



FORCE MAG'

Le bulletin d'information de la Fédération Française de Force



**ENTRAÎNEMENT : MATERNITÉ,
CONSEILS D'UNE PRO**

**DOSSIER THÉMATIQUE :
LE SPORT-SANTÉ**

**VIE FÉDÉRALE :
L'ARBITRAGE, UN
ENGAGEMENT ÉTHIQUE**

**PAROLES D'EXPERT :
ANATOMIE D'UN COACH**

**L'INTERVIEW :
CLARA ET SOVANN**

Directeur de la publication: Stéphane Hatot, rédacteur en chef: Ludwig Wolf, rédacteurs: Charlotte Peyraud, Gwen Breton, Thierry Richa, relecture: C. Peyraud, crédits photos F. Roiron, C. Peyraud, A. Flacher

Licenciés, soyons acteurs de l'avenir de la Force Athlétique

Notre discipline, historiquement axée sur la compétition, regroupe aujourd'hui 50 % de licenciés compétiteurs. Le développement du coaching en ligne permet désormais de concourir sans être rattaché à un club, ce qui accroît la demande en événements... et en ressources : clubs organisateurs, arbitres, bénévoles.

Dans certaines régions, la pression devient forte. Il est temps que chacun prenne ses responsabilités, à commencer par les compétiteurs et les coaches. Se former à l'arbitrage, créer des lieux d'entraînement adaptés et suivre des formations à l'encadrement sont désormais essentiels.

Par ailleurs, les compétitions hors calendrier fédéral se multiplient, parfois avec des "prize money" et une qualité d'accueil remarquable. Faut-il y voir une menace pour notre modèle associatif? Sans engagement bénévole, c'est un sport à deux vitesses qui se profile — où seule la capacité à payer garantit l'accès à des conditions optimales. La force athlétique deviendra-t-elle un sport réservé à ceux qui en ont les moyens?

À nous d'en décider.

Le développement du secteur loisir, notamment via le sport-santé, représente une réelle opportunité. Il valorise les compétences des encadrants et inscrit leur action dans un écosystème reconnu, entre hôpital, médecine de ville, structures de prévention (maisons sport-santé) et démarche individuelle de bien-être. Un véritable débouché pour nos clubs de proximité.

Maternité et entraînement : les conseils d'une pro

par Charlotte Peyraud, coach Equipe De France, diplômée DEJEPS HMFA et IPF Level 2



Entraînement prénatal : des bénéfices pour la mère et le bébé

J'ai débuté la force athlétique en 2011, et continué à m'entraîner a été une évidence lorsque je suis tombée enceinte. Je me suis alors renseignée sur l'entraînement prénatal et post-partum, qui suscite encore de nombreux questionnements et préjugés. Les études montrent que pour la mère enceinte les bénéfices sont une réduction des risques de diabète gestationnel, de pré-éclampsie, d'accouchement prématuré et d'hypertension. L'activité physique régulière et adaptée peut aussi être positive pour le bébé : développement moteur plus rapide, meilleure régulation du stress, et potentiellement des effets cognitifs favorables sur l'attention et le langage.

Pendant la grossesse

L'un des principaux défis est l'adaptation progressive du corps en mouvement. À mesure que le ventre s'arrondit, le centre de gravité se déplace, ce qui modifie sensiblement les sensations, notamment sur des mouvements comme le squat ou le soulevé de terre. Il devient essentiel d'être attentive à ses ressentis : dès qu'un exercice devient inconfortable ou douloureux, il convient de l'ajuster. Pour ma part, cela a impliqué d'interrompre les tractions, de réduire mon pontage au développé couché et, par moments, de diminuer l'intensité. Il n'existe pas de règle absolue ; tout repose sur l'écoute du corps.

Lors de ma première grossesse, j'ai pu poursuivre l'entraînement jusqu'au terme et maintenir un niveau suffisant pour me qualifier aux championnats de France de développé couché à huit mois de grossesse. Ma seconde grossesse a été interrompue un mois par un décollement placentaire (sans lien avec l'activité physique), mais j'ai pu reprendre ensuite, là encore jusqu'au terme, grâce à un accompagnement médical compétent et formé à l'entraînement prénatal.

Après l'accouchement

Le premier mouvement réintégré a été le bench, je deviens vice-championne de France de DC 8 semaines après mon 1^{er} accouchement. Ensuite je reprends le squat et le terre un mois après la première grossesse, et 2 mois pour la suivante. Une rééducation périnéale spécialisée, encadrée par des kinés formés au powerlifting et à la périnatalité, m'a permis de revenir en compétition de FA à 5 mois post-partum pour la première grossesse, et à 10 mois post-partum pour la seconde, à ~90 % de mes capacités.



