

# 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°3 - Septembre 2020**

## Un monde chamboulé !

Notre monde a vécu plusieurs mois difficiles, nous avons tous été touché, plus ou moins. Au niveau sportif : des salles fermées, des préparations stoppées, des compétitions annulées puis une reprise progressive, la joie de se retrouver, de pouvoir à nouveau s'entraîner, de soulever des charges, de reprendre sa progression, de tenter des maxis ...

## La vie plus forte que la mort !

Durant cette période, ce sont les athlètes handisport avec leur fédération ( l'IPC ) qui nous ont montré l'exemple, ils ne se sont pas arrêtés, ils ont continué à avancer, ils se sont adaptés, ils ont innovés, ils ont été plein d'initiatives et d'inventivité, utilisant les techniques numériques : 5 coupes du Monde online ( avec en moyenne plus de 40 athlètes à chaque fois ), arbitrage vidéo, compétitions par équipe, fan challenge, dans la peau d'un capitaine, d'un arbitre ...

Ceci est un bon exemple pour nous montrer que quelque soit le contexte on peut avancer, on peut inventer, on peut développer notre discipline et continuer à la faire progresser !

## Tournés vers l'avenir !

Maintenant les choses se remettent progressivement en place : entraînements, préparations, futures compétitions ... S'il y a encore des incertitudes, nous devons vivre pleinement le présent et nous tourner vers l'avenir avec confiance et sérénité.

Ce nouveau numéro de Benchpress, malgré ces 6 derniers mois sans pratiquement aucune compétition, vous donne de nombreuses infos, interview, entraînement, diététique, statistiques, records, portraits, rétrospectives ... et de nombreuses photos !

Si vous souhaitez collaborer aux prochains numéros de la revue, notamment sur les rubriques : interview, entraînement, diététique, souvenir, évènement, compte-rendu, technique, champion ou club, vous êtes les bienvenus ...

Bonne reprise et bon entraînement à tous dans le plaisir de faire vivre et grandir notre discipline.

## Benchpress - n°3 - Septembre 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



European Powerlifting Federation

A promotional graphic for Benchpress magazine. It features a cartoon illustration of a powerlifter in a white singlet and purple shorts, lifting a barbell. The background is yellow and red. Text elements include: '+ 10 000 pages d'athlètes', 'www.benchpresschampion.com', 'Le site le plus complet au monde sur le développé couché', '+ 10 000 photos en ligne', and several red boxes with white text listing content categories: News, Performances, Diététique, Programmes, Résultats, Interviews, Handisport, Palmarès, Techniques, and 100 kg.



## L'ÉVÈNEMENT

### 5 Coupes du Monde Handisport IPC

- Zhe Cui - couverture
- Résultats - page 16
- Compte-rendu - page 17
- Photos - page 24

Les compétitions durant la pandémie !



## 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

Sergey Fedosienko - page 6

14 titres Mondiaux en Power IPF et 7 titres Mondiaux en Power Raw : 21 titres mondiaux Open pour ce champion de poche russe invaincu en compétition ...



## ENTRAÎNEMENT

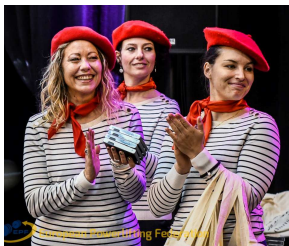
Eric Spoto - page 7

Cet américain détient le record du monde de développé couché sans maillot : 327,5 kg ... Retrouvez son programme d'entraînement et ses exercices d'assistance !



## RUBRIQUES

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



## COMPÉTITION

Résultats - pages 10-11

La dernière compétition internationale avant le confinement : le championnat d'Europe Master de Force Athlétique Classic EPF à Albi : tous les résultats et des photos ...



## TOP 50

Europe Open - pages 12-13

Les 50 plus grands champions et championnes aux championnats d'Europe Open de développé couché EPF de 1995 à 2019 ...



## SOUVENIR

Siamand Rahmand - page 14

Double champion paralympique poids lourd et premier athlète handisport à plus de 300 kg au développé couché, ce champion iranien nous a quitté au début de 2020 ...



## DIVERS

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

## RECORDS TOUTES FEDERATIONS

Début Mars, l'américain Jimmy Kolb, qui détient le record du Monde de développé couché toutes fédérations confondues en - 110 kg avec 431 kg, vient de prendre le record en - 125 kg avec une barre énorme à 470 kg !

Il devrait bientôt tenter de battre le record des + 125 kg de Meeker à 500 kg !



## DAIKI KODAMA A 240 kg ...

18 fois champion du Monde Open de développé couché IPF, le japonais Daiki Kodama, détenteur des records du monde Open en - 74 kg ( 300,5 kg en équipé et 226 kg en classic ), vient de passer 240 kg sans équipement à l'entraînement en sortant lui-même sa barre ...

Il est actuellement le plus grand champion de tous les temps, membre du Hall of Fame de l'IPF !

## LA JEUNE VALERIYA PLONIKOVA !

La jeune russe de tout juste 17 ans, Valeriya Plotnikova vient de passer 155 kg en - 60 kg au développé couché dans une compétition locale russe ... Nous devrions la voir dans un avenir proche au plus haut niveau tenter les records !

## RISING PHOENIX

Sortie en juillet sur Netflix de Rising Phoenix, film sur plusieurs grands athlètes handisport et mettre en valeur les sports paralympiques.

Parmi ces athlètes : Zhe Cui, championne du Monde de développé couché IPC !



## L'INDICE DE L'IPF CHANGE ...

Depuis le 1<sup>er</sup> Mai 2020, l'IPF GL points remplace la Formule IPF pour calculer les indices :

$$IPF\ GL\ Coefficient = \frac{100}{A \cdot B \cdot e^{-C \cdot Bwt}}$$

Développé couché équipé homme :

A = 381,22073, B = 733,79378, C = 0,02398

Développé couché classic homme :

A = 320,98041, B = 281,40258, C = 0,01008

Développé couché équipé femme :

A = 221,82209, B = 357,00377, C = 0,02937

Développé couché classic femme :

A = 142,40398, B = 442,52671, C = 0,04724

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

## ILS NOUS ONT QUITTES

Plusieurs figures de notre discipline nous ont quittés ces derniers mois : René Nicoleau, ancien responsable des arbitres français - Ndiri Nwosu et Siamand Rahman, tous les deux champions paralympiques 2016 ( voir le parcours de Siamand en page 14 ) ...

## FAN CHALLENGE

Avec la mise en place des coupes du Monde online de l'IPC, la fédération a lancé le Fan challenge ! Une initiative pour permettre aux supporteurs mais aussi aux athlètes de différents pays de se confronter à leurs idoles dans les mêmes conditions de compétition.



## INTERVIEWS

Retrouvez sur le site [benchpresschampion.com](http://benchpresschampion.com) de nombreuses interviews de champions du couché avec une très grande variété de profils :

340 interviews ( dont 133 en Français, les autres en anglais seront traduites dans les semaines à venir ), 108 féminines et 232 masculins, 44 français et 296 étrangers de 23 pays différents, 15 athlètes handisports ...

Ils racontent leur parcours, leurs compétitions, leurs performances, donnent des conseils ...

## RECORDS AMERICAINS !

A l'Arnold Classic en Mars, l'américain Blaine Sumner réalise un super total avec 1296 kg ! ...

Le poids lourd américain, Julius Maddox, passe un record du monde de 349 kg au développé couché Raw !

Toutes les dates données dans cette page sont susceptibles de changer en fonction des conditions sanitaires.



11-13 Décembre 2020 à Séville en Espagne :  
Arnold Classic Europe de Force et de Powerlifting

9-14 Mars 2021 à Kaunas en Lituanie  
Championnat d'Europe Masters de Force Athlétique

15-20 Juin 2021 à Ekaterinbourg en Russie  
Championnat d'Europe de Développé Couché  
( raw + équipé )



Après avoir accueilli avec succès la 1<sup>o</sup> Coupe d'Europe Universitaire de Force Athlétique, le club de Mérignac ( France ) organisera la 2<sup>o</sup> Coupe d'Europe Universitaire du 18 au 20 Février 2021.



31 octobre - 1<sup>o</sup> Novembre 2020 à Berck :  
Championnat de France Jeunes et Elite de Force

6-7 Mars 2021 à Aulnat  
Championnat de France Elite de Force Athlétique

20 Mars 2021 à Blanquefort  
Championnat de France de Powerlifting

21 Mars 2021 à Blanquefort  
Championnat de France de Benchpress

3-5 Avril 2021 à Port la Nouvelle  
Championnat de France Jeunes de Force

17-18 Avril 2021 à Crest  
Championnat de France de Développé couché

22-23 Mai 2021 à Auxerre  
Championnat de France National 2

4-6 Juin 2021 à Beuzeville  
Championnat de France Master de Force Athlétique

26 Juin 2021 à Avallon  
Coupe de France des clubs ( Challenge Villenave )

Les championnats du Monde de développé couché dans les principales autres fédérations :

**Championnat du Monde GPC**  
10-18 Octobre 2020 à Regina au Canada

**Championnat du Monde WUAP**  
11-17 Octobre 2020 à Miskolc en Hongrie

**Championnat du Monde WPC**  
24-28 Octobre 2020 à Lombard aux U.S.A.

**Championnat du Monde WNPf**  
26-27 Octobre 2020 à Atlanta aux U.S.A.

**Championnat du Monde WABDL**  
27-30 Octobre 2020 à Dell aux U.S.A.

**Championnat du Monde WRPf**  
9-13 Décembre 2020 à Moscou en Russie



### Comment en êtes-vous arrivé à pratiquer le powerlifting ?

Je viens du village ouvrier de Krasnoozersky, à 300 km de Novossibirsk. Un matin d'hiver, j'ai patiné et je suis allé sous les gradins où il y avait à ce moment-là une salle de sport. Je me suis assis, je me suis réchauffé et j'ai regardé les gars s'entraîner, soulever des poids. Je l'ai tellement aimé et j'ai décidé de l'essayer aussi. A cette époque, j'avais déjà 13 ans - l'âge le plus optimal pour rejoindre ce sport. Je n'avais alors rien entendu de ce sport. Il est maintenant possible de tout lire partout, mais à ce moment-là, si vous voyez des extraits d'un magazine quelque part, c'était déjà une joie. Selon ce mode, je me suis entraîné pendant cinq ans, puis je suis entré au NSAU, où j'ai continué à pratiquer ce sport plus professionnellement sous la direction d'un entraîneur, et littéralement un an plus tard, je suis entré dans l'équipe nationale. Les progrès ont été assez rapides.

### Quand avez-vous goûté à la victoire pour la première fois ?

J'ai immédiatement ressenti le goût de la victoire, même dans mon village ouvrier. Il y avait des compétitions une fois par an. Bien sûr, les règles y sont différentes, mais, je ne connaissais rien d'autre. Chaque année, je me préparais pour la compétition, et je n'ai jamais pris la deuxième place, peu importe où la compétition avait lieu. Je n'ai pas ressenti le goût de la défaite, j'aimerais bien sûr ne pas la ressentir avant la fin de ma carrière.

### Parlons de la composante psychologique de vos victoires. Monter sur le plateau sans confiance en soi est inutile. Alors ? Quoi d'autre, psychologiquement, vous aide à gagner ? Et comment vous préparez-vous pour la victoire ?

Vous ne venez pas toujours sur le plateau avec confiance, car lorsque la préparation a lieu, il y a beaucoup de moments différents - perturbations et blessures. La confiance n'est jamais ferme, mais moi, je me calme quand je fais mon premier essai du squat. Ça devient déjà facile pour moi, je ne sais pas pourquoi, mais tout a commencé. Bon ou mauvais - peu importe, j'ai déjà une sorte de calme. Le plus difficile est d'amener votre routine, que vous avez préparé lors de la préparation, sur le plateau et de montrer le mieux possible. La chose la plus importante est le travail. Si vous ne faites rien, alors un miracle ne se produira pas.

### Derrière les brillants résultats de chaque athlète se trouve non seulement son travail, mais aussi celui de son entraîneur. Avec qui avez-vous commencé ? Qui travaillez-vous maintenant ?

Comme je l'ai dit, pendant quatre ou cinq ans dans le village de travail de Krasnoozerskoye, mon premier entraîneur, Isionov Vladimir Nikolaevich, qui travaille toujours comme formateur et enseignant, m'a beaucoup aidé. A mon arrivée à Novossibirsk, jusqu'en 2005, Igor Yuryevich Belyaev était en charge de moi, il est un entraîneur honoré de la Russie. Après 2005, je n'ai pas eu l'opportunité de combiner ma carrière sportive en tant qu'athlète et en tant qu'entraîneur, alors je me suis lancé dans l'entraînement libre. Depuis 2005, je m'entraîne dans mon propre complexe sportif et forme mes athlètes du niveau des débutants qui n'ont jamais touché une barre entre leurs mains aux maîtres des sports de classe internationale, dont j'en ai déjà plusieurs, et une quarantaine de maîtres ont déjà été formés pendant cette période. Parmi eux, le vainqueur du championnat du monde. A un championnat, je suis monté avec lui sur la plus haute marche du podium, seulement je suis dans la catégorie de poids - 59 kg, et il est à 82,5 kg. De plus, il y a une fille - quatre fois vainqueur des championnats du monde. Notre équipe est assez sérieuse.

