

BENCHPRESS

LA REVUE

Le magazine du site www.benchpresschampion.com



News

Interview

Entraînement

Diététique

Coin des 100 kg

Compétitions

Calendrier

Statistiques

Top 50

Performance

Rétrospective

Photos

Brèves

...

Le développé couché : une passion !

En 1986, je franchissais la salle de musculation du Stade Marcel Michelin. Judoka à l'ASM, j'ai fait mes premières séances de renforcement musculaire pour les compétitions de judo. J'ai très vite pris goût à ce sport.

En 1990, j'ai participé à ma première compétition, le 1^o championnat d'Auvergne de développé couché que j'ai remporté en junior. En 1992, j'ai participé au 1^o championnat de France de développé couché que j'ai remporté en junior - 100 kg avec le record de France.

Puis j'ai continué la compétition pendant plus de 20 ans, remportant des titres nationaux en Open et en Master 1 ...

Un site internet !

Cela fait maintenant plus de 30 ans que j'ai découvert le développé couché, que c'est devenu une passion et que j'ai eu la volonté de la partager autour de moi.

En 2001, j'ai créé mon propre site sur le développé couché : www.benchpresschampion.com

Au fil des années, il s'est enrichi pour devenir rapidement le site le plus complet au monde grâce à la contribution et les informations de nombreuses personnes.

Fort de plus de 2500 visites par jour de par le monde, j'ai toujours eu le souci de l'actualiser, de le développer, de créer de nouvelles rubriques, d'apporter toujours plus d'infos pour informer et aider chaque athlète à progresser et à développer pleinement son potentiel ...

Un magazine français !

Cet été, il m'est venu l'idée de créer un magazine qui serait le complément du site internet. Cela peut être ambitieux pour la discipline du développé couché en France. Mais cela peut permettre de mieux faire connaître notre discipline et d'aider les jeunes à se prendre de passion pour ce beau sport !

Pour en assurer sa pérennité, cette revue semestrielle (qui sera publiée en Septembre et en Mars) sera en format digital, téléchargeable gratuitement sur le site. N'hésitez pas à la télécharger, à l'imprimer, à la diffuser autour de vous, dans vos clubs ...

Alors bienvenue à la revue Benchpress !

Benchpress - n°1 - Septembre 2019

Magazine semestriel du site
www.benchpresschampion.com

Magazine gratuit disponible en format pdf
en téléchargement sur le site
www.benchpresschampion.com

Editeur en chef : Pascal Girard





L'ÉVÈNEMENT

Championnat du Monde de développé couché IPC

Metwaly Mathna - couverture

Résultats - page 16

Compte-rendu - page 17

Photos - page 24

L'évènement de l'année chez les handisports !



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

Daiki Kodama - page 6

Le plus grand champion du développé couché de l'IPF : 18 fois champion du Monde Open ! Il parle de son entraînement, de ses passions et donne quelques conseils ...



ENTRAÎNEMENT

Daisuke Midote - page 7

Premier japonais à 300 kg et 6 fois champion du Monde de développé couché Open IPF, Daisuke nous partage ses différentes techniques d'entraînement ...



RUBRIQUES

Diététique - page 8

Coin des 100 kg - page 9

Records - page 18

Technique - page 19



COMPÉTITION

Résultats - pages 10-11

Les podiums des championnats d'Europe de développé couché classic EPF et le classement de tous les français : 50 podiums ...



TOP 50

France Open - pages 12-13

Les 50 plus grands champions et championnes aux championnats de France Open de développé couché de 1993 à 2019...



SOUVENIR

Joseph Ponnier - page 14

Le Monsieur développé couché en France nous a quitté en 2017. Retour sur un parcours hors du commun qui restera marqué dans la mémoire de nombreux athlètes ...



DIVERS

Champion - page 20

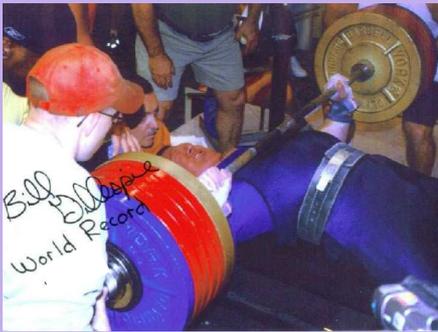
Français - page 21

Statistiques - page 22

Site internet - page 23

LONGEVITE

Bill Gillespie, le multiple champion du Monde WABDL (19 titres), vient de passer la barre des 900 lbs (410 kg) à quelques jours de son 60^e anniversaire ... Un bel exemple de longévité en compétition !



RECORDS TOUTES FEDERATIONS

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

Cosette Fernande-Nealy : 142,5 kg en - 48 kg

Yuliya Medvedeva : 250 puis 252,5 kg en - 90 kg !

Aleksandr Gagolin : 360 kg en - 82,5 kg !



BENCHPRESS CLUB 200 KG

37 athlètes de 9 nations différentes (20 américaines, 8 russes, 2 hollandaises, 2 hongroises, 1 suédoise, 1 anglaise, 1 danoise, 1 norvégienne et 1 hollandaise ...) ont passé les 200 kg et plus au benchpress ...

PHOTOS A PROFUSION

Plus de 1500 photos ont été prises lors des championnats du Monde de développé couché IPC !



LES AUVERGNATS AU TOP

En presque 30 ans, les athlètes des clubs auvergnats ont remporté 242 podiums aux championnats de France de développé couché dont 122 titres ! Les compétiteurs les plus performants sont Allan Grenier avec 14 titres, Fabrice Bertin avec 12 titres, Audrey Mingot, Adrien Poinson et Jason Nativel avec 7 titres, Cathy Czachor, Véronique Descours, et Stéphanie Faivre avec 6 titres et Pascal Girard et Pierre Gimbert avec 5 titres.

BENCHPRESS CLUB 400 KG

53 athlètes de 8 nations différentes (29 américains, 15 russes, 3 finlandais, 2 ukrainiens, 1 suédois, 1 hongrois, 1 kazakhe et 1 français : Richard Ligier ...) ont passé les 400 kg et plus au benchpress ...



SITDIKOVA AU TOP

Cette année 2019 a été une très bonne année pour la russe Aygul Sitdikova. Elle n'a cessé d'améliorer le record du monde du couché toutes fédérations des - 52 kg. En Février au championnat de Russie de Power avec 150,5 kg, en Mai pour son 3^e titre mondial de développé couché Open IPF avec un record à 156 kg !





C'est au mois de septembre et d'octobre que se déroulent les championnats continentaux de développé couché équipé à l'IPF ...

Championnat d'Asie

6-12 Septembre 2019 à Ullanbattur en Mongolie

Championnat Sud et Pan Américain

19-23 Septembre 2019 à Piriapolis en Uruguay

Championnat d'Afrique

3-6 Octobre 2019 à Potchefstroom en Afrique du Sud

Championnat d'Europe

16-19 Octobre 2019 à Tampere en Finlande

Championnat Nord Américain

24-26 Octobre 2019 au Panama



Après les championnats du Monde handisport, voici les diverses Coupes du Monde pour permettre de prendre les derniers billets pour les Jeux Paralympiques 2020 ...

Coupe du Monde (Asie)

26-27 Septembre 2019 à Tokyo au Japon

Coupe du Monde

22-26 Février 2020 à Kuala Lumpur en Malaisie

Coupe du Monde (FAZZA)

16-22 Avril 2020 à Dubaï aux Emirats Arabes Unis



La France va organiser cette année deux compétitions internationales :

L'European Powerlifting Federation (E.P.F.) va mettre en place des compétitions universitaires
Le premier championnat d'Europe de Force Athlétique Classic Universitaire se déroulera du 25 au 29 Février 2020 à Bordeaux.

Le championnat d'Europe Master de Force Athlétique Classic.

Il se déroulera du 9 au 14 Mars 2020 à Albi.



Le calendrier de l'année pour le développé couché à la Fédération Française de Force :

1° Pas : autour des 26-27 octobre 2019

Championnats départementaux : 23-24 Novembre 2019

Championnats régionaux : 21-22 Décembre 2019

Challenge d'hiver : 18-19 Janvier 2019

29° Championnat de France équipé :
15-16 Février 2020 à Pontoise

6° Championnat de France classic :
30-31 Mai 2020 au Crest

2° Pas : autour des 13-14 Juin 2020



Les brésiliens de la WABDL

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

Championnat du Monde IPA

12 Octobre 2019 à Murfreesboro aux U.S.A.

Championnat du Monde WUAP

17-20 Octobre 2019 à Chicago aux U.S.A.

Championnat du Monde GPC

27 Octobre - 3 Novembre à Nove Zamky en Slovaquie

Championnat du Monde WPC

6-10 Novembre 2019 à Lahti en Finlande

Championnat du Monde WABDL

12-17 Novembre 2019 à Las Vegas aux U.S.A.

Championnat du Monde WRPF

4-8 Décembre 2019 à Moscou en Russie

Comment gagnez-vous votre vie Daiki ?

Je travaille et m'entraîne dans ma propre salle : le K's GYM. Je suis aussi mannequin.

En tant que spécialiste du développé couché seul, je suppose que l'entraînement à haute fréquence est votre truc ?

Oui, je m'entraîne au développé couché 5 à 6 fois par semaine, avec le maillot de couché deux fois par semaine. Je m'assure un jour de repos par semaine. Pour des charges lourdes, vous devez conserver une excellente forme ou risquer des blessures. Il est donc essentiel de s'entraîner beaucoup avec des poids modérés.

Tu détiens le record du monde de développé couché classic et équipé, tu as gagné 16 titres de champion du Monde, tu es membre du Hall of Fame de l'IPF – quels sont tes objectifs futurs ?

Personnellement, je vise maintenant un record du monde à 320 kg en équipé et 230 kg en raw. Je veux aussi continuer à travailler avec les 20 champions du monde qui se sont révélés dans mes gymnases.

Vous êtes sans doute le meilleur double format (équipé et classic) bench presser du monde. Vous gagnez 70 à 90 kg avec le maillot de couché, c'est incroyable, comment faites vous ?

Je m'entraîne beaucoup avec le maillot de couché ! Je dois travailler dur, pas seulement en quantité, mais mentalement avec l'état d'esprit. Avec un puissant état d'esprit, la forme est meilleure et l'entraînement est plus efficace. Je crois que l'entraînement avec des personnes fortes ou la communication par messages vous aide à croire que vous pouvez soulever ce type de poids à temps. Il aide avec les blocages mentaux vers les poids lourds. Vous devez être ouvert aux connaissances des meilleurs et des plus forts bencheurs que vous-même.

Que fais tu de tes temps de repos ?

J'aime jouer à PUBG (un jeu à plusieurs joueurs sur le net).

Quelle musique écoutes-tu ? Comment te prépares-tu mentalement pour tes grosses barres ?

J'aime écouter du Judy and Mary (groupe de rock japonais). Je maintiens mon état mental habituel et « illumine » le cerveau.

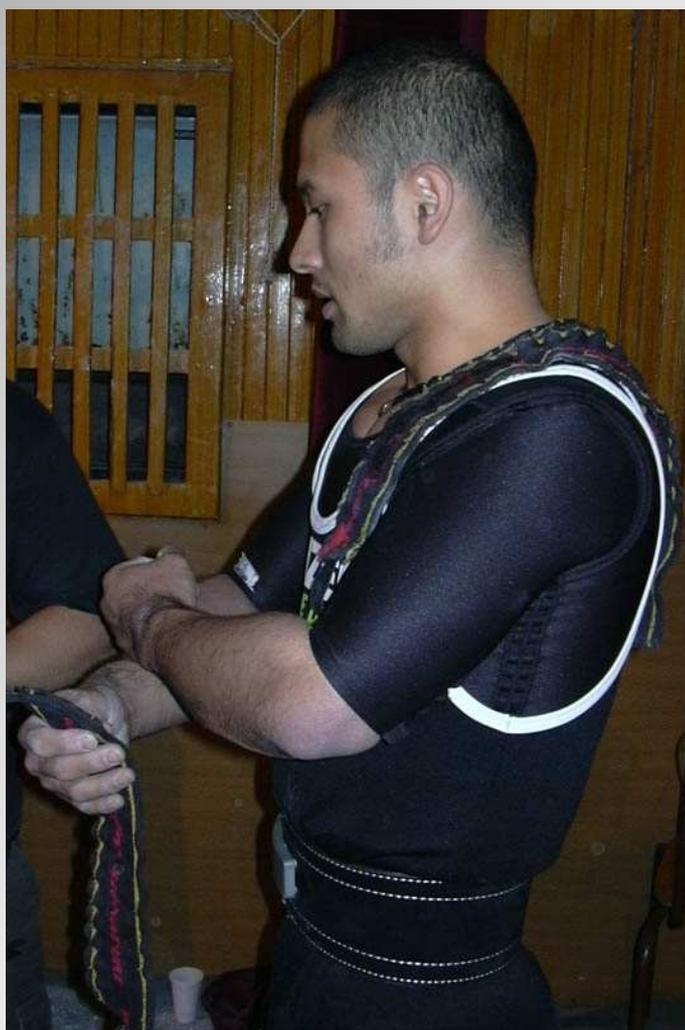
Tu es un des favori des foules à l'IPF, tu es toujours souriant et gracieux – quelle est ta philosophie à propos de la force ?

Ton état d'esprit doit être constant à chaque instant. Si tu arrives à cela, je pense que le résultat est que tu seras toujours en train de sourire. Je conseille toujours d'être cohérent pour pouvoir réussir. Que ce soit à l'entraînement ou en compétition, garde un esprit constant pour chaque personne.

