

# FORCE MAG'

*Le bulletin d'information de la Fédération Française de Force*



**COMPÉTITIONS :**  
**LA PYRENNES CUP**  
**3ÈME VICTOIRE DE RANG !**

**DOSSIER THÉMATIQUE :**  
**LA FÉDÉRATION**  
**DÉLÉGATAIRE EN MISSION(S)**

**VIE FÉDÉRALE :**  
**COLLOQUE SPORT-SANTÉ ET**  
**LUTTE CONTRE LES VSS**

**PAROLES D'EXPERT :**  
**LE SLACK ET LE SINK**

**L'INTERVIEW :**  
**STÉPHANE BÉROT, LA FORCE**  
**DE LA PASSION !**

Directeur de la publication: Stéphane Hatot, rédacteur en chef: Ludwig Wolf, relecture: Charlotte Peyraud, crédits photos : Florian Roiron

## La fédération fête ses dix ans!

Chers licenciés,

Au nom de l'équipe fédérale, nous vous adressons tous nos meilleurs vœux pour cette année 2025. Qu'elle soit propice à votre réussite sportive et votre bonne santé ! Cette olympiade démarre sous les meilleurs auspices avec le retour dans notre équipe fédérale de Mme Charlotte Peyraud (secrétariat), et l'engagement à temps plein de M. Florian Roiron (communication). M. Ludwig Wolf, Conseiller Technique National complète l'équipe dirigée par Fabrice Magrin, notre DTN. Nous pourrions ainsi vous offrir le meilleur service sportif. Cette "newsletter" et d'autres actions à venir vont concrétiser cet investissement en ressources humaines et accompagner vos projets.

Cette année s'annonce comme exceptionnelle car elle verra la sélection de 9 Français, un record, aux prochains jeux mondiaux de Chengdu (Chine), l'équivalent des Jeux Olympiques pour les disciplines non olympiques. Nos résultats sportifs sont remarquables alors que nous venons tout juste de fêter les 10 ans de la création de notre fédération. La FFForce relèvera le défi d'un plus grand développement afin de rentrer dans la cours des grandes. Bonne année 2025 !



## La France remporte la 3eme Pyrénées Cup 18 janvier 2025 à Saint Jean de Luz

Arbitres: Raquel De La Calle, Javier Ruiz, Gérard Hernandez, Amélie Rosières, Anthony Halard, Marcel Julien

Coachs: Charlotte Peyraud, Stéphane Bérot, Margaux Peyrol, Ludwig Wolf

La 3ème Pyrénées Cup de Force Athlétique s'est déroulée samedi 18 janvier à Saint Jean de Luz. Nous saluons l'ensemble des bénévoles dévoués qui ont œuvré pour nous proposer les meilleures conditions d'accueil. Une éclatante troisième victoire d'affilée pour la France dans cette Cup qui permet à nos jeunes pousses de se confronter aux exigences de l'international. En effet, six garçons et six filles étaient sélectionnés et seuls les résultats des 5 meilleurs de chaque sexe (total multiplié par l'indice IPF) donnaient le score en Good Lift Points.

Les filles démarrent la matinée sous pression car une blessée en club les obligent à toutes performer. Des choix d'openers prudents, vus avec les coachs la veille et une grande rigueur de nos athlètes permettront cependant d'éviter une bulle fatale. Le squat est remporté par les Espagnoles qui prennent une avance de deux points malgré notre bonne entame à l'image d'une Marie Boyer déterminée. Les Françaises dominent le bench malgré 5 échecs au 3e essai. La veille, la Head Coach Charlotte Peyraud, avait prévenu que le plateau était glissant. Le deadlift offre son lot de belles bagarres, à l'image de Marine Peltret et Florine Tourenne, un peu déçues de leur bench, qui engrangent de précieux points. Le match solide d'Elizisa Joncour couplé aux barres très attendues d'Illona Ribeyrol permettent à la France de virer en tête à l'issue de cette matinée. Bravo Mesdemoiselles !

