

# 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**

...

## Une année compliquée ...

Nous venons de vivre une année compliquée et éprouvante pour chacun d'entre nous et nos familles, tout particulièrement en France.

## Le benchpress continue ...

Alors que certains pays sont toujours à l'arrêt, d'autres s'entraînent, font des compétitions ... Les grands pays de la force : Russie, Japon, U.S.A. ... continuent de réaliser des records dans leurs championnats respectifs et à l'international de nombreuses performances sont réalisées ...

## Entrons dans l'espérance ...

Ceci doit nous donner de l'espérance à nous qui sommes empêchés de rester au top, de pratiquer notre passion. Chacun en ce moment, tout particulièrement en France, doit se débrouiller comme il peut pour rester en forme, mais viendront des temps ( nous l'espérons dans les semaines à venir ) où nous pourrons de nouveau pousser des barres dans nos clubs, refaire des performances et des compétitions ...

## Aux barres, les athlètes ...

Alors reprenons courage, soyons motivés, soutenons nous les uns les autres, les beaux jours reviennent, dans tous les sens du terme, nous aurons besoin de nous encourager les uns les autres. Et si cette épreuve pouvait nous inviter tous à travailler ensemble pour notre sport, à aller ensemble dans la même direction et non pas se bagarrer pour un peu de pouvoir, de puissance. Nous devons nous rappeler que le sport et un jeu, il doit être un plaisir, et que tout doit être fait pour aider les athlètes à faire de belles performances.

## Nous sommes des passionnés ...

Avec ce nouveau numéro de la revue française Benchpress, même si notre discipline a tourné au ralenti durant ces 6 derniers mois, j'espère pouvoir vous encourager à poursuivre votre passion, à continuer à faire vivre et développer notre belle discipline en France.

A bientôt dans nos salles de sport et sur les plateaux de compétition !

## Benchpress - n°4 - Mars 2021

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

Résultats

Interviews

Palmarès

Diététique

Programmes

Handisport

Techniques

100 kg



## L'ÉVÈNEMENT

Championnat du Monde de couché WRPF

Organisation	- .....
« 100 kg »	- page 9
Résultats	- page 10-11
Photos	- page 24

L'évènement de la fin d'année 2020 !



## 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

Samyra Abweh - page 6

Une jeune championne américaine de l'IPL qui est spécialiste du pont au développé couché répond à l'interview de la revue Power ...



## ENTRAÎNEMENT

Ryan Kennelly - page 7

Les conseils et le programme d'entraînement de celui qui a passé 488 kg au développé couché et qui a été le premier à tenter les 500 kg ...



## RUBRIQUES

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



## COMPÉTITION

World - pages 10-11

Résultat du Championnat du Monde WRPF : Raw, Simple Ply, Multi Ply, Soft, Drug Test, Handisport ...



## TOP 50

Podiums - pages 12-13

Les français les plus médaillés aux championnats du Monde de développé couché IPF chez les jeunes, les opens et les masters ...



## SOUVENIR

Andrzej Stanaszek - page 14

Le champion de poche polonais qui a rayonné sur le Monde au développé couché et en force durant les années 90 ...



## DIVERS

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



## CHAMPIONNAT DU MONDE POWER WPO

La WPO ( fédération professionnelle ) organisait son championnat du Monde de Powerlifting.

Chez les féminines, 12 athlètes ont participé à la compétition. Tara Webber est la grande gagnante : en - 75 kg, elle passe 320 kg au squat, 155 kg au couché et 215 kg au terre pour un total de 690 kg. Sarah Effinger en - 60 kg passe 257,5 kg au squat, 150 kg au couché et 182,5 kg au terre pour un total de 590 kg. Le gros total est réalisé par Leah Reichman en + 90 kg avec 862,5 kg, soit un squat à 372,5 kg, un couché à 215 kg et un terre à 275 kg.

Chez les masculins, 14 athlètes se sont mesurés pour les titres. La très grosse performance est à mettre au crédit de Dave Hoff en - 140 kg, il réalise un total exceptionnel de 1345 kg : 530 kg au squat, au couché impressionnant de 472,5 kg et un terre de 342,5 kg. En 110 kg, la victoire revient à Daniel Tinajero qui passe 432,5 kg au squat, 342,5 kg au couché, 360 kg au terre pour un total de 1135 kg. Chez les 125 kg, c'est Anthony Oliveria qui remporte la catégorie, avec 467,5 kg au squat, avec 285 kg au couché et 342,5 kg au terre pour un total de 1095 kg.

## WEBINAIRES DE L'IPC

500 participants de 88 pays sur le couché handisport ...

## CHAMPIONNAT DE RUSSIE RPF

Du 11 au 15 Février de très nombreux athlètes ont participé au plus grand championnat national de développé couché : celui de Russie, tout comme pour la compétition sub-junior et junior. Cela est dû au fait que la Russie organise cette année le championnat d'Europe. Ce fut une compétition de très niveau, voici quelques performances en Open :

Chez les féminines / - 47 kg : Yana Zadorina avec 117,5 kg, - 52 kg : Alena Gonchareva avec 137,5 kg, - 57 kg : Aygul Sitdikova avec 167,5 kg, Larisa Kotkova avec 160 kg et Anastasia Lorents avec 157,5 kg, - 63 kg : Daniela Kolesnik avec 162,5 kg, - 72 kg : Yulia Chistiakova avec 162,5 kg, - 84 kg : Lyudmila Protchenko avec 205 kg et Ekaterina Baranova avec 182,5 kg, + 84 kg : Yana Pokazanyeva avec 185 kg !

Chez les masculins / - 59 kg : Oleg Smirnov avec 211 kg et Anatoliy Kyliushev avec 180 kg ( 50 kg de poids de corps ), - 66 kg : Yan Urusov avec 247,5 kg et Stanilav Urusov avec 240 kg, - 74 kg : Dmitriy Luchkin avec 255,5 kg et Valeriy Vorotilin avec 252,5 kg, - 83 kg : Stanislav Butsin avec 282,5 kg et Aleksey Nazarenko avec 270 kg, - 93 kg : Valentin Kiselev avec 310 kg, - 105 kg : Evgeniy Roenko avec 332,5 kg et Egor Savelev avec 315 kg, - 120 kg : Aleksandr Sykmenyov avec 360 kg et Sergey Usov avec 330, + 120 kg : Viktor Malyugin avec 340 kg ...

## RECORDS TOUTES FEDERATIONS

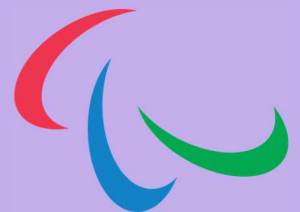
En Octobre 2020, Agnessa Antipova-Merkulova ( déjà détentrice du record en - 60 kg avec 200 kg ), a battu le record toutes fédérations du développé couché en - 56 kg avec une barre à 185 kg. Elle a amélioré son record en Février avec une barre à 190 kg ...

Lors de cette même compétition du championnat Eurasiatique, Aleksey Merkulov bat le record toutes fédérations avec une barre à 345 kg en - 110 kg ( 101,4 kg ) ...



## COUPE DU MONDE ONLINE IPC

Après une première série de 5 Coupes du Monde online de développé couché handisport, Vera Muratova remporte la grande finale des coupes du Monde ( après 3 victoires et 2 deuxièmes places ) ...



## JEUX MONDIAUX

A l'occasion de ses 40 ans, l'IWGA organisatrice des Jeux Mondiaux a élu le plus grand athlète de tous les temps : Larysa Soloviova ( 4 titres ) finit 3° ...





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

### Coupe du Monde

5-8 Mars 2021 à Bogota en Colombie

### Coupe du Monde

25-28 Mars 2021 à Manchester en Angleterre

### Coupe du Monde

6-9 Mai 2021 à Pattaya en Thaïlande

### Coupe du Monde

20-23 Mai 2021 à Tbilisi en Georgie

### Coupe du Monde ( FAZZA )

19-26 Juin 2021 à Dubaï aux Emirats Arabes Unis

### JEUX PARALYMPIQUES

24 Août-5 septembre 2021 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 ...



### 6° Championnat de France de Développé Couché sans équipement

22-23 Mai 2021 au Puy en Velay

Cette compétition aura lieu 3 semaines avant les championnats d'Europe ce qui permettra d'avoir une bonne sélection et une bonne préparation pour cette compétition ...

### Les 30° championnat de France de développé couché équipé

et les championnat de France de Force qui devaient avoir lieu en Avril

sont reportés les 20-21 Novembre 2021 à Blanquefort

Soit 3 semaines après les championnats du Monde de Développé Couché et 1 semaine après les championnats du Monde de Force Open ... Ce qui démontre une fois de plus le mépris et le manque de respect de notre fédération pour les athlètes pratiquant notre discipline. Il est à rappeler qu'à l'international ce sont les compétitions équipées qui sont les plus valorisées ...



La compétition européenne de l'année au développé couché va se dérouler à Ekaterinbourg en Russie :

### Championnat d'Europe

Classic et Equipé  
15-21 Juin 2021

Par ailleurs la ville de Mérignac, pour la 2° fois, organisera la :  
2° Coupe d'Europe de Force Athlétique Universitaire du 26 au 28 Août 2021



La coupe de France des clubs aura lieu cette année le 3 Avril à Villeneuve d'Ascq ...

Les 22-23 Mai 2021 au Puy en Velay :

### Championnat de France de Développé Couché

Après de nombreux reports, nous espérons enfin que cette compétition en même temps que le championnat de France FFForce valide pourra enfin avoir lieu ...

Espérons que ces deux championnats continueront à être couplé dans l'avenir pour notre plus grand bonheur.



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 21 au 31 Octobre 2021 à Almaty à Kazakhstan.

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

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

### Championnat d'Europe WRPF

14-16 Mai 2021 à Moscou en Russie

### Championnat d'Europe GPC

Mai 2021 à Glasgow en Grande Bretagne : annulé

### Championnat d'Europe WUAP

16-20 Juin 2021 à Novy Bor en République Tchèque

### Championnat d'Europe AWPC-WPC

5-7 Juillet 2021 à Manchester en Grande Bretagne

### Championnat d'Europe WDFPF

En attente de date et de lieu ...

**Quel âge aviez-vous lorsque vous avez touché votre première barre ? Qu'est-ce qui vous a incité à pratiquer le powerlifting ?**

J'avais 17 ans lorsque j'ai commencé à pratiquer pour la 1<sup>o</sup> fois de soulever des poids. Mon entraîneur de basket-ball au lycée m'a dit à l'époque que j'étais trop petit pour continuer à jouer à l'université. J'ai donc arrêté le basket-ball et j'ai commencé à soulever des poids pour canaliser mon énergie vers autre chose. Lorsque j'ai commencé à pousser, j'allais à la salle de sport et je m'efforçais d'être plus forte que la semaine précédente. C'était donc comme une sorte de compétition avec moi-même. J'aimais me sentir forte, et pas seulement physiquement, mais aussi mentalement.

**Vous avez déjà réalisé de nombreux exploits dans le domaine du powerlifting et vous avez participé à plusieurs compétitions de haut niveau. Quel a été votre moment de powerlifting le plus mémorable ?**

Je dirais définitivement l'US Open de Kern en 2018 où j'ai fait 182,5 kg au soulevé de terre. Je poursuivais cette barre ( 400 lbs ) depuis des années et j'ai finalement pu l'accomplir sur l'un des plus grands plateaux de powerlifting, c'était vraiment une sensation incroyable.

**Quels sont les objectifs de force que vous espérez obtenir dans un avenir proche ou lointain ?**

En ce qui concerne la musculation, j'ai accompli beaucoup de choses que je voulais faire plus tôt que je ne l'avais prévu dans ce sport. En ce moment, je me concentre sur la construction de muscles, rééquilibrer les déséquilibres et l'exploration d'autres styles d'entraînement qui pourraient potentiellement m'être bénéfique dans ma carrière de powerlifting plus tard dans l'avenir. Toutes les relations publiques que j'ai pu obtenir durant le temps n'est qu'un bonus supplémentaire.

**Je suis sûr que pour être une athlète de haut niveau, il faut faire attention à son alimentation et à sa nutrition. Quels sont vos plats préférés pour une alimentation saine ?**

Je mange à peu près les mêmes choses tous les jours. Je compte mes calories, mais la plupart du temps, je mange intuitivement. Mon alimentation se compose principalement de protéines maigres comme le poulet ou la dinde, de beaucoup de légumes verts, de riz, de patates douces, d'avocats et de gâteaux de riz. J'ai un faible pour les biscuits aux noix de

macadamia et les bâtonnets de mozzarella.

**Vous postez souvent des vidéos sur votre Instagram des poses sur les mains et des poses flexible. Avez-vous déjà pratiqué régulièrement le yoga ou la gymnastique ?**

J'ai fait de la gymnastique pendant un certain temps quand j'étais plus jeune et j'étais pom-pom girl au lycée. J'aime juste beaucoup les mouvements de yoga et de gymnastique. Je pense aussi que le fait de travailler sur la mobilité m'aide régulièrement à récupérer après avoir soulevé des poids lourds en salle de sport. Avec la super flexibilité vient une grande capacité pour la technique du développé couché !

**Je suis sûr que vous avez reçu de nombreux commentaires sur votre arc au couché. Que répondez-vous aux opposants qui disent que le pontage du dos est une tricherie ou qu'elle est mauvaise pour le dos ?**

Je pense que les gens qui essaient de dire du mal du pontage du dos sont des gens qui ne connaissent tout simplement pas ce sport, alors je ne leur prête pas beaucoup d'attention ou je leur dis de s'éduquer avant de commenter quelque chose de négatif sur le post de quelqu'un. Je reçois rarement de la "haine" de la part de mes collègues. Mais je suis ouvert aux critiques constructives si la personne a une connaissance de base du sport.

