

# BENCHPRESS

**LA REVUE**

Le magazine du site [www.benchpresschampion.com](http://www.benchpresschampion.com)



**News**  
**Interview**  
**Entraînement**  
**Diététique**  
**Coin des 100 kg**  
**Compétitions**  
**Calendrier**  
**Statistiques**  
**Top 50**  
**Performance**  
**Rétrospective**  
**Photos**  
**Brèves**

...

**n°2 - Mars 2020**

## Le benchpress est vivant !

La planète développé couché ne cesse de bouger, de vivre, de se développer ... Que ce soit en France, en Europe, dans le monde entier ... De plus en plus de compétiteurs ( valides et handi ), de plus en plus de pays pratiquant la discipline, de plus en plus de compétitions ( championnats nationaux, championnat d'Europe, championnat du Monde, sub-junior, junior, étudiants, open, master, raw ou équipé, valide et handisport ... ) !

## Développement en France !

En France, alors que pratiquement tous les sportifs faisant de la compétition se retrouvent dans des salles de musculation pour faire du renforcement musculaire pour leur discipline, connaissent et pratiquent le développé couché. Notre discipline peine à donner envie à de nouveaux athlètes.

Si la Fédération Française de Force a fait beaucoup de travail pour développer le classic, elle a pensé qu'il fallait tout faire pour supprimer l'équipé alors qu'en fait les deux versions étaient complémentaires comme l'a bien compris la Fédération International de Powerlifting ( IPF ) et toutes les autres petites fédérations. Il y a tant à faire au niveau scolaire et universitaire, il y aussi encore beaucoup à faire au niveau communication et médiatique ... Tout les passionnés devraient se mobiliser et s'unir pour le développé couché et non pas se battre entre eux pour un petit pouvoir ou un petit peu de reconnaissance par pur égoïsme ...

## Jeux Paralympiques !

Au mois de Mai aura lieu une première en France : un championnat de France commun valide et handisport ! C'est une façon de mettre en lumière cette discipline chez nos athlètes ayant un handicap. En France c'est une discipline peu connue et peu mise en valeur, nous n'avons que quelques athlètes dont certains brillent au niveau international alors que dans beaucoup de pays cette discipline ne cesse de grandir.

Au mois d'Août se dérouleront les Jeux Paralympiques à Tokyo où les 160 meilleurs athlètes se confronteront pour 20 titres : ce sera l'évènement de notre discipline en 2020 !

## Benchpress - n°2 - Mars 2020

Magazine semestriel du site  
[www.benchpresschampion.com](http://www.benchpresschampion.com)

Magazine gratuit disponible en format pdf  
en téléchargement sur le site  
[www.benchpresschampion.com](http://www.benchpresschampion.com)

Editeur en chef : Pascal Girard



+ 10 000 pages d'athlètes

[www.benchpresschampion.com](http://www.benchpresschampion.com)

Le site le plus complet au monde sur le développé couché

+ 10 000 photos en ligne

News

Performances

Diététique

Résultats

Interviews

Programmes

Palmarès

Handisport

Techniques

100 kg



## L'ÉVENEMENT

Championnat de France de couché F.F.Force

Organisation	- .....
Résultats	- page 16
Compte-rendu	- page 17
Photos	- page 24

L'évènement de l'année dans l'hexagone !



## INFOS

News	- page 3
Calendrier	- page 4

Toutes les informations et les compétitions à venir sur le développé couché en France et dans le monde.



## INTERVIEW

Cosette Neely - page 6

Cette américaine détient le record toutes fédérations au Développé Couché en - 48 kg avec 145 kg ! Elle nous parle d'elle, de son équipement et de son entraînement ...



## ENTRAINEMENT

Jennifer Thompson - page 7

Championne du Monde au benchpress et powerlifting classic IPF, cette américaine nous présente la méthodologie de son entraînement avec un cycle de 12 semaines ...



## RUBRIQUES

Diététique	- page 8
Coin des 100 kg	- page 9
Records	- page 18
Technique	- page 19



## COMPETITION

Résultats - pages 10-11

Le classement des championnats d'Europe de développé couché équipé EPF et le classement de tous les masters français : 10 podiums dont 6 titres ...



## TOP 50

Monde Open - pages 12-13

Les 50 plus grands champions et championnes aux championnats du Monde Open de développé couché de 1990 à 2019 ...



## RETROSPECTIVE

ASLH Hyères - page 14

Le petit club français aux multiples titres européens et mondiaux ... Son président, Pierre Gallart, nous le présente ...



## DIVERS

Champion	- page 20
Français	- page 21
Résultats	- page 22
Site internet	- page 23

## DIETETIQUE

Bénédicte Lepanse, multiple médaillée mondiale en Force Athlétique IPF, vient de sortir un livre sur les régimes !



## RECORDS TOUTES FEDERATIONS

En Novembre, plusieurs records du Monde de développé couché toutes fédérations confondues ont été battus, voici les performances :

Cosette Fernandez-Nealy : 145 kg en - 48 kg

Aygul Sitdikova : 160,5 kg en - 52 kg !

Agnessa Antipova-Merkulova : 200 kg en - 60 kg !



## BILL GILLESPIE : UN MASTER AU TOP !

Ce champion américain de 60 ans a passé un mois de Décembre 2019 exceptionnel. Après avoir passé une barre exceptionnelle de 430 kg en début de mois, il termine la saison avant les fêtes avec la barre mythique de 1004 lbs ( 410 kg ) ...

## NATHALIE FERAUD : FAIR PLAY

Nathalie a reçu le prix national du Fair Play lors des Iris du Sport organisés par le CNOSEF !



## TOP 3 : RUSSIE, JAPON, UKRAINE ...

Le championnat national de Développé Couché est un bon révélateur de la santé de la discipline dans un pays : nombre de qualifiés, performances, records ... Chaque année, en fonction des performances des athlètes dans les différentes catégories open, un classement est fait des principaux pays au sein de l'IPF. En 2019, la Russie reprend la tête devant le Japon et l'Ukraine ... loin derrière, la France est à la 10<sup>e</sup> place.

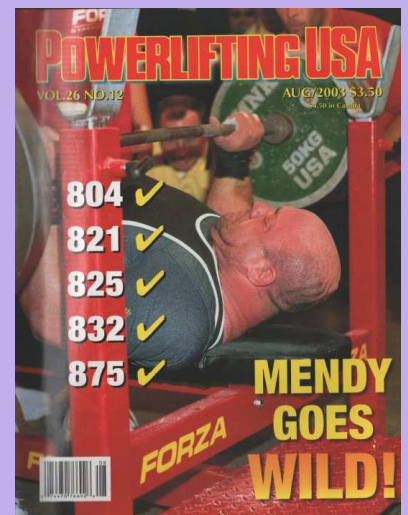
## PEC HUMOUR

Retrouvez sur le site la rubrique avec plus de 150 dessins ou photos humoristiques sur le développé couché ... qui nous montre que ce sport devient universel et que l'on peut en rire ...



## REVUES ETRANGERES

Depuis Décembre pratiquement tous les numéros de la revue américaine mythique de la Force Athlétique Powerlifting USA de 1980 à 2012 : ( 370 numéros ) est sur le site ... Vous retrouverez aussi les 54 numéros de la revue Power ! Ainsi que les 25 numéros de la revue finlandaise voimanostaja et les 30 numéros de la revue russe Мир Силы ...





Plusieurs gros évènements vont se dérouler dans les prochains mois pour les athlètes handisport en développé couché :

### Coupe du Monde

19-22 Mars 2020 à Bogota en Colombie

### Coupe du Monde ( Jeux Mondiaux IWAS )

7-9 Avril 2020 à Nakhon Ratchasima en Thaïlande

### Coupe du Monde ( FAZZA )

16-22 Avril 2020 à Dubaï aux Emirats Arabes Unis

### JEUX PARALYMPIQUES

27-31 Août 2020 à Tokyo au Japon

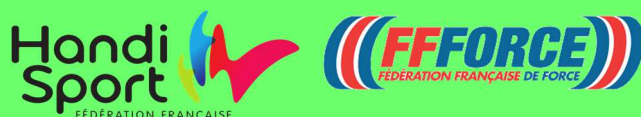
A la suite des 5 coupes du Monde de 2020, les 8 qualifiés par catégories de poids ( 10 chez les féminines et 10 chez les masculins ) seront connus. La France devrait avoir plusieurs représentants : Axel Bourlon, Souhad Ghazouani, Patrick Ardon ...

Chaque année des compétitions de 100 kg sont organisées en France. Voici les programmées :



16 Mai 2020 : Les 100 kg de Massy

23 Mai 2020 : Les 100 kg de Damelevières



Les **30-31 Mai 2020** se déroulera un évènement historique en France ! En effet, pour la première fois aura lieu en même temps dans la même salle, les championnats de France de développé couché Raw F.F.Force et les championnats de France de développé couché handisport F.F.H. !!! Plusieurs tentatives avaient été faite par le passé mais sans succès. C'est dans la ville de Le Crest que se dérouleront ces championnats : soyez nombreux à venir !



Les deux compétitions européennes de l'année au développé couché vont se dérouler dans l'Est en Lituanie et en Russie :

Championnat d'Europe Classic EPF  
5-9 Août 2020 à Kaunas en Lituanie

Championnat d'Europe Equipé EPF  
15-18 Octobre 2020 à Ekaterinburg en Russie

Les français devraient encore s'illustrer et nous ramener de nombreuses médailles et de nouveaux records européens et mondiaux ...

Les championnats d'Europe de développé couché dans les principales autres fédérations :

**Championnat d'Europe WRF**  
14-17 Mai 2020 à Dolgoprudny en Russie

**Championnat d'Europe GPC**  
25-31 Mai 2020 à Travna en Slovaquie

**Championnat d'Europe WUAP**  
17-21 Juin 2020 à Lutsk en Ukraine

**Championnat d'Europe AWPC-WPC**  
29 Juin-5 Juillet 2020 à Manchester en Grande Bretagne

**Championnat d'Europe WDFPF**  
19 Septembre 2020 en Sardaigne



Des centaines d'athlètes sont attendus pour l'évènement de l'année : les championnats du Monde de développé couché équipé et classic IPF.

Cette année cette compétition aura lieu du 15 au 23 Mai 2020 à Pilsen en République tchèque.

Une compétition à ne pas manquer en direct sur :  
<http://goodlift.info/live.php>

## **S'il te plaît raconte à mes lecteurs un peu de toi et ton histoire.**

Je suis née aux Philippines et j'ai déménagé en Californie à l'âge de cinq ans, où j'ai passé la majeure partie de ma vie. Après avoir terminé mes études supérieures, j'ai épousé mon amour de lycée. Nous avons bougé un peu depuis en raison de son métier de militaire. Nous avons quitté l'armée en service actif en 2014 et sommes revenus dans notre ville natale de Monterey, en Californie. Nous avons déménagé en Ohio en janvier 2019 avec nos deux fils. Je travaille en tant que spécialiste du comportement où j'aide les enfants ayant des problèmes de comportement, principalement des enfants atteints de troubles du spectre autistique.

## **Comment en es-tu venu à t'intéresser au powerlifting ?**

Mon mari m'a entraîné à soulever des poids après le lycée, mais il ne m'a pas obligé à commencer à soulever des poids avant d'être à l'université. Ma première rencontre a eu lieu à l'âge de 23 ans, il y a 18 ans. J'ai établi un record du monde de la fédération en développé couché lors de cette compétition en tant que junior, et j'ai été mordu par la compé instantanément.

## **As-tu toujours concouru en powerlifting équipé ?**

J'ai commencé le powerlifting équipé depuis le début et je n'ai jamais concouru en raw. A l'époque, on ne mettait pas vraiment l'accent entre le raw et le matériel. Vous pouviez concourir raw, mais la plupart concouraient équipés. J'ai toujours participé à des compétitions multi-ply, même lorsque j'utilisais des maillots simple-ply.

## **Quel équipement utilises-tu et comment l'utilises-tu dans ton entraînement ?**

J'ai utilisé plusieurs marques de matériel au fil des ans. Après les compétitions, je ne me re-mets généralement pas le matériel avant quelques semaines. Quand je reprends l'équipement, je porte généralement des shorts pour le squat et le soulevé de terre. Étant donné que je suis une compétitrice équipée, je pense qu'il est important de s'entraîner équipé régulièrement. Cependant, je travaille mes entraînements en raw dans mes cycles car je crois également qu'une base de force raw est importante. A mesure que je me rapproche d'une compétition, je commence à porter mon

maillot de couché, ma combinaison de soulevé de terre et ma combinaison de squat.

## **Quels sont tes meilleures performances dans les mouvements et au total dans les différentes catégories de poids dans lesquelles tu as concouru ?**

Dans la catégorie des - 44 kg, mes meilleurs performances en compétition sont 102,5 kg au squat, 100 kg au couché, 117,5 kg au soulevé de terre et 320 kg au total. Dans la catégorie des - 48 kg, mes meilleurs performances en compétition sont 207,5 kg au squat, 145 kg au couché, 168 kg au soulevé de terre et 510 kg au total. Je suis la première dans la catégorie des - 48 kg à avoir passer les 300 lbs ( 136,5 kg ) au développé couché et je détiens le record du monde de tous les temps ( toutes fédérations confondues ) pour le développé couché équipé dans ma catégorie de poids. C'est trois fois mon poids de corps au couché, que seules 7 autres femmes dans l'histoire ont fait dans toutes les catégories de poids. Je détiens également le record du monde de tous les temps au total pour la catégorie des - 48 kg.