Le mot de la fin

S'entraîner pendant la grossesse, c'est possible, bénéfique, et surtout précieux : pour moi, la salle a été un repère et m'entraîner m'a aidé à traverser les changements physiques et à revenir en forme pour moi et pour mes enfants.

DOSSIER THEMATIQUE : LE SPORT-SANTÉ

UN COLLOQUE POUR ACTER UNE NOUVELLE DYNAMIQUE



Un événement qui fera date

Lors du colloque "Force et Santé" du 16 avril à l'UFR STAPS Paris Cité, la FFForce a réaffirmé, devant près de 200 personnes, son engagement dans le développement du sport-santé. Ludwig WOLF, Conseiller Technique National missionné par le ministère, a mobilisé son réseau afin de réunir une quinzaine d'intervenants autour de trois tables rondes thématiques (cf. fin de l'article). Les recherches actuelles confirment que le développement de la force et de la masse musculaire est un levier essentiel pour prévenir les maladies et préserver la santé tout au long de la vie.

Des activités complètes et adaptables

Nos disciplines offrent une mobilisation globale du corps grâce à une grande variété de mouvements engageant tous les groupes musculaires. Les exercices sont modulables, favorisant souplesse et mobilité articulaire, et s'adaptent aux capacités de chacun. La progression des charges, contrôlée et graduelle, renforce le métabolisme, tandis que des charges légères, notamment en circuit training, améliorent l'endurance et la condition physique générale.



Une reconnaissance officielle et une formation adaptée

En juin, le CNOSF a reconnu les bienfaits de nos disciplines dans la prise en charge des maladies chroniques. Ces apports seront prochainement recensés dans une fiche médicosport-santé accessible via le Vidal® du Sport.

Dès la saison prochaine, la FFForce lancera une certification sport-santé, reconnue par les ministères des Sports et de la Santé. Elle permettra d'adapter la pratique de la force à tous, en abordant les pathologies, le suivi du patient, l'évaluation, le réseautage et les exercices spécifiques.

DOSSIER THEMATIQUE : LE SPORT-SANTÉ

UN COLLOQUE POUR ACTER UNE NOUVELLE DYNAMIQUE



Alban Flacher, tu es coach chez Bodylife et enseignant en Activité Physique Adaptée. Tu étais responsable des animations, quel est ton sentiment ?

L'ambiance du colloque était excellente, tous avaient une même envie : apprendre ou se perfectionner sur le soulevé de terre, un mouvement clé pour le développement musculaire global (dos, ceinture abdominale, ischios), utile au quotidien. Cependant, les participants avaient une technique perfectible et manquaient de coordination entre gainage, poussée des jambes et engagement lombaire.

Cela correspond-il à ta pratique du métier chez Bodylife?

Oui, cela correspond pleinement à ma vision du métier : accompagner une clientèle exigeante, souvent issue du milieu médical ou sportif (médecins, étudiants STAPS, patients-pratiquants), avec une approche orientée santé et ancrée dans la pédagogie du mouvement.

Mon objectif est de transmettre, faire comprendre et faire ressentir le geste juste, en engageant volontairement les muscles sollicités. Travailler avec ce public curieux et averti a révélé la possibilité d'une formation modulaire spécifique pour des étudiants stapsiens ou tout professionnel œuvrant dans le sport-santé.

Des captations exploitées en formation

Les vidéos des tables rondes seront utilisées ultérieurement. Pour rappel, chaque Table Ronde (TR) donnait la parole à des intervenants prestigieux qui ont valorisé la pratique de la force et de ses dérivés. Pour notre fédération, leur témoignage est précieux car il crédibilise grandement les bienfaits de nos activités.



TR 1 : La musculation à visée préventive

Pr François Carré – Cardiologue du sport – Expert CNOSF/MJS
Dr Jean-Pierre Giordanella – Médecin de Santé Publique
Léo Barassin – EAPA AHPH ISPC Garches
Ornella Baroun – Kiné du sport libérale
Dr Greg Gaillard – Médecin du sport FFForce

TR 2 : La force au féminin : éthique et pratique

Pauline Maillot – MCF – Responsable Master APA – UFR STAPS Paris
Alice Lafitte – Chercheuse INSEP
Manon Dauvergne – Kiné spécialiste du périnée
Charlotte Peyraud – Docteure en biomécanique – entraînement de la femme enceinte