**En moyenne, combien de compétitions faites-vous par an ? Combien de temps consacrez-vous à la préparation d'une compétition ?**

Personnellement, je ne participe que 2 ou 3 fois par an à des compétitions. Je passe environ 4 à 6 mois à préparer une compétition. J'aime faire un entraînement hors saison pour maintenir l'hypertrophie et c'est l'une des principales raisons pour lesquelles je ne participe que 2 ou 3 fois à des compétitions. Je ne pense pas qu'il y ait de chiffre magique sur la fréquence des compétitions. Je pense que cela dépend simplement du niveau de récupération de l'individu.

**Qu'est-ce que peu de gens savent de vous ?**

Quand j'étais plus jeune, je suis allé voir un spectacle du Cirque Du Soleil et j'ai vu des gens se plier dans des formes très bizarres et je me suis dit que je voulais faire ça un jour. Je ne plaisante pas, je m'étirais pendant 4 à 5 heures d'affilées chaque soir pour maîtriser certaines des techniques de contorsion que j'avais vues.



*Ryan Kennelly a été le maître du couché durant les années 2000, voici ses conseils et son plan d'entraînement :*



## Conseils

Ryan nous donne **7 points importants** pour réussir au Développé Couché :

Il est important de manger 6 fois par jour ... chaque repas doit comporter une quantité importante de protéines ! il est aussi important de ne pas négliger les hydrates de carbones, car c'est eux qui vous donner l'énergie et la force à l'entraînement !

Prenez bien 8 à 10 heures de sommeil par nuit, si vous ne pouvez pas faire autant, prévoyez de faire une sieste ... votre corps a besoin de ce repos pour récupérer ...

Ne consommez pas d'alcool, cela vous empêchera de progresser et vous pouvez en devenir dépendant ...

Il est important de bien choisir son partenaire d'entraînement, il n'est pas là pour faire le spectacle, il est là pour vous aider et vous assurer ... Vous avez besoin de vous entraîner avec quelqu'un qui est aussi sérieux que vous avec les barres ...

Vous devez avoir le ventre plein quand vous venez à la salle : vous n'êtes pas ici pour un barbecue, mais pour vous entraîner ... Par respect pour les autres mais aussi pour maintenir l'intensité dans votre entraînement ... Finissez votre entraînement et mangez après ...

Assurez vous toujours que vous avez fait un très bon échauffement lors du jour de votre maxi ... Vos épaules, vos articulations et votre haut du corps plus particulièrement, cela vous aidera à éviter les blessures ...

Si vous voulez devenir un champion ... Vous devez vivre, manger, et dormir comme un champion, c'est en ayant cette hygiène de vie que vous y arriverez ...

## Plan d'entraînement

Plan d'entraînement basé sur 8 semaines de préparation à partir d'un maxi de 400 lbs

### Semaine 1

Bench Press - 200 x 10 x 10,  
Triceps pushdowns lourd - 6 x 6,  
Skull crushers lourd - 6 x 4.

### Semaine 2

Bench Press - 220 x 8 x 8,  
Triceps pushdowns lourd - 6 x 6,  
Skull crushers lourd - 6 x 4  
Hammer curls ( biceps prise marteau ) léger - 4 x 8 ( maintenir 1 seconde contracté )

### Semaine 3

Bench Press - 240 x 6 x 6,  
Bench Press Rack (arrêt à 15 cm) - 340x 3x6,  
Triceps pushdowns lourd - 6 x 4

### Semaine 4

Bench Press - 275 x 5 x 5,  
Bench Press Rack (arrêt à 15 cm) - 360x3x6  
montée explosive maintien de barre en haut  
Triceps pushdowns lourd - 3 séries à 60 lbs ...  
aller jusqu'à la brûlure sur les 3 séries ...

### Semaine 5

Bench Press - 315 x 4 x 3,  
Bench Press Rack - 380 x 3 x 3  
( montée explosive ),  
Bench Press prise serrée - 250 x 5 x 5  
Triceps pushdowns léger - 3 séries de 10 reps  
( maintenir 1 seconde concentré en haut à chaque répétition )

### Semaine 6

Bench Press- 345 x 3 x 3,  
Bench Press Rack - 415 x 3 x 3,  
Bench Press prise serrée - 250 x 5 x 5  
( montée explosive )  
Triceps pushdowns léger - 3 séries de 10 reps  
( maintenir 1 seconde concentré en haut à chaque répétition )

### Semaine 7

Bench Press - 365 x 3 x 3,  
Bench Press Rack - 415 x 3 x 3,  
Triceps pushdowns léger - 3 séries de 10 reps

### Semaine 8

une semaine avant la compétition :  
échauffement avec - 135 x 10, 155 x 8, 195 x 6, 225 x 6, 275 x 3, 315 x 1  
Mettez la combinaison : 345 x 1, 380 x 3,  
Triceps pushdowns léger - 3 séries de 10 reps

### Jour de la compétition :

1° barre - 375 Ibs,  
2° barre - 405 Ibs,  
3° barre - 425 Ibs.

## Vitamine A (retinol et provitamine A)

Elle est importante pour la qualité de la vision et l'immunité. On l'obtient à partir des œufs, beurre, lait, fromage, abats et carotte, légumes crucifères, petit pois.

## Vitamine B1 (thiamine)

Elle joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux. On l'obtient à partir de viandes, volailles, poissons, légumes secs, flocons d'avoine, riz brun, pain complet, levure de bière.

## Vitamine B2 (riboflavine)

Elle est essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant. Les principales sources sont les abats, la levure, les œufs, les laitages, le poisson.

## Vitamine B3 (niacine)

Elle nous aide à nous procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau. On la trouve dans les levures, le foie, les viandes et les poissons, les œufs.

## Vitamine B5 (acide pantothénique)

Elle intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux. On l'obtient dans les levures, abats, champignons, viandes, poissons, œufs, lentilles, laitages, gelée royale.

## Vitamine B6 (pyridoxine)

Elle intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau, de l'hémoglobine. Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine, elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine, une substance toxique lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau. On les obtient dans le foie, levures, germe de blé, lentilles, choux-fleurs, bananes, viandes et poissons.

## Vitamine B8 (biotine)

Elle sert à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose. On la trouve dans le foie, le jaune d'œuf, le soja, les lentilles, les haricots, le maïs, les noix.

## Vitamine B9 (folates)

Elle aide à subvenir aux besoins en protéines, à synthétiser des messagers chimiques du cerveau et des acides nucléiques pour l'ADN et l'ARN. Elle permet le recyclage d'une substance toxique, l'homocystéine, qui peut s'accumuler dans le cerveau et les artères. On en trouve dans les légumes verts, les graines comme le maïs et le pois chiche, le foie.

## Vitamine B12 (cobalamines)

Elle est nécessaire aux globules rouges et aux cellules nerveuses. Elle intervient dans la synthèse de l'ADN qui supporte le code génétique des cellules. On la trouve dans les aliments d'origine animale : abats, bœuf, agneau, coquillages, poissons gras, œufs, fromage.

## Vitamine C (acide ascorbique)

C'est un antioxydant qui nous protège des dégâts de l'oxygène, en régénérant la vitamine E. Elle renforce la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse de collagène. Elle soutient l'activité du cerveau. Elle favorise l'absorption du fer. Elle intervient dans la synthèse de la carnitine, qui aide à brûler les graisses pour fournir de l'énergie. Elle joue un rôle dans le métabolisme du cholestérol et la synthèse des acides biliaires. On la trouve dans les kiwis, agrumes, crucifères, poivron, fraises, cassis.

## Vitamine D (ergocalciférol et cholécalférol)

Elle intervient dans la régulation du métabolisme du calcium, aide les os à rester solides et rigides. Elle prévient des maladies auto-immunes. Elle régule la pression artérielle. Elle possède un pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire. On la trouve dans le saumon le maquereau, le hareng, les sardines en boîte, dans le foie de morue, mais aussi avec le bronzage.

## Vitamine E (tocophérols et tocotriénols)

Elle est un antioxydant. Elle protège de l'oxydation, les corps gras de l'organisme. Elle possède aussi des propriétés anti-inflammatoires. On la trouve dans les huiles vierges d'olive et de colza, les amandes, noisettes, cacahuètes, épinards, l'avocat.

## Vitamine K (phylloquinone, ménaquinone)

Elle intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires. On la trouve dans les légumes verts à feuilles, la choucroute.



Seule la WRF a organisé des compétitions de « 100 kg » sur l'année 2010 : le championnat de Russie, le championnat d'Europe, le championnat du Monde, la coupe Eurasian et le championnat de la Russie du Nord ...

## Championnat d'Europe WRF 8 Août 2020

- 60 kg poids de corps

1° Igor Neznamov : 31 reps  
- 67,5 kg poids de corps

1° Sergey Bykov : 43 reps  
2° Sergey Lozheshnikov : 35 reps  
- 75 kg poids de corps

1° Valeriy Strelnikov : 42 reps  
2° Sergey Kalinin : 36 reps  
- 82,5 kg poids de corps

1° Yuriy Yakovlev : 74 reps  
2° Ilya Sushiy : 70 reps  
3° Kirill Zavodskoy : 41 reps  
- 90 kg poids de corps

1° Gennadiy Rasskazov : 44 reps  
2° Artem Mischenko : 28 reps  
3° Alexander Tolmachev : 25 reps  
4° Alexander Shmatchenko : 23 reps  
5° Vladimir Pleshnov : 16 reps  
- 100 kg poids de corps

1° Igor Manohin : 36 reps  
2° Zaur Apazhev : 27 reps  
3° Vladislav Khotobnev : 23 reps  
4° Viktor Vasiliev : 11 reps  
- 110 kg poids de corps

1° Andrey Filipin : 26 reps  
2° Albert Shomakhov : 26 reps  
3° Alexey Mokshin : 22 reps

- 52 kg 1/2 PdC

1° Elena Shcherbakova : 11 reps  
- 60 kg 1/2 PdC

1° Lyubov Telegina : 59 reps  
- 52 kg 1/2 PdC

1° Lev Kiselev : 320 reps  
- 60 kg 1/2 PdC

1° Artem Shuklin : 45 reps  
- 90 kg 1/2 PdC

1° Nikolay Bykov : 111 reps  
2° Leonid Smirnov : 57 reps  
- 100 kg 1/2 PdC

1° Aleksandr Garshin : 65 reps

## Championnat de Russie WRF 6 Septembre 2020

- 82,5 kg poids de corps

1° Yuriy Yakovlev : 73 reps  
- 90 kg poids de corps

1° Yevgeniy Taran : 43 reps  
2° Artem Mischenko : 31 reps  
- 100 kg poids de corps

1° Nikolay Zyablov : 21 reps  
- 110 kg poids de corps

1° Maxim Murasov : 29 reps  
- 82,5 kg 1/2 PdC

1° Pavel Salov : 113 reps  
2° Anatoliy Borodin : 79 reps

## Championnat du Monde WRF 20 Décembre

- 75 kg poids de corps

1° Olga Gracheva : 19 reps  
- 60 kg poids de corps

1° Igor Neznamov : 32 reps  
- 67,5 kg poids de corps

1° Evgeniy Bykov : 37 reps  
- 75 kg poids de corps

1° Iuriy Yakovlev : 104 reps  
2° Piotr Pykhonin : 70 reps  
3° Zaur Abdurakhmanov : 53 reps  
4° Aleksandr Petruk : 41 reps  
5° Dmitriy Aleksandrov : 36 reps  
6° Maret Doskhoeva : 23 reps  
7° Timofei Zakharko : 23 reps  
8° Vladimir Vrinnan : 18 reps  
- 82,5 kg poids de corps

1° Kostas Telidis : 39 reps  
2° Oleg Plusnin : 29 reps  
3° Vladimir Pleshkov : 15 reps  
- 90 kg poids de corps

1° Gennadiy Rasskazov : 50 reps  
2° Ivan Mezhenin : 47 reps  
3° Sergei Reutov : 45 reps  
4° Sergei Latychev : 40 reps  
5° Dzhemal Vaniev : 32 reps  
6° Artem Mischenko : 29 reps  
7° Aleksei Taldykin : 28 reps  
8° Mikahil Dykin : 21 reps  
9° Evgeniy Smerdov : 20 reps  
0° Valeriy Bazhenov : 12 reps  
1° Leonid Smirnov : 11 reps  
- 100 kg poids de corps

1° Askhab Bochaev : 39 reps  
2° Vladislav Vengin : 34 reps  
3° Roman Pragin : 32 reps  
4° Zaur Apazhev : 31 reps  
5° Magomed Omarov : 22 reps  
6° Aleksei Zlobin : 22 reps  
7° Sergei Vodkin : 22 reps  
8° Sergei Strakhalis : 15 reps  
9° Vladimir Voiytenko : 10 reps  
- 110 kg poids de corps

1° Aleksei Martynenko : 48 reps  
2° Dmitriy Belyaev : 32 reps  
3° Matveiy Terletskiy : 28 reps  
4° Albert Shomakhov : 27 reps  
5° Viktor Vasilev : 15 reps  
6° Igor Kurotchenko : 8 reps  
- 125 kg poids de corps

1° Asker Machoev : 26 reps  
2° Sergei Zhukov : 18 reps

- 44 kg 1/2 PdC

1° Iuliya Zhukova : 41 reps  
- 56 kg 1/2 PdC

1° Olga Gravilova : 54 reps  
- 60 kg 1/2 PdC

1° Iuliya Filipina : 45 reps  
2° Anna Skornyakova : 35 reps  
- 75 kg 1/2 PdC

1° Natalya Saryfulina : 45 reps  
- 60 kg 1/2 PdC

1° Egor Kostin : 82 reps  
- 67,5 kg 1/2 PdC

1° German Kostin : 152 reps  
2° Stanislav Pozdnev : 61 reps  
3° Arkadiy Zakharko : 36 reps  
- 75 kg 1/2 PdC