## **À quoi ressemble ton entraînement ? As-tu un coach spécifique avec lequel tu t'entraînes ou un programme d'entraînement spécifique que tu suis ?**

Mon entraînement suit le modèle conjugué du Westside Barbell créé par Louie Simmons. Cela signifie que j'ai deux jours supérieurs et deux jours inférieurs par semaine, qui consistent en un jour d'effort dynamique et un jour d'effort maximal. Mon mari, Dayan, a toujours écrit mes programmes et m'a coaché. Depuis que nous avons rejoint Sweatt Shop plus tôt cette année, j'ai commencé à suivre la programmation de Shane Sweatt et je reçois des conseils de Shane ainsi que de Laura Phelps. Cependant, Dayan m'entraîne toujours tous les jours et supervise mon programme de couché à mesure que je me rapproche des compétitions.



*Jennifer Thompson est 7 fois championne du Monde Open de Développé Couché IPF et 4 fois championne du Monde de Force Athlétique. Voici son cycle d'entraînement basé sur 12 semaines pour le couché :*

## Méthodologie

La principale variable d'entraînement chaque semaine est l'intensité. Elle utilise un modèle de périodisation linéaire - chaque bloc d'entraînement est donc conçu pour augmenter en intensité jusqu'à la compétition. Chaque semaine alterne entre «quelque chose» de lourd et «quelque chose» qui se concentre sur la vitesse, soit en utilisant le développé couché de compétition ou une variation. Le travail lourd est centré autour de deux plages de répétitions spécifiques - soit la plage de 1 ou 5 répétitions. Le but du travail lourd est de soulever autant que possible - le plus souvent, ne laissant aucun représentant dans le réservoir à revendre. Bien que les charges d'entraînement soient censées augmenter de façon linéaire d'une petite quantité chaque semaine, Jennifer reconnaît que certaines semaines peuvent ne pas permettre une augmentation linéaire de la charge. Un degré élevé de variations de développé couché est nécessaire pour obtenir plus fort à travers chaque phase de développé. Plus de 4 variantes de développé couché sont structurées chaque jour d'entraînement. L'approche de Jennifer consiste à soulever des charges lourdes, mais à soulever des charges lourdes à travers une variété d'exercices de développé couché. Les variations d'exercices comprennent différentes gammes de mouvements, de prises, d'angles de banc et de tempos. Il est extrêmement important de faire correctement chaque exercice avec une bonne forme.



## Structure du cycle d'entraînement

Le cycle d'entraînement de développé couché est divisé en trois blocs d'entraînement de 4 semaines. Chaque bloc augmente en charge et en complexité d'exercice, les deux dernières semaines du cycle ayant un cône intégré pour se reposer et culminer pour la compétition.

L'organisation hebdomadaire suit une répartition de 2 jours qui comprend : Jour 1 ( lundi ) : Bench Press + 3-4 variations Compétition de développé couché, Jour 2 ( jeudi ) : 1-2 variations de développé couché + épaules + triceps.

Les athlètes ont parfois l'impression que leur développé couché est en retard sur leurs autres mouvements de powerlifting. Bien que le cycle d'entraînement de Jennifer puisse être utilisé comme un programme autonome sur le développé couché, il est recommandé aux athlètes de l'utiliser en conjonction avec leurs routines de powerlifting normales. Par exemple, utiliser ce cycle d'entraînement parallèlement à leur programme de squat et de soulevé de terre ou à d'autres entraînements sportifs. .

## Semaine 1 d'entraînement

Semaine 1, jour 1  
 Développé Couché : 3 séries de 5 reps / Intensité 80 %  
 Développé Incliné : 2 séries de 5 reps / Intensité 80 %  
 Développé Décliné : 2 séries de 5 reps / Intensité 80 %  
 Développé couché upload : 2 séries de 5 reps / Intensité 110 %  
 Développé couché avec haltères : 2 séries de 8 reps / Intensité 25 %

Semaine 1, jour 2  
 Développé Couché sur racks : 3 séries de 5 reps / Intensité 100 %  
 Développé Couché Prise serrée : 3 séries de 5 reps / Intensité 70 %  
 Développé épaules à la barre : 3 séries de 8 reps / 95 lbs  
 Extension des triceps : 3 séries de 8 reps / 80 lbs  
 Développé militaire assis avec haltères : 3 séries de 8 reps / 55 lbs  
 Croix de fer : 2 séries de 10 reps / 10 lbs

## Exercices

Mouvements de développé couché :

- Développé Couché
- Développé Couché sur racks ( Pin )
- Développé Couché prise serrée
- Développé Incliné
- Développé Décliné
- Développé Décliné prise serrée
- Développé Couché avec bandes élastiques
- Développé Couché rapide
- Développé Couché ( Uploads )
- Développé Couché à 3 planches
- Développé Couché touche légère ( JT )
- Développé Couché avec haltères

Mouvements assistants :

- Développé épaules avec barre
- Extension des triceps
- Développé Militaire assis avec haltères
- Élévations latérales
- Élévations arrières ( épaules )
- Croix de fer
- Dips

## Historique

**1832** : un scientifique français, M-E Chevreul découvre une nouvelle substance dans des extraits musculaires d'animaux. Il l'appelle "créatine", mot dérivé du grec "chair".

**1923** : les études révèlent que le corps humain contient naturellement une centaine de grammes de créatine, stockée pour l'essentiel dans les tissus musculaires.

**1926** : le journal of Biological Chemistry publie la première étude montrant que la créatine permet de favoriser l'équilibre en azote de l'organisme. Cet équilibre est étroitement associé au développement musculaire.

**1950** : un laboratoire pharmaceutique américain développe la première créatine monohydrate de synthèse.

**1981** : une revue médicale, New England Journal of Medicine, publie un article qui montre que l'administration de créatine à des patients n'en produisant pas naturellement permet d'augmenter leur énergie, leur force, leur poids, tout en améliorant l'état de leurs fibres musculaires.

**1990** : les sportifs américains découvrent la créatine, et observent des gains réels de performance. La créatine entame sa marche en avant dans le monde du sport.

**1992** : les docteurs Eric Hultman et Paul Greenhaff, du département d'Etudes Cliniques de l'Institut Karolinska ( Suède ) confirment l'action bénéfique de la créatine dans l'amélioration des performances athlétiques.

**1996** : une étude publiée dans la revue Clinical Science, révèle l'absence d'effets secondaires constatés sur une population d'hommes et de femmes de 32 à 70 ans, soumis à une cure intensive de créatine pendant deux mois. Les résultats de cette étude ont également montré une diminution des taux de lipides dans le sang. Mise au point des transport system ( 2° génération de créatine ).

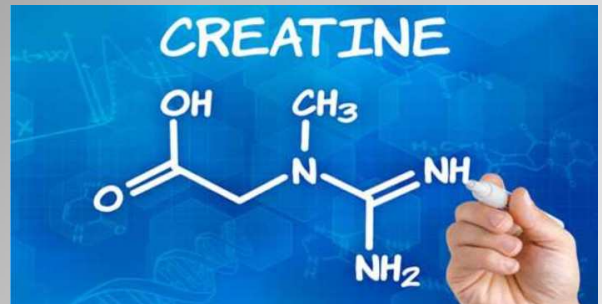
**1998** : le Comité International Olympique referme le dossier de la créatine en l'inscrivant définitivement dans la catégorie des suppléments alimentaires. Le président de la commission médicale du CIO affirmant que la créatine n'était pas un produit dopant mais de la "nourriture".

**1999** : développement de la créatine effervescente ( 3° génération de créatine ).

Les études ainsi que les développements se succèdent à un rythme soutenu. Depuis 2000, chaque année des centaines d'études sont menées et aucune n'a mis en évidence d'effets secondaires. La créatine est le supplément nutritionnel le plus étudié avec la vitamine C.

## Définition

La créatine est un dérivé d'acide aminé qu'on trouve naturellement dans l'organisme et particulièrement dans les fibres musculaires. Elle est synthétisée par le corps à partir de trois acides aminés : l'arginine, la glycine et la méthionine, mais peut aussi être apportée par l'alimentation voir la supplémentation. L'alimentation apporte environ 1g de créatine par jour. Les principales sources alimentaires sont les viandes et les poissons. Par exemple, un kilo de viande rouge contient environ 5g de créatine. Pour maintenir ses réserves, le corps fabrique le reste de créatine à hauteur d'environ 2g par jour. Cette synthèse dite endogène est assurée par les reins, le foie et le pancréas et n'a pas lieu dans les muscles.



## Précurseur de l'ATP

Une fois dans la circulation sanguine, la créatine qui provient de l'alimentation ou de la synthèse endogène, est transportée vers les muscles puis stockée par les cellules sous forme de créatine phosphate. Pour pouvoir fournir des efforts de haute intensité, les muscles utilisent de l'énergie qui provient d'une série de réactions chimiques qui impliquent l'adénosine triphosphate (ATP), la créatine phosphate, l'adénosine diphosphate (ADP) et la créatine. L'ATP donne de l'énergie quand il libère une molécule de phosphate et devient de l'ADP. Ce niveau d'ATP est relativement constant car l'ATP est régénéré grâce à la créatine phosphate qui donne un phosphate à l'ADP. La créatine phosphate stockée peut fournir de l'énergie pendant quelques secondes, ensuite c'est une autre source d'énergie qui prend le relais pour maintenir l'activité physique. Les suppléments de créatine augmentent la quantité de créatine phosphate stockée. De ce fait, plus d'ATP sera disponible pour alimenter les muscles lors de l'effort ce qui permettra de retarder la fatigue. Cette quantité de créatine stockée dans le muscle reste limitée. Le but de la supplémentation de créatine est d'arriver à saturation.



Les meilleures performances françaises à une barre de 100 kg au développé couché par catégorie en fonction des résultats des compétitions de 100 kg disponibles depuis 1979 :

## - 67,5 kg

- 01 : Virgilio Manuel : 27 reps
- 02 : Florent Cillero : 23 reps
- 03 : Joseph Ponnier : 22 reps
- 04 : Eric Daoud : 21 reps
- 05 : Marc Lambert : 21 reps
- 06 : Eric Leriboter : 20 reps
- 07 : Hervé Morice : 20 reps
- 08 : Alexandre Bozonnet : 20 reps
- 09 : Nicolas Melis : 19 reps
- 10 : Martial Castillo : 18 reps
- 11 : Olivier Waymel : 18 reps
- 12 : Alain Colle : 17 reps
- 13 : Fabrice Chabin : 17 reps
- 14 : Roger Sylva : 17 reps
- 15 : Antonio Pinheiro : 17 reps
- 16 : Daniel Di Prima : 17 reps
- 17 : Huseyin Tuna : 17 reps
- 18 : Vincent Eldin : 17 reps
- 19 : Eric Raza Celma : 17 reps
- 20 : Eric Arrioca : 16 reps
- 21 : Fabrice Bertin : 16 reps
- 22 : Marc Benard : 16 reps
- 23 : Claude Sitruk : 16 reps
- 24 : Rémi Lacaze : 16 reps
- 25 : Gilles Simeon : 15 reps

## - 75 kg

- 01 : Jean-Luc Garcia : 40 reps
- 02 : Adrien Poinson : 37 reps
- 03 : Didier Compain : 32 reps
- 04 : Mohamed Ghemougui : 30 reps
- 05 : Dominique Baltzer : 29 reps
- 06 : Claude Patout : 28 reps
- 07 : Mohamed Fellag : 28 reps
- 08 : Patrick Czachor : 27 reps
- 09 : Georges Mingot : 27 reps
- 10 : Maxence Durand : 27 reps
- 11 : Patrick Le Blevenec : 26 reps
- 12 : Emidio Ferreira : 25 reps
- 13 : Bruno Lespoix : 25 reps
- 14 : Jérémy Bègue : 25 reps
- 15 : Khaleb Bouabdelli : 24 reps
- 16 : Pino Vazzano : 24 reps
- 17 : Pierre Lelu : 24 reps
- 18 : Florent Cisse : 24 reps
- 19 : Badr El Harrani : 24 reps
- 20 : Joseph Ponnier : 23 reps
- 21 : Fabrice Chabin : 23 reps
- 22 : Alphonse Cucuzzella : 23 reps
- 23 : Kader Baali : 22 reps
- 24 : Eric Demmerle : 22 reps
- 25 : Pascal Lepaire : 22 reps



## - 82,5 kg

- 01 : Didier Theux : 62 reps
- 02 : Dung Le Van : 38 reps
- 03 : Didier Compain : 38 reps
- 04 : Claude Vadot : 37 reps
- 05 : Slem Boudeghdegh : 36 reps
- 06 : Cyril Pinguet : 36 reps
- 07 : Thomas Houpert : 34 reps
- 08 : Alain Alexandre Alexis : 33 reps
- 09 : Mohamed Ghemougui : 33 reps
- 10 : Nicolas Rousseau : 33 reps
- 11 : Patrick Le Blevenec : 32 reps
- 12 : Didier Cauchois : 32 reps
- 13 : Elie Lellouche : 31 reps
- 14 : Chriss Boucly : 31 reps
- 15 : Mohamed Fellag : 31 reps
- 16 : Alain Rivière : 30 reps
- 17 : Rafik Arabat : 30 reps
- 18 : Khaleb Bouabdelli : 29 reps
- 19 : Yaya Touak : 29 reps
- 20 : Jean-Michel Bouzniakoff : 29 reps
- 21 : Mickael Bosmaher : 29 reps
- 22 : Mickaël Monier : 29 reps
- 23 : Tony Rabineau : 28 reps
- 24 : Antonio Ferreira : 28 reps
- 25 : Denis Pourchaud : 28 reps