Un conseil pour les bencheurs ?

Vous devez toujours travailler sur la même technique du développé couché depuis l'échauffement à 20 Kg jusqu'à la barre à 200 kg en classic ou à 300 kg en équipé, vous devez toujours faire le même mouvement.

Traduction française de l'interview de Christina Chamley et Heinrich Janse van Rensburg pour la revue IPF Magazine



Premier japonais à passer la barre des 300 kg au développé couché, Daisuke Midote a été 5 fois champion du Monde Open IPF, il se débrouille aussi très bien sur les 3 mouvements avec un squat à plus de 400 kg. Il a gagné les Jeux Mondiaux de force en 2001. Voici son programme d'entraînement pour le couché :

Fréquence d'entraînement

Je m'entraîne une fois par semaine tout le temps depuis que je fais du développé couché. Des fois deux fois par semaine pour changer ou pour m'habituer à un nouveau maillot., mais je commence à me sentir en surentraînement après un mois et je reviens à la fréquence d'une fois par semaine.

Comme je fais aussi du squat et du soulevé de terre, la fréquence de mon entraînement de couché est limitée. Pour cette raison, je me concentre durant ma séance d'entraînement de couché d'en faire le plus possible : la forme du mouvement, les séries, les répétitions, la concentration ... Pour être bien concentré, je focalise mes efforts sur des séries d'une répétition.

Répétitions, séries, poids

Ma méthode est basé sur un cycle d'entraînement de 6 à 8 semaines. Ce cycle est fait pour pousser le poids le plus lourd à la dernière semaine. L'intensité et le nombre de séries est ce qui varie le plus chaque semaine.

Mon entraînement est basé sur des séries de 5 à 6 répétitions. Avant j'utilisais entre 8 et 10 répétitions, mais maintenant j'en fais moins. Quand j'ai ma séance de soulevé de terre, je fais entre 3 et 5 répétitions.

Concernant le nombre de séries, j'en fais 2 à 3 pour m'échauffer, 2 pour la mémoire (un peu plus lourd que les séries habituelles), 1 à 2 style compétition (à la claqué) et 2 à 3 en prise serrée ou le plus de répétitions possible le plus rapidement. Cela fait 6 à 10 séries au total.

Exercices d'assistance

Je tiens en haute estime les exercices d'assistance. Mon premier objectif est d'avoir un corps le plus stable possible pour réaliser les 3 mouvements de la force. J'utilise des exercices variés d'assistance lors de mon entraînement pour renforcer mon corps et éviter les blessures. Je n'utilise pas d'exercices d'assistance qui peuvent avoir une mauvaise influence sur les mouvements de force.



Couché équipé, couché classic

Il n'y a pas de différence pour moi en terme de forme entre le développé couché équipé et raw. Si je peux me permettre de dire une chose, utiliser un maillot ne profiterait pas à un tel bencheur qui s'oblige à relever la barre uniquement par la force musculaire sans utiliser les mouvements du corps appropriés.

Tous les mouvements doivent être dirigés pour bien guider les muscles pour pousser la barre. Un bencheur peut toujours utiliser un maillot de couché sur sa forme naturelle du couché. Il serait plus facile de comprendre si vous supposez qu'un maillot de couché est un muscle artificiel. Tant que nous nous déplaçons près de notre mouvement naturel, le muscle artificiel nous donne plus de puissance.

Si vous utilisez vos muscles sans technique, le muscle artificiel peut recouvrir votre muscle d'origine pour empêcher un contrôle correct de votre muscle, ce qui n'entraînera aucun avantage à utiliser le maillot. Cela doit être comme un ressort, le maillot améliorant réellement la précision de la forme du couché raw. Si vous avez vraiment besoin d'apprendre à utiliser correctement votre corps, je vous recommanderais d'essayer le couché avec un maillot pour vous amener à un niveau élevé.

Traduction française du programme d'entraînement de Daisuke dans son livre écrit avec Daiki Kodama : *Ultimate Benchpress Theory* qui est téléchargeable en entier sur :

www.benchpresschampion.com/Biblio/Theory.html

Le fonctionnement énergétique

Quelle que soit la discipline que vous pratiquez, vos muscles utilisent de l'énergie au cours d'un effort. L'unique source, c'est l'ATP, que le corps doit fabriquer de façon quasi-continue, au fur et à mesure de ses besoins, car elle ne peut pas être stockée.

Différentes filières permettent d'en assurer l'approvisionnement :

Les stocks adipeux : c'est celle dont le « rendement » est plus faible, mais elle présente l'avantage d'être durable dans le temps, ce qui explique pourquoi la graisse constitue le carburant numéro 1 de tous les efforts dépassant 1h.

Le glycogène : il s'agit des réserves de glucides dans l'organisme.

La créatine : le corps peut recréer de l'ATP à partir des stocks intramusculaires de créatine phosphate. Une supplémentation en créatine contribue ainsi à optimiser les réserves énergétiques de l'organisme.

Le phénomène de fatigue musculaire

L'utilisation de l'ATP s'accompagne de la libération de déchets métaboliques, les ions hydrogène (H⁺), qui viennent s'accumuler progressivement dans les fibres. Plus l'effort est intense, plus ils sont nombreux. A partir d'un certain niveau, ils sont produits plus rapidement qu'ils ne sont évacués, ce qui provoque une acidification graduelle se traduisant par une diminution croissante de la capacité de contraction musculaire. C'est ce qui explique la sensation de brûlure que tous les sportifs connaissent, et qui est la marque à la fois d'une «bonne séance», mais aussi, dans les faits, le signe que la fatigue est en train de s'installer. Et lorsque la concentration en ions H⁺ atteint un certain seuil, le muscle exercé n'a plus de force, il ne peut plus se contracter. Il vous est alors impossible d'arracher la moindre répétition supplémentaire.

A vu de ces explications, l'utilité d'une supplémentation en créatine et en bloqueurs d'ions hydrogène s'explique.

Créatine et bloqueurs d'ions H⁺

En augmentant les réserves musculaires de créatine, vous permettez à votre organisme de maintenir plus longtemps un effort à intensité élevée. Lorsque ces dernières sont pleines, le corps dispose d'une meilleure capacité de synthèse d'ATP. Les muscles peuvent alors assurer davantage de contractions et enchaîner les répétitions.

Dans le cadre d'une supplémentation en créatine, on constate également un effet mécanique de volumisation. En effet, les stocks de nutriments dont les muscles sont composés (acides aminés, glycogène, fluides) s'accroissent en même temps que ceux de créatine. La prise de volume est la conséquence du gain de place nécessaire pour mettre en réserve tous ces nouveaux éléments.

Ce double avantage de la créatine explique son succès depuis son arrivée dans le monde du sport il y a maintenant 30 ans.

Certains actifs sont quant à eux capables d'agir sur la fatigue musculaire. Ils offrent la possibilité de s'entraîner en maintenant l'effort plus longtemps, un gain qui vous permet directement d'effectuer quelques répétitions de plus, d'employer une charge plus lourde, bref, tout ce qui fait la différence entre une séance normale et une séance au top.

C'est le cas de la bêta-alanine et de la citrulline, qui viennent se lier aux ions H⁺ et facilitent leur évacuation, de sorte qu'ils s'accumulent moins rapidement dans les fibres. Leur concentration augmente alors plus lentement, et le franchissement du seuil fatidique qui déclenche le stade de rupture musculaire est décalé dans le temps. Qui plus est, l'action de ces bloqueurs d'ions H⁺ est immédiate. Il suffit d'en prendre avant la séance, et ils peuvent aussitôt délivrer toute leur efficacité. A noter qu'il ne s'agit pas d'éliminer la sensation de fatigue, mais de la repousser, afin de vous permettre d'augmenter votre charge de travail et ainsi soumettre vos fibres à une stimulation encore plus intense.

Le résultat concret, c'est que votre capacité de performance s'améliore très nettement. Naturellement, cet effet immédiat a des conséquences significatives : les fibres étant soumises à une meilleure sollicitation, l'organisme est amené à les renforcer sensiblement pendant les périodes de récupération. Autrement dit, non seulement vous progressez durant l'effort, mais le développement musculaire est également optimisé.

Pour résumer, la créatine contribue à élever les réserves énergétiques disponibles, tandis que les agents anti H⁺ permettent de les utiliser de façon optimale. Autrement dit, en associant les deux, vous prenez en compte l'intégralité de la filière énergétique, pour des séances exceptionnelles.

Chaque année, une quinzaine de compétitions dites de « 100 kg » (développé couché en maximum de répétitions) se déroule en France, voici quelques résultats :

100 kg des Ducs

Bar le Duc organisait cette année sa première édition des 100 kg le 9 Juin 2019. Une belle compétition avec les bonnes perfs de Thomas Houpert (34 reps à 100 kg et 20 reps à 120 kg) ...

Féminines à 25 kg

- 1° Marina Kerlau : 45 reps
- 2° Maela Laconi : 43 reps

Masculins au poids de corps

- 1° Guillaume Lechein : 24 reps
- 2° Frédéric Lambiel : 17 reps
- 3° Michel Lefevre : 17 reps

Masculins - 70 kg à 100 kg

- 1° Gwendal Magneur : 7 reps

Masculins - 80 kg à 100 kg

- 1° Sébastien Helleisen : 18 reps
- 2° Claude Valter : 16 reps
- 3° Maxime Auburtin : 12 reps

Masculins - 90 kg à 100 kg

- 1° Thomas Houpert : 34 reps
- 2° Julien Barilly : 25 reps
- 3° Julien Briel : 23 reps

Masculins - 100 kg à 100 kg

- 1° Gabriel Moulers : 24 reps
- 2° Maxime Staron : 24 reps
- 3° Matthieu Pinard : 22 reps

Masculins + 100 kg à 100 kg

- 1° Michael Dupire : 31 reps
- 2° Joffrey Verneau : 30 reps
- 3° Cyril Menard : 22 reps

Masculins à 120 kg

- 1° Thomas Houpert : 20 reps
- 2° Michael Dupire : 18 reps
- 3° Joffrey Verneau : 17 reps

Masculins à 150 kg

- 1° Joffrey Verneau : 6 reps
- 2° Michael Dupire : 6 reps
- 3° Maxime Staron : 5 reps

100 kg de Tours

L'ASPO Tours organisait sa 14 édition de ses 100 kg le samedi 15 Juin 2019. De nombreux participants étaient présents ...

Féminines au demi-poids de corps

- 1° Audrey Ancelin : 43 reps
- 2° Laurine Clipet : 36 reps
- 3° Maria Clauzet : 30 reps

Masculins Espoir au poids de corps

- 1° Alexandre Lethon : 29 reps
- 2° Khaled Abdel : 26 reps
- 3° Bryan Moity : 7 reps

Masculins Senior au poids de corps

- 1° Lony Barbot : 39 reps
- 2° Waheb Derbali : 32 reps
- 3° Aymeric Chambault : 31 reps

Masculins Master 1 au poids de corps

- 1° Julien Merzereaud : 30 reps
- 2° Rafik Boumemri : 26 reps
- 3° Sylvain Noblet : 26 reps

Masculins Master 2 au poids de corps

- 1° Fernand Pan : 31 reps
- 2° Carlos Simoes : 29 reps
- 3° Noël Passin : 26 reps

Masculins 3 au poids de corps

- 1° René Warck : 21 reps
- 2° Antonio De Vasconcelos : 20 reps
- 3° Jacques Benoit : 19 reps

Masculins Open - 70 kg à 100 kg

- 1° Lony Barbot : 19 reps
- 2° Teng Vang : 7 reps
- 3° Kevin Daguene : 6 reps

Masculins Open - 80 kg à 100 kg

- 1° Emilien Laurence : 22 reps
- 2° Aymeric Chambault : 17 reps
- 3° Alexandre Lethon : 13 reps

Masculins Open - 90 kg à 100 kg

- 1° Julien Rochard : 30 reps
- 2° Charles Vang : 18 reps
- 3° Guillaume Jorret : 7 reps

Masculins Open + 90 kg à 100 kg

- 1° Kevin Aglae : 35 reps
- 2° Nicolas Pineau : 31 reps
- 3° Christophe Siong : 19 reps

Masculins Master 1 à 100 kg

- 1° Rafik Boumemri : 18 reps
- 2° Julien Merzereaud : 4 reps
- 3° Sylvain Noblet : 2 reps

Masculins Master 2-3 à 100 kg

- 1° Carlos Simoes : 20 reps
- 2° Fernand Pan : 19 reps
- 3° Mohamed Jiouad : 14 reps

Masculins - 75 kg à 120 kg

- 1° Lony Barbot : 11 reps
- 2° Khaled Abdel : 3 reps
- 3° Waheb Derbali : 2 reps

Masculins - 85 kg à 120 kg

- 1° Emilien Laurence : 14 reps
- 2° Aymeric Chambault : 7 reps
- 3° Alexandre Lethon : 4 reps

Masculins - 90 kg à 150 kg

- 1° Emilien Laurence : 5 reps
- 2° Lony Barbot : 3 reps
- 3° Carlos Simoes : 1 reps

Masculins + 90 kg à 150 kg

- 1° Kevin Aglae : 11 reps
- 2° Nicolas Pineau : 10 reps

100 kg de Damelevières

Un nouveau 100 kg organisé pour le club de Damelevières le 30 Mai 2019 ...