1° Daniil Efremov : 93 reps  
2° Valentin Kozlov : 54 reps  
3° Andreiy Afonin : 23 reps  
- 82,5 kg 1/2 PdC

1° Erik Aslanyan : 409 reps  
2° Pavel Salov : 141 reps

3° Anatoliy Borodin : 73 reps  
- 90 kg 1/2 PdC

1° Aleksandr Tsybryaev : 200 reps  
2° Nikolay Bykov : 182 reps  
3° Vladimir Kolpalov : 140 reps  
- 100 kg 1/2 PdC

1° Aleksandr Garshin : 77 reps  
2° Mikhail Morozov : 76 reps  
3° Vladimir Bocharov : 49 reps  
- 125 kg 1/2 PdC

1° Vitaliy Datsiuk : 44 reps

## Coupe Eurasian WRF 26 Décembre 2020

- 75 kg poids de corps

1° Usman Salayev : 24 reps  
2° Rajabali Shahbanov : 23 reps  
- 82,5 kg poids de corps

1° Islam Ramazanov : 36 reps  
2° Kantemir Mussaev : 16 reps  
- 90 kg poids de corps

1° Vitaly Bugrimov : 37 reps  
2° Zaur Hajiakhmedov : 30 reps  
3° Rukman Baimuradov : 24 reps  
- 110 kg poids de corps

1° Ruslan Tedeev : 32 reps  
2° Magomedam. Israpilov : 19 reps

## Championnat du Nord WRF 27 Décembre 2020

- 67,5 kg poids de corps

1° Mikh. Grebenshchikov : 49 reps  
- 82,5 kg poids de corps

1° Kirill Eavodsky : 55 reps  
2° Alexander Petrenko : 44 reps  
3° Dmitry Yanushkevich : 24 reps  
- 90 kg poids de corps

1° Ruslan Sergeev : 39 reps  
2° Valery Smekalov : 33 reps  
3° Pavel Aksenov : 32 reps  
- 100 kg poids de corps

1° Valdislav Efimovskiy : 26 reps  
- 125 kg poids de corps

1° Roman Molyakov : 28 reps  
- 60 kg 1/2 PdC

1° Nikita Fedulov : 70 reps  
- 125 kg 1/2 PdC

1° Igor Zvezdin : 27 reps



# COMPETITION / Championnat du Monde WRPF 2020

Alors que les 2 plus gros championnats de développé couché ( celui de l'IPF et de la WABDL ) n'ont pu avoir lieu en 2020, celui de la WRPF en Décembre a pu se tenir, voici les résultats :

<b>OPEN Féminin Raw DT</b>					
	- 44 kg	3° Aleksandr PODKOPAEV	: 165 kg	1° Svetlana RUMYANTSEVA	: 110 kg
1° Yuliya ZHUKOVA	: 40 kg	4° Vyacheslav POZDNYAKOV	: 160 kg	2° Anastasiya ERTMAN	: 105 kg
	- 48 kg	5° Sergeiy PANOV	: 155 kg	3° Ekaterina VARAKINA	: 90 kg
1° Darya KHARITONOVA	: 50 kg	6° Arkadiy RAVINSKIY	: 145 kg	4° Aleksandra BOLSHAKOVA	: 70 kg
	- 52 kg	7° Roman RAZUVAEV	: 140 kg		- 75 kg
1° Irina TISHINA	: 65 kg	8° Igor BURLAKOV	: 137,5 kg	1° Nadezhda VLASOVA	: 125 kg
2° Aliona YAKHINA	: 57,5 kg	9° Oleg SYCHEV	: 135 kg		
3° Zlata BUROVA	: 52,5 kg	0° Aleksandr KOZLOV	: 135 kg		
4° Evgeniya TALAEVA	: 47,5 kg		- 90 kg		
5° Margarita FOMINA	: 40 kg	1° Igor SHALASHOV	: 187,5 kg	<b>OPEN Masculin Raw</b>	
	- 56 kg	2° Artem MISCHEKOV	: 185 kg		- 52 kg
1° Sled ANASTASIYA	: 92,5 kg	3° Andreiy SCHENNIKOV	: 180 kg	1° Vsevolod MUKHIN	: 42,5 kg
2° Anastasiya SAVCHUK	: 72,5 kg	4° Maksim KORZHOS	: 175 kg		- 56 kg
3° Olga GAVRILOVA	: 65 kg	5° Aleksei TALDYKIN	: 165 kg	1° Artem TSOKOLOV	: 60 kg
4° Mariya VERENIKINA	: 65 kg	6° Artem KOZYAEV	: 160 kg		- 60 kg
5° Olga VINOGRADOVA	: 65 kg	7° Igor KHORKHORDIN	: 155 kg	1° Ramiz BADALOV	: 55 kg
6° Kristina KONDRASHIKNA	: 62,5 kg	8° Gennadiy SOROKIN	: 155 kg		- 67,5 kg
7° Elena SHUKLINA	: 47,5 kg	9° Kunta IUSAEV	: 152,5 kg	1° Andreiy ZHILIN	: 125 kg
	- 60 kg	0° Andrey SOKOL	: 150 kg		- 75 kg
1° Anna KUZNETSOVA	: 65 kg		- 100 kg	1° Denis KUIMOV	: 207,5 kg
2° Evgeniya BRULEVA	: 57,5 kg	1° Vasilii KOLENKO	: 205 kg	2° Dmitriy SIDORKIN	: 180 kg
3° Elena MEDVEDEVA	: 52,5 kg	2° Dzhovidon ISMOILOV	: 205 kg	3° Aleksandr ANTROPOV	: 172,5 kg
4° Olga ZAKHAROVA	: 50 kg	3° Sergeiy KONOVALOV	: 200 kg	4° Vladislav MAIYOROV	: 137,5 kg
	- 67,5 kg	4° Andreiy BOGACHEV	: 200 kg	5° Anton KRITSKIY	: 130 kg
1° Kharina VALENTINA	: 112,5 kg	5° Andreiy ANDREEV	: 190 kg	6° Vladimir VRINCHAN	: 95 kg
2° Mariya GADETSKAYA	: 77,5 kg	6° Ivan KAZANTSEV	: 187,5 kg	7° Valentin KOZLOV	: 75 kg
3° Irina ROMASENKO	: 77,5 kg	7° Anton GETMANCHUK	: 185 kg		- 82,5 kg
4° Yana FEDIUNINA	: 72,5 kg	8° Nikolay ROMASENKO	: 180 kg	1° David SHHAKHBAYAN	: 185 kg
5° Kristina SERGEEVA	: 65 kg	9° Aleksey BEZVERBNIYI	: 175 kg	2° Ivan SHULYAK	: 182,5 kg
6° Natalya BUTORINA	: 62,5 kg	0° IURIY SHURYGIN	: 165 kg	3° Nikita DOLZHENKO	: 170 kg
7° Elena ABRAMOVA	: 60 kg		- 110 kg	4° Andreiy FILIPPOV	: 167,5 kg
8° Galina LOSKUTOVA	: 50 kg	1° Sergeiy MORDVINOV	: 242,5 kg	5° Anton GORSHKOV	: 165 kg
9° Veronika BARINOVA	: 47,5 kg	2° Georgiy SASANIA	: 225 kg	6° Vyacheslav POZDNYAKOV	: 160 kg
	- 75 kg	3° Sakhil ALIEV	: 190 kg	7° Robert KHACHATRYAN	: 155 kg
1° Maret DOSKHOEVA	: 105 kg	4° Viktor GRUNTOV	: 187,5 kg	8° Kirill KISELEV	: 155 kg
2° Natalya SAIYFULINA	: 80 kg	5° Kirill AKSIONOV	: 185 kg	9° Igor MAKAROV	: 150 kg
		6° Ismail SHAKHBAKOV	: 170 kg	0° Oleg PLIUSNIN	: 130 kg
		7° Maksim BASHKEVICH	: 167,5 kg		- 90 kg
		8° Dmitry KIREEV	: 157,5 kg	1° Maksim PYTKIN	: 222,5 kg
		9° Sultan VOROKOV	: 147,5 kg	2° Dmitriy SOBTSOV	: 210 kg
		0° Viktor VASILEV	: 142,5 kg	3° Vyache. PEREEZCHIKOV	: 207,5 kg
			- 125 kg	4° Maksim PANFILOV	: 190 kg
		1° Sergeiy GAVRILOV	: 217,5 kg	5° Dzhemal VANIEV	: 182,5 kg
		2° Evgeniy USOLTSEV	: 215 kg	6° Dmitriy GENERALOV	: 180 kg
		3° Asker NACHOEV	: 200 kg	7° Ivan MYTSEV	: 162,5 kg
		4° Elmin GEIYDARLI	: 190 kg	8° Konstantin DREMENKOV	: 160 kg
		5° Daniil KILDYUSHKIN	: 190 kg	9° Sergey KABISHOV	: 160 kg
		6° Pavel PEROV	: 185 kg	0° Vyacheslav KABISHOV	: 150 kg
		7° Oleg MALKOV	: 170 kg		- 100 kg
		8° Vladimir YAKOVENKO	: 145 kg	1° Tigran ARUTIUNOV	: 242,5 kg
		9° Aleksey ALTIKHOV	: 120 kg	2° Igor SERGEEV	: 217,5 kg
			- 140 kg	3° Konstantin PANTIUSHIN	: 215 kg
		1° Sergeiy KANYGIN	: 202,5 kg	4° Alzksandr TIMOKHIN	: 207,5 kg
		2° Vitaliy SHAULSKIY	: 200 kg	5° Dmitriy PAVOLV	: 200 kg
			+ 140 kg	6° Aleksandr BESPALOV	: 197,5 kg
		1° Boris TROFINOV	: 232,5 kg	7° Ivan SOLNTSEV	: 197,5 kg
				8° Nikita BURTSEV	: 195 kg
				9° Anatoliy ANDRIEVSKIY	: 185 kg
				0° Dmitriy BULATOV	: 185 kg
					- 110 kg
				1° Evgeniy BONDAREV	: 250 kg
				2° Sergeiy POPOV	: 240 kg
				3° Enver NIYAZIEV	: 230 kg
				4° Sergeiy TSYPLOV	: 225 kg
				5° Iuriy SAMSONOV	: 215 kg
				6° Maksim MURASHOV	: 210 kg
				7° Albert SHOMAKHOV	: 202,5 kg
				8° Evgeniy ALEKSANDROV	: 200 kg
				9° Dmitriy KOROLEV	: 197,5 kg
				0° Valeriy ZHIKULIN	: 195 kg
					- 125 kg
				1° Aleksei CHILIKIN	: 255 kg

# Championnat du Monde WRF 2020 / COMPETITION

2° Denis KUZIN	: 235	kg
3° Aleksandr POPOV	: 230	kg
4° Dmitriy ZHEMARKIN	: 220	kg
5° Vitaliy KAZAK	: 207,5	kg
6° Aleksandr MOISEEV	: 202,5	kg
7° Lev PETROV	: 202,5	kg
8° Anton SHVEDOV	: 200	kg
9° Viktor KLIMOV	: 195	kg
0° Vladimir PESHKO	: 190	kg
- 140	kg	
1° Alekseiy ZHERELOV	: 245	kg
2° Sergeiy MANDRIK	: 222,5	kg
3° Arif MAKHMUDOV	: 217,5	kg
4° Vladimir CHUBAROV	: 175	kg
+ 140	kg	
1° Aleksandr GORBUNOV	: 205	kg

## OPEN Masculin Raw Pro

- 56	kg	
1° Roman BELOUSOV	: 175	kg
- 75	kg	
1° Denis KUIMOV	: 207,5	kg
- 82,5	kg	
1° Stanislav MILOSTNOIY	: 230	kg
2° Sergeiy SYCHEV	: 210	kg
- 90	kg	
1° Andreiy SAPOZHONKOV	: 277	kg
- 100	kg	
1° Oleg FILIMONOV	: 270	kg
2° Tigran ARUTIUNOV	: 242,5	kg
- 125	kg	
1° Dmitriy DYAKONOV	: 270	kg
2° Maksim LISIUTIN	: 265	kg
3° Aleksiy MARKELOV	: 240	kg
- 140	kg	
1° Pavel KOLOKHIN	: 287,5	kg
+ 140	kg	
1° Pavel KLIMOV	: 290	kg
2° Aslanbek KUSHKHOV	: 282,5	kg

## OPEN Masculin SP DT

- 75	kg	
1° Daniil KRASNOBAEV	: 155	kg
- 100	kg	
1° Maksim KOCHNEV	: 190	kg

## OPEN Masculin SP

- 67,5	kg	
1° Vladimir STEPANOV	: 157,5	kg
- 75	kg	
1° Sergeiy CHUGUROV	: 200	kg
- 90	kg	
1° Ivan ZEMEREV	: 220	kg
- 100	kg	
1° Vladimir KONCHAKOV	: 310	kg
2° Ivan SOLNTSEV	: 255	kg
- 110	kg	
1° Marat NEKRASOV	: 227,5	kg

## OPEN Masculin MP DT

- 90	kg	
1° Anatoliy KIRILLOV	: 170	kg
- 100	kg	
1° Evgeniy SVOBODA	: 190	kg
- 110	kg	
1° Denis GRIGOREV	: 235	kg

## OPEN Masculin MP

- 100	kg	
1° Sergeiy YAKUSH	: 315	kg
2° Andreiy DUDINETS	: 270	kg

## OPEN Féminin Soft DT

- 52	kg	
1° Evgeniya TALAeva	: 72,5	kg
- 56	kg	
1° Diana ALKOVA	: 90	kg
2° Ekterina BONDAREVA	: 90	kg