### En parlant d'objectifs sportifs : que voulez-vous réaliser dans un avenir proche et à long terme ?

En termes de chiffres, si j'améliore mes résultats de 5 à 10 kg au total, je serai très heureux. Sinon, je veux rester à ce niveau aussi longtemps que possible. Deuxièmement, je rêve de remporter 20 championnats du monde. Bien sûr, je l'ai compris, à 44 ans, je dois gagner le dernier. Cependant, cela, en général, est réel, ce n'est pas comme une sorte de fiction. Pour moi, au moins, je fixe de tels chiffres.



*Eric Spoto, champion américain, spécialiste du développé couché raw, est capable de faire 8 répétitions à 265 kg et 42 répétitions à 142,5 kg. Voici ses 10 exercices préférés :*



### 01 : Développé Couché

Pour améliorer son développé couché de compétition, le meilleur mouvement est le développé couché avec la même prise de barre. Des variations comme le travail avec planches, chaînes, slingshot peut aider à pousser lourd.

### 02 : Développé Couché prise serrée

Le développé couché prise serrée permet d'améliorer la force des triceps et des trapèzes. La prise serrée ne doit pas dépasser 10 % en moins de la prise normale.

### 03 : Tirage dos lourd

Le travail du haut du dos est essentiel pour pousser lourd au couché. Vous contractez vos trapèzes quand vous descendez votre barre. Le tirage dos est le meilleur mouvement, pour cela vous devez toucher votre poitrine au même niveau que pour le couché et avec la même séance ( nombre de répétitions et de séries ).

### 04 : Spoto Couché

L'idée de base du Spoto press est d'avoir 100 % de la charge à chaque couché. Supporter la charge à chaque instant. Deux autres versions existent : le Spoto press avec pause et le touch and go Spoto press

### 05 : JM Développé

C'est comme si le développé couché serré et le skull crusher avaient eu un enfant, c'est le meilleur exercice pour les triceps avec moins de tension sur les coudes.

### 06 : Développé épaules

On peut alterner entre le mouvement debout ou assis. Assis ce mouvement permet de prendre plus lourd et de concentrer sur le travail des épaules essentiel au couché.

### 07 : Rotateur des épaules

Les rotateurs des épaules sont des petits muscles essentiels pour le développé couché. Le travail avec les poulies permet de varier la rotation. Il est recommandé de faire des séries de plus de 10 reps : 15-25 reps.

### 08 : Développé Incliné Haltères

C'est un mouvement très différent du développé couché avec barre. Pour les débutants il est recommandé de faire ce mouvement avec une barre. Cela permet de renforcer le haut des pectoraux et de travailler l'amplitude.

### 09 : Dips

C'est un mouvement « old scholl » qui permet de travailler le haut du corps. Quand vous travailler lourd l'usage d'un partenaire est primordial pour ne pas se faire mal. Cela permet de travailler la cage et les triceps.

### 10 : Triceps extension

Les triceps extension permettent d'avoir des triceps plus gros et donc par conséquence plus fort. Il est donc important de travailler ce mouvement le plus lourd possible.

### Bonus : répétitions rapides

Les répétitions rapides sont utilisées depuis longtemps par le Westside barbell. Ils les utilisent pour des triplés durant les phases excentrique et concentrique du mouvement.

Je réalise la phase excentrique avec la même vitesse que pour mon maxi en compétition et la phase concentrique avec la même force. J'utilise les bandes pour faire des répétitions rapides car cela protège les coudes et permet de travailler l'accélération.

Exemple de travail sur 6 semaines :

- 1 : 315 lbs, 3 séries de 3 reps
- 2 : 320 lbs, 3 séries de 3 reps
- 3 : 325 lbs, 4 séries de 3 reps
- 4 : 330 lbs, 4 séries de 3 reps
- 5 : 335 lbs, 5 séries de 3 reps
- 6 : 340 lbs, 5 séries de 3 reps

Dérivé du Grec "protas" (de première importance), le mot protéine a été choisi pour illustrer la découverte faite par Jöns Jacob Berzelius en 1838, et englobe un groupe de composés organiques complexes, composés d'acides aminés associés par des liens peptidiques à base de carbone, d'hydrogène, d'oxygène, d'azote et, la plupart du temps, de soufre. Ce qu'il faut bien comprendre et avoir en tête, c'est que les combinaisons possibles sont innombrables. Ainsi, notre corps fabrique plus de 50000 protéines différentes (ainsi que 15000 enzymes) à partir de ces composants de base, la protéine musculaire (la même composant toutes les fibres musculaires) n'étant que l'une d'entre elles.

## Protéine : source et utilité

Les principales sources de protéine : volaille, poisson, viandes rouges, lait et produits laitiers, œufs, noix, soja, légumes.

Mais tous ces aliments n'offrent pas la même qualité de protéine, ni, plus largement, la même qualité nutritionnelle. En effet, certaines de ces protéines offrent ce que l'on appelle les protéines complètes (qui contiennent tous les acides aminés essentiels), alors que d'autres sont incomplètes. Ainsi, la seule protéine complète d'origine végétale est la protéine de soja. De plus, certains de ces produits alimentaires contiennent également des quantités importantes de graisses ou de cholestérol.

Une fois consommée, notre organisme "découpe" les protéines, afin de libérer les acides aminés, pour les utiliser et/ou les stocker pour un emploi ultérieur. Parmi les usages les plus classiques de ces acides aminés, on peut citer : le développement musculaire, la réparation des tissus et des muscles (notamment à l'issue des séances d'entraînement), réguler le pH (l'acidité) du sang, participer au contrôle de nombreux mécanismes métaboliques, participer à la synthèse d'ATP dans certains cas de besoins énergétiques, contribuer à la synthèse des différentes hormones et enzymes, soutenir les fonctions immunitaires au travers des anticorps protéiques.

## Les acides aminés en bref

Il convient de dire qu'il existe, dans la nature, plus d'une centaine d'acides aminés, mais que notre organisme en emploie essentiellement 20, répartis en deux groupes, les acides aminés essentiels (appelés ainsi parce qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par le corps, et doivent donc impérativement être apportés

par le biais de la nutrition), et les non-essentiels (qui, à l'inverse, peuvent être fabriqués, en cas de besoin, par notre organisme).

**Les acides aminés essentiels :** L-Histidine, L-Isoleucine, L-Leucine, L-Valine (les BCAAs) L-Phénylalanine, L-Méthionine, L-Lysine, L-Thréonine, L-Tryptophane.

**Les acides aminés non-essentiels :** L-Alanine, L-Arginine, L-Asparagine, L-Acide aspartique, L-Acide glutamique, L-Cystéine, L-Glutamine, L-Glycine, L-Proline, L-Serine, L-Tyrosine.

Il existe également certains acides aminés qui ne font pas partie de cette liste mais qui ont des propriétés intéressantes. Ils sont intégrés dans un groupe plus large, parfois connu sous le vocable "acides aminés non-standard", qui sont la plupart du temps des "variations" des 20 premiers cités ci-dessus (la dopamine est une variante de la L-Tyrosine ; la taurine est le résultat de la décarboxylation de la L-Cystéine...). On peut citer encore le GABA, la L-Ornithine, la citrulline ...

## Choisir une protéine

La protéine est le seul nutriment qui participe directement au développement musculaire. Sans protéine, en effet, l'organisme ne disposerait pas des éléments de base nécessaires à la création de protéine musculaire. Il est facile de comprendre à quel point il est essentiel pour un athlète soucieux de performance de bien choisir sa source de protéine.

Longtemps, un seul indicateur existait : la Valeur Biologique (BV), exprimée en %, et qui représente la fraction de la protéine consommée qui se trouve finalement disponible pour l'organisme. Mais cette mesure est de plus en plus remise en question, parce qu'elle n'est pas parfaitement pertinente. D'autres techniques ont été alors mises au point : le Ratio d'Efficacité de la Protéine (PER), la méthode NPU (Net Protein Utilization) ou le Score Acides Aminés (AAS). Mais la méthode autour de laquelle le consensus le plus large s'est développé, c'est la méthode PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino-Acid Score).

Lactosérum : PER 3,2, NPU .., AAS 1,14, PDC 1  
Œuf : PER 2,8, NPU 94, AAS 1,21, PDC 1  
Caséine : PER 2,5, NPU 82, AAS 1, PDC 1  
Soja : PER 2,2, NPU 66, AAS 0,99, PDC 1  
Bœuf : PER 2,9, NPU 77, AAS 0,94, PDC 0,92



# Performances des féminines / COIN DES 100 kg

*Dans les compétitions dite de 100 kg, les organisateurs prévoient souvent des catégories pour les féminines : barre à 40 %, 50 %, 66 % et 100 % du poids de corps, barre à 15 kg, 20 kg, 25 kg, 30 kg, 40 kg, 50 kg, 70 kg et 100 kg ... Voici les 60 meilleures performances françaises dans les trois catégories les plus souvent proposées en compétition et où il y a le plus de participantes : barre de 50 % du poids de corps, à 30 kg et à 50 kg au développé couché par catégorie en fonction des résultats des compétitions de 100 kg disponibles depuis 1979 :*

## 50 % poids de corps

- 01 : Fabienne Richard : 215 reps
- 02 : Sylvie Mingot : 210 reps
- 03 : Monique Scampucci : 151 reps
- 04 : Valérie Boilley : 150 reps
- 05 : Christiane Diprata : 117 reps
- 06 : Christelle Jeanvoine : 115 reps
- 07 : Heidi Taubmann : 115 reps
- 08 : Christine Munos : 115 reps
- 09 : Sylvie Ziani : 113 reps
- 10 : Isabelle Iliev : 92 reps
  
- 11 : Carole Sorin : 92 reps
- 12 : Marie-Claude Masson : 89 reps
- 13 : Karine Debord : 89 reps
- 14 : Graezella Garreau : 84 reps
- 15 : Fatiha Chettibi : 84 reps
- 16 : Dora Majewski : 82 reps
- 17 : Mariane Bouvard : 82 reps
- 18 : Nathalie Feraud : 80 reps
- 19 : Géraldine Faure : 73 reps
- 20 : Graezella Masson : 71 reps
  
- 21 : Carmen Motais : 70 reps
- 22 : Hélène Berneron : 70 reps
- 23 : Sylviane Béchar : 70 reps
- 24 : Micheline Thevenin : 66 reps
- 25 : Chantal Rostagnat : 64 reps
- 26 : Monique Compain : 61 reps
- 27 : Isabelle Mariller : 61 reps
- 28 : Aline Leroy : 61 reps
- 29 : Isabelle Hernandez : 60 reps
- 30 : Laurence Hahn : 60 reps
  
- 31 : Audrey Mingot : 60 reps
- 32 : Carole Sorin : 60 reps
- 33 : Stéphanie Lefevre : 60 reps
- 34 : Stéphanie Lagrange : 58 reps
- 35 : Nadia Perrin : 58 reps
- 36 : Chantal Rostagnat : 57 reps
- 37 : Mélanie Puelinckx : 57 reps
- 38 : Anne Bricout : 56 reps
- 39 : Marine Garkoucha : 55 reps
- 40 : Séverine Seingier : 55 reps
  
- 41 : Rachel Ledirach : 55 reps
- 42 : Nadia Vilain : 54 reps
- 43 : Laurence Chaillou : 54 reps
- 44 : Linda Conan : 53 reps
- 45 : Laura Dufour : 53 reps
- 46 : Audrey Marcos : 53 reps
- 47 : Sandrine Ligneul : 53 reps
- 48 : Dominique Marchand : 52 reps
- 49 : Martine Otchakovsky : 52 reps
- 50 : Cécile Romano : 52 reps
  
- 51 : Sandrine Platel : 52 reps
- 52 : Halima Channag : 51 reps
- 53 : Aurore Fages : 51 reps
- 54 : Amandine Grondin : 51 reps
- 55 : Isabelle Levau : 51 reps
- 56 : Véronique Saulnier : 50 reps
- 57 : Marie-Louise Hellal : 50 reps
- 58 : Evelyne Marisal : 50 reps
- 59 : Véronique Barbas : 50 reps
- 60 : Aline Soulard : 50 reps

## 30 kg

- 01 : Marine Garkoucha : 179 reps
- 02 : Valérie Boiley : 130 reps
- 03 : Christiane Diprata : 117 reps
- 04 : Fabienne Granger : 101 reps
- 05 : Heidi Taubman : 100 reps
- 06 : Marie-Christine Puentes : 90 reps
- 07 : Evelyne Herbin : 90 reps
- 08 : Maria Steegmans : 83 reps
- 09 : Sylvie Mingot : 81 reps
- 10 : Stéphanie Lefevre : 80 reps
  
- 11 : Patricia Richard : 78 reps
- 12 : Fatiha Chettibi : 78 reps
- 13 : Laurence Hahn : 73 reps
- 14 : Aline Leroy : 72 reps
- 15 : Sylvie Mathias : 70 reps
- 16 : Laureine Huet : 69 reps
- 17 : Mariane Bouvard : 67 reps
- 18 : Valérie Camus-Mollet : 66 reps
- 19 : Karine Debord : 66 reps
- 20 : Marie-Jo Techer : 66 reps
  