## - 90 kg

- 01 : Pieter Flamme : 50 reps
- 02 : Vincent Riglet : 47 reps
- 03 : Romain Steiner : 47 reps
- 04 : Didier Compain : 44 reps
- 05 : Jazz Delm : 44 reps
- 06 : Willy Bilny : 42 reps
- 07 : Christian Buchs : 41 reps
- 08 : Laurent Gonzalez : 41 reps
- 09 : Nelson Ferreira : 40 reps
- 10 : David Liberatore : 38 reps
- 11 : Patrick Le Blevenec : 38 reps
- 12 : Michel Zaffuto : 37 reps
- 13 : Denis Pourchaud : 37 reps
- 14 : Slem Boudeghdegh : 36 reps
- 15 : Jean-Michel Bouzniakoff : 36 reps
- 16 : Daniel Pires : 35 reps
- 17 : Alberdo Adam : 34 reps
- 18 : David Simon : 34 reps
- 19 : Michael Hainak : 34 reps
- 20 : Patrick Zimmer : 33 reps
- 21 : Marc Casabianca : 33 reps
- 22 : Joël Roulot : 33 reps
- 23 : Jackie Riquin : 32 reps
- 24 : Alain Alexandre Alexis : 32 reps
- 25 : Alain Mattei : 32 reps



## - 100 kg

- 01 : Philippe Jacobs : 80 reps
- 02 : Olivier Hoel : 72 reps
- 03 : Bruno Huet : 55 reps
- 04 : Robert Brasseur : 51 reps
- 05 : Bertrand Fouage : 48 reps
- 06 : Stéphane Bouton : 44 reps
- 07 : Johan Krzonkalla : 43 reps
- 08 : Nelson Ferreira : 42 reps
- 09 : Jean-Marc Chenin : 41 reps
- 10 : Laurent Gonzalez : 41 reps
- 11 : Daniel Pires : 41 reps
- 12 : Didier Compain : 40 reps
- 13 : Patrick Le Blevenec : 40 reps
- 14 : Jérôme Legras : 40 reps
- 15 : Christophe Sauvage : 39 reps
- 16 : Didier Michelon : 39 reps
- 17 : Kamel Messai : 39 reps
- 18 : David Liberatore : 38 reps
- 19 : Ludovic Gavira : 38 reps
- 20 : Luigi Caria : 38 reps
- 21 : Jean-Louis Scoazec : 37 reps
- 22 : Rachid Ayachi : 37 reps
- 23 : Pascal Bouquillion : 37 reps
- 24 : Vincent Urbaniak : 36 reps
- 25 : Boumedienne Bensalah : 36 reps

## + 100 kg

- 01 : Didier Michelon : 101 reps
- 02 : Michaël Dupire : 66 reps
- 03 : Boumedienne Bensalah : 64 reps
- 04 : Pascal Flore : 61 reps
- 05 : Yves Noppe : 57 reps
- 06 : Stanislas Lopez : 56 reps
- 07 : Khaled Ben Hassine : 55 reps
- 08 : Kamel Messai : 54 reps
- 09 : Laurent Esteves : 53 reps
- 10 : Giovanni Muliava : 51 reps
- 11 : Grégory Zitelli : 50 reps
- 12 : Moussa Meziti : 49 reps
- 13 : Khaleb Lemouchi : 48 reps
- 14 : Michel Krzonkalla : 47 reps
- 15 : Patrick Nardonne : 45 reps
- 16 : Jean-Luc Moalli : 45 reps
- 17 : Wilfrid Bilny : 45 reps
- 18 : Stéphane Herrgott : 45 reps
- 19 : Vincent Tardivel : 45 reps
- 20 : Nerijus Juozapavicius : 45 reps
- 21 : Pelenatino Guni : 44 reps
- 22 : Sébastien Guillaume : 44 reps
- 23 : Salim Merah : 44 reps
- 24 : André Pollet : 43 reps
- 25 : Samann Auzou : 43 reps

# COMPETITION / Championnat d'Europe EPF 2019

Du 16 au 19 Octobre 2019, s'est déroulé le 25<sup>e</sup> Championnat d'Europe de Développé Couché équipé EPF à Tampere en Finlande. Voici les résultats :

## OPEN Féminin

- 47 kg
1° Karina Simoniansts : 105 kg
2° Zina Demian : 85 kg
- 52 kg
1° Oksana Vedmid : 142,5 kg
2° Marcela Sandvik : 112,5 kg
3° Monika Nyers : 110 kg
4° Anasta. Iaksterkina : 110 kg
5+ Magdolna Petoczki : 87,5 kg
- 57 kg
1° Hilde Haugen Mikke. : 140 kg
2° Monika Beer : 112,5 kg
3° Erika Salamon : 110 kg
4° Alesia Petukhova : 107,5 kg
- 63 kg
1° Matilda Vilmar : 155 kg
2° Maj Rames : 152,5 kg
3° Viktoria Yultsova : 140 kg
4° Helen Solbakken : 137,5 kg
5° Maria Hakulinen : 132,5 kg
6° Anna-Evel. Partanen : 120 kg
7° Faye Jordan : 112,5 kg
8° Zsanett Palagvi : 110 kg
- 72 kg
1° Andrea Hammarstrom : 162,5 kg
2° Yulia Chistiakova : 162,5 kg
3° Maria Gulidova : 145 kg
4° Maaïke De Vries : 130 kg
5° Kimberley Cowell : 115 kg
6° Rachel Steedman : 115 kg
7° Petra Svadlenkova : 80 kg
- 84 kg
1° Ekaterina Baranova : 192,5 kg
2° Eva Engskar : 192,5 kg
3° Anna Edvall : 170 kg
4° Linda Kristensen : 167,5 kg
+ 84 kg
1° Hildeborg Hugdal : 215 kg
2° Annett Rehoff : 202,5 kg
3° Maria Kamp Jensen : 187,5 kg
4° Alla Pugovkina : 167,5 kg
5° Laura Berry : 165 kg
6° Jackie Gough : 140 kg



## OPEN Masculin

- 59 kg
1° Oleg Smirnov : 206 kg
2° Dariusz Wszola : 175 kg
- 66 kg
1° Stanislav Urusov : 230 kg
2° Igor Garashchenko : 227,5 kg
3° Andreas Frasl : 215 kg
4° Mariusz Grotkowski : 207,5 kg
5° Antti Savolainen : 207,5 kg
6° Aaron Gideon : 170 kg
- 74 kg
1° Dmitrii Luchkin : 250 kg
2° Andriy Balenkov : 250 kg
3° Aleksei Nazarenko : 235 kg
4° Adam Balawejder : 217,5 kg
5° Emmanuel Franklin : 200 kg
- 83 kg
1° Mykyta Ivashkin : 290 kg
2° Stanislav Butsin : 287,5 kg
3° Mads Friche : 270 kg
4° Rafal Zalewski : 260 kg
- 93 kg
1° Jan Wegiera : 300 kg
2° Oliver Dahlkvist : 280 kg
3° Andy Champ : 265 kg
4° Grzegorz Nocek : 262,5 kg
5° Zdenek Tuhacek : 210 kg
- 105 kg
1° Egor Savelev : 330 kg
2° Volodymyr Bettiar : 327,5 kg
3° Petri Kuosma : 305 kg
4° Lukas Skrib : 290 kg
5° Mattias Ivarsson : 290 kg
6° Hjalmar Mae : 265 kg
7° Michael Gibson : 250 kg
8° Jeppe Frost Balsby : 235 kg
- 120 kg
1° Viktor Leskovets : 350 kg
2° Sergey Usov : 350 kg
3° Per Marius Hole : 340 kg
4° Peter Ovsonka : 302,5 kg
5° Milan Selinger : 302,5 kg
6° Zbynek Krejca : 295 kg
7° Jesper Mikkelsen : 295 kg
+ 120 kg
1° Jaroslav Soukal : 347,5 kg
2° Kenneth Sandvik : 337,5 kg
3° Yuriy Kovalchuk : 332,5 kg
4° Artem Litvinenko : 327,5 kg
5° Milan Spingl : 310 kg

## Junior Féminin

- 47 kg
1° Zina Demian : 55 kg
- 52 kg
1° Tatiana Smolenko : 117,5 kg
2° Alena Gpncharenko : 107,5 kg
3° Denisa Turkova : 65 kg
- 57 kg
1° Vero. Chashchukhina : 105 kg
2° Marlene Sabathy : 92,5 kg
- 63 kg
1° Nadezhda Churilova : 122,5 kg
2° Natalia Mikulasova : 100 kg
3° Lili Zsabo : 85 kg
- 72 kg
1° Ekater. Cherkashova : 147,5 kg
2° Anna Mikulasova : 137,5 kg
3° Emma Johansson : 135 kg
4° Lucie Dankova : 115 kg
5° Tereza Herrmannova : 112,5 kg
- 84 kg
1° Marthe Engskar : 165 kg
2° Anastasia Okhorzina : 132,5 kg
+ 84 kg
1° Alina Nikolaenko : 132,5 kg



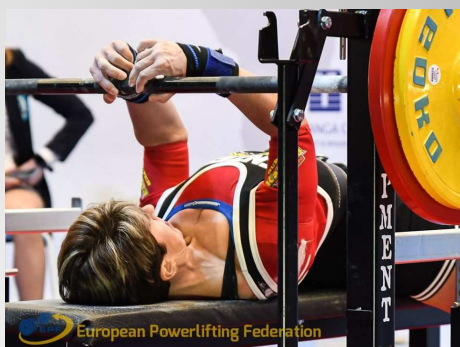
## Junior Masculin

- 53 kg
1° Aleksei Ezhov : 77,5 kg
- 59 kg
1° Rostysl. Kinishchuk : 150 kg
- 66 kg
1° David Homik : 105 kg
- 74 kg
1° Sergei Pankov : 222,5 kg
2° Natan Balogh : 220 kg
3° Eetu Kumpulainen : 190 kg
4° Rokas Burba : 182,5 kg
- 83 kg
1° Viktor Gladkyi : 235 kg
2° Kris Franklin : 222,5 kg
3° Martin Foris : 220 kg
- 93 kg
1° Henrik Hagen : 260 kg
2° Artem Golovin : 235 kg
- 105 kg
1° Evgenii Roenko : 323 kg
2° Roman Simakhin : 285 kg
3° Vaclav Vkl : 247,5 kg
- 120 kg
1° Bulat Rakhmatullin : 290 kg
2° Martin Prokop : 230 kg
3° Denis Kurecka : 200 kg
4° Eimantas Rimša : 190 kg
+ 120 kg
1° Vladislav Nemov : 260 kg



## Master 1 Féminin

- 47 kg	
1° Vibeke Bergmann	: 65 kg
2° Katja Ronkainen	: 55 kg
- 52 kg	
1° Monika Nyers	: 102,5 kg
2° Amanda Hughes	: 75 kg
- 57 kg	
1° Erika Salamon	: 112,5 kg
- 63 kg	
1° Anne Heikkila	: 105 kg
2° Annelie Izindre	: 100 kg
- 72 kg	
1° Tiina Voho	: 117,5 kg
2° Ulrika Johansson	: 115 kg
3° Wendie Kirkland	: 115 kg
4° Katarina Ruus	: 115 kg
5° Paivi Ristolainen	: 72,5 kg
- 84 kg	
1° Linda Kristensen	: 160 kg
2° Joanna Linna	: 125 kg
3° Ellina Kudriavtceva	: 115 kg
+ 84 kg	
1° Svetlana Elokhova	: 160 kg
2° Sarah Bouskill	: 130 kg



## Master 2 Féminin

- 52 kg	
1° Magdolna Petroczki	: 85 kg
- 57 kg	
1° Eira Pajuharju	: 75 kg
- 63 kg	
1° Marie-France Cabos	: 100 kg
2° Sophie Angenot	: 75 kg
3° Larisa Magazing	: 70 kg
- 72 kg	
1° Seija Skogman	: 85 kg
+ 84 kg	
1° Nathalie Gransard	: 112,5 kg
2° Ann Jordebo	: 105 kg

## Master 3 Féminin

- 52 kg	
1° Aira Knutars	: 75 kg
2° Martine Roche	: 72,5 kg
- 57 kg	
1° Pirjo Kempainen	: 35 kg
- 72 kg	
1° Evelyne Herbin	: 85 kg
- 84 kg	
1° Merja Mynttinen	: 105 kg

## Master 4 Féminin

- 47 kg	
1° Eila Kumpuniemi	: 45 kg
- 57 kg	
1° Françoise Héligon	: 71 kg

## Master 1 Masculin

- 66 kg	
1° Gabor Molnar	: 160 kg
2° Petri Niemi	: 145 kg
3° Piotr Kotwica	: 145 kg
4° Valdas Pauza	: 135 kg
- 74 kg	
1° Rafal Szendera	: 205 kg
2° Evgenii Nosach	: 200 kg
3° Jani Haapamaki	: 197,5 kg
4° Bartosz Zelazko	: 197,5 kg
- 83 kg	
1° Sergei Melkhin	: 207,5 kg
2° Ove H. Lorentzen	: 200 kg
3° Antti Liimatainen	: 190 kg
4° Stanislav Pryakhin	: 180 kg
5° Dainius Zekevicius	: 170 kg
- 93 kg	
1° Thomas Wetzstein	: 255 kg
2° Lubomir Pidanic	: 240 kg
3° Mirko Vahl	: 222,5 kg
4° Robert Dawidowicz	: 215 kg
5° Vik. Cherkasjeninov	: 212,5 kg
6° Thomas Goldhahn	: 210 kg
7° Aki Kangasjarvi	: 190 kg
- 105 kg	
1° Khaled Ghazal	: 275 kg
2° Jari Kyntaja	: 242,5 kg
3° Mikko Tiensuu	: 225 kg
4° Zydrun. Smelstorius	: 190 kg
- 120 kg	
1° Ruslan Pavlikov	: 330 kg
2° Andres Kulaviir	: 225 kg
3° Kaj Mattila	: 222,5 kg
4° Sandrino Herder	: 215 kg
+ 120 kg	
1° Jan Pinc	: 280 kg
2° Tarmo Pama	: 275 kg
3° Orjan Dahl	: 262,5 kg
4° James Brincat-Smith	: 220 kg

