



Lettre d'Informations du 6 décembre 2010

N°26

www.ffhmfac.fr

7, rue Roland Martin – 94500 Champigny sur Marne – 01 55 09 14 25

L'essentiel de l'actualité de la FFHMFAC

Pour vous désabonner, envoyez un mail à communication@ffhmfac.fr

Les chiffres

315

Poids réalisé au soulevé de terre par Hassan El Belghitti lors des Championnats du Monde de FA, ce qui constitue un nouveau record de France de la spécialité et lui permet de ramener la médaille d'or de la spécialité

8

Le nombre de médailles obtenues par la délégation française, dont 5 en or, lors des Championnats du Monde de Culturisme

6

Le nombre de médailles, dont 1 en or, obtenues par l'équipe de France de Force Athlétique aux Championnats du Monde

Le billet du Président

COMPETENCE GENERALE PARTAGEE POUR LE SPORT

Les acteurs du sport ont sauvé la mise avec l'adoption le 16 novembre dernier de la loi relative à la réforme des collectivités territoriales.

Le sport est désormais une compétence partagée entre la Commune, le Département et la Région, au même titre que la culture et le tourisme.

Il faudra toutefois rester vigilant car si la loi permet désormais l'obtention de subventions de fonctionnement sans limite de cumul, cette même disposition pour les subventions d'investissement sera soumise en 2015 à un schéma d'organisation de compétence et de mutualisation des moyens qui conditionnera le maintien d'un cumul de subventions.

A suivre...

J-P BULGARIDHES – Président de la FFHMFAC – Administrateur du CNOSF

L'Agenda

Retrouvez les calendriers complets sur www.ffhmfac.fr

Samedi 11 décembre
Eliminatoires Régionaux – **Haltérophilie**

Vendredi 17 décembre
Bureau Directeur de la FFHMFAC

Samedi 18 décembre
Trophée National des Comités Régionaux Jeunes à Dammarie-les-Lys (77) – **Haltérophilie**

Samedi 18 décembre
Finale du Challenge Jean Villenave à Avallon (89) – **Force Athlétique**

L'Agenda du président

Mercredi 1^{er} décembre
Conseil d'Administration du CNOSF

Dimanche 5 décembre
Assemblée Générale de la Ligue Rhône-Alpes

6 et 7 décembre
Visite de Reconnaissance des installations des J.O de Londres avec le CNOSF

Mardi 7 décembre au soir
France - Turquie de Lutte au Cirque d'Hiver à Paris avec démonstration d'Haltérophilie

Vendredi 17 décembre
Réunion du Bureau Directeur de la FFHMFAC

Samedi 18 décembre
Finale du Championnat des Comités Régionaux à Dammarie-les-Lys

L'IMAGE



Etienne LITED (ALEHM Navis), vice-champion du Monde de Force Athlétique dans la catégorie -60 kg avec 625 kg au total, à Potchefstroom, en Afrique du Sud.



ARBITRAGE (I) Nouvelle rubrique Internet



La Commission Nationale d'Arbitrage a souhaité regrouper sous une même rubrique l'ensemble des éléments d'arbitrage de nos trois disciplines.

Retrouvez désormais, dans la partie Fédération/Arbitrage, le règlement intérieur, les délégués fédéraux, la liste des arbitres, les dossiers d'examen,...

Pour tout renseignement, contactez Robert Manlay - sud-ouest@ffhmfac.fr

Retrouvez la partie arbitrage ici : <http://ffhmfac.fr/Federation/Arbitrage2>

COLLABORATION FRANCO-ALLEMANDE Signature d'une convention



La **FFHMFAC** et la **Fédération Allemande d'Haltérophilie** sont heureuses d'annoncer leur collaboration pour un développement de l'haltérophilie et une nouvelle dynamique européenne autour de cette discipline. **Les 2 fédérations viennent de signer une convention annuelle**, reconductible tacitement.

