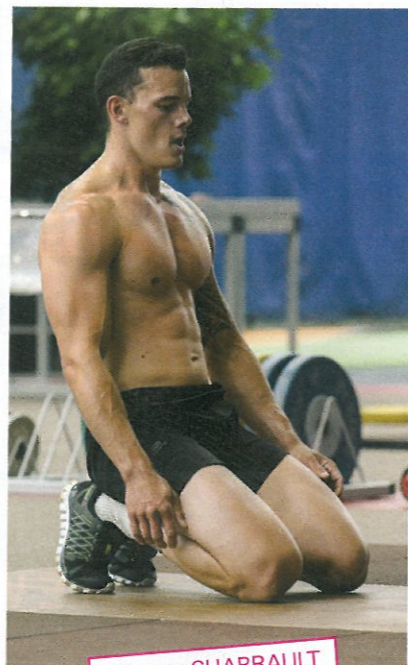


RETOUR SUR LE PREMIER CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION

Briefing des finalistes +75kg



Jérôme CHARRAULT

LES RÉSULTATS SPORTIFS

La grande révélation du jour a été Justin Menyengue (US Tours), qui a dominé la compétition des -75kg, malgré un très bon niveau général. Les meilleures performances de la matinée (qualifications) : 45 dips par Charles Soufflet (Creil) ou 30 squats à 85 kg par Jean-François Iber (Belfort), par exemple.

Les demi-finales et les finales, constituées d'enchaînements chronométrés, étaient réalisées en parallèle par groupe de 3 participants, ce qui a rendu le suivi de la compétition très lisible... et donc très spectaculaire.

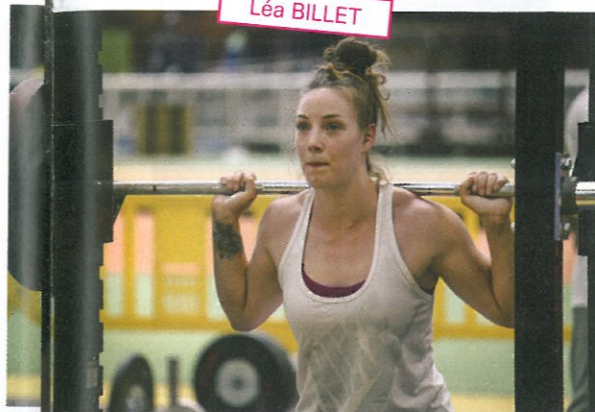
La Finale a été monumentale, et certains ont rencontré les plus grandes difficultés pour simplement finir le parcours proposé ! Nous étions bien dans le défi physique, pour les meilleur(e)s. C'est Jérôme Charrault (Dreux) qui l'a emporté en +75kg juste devant Mohamed Lahri (Reims HM). Quant aux femmes, Léa Billet (Stade Clermontois) a impressionné tout le monde en +57kg, pendant qu'Aurélie Patte, de Franconville, a été au bout de son courage pour l'emporter en -57kg.

Quel plaisir de voir ces sportifs s'encourager mutuellement ! C'est bien la preuve que la musculation peut susciter de la convivialité et de l'échange. C'était justement l'un des objectifs de cet événement. Car, au-delà d'une épreuve sportive, nous souhaitons développer une activité structurante et porteuse de valeurs pour la discipline.

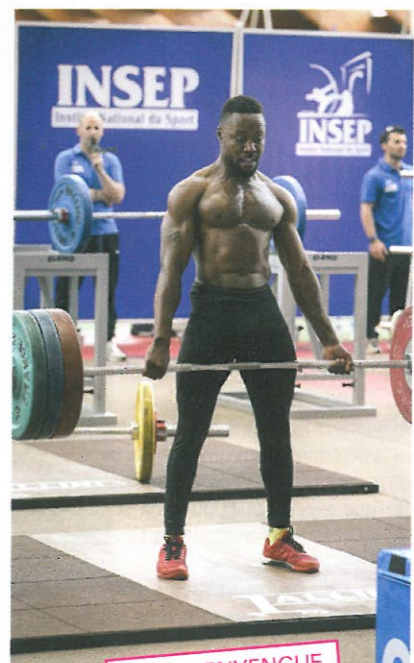


Les installations de l'INSEP

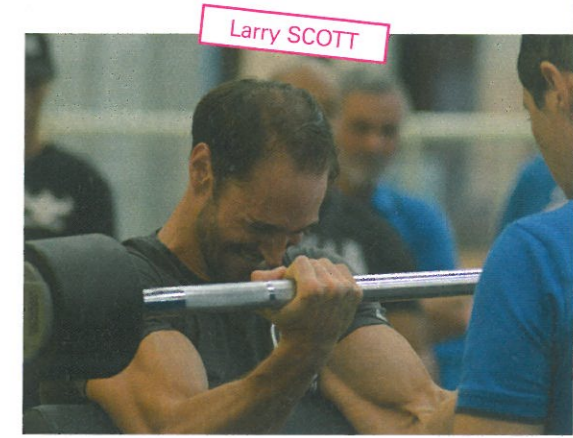
Léa BILLET



Les officiels en pleine réflexion



Justin MENYENGUE



Larry SCOTT



Aurélie PATTE

DES PERSPECTIVES STRUCTURANTES

Une partie importante du travail préparatoire a consisté à sélectionner et codifier les exercices, avec un souci de préservation de l'intégrité physique du pratiquant. Ces aspects techniques, expliqués aux participants, permettent déjà une diffusion des « bonnes pratiques ». Cela confère presque une vertu formative à cette participation aux épreuves. De plus, une formation de « juge Musculation » va être mise en place, pour démultiplier cette diffusion, et accompagner le développement local de ces épreuves.

En effet, des Championnats régionaux de Musculation vont voir le jour, sur la saison 2015/2016. Bonne nouvelle : ils seront ouverts à tous, et à toute structure, de quoi dynamiser les pratiques par une animation qui peut se concevoir aussi à l'échelle d'un club.

NOUS VOUS DONNONS DONC RENDEZ-VOUS POUR LA SAISON 2

En attendant, vous pourrez retrouver toutes les informations sur le Championnat de France de Musculation en consultant la page : www.ffhmfac.fr/Musculation



La FFHMFAC évolue et devient la FFHM : Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation

© Remy Perthusot