FRANCE
Comité National Olympique et Sportif Français

Lettre d'Informations du 10 janvier 2011

N°27

www.ffhmfac.fr

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

L'essentiel de l'actualité de la FFHMFAC

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

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

Le chiffre

1502

Le nombre de licences supplémentaires au 31/12/2010 par rapport à la même période

L'Agenda du président

Mardi 4 janvier : Réunion Mairie de Paris

Lundi 10 janvier : Réunion Ministère des Sports

Mardi 11 janvier : Entretiens du Personnel et vœux au CNOSF

Mercredi 12 janvier : Réunion plénière Organisation Mondiaux Paris 2011 et Réunion Collège Fédérations Olympique à l'Institut du Judo

Lundi 17 janvier : Ministère des sports

Jeudi 20 janvier : Réunion Conseil Général Seine et Marne et Soirées des Champions au CNOSF

Mercredi 26 janvier : Réunion Commission Permanente Mondiaux 2011

Jeudi 27 janvier : Conseil d'Administration CNOSF

Le billet du Président

UNE ANNEE 2011 MAGIQUE !

Comme le veut la coutume, je souhaite à toutes et tous pleine réussite dans tous vos projets, une excellente santé et une année 2011 remplie de bonheur !

2011 sera une année magique, car c'est bien en novembre prochain qu'auront lieu sur le territoire national les Championnats du monde d'Haltérophilie.

Magique, car cet événement se déroulera, pour la première fois, dans un lieu qui l'est par définition : DISNEYLAND PARIS !

Notre pays sera le premier à organiser une compétition de ce niveau dans un contexte qui sort des sentiers battus, traditionnels gymnases ou, au mieux, grandes salles attribuées aux sports collectifs.

Toutes les conditions d'hébergement, de restaurations, d'animations, de spectacles, de divertissements…, comme celles favorables à la performance sont réunies dans le site de Disney.

Rendez-vous donc en novembre, pour que tous ensemble, nous fêtions l'haltérophilie !

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

L'Agenda

Retrouvez les calendriers complets sur **www.ffhmfac.fr**

Samedi 8 janvier
2ème journée du Championnat de France des clubs Hommes **Haltérophilie**
Championnats Régionaux de **Force Athlétique**

Samedi 15 janvier
2ème journée du Championnat de France des clubs Femmes **Haltérophilie**
Championnats Régionaux de **Développé-Couché**

Samedi 29 janvier
Compétition 1er journée des Championnats de France des Clubs Jeunes - **Haltérophilie**

Annecy 2018
VILLE CANDIDATE
SOUTENONS ANNECY 2018

La Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme vous souhaite une excellente année 2011 !

L'IMAGE

FICHES DE MUSCULATION/SANTE/LOISIR

Depuis la saison 2009/2010, la commission « Musculation Santé Loisir » a souhaité **doter les clubs affiliés d'outils de développement sur le secteur loisir et afin d'améliorer la santé de nos licenciés**.
La 1ère année aura vu la réalisation de 2 programmes : prévention de l'ostéoporose et renforcement du dos.

Pour la saison 2010/2011, 2 nouveaux programmes, sous forme de fiches, ont été envoyés aux clubs :

- Un programme « minceur », incluant des séances d'exercice physique et des recommandations alimentaires élaborées par une diététicienne. Ce programme est destiné à combattre le surpoids et l'obésité, ce qui constitue un enjeu majeur pour notre société
- Un programme d'entrainement général, dont le but est de proposer un entrainement de musculation complet, structuré et équilibré. Il devrait être suivi d'un niveau II et III

L'envoi de ces nouvelles fiches, dans tous les clubs de la FFHMFAC, a été complété par une affiche rappelant les bénéfices de nos disciplines dans la prévention de l'ostéoporose.

N'hésitez pas à demander plus de renseignements auprès de Philippe Geiss,
Conseiller Technique National : pgeiss@ffhmfac.fr

RESTRUCTURATION DE LA DTN

Suite à la restructuration annoncée de la Direction Technique Nationale, Madame Patricia Costantini, qui n'a pas souhaité adhérer à cette nouvelle organisation, a transmis sa démission à la Direction des sports de son poste d'entraîneur nationale placé auprès de la FFHMFAC.

Cette décision n'altère en rien le bon déroulement de l'organisation des Championnats du Monde de 2011.