Le rapprochement franco-allemand s'était effectué juste avant les Jeux Olympiques de 2008 quand l'Allemagne avait invité la France pour un test match. Lors de cette compétition, des discussions avaient eu lieu entre nos deux fédérations. C'est alors que nous nous sommes rendu compte que **nos politiques sportives et nos problématiques étaient similaires** : volonté de lutter contre le dopage, volonté de développer l'haltérophilie chez les plus jeunes, changer l'image de l'haltérophilie...

FRANCE HALTERES Parution du N°24



Le N°24 de France haltères paraîtra dans le courant du mois de décembre.

Vous pourrez retrouver au sommaire de ce numéro :

- compte rendu sur les divers championnats du Monde
- dossier musculation "Développez vos biceps !"
- préparation physique pour les sports d'hiver
- et bien d'autres articles et dossiers !

Pour tous renseignements sur l'abonnement, contactez la communication : grondeau@ffhmfac.fr



ARBITRAGE (2) Nouvel arbitre International



Hervé Bourdenet, président du Comité Régional de Franche Comté, a réussi l'examen d'arbitre International 1^{ère} catégorie d'haltérophilie au cours du Tournoi International de Tramelan (Suisse) le 30 octobre 2010.

Hervé devient le 22^{ème} arbitre International de 1^{ère} catégorie à la Fédération.

MEMORIAL MATUSIAC Les jeunes du pôle en Pologne



Les cinq pensionnaires du pôle France jeunes de Chatenay-Malabry sont partis disputer le Mémorial Matusiac le samedi 4 décembre à Ciechanow.

Encadrés par Samuel Suywens, responsable du pôle, Dylan Chavry, Aurore Huguenot, Yann Lombret, Sophie Miguet et Salomé Zahner seront donc en Pologne du 3 au 5 décembre.

Informations Nationales

INAUGURATION DE LA SALLE DE BERCK SUR MER



Vendredi 5 novembre a eu lieu l'inauguration de la salle d'haltérophilie de Berck-sur-Mer, la seconde de la région à être estampillée "Pas-de-Calais 2012".

Cette structure, d'une surface de 1100 m², est la plus grande de France dédiée à l'haltérophilie et la musculation avec son plateau de 582 m². Sa juxtaposition avec la salle Renée-Fiolet permettra l'organisation de compétitions majeures telles qu'un Championnat d'Europe ou du Monde.

A l'issue de la cérémonie, le Département du Pas-de-Calais, la FFHM FAC et le Comité Départemental HM FAC, ont signé une convention de partenariat ayant pour objectif une collaboration sous forme d'échanges réguliers, avec en ligne de mire les JO de Londres 2012.

FORMATION DES JEUNES Le CROS Rhône-Alpes lance son séminaire européen



Tu es jeune, sportif et engagé ? Tu souhaites acquérir une compétence interculturelle et bâtir l'Europe de demain...

Le CROS Rhône-Alpes organise un séminaire européen "L'Europe, ton terrain de jeu !" pour jeunes français et allemands dans le domaine du sport.

Quand ? Du jeudi 20 janvier au lundi 24 janvier 2011

Où ? Voiron – Isère

Pour qui ? Jeunes de 19 à 27 ans

Inscriptions et plus de renseignements :

<http://ffhmfac.fr/Federation/Actualites/Seminaire-europeen-pour-les-19-27-ans>



INSEP Lancement de la chaîne "Canal Insep"



L'INSEP vient de se doter d'une plate-forme vidéo où l'ensemble de leurs productions sont disponibles.

Ainsi, vous pouvez retrouver divers documents relatifs à la préparation physique, des entretiens, des documents pédagogiques, ... Rendez-vous sur la chaîne www.canal-insep.fr

SALON DU SPORT DE BORDEAUX

Le Comité Régional d'Aquitaine présente nos disciplines



Cette année, c'est plus de **120 000 visiteurs** qui ont pu découvrir une multitude d'activités physiques et sportives, dont celles de notre Fédération.

De nombreux athlètes de haut niveau et médaillés olympiques sont présents chaque année avec, pour cette édition, la présence de Fabrice SANTORO (Tennis), Thomas BOUHAIL (Gymnastique), l'équipe de France de Tir à l'Arc, Céline LEBRUN (Judo) et bien d'autres.