Féminines au demi-poids de corps

- 1° Eugénie Lecerf : 34 reps
- 2° Gwendoline Snel : 29 reps

Féminines à 50 kg

- 1° Gwendoline Snel : 2 reps
- 2° Eugénie Lecerf : 1 rep

Débutants à 50 kg

- 1° Dylan Schoumacher : 24 reps

Masculins au poids de corps

- 1° Claude Valter : 37 reps
- 2° Denis Baldo : 16 reps
- 3° Sébastien Thomas : 4 reps

Masculins Open - 85 kg à 100 kg

- 1° Julien Briel : 25 reps
- 2° Cédric Martin : 23 reps
- 3° Clément Tailleux : 17 reps

Masculins Open - 95 kg à 100 kg

- 1° Bertrand Fouarge : 39 reps
- 2° Jonathan Menazli : 25 reps
- 3° Sébastien Guérin : 23 reps

Masculins Open - 105 kg à 100 kg

- 1° Philippe Jacobs : 34 reps
- 2° Maxime Staron : 28 reps
- 3° Rudy Arnold : 24 reps

Masculins Open + 105 kg à 100 kg

- 1° Michale Dupire : 38 reps
- 2° Florent Schoumacher : 16 reps
- 3° Vincent Sieradz : 15 reps

Masculins Master à 100 kg

- 1° Thierry Blies : 18 reps
- 2° Xavier Borne : 10 reps

Masculins Open à 120 kg

- 1° Philippe Jacobs : 23 reps
- 2° Bertrand Fouarge : 21 reps
- 3° Maxime Staron : 16 reps

Masculins Open à 150 kg Raw

- 1° Philippe Jacobs : 10 reps
- 2° Maxime Staron : 7 reps
- 3° Bertrand Fouarge : 6 reps

Masculins Open à 150 kg Equipé

- 1° Philippe Jacobs : 31 reps
- 2° Michael Dupire : 32 reps
- 3° Bertrand Fouarge : 25 reps

Superphysique Games

Rudy Coia organisait pour la 4° année, la finale des Superphysique Games à Annecy le 29 Juin 2019. Au programme : développé couché, rowing planche, front squat, traction en pronation, dips et rameur ...

Chez les Féminines, c'est Lucie qui emporte le classement général et l'épreuve du couché avec 35 reps à 40 kg. Chez les Espoirs, c'est Julien qui remporte le classement général, Raphaël remporte l'épreuve du couché avec 25 reps à 80 kg. Chez les Prétendants, c'est Luk qui remporte le classement final et celui du couché avec 21 reps à 90 kg. Et che les champions, c'est Rudy qui remporte le classement général et le couché avec 19 reps à 100 kg.

Les résultats complets sur :

www.benchpresschampion.com/100kg/100kg.htm

COMPETITION / Championnat d'Europe Classic EPF 2019

Du 7 au 10 Août 2019, s'est déroulé le 3^o Championnat d'Europe de Développé Couché Classic EPF à Hamm au Luxembourg. Voici les résultats :

OPEN Féminin

- 47 kg	
1 ^o Justyna Kozdryk	: 98,5 kg
2 ^o Marina Kotelnikova	: 85 kg
3 ^o Stéphanie Legard	: 80 kg
4 ^o Iryna Shkaraputa	: 70 kg
- 52 kg	
1 ^o Sophia Waldemarson	: 102,5 kg
2 ^o Tetiana Shchavinska	: 100 kg
3 ^o Monika Nyers	: 95 kg
4 ^o Jazz Franks	: 57,5 kg
- 57 kg	
1 ^o Donna Berglund	: 112,5 kg
2 ^o Mélo die Anthouard	: 105 kg
3 ^o Erika Salamon	: 97,5 kg
4 ^o Mari Engberg	: 92,5 kg
5 ^o Claire Burns	: 72,5 kg
- 63 kg	
1 ^o Anna Birzhevaia	: 135 kg
2 ^o Zsanett Palagyi	: 110 kg
3 ^o Anette Tunkkari	: 107,5 kg
4 ^o Elise Rosenberg	: 105 kg
5 ^o Martina Lang	: 100 kg
6 ^o Agnieszka Tuczykont	: 100 kg
7 ^o Sunniva Nordskog	: 100 kg
8 ^o Aino Askala	: 90 kg
- 72 kg	
1 ^o Annika Zelander	: 128 kg
2 ^o Susanna Torronen	: 125 kg
3 ^o Vilma Olsson	: 112,5 kg
4 ^o Tina Ruedi	: 105 kg
5 ^o Friederike Hoppe	: 105 kg
6 ^o Eszter Kovacs	: 102,5 kg
7 ^o Pantea Supanetz	: 102,5 kg
8 ^o Stefanie Strauss	: 100 kg
9 ^o Kinga Moczydlowska	: 100 kg
0 ^o Hollie Johnson	: 87,5 kg
1 ^o Zoe Clark	: 80 kg
- 84 kg	
1 ^o Ielja Strik	: 127,5 kg
2 ^o Ekater. Polikarpova	: 125 kg
3 ^o Ankie Timmers	: 107,5 kg
4 ^o Aneta Szot	: 100 kg
5 ^o Claire Tocher	: 97,5 kg
6 ^o Natalie Cameron	: 95 kg
7 ^o Daria Lawniczak	: 95 kg
8 ^o Tunde Olajos	: 95 kg
+ 84 kg	
1 ^o Melinda Lombosi	: 150 kg
2 ^o Agnes Szabo	: 148 kg
3 ^o Amélie Mierger	: 140 kg
4 ^o Siv Bjorkestrand	: 112,5 kg
5 ^o Leila Duhem	: 110 kg

OPEN Masculin

- 59 kg	
1 ^o Fredrik Myrvang	: 155 kg
2 ^o Dariusz Wszola	: 150 kg
3 ^o Jani Haapa-Aho	: 120 kg
- 66 kg	
1 ^o Denys Shvydko	: 170 kg
2 ^o Marcin Garbas	: 170 kg
3 ^o Sergei Skochech	: 165 kg
4 ^o Philipp Ziemer	: 160 kg
5 ^o Oleksan. Chernyshov	: 145 kg
- 74 kg	
1 ^o Ivan Chuprinko	: 207,5 kg
2 ^o Bastien Poyet	: 200 kg
3 ^o Dmitrii Luchkin	: 190 kg
4 ^o Joshua Wright	: 165 kg
5 ^o Danny Potter	: 155 kg
- 83 kg	
1 ^o Volodymyr Tsaturian	: 210 kg
2 ^o Davit Gabelaia	: 210 kg
3 ^o Gerrit Scheel	: 205 kg
4 ^o Konstantin Girin	: 202,5 kg
5 ^o Thomas Houpert	: 192,5 kg
6 ^o Kim Beck-Gundersen	: 192,5 kg
7 ^o Janne Roman	: 185 kg
8 ^o Juergen Kraushofer	: 180 kg
9 ^o Henry Hallmann	: 180 kg
0 ^o Frantisek Kruzik	: 172,5 kg
- 93 kg	
1 ^o Sergii Parkhomenko	: 225,5 kg
2 ^o Pawel Tyborczyk	: 215 kg
3 ^o Jan Wegiera	: 215 kg
4 ^o Marcus Grahn	: 200 kg
5 ^o Michael Herrmann	: 192,5 kg
6 ^o Sébastien Michel	: 192,5 kg
7 ^o Joel Fraser	: 185 kg
8 ^o Espen Narum	: 182,5 kg
9 ^o Andrew Rubinstein	: 165 kg
- 105 kg	
1 ^o Sergei Degtiarev	: 237,5 kg
2 ^o Jan Bast	: 235 kg
3 ^o Mihails Monastirkis	: 230 kg
4 ^o Christoph Scheel	: 227,5 kg
5 ^o Josef Eriksson	: 220 kg
6 ^o Sami Pullinen	: 215 kg
7 ^o Frédéric Buttigieg	: 212,5 kg
8 ^o Kevin D'Heer	: 212,5 kg
9 ^o Anders Henriksson	: 210 kg
0 ^o Yannick Henno	: 195 kg
- 120 kg	
1 ^o Amandas Paulauskas	: 254 kg
2 ^o Andreas Henning	: 237,5 kg
3 ^o Adam Jakobsson	: 235 kg
4 ^o Simo Sistonen	: 232,5 kg
5 ^o Kornel Schauer	: 227,5 kg
6 ^o Natalie Cameron	: 227,5 kg
7 ^o Vasyl Atroshchenko	: 225 kg
8 ^o Pavol Demcak	: 220 kg
9 ^o Dimitri Bonnay	: 217,5 kg
0 ^o Rikhard Snorrason	: 200 kg
+ 120 kg	
1 ^o Romuald Masse	: 260 kg
2 ^o Joel Sundelin	: 252,5 kg
3 ^o Siim Rast	: 252,5 kg
4 ^o Adam Laskawski	: 245 kg
5 ^o David Lupac	: 237,5 kg
6 ^o Antti Tommila	: 235 kg
7 ^o Marcel Jahnke	: 217,5 kg
8 ^o Matt Brignall	: 217,5 kg
9 ^o Oleg Gerats	: 210 kg

Sub-Junior Féminin

- 43 kg	
1 ^o Kristina Lieonienko	: 65,5 kg
2 ^o Anna Trofimova	: 55 kg
3 ^o Anastasiia Filatova	: 40 kg
- 47 kg	
1 ^o Nataliia Cheremenko	: 73,5 kg
2 ^o Monika Chodukiewicz	: 45 kg
- 52 kg	
1 ^o Julia Kobierecka	: 70 kg
2 ^o Lenka Stiskalova	: 55 kg
3 ^o Weron. Kiersikowska	: 52,5 kg
- 57 kg	
1 ^o Ida Moisio	: 67,5 kg
2 ^o Nadia Famulska	: 60 kg
3 ^o Olena Shatalova	: 60 kg
- 63 kg	
1 ^o Dominika Jansova	: 75 kg
2 ^o Suvi-Maar. Heinonen	: 67,5 kg
3 ^o Aleksandra Potaczek	: 62,5 kg
- 72 kg	
1 ^o Diana Zamaldinova	: 95 kg
2 ^o Clara Peyraud	: 92,5 kg
3 ^o Grace Howse	: 82,5 kg
- 84 kg	
1 ^o Eszter Sallai	: 87,5 kg
2 ^o Kater. Paraskevych	: 80 kg
+ 84 kg	
1 ^o Camellia Messaoui	: 75 kg
2 ^o Kinga Swiderska	: 65 kg

Junior Féminin

- 47 kg	
1 ^o Zuzanna Kula	: 72,5 kg
2 ^o Sindy Bubek	: 67,5 kg
- 52 kg	
1 ^o Iuliia Ivanova	: 87,5 kg
2 ^o Iryna Dychenko	: 87,5 kg
3 ^o Amrita Panesar	: 62,5 kg
- 57 kg	
1 ^o Anna Rukun	: 107,5 kg
2 ^o Agnès Alves	: 95 kg
3 ^o Fanny Rampon	: 87,5 kg
- 63 kg	
1 ^o Fiona Feuerer	: 105 kg
2 ^o Camille Pailha	: 95 kg
3 ^o Stella Eide-Olsen	: 92,5 kg
4 ^o Andrea Petrek	: 90 kg
5 ^o Sandra Augustiniok	: 85 kg
6 ^o Laura Malterre	: 75 kg
7 ^o Rachel Leck	: 65 kg
- 72 kg	
1 ^o Susanna Torronen	: 125 kg
2 ^o Matthi. Oskardottir	: 100 kg
- 84 kg	
1 ^o Ashley Lewis	: 100 kg
2 ^o Sophia Ellis	: 100 kg
3 ^o Anna Niemczyk	: 62,5 kg
+ 84 kg	
1 ^o Olesya Lukina	: 80 kg

Sub-Junior Masculin

- 53 kg	
1° Anton Kauranen	: 90 kg
2° Kewin Tokarski	: 77,5 kg
3° Lukas Kucera	: 57,5 kg
- 59 kg	
1° Simoni Orbelashvili	: 105 kg
2° Yurii Savinykh	: 105 kg
3° Loiz Gautier	: 102,5 kg
- 66 kg	
1° Denis Stolnikov	: 137,5 kg
2° Radoslaw Debicki	: 110 kg
3° David Hornik	: 90 kg
- 74 kg	
1° Wojciech Magiera	: 142,5 kg
2° Elouan Vasnier	: 140 kg
3° Denis Klima	: 120 kg
- 83 kg	
1° Aivis Plocins	: 162,5 kg
2° Mathieu Vannier	: 150 kg
3° Damian Golier	: 137,5 kg
- 93 kg	
1° Michal Kowalczyk	: 155 kg
2° Pawel Wieczorek	: 152,5 kg
3° Adam Sudra	: 152,5 kg
- 105 kg	
1° Nicolas Toth	: 172,5 kg
2° Matej Skycak	: 170 kg
3° Lukas Horacek	: 137,5 kg
- 120 kg	
1° Karol Wojcik	: 152,5 kg
2° Alexander Eteria	: 150 kg
3° Philippe Parage	: 105 kg
+ 120 kg	
1° Kordian Strzyga	: 175 kg

Junior Masculin

- 59 kg	
1° Mathieu Rainnot	: 120 kg
2° Afzol Ali	: 90 kg
- 66 kg	
1° Florian Nativel	: 155 kg
2° Konrad Grochalski	: 150 kg
3° Ilya Chashin	: 142,5 kg
- 74 kg	
1° Medhi Sahari	: 180 kg
2° Anthony Costarigot	: 167,5 kg
3° Maxim Nikitin	: 165 kg
- 83 kg	
1° Esteban Deurveihler	: 172,5 kg
2° Thomas Lillejord	: 160 kg
3° Jan Sindelar	: 157,5 kg
- 93 kg	
1° Windy Francilien	: 187,5 kg
2° Nikita Efimov	: 185 kg
3° André Stroem-Larsen	: 185 kg
- 105 kg	
1° Joakim Pedersen	: 205 kg
2° Adrian Swierczunski	: 197,5 kg
3° Fabien Baum	: 175 kg
- 120 kg	
1° Nicolas Peyraud	: 207,5 kg
2° Kamil Jagiello	: 205 kg
+ 120 kg	
1° Alex Vero	: 227,5 kg
2° Ben Rant	: 195 kg
3° Tomas Kral	: 180 kg