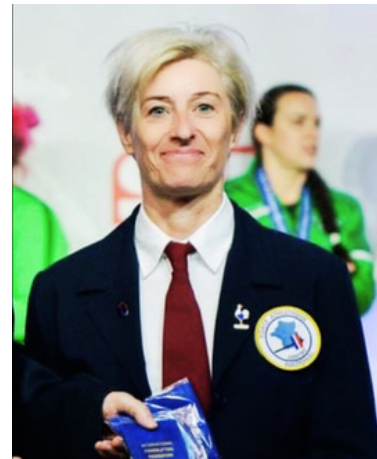
TR 3 : La force adaptée en thérapeutique

Pr Martine Duclos – PUPH – Chercheuse UCA
Dr Joris Mallard – EAPA – chercheur ICANS Strasbourg
Laura Vallée – EAPA – CD 91
Anis Nasr, Patient expert – Gym santé
Justine Boubet – EAPA Maison Sport Santé « Mon Stade »

VIE FÉDÉRALE : L'ARBITRAGE, UN ENGAGEMENT ÉTHIQUE SYLVIE MINGOT ET DOMINIQUE NICOLEAU

FMag' : Qu'est-ce qui vous a donné envie d'arbitrer?

Sylvie Mingot (*arbitre internationale et représentante nationale des arbitres*) l'amour du bénévolat, responsable de club et athlète cela m'a paru important d'aider, une passion et un engagement familial. Formée par Patrick Mathias, j'ai été confortée qu'il faut être athlète et arbitre. J'ai une âme d'organisatrice, j'ai compris que je devais être dans le dépassement de fonction. De fait, l'arbitrage a évolué vers un travail d'équipe. Il faut faire preuve de bienveillance: être exigeant mais aussi conciliant, montrer ses qualités de pédagogue et créer une relation de confiance et d'intimité avec les athlètes.



Dominique Nicoleau (*responsable national arbitrage force athlétique et arbitre international IPF I*): j'ai commencé par l'haltérophilie, je ne voulais pas arbitrer, je pratiquais la force en parallèle et le président m'a demandé d'arbitrer car on manquait de volontaires. Je me suis pris au jeu, puis j'ai poursuivi cette "mission", gravissant tous les échelons de la compétence jusqu'au top de l'arbitrage international. J'ai aimé l'arbitrage, cela m'a permis de rencontrer des athlètes, coaches et arbitres exceptionnels. J'ai cultivé un amour du respect, une fierté de représenter la France, une capacité à travailler en équipe.



J'ai développé une ouverture d'esprit, pu découvrir d'autres pays et cultures, des expériences auxquelles je n'aurai jamais eu accès en tant que simple citoyen. Je pense avoir contribué à faire progresser la qualité de l'arbitrage français, à l'instar du niveau de nos compétiteurs.

FM: Une situation insolite ou un moment fort vécu sur le terrain ?

Sylvie : Il y a 25 ans, avant une fille pouvait peser les garçons. Trois athlètes se sont déshabillés entièrement (rires). Heureusement c'était plus rigolo que violent mais maintenant les pesées se font avec des arbitres de même sexe. Une fois, j'ai dû arbitrer ma fille alors qu'elle jouait une qualification pour les mondes. J'avais refusé de l'arbitrer mais le manque d'arbitre m'a contraint à le faire et j'avoue avoir été très émue de la voir se qualifier.

Merci à Sylvie et Dominique qui représentent brillamment la France à l'international !

VIE FÉDÉRALE

L'ARBITRAGE, UN ENGAGEMENT ÉTHIQUE

Engagement et responsabilités

Être arbitre, c'est aussi un engagement bénévole fort :

- Disponibilité régulière (week-ends de compétition, parfois longs déplacements).
- Participation au bon déroulement : pesées, validation des barres, contrôle technique.

Travail d'équipe avec les autres arbitres, la table de jury, les officiels.



Éthique de l'arbitre en force athlétique

L'éthique est essentielle pour assurer neutralité et respect :

- Impartialité absolue : aucune faveur pour un club, un athlète ou une région.
- Respect du règlement (IPF Technical Rules Book pour les compétitions affiliées).
- Discrétion et retenue : éviter toute forme d'influence extérieure.
- Respect des athlètes : attitude bienveillante, sans condescendance ni excès d'autorité.

Non-interventionnisme en-dehors du cadre : ne pas coacher ou conseiller un athlète durant la compétition.

Qualités d'un bon arbitre

- Concentration : rester attentif sur des heures de compétition, sans faille.
- Connaissance du règlement : maîtrise des points techniques (profondeur, arrêt, lock-out, etc.).
- Calme et sang-froid en situations de contestation ou de tension.
- Observation fine : détecter les fautes souvent subtiles des mouvements.
- Communication claire : signaux clairs, voix posée, posture assurée.



