

SUN CLUB



FORCE ATHLETIQUE

Dossier de Presse

(Emis par l'association sportive Sun Club Gerzat)

Le Sun Club Gerzat 1° club français de Force Athlétique 2013

Présentation du Sun Club Gerzat (Historique, Conseil d'administration)

Qu'est ce que la Force Athlétique (Développé Couché)

Précisions sur les compétitions (Déroulement, langage ...)

Historique du Sun Club en compétition (1993-2014)

Les records et les palmarès des principaux champions du Sun Club

Objectifs 2014-2015 en compétition

Association Sportive Sun Club Gerzat
Salle Espace Jeunesse et Loisirs
Allée Claude Bois
63360 Gerzat
tel : 04 73 27 85 09
sunclub63@gmail.com
sunclubgerzat.wordpress.com
www.benchpresschampion.com/SunClub

Présentation du Sun Club Gerzat :

Histoire, Compétition, Conseil d'Administration

Origine de la Salle de musculation :

Le Sun Club Gerzat a été créé dans les années 1980 par Nazario Cardenas, professeur de judo à Gerzat et à l'A.S. Montferrandaise. A l'origine, les premiers adhérents s'entraînaient dans un garage aménagé en salle de musculation. A la fin des années 1980, la commune de Gerzat a mis à la disposition du club une salle impasse Jean-Baptiste Cornillon où le club est resté jusqu'en 2011 avant de déménager dans une salle plus grande dans l'Espace Jeunesse et Loisirs de la ville ...

Création d'une section Force Athlétique / Développé Couché :

Une section compétition en Force Athlétique a été créée au Sun Club en 1993 à la suite d'une demande d'Alain Vergezac, entraîneur de force athlétique à l'A.S. Montferrandaise par l'intermédiaire de Pierre-François Lapeyre, vice-président du Sun Club et compétiteur à l'A.S.M. Le Sun Club Gerzat a présenté des compétiteurs lors de la saison 1993-1994 jusqu'à aujourd'hui sans interruption ...

Le Sun Club Gerzat et la compétition :

Dès la première année de compétition, le Sun Club Gerzat a ramené plusieurs podiums nationaux. Le premier titre de champion de France est remporté par Pascal Girard en 1995. Le premier podium international est remporté par Lucette Desfarges en 2001 et le premier titre mondial par Adrien Poinson en 2009. 10 champions du Sun Club ont participé à des compétitions internationales.

Très rapidement le Sun Club est devenu le meilleur club de la région en Développé Couché, avant d'être aussi performant en Force Athlétique. Depuis 2010, le Sun Club se classe dans les 10 meilleurs clubs de France en Force Athlétique Développé Couché et en 2013 il devient le meilleur club de France ...

Conseil d'Administration 2014-2015 :

Plusieurs présidents et conseils d'administrations se sont succédés au cours des décennies. Les anciens présidents sont Nazario Cardenas, Bernard Sanselme, Jean-Paul Duchenet (médaille d'or de la jeunesse et des sports), Loïc Bachouti et Romain Carroue.

Les membres du conseil d'administration actuel sont :

Président : Gérald Sertelet
Vice-Président Force : André Geffry
Secrétaire Générale : Cécile Maubert
Trésorière : Catherine Cluzel
Directeur Sportif : Stéphane Coudoux
Relations Presse : Pascal Girard
Administrateurs : Loïc Bachouti
Jean-Paul Duchenet
Marc Gauthier
Patrick Judel
Florian Mattiazzo
Pacal Siroux

Effectif du Sun Club Gerzat :

Depuis plusieurs années, le nombre d'adhérents varie entre 250 et 300 par an. Il y a une quarantaine de compétiteurs en Force Athlétique / Développé Couché

Il y a 3 entraîneurs diplômés : Thierry Eraud, Adrien Poinson et Allan Grenier

Qu'est ce que la Force Athlétique :

Histoire, fédération, mouvements

Origine de la Force Athlétique (powerlifting) :

La Force Athlétique s'est développée dans les années 50 aux Etats Unis ... Des haltérophiles faisant de la musculation en complément ont eu l'idée de faire des compétitions avec les deux mouvements de base la musculation : le Squat (flexion de jambes avec une barre sur les épaules) et le benchpress (flexion de bras avec une barre allongé sur un banc).