## Master 2 Masculin

- 59 kg	
1° STEFAN kolsovsky	: 142,5 kg
2° Rimantas Sakeris	: 65 kg
- 66 kg	
1° Vidmantas Baublys	: 130 kg
2° Hannu Perasalo	: 107,5 kg
3° Nodaras Kryzevicius	: 90 kg
- 74 kg	
1° Alphonse Cucuzzella	: 195 kg
2° Mike Grizibek	: 155 kg
3° Bruno Bastien	: 155 kg
4° Timo Leminen	: 152,5 kg
5° Jukka Siltanen	: 137,5 kg
- 83 kg	
1° Alexey Neveykov	: 235 kg
2° Tomas Ring	: 215 kg
3° Niiak Miftakhov	: 187,5 kg
- 93 kg	
1° Alf Ivar Hellerud	: 235 kg
2° Petteri Laurikainen	: 225 kg
3° Henrik Bo Jensen	: 205 kg
4° Lars Hoglander	: 190 kg
5° Arturas Macionis	: 165 kg
- 105 kg	
1° Juha Pohjonen	: 207,5 kg
2° Mats Green	: 197,5 kg
3° Mio Dabeski	: 195 kg
4° Seppo Norpila	: 182,5 kg
- 120 kg	
1° Conny Blomgren	: 265 kg
2° Bjarne Havnen	: 232,5 kg
3° Tapani Laiitala	: 100 kg

+ 120 kg

1° Kaido Leesmann	: 311 kg
2° Mikael Jaldefors	: 265 kg
3° Robert Blom	: 250 kg
4° Georg Haug	: 235 kg
5° Raimo Lumijarvi	: 230 kg
6° Seppo Suomalainen	: 205 kg

## Master 3 Masculin

- 66 kg	
1° Timo Leino	: 125 kg
2° Seppo Flink	: 100 kg
- 74 kg	
1° Vasilii Motovilnik	: 187,5 kg
2° Janis Lasmanis	: 160 kg
- 83 kg	
1° Bjarne Synstad	: 190 kg
- 93 kg	
1° Erick Deconinck	: 177,5 kg
2° Voitto Ahopelto	: 145 kg
3° Glyn Belsher	: 142,5 kg
4° Ostenstad Eimstad	: 140 kg
- 105 kg	
1° Stanislaw Mentel	: 241 kg
2° Veijo Rasanen	: 200 kg
3° Olli Skogberg	: 187,5 kg
4° Josef Seitz	: 185 kg
- 120 kg	
1° Alexander Ringvold	: 210 kg
2° Roland Lindblad	: 202,5 kg
3° Vladimirs Kovalskis	: 200 kg
4° Harri Tirronen	: 195 kg
+ 120 kg	
1° Risto Korhonene	: 205 kg
2° Tibor Horvath	: 155 kg



## Master 4 Masculin

- 66 kg	
1° Markku Kempainen	: 110 kg
- 74 kg	
1° Antero Kauranen	: 130 kg
2° Lasse Selin	: 117,5 kg
- 83 kg	
1° Horst Lorenz	: 125 kg
2° Peer Bjaaland	: 115 kg
3° Marc Huchet	: 115 kg
- 93 kg	
1° Seppo Komppa	: 155 kg
2° Goran Malmberg	: 152,5 kg
3° Daniel Reybrouck	: 115 kg
4° Tapani Puhakka	: 107,5 kg
- 105 kg	
1° Jiri Hornik	: 140 kg
2° Finn Bjerk	: 135 kg
3° Tapio Kahari	: 120 kg
4° Veikko Mannisto	: 117,5 kg
- 120 kg	
1° Niilo Maliniemi	: 200 kg
2° Edvardas Nakciunas	: 90 kg
+ 120 kg	
1° Raul Randmae	: 125 kg
2° Raimo Sandelin	: 100 kg

# TOP 50 / Monde Open Bench

Les championnats du Monde Open de développé couché équipé IPF existent depuis 1990. En 2019 nous avons fêté les 30 ans de cette compétition.

Pour établir un classement des meilleurs champions de l'histoire toutes catégories confondues, des points ont été attribués à chaque athlète participant au championnat du Monde Open de chaque année. Ce classement valorise à la fois les multiples champions du Monde mais aussi ceux qui durent dans le temps à haut niveau !

Un titre correspond à 50 pts, une 2<sup>e</sup> place à 25 pts, une 3<sup>e</sup> place à 15 pts, une 4<sup>e</sup> place à 10 pts et une 5<sup>e</sup> place à 5 pts ...

La Hollandaise Ielja Strik est la grande championne avec 11 titres, suivie de la Polonaise Justyna Kozdryk avec 8 titres et de Kaori Nagaya-Shirakawa avec 8 titres ... La première française est 15<sup>e</sup> : Clara Kasbarian avec 4 titres !



Ielja Strik, 11 titres Mondiaux !

01 / Ielja STRIK	11	-1	-4	-1	-1	650
02 / Justyna KOZDRYK	-8	-6	-1	--	--	565
03 / Kaori NAGAYA-SHIRAKAWA	-8	-2	-3	-1	--	505
04 / Yukako FUKUSHIMA	-9	--	--	--	--	450
04 / Tamara ALTHAUS	-9	--	--	--	--	450
06 / Chen-Yeh CHAO	-8	-2	--	--	--	450
07 / Larisa KOTKOVA	-8	--	-1	--	--	415
08 / Irina KRYLOVA	-7	-2	--	--	--	400
09 / Deborah FERRELL	-4	-5	--	--	--	325
10 / Eva SVJANTEKOVA	-4	-2	-4	-1	-1	325
11 / Gundula Fiona VON BACHHAUS	-5	-2	--	--	-1	305
12 / Sandra LONN	-5	-1	-2	--	--	305
13 / Jennifer THOMPSON	-3	-5	-1	--	--	290
14 / Anna OLSSON-LYNGE	-5	-1	--	--	--	275
15 / Clara KASBARIAN	-4	-3	--	--	--	275
16 / Lubova BELOVA	-4	-2	-1	--	--	265
17 / Marcela BALOGOVA-SANDVIK	-1	-4	-3	-3	-1	255
18 / Sylvie MINGOT	-3	-2	-2	-1	-2	250
19 / Brenda VAN DER MEULEN	-2	-2	-4	-3	--	240
20 / Irina NASKRYPNYAK	-3	-2	-2	--	--	230
21 / Timea ZAVODSZKY	-4	-1	--	--	--	225
22 / Valentina NELUBOVA	-3	-3	--	--	--	225
23 / Hana TAKACOVA	-3	-2	-1	--	--	215
24 / Christy NEWMAN	-3	-2	--	-1	--	210
25 / Tetyana KHMAMYETYEVA-MELNYK	-3	-1	-2	--	--	205
26 / Hanna SVAHN	-2	-2	-3	-1	--	205
27 / Tatyana KUDRYAVTSEVA	-3	-2	--	--	--	200
28 / Min-Chu HUNG	-2	-2	-1	-3	--	195
29 / Yulia MEDVEDEVA	-3	-1	-1	--	--	190
30 / Anastasia PETROVA	-2	-3	-1	--	--	190
31 / Lyudmila PROTCHENKO	-2	-3	--	-1	--	185
32 / Svetlana PALTSEVA	--	-7	--	-1	--	185
33 / Hanna-Elisabeth RANTALA	-2	-2	-2	--	--	180
34 / Svetlana TESLEVA	-3	-1	--	--	--	175
35 / Li-Min LIN	-2	-2	-1	--	-1	170
36 / Jill DARLING	-1	-3	-2	-1	-1	170
37 / Agnes SZABO	-1	-3	-2	--	--	155
38 / Aigul SITDIKOVA	-3	--	--	--	--	150
39 / Natalia PAYUSOVA	-2	-2	--	--	--	150
40 / Yulia CHISTIAKOVA	-1	-4	--	--	--	150
41 / Marie-Christine PRACELLA	--	-3	-1	-5	-1	145
42 / Ganna GANENKO	-1	-2	-2	-1	--	140
43 / Elena FOMINA	-2	-1	--	-1	--	135
44 / Tarja RANTANEN	-2	--	-2	--	-1	135
45 / Yana ZADORINA	-1	-3	-1	--	--	130
46 / Marion BRAUN	--	-2	-3	-3	-1	130
47 / Violet KEIDER	-2	-1	--	--	--	125
47 / Helena HEINILUOMA	-2	-1	--	--	--	125
49 / Devan DOAN	--	-3	-3	--	-1	125
50 / Tatiana DANILEVICH	-1	-1	-3	--	--	120



Yukako Fukushima : 9 titres en - 48 kg !



Tamara Althaus : 9 titres !



Justyna Kozdryk, 15 podiums mondiaux !

# Monde Open Bench / TOP 50



Les championnats du Monde Open de développé couché équipé IPF existent depuis 1990. En 2019 nous avons fêté les 30 ans de cette compétition.

Pour établir un classement des meilleurs champions de l'histoire toutes catégories confondues, des points ont été attribués à chaque athlète participant au championnat du Monde Open de chaque année. Ce classement valorise à la fois les multiples champions du Monde mais aussi ceux qui durent dans le temps à haut niveau !

Un titre correspond à 50 pts, une 2<sup>e</sup> place à 25 pts, une 3<sup>e</sup> place à 15 pts, une 4<sup>e</sup> place à 10 pts et une 5<sup>e</sup> place à 5 pts ...

Le Japonais Daiki Kodama est le grand champion avec 14 titres, suivi du polonais Jan Wegiera avec 8 titres et son compatriote Andrzej Stanaszek avec 11 titres ... Le premier français est 29<sup>e</sup> : Alphonse Cucuzzella avec 2 titres !

Daiki Kodama, 14 titres Mondiaux



Stanaszek : 11 titres d'affilés en - 52 kg !



Le polonais Jan Wegiera : 17 podiums !



Kenneth Sandvik, le poids lourd finlandais

01 / Daiki KODAMA	14	--	--	--	--	700
02 / Jan WEGIERA	-8	-4	-5	-3	--	605
03 / Andrzej STANASZEK	11	--	--	--	--	550
04 / Kenneth SANDVIK	-6	-2	-5	-2	-1	450
05 / Alexei SIVOKON	-8	--	-1	--	--	415
06 / Alexei VOROBIEV	-7	--	-1	--	--	365
07 / Vladimir GRISHAEV	-5	-3	--	--	-1	330
08 / Daisuke MIDOTE	-5	-1	-3	--	--	320
09 / Markus SCHICK	-4	-3	-2	-1	-1	320
10 / Sergey KNYAZEV	-3	-6	-1	--	--	315
11 / Hisayuki NAKAYAMA	-6	--	--	-1	--	310
12 / Hiroyuki ISAGAWA	-5	-2	--	-1	--	310
13 / Mike HARA	-5	-1	-1	-1	--	300
14 / Jonathan LEO	-4	-3	--	--	-1	280
15 / Christian KLEIN	-1	-3	-4	-7	-1	260
16 / James HENDERSON	-5	--	--	--	--	250
17 / Naoya IKEDA	-4	-2	--	--	--	250
18 / Yuri KHUAZNEV	-4	-1	-1	-1	--	250
19 / Ivan CHUPRINKO	-3	-4	--	--	--	250
20 / Kurt ROOCH	-4	-1	-1	--	-1	245
21 / Fredrik SMULTER	-4	-1	--	-1	-1	240
22 / Reinhold KASES	-4	-1	-1	--	--	240
23 / Dariusz WSZOLA	--	-6	-4	-2	-1	235
24 / Ove LEHTO	-2	--	-3	-2	-2	225
25 / Laszlo MESZAROS	-4	--	-1	--	-1	220
26 / Toshihiko NODA	-4	--	-1	--	--	215
27 / Ayrat ZAKIEV	-4	--	--	-1	--	210
28 / Yuki FUKUSHIMA	-3	-2	--	-1	--	210
29 / Alphonse CUCUZZELLA	-2	-2	-2	-3	-2	210
30 / Szabolcs ONOZO	-4	--	--	--	-1	205
31 / Eduard TEBENKOV	-4	--	--	--	--	200
32 / Leonard MCCORMICK	-2	-3	-1	--	-2	200
33 / Adam MAMOLA	-1	-3	-4	-1	--	195
34 / Dennis CIERI	-2	-1	-3	-1	-2	190
35 / Susumu OTANI	-3	-1	--	-1	--	185
36 / Marcus HIRVONEN	-2	-3	--	--	-1	180
37 / Anton KRAFT	-3	-1	--	--	--	175
38 / Tagy PARNIAN	-2	-3	--	--	--	175
38 / Fanil MUKHAMATIANOV	-2	-3	--	--	--	175
40 / Sergey SELEZEN	-2	-2	-1	-1	--	175
41 / Yuji WATANABE	-1	-4	-1	-1	--	175
42 / Alexander LEKOMZEV	-1	-4	--	-2	-1	175
43 / Laszlo KUBCSIK	-2	-2	-1	--	--	165
44 / Konstantin PAVLOV	-1	-4	-1	--	--	165
45 / Oleg BUTENKO	--	-5	-2	--	-2	165
46 / Valeri BOGDANOV	-1	-3	-1	-1	-2	160
47 / Magnus KARLSSON	-3	--	--	--	-1	155
48 / Askar SHOKHANOV	-2	--	-3	-1	--	155
49 / Andris RUDILIS	-1	-4	--	--	-1	155
50 / Keisuke TAKAHASHI	-1	-3	-1	-1	-1	155

Cette rubrique rétrospective, souvenir, a pour but de mettre en valeur nos champions et championnes qui ont marqué notre discipline, mais aussi des clubs emblématiques. Pour ce numéro, c'est Pierre Gallart qui nous présente son club :

Ce tout petit club varois, fondé en 1991, à l'intérieur du Centre Hospitalier se voulait un simple centre de remise en forme mais, dès son affiliation à la Fédération Française en 1995 et dès ses premières participations aux compétitions de Développé Couché, ce club prenait une toute autre dimension.