- 21 : Meral Mukerren : 62 reps
- 22 : Isabelle Blanchard : 62 reps
- 23 : Elise Doisy : 60 reps
- 24 : Cécilia Fontaine : 58 reps
- 25 : Stéphanie Marie : 58 reps
- 26 : Muriel Grandjon : 57 reps
- 27 : Jocelyne Champoly : 57 reps
- 28 : Cécile Romano : 56 reps
- 29 : Martine Roche : 56 reps
- 30 : Graziella Garreau : 55 reps
  
- 31 : Marie-Christine Mathieu : 54 reps
- 32 : Appoline Rouyer : 54 reps
- 33 : Jannick Rivette : 53 reps
- 34 : Virginie Menard : 53 reps
- 35 : Marie-Claire Martel : 52 reps
- 36 : Nathalie Finez : 52 reps
- 37 : Sabine Guillaume : 52 reps
- 38 : Blandine Deprez : 52 reps
- 39 : Hélène Fleury : 52 reps
- 40 : Chantal Rostagnat : 51 reps
  
- 41 : Noémie Girod : 51 reps
- 42 : Nelly Lebreton : 50 reps
- 43 : Pascale Chayard : 50 reps
- 44 : Audrey Martin : 50 reps
- 45 : Marie Bardot : 50 reps
- 46 : Charlotte Fromenteau : 49 reps
- 47 : Karine Chmuelina : 47 reps
- 48 : Laurence Mukato : 46 reps
- 49 : Sylvie Ziani : 46 reps
- 50 : Colette Loux : 46 reps
  
- 51 : Amandine Grondin : 46 reps
- 52 : Lydie Grouet Molling : 46 reps
- 53 : Behalima : 46 reps
- 54 : Emilie Saint Maxent : 45 reps
- 55 : I Lemaire : 44 reps
- 56 : Marylène Stéfanon : 44 reps
- 57 : Laurie Griffon : 44 reps
- 58 : Karine Gueho : 43 reps
- 59 : Christelle Michalowski : 42 reps
- 60 : Aurélie Thibon : 42 reps

## 50 kg

- 01 : Clara Kasbarian : 85 reps
- 02 : Catherine Phan Dinh : 62 reps
- 03 : Nicole Lioret : 50 reps
- 04 : Marie-Christine Pracella : 41 reps
- 05 : Heidi Taubmann : 45 reps
- 06 : Marie-Hélène Lavigne : 42 reps
- 07 : Sylvie Mingot : 41 reps
- 08 : Christelle Jeanvoine : 40 reps
- 09 : Christine Schopper : 40 reps
- 10 : Sandrine Platel : 38 reps
  
- 11 : Joëlle Frette : 37 reps
- 12 : Nicole Gaudry : 36 reps
- 13 : Florence Ghbellini : 36 reps
- 14 : Véronique Pelletier : 36 reps
- 15 : Diane Zitoun : 32 reps
- 16 : Evelyne Herbin : 32 reps
- 17 : Larisa Michelon : 32 reps
- 18 : Sophie Leclerc : 31 reps
- 19 : Jocelyne Martel : 30 reps
- 20 : Laurence Treboutte : 30 reps
  
- 21 : Tatiana Schimpf : 30 reps
- 22 : Valérie Boilley : 28 reps
- 23 : Muriel Grandjon : 27 reps
- 24 : Mireille Robert : 27 reps
- 25 : Simon : 26 reps
- 26 : Hervé : 26 reps
- 27 : Christiane Diprata : 26 reps
- 28 : Françoise Delsol : 25 reps
- 29 : Karine Debord : 25 reps
- 30 : Mariane Bouvard : 25 reps
  
- 31 : Calmels : 24 reps
- 32 : Louissette Courtois : 24 reps
- 33 : Martine Decobert : 24 reps
- 34 : Assante : 23 reps
- 35 : Jocelyne Champoly : 23 reps
- 36 : Marie-Jo Techer : 23 reps
- 37 : Jestin : 22 reps
- 38 : Nathalie Cornu : 22 reps
- 39 : Chantal Rostagnat : 22 reps
- 40 : Fatiha Chettibi : 22 reps
  
- 41 : Laureine Huet : 22 reps
- 42 : Pilavoine : 21 reps
- 43 : Collau : 21 reps
- 44 : Danielle Cohen : 21 reps
- 45 : Meral Mukerren : 21 reps
- 46 : Elise Doisy : 21 reps
- 47 : Audrey Martin : 21 reps
- 48 : Jannick Rivette : 20 reps
- 49 : Marie-Christine Mathieu : 20 reps
- 50 : Amandine Grondin : 20 reps
  
- 51 : Laurence Hahn : 20 reps
- 52 : Aline Leroy : 20 reps
- 53 : Nicole Cervasio : 20 reps
- 54 : Aurore Deiana : 20 reps
- 55 : Hélène Fleury : 20 reps
- 56 : Christine Munos : 19 reps
- 57 : Nadine Vigouroux : 19 reps
- 58 : Christine Lesellier : 19 reps
- 59 : Carole Sorin : 19 reps
- 60 : Sylviane Bechar : 18 reps

# COMPETITION / Championnat d'Europe Master Power Classic EPF 2020

Du 9 au 14 Mars 2020, la ville d'Albi accueillait les championnats d'Europe de Force Athlétique Master Classic EPF. Voici les résultats :



## Master 1 Féminin

- 47 kg		
1° Rebecca Heath	:	312,5 kg
2° Marianne Bouvard	:	292,5 kg
- 52 kg		
1° Catherine Shamel	:	342,5 kg
2° Rita Simonsen	:	337,5 kg
- 57 kg		
1° Christine Rebello	:	370 kg
2° Helen Hughes	:	370 kg
3° Donna Bradbury	:	340 kg
4° Veronique Descours	:	330 kg
5° Courtney Evors	:	325 kg
6° Zaneta Possehl	:	325 kg
7° Stéphanie Carion	:	280 kg



- 63 kg		
1° Abi Graham	:	408 kg
2° Manuela Pischel	:	407,5 kg
3° Raquel De la calle	:	395 kg
4° Anett Kiss	:	377,5 kg
5° Sinead Hines	:	375 kg
6° Aysun Cakmak	:	357,5 kg
7° Daniela Falck	:	355 kg
8° Noreen McDermott	:	352,5 kg
9° Katja Karkkainen	:	347,5 kg
0° Isabelle Fabre	:	337,5 kg
1° Gemma Kavanagh	:	320 kg
2° Jessica Jading	:	307,5 kg
3° Nina Honka	:	300 kg
4° Carola Jungwirth	:	257,5 kg
- 72 kg		
1° Niamh Savage	:	397,5 kg
2° Saara Laine	:	385 kg
3° Miranda Val de Pol	:	372,5 kg
4° Malin Wahlberg	:	370 kg
5° France Jullien	:	367,5 kg
6° Olga Melnikova	:	340 kg
- 84 kg		
1° Mila Cuevas Mulero	:	422,5 kg
2° Mia Ohrnell	:	412,5 kg
3° Victoria Tauson	:	400 kg
4° Szilvia Bak	:	380 kg
5° Julia Szoverfi	:	370 kg
6° Nicole Craig	:	362,5 kg
7° Christine Gross	:	355 kg
+ 84 kg		
1° Melinda Lombosi	:	539,5 kg
2° Tracy O'Callaghan	:	467,5 kg
3° Barbara Claasen	:	462,5 kg
4° Birgitte Lorenten	:	372,5 kg

## Master 2 Féminin

- 52 kg		
1° Nathalie Feraud	:	312,5 kg
2° Hege Bubandt	:	290 kg
3° Michelle Franklin	:	260 kg
4° Geraldine Verlaïne	:	255 kg



- 57 kg		
1° Karren Burns	:	343 kg
2° Petra Mlejnkova	:	335 kg
3° Marie-Fr. Cabos	:	320 kg
4° Jane Berntsen	:	312,5 kg
5° Viktoria Cederholm	:	282,5 kg
6° Marie-Line Durand	:	270 kg
- 63 kg		
1° Noémie Giroit	:	350 kg
2° Louise De Jong	:	332,5 kg
3° Paivi Haapoja	:	332,5 kg
4° Lynda Banks	:	320 kg
5° Marie Hickey	:	300 kg
6° Florence Leccese	:	297,5 kg
- 72 kg		
1° Heather Tagg	:	375 kg
2° Joy Mineo	:	355 kg
3° Asa Blomgren	:	347,5 kg
4° Laslone Farkas	:	347,5 kg
5° Hege Berntsen	:	322,5 kg
6° Sophie Estel	:	317,5 kg
- Fabienne Renaud	:	0
- 84 kg		
1° Georgina Hazell	:	387,5 kg
2° Gro-Berit Stavheim	:	357,5 kg
3° Tina Kiviranta	:	332,5 kg
4° Sylvia Wunderlich	:	302,5 kg
5° Marie Ebbeke	:	282,5 kg
+ 84 kg		
1° Joanne Whiteley	:	488,5 kg
2° Erla Stavheim	:	447,5 kg
3° Betty Gray	:	437,5 kg
4° Andrea Faekas	:	350 kg



## Master 3 Féminin

- 47 kg		
1° Silvana Tancredi	:	215,5 kg
- 52 kg		
1° Linda Kaminski	:	290 kg
- 57 kg		
1° Jennifer Hunter	:	275 kg
2° Martine Parfait	:	257,5 kg
3° Sarah Butcher	:	217,5 kg
- 63 kg		
1° Edith Guennec	:	320 kg
2° Valerie Dourley	:	250 kg
3° Françoise Calves	:	247,5 kg
4° Susan Sabuda	:	242,5 kg



- 72 kg		
1° Sara Del Duca	:	331 kg
2° Daisy Blondan	:	312,5 kg
3° Silja Mansikka-aho	:	235 kg
4° Régine Billard	:	215 kg
- 84 kg		
1° Hana Takacova	:	387,5 kg
2° Tove Michalsen	:	320 kg
3° Sue Giles	:	287,5 kg
4° Paivi Peltonen	:	245 kg
+ 84 kg		
1° Ann Jorbedo	:	338 kg
2° Brith Ediasen	:	265 kg



## Master 4 Féminin

- 63 kg		
1° Tatina Fomina	:	242,5 kg
- 72 kg		
1° Anne Mari Clausen	:	205 kg



## Master 1 Masculin

- 66 kg		
1° Greig Murray	:	510 kg
2° Vincent Casenove	:	510 kg
3° Christian Wenka	:	505 kg
4° Marc-Olivier Huchet	:	452,5 kg
- 74 kg		
1° Hassan El Belghiti	:	667,5 kg
2° Jani Haapamaki	:	663 kg
3° Ashkan Farhangi	:	617,5 kg
4° Pekka Taskinen	:	605 kg
5° Florian Dorfner	:	587,5 kg
6° Denzil Vreugd	:	550 kg
7° Peter Karacs	:	515 kg
8° Christophe Etancelin	:	415 kg



- 83 kg		
1° Pasi Sipilainen	:	675 kg
2° Mark Hodgett	:	640 kg
3° Joran Langset	:	610 kg
4° Philippe Guillermet	:	590 kg
5° Job Zeijen	:	562,5 kg
6° Alfred Faller	:	555 kg
- André Geffry	:	0
- 93 kg		
1° Helge Hansen	:	680 kg
2° Kay Milde	:	680 kg
3° Fredrik Correa	:	647,5 kg
4° Enno Langelot	:	622,5 kg
5° Matt Lingard	:	605 kg
6° Pena Sanroman	:	577,5 kg
7° Stéphane Coudoux	:	572,5 kg
8° Dave Worrall	:	555 kg
- 105 kg		
1° Christian Klotz	:	740 kg
2° Matt Knight	:	707,5 kg
3° Marc Vandewiele	:	705 kg
4° Bjoern Frederiksen	:	567,5 kg
- 120 kg		
1° Adam Berry	:	747,5 kg
2° Olof Arvidsson	:	705 kg
3° Maarten Terry	:	675 kg
4° Marco Schmid Gursky	:	630 kg
5° Marcel Benzler	:	450 kg
+ 120 kg		
1° Milan Smiljanic	:	725 kg
2° Richard Mullan	:	690 kg
3° David De Vos	:	690 kg

## Master 2 Masculin

- 59 kg		
1° Shaun Bateman	:	422,5 kg
- Romuald Buisson	:	0



- 66 kg		
1° Mickael Bernard	:	502,5 kg
2° Vidmantas Bauvlys	:	380 kg
- 74 kg		
1° Timo Heiskanen	:	555 kg
2° Ildus Arslanov	:	530 kg
3° Bernard McGurk	:	520 kg
4° Ahmed Zellouf	:	477,5 kg
5° Bjorn Astad	:	470 kg
6° Bernhard Greindl	:	397,5 kg

- 83 kg		
1° Robert Rodney	:	615 kg
2° Jan Smolczyk	:	585 kg
3° Antoni MaciaPajares	:	562,5 kg
4° Jan Erik Vik	:	545 kg
5° Jukka Toikkanen	:	475 kg

- 93 kg		
1° Acuna Rodriguez	:	690,5 kg
2° Pasi Kapanen	:	662,5 kg
3° Nils Ekerhovd	:	635 kg
4° Ronny Hegge	:	597,5 kg
5° David Clifford	:	590 kg
6° Fabrice Bertin	:	570 kg