Exemple de l'arbitrage régional en force athlétique

L'examen est organisé en deux parties : Partie théorique : à l'aide d'un questionnaire élaboré par la Commission Nationale d'Arbitrage. Le candidat doit obtenir au moins 90% de réussite à l'examen. Partie pratique : elle se déroule lors d'une compétition organisée par la ligue. Le jury d'examen est composé de trois arbitres de niveau national au minimum, distincts de ceux officiant sur le plateau. Le candidat doit arbitrer au moins 100 essais (40 en Squat, 30 en DC et 30 en S de T) réussis ou non. Pour réussir l'examen, il doit avoir jugé correctement 90% de ces essais.

Pour plus d'infos, la commission arbitrage de votre ligue est à votre écoute !

PAROLES D'EXPERTS

Fiche d'identité du coach de compétition

par Gwenaëlle Breton et Thierry Richa, coaches équipe de France diplômés IPF level 2

Mission principale

Permettre à l'athlète de réaliser ses meilleures performances, en toute sécurité et dans le respect de ses objectifs (expérience, placement, total visé et/ou records personnels).



Ses rôles

- Du début à la fin, le coach encadrant est un repère important pour l'athlète :
- Pesée : vérification de l'ordre de passage, présence possible dans la salle de pesée si même sexe, signature du ticket.
- Contrôle matériel : signature possible.
- Choix des hauteurs : accompagnement sur le combo, inscription sur le document officiel.
- Chauffe : gestion du timing, sécurité, logistique.
- Essais : remise des tickets, échanges avec l'athlète afin de faire des choix de barres éclairés.

Suivi général : hydratation, alimentation, feedbacks, soutien émotionnel.

Ses compétences clés

- Réglementation : parfaite connaissance des différents règlements. Codes couleurs de l'arbitrage, changements d'essais, tenue pour la remise des récompenses.
 - Technique : compréhension approfondie des trois mouvements.
- Sécurité : parfaite maîtrise des bonnes pratiques et protocoles de sécurité en chauffe.





Ses qualités essentielles

- Organisation : coordination fluide des étapes de la journée.
- Psychologie : capacité à lire et canaliser les émotions de l'athlète sans y être absorbé.
- Réactivité : calme stratégique, prise de décision rapide et pertinente.
- Communication : mot juste au bon moment : rassurer, motiver, recentrer, savoir détendre l'atmosphère en dehors des moments clés de compétition.

L'art de la stratégie

Un bon coach n'est pas un simple accompagnateur. C'est un joueur d'échecs en coulisses. Il évalue :

- la performance potentielle réelle de son athlète le jour J,
- les marges de progression psychologique ou technique entre chaque essai,
- les opportunités de placement selon le plateau.

Son objectif final

Maximiser la réussite tout en consolidant la confiance. Il ne joue pas contre les autres, il joue avec le temps, le contexte, et surtout : avec son athlète. Un bon coach reste humble. Il sait qu'il n'est pas là pour briller, mais pour faire briller. Il agit dans l'ombre, mais laisse une empreinte de rigueur et de bienveillance dans l'esprit de chaque athlète qu'il accompagne.



***** Dernière minute ! *****

A compter du 1er janvier 2026, pour accompagner un athlète en compétition, notamment au niveau national il faudra soit être titulaire d'un diplôme professionnel conformément à l'annexe 2-1 du code du sport, soit être titulaire d'un diplôme fédéral délivré par la FFForce (BF2 et BF3), soit, et c'est une **nouveauté être détenteur du CACF-FA, Certificat d'Accompagnateur en Compétition Fédérale mention Force Athlétique**.

Ce certificat ne permet pas d'entraîner mais d'avoir les compétences minimales pour pouvoir accompagner un athlète lors d'une compétition dans les 4 disciplines de Force Athlétique. La formation et la certification se déroulent entièrement en e-learning, au rythme du stagiaire, et le certificat délivré est valable 2 ans.

La formation d'une durée approximative de 10/12 heures sera disponible à compter du 1er septembre 2025. Elle coûte 60 euros, inscription depuis l'espace licencié en cliquant sur l'onglet diplômes/formations. Pour ceux qui sont titulaires de diplômes professionnels et/ou de brevets fédéraux, ils peuvent les ajouter depuis leur espace licencié.

Interview croisée

CLARA ET SOVANN : DISCRÉTION ET DÉTERMINATION



Deux athlètes phares de l'Equipe de France et pourtant si discrètes, nous souhaitons en apprendre plus sur Clara et Sovann...

FM: Qu'est-ce qui vous a amené à la FA ?