Nos garçons enchaînent avec une séquence incroyable de Sacha Cialdella et d'Eric Roux qui performant au squat. La suite se passe sans histoire à l'instar d'un Jules De Meo solide au bench. La belle remontada espagnole au deadlift ne suffira pas car les Français feront corps, comme Thomas Roulland qui se lâchera au Terre porté par les encouragements du speaker Alexandre Nardin. La flamboyance de Paco Castillo associée à la force tranquille de Renan Foucré, auteur d'un 9/9, scelleront le sort d'Espagnols pourtant combattifs qui auront offert au public les deux plus gros terres du jour, merci Messieurs ! Une très belle compétition grâce à la synergie entre le travail des coachs de clubs, la bonne gestion de la compétition et le talent de nos athlètes, lors de ce match amical qui célèbre avant tout l'amitié sportive entre nos deux pays.

# DOSSIER THEMATIQUE

## LA FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE EN MISSION(S)



### Le rôle de notre fédération au sein du Ministère des Sports

En France, une fédération sportive, qu'elle soit olympique ou non, joue un rôle central dans la structuration et la promotion de son sport. Les fédérations non olympiques se distinguent par la spécificité des disciplines qu'elles encadrent, souvent moins médiatisées, mais elles n'en demeurent pas moins essentielles dans le paysage sportif français.

### Cadre général : droits et devoirs

La Fédération Française de Force, comme toute fédération délégataire, est investie d'une mission de service public, elle peut délivrer des titres nationaux pour les disciplines sous sa tutelle mais doit également organiser, développer, et réguler son sport au niveau national. Si l'on exclue la mission essentielle de dégager une élite afin de faire rayonner la France au niveau international, ses principales responsabilités incluent :

1. La réglementation et la promotion du sport : Établir les règles techniques et administratives, organiser des compétitions officielles et garantir l'éthique sportive.
2. La formation et certification : Structurer les parcours de formation des encadrants et arbitres.
3. La lutte contre les dérives : Prendre des mesures pour prévenir les violences, la triche ou les discriminations.
4. Le développement de la pratique : Promouvoir l'accès à la pratique sportive pour tous (seniors, sédentaires, femmes)

Les fédérations sont des partenaires clés de l'État dans la mise en œuvre de nouvelles politiques publiques sportives. Ces politiques évoluent pour répondre aux défis sociétaux contemporains et les fédérations doivent les adapter et les décliner à tous les niveaux de leur structure.

# LA FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE EN MISSION(S)

Si l'on détaille, on peut distinguer

- Sport-santé :
  - Objectif : Utiliser le sport comme outil de prévention et de traitement des pathologies chroniques.
  - Rôle de la fédération : Créer une ingénierie de formation afin de développer des programmes adaptés (ex. sport sur ordonnance). Les clubs envoient leurs cadres se former à l'accueil de publics spécifiques et créer des partenariats avec des partenaires locaux de l'écosystème sport-santé.
- Parasport et sport pour tous :
  - Objectif : Encourager les pratiques adaptées aux personnes en situation de handicap et démocratiser l'accès à la pratique sportive.
  - Rôle de la fédération : Adapter les gestes, les compétitions et les équipements, former pour cela les éducateurs au parasport.
- Violences et discriminations dans le sport :
  - Objectif : Assurer un cadre sécurisé et respectueux dans la pratique sportive. Prenons l'exemple de la lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles (VSS).
  - Rôle de la fédération : Former ses membres à la prévention des VSS ; désigner des référents dédiés ; mettre en place le signalement.



## Défis et perspectives

Les fédérations non olympiques doivent relever plusieurs défis : visibilité limitée, financement parfois instable, et besoin constant d'innover pour attirer de nouveaux pratiquants. Cependant, elles jouent un rôle clé dans la diversification des pratiques sportives en France et sont des leviers essentiels pour répondre aux enjeux de santé publique, de cohésion sociale, et de transition écologique.