Le stand du Comité d'Aquitaine HMFAC a créé la sensation et a fait parler de lui grâce à son aménagement et son activité en termes de démonstrations et initiations, mais aussi car il était l'un des seuls à bénéficier de l'appui logistique d'un partenaire financier.

A noter que ce n'est pas moins de 750 initiations à l'haltérophilie qui ont été effectuées par le CTS Fabrice MAGRIN. Le stand a également accueilli des démonstrations réalisées par les jeunes des clubs locaux (Saint-Médard en Jalles, Girondins de Bordeaux, Sauveterre de Guyenne), mais aussi par Benjamin HENNEQUIN, membre de l'équipe de France d'haltérophilie.

Plus d'infos sur le site Fédéral : <http://ffhmfac.fr/Federation/Actualites/Le-Comite-d-Aquitaine-HMFAC-present-sur-la-salon-Conforexpo-2010>

FINALE CHALLENGE VILLENAVE FORCE ATHLETIQUE 18 décembre 2011 - Avallon



La finale du Challenge Jean Villenave aura lieu le samedi 18 décembre à Avallon.

La liste des qualifiés pour cette compétition par équipes, avec un athlète par mouvement et sans assistance, est disponible sur le site Internet de la Fédération.

Retrouvez les qualifiés et infos sur la finale :
<http://ffhmfac.fr/Force-Athletique/Finales-Nationales/Finale-Jean-Villenave>

FINALE DU TROPHÉE DES COMITÉS RÉGIONAUX JEUNES 18 décembre 2011 – Dammarie-les-Lys



La deuxième édition du Trophée des Comités Régionaux Jeunes, épreuve mixte par équipes, se déroulera le 18 décembre à Dammarie-les-Lys (77).

Retrouvez toutes les informations relatives à cette compétition sur le site Internet fédéral :
<http://ffhmfac.fr/Halterophilie/Infos-Finales-Nationales/Trophee-National-des-Comites-Regionaux-Jeunes>

INAUGURATION DU CLUB DE MONT DE MARSAN



Le Stade Montois Haltérophilie a inauguré samedi 20 novembre sa nouvelle salle de musculation, au complexe Rozanoff. Une nouveauté toute relative puisque la salle est en fait accessible aux athlètes depuis juin 2009, mais des travaux, ou plutôt des finitions, avaient retardé la cérémonie de plus d'une année.

Le complexe Rozanoff comprend une salle de cardio-training, une autre dédiée à la pratique de l'haltérophilie et, donc, de toute la fonte dont ont besoin les 200 personnes accédant aux nouvelles installations.

De nouveaux équipements qui donnent, en outre, enfin la possibilité au Stade Montois d'accueillir des compétitions.



CHAMPIONNAT DU MONDE DE FORCE ATHLETIQUE 7/13 novembre – Afrique du Sud



Les Championnats du Monde Seniors de Force Athlétique se sont déroulés à Potchefstroom, en Afrique du Sud, du 7 au 13 novembre 2010.

La délégation française obtient 6 médailles.

Etienne Lited est vice-champion du Monde au total avec 625 kg, et obtient une médaille dans chaque mouvement. **Bénédicte Lepanse** se classe 3^{ème} du développé-couché avec 92.5 kg, tandis **qu'Hassan El Belghitti** remporte la médaille d'or au soulevé de terre et s'adjuge par la même occasion un nouveau record de France de la spécialité avec 315 kg.

A noter que **pour sa dernière compétition Internationale, André Peeters se classe 4^{ème} d'une catégorie très relevée.**

Retrouvez l'ensemble des résultats sur : <http://ffhmfac.fr/Force-Athletique/Actualites/Etienne-LITED-devient-Vice-champion-du-Monde>

CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS ET -23 ANS Haltérophilie - 19/28 novembre - Limassol - Chypre



Les Championnats d'Europe Jeunes se sont déroulés à Limassol, à Chypre du 19 au 28 novembre.