Master 1 Féminin

- 47 kg	
1° Marianne Bouvard	: 65 kg
- 52 kg	
1° Monika Nyers	: 87,5 kg
- 57 kg	
1° Erika Salamon	: 97,5 kg
4° Margaret Maniez	: 57,5 kg
5° Marie-Laure Bregere	: 55 kg
- 63 kg	
1° Ganna Kadatska	: 92,5 kg
- 72 kg	
1° Sanna Joutsela	: 85 kg
- 84 kg	
1° Marie Emmertz	: 92,5 kg
+ 84 kg	
1° Melinda Lombosi	: 120 kg

Master 2 Féminin

- 47 kg	
1° Marion Friedrich	: 70 kg
- 52 kg	
1° Christine Lesellier	: 82,5 kg
3° Virginie Philippe	: 70 kg
- 57 kg	
1° Viktoria Cederholm	: 75 kg
- 63 kg	
1° Moira Pritchard	: 70 kg
3° Sophie Angenot	: 60 kg
- 72 kg	
1° Regina Haas	: 105 kg
4° Aline Leroy	: 75 kg
- 84 kg	
1° Dorota Szczepanik	: 95 kg

Master 3 Féminin

- 52 kg	
1° Aira Knutars	: 57,5 kg
2° Martine Roche	: 50 kg
- 57 kg	
1° Audhild Mathiesen	: 69,5 kg
2° Isabelle Massiot	: 42,5 kg
- 63 kg	
1° Anita Thimm	: 67,5 kg
- 72 kg	
1° Françoise Zielman	: 55 kg
2° Joelle Lemarchand	: 52,5 kg
- 84 kg	
1° Evelyne Herbin	: 77,5 kg
+ 84 kg	
1° Eva Speth	: 94 kg

Master 4 Féminin

- 57 kg	
1° Françoise Héligon	: 58,5 kg
- 63 kg	
1° Judith MccGauley	: 35 kg

Master 1 Masculin

- 59 kg	
1° Christophe Lesourd	: 107,5 kg
- 66 kg	
1° Mickael Bernard	: 150 kg
- 74 kg	
1° Michal Fiebig	: 170 kg
2° Sacha Husse	: 167,5 kg
- 83 kg	
1° Florent Lenglet	: 182,5 kg
- 93 kg	
1° Sheridan Wray	: 185 kg
5° Grégory Thomas	: 170 kg
- 105 kg	
1° Christian Klotz	: 210 kg
3° Marc Bouteiller	: 205 kg

- 120 kg	
1° Pavol Demcak	: 230 kg
3° Jean-Jacques Savoie	: 210 kg
+ 120 kg	
1° Jaroslav Soukal	: 220 kg

Master 2 Masculin

- 59 kg	
1° Gilles Marigo	: 110 kg
- 66 kg	
1° Oleksan. Chernyshov	: 142,5 kg
3° Thierry Graff	: 105 kg
- 74 kg	
1° Andreas Poehls	: 147,5 kg
- 83 kg	
1° Alexey Neveykov	: 180 kg
4° Nasseur Houari	: 147,5 kg
5° Bruno Poyet	: 142,5 kg
- 93 kg	
1° Pentti Pitkanen	: 185 kg
2° Hervé France	: 182,5 kg
3° Claude Simian	: 170 kg
- 105 kg	
1° Torsten Pecht	: 195 kg
2° Philip. Szezepanski	: 185 kg
- 120 kg	
1° Alistair Murdoch	: 210 kg
+ 120 kg	
1° Lubomir Ruzicka	: 202,5 kg

Master 3 Masculin

- 66 kg	
1° Ahmed Houari	: 112,5 kg
- 74 kg	
1° Joachim Graupner	: 130 kg
- 83 kg	
1° Gerhard Baumeister	: 135 kg
3° Michel Naty	: 130 kg
- 93 kg	
1° Elbert Vastenbourg	: 165 kg
3° Gilles Mandrick	: 145 kg
- 105 kg	
1° Stanislas Couchy	: 160 kg
2° Pascal Merlier	: 155 kg
- 120 kg	
1° Werner Wieninger	: 180 kg
+ 120 kg	
1° Tibor Hirvath	: 140 kg

Master 4 Masculin

- 66 kg	
1° David Pelta	: 102,5 kg
- 74 kg	
1° Lothar Koehl	: 117,5 kg
5° Alain Gobert	: 105 kg
- 83 kg	
1° Michel Dernoncourt	: 120 kg
3° Marc Huchet	: 85 kg
- 93 kg	
1° Kaziemierz Forys	: 135 kg
3° Charles Bentz	: 115 kg
- 105 kg	
1° Hans-Joachim Tuerk	: 125 kg
3° Jean-Paul Belmas	: 105 kg
- 120 kg	
1° Werner Richter	: 190 kg

TOP 50 / France Open Bench

Les championnats de France de développé couché existent depuis 1992. Depuis 2015, il y a deux championnats de France (équipé et classic). Tous les championnats ont été compilé de 1993 à 2019 (sauf celui de 1992 non disponible).

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

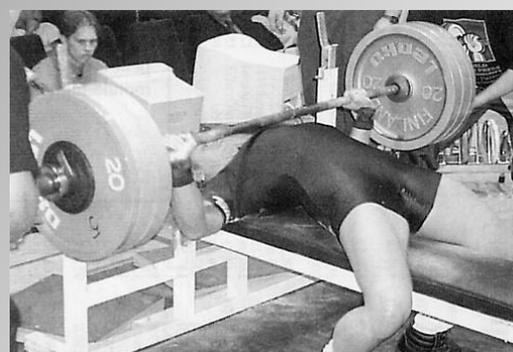
Un titre correspond à 50 pts, une 2° place à 25 pts, une 3° place à 15 pts, une 4° place à 10 pts et une 5° place à 5 pts ...

Sylvie Mingot est la grande championne avec 19 titres devant Leila Duhem avec 18 titres et Marie-Christine Pracella avec 14 titres !



Sylvie Mingot, 3 titres mondiaux Open

01 / Sylvie MINGOT	19	-2	--	--	--	1000
02 / Leila DUHEM	18	-1	--	--	--	925
03 / Marie-Christine PRACELLA	14	-3	-1	--	--	790
04 / Evelyne HERBIN	10	-1	-1	-2	--	900
05 / Clara KASBARIAN	10	--	--	--	--	500
06 / Sylviane BECHAR	-7	-4	-1	--	--	465
07 / Mélodie ANTHOUARD	-8	--	-1	--	--	415
08 / Pascale CARDON	-3	10	--	--	-2	410
09 / Christelle MANIEZ	-6	-2	-2	-1	--	390
10 / Heidi TAUBMANN	-5	-2	-4	--	-1	365
11 / Isabelle ILIEV	-5	-3	-1	--	--	340
12 / Sylvie DUVERGER	-4	-2	-4	--	--	310
13 / Catherine PHAN DIN	-5	-1	--	--	--	275
14 / Nathalie CORNU	-4	-2	-1	-1	--	275
15 / Andrey MINGOT	-5	--	--	--	--	250
16 / Marianne BOUVARD	-2	-5	-1	--	-2	250
17 / Florence CATHELAIN-GLISSOUX	-2	-4	-1	-1	--	250
18 / Marie-Christine MATHIEUX	-4	--	-3	--	--	245
19 / Carine ABGRALL	-2	-4	-2	-2	--	245
20 / Sylvie GEaix	-2	-3	-2	-1	-1	220
21 / Nathalie JANOT	-4	--	--	--	--	200
22 / Lydie BRUNET	-3	-2	--	--	--	200
23 / Brigitte SAMSON	-2	-2	-2	-2	--	200
24 / Vanessa MARTIN	-3	-1	-1	--	--	190
25 / Iandolyne FAUDIN	-3	-1	--	--	-1	180
26 / Stéphanie FAIVRE	-3	-1	--	--	--	175
26 / Magalie DEFLANDRE	-3	-1	--	--	--	175
28 / Bénédicte LEPANSE	-2	-2	-1	--	--	165
28 / Sandrine LEMANCHEC	-2	-2	-1	--	--	165
30 / Stéphanie LAGRANGE	-1	-4	-1	--	--	165
31 / Carole LEBERRE	-3	--	--	--	--	150
32 / Yvelise MARTIN	-2	-2	--	--	--	150
32 / Angélique DALIA	-2	-2	--	--	--	150
34 / Stéphanie LEGARD	-2	-1	-1	--	--	140
35 / Tiphaine FELGUERAS	-1	-3	-1	--	--	140
36 / Christiane DIPRATA	-1	-2	-2	-1	--	140
37 / Léonie VINCENT	--	-3	-3	-2	--	140
38 / Martine SERVAJEAN	-2	-1	--	--	--	125
38 / Catherine GOUDALIER	-2	-1	--	--	--	125
40 / Alice MEYER	-2	--	--	-2	-1	125
41 / Cathy CZACHOR	-1	-1	-3	--	-1	125
42 / Danièle TARET	-1	-1	-1	-2	-2	120
43 / Noémie CABRAL	-1	-1	-1	--	-3	105
44 / Caroline SUNE	-2	--	--	--	--	100
44 / Nadia FLORUS	-2	--	--	--	--	100
44 / Ludivine CHARLES	-2	--	--	--	--	100
47 / Diane ZITOUN	-1	-2	--	--	--	100
47 / Vanessa VAUTIER	-1	-2	--	--	--	100
47 / Ghyslaine DEBACKER	-1	-2	--	--	--	100
50 / Jeannette RUMEAUX	-1	-1	-1	-1	--	100



Clara Kasbarian, 1° française à 150 kg



Nathalie Janot, 1° championne du Monde



Diane Zitoun, championne du Monde 93



Alphonse Cucuzzella, 2 titres mondiaux

Les championnats de France de développé couché existent depuis 1992. Depuis 2015, il y a deux championnats de France (équipé et classic). Tous les championnats ont été compilé de 1993 à 2019 (sauf celui de 1992 non disponible).

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

Un titre correspond à 50 pts, une 2° place à 25 pts, une 3° place à 15 pts, une 4° place à 10 pts et une 5° place à 5 pts ...

Alphonse Cucuzzella est le grand champion avec 17 titres devant Cyril Pinguet avec 11 titres et Virgilio Manuel avec 9 titres !



Aurélien Lejeune, 1° à passer les 300 kg



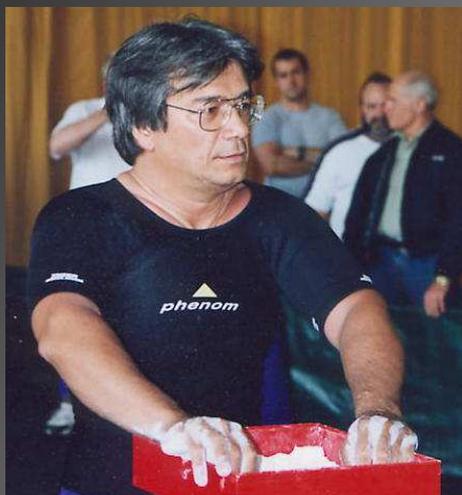
Pascal et Cyril Pinguet, champion d'Europe



Virgilio Manuel, double champion d'Europe

01 / Alphonse CUCUZZELLA	17	-3	--	-1	--	935
02 / Cyril PINGUET	11	-4	-1	--	--	765
03 / Virgilio MANUEL	-9	-1	--	-1	--	485
04 / Didier COMPAIN	-7	-3	-2	--	--	455
05 / Allan GRENIER	-8	-1	--	--	--	425
06 / Stéphane HERRGOTT	-6	-2	-1	-1	--	375
07 / Pascal CARRERE	-7	--	-1	--	--	365
08 / Philippe BILOIR	-5	-3	-1	--	--	340
09 / Claude SITRUK	-3	-5	-3	--	--	320
10 / Patrick LEBLEVENEC	-2	-5	-3	-4	-2	320
11 / Bérenger ADDENET	-6	--	--	--	-1	305
12 / Vincent URBANIAK	-6	--	--	--	--	300
12 / Jean-Yves MINELLE	-6	--	--	--	--	300
14 / Frédéric TINEBRA	-4	-4	--	--	--	300
15 / Pascal GIRARD	-2	-5	-4	--	-3	300
16 / Fabrice BERTIN	-2	-4	-3	-2	-2	285
17 / Adrien POINSON	-5	-1	--	--	-1	280
18 / Aurélien LEJEUNE	-5	-1	--	--	--	275
18 / Pierre GALLARD	-5	-1	--	--	--	275
20 / Michel MARNEUR	-4	--	-2	-1	-1	255
21 / Laurent BACH	-3	-1	-1	--	--	240
21 / Benoit ANGIN	-3	-1	-1	--	--	240
23 / Antoine BRETON	-3	-3	--	--	--	225
24 / Gemel BOUGHAMBOUZ	-2	-3	-3	--	--	220
25 / Fabien CHAUMENY	-4	--	--	-1	--	210
26 / Mickael KELETAONA	-4	--	--	--	--	200
27 / Alain CREBOUW	-3	-2	--	--	--	200
28 / Matthias NARDOUX	-3	-1	--	-2	--	195
29 / Miguel MARIE-SAINTE	-3	--	-1	-1	-1	180
30 / Maxime LEFORT	-2	-1	-2	-1	-3	180
31 / Brice HERBERT	-3	-1	--	--	--	175
32 / Vincent ENCINAS	-2	-3	--	--	--	175
33 / Thomas HOUPERT	-3	--	-1	--	-1	170
34 / Olivier MARTIN	-3	--	-1	--	--	165
35 / Jean DUBOIS	-1	-4	--	-1	--	160
35 / Christophe BELLO	-1	-4	--	-1	--	160
37 / Philippe SZEZEPANSKI	-1	-2	-3	-1	-1	160
38 / Gérard POIRIER	-2	-1	-2	--	--	155
38 / Pascal OUDJOUNI	-2	-1	-2	--	--	155
40 / Frédéric AUGST	-3	--	--	--	--	150
41 / Anthony WENDT	-2	-2	--	--	--	150
41 / Francky NOGGES	-2	-2	--	--	--	150
43 / Mourad BENKISSOUS	-1	-2	-2	-2	--	150
44 / Dominique DESACHY	--	-5	-1	-1	--	150
45 / Frédéric BEYON	--	-4	--	-3	-3	145
46 / Daniel PIRES	-2	-1	-1	--	--	140
47 / Philippe NETO	-1	-3	-1	--	--	140
48 / Patrick CAMUS	-2	-1	--	-1	--	135
49 / Philippe DENIC	-1	-1	-3	-1	--	130
50 / Jérôme GUIDEZ	--	-5	--	--	-1	130

On ne peut pas parler en France de Développé Couché sans évoquer le souvenir du spécialiste de la discipline Joseph Ponnier !



