

FORCE MAG'

Le bulletin d'information de la Fédération Française de Force



COMPÉTITIONS : LE BRAS DE FER OBTIENT LE STATUT DE HAUT NIVEAU

DOSSIER THÉMATIQUE : LE POINT SUR LES FORMATIONS

PAROLES D'EXPERT : L'ENTRAÎNEMENT AU FÉMININ

VIE FÉDÉRALE : MEDIA TEAM ET PAREURS, UNE ÉQUIPE AU TOP !

L'INTERVIEW : FEMMES ET DIRIGEANTES

Directeur de la publication: Stéphane Hatot, rédacteur en chef: Ludwig Wolf, rédacteur : Didier Sangaria, relecture: Charlotte Peyraud, Fabrice Magrin, crédits photos : Florian Roiron, White Lights Media, Ludivine Delos, Canva AI

2025, en avant le développement !

Chers licencié(e)s,

Reconnaissance du haut niveau pour le bras de Fer Sportif, premier colloque national sport-santé et nouvelles ambitions pour le secteur de la formation, la FFForce intensifie son développement.

Bien qu'indépendante depuis seulement dix années, la FFForce accélère son effort de structuration. La pratique compétitive est dynamique mais se structure. Au niveau national, si les minimas de sélection ont été relevés, c'est signe que le niveau de performance augmente, notamment chez les juniors. Les accompagnateurs ou "coachs" d'athlètes seront bientôt mieux identifiés et formés afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement des compétitions. A l'international la concurrence augmente mais nos athlètes et la team de coachs continuent à briller sur les podiums. Notre avantage de nation pionnière en classic powerlifting s'appuie désormais sur un meilleur suivi médical grâce à l'arrivée du Dr Greg Gaillard.

Enfin un effort continu sera entrepris pour donner de la plus-value à la licence loisir en favorisant le développement de pratiques dédiées (santé, féminines, parasport).

Bonne lecture de ce nouveau numéro de Force Mag' !

COMPETITION : LE BRAS DE FER OBTIENT LA RECONNAISSANCE “SPORT DE HAUT NIVEAU”

Notre fédération accueille plusieurs disciplines en son sein. Le Bras de Fer Sportif nous a rejoints en 2019 et délivre des titres de champion(nes) de France depuis 2022. C'est une troisième étape qui vient d'être franchie en obtenant le statut de discipline de Haut Niveau.

La demande officielle de la FFForce auprès du Ministère a nécessité une analyse par l'Agence Nationale du Sport.

Celle-ci a évalué la demande en se basant sur l'universalité de la discipline (+ de 30 nations représentées) et nos résultats lors des 4 derniers Championnats du Monde.



Cette reconnaissance donne des droits et des devoirs aux Sportifs de Haut Niveau :

- Accès aux aides de l'État : Les sportifs reconnus de haut niveau peuvent bénéficier de soutiens financiers et matériels pour faciliter leur préparation et leur insertion professionnelle.
- Aménagements spécifiques : Des dispositifs sont mis en place pour concilier carrière sportive et études ou vie professionnelle, tels que des horaires aménagés ou des formations adaptées.
- Respect de la charte du sport de haut niveau : Les sportifs s'engagent à adhérer aux principes déontologiques du sport, garantissant une conduite exemplaire tant sur le plan sportif que personnel.
- Mise à jour des informations personnelles : Il est attendu des sportifs qu'ils soient transparents sur leurs déplacements (logiciel ADAMS) afin de pouvoir être soumis à des contrôles antidopage.

Le Directeur Technique National, Fabrice Magrin, sélectionne les “ferristes” pour les championnats internationaux sur proposition d'Aymeric Pradines, Président de la Commission Nationale de Bras de Fer Sportif

Aymeric est un ancien champion de FA en Junior. Il jongle désormais entre son métier de kinésithérapeute, ses engagements fédéraux et sa carrière de compétiteur de Haut Niveau. Il est classé 7e ferriste bras gauche de la ligue prestigieuse professionnelle “East vs. West”.

Le Bras de Fer Sportif est un véritable combat, l'esprit est proche de celui des arts pugilistiques. La performance individuelle s'exprime dans l'adversité nécessitant le recours aux ressources mentales. Les combattants peuvent s'affronter avec le bras gauche ou le bras droit, même si les compétiteurs sont entraînés et capables de performer de manière ambidextre.



La discipline est bien différente du simple défi sur un coin de table à l'ancienne. Elle regroupe de véritables athlètes qui se préparent rigoureusement tout au long de l'année dans nos clubs affiliés. A la préparation physique spécifique intense qui est déterminante dans la victoire, la notion de partenaire d'entraînement, le "sparring", est très importante.