- 105 kg		
1° Lawrence Hackley	:	735 kg
2° Mirosław Kania	:	622,5 kg
3° Eric Desmoulin	:	605 kg
4° Eduardo Prada	:	602,5 kg
5° Henrik Smedmark	:	595 kg
6° David Charnock	:	590 kg

- 120 kg		
1° Sasa Cvetkovic	:	697,5 kg
2° Arne Giseth Geir	:	695 kg
3° Alistair Murdoch	:	692,5 kg
4° Jurgen Titz	:	615 kg
5° Robert Stoeklinger	:	585 kg
6° Timo Rantala	:	490 kg

+ 120 kg		
1° Johan Kerremans	:	762,5 kg
2° Teijo Hytonen	:	705 kg
3° Nicklas Karlsson	:	695 kg
4° Tony Chard	:	665 kg
5° Vadym Dubrava	:	570 kg

## Master 3 Masculin

- 59 kg		
1° Ted Byrne	:	370 kg
2° Rick Gould	:	315 kg
3° Paul Vernimmen	:	305 kg

- 66 kg		
1° Rafael Lopez	:	473 kg
2° Jean Bonnefoy	:	420 kg
3° Alain Cuvellier	:	380 kg

- 74 kg		
1° Reino Puska	:	490 kg
2° Allen Ottolangui	:	472,5 kg
3° Patrick Malenfant	:	435 kg
4° Kevin Payne	:	417,5 kg
5° Jean-Yves Marion	:	377,5 kg

- 83 kg		
1° Heikki Heiskanen	:	555 kg
2° Heimo Hopeavuori	:	527,5 kg
3° Tomas Ring	:	481 kg
4° Sahak Sahakyan	:	470 kg
5° Peter Leister	:	437,5 kg

- 93 kg		
1° Jozef Gromek	:	635,5 kg
2° Antanas Gričius	:	520 kg
3° Jose Morado	:	517,5 kg
4° Ilkka Launonen	:	507,5 kg
5° Morten Rygh	:	475 kg
6° Wim Bevers	:	445 kg
7° Patrick Mathias	:	420 kg

- 105 kg		
1° Veijo Rasanen	:	605 kg
2° Christer Jansson	:	585 kg
3° Hugo De Grauwe	:	575 kg
4° Jarle Aaberg	:	572,5 kg
5° Sandor Lehotai	:	545 kg
6° Ladislav Horny	:	545 kg
7° Eskild Sommernes	:	535 kg

- 120 kg		
1° Iaman Mamedov	:	627,5 kg
2° Jean-Luc Collart	:	626 kg
3° Rune Johansen	:	580 kg

+ 120 kg		
1° Nigel Haigh	:	582,5 kg
2° Pertti Lahteenmaki	:	555 kg
3° John O'Dwyer	:	550 kg

## Master 4 Masculin

- 66 kg		
1° Michael James	:	397,5 kg
2° Malcolm Bainbridge	:	375 kg
- 74 kg		

1° Ernie Parkes	:	455 kg
2° Jacques Beauverger	:	335 kg

- 83 kg		
1° Janos Fabri	:	490 kg
2° Genter Luedecke	:	410 kg
- 93 kg		

1° Kaimierz Forys	:	500 kg
2° Jacques Robineau	:	400 kg



- 105 kg		
1° Christian Buchs	:	537,5 kg
2° Istvan Standinger	:	480 kg
3° Clive Lingard	:	425 kg
4° Hartmut Wiechert	:	387,5 kg

- 120 kg		
1° Jean-Paul Belmas	:	506 kg
+ 120 kg		
1° Tapio Ruohonen	:	370 kg



# TOP 50 / Europe Open Bench

Les championnats d'Europe Open de développé couché équipé EPF existent depuis 1995. En 2019 nous avons fêté les 25 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 d'Europe Open de chaque année. Ce classement valorise à la fois les multiples champions d'Europe 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 10 titres, suivie de la Polonaise Justyna Kozdryk avec 10 titres et de Marcela Balogova-Sandvik avec 4 titres ... La première française est 18<sup>e</sup> : Leila Duhem avec 8 podiums !



Eva, 11 podiums Européens consécutifs !

01 / Ielja STRIK	10	-1	-2	-2	--	575
02 / Justyna KOZDRYK	10	-2	-1	--	--	565
03 / Marcela BALOGOVA-SANDVIK	-4	-8	-3	--	--	445
04 / Eva SVJANTEKOVA	-6	-2	-3	-1	--	405
04 / Brenda VAN DER MEULEN	-4	-4	-4	-2	-1	385
06 / Sandra LONN	-6	-1	-1	--	--	340
07 / Ganna GANENKO	-6	-1	--	--	--	325
08 / Tatian DANILEVICH	-4	-4	-1	--	--	315
09 / Hana TAKACOVA	-4	-3	-2	-1	--	315
10 / Irina KRYLOVA	-4	-4	--	--	--	300
11 / Valentina NELUBOVA	-5	--	-2	--	--	280
12 / Dana MATEJOVA	-3	-4	-1	--	--	265
13 / Anastasia PETROVA	-5	--	--	--	--	250
13 / Anna OLSSON-LYNGE	-5	--	--	--	--	250
15 / Marion BRAUN	-2	-5	-1	--	--	240
16 / Svetlana PALTSEVA	-2	-4	-1	-1	--	225
17 / Kristina NAGYPAL	-3	-2	--	--	-1	205
18 / Leila DUHEM	-1	-4	-3	--	-2	205
19 / Tamara ALTHAUS	-4	--	--	--	--	200
20 / Lubova BELOVA	-3	-2	--	--	--	200
21 / Hanna SVAHN	-2	-2	-2	-2	--	200
22 / Olga GOLUBEVA	-2	-1	-4	-1	--	185
23 / Hanna-Elisabeth RANTALA	-3	--	-2	--	--	180
24 / Juliya ZHYLSKAYA	-3	-1	--	--	--	175
24 / Gundula Fiona VON BACHHAUS	-3	-1	--	--	--	175
24 / Nataly RUMYANTSEVA	-3	-1	--	--	--	175
24 / Oxana POCHINKINA-SOKOVNINA	-3	-1	--	--	--	175
24 / Yulia CHISTYAKOVA	-3	-1	--	--	--	175
29 / Ina BUTAR	-3	--	--	-2	--	170
30 / Karina SIMONYANTS	-3	--	-1	--	--	165
30 / Irina NASKRYPNYAK	-3	--	-1	--	--	165
32 / Ilka SCHWENGL	--	-6	-1	--	--	165
33 / Tamara BAHRIY	-1	-3	-2	--	--	155
34 / Timea ZAVODSZKY	-3	--	--	--	--	150
34 / Elena YURIK	-3	--	--	--	--	150
34 / Fanny HAUKSOTTIR	-3	--	--	--	--	150
37 / Maria JOHANSSON	-2	-2	--	--	--	150
37 / Elena FOMINA	-2	-2	--	--	--	150
39 / Karolina ARVIDSSON	--	-4	-2	-2	--	150
40 / Jadwiga RADWANSKA	--	-2	-5	-2	--	145
41 / Rita KISTENMACHER	-2	-1	-1	--	--	140
42 / Mervi SIRKIA	--	-2	-4	-2	-2	140
43 / Monika GAVORNIKOVA	-1	--	-3	-3	-2	135
44 / Dorota SZCZEPANIK	--	-4	-1	-2	--	135
45 / Marie-Christine PRACELLA	--	-4	-2	--	--	130
46 / Agnès SZABO	--	-3	-3	-1	--	130
47 / Marina ZHGULEVA	-2	-1	--	--	--	125
47 / Clara KASBARIAN	-2	-1	--	--	--	125
49 / Hildeborg HUGDAL	-2	-1	--	--	--	125
50 / Anna BIRZEVAYA	-2	-1	--	--	--	125



Ielja Strik : 10 titres européens !



Justyna Kozdryk, 10 titres européens !



Marcella : 15 podiums européens !



Les championnats d'Europe Open de développé couché équipé EPF existent depuis 1995. En 2019 nous avons fêté les 25 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 d'Europe Open de chaque année. Ce classement valorise à la fois les multiples champions d'Europe 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 polonais Jan Wegiera est le grand champion avec 14 titres, suivi du finlandais Kenneth Sandvik avec 7 titres et le polonais Dariusz Wszola avec 4 titres ... Le premier français est 5<sup>e</sup> : Alphonse Cucuzzella avec 4 titres !

Jan Wegiera, 14 titres européens



Kenneth Sandvik, 12 podiums européens



Le polonais Dariusz Wszola : 11 titres !



11 podiums pour Alphonse Cucuzzella

01 / Jan WEGIERA	14	-5	-1	-1	--	850
02 / Kenneth SANDVIK	-7	-4	-1	-2	-1	490
03 / Dariusz WSZOLA	11	--	--	--	--	450
04 / Andrzej STANASZEK	-8	--	--	--	--	400
05 / Alphonse CUCUZZELLA	-4	-5	-2	--	-3	370
06 / Stefan JAMROZ	-6	-1	-1	--	--	340
07 / Konstantin PAVLOV	-6	--	--	--	-1	300
08 / Alexei VOROBIEV	-5	-1	-1	--	--	290
09 / Ivan CHUPRINKO	-5	--	-2	--	--	280
10 / Fanil MUKHAMATIANOV	-5	-1	--	--	--	275
11 / Alexander LEKOMZEV	-5	--	--	-1	--	260
12 / Szabolcs ONOZO	-5	--	--	--	--	250
13 / Krystof OWSIANY	-2	-5	-1	--	--	240
14 / Laszlo MESZAROS	-4	--	-1	--	--	215
15 / Ove LEHTO	-2	-1	-2	-5	-1	210
16 / Jacek WRONA	-3	-1	-1	--	--	190
16 / Vital PONOMARENKO	-3	-1	-1	--	--	190
16 / Tagy PARNIAN	-3	-1	-1	--	--	190
16 / Marcus HIRVONEN	-3	-1	-1	--	--	190
20 / Daniel MILLER	-3	--	-2	-1	-1	190
21 / Igor GARASHCHENKO	-2	-3	-1	--	--	190
22 / Pavel PRACOWNIK	-3	-1	--	-1	--	185
23 / Stefan KOLSOVSKY	--	-1	-5	-2	-1	185
24 / Fredrik SVENSSON	-3	-1	--	--	-1	180
25 / Yuri KHUAZNEV	-3	--	-1	-1	-1	180
26 / Alexander GROMOV	-3	-1	--	--	--	175
27 / Andrey HUK	-3	--	-1	--	-2	175
28 / Andris RUDILIS	-2	-2	-1	-1	--	175
29 / Laszlo KUPCSIK	-2	-2	--	--	-2	160
30 / Andréas ZEILINGER	-1	--	-5	-3	-2	160
31 / Amit SELBERG	-3	--	--	--	-1	155
32 / Sergey YAZEV	-3	--	--	--	--	150
32 / Eduard ISAKOV	-3	--	--	--	--	150
34 / Wieslaw KRUK	-2	-1	-1	--	--	140
34 / Tomi HEINONEN	-2	-1	-1	--	--	140
36 / Markus SCHICK	-2	-1	--	-1	--	135
36 / Viktor LESKOVETS	-2	-1	--	-1	--	135
36 / Valeri BOGDANOV	-2	-1	--	-1	--	135
36 / Volodymyr BETTIAR	-2	-1	--	-1	--	135
36 / Szabolcs BALASZ	-2	-1	--	-1	--	135
41 / Petri KUOSMA	-1	-2	-2	--	--	130
42 / Vladimir VOLKOV	-2	-1	--	--	--	125
42 / Yan URUSOV	-2	-1	--	--	--	125
42 / Evguen MATASOV	-2	-1	--	--	--	125
42 / Reinhold KASES	-2	-1	--	--	--	125
46 / Cyril PINGUET	-2	--	-1	-1	--	125
46 / Andriy ANDRUCHSHENKO	-2	--	-1	-1	--	125
48 / Rif GADIEV	-1	-3	--	--	--	125
49 / Marek SIEDLECKI	-1	-2	--	-2	-1	125
50 / Alastair MNCOLL	--	-2	-4	--	-2	125

*Au début de l'année 2020, l'un des plus grands champions handisport poids lourd du développé couché nous a quitté à l'âge de 32 ans. Retour sur 10 ans de carrière au plus haut niveau :*

C'est lors des championnats du Monde 2010 de Kuala Lumpur que nous avons découvert ce jeune prodige iranien. Siamand Rahman, junior à l'époque ( 22 ans ), dans un match à suspense, va pousser son compatriote Kazem Rajibogolohjeh, double champion paralympique, dans ses retranchements. Dans cette catégorie reine des + 100kg, Siamand va passer 260 kg au 3<sup>e</sup> essai, obligeant Kazem à battre le record du monde avec 265 kg pour conserver son titre. Ce sera la seule défaite internationale pour Rahman. Mais cette défaite ne va pas l'arrêter puisqu'il va demander une barre à 285 kg et la passer pour battre le record du Monde Junior et Senior.