NOUVELLE VIDEO SUR LA WEB TV DAILYMOTION-FFHMFAC
Animation Haltérophilie au gala de lutte France-Turquie

Lors du déroulement de la soirée de gala "France-Turquie", organisée par la Fédération Française de Lutte au cirque d'Hiver le mardi 7 décembre, **une animation d'haltérophilie a été présentée pour promouvoir les championnats du Monde de Paris 2011**.

Retrouvez cette animation sur notre Web TV Dailymotion !
http://www.dailymotion.com/video/xg1r1r_animation-halterophilie-cirque-d-hiver-lutte-france-turquie_sport

MODIFICTIONS DES DATES ET DES ORGANISATEURS DES CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CULTURISME

Le **Championnat d'Ile de France/Grand prix de Paris** aura lieu le Samedi 19 mars et non le samedi 12 mars.
Le Club organisateur est le Cercle Athlétique de Paris.

Le **championnat régional du sud ouest** aura lieu le samedi 2 avril (et non le 9 avril) à Blanquefort.

Retrouvez le calendrier sur le site Internet fédéral
http://ffhmfac.fr/Culturisme/Calendrier

FINALE CHALLENGE JEAN VILLENAVE FORCE ATHLETIQUE
Samedi 18 décembre 2010 – Avallon

La finale du Challenge Jean Villenave s'est déroulée le samedi 18 décembre à Avallon.

Malgré la neige et les intempéries, 44 clubs, soit 132 force-athlétistes avaient fait le déplacement et ils n'ont pas été déçus.

Les bénévoles, motivés et disponibles, ont été à la hauteur de l'évènement.

La présidente Maité DASSIEU, avec son fidèle collaborateur Richard Hocquard, ont réalisé une organisation parfaite, avec un respect total du cahier des charges et de très nombreux cadeaux de valeurs à tous les force-athlétistes.

Retrouvez l'ensemble des résultats :
http://ffhmfac.fr/Force-Athletique/Resultats/Coupe-de-France-des-Clubs-Challenge-Jean-VILLENAVE

FINALE DU TROPHEE DES COMITES REGIONAUX JEUNES
18 décembre 2010 – Dammarie-les-Lys

La finale du Trophée des Comités Régionaux Jeunes, épreuve mixte par équipes, s'est déroulée le samedi 18 décembre à Dammarie-les-Lys (77).

Pour cette deuxième édition, le spectacle a de nouveau, comme l'an dernier, tenu les spectateurs en haleine jusqu'au dernier essai ! Quel suspens !
Et sur cette dernière tentative ratée de Pierre Piccoli à 138 kg pour l'Ile de France, c'est finalement **la Champagne qui s'impose de 12.20 points**. La 3ème place revenant à l'Alsace.
Cette compétition s'est déroulée dans une parfaite ambiance.

Classement :

1. Comité Régional de Champagne – 317.30 points
2. Comité Régional d'Ile de France - 305.10 points
3. Comité Régional d'Alsace – 298.10 points
4. Comité Régional de Bretagne – 269 points
5. Comité Régional du Nord-Pas-de-Calais – 253.80 points
6. Comité Régional de Provence – 236.40 points

Retrouvez les résultats complets sur le site Internet fédéral : http://ffhmfac.fr/Halterophilie/Infos-Finales-Nationales/Trophee-National-des-Comites-Regionaux-Jeunes
Et sur le site de l'organisateur : http://www.ludwigwolf.com/halterophilie.htm

LALLINI Le matériel de la Forme !
adidas
Yalouz

CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR EQUIPES
Epreuve masculine – 2ème tour - Samedi 8 janvier

Le Championnat de France par équipes a repris ses droits en ce début d'année 2011.
En effet, samedi 8 janvier, ce sont les hommes qui ont repris la compétition, avec de très belles affiches pour cette 2ème journée, aussi bien en N1A qu'en N1B.

En Nationale 1A, Clermont poursuit sa domination et accentue son avance en tête en prenant le meilleur sur Orléans et Comines, moins performant sur cette journée. Monteux devance la Française de Besançon sur le fil et Blois, pour accéder au podium de tête. La Ferté Milon conserve sa place de 7ème face à l'ASPTT Lille et Saleux, qui vont devoir s'employer pour le maintien.

Car en Nationale 1B, St Médard a réalisé une excellente performance pour prendre la tête de la division, devant Reims et Vaulx en Velin.
St Marcelin sort vainqueur du derby de Rhône-Alpes, mais le podium final sera incertain jusqu'à la finale du mois de juin, car les 5 premiers sont dans un mouchoir de poche.