Vous devez vous entraîner en binôme même s'il y a une différence de niveau entre vous.



Les exercices diversifiés et les consignes de modulations de l'intensité, par exemple, développent la dimension stratégique du combat en envisageant les différentes situations potentielles. Raphaël Blin, alias "La Ref", arbitre international nous rappelle qu'une bonne connaissance des règles est un atout dans ce sport très technique. Les bons arbitres tirent profit de leur expérience lorsqu'ils redeviennent compétiteurs.

S'investir dans l'arbitrage est également un moyen de développer la confiance en soi car l'arbitre sait s'imposer et représente un facteur essentiel dans le bon déroulement des combats.

FICHE TECHNIQUE DU BRAS DE FER SPORTIF

- Equipement > Table homologuée (600 à 800 Euros), une sangle et une poulie
- Formation > Séminaire avec Aymeric Pradines
- Règles de base > le BFS se pratique debout avec l'utilisation possible du poids du corps et de l'appui des pieds contre la table. On démarre le poignet droit, coudes au centre de la table. Le coude peut glisser dans la limite des pads* mais pas se soulever, on peut fléchir les poignets après le Kento*, on peut tirer sur la poignée du bras opposé pour éviter d'être désaxé.
- Lexique > le BFS a ses codes et son vocabulaire spécifique

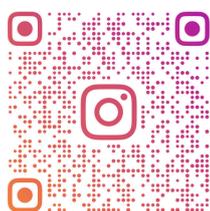
Pads ou coussins sur la table où la main doit être amenée pour gagner.

Vendetta : Format de match en plusieurs rounds entre deux adversaires.

Top Roll : Technique visant à ouvrir la main de l'adversaire par la pronation.

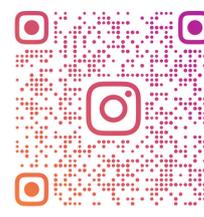
Hook : Technique où le poignet est enroulé vers l'intérieur pour un combat rapproché.

Kento : Point de contact initial entre les mains des adversaires avant le départ.



LA.REF_

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE LES 15 ET 16 MARS
DE ROUEN ONT ÉTÉ UN VRAI SUCCÈS,
MERCİ AUX PARTICIPANTS !
PROCHAIN GRAND RDV CHAMPIONNATS D'EUROPE
DU 31 MAI AU 9 JUIN EN ROUMANIE



AYMIC_PRADINES

UN SECTEUR FORMATION EN MOUVEMENT

Le secteur formation de la DTN de la Fédération se structure afin de former efficacement ces cadres, obligation fixée dans le Code du Sport. Notre stratégie en 4 points :

- Permettre la professionnalisation des encadrants des disciplines de force
- Faciliter l'accès aux formations fédérales
- S'appuyer sur un réseau fort et compétent
- Développer et adapter l'offre de formation

Dans la pratique nous développons :

1/ **Un nouveau BPJEPS**, diplôme d'état du Ministère des Sports, permettant l'encadrement de nos disciplines contre rémunération

Parmi les formations d'états de niveau 4 proposées actuellement, aucune ne permet d'encadrer les disciplines de la FFForce

contre rémunération. Après un travail acharné, constructif et productif mené auprès du ministère, nos disciplines intègrent officiellement le nouveau BPJEPS « Activités Physiques et Sportives de la Forme » qui verra le jour dans les prochains mois.

Les titulaires de ce BPJEPS pourront encadrer contre rémunération toutes les disciplines de la Forme et de la FFForce jusqu'au premier niveau de compétition. Une avancée significative pour nos disciplines. Prochainement, nous participerons à la réécriture du **DEJEPS** « Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique » en blocs de compétences.

2/ La FFForce se dote d'une **plate-forme pédagogique numérique**

En rejoignant le Réseau Numérique de Formation du Ministère des Sports, nous bénéficions d'une plateforme pour les modules de formation à distance, de l'expertise pédagogique et des outils du réseau "JS World"..

3/ **Une offre de formation qui s'adapte et évolue**

Un format de formation au Brevet Fédéral 1 « initiateur Force Athlétique » 100% à distance va bientôt voir le jour. Il sera réservé aux licenciés pratiquant de manière régulière dans un club affilié FFForce depuis au moins 2 saisons, et ayant participé à au moins 3 compétitions référencées.

Des modules seront à valider en ligne et une journée de certification en présentiel viendra compléter ce cursus de formation.

