

Test Musculation Force Maximale - Janvier 2018



Femme

	Epaulé	Squat		Tirade		Développé	
KOBER Noémie (oct-13)	80*	EL ALLALI Louisa (jan-13)	155*	KOBER Noémie (oct-15)	86*	EL ALLALI Louisa (oct-15)	77,5*

* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France

KOBER Noémie	75	JUILLET Camille	125	KOBER Noémie	80	LEFEBVRE Hélène	70
LEFEBVRE Hélène	74	BOUBAULT Flavie	120	VOIRIN Julie	76	WEBER Sandie	70
GIRAUD Lucie	72,5	LEFEBVRE Hélène	120	MAYNE Alice	74	KOBER Noémie	67
BOUBAULT Flavie	70	MAYNE Alice	120	SERRÉ Julie	74	MARZIN Anne Sophie	65
JUILLET Camille	70	VOIRIN Julie	110	GIRAUD Lucie	72,5	MAYNE Alice	64
MAYNE Alice	64	GIRAUD Lucie	105	BAUD Louise	71	SERRÉ Julie	64
MARZIN Anne Sophie	63	BLANK Aloma	100	CHANUT Claire	70	VOIRIN Julie	63,5
WEBER Sandie	62,5	BAUD Louise	95	JUILLET Camille	70	GIRAUD Lucie	62,5
AERNOUTS Violaine	62	DURET Léa	95	BOUBAULT Flavie	70	LUNATTI Emma	62
BROSSE Adèle	62	KOBER Noémie	95	BROSSE Adèle	68	CHANUT Claire	60
LUNATTI Emma	62	MANGEOLLE Marlène	95	BLANK Aloma	67,5	BOUBAULT Flavie	60
CHANUT Claire	60	GERBRON Chloé	95	MANGEOLLE Marlène	67,5	BLANK Aloma	60
DURET Léa	60	DEKEYSER Marie	95	BAILLEUL Margaux	67	BAILLEUL Margaux	60
FEUTRIE Audrey	60	LUNATTI Emma	94	LUNATTI Emma	67	DURET Léa	60
MANGEOLLE Marlène	60	SERRÉ Julie	90	DURET Léa	65	MANGEOLLE Marlène	58
VERHOEVEN Julia	57	BROSSE Adèle	85	GERBRON Chloé	65	JUILLET Camille	57,5
D'ALMEIDA Héloïse	56	AERNOUTS Violaine	80	FEUTRIE Audrey	64	GERBRON Chloé	57,5
GERBRON Chloé	55	LOISEL Camille	80	VERHOEVEN Julia	64	AERNOUTS Violaine	57
BLANK Aloma	52,5	FEUTRIE Audrey	77	RABINOVITCH Léa	62,5	LOTTI Pauline	57
BAUD Louise	52	LOTTI Pauline	76	WEBER Sandie	62,5	BAUD Louise	55
LOISEL Camille	51	VERHOEVEN Julia	75	DEKEYSER Marie	57	BROSSE Adèle	54
LOTTI Pauline	51	LAGARDE Julie	70	LOTTI Pauline	57	D'ALMEIDA Héloïse	54
DEKEYSER Marie	50			D'ALMEIDA Héloïse	57	RABINOVITCH Léa	52,5
LAGARDE Julie	42,5			LOISEL Camille	54	FEUTRIE Audrey	52
				LAGARDE Julie	50	LOISEL Camille	48
						VERHOEVEN Julia	46
						DEKEYSER Marie	44
						LAGARDE Julie	41

Femme Poids Léger

	Epaulé	Squat		Tirade		Développé	
JOANNES Marie Margot (oct-16)	65	LECLERC Camille (jan-11)	109*	JOANNES Marie Margot (oct-16)	72,5	LECLERC Camille (oct-14)	60*

* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France

JOANNES Marie Margot	65	CHATELET Fanny	118	JOANNES Marie Margot	72,5	CANOVAS Julie	66
MORIZOT Aurélie	65	CANOVAS Julie	108	CHATELET Fanny	66	PARODI Léa	65
CANOVAS Julie	62	MORIZOT Aurélie	105	PARODI Léa	64	CHATELET Fanny	63
PARODI Léa	60	JOANNES Marie Margot	100	CANOVAS Julie	61	JOANNES Marie Margot	56
SEGRAIS Margaux	57,5	PARODI Léa	90	BOVE Claire	60	TARANTOLA Laura	51
LAMARQUE Lou	57	TARANTOLA Laura	87,5	MORIZOT Aurélie	60	BOVE Claire	50
TARANTOLA Laura	53	BOVE Claire	85	SEGRAIS Margaux	60	MORIZOT Aurélie	50
BOVE Claire	52,5	SEGRAIS Margaux	80	FENIES Alix	57,5	SEGRAIS Margaux	50
CHATELET Fanny	52	LAMARQUE Lou	78	TARANTOLA Laura	57	FENIES Alix	47,5
FENIES Alix	45	FENIES Alix	77,5	LAMARQUE Lou	57	LAMARQUE Lou	45

-23 ans

Protocole et performance valides depuis 2003

Épaulé : Ce mouvement exige une barre à roulement. C'est le même geste qu'en haltérophilie, la barre doit être verrouillée en position haute pour valider le test.

Squat : Amplitude de flexion des

jambes = distance du sol jusqu'au

Tirade kow ing : Main droite

horizontale / main gauche R mm hauteur

Développé couché : Le dos reste en contact avec le banc. Après avoir touché la poitrine, la rameuse doit revenir à la position de départ pour valider le test.

Test Musculation Force Maximale - Janvier 2018



Homme	
-------	--

Epaulé	Squat	Tirade	Développé
VEDRINELLE Sean (oct-17) 125 *	PHILIPPE Xavier (jan-07) 191*	BOUCHERON Hugo (oct-14) 130*	PHILIPPE Xavier (janv-10) 144*

* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France

ANDRODIAS Matthieu 118	ANDRODIAS Matthieu 185	BOUCHERON Hugo 125	JONVILLE Edouard 115
VEDRINELLE Sean 115	VEDRINELLE Sean 175	HOARAU Wiliam 125	VERSTRAETE Sigmund 115
HOARAU Wiliam 115	BOUCHERON Hugo 170	CATOUL Esteban 110	BOUCHERON Hugo 113
BRUNET Benoit 112,5	BRISSON Marc 168	VEDRINELLE Sean 110	ANDRODIAS Matthieu 113
CATOUL Esteban 110	QUEMENER Hugo 165	ZEMAN Ondra 110	LEZARME Loïc 112,5
CHAZALY Teddy 110	CHIPILEVSKY Nicolas 165	NOIROT Vincent 110	CORMERAIS Albéric 111
QUEMENER Hugo 110	MORVAN Dorian 160	MARTY Emile 110	ZEMAN Ondra 110
DUPUIS Yann 105	ZEMAN Ondra 160	LEZARME Loïc 110	CHAZALY Teddy 110
STENDER Quentin 105	CHAZALY Teddy 160	LAGOUGE Antoine 108	STENDER Quentin 110
LEZARME Loïc 105	RUBIO Charlélie 160	LABORDE Hugo 107,5	ONFROY Valentin 110
BOUCHERON Hugo 103	VERSTRAETE Sigmund 160	NOURY Jean 107,5	DELACHAUME Romain 110
COUTURIER Alban 102,5	LAGOUGE Antoine 157,5	CHIPILEVSKY Nicolas 105	NOZAHIC Morvan 110
DESGRIPPES Stanislas 102,5	DESGRIPPES Stanislas 155	RUBIO Charlélie 105	LABORDE Hugo 109
RUBIO Charlélie 102,5	LAUTRETTE Tristan 155	DUPUIS Yann 105	CHIPILEVSKY Nicolas 107,5
ZEMAN Ondra 100	CORMERAIS Albéric 155	MARTEAU Mickaël 105	DUPUIS Yann 105
COUSIN Thomas 100	DIDRY Gatien 155	COUTURIER Alban 105	SOLFOROSI Franck 105
LAUTRETTE Tristan 100	DUPUIS Yann 150	ANDRODIAS Matthieu 102,5	LAGOUGE Antoine 103
RAYET Teo 100	SOLFOROSI Franck 150	QUEMENER Hugo 102,5	THOMAS Romuald 103
SOLFOROSI Franck 100	LABORDE Hugo 150	SOLFOROSI Franck 102,5	MARTY Emile 102,5
JONVILLE Edouard 97,5	LOY Arthur 148	LUNATTI Théo 102,5	LUNATTI Théo 102
NOURY Jean 97,5	BRISSON Liam 148	ZEMAN Honza 102,5	VEDRINELLE Sean 100
CORDONNIER Alexandre 96	NOIROT Vincent 147,5	MOSCATELLO Damien 102,5	MORVAN Dorian 100
MONTET Julien 95	MARTEAU Mickaël 145	BRISSON Marc 101	DUCRET Maxime 100
BRISSON Marc 95	MONTET Julien 145	MORVAN Dorian 100	ONFROY Théophile 100
CHIPILEVSKY Nicolas 95	MARTY Emile 145	CHAZALY Teddy 100	DEMHEY Benoit 100
DEMHEY Benoit 95	LUNATTI Théo 145	VERSTRAETE Sigmund 100	COUSIN Thomas 100
LABORDE Hugo 95	DELACHAUME Romain 145	DESGRIPPES Stanislas 100	BELLINI Lilian 100
LAGOUGE Antoine 95	GIVORT Nathan 143	LAUTRETTE Tristan 100	BRISSON Marc 98
ONFROY Valentin 95	LEZARME Loïc 142,5	CORMERAIS Albéric 100	TRONEL Jean-Christophe 98
TRONEL Jean-Christophe 95	NOURY Jean 142,5	MONTET Julien 100	DAVY Jordan 98
ZEMAN Honza 95	BELLINI Lilian 142,5	STENDER Quentin 100	HOARAU Wiliam 97,5
CORMERAIS Albéric 93	ONFROY Théophile 140	RAYET Teo 100	CATOUL Esteban 97,5