## 10 ans de règne

Les deux adversaires vont se retrouver en fin d'année 2010 pour les Fespac games ( Jeux d'Asie ). Kazem Rajibogolohjeh ne passe que 260 kg alors que Siamand bat de nouveau le record du Monde avec 290 kg.

En 2011, lors des championnats du Monde fauteuil, c'est aussi contre un autre compatriote que Siamand va remporter la victoire. Mansour Pourmiraei malgré une très belle à 270 kg ne peut rien contre la

jeune pépite qui remporte le titre avec un nouveau record du Monde à 291 kg.

## J.O. de Londres

Pour les Jeux Paralympiques de 2012, Siamand se retrouve presque sans adversaire, le système de sélection ne permettant d'aligner qu'un athlète par pays par catégorie, ses deux principaux adversaires ne peuvent participer. Il remporte son premier titre paralympique avec une barre à 280 kg loin devant son dauphin irakien Farris Al-Ajeeli qui réalise 242 kg.



## La course aux 300 kg

Lors des championnats du Monde de 2014 à Dubai, Siamand ( 285 kg ) bat Mansour Pourmiraei ( 265 kg ), en 4<sup>e</sup> barre il battra son record du championnat avec 285,5 kg. A la fin de l'année, lors des Jeux d'Asie, il améliore son record du Monde avec 292 kg toujours devant Mansour ( 255 kg ). En 2015, lors des championnats d'Asie, Siamand améliore encore son record du Monde à 295 kg.

Tout le monde attend, le passage de barre mythique des 300 kg pour cette année 2016, année paralympique. Lors de la Coupe du Monde de Février à Dubai, Siamand améliore encore son record du Monde à 196 kg et se rapproche de cette barre des 300 kg.

## J.O. de Rio

Sans adversaire pour ses deuxièmes Jeux Paralympiques à Rio, Siamand Rahman va répondre aux attentes du monde du couché et faire l'histoire.

Il assure une première barre à 270 kg pour assurer son 2<sup>e</sup> titre paralympique, puis il demande une 2<sup>e</sup> barre à 300 kg et la passe sans aucun problème. Siamand a fait l'histoire, mais il ne va pas en rester là puisqu'il va passer les 305 kg en 3<sup>e</sup> barre et 310 kg en 4<sup>e</sup> barre !

Un mois plus tard Siamand a témoigné de sa joie : " Grâce à Dieu et à tous les exercices que j'ai fait pour me préparer aux Jeux paralympiques, j'ai pu atteindre mon objectif. Dès que j'ai réalisé que j'avais franchi le cap des 300 kg, j'ai pensé à mes compatriotes, et aussi aux fans de sport du monde entier. Ce fut un moment magique ".



## Des titres

Par la suite, Siamand n'a pas amélioré son record mais a accumulé les titres : championnat d'Asie, Jeux d'Asie, Championnat du Monde 2017 et 2019.

Tout le monde attendait les Jeux Paralympiques 2020 à Tokyo pour voir Siamand Rahman remporter un 3<sup>e</sup> titre et peut-être battre son record de 310 kg. Mais malheureusement, il nous a quitté au début du mois de Mars et a laissé un grand vide ...

*Le développement du développé couché et de la force chez les féminines est très récent. C'est avec les 1<sup>o</sup> championnats du Monde de Powerlifting IPF aux Etats Unis que la discipline va prendre un vrai départ ... Une des premières stars du power va être l'Australienne Beverly Francis qui remportera 6 titres mondiaux consécutifs et se retirera invaincue pour se lancer dans le Bodybuilding !*

### Les premières performances

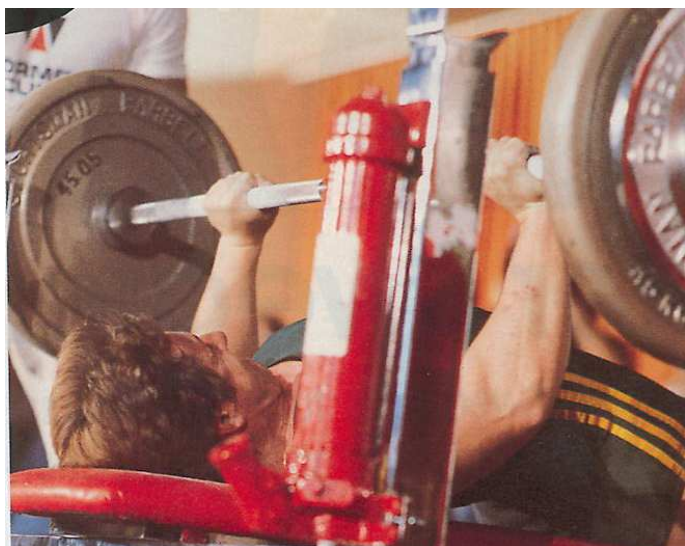
Au championnat d'Australie 1980, Beverly Francis, 24 ans, professeur d'éducation physique, en catégorie - 82,5 kg, passe 200 kg au squat et au soulevé de terre et devient la première femme à passer les 300 lbs au développé couché ( 303 lbs - 137,5 kg ).

Quelques semaines plus tard, elle se présente aux premiers championnats du Monde féminin IPF à Lowell dans le Massachusetts, mais dans la catégorie inférieure des - 75 kg. Cette athlète hors norme pour l'époque : 107 cm de tour de poitrine, 38 cm de tour de bras et 61 cm de tour de cuisse, va battre 6 records du monde lors de la compétition. Au Squat, elle réalise 170 kg puis 175 kg ; au couché, elle réalise 110 kg puis 115 kg ; 170 kg, et elle réalise 460 kg au total !

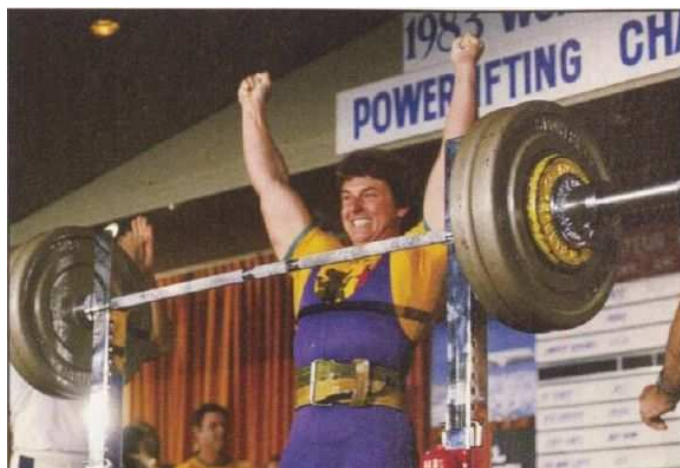
### Une année 1981 grandiose

L'année suivante, Bev va partir à la course des records au développé couché ... Lors des compétitions en Australie, elle améliore son record du Monde en - 75 kg : 132,5 kg, 137,5 kg et 140 kg ( un record qui tiendra 7 ans ).

Pour les 2<sup>o</sup> championnats du Monde de Powerlifting IPF à Honolulu ( Hawaii ), elle remonte dans la catégorie des - 82,5 kg pour affronter la championne américaine Vicki Gagne.



Ce 12 Mai 1981, les deux championnes vont s'affronter dans un match épique ! L'américaine détenant le record du Monde au Squat avec 202,5 kg, au soulevé de terre à 220 kg et 537,5 kg au total, l'Australienne détenant le record du Monde au couché avec 137,5 kg.



### Un match de légende

Au squat, Vicki bat son record du Monde et passe 210 kg juste avant de Beverly lui prenne son record avec 215 kg. Puis c'est la compétition du développé couché où Vicki va battre son record personnel de 7,5 kg avec 122,5 kg, mais cela sera insignifiant face à Beverly qui va battre par trois fois son record du Monde : 140 kg au 1<sup>o</sup> essai, 145 kg au 2<sup>o</sup> essai et finalement un magnifique 150 kg au 3<sup>o</sup> essai.

Beverly devient la première femme à passer la barre des 150 kg ( 330 lbs ) après avoir été la première femme à passer les 300 lbs ). Son record tiendra pendant 6 ans.

Avec 32,5 kg d'avance avant le soulevé de terre Beverly était quasiment assurée du titre, avec 210 kg au soulevé de terre remporte un nouveau titre malgré le superbe soulevé de Vicki qui devient la première femme à 500 lbs ( 227,5 kg ). Beverly avec un total de 575 kg bat un nouveau record du Monde devant Vicki avec un très beau record personnel à 560 kg.

### Des titres mondiaux

Par la suite, Beverly remportera 4 titres mondiaux supplémentaires en 1982, 1983, 1984 et 1985 avant de rejoindre l'IFBB et devenir championne du Monde professionnelle de Bodybuilding en 1987 et remporter 5 podiums à Miss Olympia de 1987 à 1991.

# CHAMPIONNAT / Coupes du Monde de développé couché handisport IPC

## 1° Coupe du Monde / 17 Avril 2020

1° Fabio Torres	: 194,76 pts / 220
2° Donato Telesca	: 176,52 pts / 180
3° Jainer Cantillo	: 173,25 pts / 190
4° Rakhmethan Khamayev	: 169,93 pts / 190
5° Pia Laophakdee	: 153,41 pts / 135
6° Paolo Agosti	: 139,92 pts / 130
7° Muhamed Nigo	: 137,21 pts / 140
8° Giuseppe Colantuoni	: 131,73 pts / 130
9° Tahiru Haruna	: 130,59 pts / 170
10° Medet Zhunusov	: 128,56 pts / 130
- Francisco Pamomeque	: 0
- Matthew Gordon	: 0
- Matteo Cattini	: 0
- Bakary Diallo	: 0
- Jaimie Clarke	: 0
- Yerbolat Karibay	: 0
- Raffaele Marmorale	: 0
1° Véra Muratova	: 122,14 pts / 140
2° Anastasiia Mamadamirova	: 108,10 pts / 105
3° Raushan Koishibayeva	: 103,92 pts / 110
4° Ni Nengah Widiasia	: 102,34 pts / 90
5° Cristina Poblador	: 82,41 pts / 70
6° Alina Solodukhina	: 73,85 pts / 70
7° Tursynay Kabyl	: 70,90 pts / 62
- Sriyanti	: 0

## 2° Coupe du Monde / 24 Mai 2020

1° Abdelkareem Khattab	: 195,56 pts / 210
2° Fabio Torres	: 195,04 pts / 225
3° Jainer Cantillo	: 186,16 pts / 205
4° Donato Telesca	: 177,55 pts / 180
5° Jamil Elshebli	: 175,84 pts / 230
6° Matteo Cattini	: 155,21 pts / 163
7° Pia Laophakdee	: 154,26 pts / 136
8° Andrea Quarto	: 147,70 pts / 170
9° Paolo Agosti	: 145,30 pts / 135
10° Niel Garcia Trelles	: 144,73 pts / 140
11° Muhamed Nigo	: 142,56 pts / 145
12° Giuseppe Colantuino	: 140,20 pts / 137
13° Kalai Vanen Nadesan	: 135,12 pts / 157
14° Diego Quispe	: 121,43 pts / 110
15° Harrison Dzanku	: 119,73 pts / 128
16° Daniel Kankam	: 106,89 pts / 98
17° Raffaele Marmorale	: 104,87 pts / 98
18° Durga Man Tamang	: 103,98 pts / 105
19° Sharad Poudyal	: 82,57 pts / 95
- Matthew Gordon	: 0
- Bakary Diallo	: 0
- Tahiru Haruna	: 0
- Frank Yaw Fudzi	: 0
- Jaimie Clarke	: 0
1° Amalia Perez	: 126,10 pts / 129
2° Véra Muratova	: 117,23 pts / 135
3° Mariana D'Andrea	: 115,32 pts / 126
4° Anastasiia Mamadamirova	: 103,48 pts / 100
5° Leidy Rodriguez	: 97,20 pts / 85
6° Maria Paredes Albor	: 84,48 pts / 80
7° Vida Antwi	: 74,55 pts / 80
8° Oriana Teran Velazquez	: 73,27 pts / 65
9° Tursynay Kabyl	: 73,18 pts / 64
10° Nimata Bhandari	: 51,70 pts / 55
- Alina Solodukhina	: 0
- Janet Sibale	: 0
- Latsami Sipaseuth	: 0
- Rose Lidia	: 0

## 3° Coupe du Monde / 21 Juin 2020

1° David Degtyarev	: 203,03 pts / 180
2° Omar Qarada	: 193,86 pts / 165
3° Juan Carlos Garrido	: 189,92 pts / 175
4° Jainer Cantillo Guette	: 186,64 pts / 205
5° Hocine Bettir	: 186,63 pts / 180