Les trois mouvements : Squat, benchpress, deadlift :

A la fin des années 60, on a rajouté le Deadlift (soulevé de terre bras tendues d'une barre) et les compétitions internationales de Powerlifting (les trois mouvements) ont débutées au sein de l'I.P.F. en 1971. Le Powerlifting est une discipline des Jeux Mondiaux depuis 1981, et depuis quelques années est reconnu comme fédération associée au C.I.O. ce qui devrait permettre dans quelques années que la discipline soit présente aux Jeux Olympiques.

Le développé Couché (benchpress) :

Depuis 1990, il existe des compétitions de développé couché seul, avec des championnats du Monde et d'Europe. En France, il existe des compétitions de Force Athlétique et de Développé Couché. Il existe des compétitions par équipes en Force Athlétique et des compétitions avec et sans équipement. Il existe aussi des compétitions dite de 100 kg (compétition de développé couché où il faut faire le maximum de répétitions à 100 kg, contraire aux autres compétitions où il faut soulever le plus lourd possible).

La fédération : F.F.H.M.F.A.C.

Il existe plusieurs fédérations de Force Athlétique. La seule reconnue par le ministère de la Jeunesse et Sports est la F.F.H.M.F.A.C (Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme), elle représente actuellement 80 % des compétiteurs en France elle est affiliée à l'E.P.F (Fédération Européenne de Powerlifting) et l'I.P.F. (Fédération Internationale de Powerlifting) reconnue par le CIO. Il existe aussi une fédération (uniquement le développé couché) pour les athlètes ayant un handicap au sein de la F.F.H. (Fédération Française Handisports), le Développé Couché est aux jeux paralympiques depuis 1964.

La compétition et les performances.

Ce sport permet de soulever des charges très lourdes et impressionnantes ...

Les records du Monde toutes fédérations sont actuellement : 560 kg au Squat, 500 kg au Développé Couché et 457,5 kg au Soulevé de terre pour les hommes ... et 385 kg au Squat, 272,5 kg au Développé Couché et 315 kg au Soulevé de terre pour les femmes ...

Les records de France toutes catégories sont actuellement : 402,5 kg au Squat, 400 kg au Développé Couché et 350 kg au Soulevé de terre pour les hommes ... et de 240 kg au Squat, 167,5 kg au Développé Couché et 235 kg au Soulevé de terre pour les femmes ...

Les records d'Auvergne toutes catégories sont actuellement : 322,5 kg au Squat, 300 kg au Développé Couché et 350 kg au Soulevé de terre pour les hommes ... et de 157,5 kg au Squat, 115 kg au Développé Couché et 167,5 kg au Soulevé de terre pour les femmes ...

Les records du Sun Club toutes catégories sont actuellement : 322,5 kg au Squat, 300 kg au Développé Couché et 290 kg au Soulevé de terre pour les hommes ... et de 157,5 kg au Squat, 100 kg au Développé Couché et 167,5 kg au Soulevé de terre pour les femmes ...

Précisions sur les compétitions : Déroutement, Langage, Catégories, performances ...

Les catégories en Force Athlétique :

Il y a 7 catégories d'âge :

Sub-Junior (-19 ans), Junior (20-23 ans), Senior (24-39 ans) Master 1 (40-49 ans),
Master 2 (50-59 ans), Master 3 (60-69 ans), Master 4 (+ 70 ans).

A partir du niveau national, il existe une catégorie suprême : Open ou Elite qui est ouvert à tous les âges du moment que l'on a fait les minimas ...

Avant 2011 :

Chez les féminines, il y avait 10 catégories de poids :

- 44 kg, - 48 kg, - 52 kg, - 56 kg, - 60 kg, - 67,5 kg, - 75 kg, - 82,5 kg, - 90 kg, + 90 kg.

Chez les masculins, il y avait 11 catégories de poids :

- 52 kg, - 56 kg, - 60 kg, - 67,5 kg, - 75 kg, - 82,5 kg, - 90 kg, - 100 kg, - 110 kg, - 125 kg, + 125 kg.

Depuis 2011 :

Chez les féminines, il y a maintenant 7+1 catégories de poids :

(- 43 kg en jeunes), - 47 kg, - 52 kg, - 57 kg, - 63 kg, - 72 kg, - 84 kg, + 84 kg.

Chez les masculins, il y a maintenant 8+1 catégories de poids :

(- 53 kg en jeunes), - 59 kg, - 66 kg, - 74 kg, - 83 kg, - 93 kg, - 105 kg, - 120 kg, + 120 kg.