Les débuts

Joseph commence la musculation en 1970, très rapidement il se forge un très bon développé couché et commence la compétition en 1974. Il participe à son premier championnat de France handisport en - 57 kg qu'il remporte ! Il remportera le titre national 6 fois.

Jeux Paralympiques

En 1976, il participe aux Jeux Paralympiques de Toronto et prend la médaille d'argent avec 155 kg en - 57 kg derrière le suédois Benny Nilsson qui passe 175 kg.

En 1977, il remporte son 1^o titre de champion du Monde en - 57 kg (il remportera les 3 championnats suivants). En 1978, il remporte aussi le titre de champion d'Europe. En 1980, il participe aux Jeux Paralympiques d'Arnhem et termine encore deuxième derrière Benny Nilsson, seulement battu au poids de corps (175 kg).

Les records

Après cela il fait une pause et revient en 1983 avec le titre

européen en - 57 kg et un record du monde à 205 kg, et l'année suivante, en 1984, il remporte le titre mondial en - 65 kg avec un autre record du monde à 210 kg.

Créateur de compétition

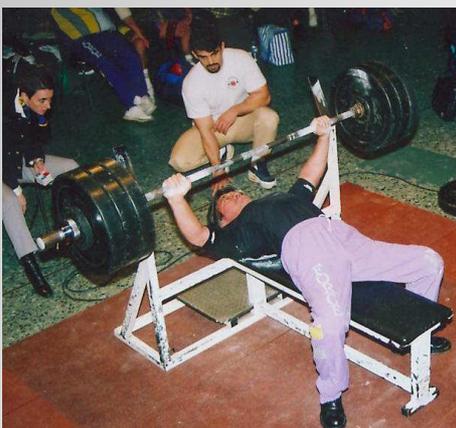
Joseph va ensuite concourir chez les valides. Face à l'absurdité de faire 3 mouvements quand on est spécialiste du développé couché, il va créer les premiers championnats de ce mouvement en France (au sein de la 3F : Fédération Française de Force). Il remportera cette compétition en - 67,5 kg de 1987 à 1992.

Il va aussi être à l'origine des championnats du Monde IPF de Développé Couché. Aidé par Georges Gérard, il rédige en anglais une lettre au président de l'IPF pour lui proposer de créer un championnat du Monde de développé couché seul, ce qui se réalisera en 1990.

En 1991, il est à l'origine et dans l'équipe d'organisation du 1^o championnat du Monde de développé couché WDFPF à Saint Malo qu'il remportera cette année là et l'année suivante en - 67,5 kg.

Partage du savoir

En 1992, la 3F fusionne avec la fédération française officielle la FFHMDA. Il continue de s'investir mais ne participe qu'à quelques compétitions



juste pour tester les différents maillots de couché qui commencent à débarquer sur les compétitions.

C'est à partir de ce moment que tous les athlètes participant au championnat de France de développé couché auront l'occasion de le rencontrer derrière son stand de matériel avec son compère Patrick. Revendeur exclusif en France du spécialiste Inzer, il ne cessera de donner des conseils aux athlètes.

Qui ne se souviens pas de ses longues discussions avec Joseph. Un champion simple et abordable, toujours avide de partager ses connaissances et d'aider les autres à progresser.



Poursuivre la passion

Joseph Ponnier nous a quitté en 2017 et a laissé un grand vide. Mais c'est à chacun des passionnés que nous sommes de continuer son œuvre, d'aider à développer notre discipline et d'aider les jeunes générations à progresser.

Comme le disait Joseph : au départ c'était la motivation de faire ce sport, de prouver qu'on peut, mais surtout c'est un jeu qui devient une passion. Mon seul objectif était : les barres ... puis avec le temps la passion est arrivée ... C'est ainsi que je me suis investi pour notre discipline.

Il y a des dates et des performances au développé couché qui restent gravées dans les mémoires pour l'éternité !

Le légendaire Jim Williams

Dans les années 70, l'américain Jim Williams a régné sans partage sur le couché. En 1970, il bat pour la première fois le record toutes catégories de Pat Casey avec une barre à 285 kg. Durant les deux années suivantes, il améliorera son record du monde avec 285 kg, 287,5 kg, 295 kg, 297,5 kg, 299,5 kg et 306 kg (675 lbs). Ce dernier record va tenir pendant 13 ans sans que personne ne puisse le battre.

La route des 700 lbs

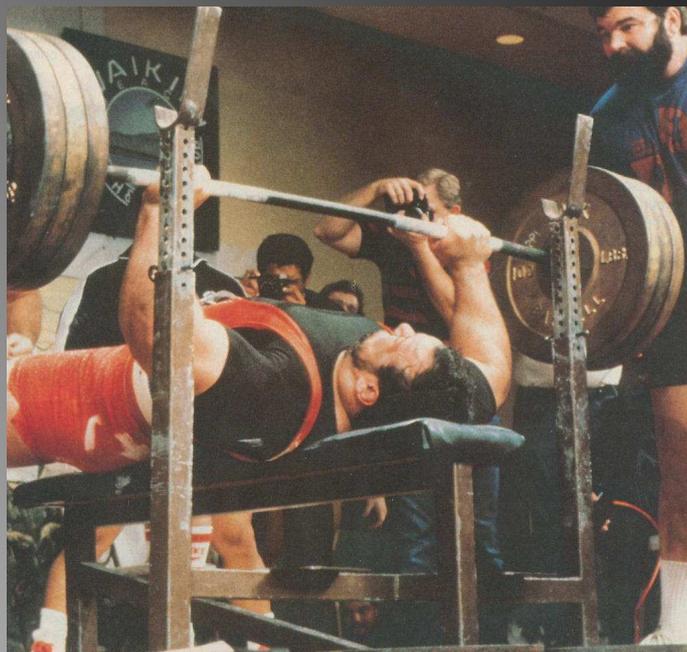
Pour les américains, il y a des barres symboliques, en livres bien sûr. Pat Casey a été le premier à passer les 600 lbs (272,5 kg). Après sa barre à 675 lbs, tout le monde pensait que Jim Williams pourrait être le premier à passer les 700 lbs (317 kg). Il sera le premier à tenter les 700 lbs, mais ne les passera jamais. Même le grand Bill Kazmaier, l'homme le plus fort du monde, le 2^o homme à passer les 300 kg, n'y arrivera pas.

Le grand Ted Arcidi

Au début des années 80, un jeune américain pointe le bout de son nez. Ted Arcidi va tout d'abord battre le record du monde en - 125 kg avec 630 lbs (286 kg) en 1982 et 650 lbs (295 kg) en 1983. Mais le 3 Mars 1985 à l'Hawaiian International Powerlifting Championships, dans la catégorie des + 125 kg, a un poids de corps de 293 lbs (133,5 kg) il va réaliser l'exploit. Ted va ouvrir sa compétition avec une première barre facile à 617 lbs (280 kg), puis une deuxième barre à 650 lbs (295 kg) et va terminer la compétition avec un record du monde à 677 lbs (307,5 kg). C'est une explosion de joie dans la salle pour ce record réalisé, mais ce n'est pas ce que veut Ted.

Une barre à 705 lbs

Arcidi demande aux arbitres de pouvoir tenter une quatrième barre hors match pour améliorer son nouveau record du monde qui lui est accordé. La compétition se déroulant avec des poids en kilogrammes, s'il demande 317,5 kg cela correspondra à 699³/₄ lbs et ne passera pas les 700 lbs. Il n'hésite pas une seconde et demande 320 kg (705,5 lbs) sur la barre. Devant des centaines de spectateurs en délire, Ted Arcidi va passer cette belle barre sous les applaudissements de tous.



Une parenthèse en catch

Après ce record, Ted Arcidi va se lancer dans le catch. A la fin des années 80, un autre américain, Ken Lain va battre ses records. Tout d'abords avec 300 kg (661 lbs) et 304 kg (670 lbs) en - 125 kg, puis 312,5 kg (708 lbs), 323 kg (712 lbs) et 324,5 kg (717 lbs) en + 125 kg. Ted va revenir à la compétition pour reprendre son record avec 325 kg (718 lbs), mais quelques mois plus tard Ken Lain reprendra le record avec 327,5 kg (722 lbs) avant l'avènement d'un autre grand champion : Anthony Clark.

A jamais le premier

Mais Ted Arcidi restera dans l'histoire du développé couché le premier à avoir passer la barre mythique des 700 lbs.

Pour passer cette barre voici la chauffe qu'il a réalisé pour cette compétition :

- 5 reps à 165 lbs (75,0 kg)
- 2 reps à 275 lbs (125,0 kg)
- 1 rep à 386 lbs (175,0 kg)
- 1 rep à 473 lbs (215,0 kg)
- 1 rep à 500 lbs (227,5 kg)
- 1 rep à 522 lbs (237,5 kg)
- 1 rep à 550 lbs (250,0 kg)
- 1 rep à 583 lbs (265,0 kg)

- 1^o barre à 617 lbs
- 2^o barre à 650 lbs
- 3^o barre à 677 lbs
- 4^o barre à 305 lbs

CHAMPIONNAT / Championnat du Monde IPC

OPEN Féminin

- 41 kg	
1° Zhe Cui	: 104,5 kg WR
2° Jinyun Li	: 92 kg
3° Noura Baddour	: 90 kg
4° Nawal Ramadan	: 87 kg
5° Leidy Rodriguez	: 86 kg
- 45 kg	
1° Lingling Guo	: 118 kg WR
2° Nazmiye Muslu	: 116 kg
3° Latifat Tijani	: 105 kg
4° Justyna Kozdryk	: 98 kg
5° Meijiao Chen	: 95 kg
- 50 kg	
1° Rehab Ahmed	: 114 kg
2° Dandan Hu	: 113 kg
3° Lidiya Solovyova	: 111 kg
4° Nohehi Carabali	: 105 kg
5° Thi Ling Thuong	: 98 kg
- 55 kg	
1° Mariana Shevchuk	: 128 kg
2° Cuijuan Xiao	: 126 kg
3° Tamara Podpalnaya	: 122 kg
4° Besra Duman	: 110 kg
5° Camila Campos	: 106 kg
- 61 kg	
1° Lucy Ejike	: 132 kg
2° Ruza Kuzieva	: 125 kg
3° Rayisa Toporkova	: 123 kg
4° Jianjin Cui	: 121 kg
5° Irina Kazantseva	: 110 kg
- 67 kg	
1° Yujiao Tan	: 137 kg
2° Olaitan Ibrahim	: 127 kg
3° Fatma Omar	: 121 kg
4° Mariana D'Andrea	: 120 kg
5° Kheda Berieva	: 118 kg
- 73 kg	
1° Miaoyu Han	: 126 kg
2° Sibel Cam	: 124 kg
3° Amal Mahmoud	: 123 kg
4° Rebah Abougharbya	: 117 kg
5° Natalia Oliinyk	: 116 kg
- 79 kg	
1° Bose Omolayo	: 142 kg WR
2° Lili Xu	: 128 kg
3° Siti Mahmudah	: 118 kg
4° Asma Issa	: 113 kg
5° Mayagozel Ekeyeva	: 108 kg
- 86 kg	
1° Alice Oluwafemiyao	: 150 kg WR
2° Feifei Zheng	: 147 kg
3° Vera Muratova	: 143 kg
4° Fengmei Li	: 139 kg
5° Amany Ali	: 131 kg
+ 86 kg	
1° Xuemei Deng	: 151 kg
2° Loveline Obiji	: 150 kg
3° Randa Mahmoud	: 143 kg
4° Josephine Orji	: 143 kg
5° Nadia Ali	: 138 kg

Junior Féminin

- 41 kg	
1° Ksenia Tokar	: 60 kg
- 45 kg	
1° Tursynay Kabył	: 57 kg
- 55 kg	
1° Besra Duman	: 105 kg
- 61 kg	
1° Fatma Korany	: 95 kg
- 67 kg	
1° Maria Franco Ponce	: 57 kg