Les femmes se préparent pour leur rentrée la semaine suivante, le samedi 15 janvier.

Retrouvez les résultats et classements sur le site Internet fédéral :
http://ffhmfac.fr/Halterophilie/Chpts-de-France-des-Clubs

EN BREF…

TOP 30 DES JEUNES TALENTS - La Fédération a mis en place un top 30 des jeunes talents pour dynamiser la pratique chez les jeunes et de valoriser, à l'issue de la saison, leur investissement et leur progression. Retrouvez le classement de la saison après la 2ème étape : http://ffhmfac.fr/Halterophilie/Actualites/Top-30-des-jeunes-talents

ELIMINATOIRES REGIONALES - Le classement national des éliminatoires régionales aux Championnats de France et Grand Prix Fédéral est désormais consultable. Retrouvez également les premières listes des qualifiés à ses deux Championnats : http://ffhmfac.fr/Halterophilie/Actualites/Resultats-des-Eliminatoires-Regionales

Informations Internationales

FORCE ATHLETIQUE
Changement du règlement IPF à partir du 1er janvier

L'assemblée générale de l'International Power-lifting Federation (IPF) a adopté le nouveau règlement IPF, en vigueur sur la scène internationale à partir du 1er janvier 2011.

Pour son application en France, la commission se réunit en janvier et présentera le planning au Comité Directeur de la Fédération Française en février.

Il n'y a donc aucune modification en France pour le moment.

A retrouver sur le site Internet fédéral à la rubrique règlementation du site fédéral.

MODIFICATIONS DE LIEUX ET DE DATES
Disneyland Paris – 5 au 13 novembre 2011

N'ayant pas reçu l'aval de la Fédération Internationale suite aux difficultés rencontrées sur le concept Pierre de Coubertin (l'Expo" Batimat" s'étant intercalée à nos dates et entraînant un nombre d'hôtels jugés trop important), **nous avons été amenés à étudier un nouveau concept sur le site de Disneyland Paris**.

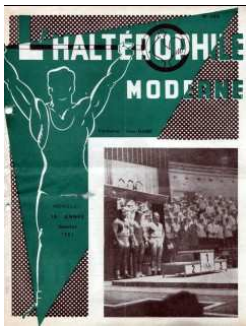
Parce que plus compact que le précédent et répondant à nos contraintes budgétaires, le Bureau Directeur de la FFHMFAC, dans sa séance du 17 décembre 2010, a donné son accord pour présenter ce projet à l'I.W.F. Cette dernière, dans un courrier en date du 21 décembre 2010, a considéré ce projet tout a fait envisageable et nous a accordé la modification des dates, à savoir du 1er au 14 novembre 2011.

Nous mettons tout en œuvre pour que cette modification n'altère pas le travail déjà accompli et que l'organisation de ces Mondiaux 2011 soit à la hauteur de la confiance que nous a accordée en 2007, le Bureau Exécutif de l'IWF.

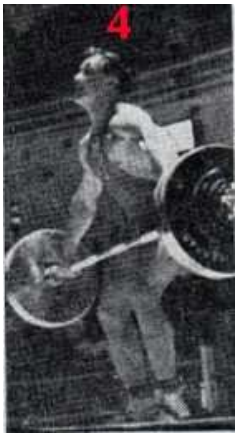
Retrouvez toutes les infos de Paris 2011 sur
http://www.ffhmfac.fr/Paris-2011

CHAMPIONNATS DU MONDE D'HALTÉROPHILIE PARIS 2011

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



L'arraché en flexion de Kurinov



La technique de Kurinov que nous voyons sur ces photos arracher 132k.500 aux Jeux Olympiques n'est pas aussi parfaite que celle de Miyake, mais, malgré les différences de position que l'on ne peut manquer d'observer, elle permettra de dégager les principes essentiels qui régissent l'exécution de ce mouvement.

1. La première partie du mouvement est un soulevé de terre (figures 1-2-3), c'est-à-dire que le corps prend une position permettant de soulever une charge maximum. Tous les athlètes exercés au soulevé de terre avec des charges lourdes savent que ce mouvement est incompatible avec une position trop fléchie des genoux. Toutefois, ce degré de flexion dépend de la morphologie de l'athlète et de la puissance des différents groupes musculaires. Ainsi, un athlète bréviligne (membres relativement courts par rapport au tronc) serait incapable de prendre la position de Kurinov car ses épaules seraient beaucoup trop en avant d'un plan vertical passant par la barre. Kurinov lui-même a les épaules très engagées en avant, mais il conserve cependant la barre très proche des tibias par une action énergétique des muscles grands dorsaux dont la contraction est visible sur ces photos.