## OPEN Masculin Soft DT

- 75	kg	
1° Rinat KHUZIN	: 202,5	kg
2° Kirill TALAev	: 192,5	kg
3° Oleg VINOKUROV	: 135	kg
- 82,5	kg	
1° Dmitriy ARTENOV	: 190	kg
- 90	kg	
1° Ivan EVDOKIMOV	: 200	kg
2° Vladimir LI	: 175	kg
- 100	kg	
1° Dmitriy TOLSTOV	: 210	kg
2° Andreiy SALOV	: 200	kg
- 110	kg	
1° Maksim SAFIN	: 247,5	kg
2° Igor KUROTCHEV	: 190	kg
- 125	kg	
1° Vladimir CHEREDIN	: 300	kg
2° Armen BAIYRAMYAN	: 210	kg

## OPEN Féminin Soft

- 67,5	kg	
1° Olga LAZURENKO	: 157,5	kg
2° Tatyana TOGRAFULINA	: 135	kg
- 82,5	kg	
1° Elena DOROFEEVA	: 147,5	kg

## OPEN Masculin Soft

- 82,5	kg	
1° Maksim GRECOV	: 265	kg
2° Ilya SUSHIY	: 245	kg
3° Aleksandr MATVEEV	: 215	kg
4° Anton TUKAEV	: 210	kg
5° Aleksey SOLOVEV	: 160	kg
- 90	kg	
1° Ruslan ILIUSHIN	: 280	kg
2° Pavel SILUSHIN	: 250	kg
3° Aleksey SHEIYKIN	: 230	kg
4° Andrey SVIDIN	: 220	kg
- 100	kg	
1° Nikolay RESHETOV	: 230	kg
2° Viktor GORBACHEVSKIY	: 200	kg
- 110	kg	
1° Artem STASIUK	: 310	kg
2° Aleksey PLOTNIKOV	: 282,5	kg
3° Matveiy TERLETSKIY	: 272,5	kg
4° Aleksandr SAMITOV	: 270	kg
5° Denis PUZYREV	: 240	kg
6° Igor KUROTCHEV	: 190	kg
- 125	kg	
1° Nikolay EMELYANOV	: 350	kg
2° Aleksey CHERSTVOV	: 300	kg
3° Dmitriy SEREGIN	: 250	kg
- 140	kg	
1° Arif MAKHMUDOV	: 320	kg
2° Dmitriy SHABALIN	: 290	kg

## OPEN Masculin Soft 2 DT

- 75	kg	
1° Kirill TALAev	: 210	kg
- 82,5	kg	
1° Evgeniy STARIDUBTSEV	: 270	kg
- 100	kg	
1° Iuriy SUVOROV	: 200	kg
- 110	kg	
1° Andrey SUKHAREV	: 375	kg
2° Kirill SUKHAREV	: 320	kg
3° Iuriy GARAZHA	: 250	kg
- 125	kg	
1° Vladimir CHEREDIN	: 390	kg

## OPEN Masculin Soft 2

- 75	kg	
1° Aleksandr LEVIN	: 190	kg
- 82,5	kg	
1° Aleksey VOLKOV	: 275	kg
- 90	kg	
1° Ruslan ILIUSHIN	: 300	kg
- 100	kg	
1° Aleksandr AKULICH	: 355	kg
2° Valeriy BESPALIKOV	: 332,5	kg
- 110	kg	
1° Andrey SUKHAREV	: 375	kg
2° Roman SEMENOV	: 350	kg
3° Aleksandr PISKAREV	: 340	kg
4° Dmitriy VASILENKO	: 320	kg
- 125	kg	
1° Nikolay EMELYANOV	: 385	kg
2° Elshan RUSTAMOV	: 355	kg
3° Artur BORISOV	: 300	kg
4° Arbi ISRAILOV	: 185	kg

## OPEN Féminin handi

- 82,5	kg	
1° Taisya ZAIYTSEVA	: 50	kg

## OPEN Masculin handi

- 67,5	kg	
1° Evgeniy KOSAREV	: 100	kg
- 82,5	kg	
1° Georgiy GVOZDEV	: 115	kg
2° Vyacheslav GRUNICHEV	: 30	kg
- 100	kg	
1° Oleg ARISTOV	: 117,5	kg
2° Evgeniy DMITRICHEV	: 110	kg
3° Ivan PURYSHEV	: 95	kg
4° Vladimir KUZNETSOV	: 70	kg
- 110	kg	
1° Sergey KOVALEV	: 145	kg





# TOP 50 / Podiums français féminins IPF

Les championnats du Monde Open de développé couché équipé IPF existent depuis 1990. Un championnat pour les Masters a été mis en place en 2001, un championnat pour les Jeunes a été mis en place en 2009.

Pour établir un classement des meilleures championnes françaises de l'histoire toutes catégories confondues, des points ont été attribués à chaque athlète participant au championnat du Monde 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 Open correspond à 50 pts, une 2<sup>e</sup> place à 25 pts, une 3<sup>e</sup> place à 15 pts ... Un titre Jeunes ou Master correspond à 25 pts, une 2<sup>e</sup> place à 12 pts, une 3<sup>e</sup> place à 7 pts ...

La 1<sup>ère</sup> est Françoise Héligon avec 8 titres Master, la 2<sup>ème</sup> est Evelyne Herbin avec 6 titres Master et la 3<sup>ème</sup> est Clara Kasbarian avec 4 titres Open.



Héligon, 8 titres Mondiaux !

01 / Françoise HELIGON	0+ 8*	0+ 8*	0+ 3*	322
02 / Evelyne HERBIN	0+ 6*	0+ 8*	0+ 4*	280
03 / Clara KASPARIAN	4+ 0*	3+ 0*	0+ 0*	275
04 / Sylvie MINGOT	3+ 1*	2+ 0*	2+ 0*	255
05 / Patricia MACIEJEWSKI	0+ 5*	0+ 6*	0+ 3*	222
06 / Isabelle ILIEV	0+ 6*	0+ 1*	1+ 0*	177
07 / Danièle TARET	0+ 4*	0+ 1*	0+ 0*	112
08 / Stéphanie BASTIEN	0+ 3*	0+ 1*	0+ 1*	105
09 / Nathalie FERAUD	0+ 2*	0+ 4*	0+ 0*	100
10 / Leila DUHEM	0+ 1*	2+ 0*	1+ 1*	97
11 / Diane ZITOUN	1+ 0*	1+ 0*	1+ 0*	90
11 / Nathalie JANOT	1+ 0*	1+ 0*	1+ 0*	90
13 / Nathalie GRANSARD	0+ 3*	0+ 0*	0+ 2*	90
14 / Marie-Christine PRACELLA	0+ 0*	3+ 0*	1+ 0*	90
15 / Christine LESELLIER	0+ 1*	0+ 5*	0+ 0*	87
16 / Brigitte LANDON	0+ 1*	0+ 3*	0+ 2*	80
17 / Bernadette ANDREANI	0+ 2*	0+ 1*	0+ 2*	77
18 / Maryse SUIRE	0+ 1*	0+ 2*	0+ 2*	65
19 / Claudine LACOMBE	0+ 2*	0+ 1*	0+ 0*	62
19 / Liliane BOULLE	0+ 2*	0+ 1*	0+ 0*	62
21 / Audrey MINGOT	0+ 1*	0+ 3*	0+ 0*	62
22 / Mélodie ANTHOUARD	0+ 0*	1+ 0*	2+ 0*	55
23 / Yvelise MARTIN	1+ 0*	0+ 0*	0+ 0*	50
24 / Andrée DUBOUX	0+ 1*	0+ 2*	0+ 0*	50
25 / Carmen GENERMONT	0+ 1*	0+ 1*	0+ 1*	45
25 / Martine LAURENT	0+ 1*	0+ 1*	0+ 1*	45
27 / Marie-Antoinette CHERBONNEL	0+ 1*	0+ 0*	1+ 0*	40
28 / Marie-France CABOS	0+ 1*	0+ 1*	0+ 0*	37
29 / Christelle MANIEZ	0+ 1*	0+ 0*	0+ 1*	32
29 / Viviane MARGUERITE	0+ 1*	0+ 0*	0+ 1*	32
29 / Françoise PERON	0+ 1*	0+ 0*	0+ 1*	32
32 / Catherine CZACHOR	0+ 0*	0+ 2*	0+ 1*	32
32 / Stéphanie CARION	0+ 0*	0+ 2*	0+ 1*	32
32 / Marie-Christine LIEGE	0+ 0*	0+ 2*	0+ 1*	32
32 / Martine ROCHE	0+ 0*	0+ 2*	0+ 1*	32
36 / Lucette DESFARGES	0+ 0*	0+ 0*	0+ 4*	30
37 / Jeannette RUMEAUX	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
37 / Marie-Line GLARIS	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
37 / Nathalie CORNU	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
37 / Véronique DESCOURS	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
37 / Heidi TAUBMANN	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
37 / Guillemette BAUDRON	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
43 / Aline LEROY	0+ 0*	0+ 1*	0+ 1*	20
44 / Nathalie ABELLAN	0+ 0*	0+ 0*	1+ 0*	15
45 / Tiphaine FELGUERAS	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
45 / Christiane DI PRATA	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
45 / Catherine LANGEVIN	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
45 / Angélique DALIA	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
45 / Aline SOULARD	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
50 / Amandine GRONDIN	0+ 0*	0+ 0*	0+ 1*	7



Evelyne Herbin et Patricia Maciejewski !



Isabelle Iliev, 6 titres mondiaux Master



Clara Kasbarian, 4 titres mondiaux Open !

## Podiums français Masculins IPF / TOP 50



Claude Sitruk, 13 titres Mondiaux

Les championnats du Monde Open de développé couché équipé IPF existent depuis 1990. Un championnat pour les Masters a été mis en place en 2001, un championnat pour les Jeunes a été mis en place en 2009.

Pour établir un classement des meilleurs champions français de l'histoire toutes catégories confondues, des points ont été attribués à chaque athlète participant au championnat du Monde 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 Open correspond à 50 pts, une 2<sup>o</sup> place à 25 pts, une 3<sup>o</sup> place à 15 pts ... Un titre Jeunes ou Master correspond à 25 pts, une 2<sup>o</sup> place à 12 pts, une 3<sup>o</sup> place à 7 pts ...

Le 1er est Claude Sitruk avec 13 titres Master, le 2<sup>ème</sup> est Alphonse Cucuzzella avec 8 titres dont 2 Open et le 3<sup>ème</sup> est Pierre Gallart avec 10 titres Master.



Alphonse Cucuzzella avec Kodama !

01 / Claude SITRUK	0+13*	0+ 4*	0+ 1*	382
02 / Alphonse CUCUZZELLA	2+ 6*	2+ 1*	2+ 0*	342
03 / Pierre GALLART	0+10*	0+ 2*	0+ 0*	275
04 / Olivier WAYMEL	0+ 5*	0+ 3*	0+ 2*	177
05 / Cyril PINGUET	0+ 2*	0+ 2*	1+ 1*	102
06 / Gérard OUMAILIA	0+ 2*	0+ 3*	0+ 1*	95
07 / Marc LEBOLAY	0+ 2*	0+ 3*	0+ 0*	87
08 / Virgilio MANUEL	0+ 1*	1+ 0*	2+ 0*	80
09 / Adrien POINSON	0+ 2*	0+ 0*	1+ 0*	65
10 / Didier COMPAIN	0+ 1*	0+ 2*	0+ 1*	57
11 / Jean-Yves MINELLE	0+ 0*	0+ 2*	0+ 4*	55
12 / Michael BERNARD	0+ 2*	0+ 0*	0+ 0*	50
12 / Louis ESCOLANO	0+ 2*	0+ 0*	0+ 0*	50
14 / Fabrice BERTIN	0+ 1*	0+ 2*	0+ 0*	50
14 / José RUSSO	0+ 1*	0+ 2*	0+ 0*	50
14 / Guy LAURENT	0+ 1*	0+ 2*	0+ 0*	50
14 / Maurice CUVELIER	0+ 1*	0+ 2*	0+ 0*	50
18 / Michel DERNONCOURT	0+ 0*	0+ 3*	0+ 1*	45
19 / Philippe BILLOIR	0+ 0*	1+ 0*	1+ 0*	40
20 / Marc HUCHET	0+ 0*	0+ 3*	0+ 0*	37
21 / Jérôme GUIDEZ	0+ 1*	0+ 0*	0+ 1*	32
21 / Serge SORCY	0+ 1*	0+ 0*	0+ 1*	32
23 / Michel MARNEUR	0+ 0*	0+ 2*	0+ 1*	32
24 / Vincent URBANIAK	0+ 0*	0+ 0*	2+ 0*	30
25 / Erick DECONINCK	0+ 0*	0+ 0*	0+ 4*	30
26 / Rémy PERICHON	0+ 0*	0+ 1*	0+ 2*	27
26 / Daniel EPINEAU	0+ 0*	0+ 1*	0+ 2*	27
28 / Antoine COUVREUR	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
28 / Bruno LESPOIX	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
28 / Frédéric COUVREUR	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
28 / Florent LENGLET	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
28 / Marc VERGNES-BLANQUER	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
28 / Albert BUTTIGIEG	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
28 / Alain BOUSSERY	0+ 1*	0+ 0*	0+ 0*	25
35 / Eric LERIBOTER	0+ 0*	1+ 0*	0+ 0*	25
35 / Bérenger ADDENET	0+ 0*	1+ 0*	0+ 0*	25
37 / Michel DUFOUR	0+ 0*	0+ 2*	0+ 0*	25
37 / Fabrice LEROY	0+ 0*	0+ 2*	0+ 0*	25
39 / Patrick LEBLEVENEC	0+ 0*	0+ 0*	0+ 3*	22
39 / Patrice LEFEBVRE	0+ 0*	0+ 0*	0+ 3*	22
41 / Gemel BOUGHAMDOUZ	0+ 0*	0+ 0*	0+ 2*	15
41 / Ali HAMAÏSSA	0+ 0*	0+ 0*	0+ 2*	15
41 / Hervé FRANCE	0+ 0*	0+ 0*	0+ 2*	15
41 / Yves LEMAGNEN	0+ 0*	0+ 0*	0+ 2*	15
45 / Jean-Pierre BRULOIS	0+ 0*	0+ 0*	1+ 0*	15
45 / Bastien POYET	0+ 0*	0+ 0*	1+ 0*	15
47 / Eric VERHAEGE	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
47 / Christophe ZEHNDER	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
47 / Jean-Pierre GRONDIN	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12
47 / Stanislas COUCHY	0+ 0*	0+ 1*	0+ 0*	12



Pierre Gallart : 10 titres mondiaux !