## Un club performant

Avec seulement une moyenne de 16 adhérent(e)s en Force Athlétique, il se mettait à engranger les titres avec un appétit d'ogre !

Le nombre de titres départementaux, régionaux et inter-régionaux rapportés au club est difficilement calculable.

De 1995 à 2018, il a ramené à Hyères et à la France pas moins de 52 titres de Champion de France, 18 titres de Champion d'Europe et 15 titres de Champion du Monde.

Le tableau suivant permet de détailler ce palmarès impressionnant pour le club sans doute le plus titré ( rapport nombre d'adhérents / titres ).

## Un club performant

A noter : Les 7 internationaux sont pratiquement toujours montés sur tous les podiums européens et mondiaux et au 1<sup>o</sup> championnat du Monde de Développé Couché Master en 2001, le club en envoyant 3 participants a ramené 3 médailles d'Or !



Pierre Gallart, 10 fois champion du Monde et fondateur du club et président de l'ASL Hôpital Hyères depuis 28 ans.

J'adore ce sport, mais je ne fais pas des compétitions pour l'argent puisque mes victoires ne me rapportent rien. Disons que c'est une simple passion qui me fait beaucoup voyager ! La Suède, l'Autriche, le Luxembourg, la Lettonie, la Finlande, les États-Unis, la Nouvelle-Zélande, le Danemark... Mais ma plus belle compétition reste celle des mondiaux d'Allemagne, en 2007, dans une piscine couverte avec des jeux de lumières et de sons. C'était magique !

### TABLEAU DES TITRES

	FRANCE	EUROPE	MONDE
Bernadette ANDREANI *	6	1	2
Laurent DUROCHER *	1		
Pierre GALLART *	25	12	10
Gilles GUICHARD	1		
Gérard JACQUIER	5		
Guy LAURENT *	3	3	1
Martine LAURENT *	3		
José RUSSO *	7	1	1
Maryse SUIRE *	1	1	1

\* : internationaux



*Il y a toujours eu des records et des barres symboliques dans la catégorie poids lourds au développé couché.*

## La course aux records

La première barre symbolique à être réalisée est les 600 lbs ( 272 kg ) de Pat Casey en 1967 sans maillot. Puis c'est le grand Jim Williams qui passera le premier la barre des 300 kg en 1972 au championnat du Monde IPF de Force. Il faudra attendre l'année 1985 pour que Ted Arcidi passe les 700 lbs ( 317,5 kg ) à Hawaï au championnat du Monde IPC.

12 ans plus tard c'est Anthony Clark qui passera les 800 lbs ( 363 kg ) en 1997 à l'Arnold Classic ( en 1995, il a été le premier à passer les 500 kg au squat ).

## Eugène Rychlak Jr.

Dans les années 2000 arrive le champion américain Eugène Rychlak. Il bat le record d'Anthony Clark avec 810 lbs en 2003. Puis il se fait rapidement battre la même année par Scott Mendelson qui passe 825 lbs puis 875 lbs ( 397,5 kg ). On se dit alors que le record va tenir pendant de nombreuses années. Mais finalement Eugène déjoue les pronostics, il n'est pas un recordman de passage.



Au début de l'année 2004, il passe la barre des 400 kg et la barre des 900 lbs. En juillet de la même année, au championnat du Monde IPA, il passe une barre monstrueuse de 965 lbs ! En Octobre 2004, au Stell City Classic APF, il passe une nouvelle barre à 975 lbs ! et il termine l'année en passant la barre mythique des 1000 lbs ( 453,5 kg ) !!!

Après avoir perdu le record face à Mendelson au début de l'année 2006, il le reprend en Décembre à l'APF Metal Militia Memorial avec 1010 lbs ( 458,5 kg ) ! Eugène perd définitivement son record en 2007.

## Ryan Kennelly

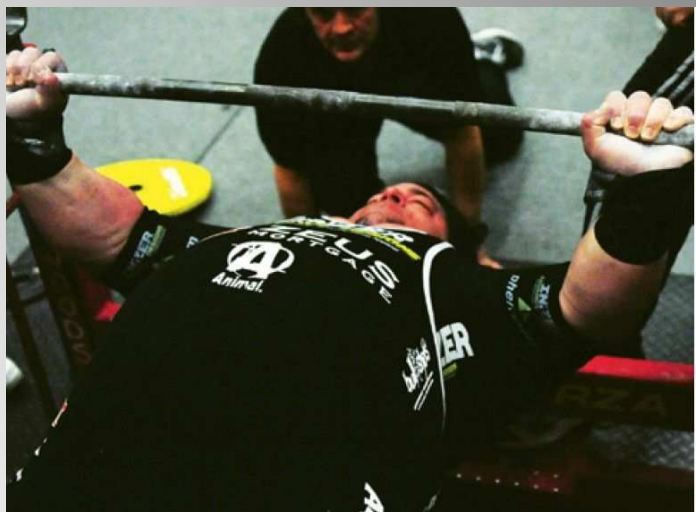
En 2007, c'est l'éclosion du grand Kennelly, le champion de l'Arnold Classic ( 4 victoires ), il va battre le record par 6 fois en 2 ans : 1036, 1047 ( Au Bench Bash for Cash de l'UPA ), 1050, 1070, 1074, et 1075 ... Il sera le premier homme à tenter les 500 kg.



## Le grand Paul Tiny Meeker !

Le grand champion de la WABDL ( 20 titres mondiaux, dont 9 en Open, membre du Hall of Fame ), Tiny Meeker, va partir à la recherche du record. En 2010, il passe la barre mythique des 1000 lbs et rate de peu 500 kg ! En Avril 2013 au championnat du Texas SPF, il réalise la plus grosse barre de tous les temps : 1077 lbs ( 489 kg ) !!!

Le 14 Décembre 2013, au Cajun Hardcore Powerlifting Meet à Buna au Texas, en première barre, il améliore son record avec 490 kg ( 1080 ), puis en deuxième barre, il est le premier homme à passer les 500 kg ( 1102 lbs ) presque facilement ...



# CHAMPIONNAT / Championnat de France F.F.Force

## OPEN Féminin

- 57 kg	
1° Yvelise Martin	: 92,5 kg
- 63 kg	
1° Mélodie Anthouard	: 130 kg
- 72 kg	
1° Christelle Maniez	: 117,5 kg

## Master 1 Féminin

- 63 kg	
1° Véronique Descours	: 87,5 kg
- 84 kg	
1° Stéphanie Bastien	: 115 kg

## Master 2 Féminin

- 52 kg	
1° Nathalie Feraud	: 91,5 kg RF
2° Géraldine Verlaine	: 72,5 kg
3° Brigitte Landon	: 70 kg
- 57 kg	
1° Béatrice Russic	: 80 kg
- 63 kg	
1° Marie-France Cabos	: 95 kg
2° Florence Leccese	: 50 kg
- 72 kg	
1° Patricia Maciejewski	: 87,5 kg
+ 84 kg	
1° Nathalie Gransard	: 122,5 kg
2° Véronique Auclair	: 90 kg

## Master 3 Féminin

- 52 kg	
1° Martine Roche	: 77,5 kg RF
- 63 kg	
1° Lydie Grouet	: 75 kg
- 72 kg	
1° Evelyne Herbin	: 92,5 kg RF

## Master 4 Féminin

- 57 kg	
1° Françoise Héligon	: 55 kg

## OPEN Masculin

- 66 kg	
1° Mickael Bernard	: 190 kg
- 83 kg	
1° Stéphane Szezepanski	: 200 kg
2° Mathias Nardoux	: 195 kg
- 93 kg	
1° Daniel Pires	: 200 kg
- 105 kg	
1° Allan Grenier	: 290 kg
+ 120 kg	
1° Jérôme Guidez	: 300 kg

## Master 1 Masculin

- 66 kg	
1° Marc-Olivier Huchet	: 132,5 kg
- 74 kg	
1° David Perrodou	: 177,5 kg
2° Vincent Eldin	: 162,5 kg
- 83 kg	
1° Cyril Pinguet	: 210 kg
2° Lionel Suc	: 187,5 kg
3° Mickael Colmard	: 182,5 kg
4° Didier Dacquignie	: 170 kg
- 93 kg	
1° Stéphane Coudoux	: 212,5 kg
2° Loic Caron	: 207,5 kg
3° Sylvain Frumence	: 180 kg
4° Laurent Jourdain	: 180 kg

- 105 kg

1° Frédéric Beyon	: 245 kg
HM Thierry Kelle	: 185 kg
- 120 kg	
HM Mickael Henry	: 185 kg
- Mourad Benkissous	: 0
+ 120 kg	
HM Nicolas Bourgoo	: 215 kg

## Master 2 Masculin

- 66 kg	
1° Olivier Waymel	: 185 kg
- 74 kg	
1° Eric Verhaege	: 160 kg
2° Bruno Bastien	: 150 kg
- 83 kg	
1° Christophe Bertolino	: 172,5 kg
2° Gilles Herit	: 170 kg
3° Georges Mingot	: 150 kg
- 93 kg	
1° Fabrice Bertin	: 230 kg
2° Michel Marneur	: 220 kg
3° Gemel Boughamdouz	: 205 kg
- 105 kg	
1° Fabrice Leroy	: 242,5 kg
2° Philippe Szezepanski	: 225 kg
- 120 kg	
- Eric Bar	: 0
+ 120 kg	
1° Patrice Lefebvre	: 235 kg
2° Tony Chard	: 200 kg

## Master 3 Masculin

- 74 kg	
1° Patrick Malenfant	: 130 kg
2° Claude Couturier	: 125 kg
- 83 kg	
1° Alain Rivière	: 165 kg
2° Gérard Leiterer	: 150 kg
3° Alain Collard	: 140 kg
4° Jean-Marc Linant	: 137,5 kg
5° Michel Naty	: 137,5 kg
6° Patrick Mathias	: 130 kg
- 93 kg	
1° Erick Deconinck	: 190,5 kg RF
2° Philippe Joanny	: 140 kg
- 105 kg	
1° Jean-Marc Ruchaud	: 160 kg
- 120 kg	
1° Philippe Delapille	: 197,5 kg
2° Philippe Nezosi	: 170 kg
- Pascal Merlier	: 0
+ 120 kg	
1° Renaldo Rossetti	: 225 kg RF

## Master 4 Masculin

- 66 kg	
1° Claude Sitruk	: 150 kg RF
- 83 kg	
1° Michel DERNONCOURT	: 140 kg
2° Marc Huchet	: 115 kg
- 93 kg	
1° Louis Paruit	: 120 kg
- 105 kg	
1° Didier Egels	: 130 kg
- Lucien Verne	: 0
- 120 kg	
1° Joël Robineau	: 130 kg



*Depuis que l'IPF à mis en place des compétitions Classic ( sans maillet de force ). La Fédération française a tout fait pour tuer les compétitions équipées : suppression des catégories sub-junior et junior, des minimas de plus en plus élevés en open et finalement des titres par ensemble de catégories ( et non plus par catégorie ) ... Mais quelques rebelles résistent toujours et font l'effort de se qualifier et de concourir. Voici le récit de l'édition 2020 !*

## Des Open en petit nombre

Chez les féminines, 3 représentantes étaient en compétition. Yvelise Martin, la championne du monde 2016 en - 47 kg, cette année concourait en - 57 kg et passe une 2° barre à 92,5 kg. Mélodie Anthouard, la vice-championne du Monde en - 57 kg passe une bonne barre à 130 kg en - 63 kg et remporte le titre toutes catégories. Christelle Maniez montée chez les 72 kg pour l'occasion passe une barre à 117,5 kg.

Chez les masculins, 6 athlètes dont 3 masters tiraient en Open. En - 66 kg, Mickaël Bernard assure une 1° barre à 190 kg. En - 83 kg, Stéphane Szezepanski prend le dessus sur Mathias Nardoux à la 3° barre avec 200 kg contre 195 kg. Chez les 93 kg, Daniel Pires assure 200 kg. Chez les témoins, Allan Grenier assure un 11° titre de champion de France en - 105 kg avec une barre à 290 kg, Jérôme Guidez passe une barre à 300 kg en + 120 kg ! C'est bien sûr Allan qui remporte le toutes catégories.

## Des Féminines qui durent

15 féminines masters avaient fait le déplacement. Seulement deux master 1 concourait : Véronique Descours remporte son 7° titre avec 87,5 kg en - 63 kg, Stéphanie Bastien, la triple championne du Monde en titre en - 84 kg assure une barre à 115 kg et tente les records pour se préparer aux Mondes.

En Master 2, Nathalie Feraud ( 28 titre internationaux ) égale le record d'Europe des - 52 kg avec 91,5 kg et l'emporte devant Géraldine Verlaine ( 72,5 kg ) et Brigitte Landon ( 70 kg ). En - 57 kg, Béatrice Russic remporte un 5° titre avec 80 kg. Marie-France Cabos ( la triple championne d'Europe ) remporte les - 63 kg avec 95 kg devant Florence Leccese ( 50 kg ). 17° titre national pour Patricia Maciejewski avec une barre à 87,5 kg en - 72 kg. Chez les + 84 kg, Nathalie Gransard remporte son 9° titre avec une barre à 122,5 kg devant Véronique Auclair qui passe 90 kg.