6° Rakhmethan Khamayev	: 159,89 pts / 180
7° Andrea Quarto	: 153,36 pts / 177
8° Matteo Cattini	: 151,73 pts / 160
9° Paolo Agosti	: 143,76 pts / 134
10° Stanislav Shakiyev	: 141,92 pts / 130
11° Muhamed Nigo	: 137,83 pts / 140
12° Giuseppe Colantuino	: 136,70 pts / 135
13° Alexandr Daskov	: 135,94 pts / 135
14° Nodarzhan Khamrullayev	: 130,81 pts / 140
15° Rodrigo Villamarin	: 124,78 pts / 105
16° Frank Yaw Fudzi	: 120,33 pts / 135
17° Marcos Matamala	: 117,54 pts / 130
18° Vladimir Niyavutin	: 116,70 pts / 110
19° Askhat Zhumanov	: 115,64 pts / 125
20° Peter Abiola	: 113,93 pts / 85
21° Daniel Kankam	: 111,97 pts / 100
22° Jaimie Clarke	: 111,35 pts / 108,5
23° Raffaele Marmorale	: 108,38 pts / 98
24° Yerbolat Karibay	: 104,03 pts / 85
25° Ilyas Teleugaliev	: 91,86 pts / 100
26° Ruslan Lazgiev	: 59,42 pts / 50
27° Akylzhan Doshanov	: 53,17 pts / 50
28° Ali Galimulyan	: 36,51 pts / 25

1° Véra Muratova	: 121,76 pts / 140
2° Mariana D'Andrea	: 118,77 pts / 130
3° Tharwh Alhajaj	: 105,07 pts / 125
4° Anastasiia Mamadamirova	: 100,23 pts / 95
5° Camila Campos	: 84,62 pts / 108
6° Cristina Poblador	: 82,51 pts / 70
7° Latsami Sipaseuth	: 77,58 pts / 67
8° Gulim Kurmanbayeva	: 77,16 pts / 72
9° Vida Antwi	: 76,08 pts / 80
10° Tursynay Kabyl	: 73,83 pts / 65
11° Kabira Askarova	: 67,38 pts / 65
12° Jelena Pipper	: 50,90 pts / 55
13° Nina Maslova	: 43,00 pts / 45
14° Indira Nazarbaeva	: 31,41 pts / 37
- Patricia Nyamekye	: 0
- Dengmany Sibounheuang	: 0

## 4° Coupe du Monde / 9 Août 2020

1° David Degtyarev	: 197,94 pts / 175
2° Abdelkareem Khattab	: 196,67 pts / 220
3° Bruno Carra	: 191,04 pts / 175
4° Juan Carlos Garrido	: 185,42 pts / 170
5° Donato Telesca	: 180,89 pts / 180
6° Tetsuo Nishizaki	: 159,30 pts / 136
7° Sherif Osman	: 158,96 pts / 155
8° Matteo Cattini	: 147,99 pts / 155
9° Cosme Akpovi	: 147,01 pts / 150
10° Bakary Diallo	: 143,01 pts / 130
11° Alexandr Daskov	: 142,04 pts / 138
12° Paolo Agosti	: 141,08 pts / 130
13° Marcos Matamala	: 140,75 pts / 155
14° Mohammad Alshnatti	: 138,21 pts / 120
15° Yuniel Suarez Vargas	: 137,56 pts / 140
16° Andrea Quarto	: 129,10 pts / 150
17° Rodrigo Villamarin	: 123,75 pts / 105
18° Igor Udilov	: 120,17 pts / 125
19° Vladimir Nizavutin	: 117,48 pts / 110
20° Yerbolat Karibay	: 111,82 pts / 90
21° Serik Shayakhmetov	: 101,37 pts / 90
22° Juan Ramirez	: 100,52 pts / 110
23° Jose Plascencia	: 99,10 pts / 90
24° Juan Plascencia	: 94,17 pts / 82
25° Thakur Shrestha	: 86,53 pts / 80
26° Hasan Alderazi	: 73,75 pts / 100
27° Pawan Gharti Magar	: 61,34 pts / 50
28° Joyonatan Arcineiga	: 58,22 pts / 63
29° Laxmi Maghaiya	: 35,25 pts / 30
- Kiran Kishor Sapkota	: 0
- Marilson Fernandes	: 0

1° Véra Muratova	: 117,47 pts / 135
2° Rehab Ahmed	: 114,77 pts / 110
3° Anastasiia Mamadamirova	: 106,94 pts / 102
4° Meidy Rodriguez	: 97,31 pts / 85
5° Gulim Kurmanbayeva	: 83,30 pts / 75
6° Cristina Poblador	: 82,51 pts / 70
7° Latsami Sipaseuth	: 77,14 pts / 67



# Coupes du Monde de développé couché handisport IPC / COMPTE-RENDU

8° Pamela Munoz Rojas	: 57,41 pts / 60
9° Yesenia Colmenarez	: 57,07 pts / 65
10° Jelena Pipper	: 55,05 pts / 60
11° Maria Franco Ponce	: 49,31 pts / 50
12° Luz Bernal Martinez	: 43,22 pts / 50
- Jacqueline Gutierrez	: 0
- Nirmala Bhandari	: 0
- Dengmany Sibounheuang	: 0
- Aizhan Berimkulova	: 0
- Manichanh Chanthavongsa	: 0
- Maria Paredes Albor	: 0
- Maria Alcoba Membrilla	: 0
- Karolina Lincyte	: 0
- Camilla Campos	: 0
- Alejandra Serrano	: 0
- Amalia Perez	: 0



*Devant l'impossibilité d'organiser les différentes Coupes du Monde de développé couché handisport durant la période de Mars à Septembre, l'IPC a décidé d'organiser pour la première fois 5 Coupes du Monde online pour permettre aux athlètes de continuer à avoir des challenges. Pour chacune des Coupes du Monde les athlètes étaient invités à se filmer en condition réelle de compétition, des arbitres validant ou non les essais réalisés par les athlètes. Parallèlement, une compétition par équipe était organisée : 4 champions étant invités à choisir 2 hommes et 2 femmes dans leur équipe. Pour les deux compétitions, c'est aux points ( maxi en fonction du poids de corps ) que s'est fait le classement !*

## 1° Coupe du Monde

Pour la 1° Coupe du Monde, du 3 au 17 Avril, 25 athlètes ( 17 hommes et 8 femmes ) ont participé à cette compétition inédite. Chez les hommes, c'est Fabio Torres ( 220 kg ) qui remporte la victoire devant Donato Telesca et Jainer Cantillo. Chez les femmes, c'est Vera Muratova ( 140 kg ) qui remporte la victoire devant Anastasiia Mamadamirova et Raushan Koishibayeva.

C'est l'équipe Bleue d'Amalia Perez qui remporte la victoire ( avec Donato Telesca, Raushan Koishibayeva, Rakhmethan Khamayev et Alina olodukhina ) devant l'équipe jaune d'Alessandro Boraschi et l'équipe rouge de Sherif Osman.

## 2° Coupe du Monde

Pour la 2° Coupe du Monde, du 11 au 24 Mai, 38 athlètes ( 24 hommes et 14 femmes ) ont participé à cette deuxième édition. Chez les hommes, c'est Abdelkareem Khattab ( 210 kg ) qui remporte la victoire devant Fabio Torres et Jainer Cantillo. Chez les femmes, c'est Amalia Perez ( 129 kg ) qui remporte la victoire devant Vera Muratova et Mariana D'Andrea.

C'est l'équipe verte de Pedro Meloni qui remporte la victoire ( avec Abdelkareem Khattab, Mariana D'andrea, Vera Muratova et Niel Garcia Trelles ) devant l'équipe jaune d'Alessandro Boraschi et l'équipe bleue d'Amalia Perez.

## 3° Coupe du Monde

Pour la 3° Coupe du Monde, du 8 au 21 Juin, 55 athlètes ( 39 hommes et 16 femmes ) ont participé à la troisième édition. Chez les hommes, c'est David Degtyarev ( 180 kg ) qui remporte la victoire devant Omar Qarada et Juan Carlos Garrido. Chez les femmes, c'est une nouvelle fois Vera Muratova ( 140 kg ) qui remporte la victoire devant Mariana D'Andrea et Tharwh Alhajaj.

C'est l'équipe Bleue d'Amalia Perez qui remporte la victoire ( avec David Degtyarev, Jainer Cantillo, Anastasiia Mamadamirova et Tursynay Kabyll ) devant l'équipe jaune d'Alessandro Boraschi et l'équipe verte de Pedro Meloni.

## 4° Coupe du Monde

Pour la 4° Coupe du Monde, du 21 Juillet au 9 Août, 54 athlètes ( 31 hommes et 23 femmes ) ont participé à la quatrième édition. Chez les hommes, David Degtyarev fait le doublé et remporte la victoire devant Abdelkareem Khattab et Bruno. Chez les femmes, troisième victoire pour Vera Muratova ( 140 kg ) qui remporte la compétition devant Rehab Ahmed et Anastasiia Mamadamirova.

C'est l'équipe jaune d'Alessandro Boraschi qui remporte la victoire ( avec David Degtyarev, Juan Carlos Garrido, Anastasiia Mamadamirova et Marion Serrano Guajardo ) devant l'équipe Bleue d'Amalia Perez et l'équipe verte de Pedro Meloni.

## Classement actuel

A l'issue des 5 coupes du monde, un classement sera réalisé en fonction du classement durant les 5 compétitions, le nombre de participations, le nombre d'essais réussis ... Au bout de 4 épreuves voici le classement :

1° Paolo Agosti	: 201,50 pts
2° Matteo Cattini	: 177,50 pts
3° Jainer Cantillo	: 146,00 pts
4° Donato Telesca	: 108,00 pts
5° Giuseppe Colantuoni	: 95,50 pts
6° David Degtyarev	: 93,50 pts
7° Muhamed Nigo	: 92,50 pts
8° Abdelkareem Khattab	: 79,50 pts
9° Fabio Torres	: 78,00 pts
10° Sherif Osman	: 70,50 pts

1° Vera Muratova	: 247,50 pts
2° Anastasiia Mamadamirova	: 184,50 pts
3° Tursynay Kabyll	: 134,50 pts
4° Mariana Dandrea	: 124,00 pts
5° Latsami Sipaseuth	: 120,50 pts
6° Cristina Pobaldor	: 96,50 pts
7° Rehad Ahmed	: 91,50 pts
8° Leidy Rodriguez	: 65,50 pts
9° Gulim Kurmanbayeva	: 56,50 pts
10° Vida Antwi	: 50,00 pts

## 5° Coupe du Monde

La 5° Coupe du Monde, se déroulera durant le mois de Septembre ...

# RECORDS / France Couché FFForce

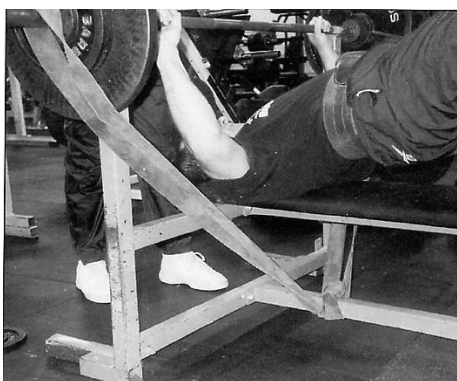
	- 43 kg ( 94 lbs )	<b>FEMININ</b>	
Sub-Junior	: Eloise BASTIEN	47,5 kg R	
Junior	: Andréa DURAND	60 kg	
Junior	: Eloise BASTIEN	47,5 kg R	
	- 47 kg ( 103 lbs )		
Junior	: Andréa DURAND	70 kg	
Junior	: Andréa DURAND	77,5 kg R	
Open	: Bénédicte LEPANSE	97,5 kg	
Open	: Stéphanie LEGARD	78 kg R	
Master 1	: Nathalie FERAUD	90 kg	
Master 1	: Martine SERVAJEAN	73 kg R	
Master 2	: Nathalie FERAUD	90 kg	
Master 2	: Martine SERVAJEAN	73 kg R	
<b>Master 3</b>	: <b>Martine SERVAJEAN</b>	<b>72,5 kg R</b>	
Master 4	: Lilliane BOULLE	42,5 kg R	
	- 52 kg ( 114 lbs )		
Sub-Junior	: Lucie LEBRETON	55 kg R	
Junior	: Audrey MINGOT	107,5 kg	
Junior	: Audrey MINGOT	80 kg R	
Open	: Audrey MINGOT	110 kg	
Open	: Audrey MINGOT	88,5 kg R	
Master 1	: Vanessa MARTIN	100 kg	
Master 1	: Christine LESELLIER	85 kg R	
Master 2	: Nathalie FERAUD	91,5 kg	
<b>Master 2</b>	: <b>Christine LESELLIER</b>	<b>85 kg R</b>	
Master 3	: Martine ROCHE	77,5 kg	
Master 3	: Françoise HELLIGON	54 kg R	
<b>Master 4</b>	: <b>Françoise HELLIGON</b>	<b>64,5 kg R</b>	
<b>Master 4</b>	: <b>Françoise HELLIGON</b>	<b>54 kg R</b>	
	- 57 kg ( 125 lbs )		
Sub-Junior	: Solyane KHIDER	70 kg R	
Junior	: Amandine GRONDIN	115 kg	
Junior	: Agnès ALVES	89 kg R	
Open	: Mélodie ANTHOUARD	140 kg	
Open	: Mélodie ANTHOUARD	107,5 kg R	
Master 1	: Sylvie MINGOT	120 kg	
Master 1	: Sylvie MINGOT	98 kg R	
Master 2	: Marie-Christine PRACELLA	112,5 kg	
Master 2	: Marie-Christine PRACELLA	97,5 kg R	
Master 3	: Françoise HELLIGON	71 kg	
Master 3	: Françoise HELLIGON	57,5 kg R	
Master 4	: Françoise HELLIGON	71 kg	
<b>Master 4</b>	: <b>Françoise HELLIGON</b>	<b>57,5 kg R</b>	
	- 63 kg ( 138 lbs )		
Sub-Junior	: Samantha EUGENIE	85 kg R	
Junior	: Iandolyne FAUDIN	90 kg	
Junior	: Océane REGIS	95 kg R	
Open	: Mélodie ANTHOUARD	140 kg	
Open	: Ludivine CHARLES	107,5 kg R	
Master 1	: Isabelle ILIEV	137,5 kg	
Master 1	: Christelle MANIEZ	93 kg R	
Master 2	: Patricia MACIEJEWSKI	110 kg	
Master 2	: Marie-Christine PRACELLA	93 kg R	
Master 3	: Evelyne HERBIN	90 kg	
<b>Master 3</b>	: <b>Evelyne HERBIN</b>	<b>80 kg R</b>	
Master 4	: Maryse LERCHE	62,5 kg	
	- 72 kg ( 159 lbs )		
Sub-Junior	: Clara PEYRAUD	92,5 kg R	
Junior	: Iandolyne FAUDIN	90 kg	
Junior	: Camille PAILHA	100,5 kg R	
Open	: Christelle MANIEZ	122,5 kg	
Open	: Anne Olympe MOULET	105 kg R	
Master 1	: Christelle MANIEZ	122,5 kg	
Master 1	: Christelle MANIEZ	90 kg R	
Master 2	: Patricia MACIEJEWSKI	102,5 kg	
Master 2	: Patricia MACIEJEWSKI	87,5 kg R	
Master 3	: Evelyne HERBIN	92,5 kg	
<b>Master 3</b>	: <b>Evelyne HERBIN</b>	<b>80 kg R</b>	
	- 84 kg ( 184 lbs )		
Junior	: Virginie CHAVANIS	115 kg	
Junior	: Innès ALLOUACHE	85 kg R	
Open	: Leila DUHEM	155 kg	
Open	: Lena LE BAILL	92,5 kg R	
Master 1	: Leila DUHEM	155 kg	
Master 1	: Stéphanie BASTIEN	88,5 kg R	
<b>Master 2</b>	: <b>Leila DUHEM</b>	<b>155 kg</b>	
Master 2	: Nathalie GRANSARD	75 kg R	
Master 3	: Evelyne HERBIN	87,5 kg	
Master 3	: Evelyne HERBIN	75 kg R	
	+ 84 kg ( SHW )		
Sub-Junior	: Camellia MESSAOUI	72,5 kg R	
Junior	: Tiphanie FELGUEIRAS	115 kg	
Junior	: Camille DEZIER	135 kg R	
Open	: Leila DUHEM	167,5 kg	
Open	: Amélie MIERGER	135 kg R	
Master 1	: Leila DUHEM	167,5 kg	
Master 1	: Leila DUHEM	120 kg R	
Master 2	: Leila DUHEM	162,5 kg	
<b>Master 2</b>	: <b>Leila DUHEM</b>	<b>120 kg R</b>	