La délégation française a été réduite à 6 membres puisque **Demetrio Bardis** n'a pas pu se libérer de ses obligations professionnelles, tandis que son frère, **Giovani** a décliné la sélection.

Dans la catégorie -20 ans des - 48kg féminines, **Mélanie Bonnamant** réalise une belle performance en se classant 5^{ème} et battant son record au total avec 142 kg. La progression continue pour Mélanie. **Florence Baillet** se classe 7^{ème} avec 125 kg au total (56 kg et 69 kg).

Dans la même catégorie, mais chez les -23 ans, **Anaïs Michel** termine 4^{ème} avec 149 kg au total tandis que **Cécile Andrieux** se classe 5^{ème} avec 128 kg.

Chez les -53 kg, **Manon Lorentz** réalise une belle compétition puisqu'elle bat son record avec 155 kg au total (73 et 82 kg) et se classe 6^{ème}.

Enfin, chez les -75 kg, **Adeline Christnacher** se classe 8^{ème} avec 163 kg au total (73 et 90).

Retrouvez tous les résultats ici : <http://ffhmfac.fr/Halterophilie/Resultats>



CHAMPIONNATS DU MONDE CULTURISME Samedi 13 novembre – Sitges - Espagne



Les championnats du monde de Culturisme ont été organisés le samedi 13 novembre 2010 à Sitges, en Espagne.

5 titres et 2 médailles d'argent...

Bernadette REGA a fait une saison magnifique, qu'elle ponctue de brillante manière avec un titre mondial, en – 52kg.

En plus de 52kg, c'est **Fabienne MONCOQ** qui devient championne du Monde, en prenant le dessus sur la grande sud-africaine Joan WENTER.

Elle l'emporte également en couple, avec **Raphaël DUBOUCHEZ**, qui réalise lui aussi le doublé, car il gagne le titre en – 80 kg.

En + 85 kg, **Johny YRIUS** reste sur la plus haute marche du podium. Il décroche, en Espagne, **son 10^{ème} titre de Champion du Monde !**

Avec 11 nations présentes lors de ces championnats du Monde, et des compétiteurs globalement bien préparés, on constate que la concurrence internationale augmente. Cela ne donne que davantage de valeur aux médailles décrochées par les Français.

Le bilan sportif est très satisfaisant chez les séniors, avec 4 titres et 2 médailles d'argent, plus le titre en couple.

Retrouvez l'ensemble des résultats sur <http://ffhmfac.fr/Culturisme/Actualites/Championnat-du-monde-UIBBN>

Retrouvez le dossier complet sur cet événement dans le prochain "France Haltères" !

CHAMPIONNAT DU BENELUX - HALTEROPHILIE Samedi 20 novembre - Belgique



Le samedi 20 novembre a eu lieu à Audhergem (Belgique), le Championnat du Bénélux, qui rassemblait les meilleurs haltérophiles de Belgique, des Pays-Bas et du Luxembourg.

A cette occasion, le club organisateur avait invité des haltérophiles françaises, des jeunes femmes représentant le Comité Régional du Nord-Pas-de-Calais et Virginie Andrieux, du club de la Ferté Milon.

La FFHMFAC se félicite de ce genre d'initiative entre athlètes de nationalités différentes, et remercie M. Depauw, responsable de l'organisation, pour l'invitation.



TALLINI
Le matériel de la Forme !

adidas

YALOUZ
LA CHAÎNE POUR VOUS

UN RENFORT POUR L'EQUIPE PARIS 2011



Nous avons le plaisir de vous informer que depuis le 18 Octobre 2010, Elodie Sauvaigo a rejoint le Comité d'Organisation des Mondiaux d'Haltérophilie Paris Ile-de-France 2011 (COMHPIF 2011). Employée en CDD pour une durée d'un an, du 18 octobre 2010 au 30 novembre 2011, elle occupe le poste d'Assistante de direction des Championnats du Monde d'Haltérophilie de Paris 2011.