Les club en Auvergne :

Il y a 15 clubs licenciés à la FFHMFAC en Auvergne : les plus importants en Force Athlétique sont le Sun Club Gerzat, l'Union Sportive du Velay, l'athlétique Club Coubon (près du Puy en Velay), l'Athlétique Club Le Puy en Velay (Le Puy Val Vert), Force Athlétique Domérat, Force Athlétique Musculation Beaumont, les Ilets Sports Montluçon, l'Union Haltérophile Vichy ...

Organisation de compétitions :

Depuis l'an 2000, le Sun Club organise au moins une compétition régionale à Gerzat, que ce soit le championnat départemental de Force Athlétique / Développé Couché, le championnat d'Auvergne de Développé Couché ou le championnat d'Auvergne de Force Athlétique ...

Déplacements en compétition :

El Sun Club Gerzat se déplace dans toute la France pour les compétitions nationales : en 2013-2014, le Sun Club a présenté des athlètes dans les 7 finales nationales (Force Athlétique et Développé Couché, Jeunes, Open et Vétérans et les 100 kg) ... ce qui a amené le club à se déplacer à Avallon, La Gorgue, Moissac, Bordeaux, Tremblay en France, Mourmelon et Fourchambault ... Le club a aussi des internationaux vétérans dont les déplacements et hébergements ne sont pas pris en charge par la fédération ...

Matériel pour la compétition :

Pour faire de la compétition en force athlétique, il y a besoin de matériel : le matériel pour s'entraîner mais aussi les équipements de compétition : combinaisons de squat, de développé couché et de soulevé de terre, bandes pour les poignets et les genoux, ceinture et chaussures spéciales ...

Historique du Sun Club en compétition : De 1993 à 2014 ...

1993-1994 : 1^o saison de compétition : 10 podiums nationaux

1994-1995 : 1 titre national pour Pascal Girard

1995-1996 : 1 podium national

1996-1997 : Petite saison : pas de podiums nationaux

1997-1998 : 2 podiums nationaux

1998-1999 : 2 podiums nationaux

1999-2000 : 1 podium national

2000-2001 : 1 podium national et 1 podium mondial pour Lucette Desfarges

2001-2002 : 1 titre national, 1 podium national et 1 podium européen pour Cathy Czachor
1 podium européen et 1 podium mondial pour Lucette Desfarges

2002-2003 : 3 podiums nationaux
1 podium mondial pour Cathy Czachor

2003-2004 : 3 titres nationaux pour Gaëtan Munoz, Pascal Girard et Cathy Czachor et 1 podium national
1 podium mondial pour Lucette Desfarges

2004-2005 : 2 podiums nationaux
1 podium européen pour Cathy Czachor

2005-2006 : 1 titre national pour Cathy Czachor et 3 podiums nationaux
1 podium européen pour Fabrice Bertin
1 podium mondial pour Cathy Czachor

2006-2007 : 2 titres nationaux pour Cathy Czachor et 3 podiums nationaux
1 podium mondial pour Cathy Czachor

2007-2008 : 2 titres nationaux pour Adrien Poinson et 2 podiums nationaux

2008-2009 : 2 titres nationaux pour Adrien Poinson et 4 podiums nationaux
2 titres mondiaux pour Adrien Poinson

2009-2010 : 5 titres nationaux pour Adrien Poinson, Fabrice Bertin, Allan Grenier et Pascal Girard
3 podiums nationaux
1 podium européen pour Fabrice Bertin
1 podium mondial pour Allan Grenier

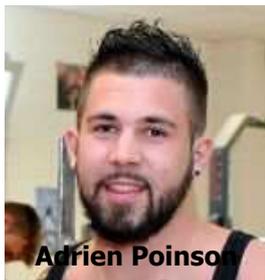
2010-2011 : 3 titres nationaux pour Fabrice Bertin et Allan Grenier et 5 podiums nationaux
1 podium européen pour Adrien Poinson

2011-2012 : 5 titres nationaux pour Adrien Poinson, Allan Grenier, Pascal Girard et Cécile Maubert
5 podiums nationaux
1 podium européen pour Adrien Poinson

2012-2013 : 9 titres nationaux pour Adrien Poinson, Allan Grenier, Cécile Maubert, Audrey Mingot et Mickael Chalard
8 podiums nationaux
1 titre européen pour Adrien Poinson et 1 podium européen pour Cécile Maubert
1 titre mondial pour Audrey Mingot et 1 podium mondial pour Adrien Poinson

2013-2014 : 4 titres nationaux pour Adrien Poinson, Allan Grenier et Audrey Mingot et 6 podiums nationaux
1 titre européen pour Adrien Poinson ...
1 titre mondial pour Adrien Poinson et 1 podium mondial pour Audrey Mingot

Records et Palmarès des principaux champions du Sun Club : Régional, National, International...