	- 53 kg ( 116 lbs )	<b>MASCULIN</b>	
Sub-Junior	: Anthony BLANGY	90,5 kg R	
Junior	: Eliot POUGET	100 kg R	
	- 59 kg ( 130 lbs )		
Sub-Junior	: Arthur HAUET	112,5 kg R	
Junior	: Jason NATIVEL	150 kg	
Junior	: Mathieu RAINGNOT	125,5 kg R	
Open	: Frédéric TINEBRA	152,5 kg	
Open	: Etienne LITED	135 kg R	
Master 1	: Gaël PANNIER	122,5 kg R	
Master 2	: Pierre GALLART	110 kg R	
Master 3	: Pierre GALLART	122,5 kg	
<b>Master 3</b>	: <b>Pierre GALLART</b>	<b>110 kg R</b>	
<b>Master 4</b>	: <b>Pierre GALLART</b>	<b>120 kg</b>	
<b>Master 4</b>	: <b>Pierre GALLART</b>	<b>110 kg R</b>	
	- 66 kg ( 145 lbs )		
Sub-Junior	: Khaled BENBACHIR	140 kg R	
Junior	: Cyril CARON	182,5 kg	
Junior	: Medhi SAHARI	170 kg R	
Open	: Virgilio MANUEL	225 kg	
Open	: Virgilio MANUEL	175 kg R	
<b>Master 1</b>	: <b>Virgilio MANUEL</b>	<b>225 kg</b>	
<b>Master 1</b>	: <b>Virgilio MANUEL</b>	<b>175 kg R</b>	
<b>Master 2</b>	: <b>Olivier WAYMEL</b>	<b>200,5 kg</b>	
Master 2	: Olivier WAYMEL	145 kg R	
<b>Master 3</b>	: <b>Claude SITRUK</b>	<b>170,5 kg</b>	
<b>Master 3</b>	: <b>Claude SITRUK</b>	<b>140 kg R</b>	
Master 4	: Claude SITRUK	140 kg	
<b>Master 4</b>	: <b>Pierre GALLART</b>	<b>107,5 kg R</b>	
	- 74 kg ( 163 lbs )		
Sub-Junior	: Bastien POYET	157,5 kg R	
Junior	: Adrien POINSON	260 kg	
Junior	: Bastien POYET	202,5 kg R	
Open	: Adrien POINSON	260 kg	
Open	: Adrien POINSON	210,5 kg R	
Master 1	: Alphonse CUCUZZELLA	230,5 kg	
Master 1	: Sacha HUSSE	170 kg R	
<b>Master 2</b>	: <b>Alphonse CUCUZZELLA</b>	<b>213 kg</b>	
Master 2	: Tony BLOSS	155 kg R	
Master 3	: Michel DERNONCOURT	155 kg	
Master 3	: Christian VOISIN	135 kg R	
Master 4	: Michel DERNONCOURT	150,5 kg	
Master 4	: Michel DERNONCOURT	120 kg R	
	- 83 kg ( 182 lbs )		
Sub-Junior	: Julien AVOM MBUME	160 kg R	
Junior	: Pierre PAYET	215 kg	
Junior	: Julien AVOM MBUME	172,5 kg R	
Open	: Cyril PINGUET	240 kg	
Open	: Florent LENGLET	192,5 kg R	
Master 1	: Cyril PINGUET	240 kg	
Master 1	: Florent LENGLET	190 kg R	
Master 2	: Fabrice BERTIN	225 kg	
Master 2	: Fabrice BERTIN	165 kg R	
Master 3	: Erick DECONINCK	185 kg	
Master 3	: Erick DECONINCK	135,5 kg R	
Master 4	: Michel DERNONCOURT	145 kg	
Master 4	: Michel DERNONCOURT	123 kg R	
	- 93 kg ( 204 lbs )		
Sub-Junior	: Guillaume KOENIG	142,5 kg R	
Junior	: Allan GRENIER	250 kg	
Junior	: Nicolas CUESTA	202,5 kg R	
Open	: Allan GRENIER	250 kg	
Open	: Nicolas CUESTA	202,5 kg R	
Master 1	: Michel MARNEUR	250 kg	
Master 1	: Charly CASTEL	182,5 kg R	
Master 2	: Michel MARNEUR	240 kg	
Master 2	: Hervé FRANCE	182,5 kg R	
Master 3	: Erick DECONINCK	190,5 kg	
Master 3	: Serge MUZY	155,5 kg R	
Master 4	: Alain BOUSSERY	140 kg	
Master 4	: Alain BOUSSERY	137,5 kg R	
	- 105 kg ( 231 lbs )		
Sub-Junior	: Corentin CLEMENT	184,5 kg R	
Junior	: Allan GRENIER	250 kg	
Junior	: Alexandre HERREROS	195 kg R	
Open	: Allan GRENIER	325 kg	
Open	: Kevin DHEER	221 kg R	
Master 1	: Gilbert BIER	252,5 kg	
<b>Master 1</b>	: <b>Frédéric BUTTIGIEG</b>	<b>220,5 kg R</b>	
Master 2	: Fabrice LEROY	250 kg	
<b>Master 2</b>	: <b>Frédéric BUTTIGIEG</b>	<b>220,5 kg R</b>	
Master 3	: Gérard OUMAILLIA	205 kg	
Master 3	: Stanislas COUCHY	163 kg R	
Master 4	: Lucien VERNE	135 kg	
Master 4	: Alain MORO	130 kg R	
	- 120 kg ( 264 lbs )		
Junior	: Jérémy LO BIANCO	225 kg	
Junior	: Antoine COUVREUR	197,5 kg R	
Open	: Charles DUVAL	290 kg	
Open	: Philippe BILLOIR	240,5 kg R	
Master 1	: Charles DUVAL	290 kg	
<b>Master 1</b>	: <b>Philippe BILLOIR</b>	<b>240 kg R</b>	
Master 2	: Jean-Yves MINELLE	252,5 kg	
Master 2	: Jean-Yves MINELLE	210 kg R	
Master 3	: Gérard OUMAILLIA	220 kg	
Master 3	: Gérard OUMAILLIA	170 kg R	
	+ 120 kg ( SHW )		
Sub-Junior	: Amlone BOGEY	155 kg R	
Junior	: Patelisio PAAGALUA	205 kg R	
Open	: Jérôme GUIDEZ	340 kg	
Open	: Romuald MASSE	257,5 kg R	
Master 1	: Jérôme GUIDEZ	340 kg	
Master 1	: Jérôme GUIDEZ	272,5 kg R	
Master 2	: Patrice LEFEVRE	265 kg	
Master 2	: Jean-Yves MINELLE	207,5 kg R	
Master 3	: Renaldo ROSSETTI	225 kg	

*Dr Larry Miller, un spécialiste américain du développé couché, nous explique la technique du travail avec des bandes élastiques et des effets positifs sur le maxi : ...*

### Mise en place

Vous devez avoir une barre de soutien sous le banc. Ceci vous permettra d'étirer les bandes pour la résistance supplémentaire et de permettre au tout de centrer les bandes facilement. Ceci vous permettra d'ajouter les boucles supplémentaires à la barre. Si vous n'avez pas un banc comme décrit au-dessus vous devrez improviser. Les tensions peuvent changer.

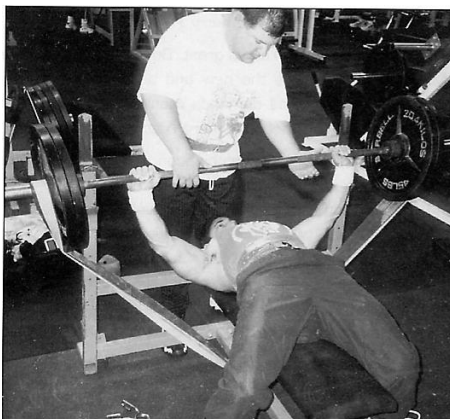


La première chose que vous devez faire est d'attacher les deux bandes ensemble. Accrochez une extrémité des bandes à une extrémité de la barre. Prenez les bandes sous le banc avec le noeud directement sous le centre de l'appui inférieur. Accrochez l'autre extrémité de la bande autour de l'autre côté de la barre. Pour faire une double boucle, ayez environ une traction sur la bande sur un côté et double boucle autour de la barre. Répétez alors pour l'autre côté. Selon notre estimation, la double boucle ajoute 10 kg additionnels de tension. Si vous vous abaissez la barre au deuxième ensemble de montants vous pouvez ajouter une troisième boucle aux bandes.

### Exemple de résistance

Vous placez 135 lbs sur la barre et vous avez accroché deux bandes bleues attachées ensemble sous le banc. A votre poitrine, le poids sur la barre est maintenant de 155 livres. si vous poussez la barre sur 12 cm ( demi-mouvement), le poids devient maintenant de 175 lbs. Vont encore 12 cm au verrouillage et le poids est maintenant de 195 livres. Cette installation tient compte de 60 lbs additionnelles (195-135 lbs) de tension de bande au-dessus de ce que vous avez à l'origine eu sur la barre au verrouillage.

Si vous doublez la boucle des bandes vous avez maintenant approximativement 175 lbs. de tension à votre poitrine, 195 lbs à votre demi mouvement et 215 bs au verrouillage. Si vous triplez la boucle des bandes, vous avez 205 lbs à votre poitrine, 225 lbs à la moitié du mouvement et 250 lbs au verrouillage. Les bandes vertes ajoutent des tensions de 150 lbs, 165 lbs et 180 lbs à la barre. Si vous ajoutez une vert à une bleu, les tensions sont additives. Par exemple à votre poitrine une bande bleue a ajouté 20 lbs et la verte supplémentaire 15 lbs. Quand vous avez mis les deux dessus ensemble, nous avons un total de 35 lbs de tension.



### Entraînement

Je vous encourage à employer des pareurs de chaque côté, en plus d'un derrière vous. Quand les bandes sont placées sous le montant, essayez et centrez le noeud où la barre entre en contact avec votre cage. De cette façon les bandes ne vous tireront pas hors de votre trajectoire. L'entraînement avec les bandes peut être très dur pour le corps et vous devriez faire très attention.

Certains bencheurs comme Joe McAuliffe, qui a un fond de physiologie d'exercice, recommande de faire un cycle avec les bandes dans votre entraînement. Les bandes peuvent également être placées dans le support à squat.