En Master 3, Martine Roche bat le record de France en - 52 kg avec une barre à 77,5 kg. Pour un 12° titre. Lydie Grouet passe 75 kg en - 63 kg et Evelyne Herbin bat un nouveau record de France à 92,5 kg en - 72 kg pour un 36° titre de championne de France !

Françoise Héligon, la seule Master 4, remporte un 17° titre avec 55 kg à un poids de corps de 53 kg ( elle a à son palmarès 9 titres mondiaux et 20 titres européens ).

Stéphanie Bastien, Nathalie Feraud, Evelyne Herbin et Françoise Héligon remportent le toutes catégories dans leur classe d'âge.

## Des Masters en Force

Chez les hommes : 52 Masters étaient en compétition ! 16 Masters 1 dont 3 hors match concouraient. Marc Olivier Huchet l'emporte en - 66 kg avec 132,5 kg. En - 74 kg, David Perrodou gagne facilement son 1° titre avec 177,5 kg contre 162,5 kg à Vincent Eldin. En - 83 kg, Cyril Pinguet n'a besoin que d'une barre à 210 pour assurer un 16° titre national, Lionel Suc prend la 2° place avec 187,5 kg devant Mickaël Colmard ( 182,5 kg ) et Didier Dancquinie ( 170 kg ). Chez les - 93 kg, Stéphane Coudoux bat son record personnel avec 212,5 kg pour conserver son titre face à Loïc Caron ( 207,5 kg ) et devant Sylvain Frumence et Laurent Jourdain, tous les 2 à 180 kg. Frédéric Beyon remporte un 3° titre consécutif avec une belle barre à 245 kg en - 105 kg, Thierry Kelle hors match passe 185 kg. En - 120 kg, Mourad Benkissous n'arrive pas à passer les 235 kg tandis que Mickaël Henry passe 185 kg hors match. Nicolas Bourgoon passe 215kg hors match en + 120 kg. C'est Cyril Pinguet qui remporte le toutes catégories devant Frédéric Beyon et David Perrodou.

Quatorze Master 2 étaient en lice : Olivier Waymel réalise une très belle barre à 185 kg en - 66 kg pour un 13° titre national. Chez les - 74 kg, Eric Verhaege l'emporte sur Bruno Bastien ( 160 kg contre 150 kg ). Beau match en - 83 kg entre Christophe Bertolino et Gilles Herit, Christophe l'emporte de 2,5 kg ( 172,5 kg contre 170 kg ), Georges Mingot prend la 3° place avec 150 kg. Fabrice Bertin monté de catégorie vient prendre le titre des 93 kg à Michel Marneur avec une barre à 230 kg contre 220 kg, Gemel Boughamdouz termine 3° avec 205 kg. Fabrice Leroy remporte un 4° titre d'affilé en - 105 kg avec une barre à 242,5 kg devant Philippe Szezepanski avec 225

kg. En - 120 kg, Eric Bar ne peut valider une barre. Patrice Lefebvre remporte son 9° titre en + 120 kg avec une barre 235 kg devant Tony Chard à 200 kg. Ilovier Waymel remporte le toutes catégories devant Fabrice Bertin et Fabrice Leroy.

Les quinze Master 3 nous ont donné un beau spectacle. Match acharné en - 74 kg avec une victoire finale de Patrick Malenfant ( 130 kg ) face à Claude Couturier ( 125 kg ). En - 83 kg, 6 athlètes étaient en lice. Si Alain Rivière l'emporte facilement avec 165 kg, les autres places du podium furent plus dure à prendre : Gérard Leiterer finit 2° avec 150 kg et Alain Collard finit 3° avec 140 kg devant Jean-Marc Linant et Michel Naty ( 137,5 kg ) et Patrick Mathias ( 130 kg ). Erick Deconinck bat un nouveau record de France avec 190,5 kg en - 93 kg devant Philippe Joanny avec 140 kg. Jean-Marc Ruchaud prend le titre des 105 kg avec 160 kg. Philippe Delapille remporte un 9° titre national avec 197,5 kg en - 120 kg, devant Philippe Nezosi avec 170 kg alors que Pascal Merlier parti trop haut ne peut maîtriser une barre. En + 120 kg, Renaldo Rossetti bat le record de France avec 225 kg. Erick Deconinck remporte le toutes catégories devant Alain Rivière et Gérard Leiterer.

Sept Master 4 nous ont montré que l'âge n'avaient pas de prise sur eux. Le tout jeunes master 4 Claude Sitruk bat le record de France et le record d'Europe des - 66 kg avec 150 kg. En - 83 kg, Michel Dernoncourt l'emporte facilement devant Marc Huchet avec 140 kg contre 115 kg. En 93 kg, Louis Paruit prend le titre avec 120 kg. Chez les 105 kg, Didier Egels remporte le titre avec 130 kg alors que Lucien Verne ne peut maîtriser une barre à 125 kg. En - 120 kg, Joël Ronibeau assure le titre avec 130 kg. Claude Sitruk remporte le toutes catégories devant Michel Dernoncourt et Marc Huchet

## Championnat du Monde

Prochain rendez-vous pour nos internationaux : les championnats du Monde Raw et équipé du 15 au 23 Mai à Pilsen en République Tchèque: une semaine avant les championnats de France Raw !

# RECORDS / Europe Couché EPF

- 43 kg ( 94 lbs )	<b>FEMININ</b>	
Sub-Junior :	Oksana BUTORINA	82,5 kg
- 47 kg ( 103 lbs )		
Sub-Junior :	Daniela KOLESNIK	90 kg
Sub-Junior :	Maria ENGRENIUS	68 kg R
Junior :	Emélie ELVEGARD	87,5 kg R
Open :	Aigul SITDIKOVA	135 kg
Open :	Justyna KOZDRYK	98 kg R
Master 1 :	Ilka SCHWENGL	110 kg
Master 1 :	Olga GOLUBEVA	91 kg R
Master 2 :	Ilka SCHWENGL	110 kg
Master 2 :	Marion FRIEDRICH	75 kg R
<b>Master 3 :</b>	<b>Martine SERVAJEAN</b>	<b>72,5 kg R</b>
Master 4 :	Eila KUMPUNIEMI	52,5 kg
Master 4 :	Eila KUMPUNIEMI	45 kg R
- 52 kg ( 114 lbs )		
Sub-Junior :	Anna FILIMONOVA	112,5 kg
Sub-Junior :	Daria LAZEBA	80,5 kg R
Junior :	Tatiana SMOLENKO	120 kg
Junior :	Anna FILIMONOVA	105 kg R
Open :	Hanna RANTALA	140 kg
Open :	Anna FILIMONOVA	105 kg R
Master 1 :	Marcela SANDVIK	125 kg
Master 1 :	Olga GOLUBEVA	102,5 kg R
Master 2 :	Anna STENGHEL	91,5 kg
<b>Master 2 :</b>	<b>Christine LESELLIER</b>	<b>81 kg R</b>
Master 3 :	Aira KNUARS	81,5 kg
Master 3 :	Jennifer HUNTER	67,5 kg R
<b>Master 4 :</b>	<b>Françoise HELIGON</b>	<b>64,5 kg R</b>
<b>Master 4 :</b>	<b>Françoise HELIGON</b>	<b>54 kg R</b>
- 57 kg ( 125 lbs )		
Sub-Junior :	Daniela KOLESNIK	145 kg
Sub-Junior :	Alina SARYCHEVA	102,5 kg R
Junior :	Daniela KOLESNIK	152,5 kg
Junior :	Donna BERGLUND	113,5 kg R
Open :	Larisa KOTKOVA	165,5 kg
Open :	Anna BIRZHEVAIA	105,5 kg R
Master 1 :	Larisa KOTKOVA	165,5 kg
Master 1 :	Daiva ZAROVIENE	102,5 kg R
Master 2 :	Daiva ZAROVIENE	124 kg
Master 2 :	Daiva ZAROVIENE	102,5 kg R
Master 3 :	Pia KRING	82,5 kg
Master 3 :	Audhild MATHIESEN	69 kg R
Master 4 :	Adina HYKOVA	70 kg
<b>Master 4 :</b>	<b>Françoise HELIGON</b>	<b>53 kg</b>
- 63 kg ( 138 lbs )		
Sub-Junior :	Daria VAKHRAMEEVA	133 kg
Sub-Junior :	Elsa Marin KARLSSON	95,5 kg R
Junior :	Daria VAKHRAMEEVA	157,5 kg
Junior :	Carola GARRA	133 kg R
Open :	Gundula VON BACHHAUS	184 kg
Open :	Carola GARRA	133 kg R
Master 1 :	Larysa SOLOVIEVA	180,5 kg
Master 1 :	Andrea HAMMARSTROM	102,5 kg R
Master 2 :	Valentina NELYUBOVA	137,5 kg
Master 2 :	Elena LUTSENKO	95,5 kg R
<b>Master 3 :</b>	<b>Evelyne HERBIN</b>	<b>75,5 kg R</b>
Master 4 :	Adina HYKOVA	78 kg
Master 4 :	Ina KOOLHAAS-REVERS	57,5 kg R
- 72 kg ( 159 lbs )		
Sub-Junior :	Sonja-Stefanie KRUEGER	147 kg
Sub-Junior :	Susanna TORRONEN	112 kg R
Junior :	Anastasia PUTILINA	172,5 kg
Junior :	Vilma OLSSON	116 kg R
Open :	Tetyana MELNYK	180,5 kg
Open :	Annika ZELANDER	125,5 kg R
Master 1 :	Andrea HAMMARSTROM	160 kg
Master 1 :	Susanna VIRKKUNEN	117,5 kg R
Master 2 :	Antonietta ORSINI	140 kg
Master 2 :	Regina HAAS	107,5 kg R
Master 3 :	Hana TAKACOVA	127,5 kg
<b>Master 3 :</b>	<b>Evelyne HERBIN</b>	<b>77,5 kg R</b>
- 84 kg ( 184 lbs )		
Sub-Junior :	Nadege DESCHAMPS	135,5 kg
Sub-Junior :	Susanna TORRONEN	115 kg R
Junior :	Anna Dorthea ESPEVIK	172,5 kg
Junior :	Susanna TORRONEN	132,5 kg R
Open :	Svetlana DEDYULYA	200 kg
Open :	Ielja STRIK	136,5 kg R
Master 1 :	Ielja STRIK	190 kg
Master 1 :	Ielja STRIK	136,5 kg R
<b>Master 2 :</b>	<b>Leila DUHEM</b>	<b>155 kg</b>
Master 2 :	Eva SPETH	93 kg R
Master 3 :	Hana TAKACOVA	145 kg
Master 3 :	Eva SPETH	92,5 kg R
- 84 kg ( 184 lbs )		
Sub-Junior :	Daria EFIMTSEVA	180 kg
Junior :	Agnès SZABO	182,5 kg
Junior :	Maria KOTELES	135 kg R
Open :	Sandra LONN	235 kg
Open :	Agnès SZABO	147,5 kg R
Master 1 :	Sandra LONN	235 kg
Master 1 :	Melinda LOMBOSI	143 kg R
Master 2 :	Annette REHOFF CHRISTENSEN	207,5 kg
<b>Master 2 :</b>	<b>Leila DUHEM</b>	<b>120 kg R</b>
Master 3 :	Hana TAKACOVA	135 kg
Master 3 :	Eva SPETH	92,5 kg R
- 53 kg ( 116 lbs )	<b>MASCULIN</b>	
Sub-Junior :	Egidius VALCIUKAS	150 kg
Sub-Junior :	Egidius VALCIUKAS	120 kg R
Junior :	Georgii KLIMENKO	175,5 kg
- 59 kg ( 130 lbs )		
Sub-Junior :	Aleksey RIKHTER	158,5 kg
Junior :	Mykhailo MALKUSH	187,5 kg
Junior :	Vladyslav YERMISHYN	140 kg R
Open :	Sergey FEDOSIENKO	205,5 kg