2. *L'avancée des genoux.* La photo n°4 révèle à elle seule le secret du tirage des bons techniciens. Les talons commencent à se décoller du sol, les genoux s'engagent vers l'avant en se fléchissant très légèrement. Cette avancée et ce petit fléchissement des genoux sont à peine perceptibles tant ils sont rapides : aussi faut-il, pendant l'exécution du mouvement, conserver le regard fixé sur les genoux de l'athlète pour s'en apercevoir.

Ce geste très rapide marque un changement de rythme et une nette accélération du mouvement car le final du redressement du corps (figure 4 à figure 5), au lieu d'être le résultat d'une simple extension du tronc comme pour un soulevé de terre lourd, est le produit d'une extension simultanée des genoux, du tronc et de la cheville.
Il manque dans cette série une photo intermédiaire entre le n°5 et le n°6 pour montrer la position de l'athlète en extension complète, quoique Kurinov n'ait pas une aussi belle extension que Miyake (tronc incliné vers l'arrière).

LALLINI Le matériel de la forme !
adidas
Yalour

3. ***Le passage sous la barre****.* La **photo n°6** : Dans cette position, Kurinov donne l'impression de continuer son tirage par une traction des bras qui, jusqu'à la photo précédente, étaient restés à peu près inactifs. Cette traction des bras est accompagnée par un haussement très net des épaules, et se produit alors que les jambes se dérobent sous lui : l'extension complète du corps est *immédiatement* suivie par le passage du corps sous la barre. J'insiste sur ce point, car beaucoup de tireurs pensent que le passage en fente ou en flexion ne se produit que lorsque la barre a atteint le niveau de la poitrine : c'est-à-dire après le redressement du corps, puis une traction des bras. Ces notions sont fausses : le passage en fente ou en flexion doit être déclenché lorsque la barre a atteint sa vitesse maximum, à la fin de l'extension du corps.

Sur cette photo, les genoux se sont fléchis, les pieds commencent à se décoller du sol et –particularité de Kurinov- le pied gauche seul se déplace.

Photo n°7 : Les bras continuent leur action, le pied gauche est nettement décollé et se déplace sur le côté alors que l'autre reste en contact sur le sol.

Photo n°8 : Les pieds ont trouvé leur position définitive. Le tronc commence à s'incliner vers l'avant afin d'engager les épaules sous la barre.
En prenant des points de repère sur l'arrière-plan, remarquer que la barre n'a pas cessé de monter jusqu'à cette position.

Photo n°9 et 10 : L'athlète est maintenant sous la barre ; il a réceptionné celle-ci a bout de bras alors qu'elle était à peu près au sommet de sa trajectoire, puis a amorti la chute du corps en résistant sur le sol avec les jambes.
Remarquer l'excellent verrouillage des bras : la pointe du coude (olécrane) est dirigée vers l'arrière au lieu de l'être sur le côté. L'humérus a donc pivoté et permet donc un plus grand jeu articulaire de l'articulation de l'épaule.

L'examen critique de l'arrache de Kurinov

Kurinov est un athlète en parfaite condition physique et qui possède au plus haut degré toutes les qualités de l'athlète haltérophile : force - détente –souplesse. Son mouvement est, dans l'ensemble, extrêmement efficace, mais certains techniciens ne manqueront pas de relever quelques petites imperfections :

1. Le dos est très légèrement arrondi au début du mouvement et si cela ne nuit pas à l'efficacité du mouvement, cette position est cependant à déconseiller, car, plus accentuée, elle risque de provoquer des pincements de disques intervertébraux.
2. Le bassin parait un peu éloigné de la barre avant le final du redressement (figure. 5) mais, la position précédente (figure.4) étant parfaite, l'accélération de la barre est à peine diminuée.
3. Un seul pied se déplace pendant le passage sous la barre : le pied qui reste en contact sur le sol risque de diminuer la vitesse de la chute du corps et le léger déplacement latéral du corps peut produire une mauvaise répartition de la charge sur les bras.

Ces défauts sont très peu accentués ; aussi, en tenant compte des remarques qui précédent et des images de l'arraché de Miyake, **nos jeunes haltérophiles auront une notion assez exacte de ce que doit être un arraché en flexion**.

Georges LAMBERT, *Moniteur National*.

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

LALLINI Le matériel de la Forme !
adidas
Yalour