Clara : C'est assez naturellement que j'ai débuté dans la lignée de mon grand Frère (Nicolas) qui m'a coaché dès mes 14 ans. A l'époque j'ai même participé à un championnat « cadette » qui n'existe plus. Je suis même championne de France cadette dans la catégorie des -63kg ;)

Sovann : En 2017 j'ai démarré dans une optique de remise en forme. J'ai rapidement été attirée par l'idée de soulever le plus lourd possible (sourire). J'ai cherché des informations sur Internet et je suis tombée sur les vidéos de Noémie (Allabert) sur Youtube, cela m'a motivé à continuer.

FM: Qu'est-ce que cela vous a appris sur vous-même ?

Clara : C'est une histoire de développer de la confiance en soi. On doit aller de l'avant même si on apprend aussi à se remettre en question. Cela représente une introspection tout en nous aidant éventuellement à nous construire ou nous reconstruire, je pense. Et tout cela est utile aussi bien dans le domaine sportif que dans le domaine professionnel.

Sovann : Personnellement je préfère une pratique individuelle car cela me pousse à persévérer. Ce n'est pas une démarche individualiste mais plus un défi d'aller à 100% et de faire des choses extraordinaires. Cela contraint à se confronter à des juges, ce qui peut être stressant mais apporte un plus après pour le monde du travail.

FM: Avez-vous remarqué une différence de regard porté sur notre discipline ou votre statut d'athlète de haut niveau à l'étranger ?

Clara : il y a plus de considération pour le sport universitaire ailleurs, notamment aux Etats-Unis. Ici sa place est modeste même si on n'est pas les plus mal lotis je pense. En outre l'intégration des SHN dans le monde de l'entreprise semble plus difficile. Les entreprises voient dans un premier temps les avantages à recruter un SHN mais ne voient pas les inconvénients avec notamment les absences pour les compétitions. Notre besoin d'être libérées par l'entreprise lors des championnats reste mal compris.

Sovann : oui le sport est peu connu en France et à l'étranger mais cela n'empêche que les gens restent impressionnés par la discipline et les performances réalisées et m'encouragent dans ma pratique sportive.



FM : Un souvenir marquant à nous partager ?

Sovann : mes derniers championnats d'Europe restent une expérience en demi-teinte. Je rate mon squat alors que les barres me paraissaient légères et je passe 175 kg en pensant que la course au podium sera difficile. Finalement je me remobilise pour le bench et je valide un PR au deadlift avec 210 kg, malgré les protestations de nos amis espagnols (sourire).

Clara : mon dernier Terre aux France Junior qui me permet un total qualificatif pour les Mondes et qui est le plus gros soulevé de terre féminin de l'histoire de la fédération. Idem aux Europes où je ne réalise pas complètement que je tire pour le titre au 3^e terre. Tout le monde hurlait pour m'encourager, j'ai compris qu'il y avait de l'enjeu derrière cette barre mais pas au point de me dire que c'était pour la première place.

FM : Qu'est-ce que l'organisation des Championnats du Monde à Paris peut apporter selon vous ? Pensez-vous à une professionnalisation du statut de l'athlète ?

Ensemble : plus de visibilité pour notre sport, plus de public autre que celui de la FA, nous espérons de la reconnaissance des institutions.

Sovann : j'espère que du plaisir, la professionnalisation ne doit pas être une finalité mais un bonus. **Clara** : oui il faut trouver le juste équilibre entre la vie professionnelle et la carrière de sportive.

FM : Avez-vous une question à poser l'une à l'autre ?

Clara à Sovann : Comment gères-tu les critiques ?

Sovann : oui cela m'a fait un peu rire au début car j'ai eu mes premiers « haters » espagnols aux Europes (Malaga). Après coup c'est vrai que j'ai le sentiment d'être un imposteur car j'ai failli relâcher la barre au deadlift après une compétition compliquée. Je digère un peu mal cet épisode mais j'essaie d'en tirer des leçons pour que cela ne se reproduise plus.

Sovann à Clara : Comment tu gères le fait d'avoir commencé très jeune ?

Clara : Je me sens qu'au début de ma carrière, j'ai hâte d'être « officiellement » en open. Je pense qu'il faut pratiquer un autre sport en parallèle juste pour le plaisir. Il y a des hauts et des bas mais personnellement la compétition m'aide à me fixer des objectifs.

Sovann à Clara : J'ai une seconde question. Te sentirais-tu capable de revenir si tu devais envisager une maternité ? **Clara** : La question ne se pose pas encore mais oui car une athlète Américaine et d'autres sportives l'ont fait !

Merci championnes et tous nos vœux de réussite pour vos futures compétitions !