Open :	Vladimir BALYNETS	175 kg R
Master 1 :	Konstantin PAVLOV	197,5 kg
Master 1 :	Dariusz SZWOLA	152,5 kg R
<b>Master 3 :</b>	<b>Pierre GALLART</b>	<b>105 kg R</b>
<b>Master 4 :</b>	<b>Pierre GALLART</b>	<b>120 kg R</b>
<b>Master 4 :</b>	<b>Pierre GALLART</b>	<b>105 kg R</b>
- 66 kg ( 145 lbs )		
Sub-Junior :	Alexander GRIGORYEV	188 kg
Sub-Junior :	Eddie BERGLUND	165 kg R
Junior :	Sergey GLADKIKH	205 kg
Junior :	Eddie BERGLUND	213,5 kg R
Open :	Yan URUSOV	242,5 kg
Open :	Eddie BERGLUND	213,5 kg R
<b>Master 1 :</b>	<b>Virgilio MANUEL</b>	<b>225 kg</b>
<b>Master 1 :</b>	<b>Virgilio MANUEL</b>	<b>170 kg R</b>
<b>Master 2 :</b>	<b>Olivier WAYMEL</b>	<b>200 kg</b>
Master 2 :	Olkesandr CHERNYSHOV	151 kg R
<b>Master 3 :</b>	<b>Claude SITRUK</b>	<b>170,5 kg</b>
<b>Master 3 :</b>	<b>Claude SITRUK</b>	<b>135 kg R</b>
Master 4 :	Dieter SCHUCK	70 kg R
- 74 kg ( 163 lbs )		
Sub-Junior :	Timur CHEKIN	196 kg
Sub-Junior :	Simen JOHNSON MYRVOLD	156 kg R
<b>Junior :</b>	<b>ADRIEN POINSON</b>	<b>260 kg</b>
<b>Junior :</b>	<b>Bastien POYET</b>	<b>200 kg R</b>
Open :	Matti CHRISTENSEN	270 kg
Open :	Ivan CHUPRINKO	212,5 kg R
Master 1 :	Amit SELBERG	250 kg
Master 1 :	Tuomas NIKKILA	175 kg R
Master 2 :	Alphonse CUCUZELLA	213 kg
Master 2 :	Markku VAISANEN	167,5 kg R
Master 3 :	Vasilii MOTOVILNIK	177,5 kg
Master 3 :	Vasilii MOTOVILNIK	145,5 kg R
Master 4 :	Boleslaw MAKI	151 kg
Master 4 :	Antero KAURANEN	125,5 kg R
- 83 kg ( 182 lbs )		
Sub-Junior :	Kostiantyn MUSSIENKO	235 kg
Junior :	Kostiantyn MUSSIENKO	302,5 kg
Junior :	Owen HUBBARD	205 kg R
Open :	Sergey KNIAZEV	305 kg
Open :	Owen HUBBARD	214,5 kg R
Master 1 :	Sergey KNIAZEV	300 kg
Master 1 :	Jesus VARELA GOICOECHEA	195 kg R
Master 2 :	Alexey NEVEYKOV	250 kg
Master 2 :	Alexey NEVEYKOV	185 kg R
Master 3 :	Bjarne SYNSTAD	215,5 kg
Master 3 :	Detlef HEINRICH	160 kg R
Master 4 :	Alexander LEE	154 kg
Master 4 :	Alexander LEE	125 kg R
- 93 kg ( 204 lbs )		
Sub-Junior :	Prokhor POPLYGIN	238 kg
Junior :	Artur ZALOTOV	300,5 kg
Junior :	Luke TOLMAN	212,5 kg R
Open :	Eduard TEBENKOV	330,5 kg
Open :	Jakub SEDLACEK	225 kg R
Master 1 :	Jan WEGIERA	315 kg
Master 1 :	Jan WEGIERA	220 kg R
Master 2 :	Jan WEGIERA	315 kg
Master 2 :	Jan WEGIERA	220 kg R
Master 3 :	Stanislaw MENTEL	237,5 kg
Master 3 :	Stanislaw MENTEL	190 kg R
Master 4 :	Seppo KOMPPA	162,5 kg
Master 4 :	Forys KAZIMIERZ	138 kg R
- 105 kg ( 231 lbs )		
Sub-Junior :	Kevin JAEGER	250 kg
Sub-Junior :	Dawid GREGORCZUK	217,5 kg R
Junior :	Egor SAVELYEV	322,5 kg
Junior :	Niko DEL BIANCHI	220 kg R
Open :	Vladimir GRISHAEV	344,5 kg
Open :	Sergii PARKHOMENKO	225 kg R
Master 1 :	Pjotr VAN DEN HOEK	295 kg
Master 1 :	Andrew RIGBY	217,5 kg R
Master 2 :	Mariusz HADRYSIK	285 kg
Master 2 :	Andrew RIGBY	217,5 kg R
Master 3 :	Stanislaw MENTEL	240 kg
Master 3 :	Kenneth MATTSSON	200 kg R
Master 4 :	Tom COLLINS	193,5 kg
Master 4 :	Werner RICHTER	181 kg R
- 120 kg ( 264 lbs )		
Sub-Junior :	Calle NILSSON	300 kg
Junior :	Kevin JAEGER	356 kg
Junior :	Maksim POTOMKIN	240 kg R
Open :	Kevin JAEGER	356 kg
Open :	Amandas PAULASKAS	260 kg R
Master 1 :	Per NILSSON	347,5 kg
Master 1 :	Stanislaw GASIENICA-MAKOWSKI	237,5 kg R
Master 2 :	Mariusz HADRYSIK	292,5 kg
Master 2 :	Andrew RIGBY	220 kg R
Master 3 :	Wojciech GRABOWSKI	265 kg
Master 3 :	Dainis REINHOLDS	192,5 kg R
Master 4 :	Niilo MALINIEMI	232,5 kg
Master 4 :	Mikko SEIKKULA	189 kg R
+ 120 kg ( SHW )		
Sub-Junior :	Robert MIKULA	285 kg
Sub-Junior :	Mykhailo FEDOROV	207,5 kg R
Junior :	Kevin JAEGER	392,5 kg
Junior :	Pavlo NAKONECHNYI	245,5 kg R
Open :	Fredrik SMULTER	401 kg
Open :	Christian WACKERNELL	280 kg R
Master 1 :	Ove LEHTO	385 kg
Master 1 :	Ove LEHTO	272,5 kg R
Master 2 :	Ewald ENZINGER	310 kg
Master 2 :	Kjell FURESUND	222,5 kg R
Master 3 :	Eberhard SCHWANKE	245 kg
Master 3 :	Dainis REINHOLDS	200 kg R
Master 4 :	Valdis ALKSNITIS	203 kg
Master 4 :	Mikko SEIKKULA	196,5 kg R

*Qui ne connaît pas le Westside Barbell aux U.S.A. et son entraîneur emblématique Louie Simmons ? Toutes les techniques des années 2000 ( travail avec planches, chaînes, élastiques ... ) ont été mises en place et expérimentées par les nombreux athlètes du club avec de nombreux records mondiaux ... Présentation de l'utilisation des chaînes par Louie Simmons : ...*

## Chaînes et bandes

Il existe de nombreuses clés du succès, mais deux sont inestimables : l'accélération de l'entraînement en force et accueillir la résistance en ajoutant des chaînes ou des bandes ou parfois les deux. Les chaînes et les bandes sont utilisées dans tous nos entraînements, que ce soit la méthode dynamique pour la vitesse-force et l'accélération ou la journée d'effort maximum pour développer une force absolue.

Au développé couché, les bandes et les chaînes ont aidé 17 de nos athlètes à passer 250 kg et 7 athlètes ont fait 272,5 kg ou plus.

## Couché avec chaînes

Le jour de la vitesse pour le banc, tout en faisant les 8 à 10 séries de trois répétitions, les chaînes sont attachées de la manière suivante :

Bouclez une chaîne à maillons de 1/4 pouce avec un crochet autour de la barre manchon pour régler la hauteur de la



chaîne à maillons de 5/8 pouces ( cinq pieds de long ). Faites passer la boucle métallique de la chaîne 5/8 et ajustez-la de sorte que la moitié de la chaîne 5/8 repose sur le sol tandis que la barre est posée sur le rack.



Utilisez 60% d'un max sans maillot sur la barre. Par exemple, si votre maximum est de 225 kg, mettez 135 kg sur la barre. Lorsque la barre est sur votre poitrine, seul le poids de la barre doit être sur votre poitrine. C'est toute la chaîne 5/8 qui doit être au sol.

## En fonction du maxi

Si votre maxi au banc est de 115 kg ou moins, utilisez une paire de chaînes à maillons de 1/2 pouce. Ceux-ci pèsent 10 kg, un ensemble de sorte que vous verrouillez avec 5 kg supplémentaires. Un maxi de 160 kg ou plus devrait utiliser une paire de chaînes à maillons de 5/8 pouces. En faisant cela, vous bloquerez 10 kg supplémentaires. ( Ils pèsent 10 kg chacun, mais la moitié est sur le sol au verrouillage.) Un maxi de 225 kg peut utiliser à la fois les chaînes 5/8 et 1/2 pouces pour un poids supplémentaire combiné de 15 kg. Un maxi de 272,5 kg utilise deux chaînes 5/8 et parfois ajoute une chaîne de 1/2 pouce pour 20 à 25 kg supplémentaires au verrouillage.

Vous pouvez expérimenter par vous-même, mais rappelez-vous que ce processus consiste à augmenter la vitesse et l'accélération de la barre. Il vous apprend également à lancer la barre de votre poitrine.

Une remarque spéciale : abaissez la barre rapidement et essayez de pousser et d'inverser le poids aussi rapidement que possible. Ne faites jamais de pause.

Le jour d'effort max, échauffez-vous à 140 kg puis faites une reps. Puis, ajouter une chaîne de 5/8 pouces de chaque côté et faire une reps. Sur l'ensemble suivant, utilisez deux ensembles de chaîne, puis trois séries, et ainsi de suite.



Ceci est similaire à comment fonctionne un maillot de couché. Le poids est moindre en bas et beaucoup plus en haut. Les chaînes créent non seulement une accélération mais également un démarrage rapide et un verrouillage solide plus de la manche de la barre et vous êtes prêt.



# CHAMPION / Hassan El Belghiti

Ce champion du Puy en Velay vient d'être introduit au Hall of Fame de l'IPF : une première pour un français ! Hassan a commencé sa grande carrière en Force Athlétique dans les années 90 avec un premier titre national Open en 1997, il en remportera 20 de plus dans 4 catégories ( - 66 kg, - 67,5 kg, - 74 kg, - 75 kg ) ... Il remportera avec l'U.S. Velay : 4 titres nationaux par équipe et 4 challenges Villenave ... Il va obtenir la consécration internationale en 2007-2008 dans la catégorie des - 67,5 kg avec deux titres de champion d'Europe et un titre de champion du Monde ( le 2° pour un français après Jean-Pierre Brulois ). Par la suite, il va remporté 3 titres de champion d'Europe pour un total de 14 podiums européens et 9 podiums mondiaux. Il va participer à 4 éditions des Jeux Mondiaux et être le deuxième français à monter sur un podium ( il en remportera deux ) ... Il devrait participer à ses 5° Jeux Mondiaux en 2021 ! Durant ses plus de 20 ans de compétitions, il a battu de nombreux records du Monde au soulevé de terre avec sa plus belle barre avec 325 kg ( il a passé aussi 320,5 kg au squat et un total de 808 kg ! ) ...

## Un palmarès international open exceptionnel :

2° DES JEUX MONDIAUX ( 52-67,5 kg ) IPF : 2017

3° DES JEUX MONDIAUX ( 52-67,5 kg ) IPF : 2009

6° DES JEUX MONDIAUX ( 52-67,5 kg ) IPF : 2005

CHAMPION DU MONDE - 67,5 kg IPF : 2008	CHAMPION D'EUROPE OPEN - 67,5 kg EPF : 2007 2008 2010
VICE-CHAMPION DU MONDE - 67,5 kg IPF : 2007	CHAMPION D'EUROPE OPEN - 66 kg EPF : 2011 2018
VICE-CHAMPION DU MONDE - 66 kg IPF : 2011 2012 2017	VICE-CHAMPION D'EUROPE OPEN - 74 kg EPF : 2013
VICE-CHAMPION DU MONDE - 74 kg IPF : 2014 2015 / Raw	VICE-CHAMPION D'EUROPE OPEN - 74 kg EPF : 2015 / Raw
3° CHAMPIONNAT DU MONDE - 67,5 kg IPF : 1999	VICE-CHAMPION D'EUROPE OPEN - 67,5 kg EPF : 1999
3° CHAMPIONNAT DU MONDE - 66 kg IPF : 2019	VICE-CHAMPION D'EUROPE OPEN - 66 kg EPF : 2012 2019
4° CHAMPIONNAT DU MONDE - 66 kg IPF : 2016	3° CHAMPIONNAT D'EUROPE OPEN - 66 kg EPF : 2017
4° CHAMPIONNAT DU MONDE - 67,5 kg IPF : 2005 2010	3° CHAMPIONNAT D'EUROPE OPEN - 67,5 kg EPF : 2004 2005
4° CHAMPIONNAT DU MONDE - 74 kg IPF : 2005 2013	3° CHAMPIONNAT D'EUROPE OPEN - 74 kg EPF : 2016
4° CHAMPIONNAT DU MONDE - 66 kg IPF : 2018 / Raw	4° CHAMPIONNAT D'EUROPE OPEN - 67,5 kg EPF : 2002
5° CHAMPIONNAT DU MONDE - 67,5 kg IPF : 2004	6° CHAMPIONNAT D'EUROPE OPEN - 74 kg EPF : 2014
5° CHAMPIONNAT DU MONDE - 74 kg IPF : 2014	6° CHAMPIONNAT D'EUROPE OPEN - 67,5 kg EPF : 2000
6° CHAMPIONNAT DU MONDE - 74 kg IPF : 2015	
6° CHAMPIONNAT DU MONDE - 66 kg IPF : 2018	
7° CHAMPIONNAT DU MONDE - 74 kg IPF : 2016 / Raw	

3° COUPE DE L'UNION EUROPEENNE - 75 kg EPF : 2001

VAINQUEUR DE L'ARNOLD CLASSIC EUROPE OPEN EPF : 2019



## Une Arnold Classic en Or !!!

Les français étaient présent en nombre et ont brillé cette année à l'Arnold Classic Europe : Mélodie Anthouard remporte le titre au couché Raw tout comme Mehdi Sahari, Sylvie Mingot prend la 3<sup>o</sup> place ... En Force Hassan El Belghiti prend la 1<sup>o</sup> place en équipié devant Antoni Mastolorenzo et la 3<sup>o</sup> place en classic derrière Panagiotis Tarinidis ...

## 6 titres Masters aux Europes EPF !

Comme la France n'avait envoyé aucun jeunes et Open aux championnats d'Europe de Développé Couché équipé EPF, les masters étaient chargés de faire briller nos couleurs ... Nos anciens se sont encore illustrés avec 6 titres de champions d'Europe ( Alphonse Cucuzzella, Marie-France Cabos, Nathalie Gransard, Françoise Héligon, Evelyne Herbin, Erick Deconinck ), 2 deuxièmes places ( Martine Roche, Sophie Angenot ) et 2 troisièmes places ( Bruno Bastien, Marc Huchet ) ... Les féminines prennent la 1<sup>o</sup> place par équipe en Master 2 et 4 ...