Les pratiquants ne remplissant pas ces conditions, pourront également suivre cette formation à distance, mais ils devront compléter leur cursus par la participation à 2 journées d'initiations référencées FFForce avant de se présenter à la journée de certification. D'autres formats de ce type sont à l'étude, à suivre...

4/ Un accès à la **formation fédérale sur tous les territoires**

Le secteur formation a pu s'appuyer sur les forces vives de la ligue de La Réunion afin de permettre à nos licenciés de ce territoire ultramarin de se former au BF 1 FA. Le CTN a proposé une formation hybride et se rendra sur place pour les évaluations.

5/ Une formation 100% à distance pour **les accompagnateurs non diplômés**

Un Certificat d'Accompagnateur en Compétition Fédéral (CACF) « Force Athlétique » est en cours d'élaboration. Ce certificat permettra aux personnes non diplômées d'accompagner, de manière optimale et réglementaire, un athlète lors d'une compétition fédérale (FA, PL et DC).



Didier Sangaria CTN
Directeur formation

PAROLES D'EXPERTES : L'ENTRAÎNEMENT AU FÉMININ

La littérature scientifique ne s'est intéressée que depuis peu aux spécificités de l'entraînement des athlètes féminines. Faut-il considérer la personne comme étant avant tout une femme ou une athlète? La question demeure mais nous avons rencontré **Ludivine Delos** et **Laura Mautalen**, respectivement championne de France - de - de 69 et - de 76 kilos. Nous les avons interrogées sur leur parcours de femmes athlètes et leur sentiment sur l'entraînement des pratiquantes féminines.



FM: Comment êtes-vous arrivées à la FA ?

Ludivine : Comme beaucoup je suis arrivée par le fitness et les cours de type cuisses abdos fessiers mais rapidement j'ai découvert le squat et le deadlift et j'ai adoré la sensation de me sentir de plus en plus forte. Le standard était celui de femmes très fines et peu musclées. Les choses ont changé progressivement. Le Covid a favorisé le recours aux réseaux sociaux et de nouveaux modèles sont apparus. J'ai découvert Lya Bavoil et Noémie Allabert, cela m'a motivé à poursuivre. J'ai ensuite été coaché par Mehdi (Sahari) qui est encore mon coach à ce jour.

Laura : moi j'évoluais dans un environnement assez machiste où les femmes devaient faire de la danse, du patin ou de l'équitation. J'ai commencé par la danse et l'équitation avec une certaine réussite et j'ai côtoyé des entraîneurs de haut niveau mais je me suis tournée vers le rugby, un peu par rébellion. En pratiquant le musculation j'ai eu des aptitudes, je prenais facilement de la masse et j'adorais l'idée de pouvoir battre des garçons, notamment au développé couché. J'ai été repéré par Mehdi que j'ai gardé longtemps comme entraîneur.

FM: Aviez-vous un plan d'entraînement, des adaptations à votre physiologie ?

Ludivine: au début je n'avais aucune programmation ou coaching, je faisais toutes les machines de la salle pour les cuisses, *Laura* : idem pour moi (rires).

Il y avait bien quelques planifications trouvées sur Internet mais il faut reconnaître que « l'on s'entraînait comme des hommes ». La prise en compte de notre spécificité n'est que très récente.

Laura: il faut préciser que nous sommes avant tout des Sportives de Haut Niveau, nous étions faites pour accepter ces exigences. Les efforts intenses et la douleur font partie de notre quotidien, de notre recherche même. S'il n'y a pas cette stimulation extrême, je ne me sens pas bien, je n'ai pas l'impression de travailler. Cela n'a rien à voir avec le fait d'être une femme. Cependant j'ai toujours eu la chance dans le sport d'être encadrée par des personnes bienveillantes qui prenaient en considération mes difficultés ou baisses de forme (cf. encart sur l'endométrirose).



FM: Avez-vous une approche différenciée lorsque vous coachez des femmes ?

Ludivine : on essaye de tout noter sur des carnets (feedbacks). Il faut s'adapter au cas par cas. Je me forme auprès des meilleurs experts. Je salue ici le travail de Manon Dauvergne, kinésithérapeute spécialiste du périnée et de la santé des femmes.

Laura : oui l'adaptation est permanente d'autant que toutes les filles ne réagissent pas de la même façon. Certaines sont même particulièrement performantes pendant leurs règles, qu'elles soient douloureuses ou non. Il faut faire avec les variations du mental tant pendant la période ovulatoire que lors du syndrome prémenstruel. **Ludivine** : maintenant je me sens très bien en moins de 69 kilos mais lorsque j'étais en moins de 63, pendant plus d'un an, je n'ai plus eu mes règles à cause d'une masse grasse trop faible et je savais bien que c'était anormal. Les conséquences sont graves pour la santé sur le long terme (ostéoporose, ndlr).