Olivier Waymel, 5 titres mondiaux



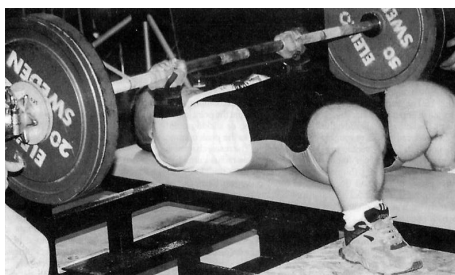
*Cette rubrique rétrospective, souvenir, a pour but de mettre en valeur nos champions et championnes qui ont marqué notre discipline. Pour ce numéro, c'est le premier grand champion polonais Andrzej Stanaszek :*

## 1990 : la découverte

C'est lors de la Coupe de la Baltique EPF en septembre 1990, que ce petit polonais de 19 ans apparait pour la première fois lors d'une compétition internationale. Il remporte la compétition dans la catégorie des - 52 kg ( qui restera sa catégorie tout au long de sa carrière ). Un mois plus tard, il participe au championnat du Monde de Powerlifting Open où il se classe 7<sup>o</sup> ( compétition remportée par le grand Inaba ), il remporte le couché avec 135 kg. Au mois de décembre, il participe au 1<sup>o</sup> championnat du Monde de développé couché Open IPF. Il remporte son 1<sup>o</sup> titre mondial à 19 ans et bat le record du monde du couché avec 147,5 kg !

## Montée en puissance

En 1991, il finit 8<sup>o</sup> du championnat d'Europe Open de force en France et améliore le record du couché avec 150 kg, il remporte ensuite les championnats d'Europe et du Monde Junior de Force et améliore le record au couché avec 152,5 kg et 153 kg. Il se classe 4<sup>o</sup> au championnat du Monde Open de force et passe 155 kg. Il termine l'année en gagnant son 2<sup>o</sup> championnat du Monde de couché Open.



En 1992, il termine 3<sup>o</sup> des Europes Open de Force avec un record à 157,5 kg. Il remporte à nouveau les Europes et les Mondes Junior de Force avec un record à 160 kg. Il termine 4<sup>o</sup> des Monde Open de Force, mais bat le record du Monde de squat avec 247,5 kg et celui du couché avec 162,5 kg. En décembre, il gagne son 3<sup>o</sup> championnat du Monde Open de Couché.

## Tout puissant

En 1993, il remporte tout : les Europes Junior et Open de Force, les Mondes Junior et Open de Force et les Mondes Open de couché. Il améliore son record au squat avec 252,5 kg et par 3 fois son record au couché pour l'amener à 172,5 kg.

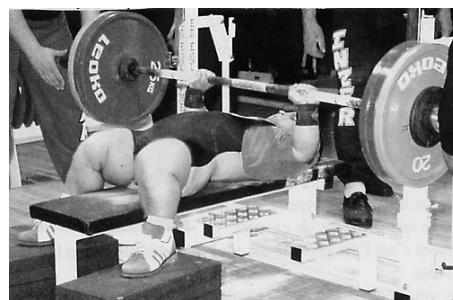


Si en 1994, il perd le championnat d'Europe Open de force, ce n'est qu'une péripétie. En effet il remporte les Europes Junior de Force et les Mondes Junior et Open de Force et les Mondes Open de Couché. Il améliore le squat à 270 kg et le couché à 177,5 kg.

## Invincible au couché

En 1995, l'EPF organise son 1<sup>o</sup> championnat d'Europe Open de développé couché. Andrzej remporte le titre et les 7 éditions suivantes. Aux championnats du Monde Open de développé couché, depuis la 1<sup>o</sup> édition en 1990, il remporte toutes les éditions jusqu'en 2000. Absent en 2001 et 2002,

il revient en 2003 pour remporter son 12<sup>o</sup> titre mondial et se retire de la compétition vaincu au niveau international.



## Records

Il est aussi vaincu en force au niveau junior avec 4 titres européens et 4 titres mondiaux. Si au niveau Open il n'est pas vaincu, c'est aussi par le fait qu'il y a tiré 4 ans en étant junior. Il remporte quand même 8 titres européens et 8 titres mondiaux.

Il restera comme le grand champion du développé couché avec un record à 192,5 kg ( établit lors d'un championnat de Pologne ) à 50 kg de poids de corps, mais aussi un très bon squatteur avec 310 kg au squat ( le seul hommes à plus de 6 fois son poids de corps ).

Ses deux records malgré un soulevé de terre assez faible ne l'empêcheront pas d'établir un record du monde du total avec 627,5 kg en 2003 lors de sa dernière année !

## Passation de pouvoir

Ce record de 627,5 kg au total, ne tiendra que quelques minutes puisqu'il sera battu dans la même compétition par un petit jeune russe Sergey Fedosienko qui remporte son 1<sup>o</sup> titre mondial. Sergey en est maintenant à 14 titres mondiaux Open équipés et 7 titres mondiaux Open raw avec la perspectives de remporter 20 titres !



*Il y a des records qui sont liés à une famille. C'est le cas du record de France féminin de développé couché Open équipé en - 52 kg. Il restera pour toujours lié à la famille Mingot mère et fille.*

### 1993 : La genèse

Après avoir commencé la force et le développé couché à la fin des années 80, Sylvie Mingot donne naissance à sa première fille Audrey en Janvier 1993. Durant cette même année elle remporte le championnat de France Open de développé couché en octobre avec 82,5 kg en - 56 kg puis termine 5° au championnat du Monde Open dans cette même catégorie au mois de décembre avec 87,5 kg.

### 1994 : Les premiers records

En 1994, Sylvie redescend dans sa catégorie des - 52 kg. Au championnat départemental et au championnat régional, elle bat son premier record de France de la catégorie avec 92,5 kg. Au championnat de France qu'elle remporte, elle améliore le record avec 95 kg. Cette même année elle améliore encore ce record avec 97,5 kg au championnat du Monde Open qu'elle remporte pour la 1° fois.

En 1995, elle essaye de battre de nouveau son record, mais reste à cette même barre de 97,5 kg au championnat de France et au championnat du Monde qu'elle remporte pour la 2° fois. Même au championnat régional au mois de décembre elle reste à 97,5 kg.

### 1996 : La barre des 100 kg

L'année 1996 sera l'année des 100 kg, Sylvie la passera au championnat de zone et au championnat de France. Elle participera au championnat du Monde en - 56 kg où elle finira 3° avec un record de France à 100 kg !

En 1997, elle tentera d'améliorer ce record mais sans succès.



### 1998 : Le record monte

C'est au championnat départemental que Sylvie améliore son record avec 102,5 kg puis 105 kg au championnat de France. Cette année, elle remporte son 3° championnat du Monde avec un nouveau record à 108 kg qui est aussi le record du Monde.

### 2002 : Un dernier record pour Sylvie

Durant les années suivantes, Sylvie tentera de battre ce record. Et c'est lors des championnats de France 2002 qu'elle améliorera son record pour la dernière fois à 108,5 kg.

Durant ces mêmes années, Audrey la fille est mise au développé couché par sa mère même si ce n'est pas sa passion. Elle lui donne l'objectif de passer 50 kg avant de s'arrêter.

### 2010 : Une nouvelle passionnée

C'est lors du championnat de zone 2010, qu'Audrey passe cette barre symbolique des 50 kg en sub-junior Raw dans la même catégorie des - 52 kg. Elle remporte son 1° titre de championne de France dans la foulée. Mais elle ne s'arrête pas là, elle se prend au jeu. Elle remporte un nouveau titre en 2011 et avec son passage en Junior et en équipe elle remporte le titre national en 2012 avec 90 kg.

Puis tout s'enchaîne très vite. Le titre mondial junior en 2013 avec une barre à 97,5 kg. La barre des 100 kg aux Mondes Junior 2014 (2°). Elle enchaîne les records de France junior avec 103 kg aux Europe Open 2014 (3°) puis 105 kg aux Monde Junior 2015 (2°) ...

### 2016 : A la poursuite du record

En 2016, Audrey commence à penser au record de sa mère. Au championnat de France, elle passe 105,5 kg. Tout semble désigner son dernier championnat du Monde Junior pour le passage de la barre mythique des 110 kg. Après une 2° barre à 107,5 kg, elle est obligée de tenter 112,5 kg pour remporter le titre. Mais malheureusement la barre ne passe pas.

### 2017 : Le record pour Audrey

En 2017, Audrey passe Senior. Au championnat de France Open de développé couché dans cette chère catégorie des - 52 kg, Audrey passe une première barre à 100 kg, puis une 2° à 108 kg et finalement passe la barre des 110 kg à la 3° barre et bat le record de France Open de sa mère vieux de 15 ans !

# COMPETITION / Championnat du Japon 2020

Le 22 Novembre 2020 s'est déroulé à Naka City le 32° championnat de développé couché équipé du Japon, l'un des championnats les plus relevés au monde, voici les résultats :

## OPEN Féminin

- 43 kg	
1° Rin Suzuki	: 83,5 kg
- 47 kg	
1° Yukako Fukushima	: 130 kg
2° Tomoko Miyamoto	: 100 kg
3° Hiroko Arai	: 97,5 kg
4° Sachiko Osawa	: 78,5 kg
5° Masako Okumura	: 40 kg



- 52 kg	
1° Tomoko Akagawa	: 132,5 kg
2° Miyabi Kikuchi	: 125 kg
3° Kotoka Hayakawa	: 122,5 kg
4° Tomoko Tanabe	: 120 kg
5° Akiko Nishikawa	: 95 kg
6° Fumie Mizuno	: 87,5 kg

- 57 kg	
1° Akane Ishibashi	: 130 kg
2° Mika Teramura	: 107,5 kg
3° Tomoko Sakamaki	: 105 kg
4° Hiroe Fuchigami	: 100 kg
5° Chiho Ito	: 75 kg
6° Yukiko Yanagisawa	: 62,5 kg

- 63 kg	
1° Aya Yamashita	: 120 kg
2° Yuki Sakura	: 110 kg
3° Toru Magago	: 100 kg
4° Chieko Kudo	: 92,5 kg
5° Chie Shinohara	: 82,5 kg

- 72 kg	
1° Rie Teruya	: 130 kg
2° Miyuki Sakurai	: 125 kg
3° Mitsusaki Ikeda	: 115 kg
4° Eri Sakaguchi	: 100 kg
5° Miho Takaoka	: 90 kg
6° Kumi Mizoguchi	: 85 kg
7° Keiko Takagaki	: 60 kg

- 84 kg	
1° Emi Tomitake	: 125 kg
2° Chiyomi Sawa	: 110 kg

+ 84 kg	
1° Asami Komatsu	: 112,5 kg

## OPEN Masculin

- 53 kg	
1° Rei Tanaka	: 150 kg
- 59 kg	
1° Yo Tamura	: 217,5 kg
2° Toshihiko Noda	: 215 kg
3° Kazuo Nakata	: 180 kg
4° Naoya Ikeda	: 170 kg
5° Shuhei Yamane	: 155 kg
6° Hiroyuki Isagawa	: 152,5 kg
7° Koji Yoshino	: 150 kg
8° Takashi Noguchi	: 150 kg
9° Tomoyoshi Shiiki	: 130 kg
10° Masato Hashimoto	: 97,5 kg
11° Seichiro Takahashi	: 80 kg

- 66 kg	
1° Masashi Fukuda	: 230 kg
2° Akio Mizuno	: 220 kg
3° Ryo Suzuki	: 212,5 kg
4° Taketora Suzuki	: 210 kg
5° Yusuke Satake	: 210 kg
6° Mitsuo Kametani	: 210 kg
7° Akinori Amkawa	: 207,5 kg
8° Hisayuki Nakayama	: 195 kg
9° Takuya Ishikawa	: 185 kg
10° Yasuku Sugeta	: 172,5 kg
11° Jun Kimura	: 142,5 kg
12° Lee Jinhachi	: 132,5 kg
13° Keiji Sato	: 130 kg
14° Tadanasu Danyasu	: 130 kg
15° Kodai Taguchi	: 130 kg
16° Eiji Murakami	: 120 kg
17° Tadanasu Tsukuda	: 110 kg
18° Hideo Kumakura	: 85 kg
19° Takayasu Ishikawa	: 60 kg



- 74 kg	
1° Daiki Kodama	: 287,5 kg
2° Yuki Abe	: 245 kg
3° Hiroshi Ishikawa	: 242,5 kg
4° Ishizaki Ryukai	: 240 kg
5° Noriyoshi Matsuoka	: 200 kg
6° Yoshiaki Matsuoka	: 190 kg
7° Tadashi Mishima	: 180 kg
8° Keitaro Oishi	: 175 kg
9° Rei Kagose	: 160 kg
10° Takashi Goto	: 160 kg
11° Ichikawa	: 152,5 kg
12° Yasuhiro Hayashi	: 150 kg
13° Mitsunaki Tanaka	: 137,5 kg
14° Kiyoshi Terui	: 95 kg