## 12 titres Mondiaux WDFPF !

La France est toujours une nation phare en WDFPF. Depuis 1990 ce sont des centaines de podiums que nos athlètes ont remportés. Cette année, ors des Mondiaux de Force à Dublin en Irlande, les français n'ont pas failli à leur réputation et sont revenus avec 12 titres : Patrick Valfrey, Nina Le Blevenec, Didier Gros, Brice Domenge, Patrick Metayer, Jean-Claude Dheilley, Antonio Carbone, Denis Handala, Daniel Fortier, Remy Cortot, Patrice Baumel, Serge Bustreel ...

## 7 + 12 titres Mondiaux WPC ...

La France est toujours bien placée lors des Mondiaux WPC de Force et de Développé Couché et tout particulièrement en 2019 : 7 titres en Force ( Simeon Fraser, Bénédicte Lepanse, Vincent Torado, Cyil Diago, Sylvain Bayamati, Sébastian Boizou, Gabrielle Martin ) et 12 titres au Couché ( Steeve Gameiro, Fanny Boudon, Stéphane Gurini, Eric Bar, Fabrice Lapicciarella, Marc Michéon, David Chevron, Théo Platel, Andy Richon, Dimitri Reims, François Abelafoe, Sébastian Boizou ) ...



## Deux titres à la Coupe du Monde IPC ...

A un an des Jeux Paralympiques, la Coupe du Monde de développé couché handisport à Tokyo en septembre avait valeur de répétition. Souhad Ghazouani, en - 73 kg, remporte facilement le titre avec 113 kg. Axel Bourlon l'emporte devant le vice-champion paralympique Jawad avec une barre à 161 kg en - 54 kg. Rafik Arabat est lui battu au poids de corps pour le titre : 190 kg en - 88 kg. Julien Avom Mbume malheureusement ne passe aucune barre en - 80 kg.

## Monde Master en Afrique du Sud !

Un long voyage attendait cette année nos quelques français qui avaient fait le trajet pour ces championnats du Monde Master de Powerlifting équipé à Potchefstroom en Afrique du Sud. Mais le déplacement valait le coup puisqu'ils sont revenus avec 9 podiums : 3 champions du Monde ( Mickael Bernard, Nathalie Feraud, Patrick Blard ) et 6 vice-champions du Monde ( Véronique Descours, Benoit Angin, Martine Parfait, Patrick Malenfant, Julien Garcia, Tony Chard ) ...



## 3 podiums aux Mondes Force IPF !

Les Masculins ont assuré un beau tir groupé aux championnats du Monde de Powerlifting équipé IPF : Hassan El Belghiti prend la 3<sup>o</sup> place en - 66 kg avec un record du Monde au terre avec 318 kg, Allan Grenier prend une très belle 2<sup>o</sup> place en - 105 kg et Sofiane Belkesir la 2<sup>o</sup> place en - 120 kg avec un total de 1057,5 kg. Chez les féminines, Stéphanie Legard assure une belle 4<sup>o</sup> place en - 47 kg, Mélodie Anthouard prend la 9<sup>o</sup> place en - 57 kg tandis que Caroline Sune se rate au squat ...

## 8 Français au top en Force Classic EPF

Lors des championnats d'Europe de Force Classic Jeunes et Open, la France a remporté 8 titres de champions d'Europe ( Noémie Allabert, Prescillia Bavoil, Amélie Mierger, Samantha Eugénie, Clara Peyraud, Nahel Baali, Joshua Jacob, Paul Rembauville ), 4 deuxièmes places ( Shizuka Rico, Khaled Benbachir, Richmond Baiden, Julien Gutierrez ) et 2 troisièmes places ( Loiz Gautier, Agnès Alves ). Avec le titre par équipe en Open féminin et la 2<sup>o</sup> place en sub-junior et junior masculin.

# PERFORMANCES / COUPES DU MONDE IPC

## 7 Février 2020 - Abuja ( Nigéria )

- 41 kg Féminin	
1° Hellen Wawira Kariuki	: 92 kg
2° Lara Aparecida De Lima	: 76 kg
3° Amarachi Okoronkwo	: 75 kg
- 45 kg	
1° Latifat Tijani	: 112 kg
2° Loveth Abokin	: 100 kg
3° Seun Solomon	: 96 kg
- 50 kg	
1° Rehab Ahmed	: 115 kg
2° Rukayat Ajiboye	: 105 kg
3° Franca Anigbogu	: 105 kg
- 55 kg	
1° Ifeoluwa Alake	: 85 kg
- 61 kg	
1° Lucy Ejike	: 135 kg
2° Fatma Korany	: 116 kg
3° Maria Komo	: 100 kg
- 67 kg	
1° Olaitan Ibrahim	: 125 kg
2° Fatma Omar	: 121 kg
3° Chinwendu Oriemezie	: 121 kg
- 73 kg	
1° Paulina Okpala	: 132 kg
2° Amal Mahmoud	: 125 kg
3° Mariana D'Andrea	: 124 kg
- 79 kg	
1° Eniola Falodun	: 115 kg
2° Joyce Wambui Njuguna	: 95 kg
3° Larisa Marinenkova	: 85 kg
- 86 kg	
1° Folashade Oluwafeniayo	: 144 kg
2° Anuoluwapo Akinola	: 120 kg
+ 86 kg	
1° Loveline Obiji	: 150 kg
2° Nadia Ali	: 141 kg
3° Randa Mahmoud	: 133 kg
- 49 kg Masculin	
1° Joao Maria Franca Junior	: 145 kg
2° Muhammed Gbadamosi	: 135 kg
3° Peter Abiola	: 80 kg
- 54 kg	
1° Roland Ezuruike	: 170 kg
2° Bruno Carra	: 165 kg
3° Taha Abdelmagid	: 163 kg
- 59 kg	
1° Sherif Othman	: 197 kg
2° Thomas Kure	: 187 kg
3° Bakary Diallo	: 131 kg
- 65 kg	
1° Paul Kehinde	: 194 kg
2° Mufutau Rasaq	: 182 kg
3° Adou Herve Ano	: 165 kg
- 72 kg	
1° Nnamji Innocent	: 198 kg
2° Mahmoud Attia	: 193 kg
3° Metwaly Mathna	: 190 kg
- 80 kg	
1° Mohamed Elelfat	: 211 kg
2° Ikechukwu Obichukwa	: 200 kg
3° Ailton Bento de Souza	: 189 kg
- 88 kg	
1° Evanio Da Silva	: 196 kg
2° Mathias Monday	: 195 kg
3° Ahmad Razm Azar	: 187 kg
- 97 kg	
1° Abdulazeez Ibrahim	: 210 kg
2° Mohamed Ahmed	: 210 kg
3° Adeniyi Omopekunola	: 160 kg
- 107 kg	
1° Mateus De Assis Silva	: 211 kg
2° Akaki Jintcharadze	: 201 kg
3° Daniel Omogbai	: 190 kg
+ 107 kg	
1° Uhunoma Emwiobaiwi	: 211 kg
2° Iago Gorgodze	: 201 kg
3° Giorgi Latsabidze	: 170 kg

## 23 Février 2020 - Manchester ( GBR )

- 41 kg Féminin	
1° Zoe Newson	: 88 kg
2° Ksenia Tokar	: 62 kg
- 45 kg	
1° Gumil Kurmanbayeva	: 80 kg
2° Daria Kobylenska	: 60 kg
- 50 kg	
1° Lidia Soloviova	: 110 kg
2° Loida Zabala Ollero	: 95 kg
3° Olivia Bromme	: 94 kg
- 55 kg	
1° Mariana Shevchuk	: 115 kg
2° Camilla Campos	: 108 kg
3° Najat El Garraa	: 100 kg
- 61 kg	
1° Kimberley Dean	: 72 kg
2° Nicola Dore	: 67 kg
3° Renata Koselak	: 60 kg
- 67 kg	
1° Miriam I. Aguilar Jimenez	: 100 kg
2° Britney Arendse	: 100 kg
3° Paulina Przywecka-Puziak	: 96 kg
- 73 kg	
1° Souhad Ghazouani	: 115 kg
- 79 kg	
1° Maria Antonieta Ortiz	: 116 kg
2° Marion A. Serrano G.	: 110 kg
3° Sanae Soubane	: 100 kg
- 86 kg	
1° Louise Sugden	: 125 kg
+ 86 kg	
1° Perla Barcenás	: 142 kg
2° Melaica Tuinfort	: 118 kg
3° Polina Katsman	: 118 kg
- 49 kg Masculin	
1° Parvin Mammadov	: 146 kg
2° Adam Alderman	: 140 kg
3° Tetsuo Nishizaki	: 133 kg
- 54 kg	
1° Dimitros Bakochristos	: 162 kg
2° Zakhar Buimov	: 100 kg
- 59 kg	
1° Juan Carlos Garrido	: 177 kg
2° Paschalis Kouloumoglou	: 173 kg
3° Herbert Aceituno	: 170 kg
- 65 kg	
1° Marel Trykacz	: 173 kg
2° Jorge Carinao	: 170 kg
3° Mark Swan	: 155 kg
- 72 kg	
1° Micky Yule	: 182 kg
2° Nathaniel Wilding	: 175 kg
3° Emmanuel Nii Tettey Oku	: 168 kg
- 80 kg	
1° Ahmad Razm Azar	: 186 kg
2° Gkremislav Moysiadis	: 185 kg
3° Abderrahim El Ammari	: 174 kg
- 88 kg	
1° Rafik Arabat	: 190 kg
2° Hideki Odo	: 180 kg
3° Sedric R. Watchou Kouokam	: 180 kg
- 97 kg	
-	
- 107 kg	
1° Anton Kriukov	: 240 kg
2° Akaki Jintcharadze	: 190 kg
3° Michal Salwa	: 186 kg
+ 107 kg	
1° Konstantinos Dimou	: 222 kg
2° Marek Kmazik	: 187 kg
3° Liam McGarry	: 185 kg

Tout ce que vous avez découvert dans cette revue est un avant goût de ce que vous pourrez trouver sur le site [www.benchpresschampion.com](http://www.benchpresschampion.com) :

- tous les résultats des compétitions mondiales, continentales, nationales et régionales au développé couché dans toutes les fédérations ...
- plus de 10 000 pages d'athlètes avec leur palmarès, leurs photos, leurs performances, interview et entraînement ...
- toutes les performances des athlètes français et internationaux ...
- tout sur les handisports, les 100 kg, toutes les nouveautés ...

Une véritable encyclopédie pour tout savoir sur le développé couché en compétition !



**INFORMATIONS**

[NEWS - NEWS](#)  
[Calendrier](#)  
[Fédérations](#)  
[Règlements](#)  
[Conversion kg/lbs](#)  
[Indices](#)



[Clubs français](#)  
[Comité Auvergne](#)  
[Sun Club Gerzat](#)  
[Communication](#)  
[Arbitrage](#)  
[Maillots](#)



[Bibliographie](#)  
[Liens](#)

**RESULTATS**

[MONDE](#)  
[Continentaux](#)  
[Nationaux](#)  
[FRANCE](#)  
[Zone](#)  
[Régionaux](#)



[Interviews](#)  
[Entraînement](#)  
[Assistance](#)  
[Exercices](#)  
[Technique](#)  
[Entraîneurs](#)



[Minimas](#)  
[RECORDS](#)

**PERFORMANCES**

[Championnes](#)  
[Perf Monde / cat](#)  
[Perf Monde / nom](#)  
[Perf France / cat](#)  
[Perf France / nom](#)  
[Perf Auvergne](#)



[Champions](#)  
[Perf Monde / cat](#)  
[Perf Monde / nom](#)  
[Perf France / cat](#)  
[Perf France / nom](#)  
[Perf Auvergne](#)



[Champion Mois](#)  
[Image Mois](#)

**DIVERS**

[Stratégie](#)  
[Statistiques](#)  
[Anecdotes](#)  
[Trucs Astuces](#)  
[Diététique](#)



[Professionnels](#)  
[Sélection France](#)  
[Avenir Bench](#)  
[Une Fédération](#)



[B.D. Bench](#)  
[Petites annonces](#)

**HANDISPORT**

[Histoire](#)  
[Jeux Paralympiques](#)  
[RESULTATS](#)  
[Records](#)



[Perf Women Monde](#)  
[Perf Men Monde](#)  
[Perf Women France](#)  
[Perf Men France](#)



**ENDURANCE**

[Calendrier 100 kg](#)  
[Résultats 100 kg](#)  
[Perf France / Nom](#)  
[Perf France / cat](#)



[PHOTOS](#)  
[Bodybuilding](#)  
[Humour](#)  
[Coups de Gueule](#)



**SPIRITUEL**

[Site Eglise et Sport](#)  
[Père Pascal Girard](#)  
[Vocations](#)  
[J.M.J.](#)



[Paroisse](#)  
[Sacraments](#)  
[KTO TV](#)  
[Prières Sportives](#)



webmaster, champion and priest : Père Pascal Girard : [benchpresschampion@orange.fr](mailto:benchpresschampion@orange.fr)

# PHOTOS / Championnat de France F.F.Force



Le club de Pontoise a mis le feu à son organisation !



Le podium toutes catégories des masculins Open



Françoise Héligon : 76 ans, 9 titres mondiaux !



Olivier Waymel coaché son poulain avant la barre



Jérôme Guidez prêt pour une barre à 300 kg



Le plateau des féminines pour les récompenses



Le podium toutes catégories des féminines Open



Meilleur indice pour Allan Grenier : 723 pts