OPEN Masculin

- 49 kg	
1° Vladimir Balynets	: 173 kg
2° Omar Qarada	: 172 kg
3° Yu Zheng	: 172 kg
4° Van Cong Le	: 165 kg
5° David Degtyarev	: 162 kg
- 54 kg	
1° Vladimir Krivulya	: 189 kg
2° Roland Ezuruike	: 177 kg
3° Dimit. Bakochristos	: 165 kg
4° Taha Abdelmajid	: 164 kg
5° Iurii Egorchenkov	: 161 kg
- 59 kg	
1° Sherif Othman	: 196 kg
2° Yongkai Qi	: 195 kg
3° Juan C. Garrido	: 184 kg
4° Ildar Bedderdinov	: 183 kg
5° Bruno Carra	: 175 kg
- 65 kg	
1° Bonnie Gustin	: 207 kg
2° Hocine Bettir	: 194 kg
3° Amir Jafari Arangeh	: 193 kg
4° Lei Liu	: 190 kg
5° Mohammad Tarbash	: 182 kg
- 72 kg	
1° Peng Hu	: 209 kg
2° Nader Moradi	: 202 kg
3° Nnamdi Innocent	: 192 kg
4° Metwaly Mathan	: 182 kg
5° Mahmoud Attia	: 181 kg
- 80 kg	
1° Roohallah Rostami	: 236 kg
2° Xiao Fei Gu	: 227 kg
3° Mohamed Elelfat	: 225 kg
4° Francisco Palomeque	: 193 kg
5° Yurii Babynets	: 191 kg
- 88 kg	
1° Jixiong Ye	: 228 kg
2° Hany Abdelhady	: 216 kg
3° Abdelkareem Khattab	: 213 kg
4° Magomed Dzhamalov	: 211 kg
5° Oniger Drake	: 208 kg
- 97 kg	
1° Se. Solhipouravanji	: 235 kg
2° Panpan Yan	: 227 kg
3° Fabio Torres	: 225 kg
4° Mutar Aljuneidi	: 225 kg
5° Petar Milenkovic	: 223 kg
- 107 kg	
1° Sodnomp. Enkhbayar	: 247 kg WR
2° Aliakbar Gharinshi	: 240 kg
3° Jose de J. Castillo	: 235 kg
4° Saman Razi	: 230 kg
5° Konstantin Matsnev	: 220 kg
+ 107 kg	
1° Siamand Rahman	: 265 kg
2° Mansour Pourmirzaei	: 236 kg
3° Faris Al-Ageeli	: 235 kg
4° Antonio Martin	: 227 kg
5° Petr Filatov	: 225 kg

Junior Masculin

- 49 kg	
1° Lucas Dos Santos	: 126 kg
- 54 kg	
1° Marcos Cruzato	: 96 kg
- 59 kg	
1° Denys Ostapuk	: 118 kg
- 65 kg	
1° Bonnie Gustin	: 190 kg
- 72 kg	
1° Donato Telesca	: 171 kg
- 80 kg	
1° Athanasios Vagenas	: 130 kg
- 88 kg	
1° Abdullah Al-Kaabi	: 130 kg
+ 107 kg	
1° Hussein Al-Jber	: 155 kg



Du 12 au 19 juillet, plus de 480 athlètes handisport avaient fait le déplacement à Nur-Sultan pour les championnats du Monde de développé couché IPC. Une affluence record et de très beaux matchs pour une compétition de haute importance pour les compétiteurs puisque qualificative pour les jeux paralympiques de 2020 à Tokyo au Japon.

Les juniors en premier

La première journée était consacrée aux juniors (- 20 ans). Chez les féminines, plusieurs grandes favorites, trop gourmandes, vont bul-ler : Lara De Lima, Olivia Broome, Britney Arendse et Marion Serrano (mais se rattraperont dans la compétition open). A noter la grosse performance de Besra Duman avec 105 kg en - 55 kg. Chez les masculins, nous avons eu droit à de beaux duels : chez les 49 kg, Lucas Dos Santos battant Alshnaiti de 4 kg, chez les 54 kg, Marcos Cruzato battant zakhar Buimov d'1 kg et chez les 59 kg, Denys Ostapuk battant Azizbel Turgunov de 4 kg. Deux athlètes se sont baladés : Bonnie Gustin qui conserve son titre en - 65 kg avec 190 kg et Donato Telesca qui passe 171 kg en - 72 kg.

Un début en fanfare

Le deuxième jour était consacré aux petites catégories Open ou nous avons eu un festival de records du monde battus. Chez les - 41 kg, la chinoise Zhe Cui, tenante du titre, s'est promenée et n'a laissé aucune chance à ses adversaires, sa principale adversaire bullant à 98 kg. Après une 2^o barre réussie à 101 kg, Zhe demanda 104,5 kg pour battre son propre record du monde. Elle rata de peu sa 3^o barre, mais réussit sa 4^o barre. Sa compatriote Jinyun Li prenant la 2^o place de justesse devant la syrienne Noura Baddour.

Chez les - 45 kg ce fut encore un duel entre la tenante du titre Lingling Guo et sa dauphine Nazmiye Muslu Muratli. La chinoise va conserver son titre et mettre se permettre le luxe d'améliorer son record du Monde avec une barre à 118 kg. La turque

réalisant une belle barre à 116 kg.

Pour terminer la journée, les - 49 kg vont nous donner un match de toute beauté. Le tenant du titre, Cong Le Van, en perte de vitesse prend la 4^o place, les deux favoris Qarada et Zheng passent les mêmes barres à 172 kg mais vont se faire coiffer au poteau par le russe Balynets parti beaucoup plus léger et terminant avec une barre à 173 kg.

Une ambiance de feu

Les autres jours de compétition se passaient dans une super ambiance dans la salle magnifique du Kazakhstan. Chez les - 54 kg, le russe Krivulya se baladait avec un record d'Europe à 189 kg. En - 59 kg, Sherif Othman en petite forme se faisait pousser dans ses retranchements pour remporter son 4^o titre mondial devant le chinois Yongkia Qi (196 kg contre 195 kg). Chez les - 50 kg, ce fut un match à 3 pour le titre. Rehab Ahmed conserve son titre avec 114 kg devant la chinoise Dandan Hu avec 113 kg et l'ukrainienne Lidiia Soloviova, championne paralympique en titre, avec 111 kg.

Un jeune au sommet

Lors de la 4^o journée de compétition, l'ukrainienne Shevchuk prenait sa revanche sur la tenante qui titre des 55 kg qui bulle étant partie top haut. Elle passe 128 kg et bat Xiao de 2 kg, elle rate de peu le record à 131,5 kg par deux fois. En - 61 kg la nigérienne Lucy Ejike championne paralympique et du monde en titre assure une barre à 132 kg. Chez les - 65 kg, en l'absence du tenant du titre, c'est le junior Bonnie Gustin qui remporte le titre avec une belle barre à 207 kg !



Gustin prêt pour la victoire !

Chez les - 72 kg, Peng Hu prend le titre avec 209 kg au tenant du titre l'iranien Nader Moradi. En 80 kg, Roohallah Rostami, monté de catégorie, vient prendre le titre promis à Xiaofei Gu avec 236 kg contre 227.

Pour la 6^o journée, Yujiao Tan reportait son 3^o titre en - 76 kg et rate de peu son record du monde avec 141 kg. Chez les - 73kg, la française Souhad Ghazouani, tenante du titre et affaiblie ne pouvait se mêler au match à trois pour le titre. C'est Miaoyu qui remporte le titre avec 126 kg contre 124 kg pour Sibel Cam et 123 kg pour Amal Mahmoud.

Chez les - 88 kg, Jixiong Ye conserve sans problème son titre et rate son record du monde à 234,5 kg. En - 79 kg, Bose Omolayo, la championne paralympique en titre, prend le titre mondial et le record avec 142 kg !

Des poids lourds au top

L'avant dernière journée de compétition commence fort avec les - 86 kg et encore un beau match. Alice Oluwafemiayo est poussée à être au top par sa dauphine Feifei Zheng. La chinoise va même battre son record du monde avec 147 kg, mais la nigérienne va reprendre son record avec une barre à 150 kg pour conserver son titre. La russe Vera Muratova bat le record d'Europe avec 143 kg. En - 97 kg, Seyedhamed Solhipourounji, monté de catégorie, remporte le titre. C'est pour les autres places du podium que le match va être serré : 3 athlètes en 2 kg : Panpan Yan à 227 kg, Fabio Torres et Mutaz Al Jumeidi à 225 kg. En - 107 kg, Sodnompiljee Enkhbayar prend le titre et le record du monde avec 247 kg devant Aliakbar Gharibshi à 240 kg et Jose Castillo à 240 kg.

Le dernier jour avec les poids lourds fut au même niveau que tout le reste du championnat. Chez les + 86 kg, Xuemei Deng (151 kg) au bout du suspense bat Loveline Obiji la dauphine (150 kg), la tenante du titre Randa Mahmoud (143 kg) et la recordwoman du monde Josephine Orji (143 kg). En + 107 kg, le double tenant du titre, l'iranien Siamand Rahman assure le titre avec une petite barre à 265 kg (son record du monde est à 310 kg) loin devant son dauphin Mansour Pourmirzaei à 236 kg et Faris Al-Ageeli à 235 kg.

Gros championnat

Ce fut le plus beau championnat du Monde de l'histoire avec une densité et de grandes performances. Pour les déçus, il reste les coupes du monde pour prendre les dernières places pour les Jeux !

Les résultats complets et plus de 800 photos sur le site :

www.benchpresschampion.com/WORLDCOMPETITION/IPC2019.html

RECORDS / Auvergne

Depuis les nouvelles régions, il n'y a plus officiellement de région Auvergne, mais toujours des athlètes auvergnats. Voici les records d'Auvergne selon les règles de l'IPF :

FEMININ

- 47 kg (103 lbs)	
Sub-Junior : COLINE GIRAUD	37,5 kg R
Junior : ANDREA DURAND	70 kg
Junior : ANDREA DURAND	70 kg R
Open : ANDREA DURAND	70 kg
Open : ANDREA DURAND	70 kg R

- 52 kg (114 lbs)	
Sub-Junior : COLINE GIRAUD	47,5 kg R
Junior : AUDREY MINGOT	107,5 kg
Junior : AUDREY MINGOT	78,5 kg R
Open : AUDREY MINGOT	110,0 kg
Open : AUDREY MINGOT	88,5 kg R
Master 1 : BEATRICE RUSSIC	77,5 kg
Master 1 : MIREILLE ROUX	57,5 kg R
Master 2 : MIREILLE ROUX	57,5 kg R

- 57 kg (125 lbs)	
Sub-Junior : CHARLOTTE VEDEL	57,5 kg R
Junior : CHARLOTTE VEDEL	72,5 kg
Junior : AUDREY MINGOT	77,5 kg R
Open : MELODIE ANTHOUARD	126 kg
Open : MELODIE ANTHOUARD	103 kg R
Master 1 : VERONIQUE DESCOURS	95 kg
Master 1 : VERONIQUE DESCOURS	70 kg R
Master 2 : BEATRICE RUSSIC	80 kg

- 63 kg (138 lbs)	
Sub-Junior : LAURE GARCIA	62,5 kg R
Junior : LUDIVINE ANTUNES	87,5 kg
Junior : LAURA MALTERRE	80 kg R
Open : MELODIE ANTHOUARD	120 kg
Open : MELODIE ANTHOUARD	92,5 kg R
Master 1 : VERONIQUE DESCOURS	97,5 kg
Master 1 : VERONIQUE DESCOURS	70 kg R
Master 2 : ANNE-MARIE ROECKEL	47,5 kg R
Master 3 : ANNE-MARIE ROECKEL	47,5 kg R

- 72 kg (159 lbs)	
Sub-Junior : LAURE GARCIA	60 kg R
Junior : LAURE GARCIA	65 kg R
Open : CECILE MAUBERT	82,5 kg
Open : LAURE GARCIA	67,5 kg R
Master 1 : CECILE MAUBERT	82,5 kg
Master 1 : CECILE MAUBERT	65 kg R
Master 2 : MARIE-ROSE JARASSE	62,5 kg
Master 2 : MARIE ROSE JARASSE	57,5 kg R

- 84 kg (184 lbs)	
Open : CECILE MAUBERT	82,5 kg
Open : CECILE MAUBERT	65 kg R
Master 1 : CECILE MAUBERT	82,5 kg
Master 1 : CECILE MAUBERT	65 kg R
Master 2 : MARIE-ROSE JARASSE	70 kg
Master 2 : MARIE-ROSE JARASSE	60 kg R

MASCULIN

- 53 kg (116 lbs)	
Sub-Junior : JASON NATIVEL	95 kg R
Junior : JASON NATIVEL	95 kg R

- 59 kg (130 lbs)	
Sub-Junior : JASON NATIVEL	105 kg R
Junior : JASON NATIVEL	150 kg
Junior : JASON NATIVEL	125 kg R
Open : JASON NATIVEL	150 kg
Open : JASON NATIVEL	125 kg R
Master 1 : BENOIT ANGIN	100 kg
Master 1 : BENOIT ANGIN	90 kg R