MARTY Emile 92,5	BRUNET Benoit 140	ONFROY Valentin 100	ZEMAN Honza 97,5
NOIROT Vincent 92,5	STENDER Quentin 140	DUCRET Maxime 100	TURLAN Guillaume 97,5
DAVY Jordan 90	RAYET Teo 140	TRONEL Jean-Christophe 98	TURLAN Thibaud 97,5
DIDRY Gatien 90	DEMHEY Benoit 140	GOETGHEBEUR Paul 97,5	NOURY Jean 96
DUCRET Maxime 90	TURLAN Guillaume 140	LOEILLOT MATTEI Martin 97,5	NOIROT Vincent 95
GIVORT Nathan 90	DOUMERG Guillaume 140	ROY Hugo 95	RUBIO Charlélie 95
LUNATTI Théo 90	FRANCOIS Etienne 138	LOY Arthur 95	COUTURIER Alban 95
NOZAHIC Morvan 90	ONFROY Valentin 135	GIVORT Nathan 95	DESGRIPPES Stanislas 95
REMY Thibault 90	TRONEL Jean-Christophe 135	ONFROY Théophile 95	LAUTRETTE Tristan 95
SAYAH Ryan 90	ZEMAN Honza 135	DEMHEY Benoit 95	GIVORT Nathan 95
TURLAN Guillaume 90	MARTIN Hugo 135	TURLAN Guillaume 95	BRUNET Benoit 95
MARTIN Hugo 90	MOSCATELLO Damien 132,5	DOUMERG Guillaume 95	CORDONNIER Alexandre 95
MOSCATELLO Damien 90	THOMAS Romuald 130	MARTIN Hugo 95	MARTEAU Mickaël 94
LOY Arthur 90	COUSIN Thomas 130	QUEMENER Hugo 90	QUEMENER Hugo 90
VERSTRAETE Sigmund 90	GUESNIER Mickael 130	GILLERY Alexandre 95	MOSCATELLO Damien 90
LOEILLOT MATTEI Martin 90	TURLAN Thibaud 130	GUESNIER Mickael 94	RAYET Teo 90
ROY Hugo 89	QUIQUERET Bastien 125	TURLAN Thibaud 92,5	SAYAH Ryan 90
QUIQUERET Bastien 85	DAVY Jordan 125	QUIQUERET Bastien 92,5	REMY Thibault 90
DELACHAUME Romain 85	GUERINOT Alexis 125	SAYAH Ryan 92,5	GODÉ Hadrien 90
DOUMERG Guillaume 85	TOLLET Maxence 125	THOMAS Romuald 92	MARTIN Hugo 89
GODÉ Hadrien 85	DELABRIERE Arnaud 125	DIDRY Gatien 90	DOUMERG Guillaume 87,5
GUESNIER Mickael 85	GILLERY Alexandre 124	DELACHAUME Romain 90	ROY Hugo 87
LANTOINE Victor 85	CORDONNIER Alexandre 120	BRUNET Benoit 90	GUESNIER Mickael 86
TURLAN Thibaud 85	DUCRET Maxime 120	CORDONNIER Alexandre 90	GOETGHEBEUR Paul 85
GILLERY Alexandre 84	REMY Thibault 120	REMY Thibault 90	LOEILLOT MATTEI Martin 85
BRISSON Liam 80	GOETGHEBEUR Paul 120	GODÉ Hadrien 85	LOY Arthur 85
COTINAUT Emmanuel 80	SAYAH Ryan 115	LANTOINE Victor 85	DIDRY Gatien 85
GUERINOT Alexis 80	COTINAUT Emmanuel 115	BELLINI Lilian 85	COTINAUT Emmanuel 85
BELLINI Lilian 80	NOZAHIC Morvan 108	COTINAUT Emmanuel 85	QUIQUERET Bastien 84
TOLLET Maxence 77,5		FRANCOIS Etienne 84	GILLERY Alexandre 80
FRANCOIS Etienne 76		DAVY Jordan 80	LANTOINE Victor 75
DELABRIERE Arnaud 70		GUERINOT Alexis 80	FRANCOIS Etienne 75
		TOLLET Maxence 80	GUERINOT Alexis 75
		NOZAHIC Morvan 80	TOLLET Maxence 75
		BRISSON Liam 76	BRISSON Liam 72
		DELABRIERE Arnaud 72	DELABRIERE Arnaud 72