Si certaines études affirment que la première moitié du cycle menstruel serait favorable à la performance et l'entraînement en force et la seconde partie serait plus génératrice de blessure, il faut rester très prudent et en veille car les études se contredisent parfois et restent peu robustes. Laura et Ludivine nous proposent 10 conseils basés sur leur expérience de terrain:



- 1- Rechercher le feedback en établissant une relation de confiance
- 2- Individualiser les planifications et savoir s'adapter parfois au jour le jour
- 3- Distinguer les douleurs, les règles et la performance qui sont liées parfois de manière paradoxale mais toujours respecter la forme et les ressentis de l'athlète
- 4- Prendre soin de son périnée
- 5- Se former même si peu de formations existent : lire les études scientifiques bien qu'encore peu nombreuses et présentant des résultats contradictoires
- 6- Réduire les intensités sur les séries de back off si fatigue
- 7- Être vigilant sur les jours qui suivent les règles (blessures accrues)
- 8- Surveiller son taux en fer, les règles abondantes entraînent des carences martiales
- 9- Manger suffisamment, être dans une catégorie de poids dans laquelle on se sente à l'aise
- 10- Savoir relativiser le niveau d'exigence et éviter de s'infliger des traitements extrêmes

L'endométriose peut apparaître dès les premières règles et durer jusqu'à la ménopause. Elle se caractérise par le développement de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Cela entraîne une inflammation et la formation de tissu cicatriciel dans la région pelvienne et (rarement) dans d'autres parties du corps. Elle peut causer douleurs, saignements abondants et grande fatigue.

Cette maladie touche 1 femme sur 10. Malgré sa fréquence son diagnostic est difficile à poser, récemment des tests sanguins et salivaires ont été élaborés.

On ne sait pas ce qui provoque l'endométriose, ni comment la prévenir. Il n'y a pas de remède, mais on peut atténuer les symptômes par des médicaments, voire une intervention chirurgicale.

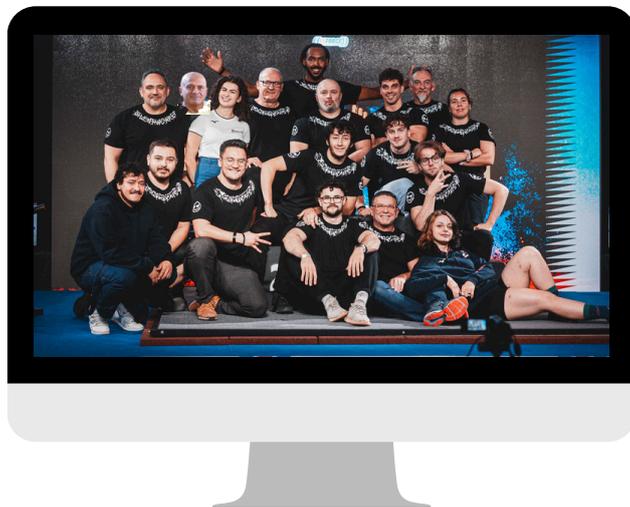
(adapté d'une source OMS)

VIE FÉDÉRALE : MEDIA TEAM ET PAREURS AU TOP !

Ils répondent présents sur toutes nos finales nationales, ils travaillent dans l'ombre et sont un rouage essentiel de notre savoir-faire fédéral, le sympathique André "Dédé" Peeters nous présente l'histoire des hommes et des femmes de cette équipe de choc!

L'histoire

Tout a commencé à partir de réflexions pour rendre les compétitions plus attractives. Les gens recherchent un spectacle, du divertissement. Nous voulions une partie événementielle tout en structurant notre organisation en amont des compétitions. Avec Xavier (De Puytorac, le trésorier), nous sommes passés des inscriptions "papier" et "mail" à un système informatique (Exalto). Les compétiteurs s'inscrivent en ligne et le jour J, dès que la pesée est faite, le logiciel génère les ordres de passage.



Le show

Nous avons été inspirés par une compétition en Russie où il y avait des écrans géants. Nous avons commencé à reproduire ce décorum à Bordeaux en 2018 et avons continué à investir dans du matériel: régie son et vidéo, effets fumigènes et pyrotechnie. Nous déplaçons deux camions, un pour équiper la scène et un autre pour les 8 tonnes de la régie technique. Cela représente 13h de montage. Dédé réfléchit sans cesse à de nouvelles idées et équipements pour le plaisir du public et la valorisation des athlètes.