BOUTIQUE : OFFRE SPECIAL NOEL



- 1 **TS Blanc** avec le logo Paris 2011
- 1 **pin's lumineux** Paris 2011
- 1 **autocollant** Paris 2011
- 1 **stylo** Paris 2011

Pour 15 € seulement !
(au lieu de 16,5 €)

Rendez-vous sur le site Internet pour télécharger le bon de commande.

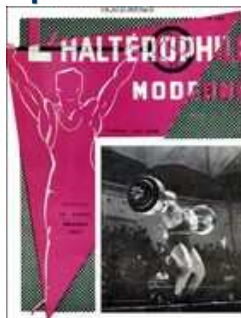
Livraison garantie avant Noël pour toute commande reçue avant le 20 décembre.

Dépêchez-vous de commander, l'offre est limitée !

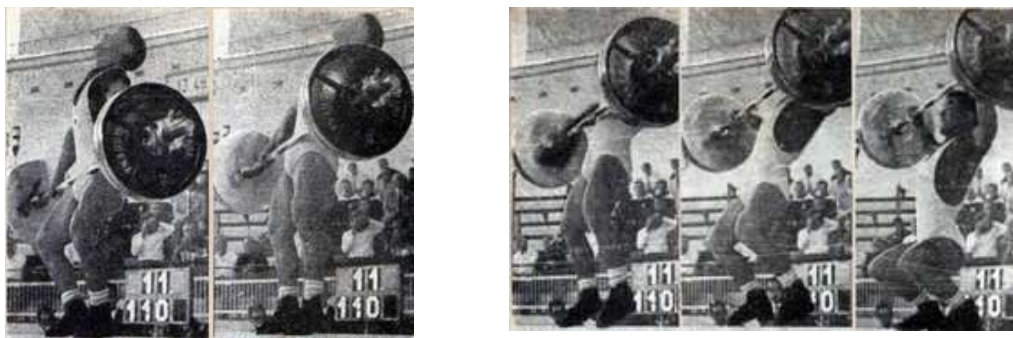
Retrouvez toutes les infos de Paris 2011 sur
<http://www.ffhmfac.fr/Paris-2011>



IL Y A 50 ANS...AU MOIS DE NOVEMBRE 1960
Extrait de « L'Haltérophile Moderne » n° 162 du 12/1960



Les Jeux Olympiques de 1960 – L'arraché en flexion de Miyake



Les photos présentées sur ces pages sont d'une qualité médiocre, mais elles n'en constituent pas moins un document de grande valeur. **Le poids coq japonais Miyake, recordman du Monde de l'arraché avec 107.5 kg, est sans doute l'un des meilleurs techniciens de l'arraché en flexion** ; aussi n'avons-nous pas hésité à décrire son mouvement à nos lecteurs.

La première série – 3/4 face- représente son 3^{ème} essai aux Jeux Olympiques avec 110 kg, qu'il va manquer de justesse. **La deuxième série – 3/4 dos-** représente son essai précédent avec 105 kg. Nos lecteurs ne manqueront pas de remarquer la parfaite similitude entre les photos de la première série et les photos 3, 4, 5, 6 et 7 de la deuxième série.



Photo N°1 (2^{ème} série) - L'athlète vient d'effectuer la première partie du soulevé de terre ; les genoux sont encore très fléchis et s'engagent vers l'avant. Ici, la barre semble posée sur les cuisses, la distance entre la barre et le bassin est donc minimum.

Photo N°2 - La barre a glissé tout le long des cuisses car elle semble, ici encore, posée sur les cuisses. Toutefois, si l'on prend des points de repère sur l'arrière plan, la barre a progressé dans un plan vertical et ce sont les genoux qui se sont engagés plus encore vers l'avant. Le degré de flexion des genoux est sensiblement le même que sur la photo N°1. Par contre, le dos –toujours bien plat- s'est redressé et "assure" ainsi l'ascension de la barre.

Photos N°3 et 4 – Les genoux s'étendent complètement pendant que le corps monte sur la plante des pieds ; le dos continue son extension, les bras ont à peine ébauché leur mouvement de traction. Cette dernière partie du tirage ressemble à l'impulsion d'un jeté, la barre étant ici accrochée au bout des bras au lieu d'être posée sur les clavicales.