- 83 kg	
1° Yosuke Kikuchi	: 272,5 kg
2° Shizuo Matsuo	: 247,5 kg
3° Toshihiro Ushijima	: 235 kg
4° Hamada Nobuyuki	: 230 kg
5° Daiki Ogikubo	: 230 kg
6° Norihiro Yano	: 220 kg
7° Kinsho Miyata	: 210 kg
8° Motoya Okutani	: 207,5 kg
9° Takuya Yamashita	: 190 kg
10° Yusei Goto	: 187,5 kg
11° Osamu Ijima	: 185 kg
12° Masaki Ogura	: 182,5 kg
13° Yuuto Kawamura	: 175 kg
14° Futa Honda	: 172,5 kg
15° Tomotaka Sakai	: 142,5 kg
16° Hiroshi Sakuma	: 142,5 kg
17° Akio Fujimoto	: 115 kg

- 93 kg	
1° Yasuki Yamashita	: 320 kg
2° Naoki Hasegawa	: 310 kg
3° Chinaga Murano	: 265 kg
4° Suzuki Shigerano	: 260 kg
5° Seiji Takatori	: 240 kg
6° Shubu Hamasaki	: 225 kg
7° Kaoru Watamabe	: 220 kg
8° Eriki Nedachi	: 202,5 kg
9° Shuji Goto	: 192,5 kg
10° Shigeaki Ameya	: 190 kg
11° Masuhiro Kitamura	: 190 kg
12° Shigeaki Ametani	: 190 kg
13° Takatsugu Nishida	: 185 kg
14° Wataru Nishino	: 165 kg
15° Yasuhisa Tomae	: 130 kg

- 105 kg	
1° Yuki Sato	: 302,5 kg
2° Masahiko Kassai	: 300 kg
3° Takahito Akutsu	: 265 kg
4° Tomoyuki Yamamori	: 235 kg
5° Akihisa Takemura	: 230 kg
6° Takazen Iwamoto	: 205 kg
7° Hayato Yabushita	: 195 kg
8° Satoshi Ito	: 180 kg

- 120 kg	
1° Satoshi Kase	: 330 kg
2° Toshihiro Kajii	: 327,5 kg
3° Tomonari Kawano	: 260 kg
4° Miki Okyayama	: 240 kg
5° Toshio Nakamura	: 230 kg
+ 120 kg	
1° Ryuki Fujimoto	: 380 kg
2° Kazuho Uemura	: 205 kg



*Quand on parle de développé couché, les trois grosses nations de la discipline sont les Etats Unis, le Japon et la Russie. Chez les américains, le nombre de petites fédérations fait que les athlètes sont moins nombreux au sein de l'USAPL et le pays se situe à la 3<sup>o</sup> place depuis la fin des années 90.*

*Depuis 1997, avec le championnat de développé couché de Russie, le championnat du Japon est le championnat national le plus relevé au monde. En Russie nous avons une bonne répartition des performances des athlètes dans les différentes catégories jeunes et Open tant en féminines que chez les masculins avec de nombreux champions du Monde.*

*Ce qui qualifie la grande qualité du Japon est d'avoir une grande densité d'athlètes dans les petites catégories - 47 kg, - 52 kg, - 57 kg chez les féminines, - 59 kg, - 66 kg, - 74 kg chez les masculins. Dans les grosses catégories, il y a peu d'athlètes performants surtout chez les féminines. Lors de certains championnats du Japon, certaines catégories sont plus relevées que les championnats du Monde de part le fait que seul un ou deux athlètes peuvent participer à la compétition mondiale, cela entraîne des matches très serrés et à suspense pour pouvoir remporter le championnat du Japon et se qualifier pour les championnats d'Asie ou du Monde.*

*Au Japon nous avons une grande longévité des athlètes. De nombreux athlètes ont des carrières de plus de trente ans, rivalisant dans les catégories Open, Master 1, Master 2, Master 3 ... Le Japon est présent au plus haut niveau depuis les sub-junior jusqu'aux Master 4, cette nation aligne les champions du Monde dans les 7 catégories d'âge.*

*Voici le compte-rendu de l'édition 2020 du championnat du Japon de développé couché qui s'est tenue en Novembre :*

## Des Féminines au Top

Si cette année les féminines étaient moins nombreuses, le niveau est resté très élevé.

En - 43 kg, la sub-junior Rin Suzuki bat le record du Japon sub-junior et junior avec une barre à 83,5 kg.

En - 47 kg, de nombreuses athlètes sont montées de catégorie pour ne pas se retrouver face à la 9 fois championne du Monde Yukako Fukushima qui gagne avec 130 kg. De belles performances quand même des deux championnes du Monde Master 2 : Tomoko Miyamoto ( 100 kg ) et Hiroko Arai ( 97,5 kg ). Sachiko Osawa prend la 4<sup>o</sup> place avec 78,5 kg ( record du Japon Master 3 ).

En - 52 kg, nouveau titre national pour Tomoko Akagawa avec 132,5 kg devant la championne du Monde junior Miyabi Kikuchi avec 125 kg ( nouveau record junior du Japon ) et Kotoka Hayakawa avec 122,5 kg. Tomoko Tanabe prend la 4<sup>o</sup> place avec une barre à 120 kg.

En - 57 kg, la championne du Monde en titre, Akane Ishibashi, remporte facilement la catégorie avec 130 kg devant la championne du Monde Master 2 des 52 kg Mika Teramura avec 107,5 kg et la championne du Monde Master 2 des 57 kg Tomoko Sakamaki avec 105 kg. Hiroe Fuchigami prend la 4<sup>o</sup> place avec 100 kg.

En - 63 kg, une catégorie plus faible avec une barre à 120 kg pour la championne Aya Yamashita devant Yuki Sakura avec 110 kg et Toru Magago avec 100 kg ( record du Japon Master 4 ).

En - 72 kg, c'est un duel de deux championnes du Monde, Rie Teruya celle des Master 1 et Miyuki Sakurai celle des Master 2. C'est en toute logique la plus jeune qui l'emporte avec 130 kg contre 125 kg. C'est la junior Mitsusaki Ikeda qui prend la 3<sup>o</sup> place avec 115 kg devant la sub-junior Eri Sakaguchi qui prend le record du Japon avec 100 kg.

En - 84 kg, Emi Tomitake remporte le titre avec 125 kg devant la multiple championne du monde Master Chyomi Sawa avec 110 kg.

En + 84 kg, Asami Komatsu seule en compétition dans la catégorie passe 112,5 kg.

## Des Masculins puissants

En - 53 kg, le junior Rei Tanaka remporte son 2<sup>o</sup> titre avec 150 kg.

En - 59 kg, le junior Yo Tamura crée la sensation en battant le quadruple champion du monde Toshihiko Noda avec 217,5 kg contre 215 kg. Nazuo Nakata le champion du Monde Master 2 prend la 3<sup>o</sup> place avec 180 kg. Naoya Iked prend la 4<sup>o</sup> place avec 170 kg.

En - 66 kg, dans la catégorie la plus dense, 7 athlètes ont passé les 200 kg, mais c'est le triple champion du Monde en titre qui gagne un nouveau titre avec 230 kg devant Akiro Mizuno avec 220 kg et Ryo Suzuki avec 212,5 kg. Les 3 suivants : Taketora Suzuki, Yusuke Satake, Mitsuo Kametani passe 210 kg. Akinori Amkawa ne prend que la 7<sup>o</sup> avec pourtant une belle barre à 207,5 kg.

En - 74 kg, Daiki Kodama, 18 titres mondiaux, remporte la catégorie une nouvelle fois avec 287,5 kg. Par contre le podium a été très disputé, Yuki Abe prend la 2<sup>o</sup> place avec 245 kg, Hiroshi Ishikawa prend la 3<sup>o</sup> place avec 242,5 kg devant Ishizaki Ryukai avec 240 kg.

En - 83 kg, le double champion du monde junior, Yosuke Kikuchi remporte la victoire avec 272,5 kg, Shizuo Matsuo prend la 2<sup>o</sup> place avec 247,5 kg et Toshihiro Ushijima prend la 3<sup>o</sup> place avec 235 kg et un record du Japon Master 3. Hamada Nobuyuki termine 4<sup>o</sup> avec 230 kg, la même barre pour le 5<sup>o</sup> Daiki Ogikubo.

En - 93 kg, gros duel entre Yasuki Yamashita et Naoki Hasegawa, le premier l'emporte avec 320 kg contre 310 kg. Chinaga Murano prend la 3<sup>o</sup> place juste devant Suzuki Shigerano avec 265 kg contre 260 kg.

En - 105 kg, un nouveau duel entre Yuki Sato et le champion du Monde Master Masahiko Kassai, c'est le jeune champion Sato qui l'emporte finalement avec 302,5 kg contre 300kg. Takahito Akutsu prend la 3<sup>o</sup> place avec 265 kg.

En - 120 kg, un autre duel a sensation, Satoshi Kase l'emporte enfin avec 330 kg sur Toshihiro Kajii avec 327,5 kg

En + 120 kg, le champion du Monde Junior Yosuke Kikuchi réalise une grosse performance avec une barre à 380 kg ( record du Japon Junior et Open ).



# RECORDS / Monde Couché IPF

- 43 kg ( 94 lbs ) <b>FEMININ</b>		
Sub-Junior :	Janet BECERRIL	83 kg
Sub-Junior :	Kristina LIEONIENKO	65,5 kg
- 47 kg ( 103 lbs )		
Sub-Junior :	Daniela KOLESNIK	90 kg
Sub-Junior :	Natalia CHEREMENKO	73,5 kg R
Junior :	Kotomi HAYAKAWA	110 kg
Junior :	Emelie ELVEGARD	87,5 kg R
Open :	Widari WIDARI	141 kg
Open :	NaoKo KOBAYASHI	103 kg R
Master 1 :	Yukako FUKUSHIMA	137,5 kg
Master 1 :	NaoKo KOBAYASHI	103 kg R
Master 2 :	Ilka SCHWENGL-FORSTHUBER	110 kg
Master 2 :	Tomoko MIYAMOTO	85,5 kg R
Master 3 :	Martine SERVAJEAN	72,5 kg R
Master 4 :	Hiroko KIKUIRI	52,5 kg R
- 52 kg ( 114 lbs )		
Sub-Junior :	Anna FILIMONOVA	112,5 kg
Sub-Junior :	Febrose TSIODE	110,5 kg R
Junior :	Maria DOMINGUEZ	150 kg
Junior :	Febrose TSIODE	110,5 kg R
Open :	Aigul SITDIKOVA	160,5 kg
Open :	Febrose TSIODE	110,5 kg R
Master 1 :	Kaori NAGAYA-SHIRAKAWA	130 kg
Master 1 :	Olga GOLUBEVA	102,5 kg R
Master 2 :	Kaori NAGAYA-SHIRAKAWA	130 kg
Master 2 :	Emiko KIBA	85,5 kg R
Master 3 :	Fumie MIZUNO	90 kg
Master 3 :	Jennifer HUNTER	68 kg R
Master 4 :	Françoise HELIGON	64,5 kg
Master 4 :	Françoise HELIGON	54 kg R
- 57 kg ( 125 lbs )		
Sub-Junior :	Daniela KOLESNIK	145 kg
Sub-Junior :	Alina SARYCHEVA	102,5 kg R
Junior :	Daniela KOLESNIK	155 kg
Junior :	Donna BERGLUND	120,5 kg R
Open :	Larisa KOTKOVA	165,5 kg
Open :	Aleksandra OSINA	121 kg R
Master 1 :	Larisa KOTKOVA	165,5 kg
Master 1 :	Daiva ZAROVIENTE	102,5 kg R
Master 2 :	Daiva ZAROVIENTE	124 kg
Master 2 :	Daiva ZAROVIENTE	102,5 kg R
Master 3 :	Yuko MAGAO	92,5 kg
Master 3 :	Yoriko YAMASAKI	82,5 kg R
Master 4 :	Adina HYKOVA	70 kg
Master 4 :	Françoise HELIGON	71 kg
Master 4 :	Françoise HELIGON	58,5 kg R
- 63 kg ( 138 lbs )		
Sub-Junior :	Daria VAKHRAMEEVA	157,5 kg
Sub-Junior :	Taissiya DYACHENKO	102,5 kg R
Junior :	Matilda VILMAR	165 kg
Junior :	Carola GARRA	133 kg R
Open :	Anna BIRZHEVAIA	185 kg
Open :	Jennifer THOMPSON	144 kg R
Master 1 :	Larysa SOLOVIEVA	184,5 kg
Master 1 :	Jennifer THOMPSON	144 kg R
Master 2 :	Mayumi KITAMURA	167,5 kg
Master 2 :	Valentina MELUBOVA	100 kg R
Master 3 :	Yoshiko KOMI	115 kg
Master 3 :	Flora KOSZTIN	90 kg R
Master 4 :	Adina HYKOVA	78 kg
Master 4 :	Adina HYKOVA	61,5 kg R
- 72 kg ( 159 lbs )		
Sub-Junior :	Viktoria YULTSEVA	147,5 kg
Sub-Junior :	Susanna TORRONEN	112 kg R
Junior :	Anastasias PUTILINA	172,5 kg
Junior :	Susanna TORRONEN	125 kg R
Open :	Rhaea STINN	191 kg
Open :	Jennifer THOMPSON	144 kg R
Master 1 :	Priscilla RIBIC	165 kg
Master 1 :	Jennifer THOMPSON	144 kg R
Master 2 :	Antonietta ORSINI	140 kg
Master 2 :	Regina HAAS	107,5 kg R
Master 3 :	Hana TAKACOVA	127,5 kg
Master 3 :	Evelyn HERBIN	80 kg R
Master 4 :	Chiyomi SAWA	115 kg
Master 4 :	Gail MOORE	72,5 kg
- 84 kg ( 184 lbs )		
Sub-Junior :	Anna VOZMILOVA	136 kg
Sub-Junior :	Susanna TORRONEN	115 kg R
Junior :	Yana POKAZANEVA	100 kg
Junior :	Daniella MELO	137 kg R
Open :	Rhaea STINN	212,5 kg
Open :	Lyudmila PROTCHENKO	147,5 kg R
Master 1 :	Eva ENGSKAR	192,5 kg
Master 1 :	Ielja STRIK	136,5 kg R
Master 2 :	Leila DUHEM	155 kg
Master 2 :	Tammy WALKER	123 kg R
Master 3 :	Hana TAKACOVA	145 kg
Master 3 :	Eva SPETH	92,5 kg R
+ 84 kg ( SHW )		
Sub-Junior :	Daria EFIMTSEVA	180 kg
Sub-Junior :	LeeAnn HEWITT	120 kg R
Junior :	Carlie WALKER	190,5 kg
Junior :	Xeniya OKATENKO	135,5 kg R
Open :	Sandra LONN	235 kg
Open :	Bonica BROWN	151,5 kg R
Master 1 :	Sandra LONN	235 kg
Master 1 :	Melinda LOMBOSI	150 kg R
Master 2 :	Annette REHOFF CHRISTENSEN	207,5 kg
Master 2 :	Annette REHOFF CHRISTENSEN	130 kg R
Master 3 :	Hana TAKACOVA	135 kg
Master 3 :	Eva SPETH	94 kg R
Master 4 :	Chiyomi SAWA	70 kg R