Les ressources humaines

La dimension amicale est importante car Dédé a créé une équipe à son image: passionnée, solidaire et disponible. Sa plus-value réside aussi dans l'agrégation de compétences spécifiques : expertise logistique et événementiel, soudure, informatique, ingénierie de précision, vidéo et connaissances de l'arbitrage. Nous sommes même demandés à l'International. Enfin, chapeau également à l'équipe de pareurs chargeurs, à l'efficacité appréciée dans la sécurisation des athlètes et la fluidité des passages.

La media team : Philippe Szezepanski, Alain Retoret, Mélodie Darmon, Vincent Mallochon, Gérard Hernandez et André Peeters. Les pareurs - chargeurs : Jennifer De Campos, David Maring, Viktor Grynenko, Anthony Halary et Mohamed Dkaki. Au reportage en ligne Florian Roiron, Alexandre Naudin et Alexandre Tarinidis (commentaires).

La fiche d'André "Dédé" Peeters

1ère licence en 1983 / Intègre l'Equipe De France à 23 ans

8 titres de champion de France en -100 kg

Recordman de France en squat, couché et terre

Meilleur total équipé avec 930 kg

1 médaille de bronze européenne / 4e place aux Jeux Mondiaux

Depuis 2011 coach EDF jeunes et senior, classic et équipé



L'INTERVIEW : FEMMES ET DIRIGEANTES

Les trois élues du bureau fédéral partagent leur vision de la place des femmes à la FFForce

FM : Quels ont été les principaux défis rencontrés en tant que femme ?

(unanimes) pas de difficultés particulières. On a même ressenti une écoute privilégiée. On a peut-être une plus grande facilité à faire passer nos idées, des échanges plus faciles, peut-être, que les hommes. En fait on venait avec un vécu de terrain.

Nathalie (Féraud, 1ère vice-présidente) : j'étais précédemment arbitre dans le foot, donc j'avais l'habitude de gérer des comportements machistes, j'étais déjà endurcie (sourire). J'ai pris progressivement des responsabilités à la fédération (commission Masters) et comme cela se passait bien, je suis progressivement montée en responsabilités confiées.



Anissa (Zucca, trésorière adjointe) : oui on avait une expérience de terrain, Stéphane (Hatot, le président) nous avait rencontré et avait été très intéressé par les modalités d'organisation de nos compétitions. *Gwenaëlle (secrétaire générale adjointe)* : je n'ai pas ressenti de mépris, ni de condescendance à part des remarques ou des comportements un peu graveleux en salle. Nous devons rester vigilantes à ce niveau.

FM : Des thématiques spécifiques ou des points de vigilance ?

Nathalie : en compétition je trouve que les indices sont bien faits, valorisants pour la performance des femmes. Elles sont très motivées et en fait, on a presque plus de difficultés à trouver des bénévoles masculins pour la commission (CNSFA) fédérale. Si tout le monde a pris conscience que la force n'est pas l'apanage des hommes, il reste une difficulté psychologique à poser la barre au développé couché, il faut vaincre cette crainte. *Anissa* : on a ressenti une volonté de féminiser la fédération, d'ailleurs cela fait un moment que nous avons atteint la parité à la fédération (comité directeur). *Gwenaëlle* : il faut rester attentifs à l'accueil des femmes dans nos structures afin qu'elles ne ressentent ni oppression, ni gêne lors de leur arrivée dans une salle.

FM : Quels objectifs et perspectives pour la fédération en termes de développement et d'inclusion ? *Gwenaëlle* : dans l'ensemble nous devons mettre en place des actions pour l'inclusion (personnes éloignées de la pratique). Les femmes se plaignent d'avoir de moins en moins de temps pour la pratique, notamment lorsqu'elles ont des enfants.



Comme solution, nous avons organisé une assistance par nos bénévoles lors de compétitions. Mais en retour de maternité ou lorsque les enfants grandissent, elles retrouvent une routine d'organisation et reprennent leurs activités bénévoles. *Nathalie* : elles restent peu présentes dans le coaching chez les masters, les avoir serait un plus pour la promotion de notre sport auprès des femmes. Leur expérience et leur pédagogie ne peuvent qu'être un plus dans l'intégration de nouvelles adeptes. *Anissa* : le girl power (compétition 100% féminine) pourrait être un bon vecteur de la promotion du sport au féminin si l'on décide de l'organiser dans ce sens.