Pour ce faire, trois agents de l'Etat sont placés auprès de la FFForce :

Fabrice MAGRIN  
 Directeur Technique National  
 Chargé du Haut Niveau  
 Règlement compétitions  
 Subventions et financements

Didier SANGARIA  
 Conseiller Technique  
 Directeur des formations  
 Mission Functional Training  
 Mission Outremer

Ludwig WOLF  
 Conseiller Technique  
 Chargé du développement  
 Mission Sport-Santé  
 Mission Parasport

MERCREDI 16 AVRIL 2025 

## COLLOQUE FORCE ET SANTÉ



**LYA BAJOI CHAMPIONNE DU MONDE**  
**PROFESSEUR FRANÇOIS CARRE**  
**PROFESSEUR MARTINE DUCLOS**

**AU PROGRAMME**

**1ère Table Ronde :**  
Réglementation et pratique de la musculation santé

**2ème Table Ronde :**  
Les bienfaits de la pratique de la force  
La musculation à visée préventive

**3ème Table Ronde :**  
La force au féminin : éthique et pratique

**4ème Table Ronde :**  
Musculation et force adaptées en thérapeutique

Quinze conférenciers et une équipe de coachs professionnels vous accueillent.

**Venez passer un bilan de forme !  
Inscription gratuite avec ce QR code**



SCAN ME

UFR STAPS Paris Cité Centre 1, rue Lacretelle 15e – Métro Porte de Versailles

## EVENEMENT

# COLLOQUE FORCE SANTÉ

le mercredi 16 avril 2025  
UFR STAPS Paris 15e

La thématique du sport-santé s'est imposée ces dernières années. Afin d'attirer et d'encadrer un public plus motivé par l'entretien physique que la pratique compétitive, la fédération va prochainement créer une formation dédiée aux coachs bénévoles comme professionnels.

Une littérature scientifique riche promeut la pratique de la musculation adaptée tant pour éviter l'apparition des maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète, cancers), que pour l'accueil et le bien être de personnes déjà souffrantes. Un panel de 15 experts vous présenteront leurs réflexions lors de ce colloque

## VIE FÉDÉRALE

### ENSEMBLE CONTRE LES VIOLENCES

La fédération est très attachée à une pratique sereine pour l'ensemble de ses licencié(e)s. A ce titre elle lutte contre les violences, notamment sexuelles et sexistes. Toute forme de dérive peut et doit être signalée au Ministère ou au référent fédéral à [stop-violence@ffforce.fr](mailto:stop-violence@ffforce.fr). Afin que chacun puisse contribuer positivement, un livret de bonnes pratiques est désormais disponible sur le site fédéral.

Un plan d'action a été validé par le DTN et le Ministère et nous engage à développer des actions de prévention sur le long terme. Pour une pratique sécuritaire pour toutes et tous !



**Lutter contre les violences sexuelles et sexistes dans les clubs de la FFForce**

Guide pratique pour les adhérents et le personnel

Ce guide a pour objectif de sensibiliser les membres de notre club aux comportements respectueux à adopter et de fournir des informations essentielles pour prévenir et réagir face aux violences sexuelles et sexistes. Ensemble, nous pouvons faire du sport un espace sûr pour toutes et tous

## PAROLES D'EXPERTS : LE SLACK ET LE SINK

Le terme de « slack » en anglais évoque quelque chose de mou ou de relâché. Au soulevé de terre (deadlift), il correspond au moment où la barre chargée au sol se tord légèrement sous l'action d'un tirage préliminaire exercée par le lifteur. Savoir gérer ce « temps de barre » ou « prendre ce slack » est déterminant pour la réussite de la tentative. Concrètement, le lifteur :



1. Applique une légère tension vers le haut sans encore faire décoller la barre qui fléchit avec les disques sur le point de quitter le sol.
2. Engage simultanément la contraction de ses muscles notamment ses ischios afin de former une structure solide, prête à appliquer une force unifiée.
3. Démarre une poussée fluide car une fois le slack retiré, le lifteur utilise ses jambes pour monter la barre en douceur, sans à-coups, avec tout le corps travaillant en synergie. L'intérêt de maîtriser le slack est double :
  - + Prévention des blessures : l'élimination des tirages non maîtrisés réduit les contraintes sur le bas du dos et les articulations.
  - + Efficacité du mouvement : le démarrage plus fluide permet une meilleure transmission de l'énergie et un tirage plus efficace. La technique favorise une bonne exécution et améliore la performance.