- 53 kg ( 116 lbs ) <b>MASCULIN</b>		
Sub-Junior :	Yo TAMURA	160,5 kg
Sub-Junior :	Egidius VALCIUKAS	120 kg R
Junior :	Georgii KLIMENKO	175,5 kg
- 59 kg ( 130 lbs )		
Sub-Junior :	Yo TAMURA	185 kg
Sub-Junior :	Tsubasa MORIKI	135,5 kg R
Junior :	Motoki MURATA	200 kg
Junior :	Masatatsu HONDO	163 kg R
Open :	Toshihiro NODA	220 kg
Open :	Abdulkarim KARAMAN	175,5 kg R
Master 1 :	Toshihiro NODA	220 kg
Master 1 :	Yasushi OGASAWARA	162,5 kg R
Master 2 :	Kazuo NAKATA	185 kg
Master 2 :	Yuji TAKADA	152 kg R
Master 3 :	Hiroyuki ISAGAWA	165 kg
Master 3 :	Takeshi SHIRAKAWA	123 kg R
Master 4 :	Hisao HAMAYAMA	125 kg
Master 4 :	Takeshi SHIRAKAWA	123 kg R
- 66 kg ( 145 lbs )		
Sub-Junior :	Natan BALOGH	190 kg
Sub-Junior :	Eddie BERGLUND	165 kg R
Junior :	Haruya OKADA	225 kg
Junior :	Eddie BERGLUND	213,5 kg R
Open :	Masashi FUKUDA	250 kg
Open :	Eddie BERGLUND	221 kg R
Master 1 :	Hisayuki NAKAYAMA	233 kg
Master 1 :	Christopher AVIADO	171 kg R
Master 2 :	Hisayuki NAKAYAMA	233 kg
Master 2 :	Yoichiro MURATO	155,5 kg R
Master 3 :	Hideyuki YANO	171,5 kg
Master 3 :	Claude SITRUK	135 kg R
Master 4 :	Tadanobu DANYASU	140 kg
Master 4 :	Dieter SCHUCK	113 kg R
- 74 kg ( 163 lbs )		
Sub-Junior :	Dmitrii ZALTSEV	213 kg
Sub-Junior :	Adlet ANUAROV	172,5 kg R
Junior :	Matti CHRISTENSEN	270 kg
Junior :	Bastien POYET	200 kg R
Open :	Daiki KODAMA	300 kg
Open :	Daiki KODAMA	225 kg R
Master 1 :	Daiki KODAMA	285 kg
Master 1 :	Daiki KODAMA	225 kg R
Master 2 :	Alphonse CUCUZZELLA	213 kg
Master 2 :	Damian FRONZAGLIA	180 kg R
Master 3 :	Vasilii MOTOVILNIK	187,5 kg
Master 3 :	Daniel SIDES	148,5 kg R
Master 4 :	Shigeiki YAMAMOTO	160 kg
Master 4 :	Antero KAURANEN	125,5 kg R
- 83 kg ( 182 lbs )		
Sub-Junior :	Kostiantyn MUSSIENKO	235 kg
Sub-Junior :	Jemali MANDOSHVILI	172 kg R
Junior :	Kostiantyn MUSSIENKO	302,5 kg
Junior :	Jemali MANDOSHVILI	205,5 kg R
Open :	Askar SHOKHANOV	315,5 kg
Open :	Owen HUBBARD	218,5 kg R
Master 1 :	Sergey KNIAZEV	300 kg
Master 1 :	Merdan MURSAHEDOV	197,5 kg R
Master 2 :	Alexey NEVEJKOV	250 kg
Master 2 :	Alexey NEVEJKOV	185,5 kg R
Master 3 :	Bjarne SYNSTAD	215,5 kg
Master 3 :	Junichi ISU	163 kg R
Master 4 :	Haruki IMAIZUMI	166 kg
Master 4 :	Haruki IMAIZUMI	136 kg R
- 93 kg ( 204 lbs )		
Sub-Junior :	Prokhor POPLYGIN	238 kg
Sub-Junior :	James Stelian JEJERAN	179 kg R
Junior :	Kostiantyn MUSSIENKO	322,5 kg
Junior :	Luke TOLMAN	212,5 kg R
Open :	Askar SHOKHANOV	335,5 kg
Open :	Dennis CIERI	234,5 kg R
Master 1 :	Adam MAMOLA	320 kg
Master 1 :	Dennis CIERI	234,5 kg R
Master 2 :	Jan WEGIERA	315 kg
Master 2 :	Dennis CIERI	234,5 kg R
Master 3 :	Stanislaw MENTEL	237,5 kg
Master 3 :	David RICKS	197,5 kg R
Master 4 :	Bill PHILLIPS	180 kg
Master 4 :	Tilman GALLANT	140 kg R
- 105 kg ( 231 lbs )		
Sub-Junior :	Ryuki FUJIMOTO	295 kg
Sub-Junior :	Dawid GREGORCZUK	217,5 kg R
Junior :	Evgenii ROENKO	323 kg
Junior :	Takahiro TAKIMOTO	222 kg R
Open :	Vladimir GRISHAEV	346 kg
Open :	Joseph AMENDOLA	247,5 kg R
Master 1 :	Timothy ANDERSON	315,5 kg
Master 1 :	Jan BAST	235 kg R
Master 2 :	Kohei WADA	292,5 kg
Master 2 :	Leon BROWN	227,5 kg R
Master 3 :	Stanislaw MENTEL	241 kg
Master 3 :	Kenneth MATTSOON	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 :	Dmytro VOVK	241 kg R
Open :	Aleksandr SYKMENEV	365 kg
Open :	Amandas PAULAUSSKAS	260 kg R
Master 1 :	Aleksandr SYKMENEV	365 kg
Master 1 :	Horace LANE	240 kg R
Master 2 :	Kohei WADA	300 kg
Master 2 :	Horace LANE	240 kg R
Master 3 :	Wojciech GRABOWSKI	265 kg
Master 3 :	Akihiro WATANABE	263 kg R
Master 4 :	Niilo MALINTEMI	232,5 kg
Master 4 :	Werner RICHTER	190 kg R
+ 120 kg ( SHW )		
Sub-Junior :	Ryuki FUJIMOTO	310 kg
Sub-Junior :	Ryuki FUJIMOTO	210 kg R
Junior :	Kevin JAEGER	392,5 kg
Junior :	Pavlo NAKONECHNYI	245,5 kg R
Open :	Blaine SUMNER	425,5 kg
Open :	Thomas DAVIS	300 kg R
Master 1 :	Jonathan LEO	385 kg
Master 1 :	Mike JAISYN	281 kg R
Master 2 :	Kaido LESSMANN	311 kg
Master 2 :	Beau MOORE	237,5 kg R
Master 3 :	Bradley KLINGER	252,5 kg
Master 3 :	James RAY	228 kg R
Master 4 :	Valdis ALKSNITIS	203 kg
Master 4 :	Mikko SEIKKULA	196,5 kg R

*Depuis la fin des années 80 et le début des années 90, notre discipline s'est considérablement développée, que ce soit dans sa pratique comme dans le matériel utilisé pour l'entraînement et la compétition ...*

## Bench shirt

En France, les compétitions de développé couché seul sont apparues au début des années 90 sous l'impulsion du grand Joseph Ponnier qui était présent à toutes les compétitions de force avec son stand Inzer.



Pour ceux qui ont concouru lors des premiers championnats de France, nous nous souvenons tous des maillots HD, HPHD, EPHD, Phenom ... où il fallait au moins deux personnes pour mettre le maillot.

Depuis, les maillots ont évolué, s'ils sont plus performants, ils sont aussi moins traumatisant et plus facile à mettre. Mais encore faut-il trouver le bon et bien s'en servir.

La marque Inzer reste encore performante avec des maillots qui permettent aux nouveaux compétiteurs de pouvoir tirer sans danger, la marque Titan peut paraître pour certains plus performante mais souvent ne supporte pas et permet moins de rattraper des mauvaises trajectoires.

Voici quelques conseils pour bien choisir et bien utiliser son maillot de couché :

Que ce soit Inzer et surtout Titan, il faut choisir son maillot en fonction de sa position sur le banc de compétition : à plat ou cambré, car la trajectoire ne sera pas la même.

Il faut choisir son maillot en fonction de son poids de corps et de son maxi : pour être vraiment performant, votre maillot doit toucher votre poitrine quand vous descendez la barre seulement sur la dernière barre d'échauffement avant la première barre sur le plateau.

Pour une bonne performance de la combinaison, il faut l'utiliser régulièrement à l'entraînement. La mettre seulement le jour de la compétition ne sera pas efficace ( ce n'est pas le même mouvement en Raw qu'en équipé ).

Vous devez faire votre échauffement avec votre combinaison ( et non pas la mettre au dernier moment ). Ainsi en montant les charges vous mettrez progressivement en place la combinaison.

Pour une plus grande performance du maillot vous serez amené à jouer sur la tension du maillot, en tirant plus ou moins le maillot sur le devant pour y mettre plus de tension et pour qu'il puisse mieux renvoyer la barre ( il faut faire attention à ce que les épaules soient bien en place ).



## Sling Shot

En 2010, le powerlifter Mark Bell crée le sling shot, un accessoire qui permet de s'entraîner comme s'il l'on utilisait une combinaison de développé couché sans les inconvénients de la mise du maillot.



Le sling shot peut être intéressant pour le couché de compétition, mais aussi pour mieux travailler les triceps en couché serré, pour le haut des pectoraux au développé incliné. Sur des charges lourdes cela permet aussi de protéger les épaules et les coudes.

Mark Bell a développé plusieurs versions du sling shot : le push up ( gris, niveau 1, pour faire des pompes ), le Reactive ( bleu, niveau 2, pour les pompes, les dips ), l'original ( rouge, niveau 3 pour les dips, le couché serré ), le full borar ( jaune, niveau 4, pour le couché à + de 150 kg ) et le Maddox ( noir, niveau 5, pour le couché à + de 200 kg ). On les trouve sur le site : [markbellslingshot.com](http://markbellslingshot.com)

La marque Metal a aussi développé sa propre gamme.

Le Sling shot est un élément incontournable aujourd'hui à l'entraînement pour progresser sur son maxi au couché.

Il y a des fédérations comme la WRPF, NPA, ROP qui ont introduit des catégories où l'on utilise le sling shot en compétition ...



# CHAMPIONNE / Clara Kasbarian

Clara est tombée dans la force toute jeune grâce à son père. Dès l'âge de 18 ans, elle a commencé à faire du couché en endurance avec notamment 110 répétitions à 30 kg en 1977. Elle a ensuite fait une pause de 10 ans pour s'occuper de ses enfants.

En 1988, Clara Kasbarian revient à la compétition, elle concoure dans la petite fédération de la 3F et remporte la finale France en force athlétique en Open - 70 kg puis participe aux championnats du Monde WDFPF où elle prend une belle 2° place en Open - 70 kg. L'année suivante, elle conserve son titre national, remporte le championnat d'Europe WDFPF en - 63 kg et termine une nouvelle fois à la deuxième place aux Mondiaux WDFPF mais cette fois ci en - 63 kg. A l'occasion de cette compétition, elle se blesse au soulevé de terre et ne reviendra à la compétition en 1992.

En 1993, elle revient à la compétition toujours à la 3F, mais cette fois uniquement au couché, puisque maintenant cela existe en compétition. Elle remporte la finale nationale en - 70 kg et le titre mondial WDFPF dans la même catégorie. Au mois de septembre, la 3F cesse d'exister et tous les athlètes rejoignent la fédération française officiel, la FFHMFAC, elle remporte son championnat de France Open en - 67,5 kg ( elle en remportera 10 d'affiliés ).

En 1994, elle remporte son premier de championne du Monde Open IPF en - 67,5 kg, l'année suivante, elle termine 2°, battue au poids de corps. En 1996, elle devient championne d'Europe EPF - 67,5 kg. Pour les championnats du Monde, elle descend en - 60 kg mais ne termine que 2° au championnat du Monde. Parallèlement elle fait de compétition de développé couché endurance. C'est durant ses années quelle passe 80 répétitions à 50 kg, 28 répétitions à 80 kg et 20 répétitions à 100 kg. En 1997, elle ne participe qu'au championnat d'Europe EPF en - 60 kg et finit de nouveau 2°, tout comme au championnat du monde en 1998 en - 67,5 kg.