Pour ceux qui utilisent des combinaisons de couché, les mécanismes de la combinaisons vous fournissent de la force pour le démarrage du mouvement mais elle cesse de fonctionner pour la fin du mouvement. Les bandes créent également une situation par lequel la résistance augmente pendant que la barre progresse vers le verrouillage. La tension des bandes devient un excellent exercice plyométrique pour développer la force explosive qui est avantageuse pour les trois mouvements de la force.

Il y a un certain nombre de manières additionnelles d'employer les bandes. Vous pouvez accrocher une bande rose clair vers le haut pour la résistance supplémentaire pour le prolongement de triceps ou pour le dos. Pour le couché, je recommande d'employer les bandes bleues si vous êtes à plus de 300 lbs, les bandes vertes sont bonnes si vous êtes entre 250-300 lbs.

# CHAMPIONNE / Sylvie Mingot

Chez les Mingot, la force est une histoire de famille ... Sylvie Mingot est la fer de lance avec 3 titres de championne du Monde Open de Développé Couché, sa sœur Marie-Christine Pracella a été vice-championne du monde Open ( 3 fois ), sa fille Audrey Mingot a été championne du Monde junior et son mari Georges, champion de France Master.

Outre ses 3 titres mondiaux en Open, Sylvie a remporté le titre mondial en Master et 5 titres européens en Master. Cela fait maintenant presque 30 ans qu'elle concoure au plus haut niveau : 28 titres de championne de France de couché ( dont 19 en Open ) et 7 titres de championne de France de force ( dont 5 en Open ). Elle a battu de nombreux records de France : 108,5 kg en - 52 kg et 120 kg en - 56 kg. Avec son passage en Master 2, elle devrait encore remporter de nouveaux titres de championne de France et faire briller les couleurs de la France à l'international ...

## Un palmarès international open exceptionnel :

CHAMPIONNE DU MONDE OPEN IPF - 52 kg : 1994 1995 1998  
 CHAMPIONNE DU MONDE MASTER IPF - 57 kg : 2016  
 VICE-CHAMPIONNE DU MONDE OPEN IPF - 52 kg : 2002  
 VICE-CHAMPIONNE DU MONDE OPEN IPF - 57 kg : 2011  
 3° CHAMPIONNAT DU MONDE OPEN IPF - 57 kg : 2012  
 3° CHAMPIONNAT DU MONDE OPEN IPF - 56 kg : 1996  
 4° CHAMPIONNAT DU MONDE OPEN IPF - 56 kg : 2009  
 5° CHAMPIONNAT DU MONDE OPEN IPF - 52 kg : 2003  
 5° CHAMPIONNAT DU MONDE OPEN IPF - 56 kg : 1993  
 5° CHAMPIONNAT DU MONDE OPEN IPF - 57 kg : 2018 ( Raw )

CHAMPIONNE D'EUROPE MASTER EPF - 52 kg : 2009  
 CHAMPIONNE D'EUROPE MASTER EPF - 56 kg : 2010  
 CHAMPIONNE D'EUROPE MASTER EPF - 57 kg : 2011 2013 2018

Championne de France Open FFHMFAC - 52 kg : 1993 1994 1995 1996 1997 1998 2001 2002 2003 2004 2006 2007  
 Championne de France Open FFHMFAC - 56 kg : 1999 2000 2009 2010 2011  
 Championne de France Open FFHMFAC - 57 kg : 2012 2013  
 Championne de France Master 1 FFHMFAC - 56 kg : 2009 2010  
 Championne de France Master 1 FFHMFAC - 57 kg : 2015  
 Championne de France Master 1 FFForce - 57 kg : 2016 2018  
 Championne de France Master 2 FFForce - 57 kg : 2019  
 Championne de France Master 1 FFForce - 57 kg : 2017 2018 ( Raw )  
 Championne de France Master 2 FFForce - 57 kg : 2019 ( Raw )  
 Vice-Championne de France Open FHFMFAC - 56 kg : 2008  
 Vice-Championne de France Open FHFMFAC - 57 kg : 2015 ( Raw )  
 Vice-Championne de France Open FHFMFAC - 57 kg : 2017

Championne de France Powerlifting Open FFHMFAC - 52 kg : 2006 2007  
 Championne de France Powerlifting Open FFHMFAC - 56 kg : 2008 2009  
 Championne de France Powerlifting Open FFHMFAC - 57 kg : 2012  
 Championne de France Powerlifting Master FFHMFAC - 56 kg : 2011  
 Championne de France Powerlifting Master FFHMFAC - 57 kg : 2015

Championne de France par équipe Powerlifting FFHMFAC avec Fourchambault : 2007  
 Championne de France par équipe FFHMFAC avec Fourchambault : 2010





## Les championnats d'Europe EPF à Albi !

Albi a accueilli au mois de Mars les championnats d'Europe Master de Force Athlétique Classic. Les français ont brillé avec de nombreux podiums.

7 titres européens : Edith Guennec, Nathalie Feraud, Noémie Girot, Christian Buchs, Jean-Paul Belmas, Mickaël Bernard, Hassan El Belghitti, 7 deuxièmes places : Martine Parfait, Daisy Blondan, Marianne Bouvard, Jacques Beauverger, Jacques Robineau, Jean Bonnefoy, Vincent Casenove et 5 troisièmes places : Françoise Calves, Marie-France Cabos, Alain Cuvelier, Patrick Malenfant, Eric Desmoulin ...

( tous les résultats en page 10 et 11 )

## Reportage télé sur Pascal Girard ...

Nouveau reportage télé sur le curé bencheur, Pascal Girard, par la chaîne France 3 et l'émission « Tout le sport » le Août 2020. Depuis 2003, c'est le 11<sup>o</sup> reportage où les journalistes font le parallèle entre la vie de prêtre et la vie sportive de Schwarzy : TF1, France 2, France 3, Canal +, M6, Clermont 1<sup>o</sup>, TV8, KTO TV ... tous ont voulu mettre en valeur cette originalité. Une bonne occasion de faire de la pub pour notre discipline !

## Raise the bar with ...

Eleiko France, sur son compte Instagram et facebook, propose tous les vendredi à 18h00 en live, de suivre l'entraînement d'un athlète ... Nos champions de force ont joué le jeu : Noémie Allabert, Axel Bourlon, Sofiane Belkesir ...

# ELEIKO

## 3 titres universitaires en France !

Fin Février, la France ( Mérignac ) accueillait la 1<sup>o</sup> Coupe d'Europe Universitaire de Force Athlétique.

Les 3 français : Loiz Gautier, Anthony Costarigot, Sofyann Ait Naceur ont gagné dans leur catégorie, Nathalie Piantino et Julia Dru ont terminé à la deuxième place tandis que Livia Nuzzo, Arthur Hauet, Mehdi Baali, Stanley Odin prenaient la troisième place ... pour 9 podiums !



## Représentativité de la Force

Le président de la Fédération Française de Force, Stéphane Hatot, vient d'être élu comme membre du CNOSEF ( Comité National Olympique du Sport Français ). C'est la première fois que la force est aussi bien représenté en France.

# PERFORMANCES / Championnat d'Europe Open WRP

Première compétition internationale après la pandémie les 8 et 9 Août à Dolgoprudnyy en Russie.

## Développé couché Soft MultiPly

- 82,5 kg Masculin	
1° Roman Kilin	: 250 kg
2° Aleksandr Levin	: 200 kg
- 110 kg	
1° Emin Mamedov	: 400 kg
- 125 kg	
1° Dmitriy Vasilenko	: 350 kg
2° Juriy Obryvchenko	: 290 kg

## Développé couché Soft SimplePly

- 75 kg Masculin	
1° Vladimir Zhadenov	: 252,5 kg
2° Ruslan Kosarev	: 175 kg
- 82,5 kg	
1° Aleksandr Matveev	: 190 kg
2° Radmir Jakupov	: 185 kg
- 90 kg	
1° Pavel Silushin	: 250 kg
2° Aleksey Sheykin	: 240 kg
- 100 kg	
1° Aleksandr Akulich	: 305 kg
2° Vitaliy Boev	: 272,5 kg
3° Valeriy Bepalikov	: 265 kg
- 110 kg	
1° Nurlan Emelyanov	: 250 kg
2° Denis Puzyrev	: 230 kg
- 125 kg	
1° Dmitriy Zhermarkin	: 270 kg
+ 140 kg	
1° Arif Makhmudov	: 320 kg

## Développé couché Raw

- 82,5 kg Féminin	
1° Darya Starodubova	: 100 kg
- 67,5 kg Masculin	
1° Vladimir Osipov	: 157,5 kg
- 75 kg	
1° Alkesandr Danchenko	: 142,5 kg
- 82,5 kg	
1° Stanislav Milostnoy	: 232,5 kg
2° Denis Sokov	: 185 kg
3° David Shakhbazyan	: 165 kg
4° Igor Belkov	: 145 kg
- 90 kg	
1° Andrei Sapozhonkov	: 270 kg
2° Maksim Pytkin	: 225 kg
3° Vyacheslav Pereezchikov	: 205 kg
4° Vladimir Aliev	: 200 kg
5° Aleksandr Shmadchenko	: 165 kg
6° Aleksej Stoljarov	: 162,5 kg
7° Aleksandr Timofeev	: 160 kg
8° Aleksandr Tolmachev	: 152,5 kg
- 100 kg	
1° Kirill Mogilnikov	: 242,5 kg
2° Roman Fedorenko	: 215 kg
3° Stanislav Kandaurov	: 195 kg
4° Sergej Bajdjuk	: 167,5 kg
- 110 kg	
1° Evgeniy Bondarev	: 227,5 kg
2° Yuriy Samsonov	: 207,5 kg
3° Aleksej Mokshin	: 170 kg
4° Aleksey Ivanchuk	: 160 kg
- 125 kg	
1° Dmitriy Dyakonov	: 270 kg
2° Maksim Lisutin	: 255 kg
3° Sergey Chulin	: 215 kg
4° Anatolij Ryzhkov	: 207,5 kg
- 140 kg	
1° Pavel Kolokhin	: 275 kg
+ 140 kg	
1° Arif Makhmudov	: 215 kg

## Développé couché SimplePly

- 100 kg Masculin	
1° Marat Nekrasov	: 217,5 kg
- 110 kg Masculin	
1° Denis Grigoryev	: 240 kg

## Développé couché Soft MultiPly Tested

- 100 kg Masculin	
1° Stanislav Shcheslavskiy	: 250 kg
- 110 kg	
1° Aleksandr Garnaev	: 190 kg

## Développé couché Soft SimplePly Tested

- 110 kg Masculin	
1° Aleksandr Garnaev	: 170 kg

## Développé couché SimplePly Tested

- 75 kg Féminin	
1° Anna Ivanenko	: 120 kg

## Développé couché Raw Tested

- 52 kg Féminin	
1° Natalya Sycheva	: 52,5 kg
2° Elena Lidzhieva	: 40 kg
3° Elena Scherbakova	: 35 kg
- 56 kg	
1° Lyubov Telegina	: 62,5 kg
2° Anastasija Savchuk	: 60 kg
- 60 kg	
1° Ekaterina Rodionova	: 60 kg
- 67,5 kg	
1° Alexandra Tichy	: 107,5 kg
2° Valentina Kharina	: 105 kg
- 75 kg	
1° Nadezhda Matvienko	: 107,5 kg
- 67,5 kg Masculin	
1° Andrei Zhilin	: 125 kg
2° Maksim Goncharov	: 117,5 kg
- 75 kg	
1° Ivan Karpov	: 130 kg
- 82,5 kg	
1° Maksim Samoylov	: 135 kg
2° Dmitriy Danilin	: 110 kg
- 90 kg	
1° Evgeniy Mazur	: 197,5 kg
2° Farruh Shakirov	: 180 kg
3° Artem Mischenko	: 177,5 kg
4° Fedor Zhirkov	: 175 kg
5° Uligo Sosruko	: 160 kg
6° Ruslan Sadykov	: 142,5 kg
- Nikita Abramov	: 0
- Anton Dostavalov	: 0
- 100 kg	
1° Konstantin Demkin	: 162,5 kg
2° Anton Kalinin	: 150 kg
- 110 kg	
1° Georgiy Sasania	: 231 kg
2° Inal Kilyarov	: 200 kg
3° Aleksandr Kostin	: 167,5 kg
4° Magomed Turov	: 147,5 kg
- Andrey Zaykin	: 0
- 125 kg	
1° Evgeniy Usoltsev	: 207,5 kg
- 140 kg	
1° Dmytro Gosman	: 200 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 / Vainqueurs des Coupes du Monde online



Le colombien Fablo Torres gagne la 1<sup>o</sup> Coupe !



La russe Vera Muratova remporte la 1<sup>o</sup> Coupe



Le jordanien Abdelkareem Khattab : la 2<sup>o</sup> Coupe !



La mexicaine Amalia Perez pour la 2<sup>o</sup> Coupe !



Le kazakhe David Degtyarev prend la 3<sup>o</sup> Coupe !



Véra Muratova fait le doublé et prend la 3<sup>o</sup> Coupe !



David Degtyarev fait le doublé et gagne la 4<sup>o</sup> Coupe !



Véra Muratova fait le triplé et gagne la 4<sup>o</sup> Coupe !