Adrien Poinson

Champion du Monde de Développé Couché Junior 2014
Champion du Monde de Développé Couché Sub-Junior 2009
Champion du Monde de Force Athlétique Sub-Junior 2009
Champion d'Europe de Développé Couché Open 2013 2014

Record du Monde de Développé Couché Junior - 74 kg : 260 kg

Champion de France de Développé Couché Open : 2010 2012 2013 2014
Champion de France de Développé Couché Junior : 2008 2009

Championne du Monde de Développé Couché Junior 2013

Vice-championne du Monde de Développé Couché Junior 2014

Record de France de Développé Couché Open - 52 kg : 100 kg

Championne de France de Développé Couché Open : 2014

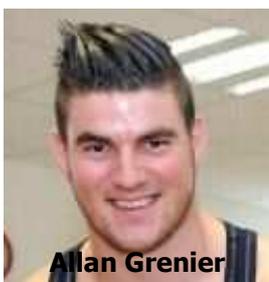
Championne de France de Développé Couché Espoir : 2012 2013

Championne de France de Développé Couché Junior : 2010 2011

Championne de France de Force Athlétique Junior : 2011



Audrey Mingot



Allan Grenier

Vice-champion du Monde de Développé Couché Junior 2010

4° championnat du Monde de Force Athlétique Junior 2013

6° championnat du Monde de Développé Couché Open 2014

Record de France de Développé Couché Open - 105 kg : 300 kg

Champion de France de Développé Couché Open : 2014

Champion de France de Développé Couché Espoir : 2010 2011 2012 2013

Champion de France de Force Athlétique Espoir : 2012 2013

6° championnat du Monde de Développé Couché Master 2007

3° championnat d'Europe de Développé Couché Open 2006

3° championnat d'Europe de Développé Couché Master 2010

Record d'Auvergne de Développé Couché Open - 83 kg : 210 kg

Champion de France de Développé Couché Open : 2002 201

Champion de France de Développé Couché Master : 2010 2011 2013

Champion de France de Force Athlétique par équipe : 1999 2000 2001 2002



Fabrice Bertin



Cécile Maubert

Vice-championne d'Europe de Force Athlétique Master 2013

Record de France de Force Athlétique Open - 72 kg : 402,5 kg (total)

Championne de France de Force Athlétique Open : 2013

Championne de France de Force Athlétique Master : 2012 2013

Vice-championne de France de Force Athlétique Open : 2014

6° championnat d'Europe de Développé Couché Master 2010

Record d'Auvergne de Développé Couché Open - 120 kg : 232,5 kg

Champion de France de Développé Couché Open : 1995 2004

Champion de France de Développé Couché Master : 2010 2012

Champion de France de Développé Couché Junior : 1992

Vice-champion de France de Développé Couché Open : 1999 2000 2003 2006 2007

3° championnat de France de Développé Couché Open : 1994 1996 1998 2010



Pascal Girard

Contact presse :

Pascal Girard : 0473370144 / benchpress@wanadoo.fr

Objectifs 2014-2015 en compétition : Nouvelle saison et perspectives ...

Organisation :

Pour la saison 2014-2015, le Sun Club va organiser deux compétitions régionales :
Le championnat d'Auvergne de Développé Couché et le championnat d'Auvergne de Force Athlétique ...

Développement de la section Force Athlétique :

Développement de la section Force Athlétique et Développé Couché : 3 entraîneurs diplômés d'état, un vice-président force et un directeur sportif ... avec l'accompagnement et le soutien des jeunes ...

L'objectif est de dépasser le nombre de 50 compétiteurs ...

Mise en place d'une section handisport :

Pour la saison 2014-2015, mise en place d'une section handisport en développé couché (ayant deux athlètes handisport concourant en valide dont un de niveau national) ...

Compétitions :

Avec la mise en place de compétitions sans matériel, le Sun Club va essayer de qualifier le plus d'athlètes différents championnats de France (Raw) en plus des habitués des championnats de France (Equipé) ...

L'objectif est d'obtenir au moins 9 titres nationaux et 10 podiums nationaux ...

Adrien Poinson, Allan Grenier et Audrey Mingot participeront aux championnats d'Europe et du Monde Open
Fabrice Bertin et Cécile Maubert participeront aux championnats d'Europe Master

.....