Clara s'est remise en question avec son entraîneur : changement de position sur le banc, échauffement moins important, moins de séries, les résultats vont se faire sentir sur les barres : Lors du championnat du Monde IPF 1999 en—67,5 kg, elle remporte son 2° titre mondial avec un record à 150 kg ( elle passera 155 kg en - 75 kg . En 2001, elle fait le doublé avec le titre de championne d'Europe EPF et le titre de championne du Monde IPF, elle rejoint Sylvie Mingot avec 3 titre mondiaux ). En 2002, elle conserve son titre mondial, et devient la seule française avec 4 titres de championne du Monde Open IPF !

## Un palmarès international open exceptionnel :

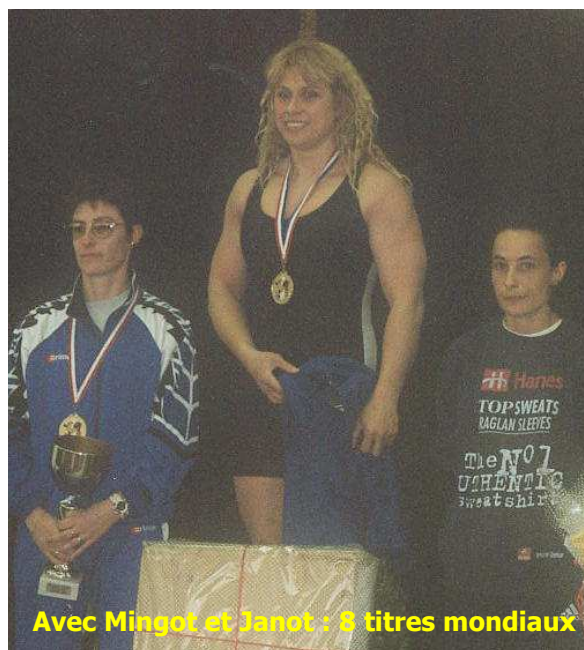
**CHAMPIONNE DU MONDE OPEN IPF - 67,5 kg : 1994 1999 2001 2002**  
VICE-CHAMPIONNE DU MONDE OPEN IPF - 67,5 kg : 1995 1998  
VICE-CHAMPIONNE DU MONDE OPEN IPF - 60 kg : 1996  
**CHAMPIONNE D'EUROPE OPEN EPF - 67,5 kg : 1996 2001**  
VICE-CHAMPIONNE D'EUROPE OPEN EPF - 60 kg : 1997

Championne de France Open - 60 kg FFHMFAC : 1997  
Championne de France Open - 67,5 kg FFHMFAC : 1993 1994 1996 1998 2000 2002  
Championne de France Open - 75 kg FFHMFAC : 1995 1999 2001

RECORD DE FRANCE OPEN - 60 kg : 122,5 kg  
RECORD DE FRANCE OPEN - 67,5 kg : 150 kg  
RECORD DE FRANCE OPEN - 75 kg : 155 kg



155 kg en - 75 kg au championnat de France 1999



Avec Mingot et Janot : 8 titres mondiaux



### Xavier à l'AFCAM !!!

Xavier de Puytorac a été élu pour 4 ans membre du comité directeur de l'AFCAM.

( Association Française du Corps Arbitral Multisport ).

C'est une première pour discipline. Félicitations à lui !



### Test Match à l'Euro fitness ...

Le 21 Février, les athlètes internationaux français en force classic ont été réunis pour un test match à l'Euro Fitness à Bordeaux. Il y a eu de très belles performances en senior :

Prescillia Bavoil, en - 63 kg, passe 210 kg au squat, 112,5 kg au couché et au terre de 225 kg pour un total de 547,5 kg pour 3 records du monde officiels.

Panagiotis Tarinidis, en - 66 kg, passe 247,5 kg au squat, 168,5 kg au couché et 280 au terre pour un total de 696 kg pour un record d'Europe du total officiels.

A noter la perf au couché de Malik Triolet en sub-junior - 83 kg qui passe un record du monde officiels avec 172,5 kg. En junior : Corentin Clément passe 210 kg au couché à un peu plus de 105 kg, Richmond Baiden avec 187,5 kg au couché en - 93 kg. Romuald Massé passe 252,5 kg au couché en + 120 kg ...

Chez les féminines junior : à noter les perf de Tiffany Chapon, - 43 kg qui passe 122,5 kg au squat, 70 kg au couché, 146,5 kg au terre pour un total à 339 kg pour 3 records du monde officiels. Jade Jacob, - 57 kg, avec 162,5 kg au squat, 80 kg au couché, 185,5 kg au terre et un total avec 428 kg pour 2 records du monde officiels.



### Finale France 2021 !

La FSFA organisera sa finale France :  
**le 9 Mai 2021 à Montbéliard.**

La WPC France organisera sa finale France :  
**les 12-13 Juin 2021 à Lempdes.**



### Finale France WPC 2020 !

Au mois de septembre, la finale France de développé couché (30 participants) et de force athlétique (33 participants) WPC a pu avoir lieu ...

Chez les féminines, Amandine Balthazar, en Junior Raw - 52 kg passe une barre à 60 kg. Larisa Gvozdeva, en Master 4 Raw - 67,5 kg passe une barre à 92,5 kg.

Florian Mabire, en Open Raw - 67,5 kg passe une barre de 135 kg, Johann Champ, en Open Raw - 75 kg passe une barre à 155 kg, Joaquim Da Silva, en Master 4 Raw - 90 kg passe 160 kg, Sébastien Nizet, en Master 1 Raw - 110 kg passe une belle barre de 220 kg.

Aurélien Lejeune de retour à la compétition au développé couché équipé passe une première barre à 320 kg en + 140 kg, mais il rate par deux fois la barre les 340 kg.

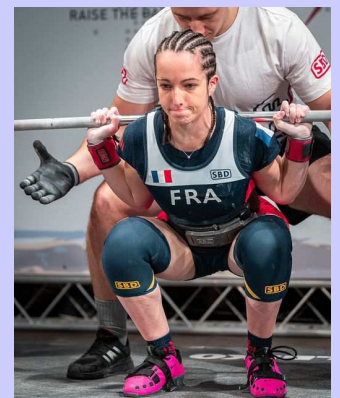
En développé couché multi ply, Steve Gameiro rate par 3 fois la barre de 340 kg en - 110 kg.

De belles performances ont été aussi réalisées dans la compétition de force athlétique ...

### Stage avec Noémie ...

La française, Noémie Allibert, double championne d'Europe de Force - 47 kg Open en titre a organisé un stage pour les sub-junior le 21 Décembre 2020 à Troyes ...

Une très belle initiative pour donner envie à des jeunes de pratiquer notre belle discipline.



# PERFORMANCES / MEILLEURES BARRES MONDIALES

## - 44 kg Féminin

1°	Justyna Kozdryk	: 120 kg
2°	Stacia-Al Mahoe	: 112,5 kg
3°	Irina Krilova	: 105 kg
4°	Cosette Fernandez Neely	: 100 kg
5°	Eva Svjantekova	: 97,5 kg

## - 48 kg Féminin

1°	Cosette Fernandez Neely	: 155 kg
2°	Widari Widari	: 141 kg
3°	Yukako Fukushima	: 140 kg
4°	Aygul Sitdikova Redzhepova	: 135 kg
5°	Marianne Kosonen	: 132,5 kg

## - 52 kg Féminin

1°	Aygul Sitdikova Redzhepova	: 170 kg
2°	Marianne Kosonen	: 155 kg
3°	Maria Dominguez	: 150 kg
4°	Anna Vishnyak	: 150 kg
5°	Natalia Salnikova	: 147,5 kg

## - 56 kg Féminin

1°	Agnessa Antipova Merkulova	: 190 kg
2°	Janet Faraone	: 158,5 kg
3°	Tina Rinehart	: 157,5 kg
4°	Larissa Kotkova	: 157,5 kg
5°	Marianne Kosonen	: 157,5 kg

## - 60 kg Féminin

1°	Agnessa Antipova Merkulova	: 200 kg
2°	Janet Faraone	: 185 kg
3°	Tina Rinehart	: 182,5 kg
4°	Heidi Howar	: 180 kg
5°	Ludmila Bobchenko	: 170 kg

## - 67,5 kg Féminin

1°	Laura Phelps-Sweatt	: 200 kg
2°	Rheta West	: 192,5 kg
3°	Kara Bohigian	: 190 kg
4°	Anna Birzhevaya	: 185 kg
5°	Elena Prokopova	: 185 kg

## - 75 kg Féminin

1°	Laura Phelps-Sweatt	: 240,5 kg
2°	Yuliya Medvedeva	: 220 kg
3°	Kara Bohigian	: 205 kg
4°	Rheta West	: 202 kg
5°	Emma Ylitalo-James	: 200 kg

## - 82,5 kg Féminin

1°	Laura Phelps-Sweatt	: 245 kg
2°	Yuliya Medvedeva	: 245 kg
3°	Rhaea Fowley	: 225 kg
4°	Ekaterina Zaytseva	: 215 kg
5°	Svetlana Dedulia	: 210 kg

## - 90 kg Féminin

1°	Yuliya Medvedeva	: 252,5 kg
2°	Laura Phelps-Sweatt	: 245 kg
3°	Karen Campbell	: 232,5 kg
4°	Emma Ylitalo-James	: 222,5 kg
5°	Viktoriya Sheludko	: 220 kg

## + 90 kg Féminin

1°	Rebecca Swanson	: 272,5 kg
2°	April Mathis	: 245 kg
3°	Melissa Garrett	: 242,5 kg
4°	Rae-Ann Coughenour-Miller	: 242,5 kg
5°	Shannon Pole-Summers	: 241 kg

## - 56 kg Masculin

1°	Anton Kraft	: 215 kg
2°	Andrzej Stanaszek	: 192,5 kg
3°	Konstantin Pavlov	: 192,5 kg
4°	Sergey Fedosienko	: 192,5 kg
5°	Makoto Otsubo	: 190,5 kg

## - 60 kg Masculin

1°	Eric Head	: 227,5 kg
2°	Ayrat Zakiev	: 222,5 kg
3°	Toshihiro Noda	: 220 kg
4°	Yasufumi Kimura	: 219 kg
5°	Abdulkarim Karaman	: 217,5 kg

## - 67,5 kg Masculin

1°	Kevin Harmon	: 277,5 kg
2°	Joe Ceklovsky	: 272,5 kg
3°	Kerwin Unten	: 260 kg
4°	Brian Schwab	: 257,5 kg
5°	Yan Urusov	: 255 kg

## - 75 kg Masculin

1°	Joe Mazza	: 320 kg
2°	Ilya Varshavskiy	: 315 kg
3°	Rustam Miftakov	: 305 kg
4°	Daiki Kodama	: 300,5 kg
5°	Anton Krasilnikov	: 300 kg

## - 82,5 kg Masculin

1°	Aleksandr Gagolin	: 360 kg
2°	Jason Coker	: 350 kg
3°	Jason Fry	: 340 kg
4°	Dmitriy Khovanskiy	: 340 kg
5°	Boris Tikhonov	: 340 kg

## - 90 kg Masculin

1°	Jason Coker	: 407,5 kg
2°	Shawn Frankl	: 386 kg
3°	Rob Forell	: 365 kg
4°	Elvin Guliev	: 360 kg
5°	Vladimir Pervyshin	: 350 kg

## - 100 kg Masculin

1°	Pavel Leonov	: 420 kg
2°	Jake Prazak	: 412,5 kg
3°	Jason Coker	: 409 kg
4°	Vyacheslav Tunkin	: 405 kg
5°	Alexey Merkulov	: 402,5 kg

## - 110 kg Masculin

1°	Alexey Merkulov	: 435 kg
2°	Jimmy Kolb	: 431 kg
3°	Emin Mamedov	: 430 kg
4°	Mikhail Likhach	: 430 kg
5°	Matt Minuth	: 420 kg

## - 125 kg Masculin

1°	Jimmy Kolb	: 470 kg
2°	Scott Mendelson	: 467,5 kg
3°	David Hoff	: 454,5 kg
4°	Viktor Najdenov	: 450 kg
5°	Rob Luyando	: 431 kg

## + 125 kg Masculin

1°	Paul Tiny Meeker	: 500 kg
2°	Ryan Kennelly	: 488 kg
3°	David Hoff	: 472,5 kg
4°	Scott Mendelson	: 465 kg
5°	Eugène Rychlak Jr.	: 458,5 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.](#)



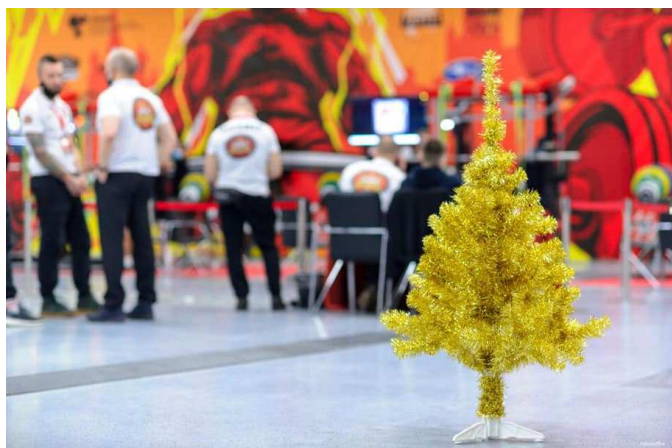
[Paroisse](#)  
[Sacraments](#)  
[KTO TV](#)  
[Prières Sportives](#)



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



# PHOTOS / Championnat du Monde WRP



C'est bientôt Noël !



La salle d'échauffement des championnats !



Enlève-moi ce masque !



Des performances qui laissent sans voix !



Petite photo de famille !



Une table au top !



Des podiums pas très photogénique !



Grosse performance Raw !