Photo N°5 – Le passage sous la barre. Les genoux se fléchissent et les pieds vont se décoller du sol ; le tronc s'est encore incliné vers l'arrière et cette position permet un tirage efficace des bras.

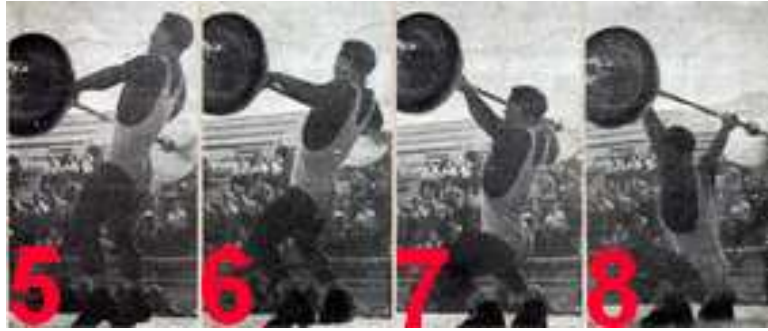


Photo N°6 – Le corps est en suspension, les pieds étant très nettement décollés du sol. Le tronc est incliné au maximum vers l'arrière, le bassin est engagé sous la barre et les bras continuent leur action.

Photo N°7 – Les pieds se placent sur le sol; ils se sont écartés pendant la phase de suspension. Le tronc commence à revenir vers l'avant pendant que la barre est ramenée vers l'arrière par l'action des bras. Remarquer que la barre est plus haute par rapport au sol que sur la photo précédente.

Photo N°8 – L'athlète est en flexion complète, tronc incliné vers l'avant, bras dans un plan vertical, pieds bien à plat sur le sol. Remarquer les talons très épais qui donnent à cette position une meilleure stabilité. Ici, nous constatons que la barre a descendu par rapport à la position précédente. Il nous manque une photo intermédiaire où nous pourrions voir que l'athlète est déjà placé sous la barre, bras tendus, alors que la barre est à peu près au sommet de sa trajectoire.

Une question se pose. Pourquoi Miyake a-t-il manqué son arraché à 110 kg, alors que les 2 gestes offrent une similitude presque parfaite ?

La réponse est très simple : la barre était un peu trop lourde et manquait, de ce fait, de vitesse. Sur les photos 6 et 7, nous voyons nettement que la barre monte toujours, alors que sur les photos correspondantes (barre à 110 kg), la barre reste à peu près au même niveau et va donc commencer à redescendre. Les 110 kg parviendront cependant à bout de bras, car la chute de l'athlète est plus rapide que celle de la barre, mais les bras ne pourront résister à cette masse qui descend.

Que faut-il retenir de ce geste sur le plan technique ?

1. la barre passe le plus près possible du corps ; sur les 4 premières photos, la barre est en contact avec les cuisses, puis le ventre. Cette action est favorisée par une avancée rapide des genoux lorsque la barre a dépassé leur niveau.
2. le passage en flexion s'effectue lorsque l'athlète s'est entièrement redressé. Les bras ont, alors, à peine ébauché leur flexion.
3. Pendant le passage en flexion, les pieds se décollent et la traction des bras est favorisée par la position du tronc incliné vers l'arrière. Les deux actions conjuguées permettent une chute très rapide du corps.

Pour conclure, précisons bien que ce type de tirage (1, 2, 3, 4) n'est pas applicable à tous les types d'individus. Miyake est un bréviligne (membres courts, buste relativement long) et tout en appliquant les mêmes principes, un longiligne (membres longs, buste relativement court) aura les genoux beaucoup moins fléchis dans les positions N°1 et 2.

Dans le prochain numéro du Bulletin, l'arraché en flexion de Kurynov.

Nous remercions Raymond LOPEZ qui compile et numérise l'ensemble des numéros de "L'Haltérophile Moderne" parus depuis 1946.