-23 ans

Protocole et performance valides depuis 2003

Épaule : Ce mouvement exige une barre à roulement. C'est le même geste qu'en haltérophilie, la barre doit être verrouillée en position haute pour valider le test.

Squat : amplitude de flexion des jambes = distance du sol jusqu'au dessous de la rotule, en retirant 10 cm. Cette hauteur doit être matérialisée par une corde tendue entre deux supports, ou un repère à la bonne hauteur. Pour valider le test, le rameur doit toucher le repère avec les fesses, le dos doit rester gainé.

Tirade Rowing : planche rigide horizontale (épaisseur 8 cm), hauteur de la planche adaptée à la longueur des bras du rameur (bras tendus et barre accessible au creux du poignet). Le rameur peut fixer ses jambes, mais la poitrine doit rester en contact avec la planche. La barre doit toucher le dessous de la planche.

Développé couché : Le dos reste en contact avec le banc. Après avoir touché la poitrine, on doit revenir à la position de départ pour valider le test.

Test Musculation Force Maximale - Janvier 2018



Homme Poids Léger

Épaulé	Squat	Tirade	Développé
GENESTE Valentin (oct-17) 102*	GENESTE Valentin (oct-13) 169*	GOISSET Maxime (jan-09) 109*	GOISSET Maxime (jan-12) 105*

* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France

LECLAIRE Charly	99,5
RICARD Paul-Antoine	96
DEMONTFAUCON Maxime	92,5
HOUIN Pierre	90
DUVIGNACQ Mathieu	87,5
KABIR QUERREC Andréas	85
GRANDSIRE Léo	85
BOVE Ivan	82,5
ROBIN Benoit	82
JEGOUSSE Antoine	82
CHEVALIER Théo	80
DAVID Benjamin	80
AMET Corentin	75
ANGYAN Miklos	75
TREZEGUET Renan	72
TETAZ Jules	66
HAGOLLE Jean	57,5

HOUIN Pierre	155
LECLAIRE Charly	152
BOVE Ivan	140
BEUREY Hugo	135
GRANDSIRE Léo	135
DUVIGNACQ Mathieu	132,5
KABIR QUERREC Andréas	130
ROBIN Benoit	130
DAVID Benjamin	126
TREZEGUET Renan	124
JEGOUSSE Antoine	120
CHEVALIER Théo	120
RICARD Paul-Antoine	119
DEMONTFAUCON Maxime	115
AMET Corentin	112,5
ANGYAN Miklos	110
HAGOLLE Jean	105
TETAZ Jules	90

LECLAIRE Charly	105
DAVID Benjamin	104
DEMONTFAUCON Maxime	100
ROBIN Benoit	99
GENESTE Valentin	95
KABIR QUERREC Andréas	94
BOVE Ivan	90
GRANDSIRE Léo	90
JEGOUSSE Antoine	90
HOUIN Pierre	85
CHEVALIER Théo	85
RICARD Paul-Antoine	85
TREZEGUET Renan	84
DUVIGNACQ Mathieu	82,5
AMET Corentin	82,5
BAROUKH Thomas	80
TETAZ Jules	80
TIXIER Paul	80
ANGYAN Miklos	72,5
HAGOLLE Jean	65

-23 ans

LECLAIRE Charly	117
DAVID Benjamin	97,5
DEMONTFAUCON Maxime	97,5
GENESTE Valentin	90
KABIR QUERREC Andréas	90
BOVE Ivan	90
HOUIN Pierre	90
TREZEGUET Renan	90
GRANDSIRE Léo	87,5
RICARD Paul-Antoine	87,5
ROBIN Benoit	85
TIXIER Paul	82,5
BAROUKH Thomas	82
JEGOUSSE Antoine	80
AMET Corentin	80
DUVIGNACQ Mathieu	77,5
CHEVALIER Théo	76
TETAZ Jules	67
HAGOLLE Jean	62,5

Protocole et performance valides depuis 2003

Épaulé : Ce mouvement exige une barre à roulement. C'est le même geste qu'en haltérophilie, la barre doit être verrouillée en position haute pour valider le test.

Squat : amplitude de flexion des jambes = distance du sol jusqu'au dessous de la rotule, en retirant 10 cm. Cette hauteur doit être matérialisée par une corde tendue entre deux supports, ou un repère à la bonne hauteur. Pour valider le test, le rameur doit toucher le repère avec les fesses, le dos doit rester gainé.

Tirade Rowing : planche rigide horizontale (épaisseur 8 cm), hauteur de la planche adaptée à la longueur des bras du rameur (bras tendus et barre accessible au creux du pouce). Le rameur peut fixer ses jambes, mais la poitrine doit rester en contact avec la planche. La barre doit toucher le dessous de la planche.

Développé couché : Le dos reste en contact avec le banc. Après avoir touché la poitrine, on doit revenir à la position de départ pour valider le test.