- 66 kg (145 lbs)	
Sub-Junior : FLORIAN NATIVEL	137,5 kg R
Junior : FLORIAN NATIVEL	155 kg R
Open : HASSAN EL BELGHITI	167,5 kg
Open : FLORIAN NATIVEL	155 kg R
Master 1 : HASSAN EL BELGHITI	167,5 kg
Master 1 : JEAN BONNEFOY	115 kg R
Master 2 : JEAN BONNEFOY	125 kg
Master 2 : JEAN BONNEFOY	115 kg R
Master 3 : JEAN BONNEFOY	117,5 kg
Master 3 : JEAN BONNEFOY	115 kg R
Master 4 : CLAUDE GAUTHIER	77,5 kg
Master 4 : BERNARD BOUGEROL	70 kg R

- 74 kg (163 lbs)	
Junior : ADRIEN POINSON	260 kg
Junior : FLORINA NATIVEL	160 kg R
Open : ADRIEN POINSON	260 kg
Open : ADRIEN POINSON	210 kg R
Master 1 : FABRICE BERTIN	187,5 kg
Master 1 : HASSAN EL BELGHITI	145 kg R
Master 2 : PIERRE-FRANCOIS LAPEYRE	140 kg
Master 2 : PIERRE-FRANCOIS LAPEYRE	135 kg R
Master 3 : CLAUDE GAUTHIER	100 kg
Master 3 : CLEMENT TRIAY	85 kg R
Master 4 : CLEMENT TRIAY	85 kg R

- 83 kg (182 lbs)	
Sub-Junior : LOIC CABOT	115 kg R
Junior : MICKAEL CHALARD	187,5 kg
Junior : GAEL CHAPUIS	162,5 kg R
Open : FABRICE BERTIN	225 kg
Open : ADRIEN POINSON	200 kg R
Master 1 : FABRICE BERTIN	225 kg
Master 1 : FABRICE BERTIN	165 kg R
Master 2 : FABRICE BERTIN	225 kg
Master 2 : FABRICE BERTIN	165 kg R
Master 3 : ALAIN COLLARD	147,5 kg
Master 3 : ALAIN COLLARD	130 kg R
Master 4 : CLEMENT TRIAY	82,5 kg R

- 93 kg (204 lbs)	
Sub-Junior : LEO BERNERD	117,5 kg R
Junior : ALLAN GRENIER	250 kg
Junior : GAEL CHAPUIS	140 kg R
Open : ALLAN GRENIER	255 kg
Open : GIANNI PANI	187,5 kg R
Master 1 : FABRICE BERTIN	227,5 kg
Master 1 : FABRICE BERTIN	162,5 kg R
Master 2 : FABRICE BERTIN	227,5 kg
Master 2 : FABRICE BERTIN	162,5 kg R
Master 3 : JULIEN GARCIA	112,5 kg R

- 105 kg (231 lbs)	
Junior : ALLAN GRENIER	250 kg
Junior : VICTOR TIREBAQUE	190 kg R
Open : ALLAN GRENIER	325 kg
Open : ALLAN GRENIER	217,5 kg R
Master 1 : FREDERIC GAZONI	232,5 kg
Master 1 : FREDERIC GAZONI	170 kg R
Master 2 : DIDIER DESABRES	175 kg
Master 2 : DOMINIQUE BADON	160 kg R
Master 3 : DIDIER EGELS	110 kg R

- 120 kg (264 lbs)	
Open : THIERRY VIEIRA	235 kg
Open : PIERRE DURIN	165 kg R
Master 1 : THIERRY VIEIRA	235 kg
Master 1 : PASCAL SIROUX	150 kg R
Master 2 : PASCAL SIROUX	205 kg
Master 2 : PASCAL SIROUX	150 kg R

+ 120 kg (SHW)	
Sub-Junior : LUC GARRAIT	105 kg R
Open : DOMINIQUE LOGOLOGOLAU	180 kg
Master 2 : PASCAL SIROUX	175 kg
Master 2 : PASCAL SIROUX	130 kg R



Vous avez peut être déjà entendu parler du Développé Couché avec des planches, mais vous vous demandez à quoi ça sert et surtout comment on s'en sert ... Shawn Lattimer nous présente cette technique : ...

Je vois cette question tout le temps, et pas seulement par des débutants, depuis quelques années. Le but du développé couché avec planches est d'aider à développer chaque phase spécifique dans la montée du développé couché et ainsi augmenter la puissance globale pour un couché plus lourd. En fait c'est très simple à utiliser. L'athlète place une pile de planches sur sa poitrine. La barre est descendue jusqu'à toucher les planches, et ensuite de soulever la barre. L'idéal de cet exercice est qu'on peut faire à la fois des mouvements positifs et négatifs. La hauteur des planches est choisi par l'athlète. J'utilise personnellement de 2 à 6 planches.



Avec un éventail de planches l'athlète peut choisir la partie qu'il veut développer. Chaque planche fait 2,5 cm, avec 2 planches on travaille le passage des pecs aux triceps dans le mouvement, plus on augmente le nombre de planches plus diminue le mouvement et plus on travaille le verrouillage.

Le bencheur a besoin d'un pa-rateur supplémentaire pour tenir les planches sur la poitrine. Le

bencheur devra s'installer sur le banc comme pour un essai en compétition : dos cambré, pieds sur le sol dans la bonne position, la prise de barre peut être de 7,5 cm plus serrée que la prise normale. La barre est prise bras tendus, puis on descend la barre jusqu'aux planches. Il est important de maîtriser la descente de la barre, en descendant la barre comme pour un essai normal. Quand la barre est posée sur les planches, il faut faire une pause pour que toute la barre appuie sur les planches, après la pause on pousse la barre pour terminer le mouvement et verrouiller.



Mais quel nombre de planches prévoir ? Fondamentalement, chacun à un point de blocage dans le développé couché, un point où au maximum de poids au développé couché, vous ne pouvez pas monter la barre jusqu'en haut. Chez moi c'est à 5 cm du verrouillage, chez la majorité des athlètes c'est à 10 cm du verrouillage. Les planches peuvent aider à passer ce point faible. Quand vous faites du développé couché avec planches, vous prenez plus lourd que votre maxi complet, cela vous aide à développer cette partie spécifique et éliminer ce point faible. En plus beaucoup de champion ont découvert en entraînant le mouvement du développé couché en petites parties, qu'ils obtiennent des gains plus rapides.

Pour les compétiteurs de haut niveau qui utilise un maillot Inzer Denim, le développé couché avec planches est particulièrement efficace. Les maillots avec des grandes manches ajoutent une force importante au démarrage, cette force supplémentaire exige une puissance énorme au milieu du mouvement, le développé couché avec planches est le meilleur moyen pour bâtir cette puissance. Je me suis demandé si le développé couché aux racks ou barre guidée avait le même effet que le développé couché avec des planches. La réponse est non. Le développé couché avec planches est la meilleure manière, la plus précise, la plus efficace. Vous utilisez des poids plus lourds, le mouvement est le même que le développé couché, les poids sont libres, cela construit le muscle.

Les planches sont faciles à réaliser. Pour faire un jeu complet : prévoir 5 planches de 80 cm de long, prévoir 15 planches de 40 cm de long ... Toutes les planches font 12,5 cm de large et 2,5 cm d'épaisseur. Pour faire 2 planches : fixer une planche de 40 cm sur une planche de 80 cm. Vous pouvez les fixer de n'importe quelle manière, pour une meilleure fixation, l'utilisation de 6 vis est recommandée. Pour des planches plus épaisses, rajouter le nombre de planches de 40 cm que vous désirez ...

Je recommande d'avoir un ensemble de 2 à 5 planches, si vous avez de grands bras : 6 planches peuvent servir ...



CHAMPION / Claude Sitruk

Le plus grand champion français Master de tous les temps. Ce sympathique athlète et arbitre de Clermont a remporté 13 titres mondiaux et 13 titres européens au développé couché et ne compte pas s'arrêter là !

CHAMPION	DU MONDE	MASTER 2	- 60	kg	IPF : 2001 2002
CHAMPION	DU MONDE	MASTER 2	- 67,5	kg	IPF : 2003 2004 2005 2006 2007 2008
CHAMPION	DU MONDE	MASTER 3	- 66	kg	IPF : 2011 2012 2016 2017 2018
CHAMPION	DU MONDE	HANDISPORT	- 60	kg	IPF : 1999
VICE-CHAMPION	DU MONDE	MASTER 3	- 67,5	kg	IPF : 2010
VICE-CHAMPION	DU MONDE	MASTER 3	- 66	kg	IPF : 2014 2015
VICE-CHAMPION	DU MONDE	MASTER 3	- 66	kg	IPF : 2018 (Raw)
3° CHAMPIONNAT	DU MONDE	HANDISPORT	- 60	kg	IPF : 1996
3° CHAMPIONNAT	DU MONDE	MASTER 3	- 66	kg	IPF : 2019
CHAMPION	D'EUROPE	MASTER 1	- 60	kg	EPF : 1998 1999
CHAMPION	D'EUROPE	MASTER 3	- 66	kg	EPF : 2011 2013 2014 2015 2016 2017 2018
CHAMPION	D'EUROPE	MASTER 2	- 67,5	kg	EPF : 2004 2009
CHAMPION	D'EUROPE	MASTER 3	- 67,5	kg	EPF : 2010
CHAMPION	D'EUROPE	MASTER 3	- 66	kg	EPF : 2018 (Raw)
3° CHAMPIONNAT	D'EUROPE	OPEN	- 67,5	kg	EPF : 2006
CHAMPION	DE FRANCE	MASTER 1	- 60	kg	: 1995 1998 1999 2000
CHAMPION	DE FRANCE	MASTER 2	- 67,5	kg	: 2003 2007 2008 2009
CHAMPION	DE FRANCE	MASTER 3	- 66	kg	: 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019
CHAMPION	DE FRANCE	MASTER 3	- 66	kg	: 2015 2018 (Raw)
CHAMPION	DE FRANCE	MASTER 3	- 67,5	kg	: 2011
CHAMPION	DE FRANCE	OPEN	- 60	kg	: 2000 2001 2002
VICE-CHAMPION	DE FRANCE	OPEN	- 60	kg	: 1996 1997 1998
VICE-CHAMPION	DE FRANCE	OPEN	- 67,5	kg	: 2005 2006
3° CHAMPIONNAT	DE FRANCE	OPEN	- 67,5	kg	: 2003 2004
RECORD PERSONNEL	- 56	kg	: 135	kg	
RECORD PERSONNEL	- 60	kg	: 167,5	kg	
RECORD PERSONNEL	- 67,5	kg	: 183,5	kg	

Extrait de son interview : je suis handicapé des membres inférieurs (poliomyélite) depuis l'âge de 9 mois, et je suis sorti de mon fauteuil roulant à l'âge de 17 ans, après avoir subi pas mal d'interventions chirurgicales pour pouvoir marcher à peu près correctement. Le sport pour handicapés chez les « Valides » était moins accessible qu'aujourd'hui. J'ai fait la connaissance de Joseph Ponnier. Et là ça été le déclic pour moi, il m'a expliqué que si je pouvais respecter le règlement de la Fédé, et sous quelques conditions je pouvais participer aux compétitions des valides. Alors j'en ai parlé à mon club de Massy, qui n'a vu aucune objection à ma participation aux compétitions, tout en sachant que je serais déclassé, du fait qu'à l'époque il fallait également faire le squat pour prétendre à un titre. 16 ans plus tard en 1994 j'ai été licencié de ma société, donc "Chômage" et pour m'occuper l'esprit, j'ai décidé de créer mon propre club d'Initiation à la Musculation dans mon petit village de 900 habitants, où là j'ai été remarqué par un membre d'un club voisin, venu par curiosité prendre des renseignements, il me fait comprendre qu'avec les barres que je réalisais, je pouvais avoir des chances de me classer en championnat tant sur le plan départemental, régional, interrégional que national ! Donc j'ai affilié mon club à la FFHMDA. Jamais je n'aurai pu croire un instant être un jour Champion et recordman du Monde, à mon âge : 52 ans ! et en plus petite taille, petit poids, et handicapé par dessus le marché. Comme l'avait dit Coluche dans son Sketch « ça va être dur, même très, très dur ! ». !



50 podiums européens !!!

Aux championnats d'Europe de Développé Couché Classic EPF (résultats pages 10-11), la France est revenue avec 50 podiums : 20 titres, 15 deuxièmes places et 15 troisièmes places. Ce sont les juniors hommes qui ont été les plus efficaces avec 6 titres : Mathieu Rainnot, Florian Nativel, Mehdi Sahari, Esteban Deurveihler, Windy Francilien et Nicolas Peyraud ... Les féminines Master 3 et 4 et les masculins Master 1 remportent aussi le titre par équipe.

Des Masters au TOP !

Au championnat d'Europe de Powerlifting Master EPF en Juillet en Roumanie, la France est revenue avec 5 titres (Benoit Angin, Nathalie Feraud, Fabrice Bertin, Patrick Blard, Patrick Malenfant), 5 deuxièmes places (Cyrille Vaillant, Lydie Grouet, Martine Parfait, Georges Auberval, Jean-Michel Mattera) et 3 troisièmes places (Christophe Cherel, Gemel Boughamdouz, Jacques Beauverger) ... Cela nous rappelle que nos masters brillent à chaque compétition internationale ...

Europe WPC en Irlande !

La délégation française s'est illustrée avec 9 titres au couché (Fanny Boudon, Patrice Huver, Eric Bar, Eric Platel, Sébastien Boizou, Dominique Nussbaum, Louis Roustant, Baptiste Marchais, Jonathan Bottin) et 5 titres en force (Roman Malo, Elliot Schorp, Vincent Torado, Cyril Diago, Sylvain Bayamati). Louis Roustant (265 kg en - 110 kg) remporte le titre toutes catégories en Open, Eric Platel (292,5 kg en - 110 kg) remporte lui le titre toutes catégories en Master.