Le « sink » (en anglais « couler pour un bateau ») est un terme qui représente une technique au Bench. Lorsque la barre est descendue avec maîtrise au contact de la poitrine, le sink consiste à laisser la barre s'enfoncer dans la poitrine pour profiter d'un élan et réaliser sa barre plus facilement. En détail :

1. Le lifteur ou la lifteuse descend la barre de manière maîtrisée jusqu'à la poitrine (technique classique).
2. Le « sink » proprement dit : l'athlète laisse la barre descendre, s'enfoncer dans sa cage thoracique. Les petits gabarits qui pontent beaucoup peuvent ainsi atteindre la descente minimale demandée depuis l'évolution réglementaire de 2023.
3. Au signal « press » de l'arbitre, le bencheur contracte ses muscles depuis ses membres inférieurs jusqu'à la transmission à la cage thoracique et ainsi de repousser la barre avec un élan coordonné avec la poussée des bras.

L'enfoncement actif de la barre permet de lancer le mouvement au début de la poussée, phase courante des échecs. Cette technique est cependant plus délicate à exécuter (placement, timing et trajectoire) que la technique classique. Elle demande donc un long apprentissage. Avis aux amateurs !



# L'INTERVIEW : STÉPHANE BÉROT, LA FORCE DE LA PASSION !

**Champion de France de développé couché junior -75kg**

**Champion de France militaire**

**Titulaire du BEACPC**

**Propriétaire de la Salle Force Occitane**

**Coach de sélections FFForce Bench et FA (IPF)**



Force Mag: Bonjour Stéphane, peux-tu nous rappeler brièvement ton parcours?

S.B.: Bonjour, oui. Enfant j'ai souffert d'une maladie qui m'a contraint à un traitement médical entraînant une prise de poids importante. Un médecin avait même dit à ma mère que je ne ferais jamais de sport vu mon physique. Petit et costaud, je me suis mis au Rugby. Un prof d'EPS qui faisait de la Force, chose rare à l'époque, m'a repéré et m'a accompagné vers la pratique du couché puis des trois mouvements.

Lors du service militaire, la Force n'étant pas olympique, je n'ai pas pu intégrer le Bataillon de Joinville, mais j'ai impressionné les militaires que je battais lors des compétitions et j'ai intégré le service des sports de la caserne.

J'ai toujours voulu en faire mon métier et la Brevet d'Etat en poche et après quelques années à travailler dans des salles, j'ai ouvert mon propre établissement: Force Occitane.

F.M.: Comment s'est opéré ton rapprochement de la fédération?

S.B.: J'étais personnellement compétiteur et à partir de 2016-2017 j'ai accompagné de nombreux jeunes dans le cadre de l'association affiliée. Greg Dufour m'a repéré et avec l'accord de Fabrice Magrin, le DTN, j'ai accompagné le staff fédéral sur des compétitions internationales au bench puis la 1ère Pyrénées Cup à Bordeaux en 2023. J'ai organisé ces deux dernières années le Championnat de FA Open et je suis très satisfait d'avoir pu accueillir 600 à 700 personnes par jour au Gymnase du Crès et l'on a même atteint, selon l'équipe média d'André Peeters, des pics de 5000 personnes connectées sur la web diffusion. Tout cela n'aurait pas été possible sans le recours à mes nombreux bénévoles, des clients fidèles devenus des amis ainsi que mes jeunes qui pratiquent la FA à la salle.

F.M.: Comment cohabites-tu avec la nouvelle génération et quels sont tes projets?

S.B.: C'est vrai que les méthodes d'entraînement ont changé et j'apprends à leurs côtés. C'est aussi une réciprocité d'expérience même s'il est plus facile d'échanger avec les coaches qui travaillent seuls plutôt qu'en teams. Je pense que la pratique actuelle va trop directement aux mouvements de compétition avec des performances incroyables très jeunes et je m'interroge un peu sur la longévité des carrières en bonne santé. Quoiqu'il en soit, je continue à œuvrer pour leur offrir un lieu d'entraînement de haut niveau. En 2026, nous ouvrirons un nouveau site avec un espace dédié à la force encore plus grand.