes, ce qui leur constitue une récompense.

Journée dans l'ensemble très agréable avec nos jeunes athlètes qui ont été sérieux et appliqués.

Rendez-vous pour le prochain stage pour les benjamins et minimes est pris le Samedi 16 Mars 2013.



En début d'entraînement les consignes sont données..... puis appliquées avec sérieux.

Comité Régional d'Haltérophilie BP 17 Centre Omnisports 34 800 CLERMONT L'HERAULT
Tél : 04-67-44-59-87 Fax :04-67-44-31-06
e-mail : halterolanguedoc@wanadoo.fr

3ème Journée Championnat de France des Clubs Nationale 1A Samedi 26 Janvier - SC Neuilly / CM Orléans / Clermont Sports

Clermont Sports a conforté sa place de leader à l'issue de la 3ème journée du Championnat de France des clubs qui s'est déroulée ce samedi 26 Janvier à Neuilly sur Seine.

Avec 580 points, les héraultais ont remporté leur triangulaire devant le club local Neuilly (405 points) et le Club d'Orléans 3ème avec 390 points.

Au classement général, Clermont Sports conforte un peu plus sa place de leader avec une moyenne sur les 3 journées de 583 points devant Besançon (465 points) et le club nordiste Comines (440 points). Ces trois clubs se rencontreront pour la Finale du 2 Mars chez le Champion de France en titre (Besançon) et se livreront une belle bataille avec le titre de Champion de France 2013 à la clé.



De g.à d.: JB Bardis, Y. Aucouturier, J. Carmona, N. Ghazaryan et R. Manushi

Au niveau des performances individuelles on retiendra la très belle prestation du Junior première année Norik GHAZARYAN qui à seulement 66kg de poids de corps réalise un sans faute 110kg à l'Arraché et 130kg à l'épaulé jeté. Les leaders de l'équipe ont une nouvelle fois tenus leur rang. A commencer par Jean Baptiste BARDIS élu meilleur athlète de la compétition qui réalise un total de 340kg chez les moins de 85kg. Redon MANUSHI prouve qu'il faudra bien compter avec lui pour les futures échéances internationales (155+175) en moins de 94kg. Yann AUCOUTURIER s'est contenté d'un match moyen (135 + 165), quand au vétéran de l'équipe Jérôme Carmona il lui a manqué quelques sensations à ce niveau de compétition.

NOM	Prénom	AN	Poids	Nat	Arraché			Epaulé-Jeté			Total	Points		
AUCOUTURIER	Yann	86	70.60	F	130	-135	135	135	165	-170	-170	165	300	158.80
BARDIS	Jean-Baptiste	87	86.50	F	-152	152	157	157	182	-190	-190	182	339	166.00
GHAZARYAN	Norik	95	67.30	Arm	100	105	110	110	120	125	130	130	240	105.40
MANUSHI	Redon	90	90.20	F	145	150	155	155	170	175	-180	175	330	149.60
CARMONA	Jérôme	74	92.00	F	105	-110	110	110	130	135	-140	135	245	61.00

CI	CLUBS	1° j	2° j	3° j	4° j	Moyenne
1	CLERMONT SPORTS	606.4	561.6	579.8		582.60
2	FRANCAISE BESANCON	415.8	473.0	505.2		464.67
3	CHCD COMINES	425.8	451.8	447.2		441.60
4	CM ORLEANS	441.6	442.2	387.8		423.87
5	SC NEUILLY	399.0	425.0	404.8		409.60
6	CHM SALEUX	414.8	383.2	395.6		397.87
7	EEAR MONTEUX	371.6	400.4	389.6		387.20
8	EA ST-MEDARD	377.6	413.8	284.8		358.73
9	ASPTT LILLE	330.8	310.6	318.8		320.07

579.80

Comité Régional d'Haltérophilie BP 17 Centre Omnisports 34 800 CLERMONT L'HERAULT
Tél : 04-67-44-59-87 Fax :04-67-44-31-06
e-mail : halterolanguedoc@wanadoo.fr

1er tour Coupe de France Jeunes Samedi 19 janvier 2013 Clermont-l'Hérault

Cinq équipes présentes pour ce 1er tour, seulement cinq équipes pourrait-on dire, mais celles-ci ont totalement rempli le contrat en se qualifiant toutes pour le deuxième tour qui sera organisé les 23 et 24 Février 2013 à Toulon, avec bien sûr comme objectif de se qualifier à la Finale Nationale.

Chez les minimes, deux équipes présentes avec la victoire du Frontignan AC devant Clermont Sports, ces deux équipes se positionnent pour l'instant en 2e et 3e position des équipes de la zone. On pourrait bien assister à un match fratricide pour la qualification en Finale Nationale.

Les Cadets de Clermont Sports se qualifient également avec la 3e place provisoire pour la Finale de Zone. Un beau challenge pour ces garçons que d'atteindre ce podium.



Les équipes régionales qui ont réussies un 100% au niveau de la qualification pour le 2ème tour.

Les Juniors, quant à eux, se qualifient non seulement pour le 2e tour, mais sont également en tête du classement national à l'issue de ce 1er tour.

Enfin chez les féminines, l'équipe de Frontignan se qualifie également pour le 2e tour en prenant la quatrième place provisoire de la zone et surtout la 10ème place nationale accusant un retard de 30 points qui pourrait être comblé étant donné que deux des trois frontignanaïses sont débutantes et ont donc un gros potentiel de progression.

L'objectif sera donc de qualifier au mieux trois équipes en Finale Nationale.

AGENDA DU MOIS DE FEVRIER

- * **Samedi 2:**- Finale de Zone FA
- * **Samedi 9:** - Challenge Avenir
- Finale de Zone DC
- * **Samedi 16:** - Stage Cadets/Juniors
- * **Samedi 23:** - 2e Tour Coupe de France et Finale
Zone Cadets/Juniors
- Championnat France Jeunes FA

INFOS

Dernière Minute:



Quatre Champions de Zone FA
lors de cette finale organisée à Port-La-Nouvelle: **FRIEDMANN Jonathan, ZELOUFF Ahmed, LAMBERT Georges et MUNSCH Alain.**

Comité Régional d'Haltérophilie BP 17 Centre Omnisports 34 800 CLERMONT L'HERAULT
Tél : 04-67-44-59-87 Fax :04-67-44-31-06
e-mail : halterolanguedoc@wanadoo.fr