Finale nationale du Villenave ...

C'est encore l'OSC Stéphanois, meilleur club de France, qui triomphe au Challenge Jean Villenave : 1° en féminines avec Mélodie Anthouard, Charlotte Vedel et Julia Dru (devant Fourchambault et Velizy), 1° en jeunes avec Olivia Garnier, Camille Pailha et Yanis Bouchon (devant Lyon et Aix), 2° en Open masculin (derrière Le Puy avec Antoine Garcia, Mickael Lager et Hassan El Beighiti et devant Escaudain) et 4° en masters (derrière Fresnes, Fourchambault et Louviers).



Les 3 premières équipes Open du Villenave 2019

Des Mondiaux IPC en berne ...

Cette année, les français n'ont pas brillé lors des championnats du Monde handisport. Souhad Ghazouani, tenant du titre en - 73 kg, ne passe aucune barre, tout comme Patrick Ardon en - 49 kg. Axel Bourlon pour ses premiers championnats du monde réalise une belle barre à 156 kg en 54 kg et prend la 6° place. Julien Avom Mbume prend la 13° place en - 80 kg avec 168 kg et Rafik Arabat, le champion d'Europe en titre des 88 kg prend la 10° place avec 188 kg.

Coupe du Monde Universitaire !

Encore 4 nouveaux podiums pour les français à la Coupe du Monde Universitaire de Powerlifting Classic IPF. Inès Allouache, après une 2° place en 2018, remporte le titre en - 84 kg avec un beau squat et un beau soulevé de terre. Julia Dru, pour la deuxième année, remporte la 2° place, cette année seulement battue au poids de corps en - 52 kg. Les garçons ne sont pas en reste puisque Souleiman Turki prend une belle 2° place en - 74 kg devant son compatriote Paul Rembauville.



Inès Allouache

9 Titres aux Mondes WDFPF !

Cette année, les championnats du Monde WDFPF se déroulaient à Henderson aux U.S.A. La délégation française revient avec 7 titres au couché en Raw : Sébastien Brito, Dominique Loquet, Michel Soranzo, Cyrille Cusumano, Philippe Boudot, Jérôme Prévot, Pierre Vallais, et 3 titres au couché équipé : Michel Soranzo, Frédéric Saunois, Patrick Tellier. Michel Soranzo a fait le doublé en Raw et Equipé dans la catégorie des 82,5 kg en Master et Open ...

Monde Force Classic IPF

Pour les 7° championnats du Monde de Powerlifting classic IPF en Suède, la France revient avec 7 titres (Nathalie Feraud, Edith Guennec, Kader Baali, Jean-Paul Belmas, Khaled Benbachir, Samantha Eugénie, Clara Peyraud), 5 deuxièmes places (Noémie Allabert, Marianne Bouvard, Daisy Blondan, Nahel Baali, Richmond Baiden), 7 troisièmes places (Amélie Mierger, Prescillia Bavoil, Régine Billard, Pascal Poidras, Philippe Pasquier, Georges Auberval, Arthur Hauet).

PERFORMANCES / PLUS GROSSES BARRES FRANCAISES

FEMINIENS

01 / Leila Duhem	: 167,5 kg	+	2012
02 / Catherine PhanDin Gérard	: 165,0 kg	+	2011
03 / Clara Kasbarian	: 155,0 kg	75	1999
04 / Tiphonie Felgueras	: 155,0 kg	+	2011
05 / Mélodie Anthouard	: 140,0 kg	60	2018
06 / Sandrine Platel	: 140,0 kg	75	2014
07 / Amélie Mierger	: 140,0 kg	+	2019
08 / Isabelle Iliev	: 132,5 kg	67	2016
09 / Christelle Maniez	: 132,5 kg	67	2017
10 / Leslie Schatz	: 132,5 kg	+	2014
11 / Stéphanie Bastien Diers	: 130,0 kg	82	2018
12 / Christine Schopper	: 130,0 kg	+	2003
13 / Eliane Sandford	: 130,0 kg	+	2008
14 / Nadia Florus	: 125,0 kg	82	1996
15 / Jessy Wencata. Ferrere	: 122,5 kg	+	1994
16 / Marie-Christine Pracella	: 120,5 kg	60	2010
17 / Sylvie Choungny Mingot	: 120,0 kg	56	2010
18 / Nathalie Gransard	: 120,0 kg	+	2010
19 / Nathalie Cornu	: 118,0 kg	82	2005
20 / Roxane Papilloux	: 115,5 kg	75	1997
21 / Stéphanie Lagrange	: 115,0 kg	67	2016
22 / Stéphanie Faivre	: 115,0 kg	75	2005
23 / Anne Nachbaver	: 115,0 kg	75	1996
24 / Séverine Seingier	: 115,0 kg	82	2001
25 / Chantal Coulon	: 115,0 kg	+	1998
26 / Heidi Taubmann Grimaldi	: 112,5 kg	56	2004
27 / Daniele Taret	: 112,5 kg	56	2006
28 / Patricia Maciejewski	: 112,5 kg	67	2009
29 / Sylvie Iskin	: 112,5 kg	+	1991
30 / Audrey Mingot	: 110,0 kg	52	2017
31 / Amandine Grondin	: 110,0 kg	60	2014
32 / Stéphanie Carion	: 110,0 kg	67	2014
33 / Diane Zitoun	: 110,0 kg	67	1993
34 / Isabelle Mary Baali	: 110,0 kg	75	1996
35 / Françoise Garneau	: 110,0 kg	82	1997
36 / Virginie Chavanis	: 110,0 kg	82	2014
37 / Angélique Dalia	: 110,0 kg	82	2016
38 / Gladys Saussois	: 110,0 kg	+	2008
39 / Tiare Porea Walker	: 110,0 kg	+	2016
40 / Stéphanie Cornette	: 107,5 kg	52	2009
41 / Caroline Sune	: 107,5 kg	60	2019
42 / Ludivine Charles	: 107,5 kg	67	2018
43 / Stéphanie Lefevre	: 107,5 kg	75	2006
44 / Claire Gérard	: 105,5 kg	67	1983
45 / Lydie Jeackel Brunet	: 105,0 kg	60	1999
46 / Janine Niveleau	: 105,0 kg	67	
47 / Anne-Olympe Moulet	: 105,0 kg	67	2018
48 / Marie-Hélène Lavigne	: 105,0 kg	75	2010
49 / Evelyne Herbin	: 105,0 kg	82	2005
50 / Thérèse Filimoaga	: 105,0 kg	+	2003

MASCULINS

01 / Richard Ligier	: 400,0 kg	+	2009
02 / Didier Michelon	: 357,5 kg	125	2014
03 / Jérôme Guidez	: 340,0 kg	+	2018
04 / Allan Grenier	: 325,0 kg	110	2018
05 / Bruno Szambelancyk	: 325,0 kg	125	2014
06 / Steeve Barros Gameiro	: 322,5 kg	110	2019
07 / Fabrice Laurent	: 310,0 kg	125	2011
08 / Aurélien Lejeune	: 305,0 kg	+	2014
09 / Benjamin Brissez	: 300,5 kg	100	2009
10 / Andy Faremiro	: 300,0 kg	125	2004
11 / Mickael Dupire	: 300,0 kg	125	2015
12 / Dylan Hireche	: 300,0 kg	+	2016
13 / Dominique Seminatore	: 300,0 kg	+	2011
14 / Brice Herbert	: 290,0 kg	100	2007
15 / Charles Emile Duval	: 290,0 kg	125	2016
16 / Jean-Yves Minelle	: 287,5 kg	+	2010
17 / Valentin Cacici	: 285,0 kg	82	2017
18 / Gary Barros Gameiro	: 285,0 kg	110	2018
19 / Sofiane Belkesir	: 285,0 kg	125	2019
20 / Philippe Biloir	: 280,5 kg	125	2013
21 / Stéphane Herrgott	: 280,0 kg	110	2012
22 / Alexandre Guénard	: 280,0 kg	110	2017
23 / Eric Platel	: 280,0 kg	110	2018
24 / Francky Nogues	: 280,0 kg	125	2012
25 / Salim Merah	: 280,0 kg	125	2012
26 / Stéphane Virga	: 270,0 kg	+	2011
27 / Patrice Lefevre	: 265,0 kg	+	2017
28 / Louis Roustant	: 265,0 kg	110	2019
29 / Jean-Marc Chenin	: 262,5 kg	125	2002
30 / Adrien Poinson	: 260,0 kg	75	2013
31 / Sébastien Lefaux	: 260,0 kg	90	2016
32 / Michel Marneur	: 260,0 kg	100	2013
33 / Gérard Poirier	: 260,0 kg	125	2012
34 / Gilbert Bier	: 260,0 kg	125	2016
35 / Oscar Dexter	: 260,0 kg	+	2004
36 / Cyrille Simon	: 260,0 kg	+	2014
37 / Romuald Masse	: 260,0 kg	+	2018
38 / Frédéric Buttigieg	: 255,5 kg	100	2013
39 / Gilles Zozzoli	: 255,0 kg	110	2008
40 / Quentin Gilbert	: 255,0 kg	110	2012
41 / Frédéric Koziar	: 255,0 kg	110	2013
42 / Mourad Benkissous	: 255,0 kg	125	2014
43 / Khaled Lemouchi	: 255,0 kg	+	
44 / Fabien Duhamel	: 255,0 kg	+	2012
45 / Fabrice Leroy	: 252,5 kg	110	2019
46 / Philippe Szezepanski	: 252,5 kg	110	2013
47 / Frédéric Beyon	: 252,5 kg	110	2014
48 / Gérard Schuller	: 252,5 kg	+	2010
49 / Renaud Mathon	: 252,5 kg	+	2012
50 / Michel Zaffuto	: 250,0 kg	90	2012

HANDISPORT

01 / Edmond Haddad	: 202,5 kg	100	1996
02 / Rafik Arabat	: 200,0 kg	88	2018
03 / Serge Perrière	: 200,0 kg	+	1997
04 / Charly Castel	: 190,0 kg	90	2008
05 / Jean-Luc Darrondeau	: 190,0 kg	100	1992
06 / Grégory Jacobs	: 180,0 kg	90	2003
07 / Julien Camdessoucens	: 180,0 kg	107	2017
08 / Samy Mettidji	: 177,5 kg	80	2013
09 / Julien Avom Mbume	: 172,0 kg	80	2014
10 / Jean Grandsire	: 170,0 kg	75	1994
11 / Olivier Lambert	: 170,0 kg	82	2003
12 / Laurent Charlot	: 168,0 kg	97	2019
13 / Alexandre Dautel	: 166,0 kg	97	2013
14 / David Nard	: 164,0 kg	67	2012
15 / Laurent Habouzzit	: 160,0 kg	60	2000
16 / Dominique Hainault	: 160,0 kg	67	1997
17 / Axel Bourlon	: 158,0 kg	54	2018
18 / Jean-Louis Papin	: 157,5 kg	75	2001
19 / Patrick Ardon	: 155,0 kg	54	2017
20 / Hervé Paillet	: 152,5 kg	48	1994
21 / Lucien Delapierre	: 152,5 kg	82	2003
22 / Souhad Ghazouani	: 151,0 kg	73	2017
23 / Fernando Da Silva	: 150,0 kg	67	2012
24 / Jean-Pierre Membrot	: 150,0 kg	72	2015
25 / Jean-Philippe Aubert	: 150,0 kg	75	1995
26 / Jonathan Pfeffer	: 148,0 kg	107	2013
27 / Jonathan Lorch	: 145,0 kg	59	2019
28 / François Brahhammer	: 145,0 kg	67	1995
29 / Jean-Marc Eberland	: 145,0 kg	75	1993
30 / Guillaume Delataille	: 145,0 kg	88	2013
31 / Jean-Michel Piveteau	: 145,0 kg	+	2000
32 / Mohamed Karroum	: 145,0 kg	+	2000
33 / David Copin	: 141,0 kg	72	2014
34 / Claude Sitruk	: 140,0 kg	60	1997
35 / Gilles Pellerin	: 140,0 kg	60	1998
36 / Pascal Vallet	: 140,0 kg	65	2016
37 / Regis Lalouette	: 140,0 kg	75	1995
38 / Philippe Karcher	: 140,0 kg	82	1997
39 / Gilles Meneur	: 140,0 kg	82	1998
40 / Jean-Marc Boutant	: 140,0 kg	82	2003
41 / Mohamed Bendjabour	: 140,0 kg	82	2003
42 / Ali Onelmis	: 140,0 kg	88	2013
43 / Patrick Houriez	: 140,0 kg	90	2000
44 / Lionel Lammer	: 137,5 kg	100	2000
45 / François Martin St Léon	: 135,0 kg	60	1995
46 / Didier Rousseville	: 135,0 kg	67	1994
47 / Jérôme Foulon	: 135,0 kg	75	2003
48 / Patrice Elouma	: 135,0 kg	97	2015
49 / Daniel Bret	: 135,0 kg	100	1995
50 / Thierry Wolff	: 135,0 kg	105	2013

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 :

- 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

PHOTOS / championnat du Monde IPC 2019



Abdelhady prêt pour sa barre à 216 kg en - 88 kg



Balynets se signant avant le titre mondial en - 49 kg



Tayana Medeiros, brésilienne jusqu'aux poignets



Le podium des 45 kg : Muslu, Guo (WR) et Tijani



L'iranien Yusefi Pashaki se préparant pour sa barre



Ye avec sa barre à 228 kg pour son 2^e titre Mondial



Nawal Ramadan rate de peu la 3^e place en - 41 kg



Li (2^e) permet à la Chine de faire le doublé en - 41