



Test Musculation Endurance - Mars 2018

Le classement est effectué en donnant priorité aux tests terminés (7 minutes) et donc à l'endurance, puis à la charge, puis au nombre de répétitions.

En dessous de 7 minutes, le classement est effectué en comparant le produit de la charge par le nombre de répétitions. Les résultats inférieurs à 3 minutes 30 secondes n'apparaissent pas dans ce tableau pour garder une logique d'endurance.

Femme

NOM Prénom	ENDURANCE SQUAT		
	TEMPS	CHARGE	REPET.
BALMARY Sophie (2007)	7'00.0	44	230

KOBER Noémie	7'00.0	35	230
AERNOUDTS Violaine	7'00.0	35	225
VOIRIN Julie	7'00.0	35	222
LEFEBVRE Hélène	7'00.0	35	217
GIRAUD Lucie	7'00.0	35	216
RAVERA SCARAMOZZINO	7'00.0	35	215
WEBER Sandie	5'17.0	35	164
MAYNE Alice	4'25.0	35	144
LECLERC Julie	4'04.0	35	130
LOISEL Camille	3'39.0	35	114
BROSSE Adèle	3'30.0	35	107

NOM Prénom	ENDURANCE TIRADE		
	TEMPS	CHARGE	REPET.
BALMARY Sophie (2007)	7'00.0	44	230

KOBER Noémie	7'00.0	45	228
MAYNE Alice	7'00.0	37,5	242
GIRAUD Lucie	7'00.0	35	235
VOIRIN Julie	7'00.0	35	234
LANZARONE Tania	7'00.0	35	225
SABOT Charlotte	7'00.0	35	219
BAUD Louise	7'00.0	35	218
BUGNARD Pauline	7'00.0	35	218
BROSSE Adèle	7'00.0	35	215
JUILLET Camille	5'21.0	37,5	168
MASURE Louise	4'39.0	35	137
LOTTI Pauline	4'10.0	35	124
LECLERC Julie	3'44.0	37,5	112
FEUTRIE Audrey	3'45.0	35	113
LOISEL Camille	3'30.0	35	104

Femme Poids Léger

NOM Prénom	ENDURANCE SQUAT		
	TEMPS	CHARGE	REPET.
LECLERC Camille (2014)	7'00.0	38,5	236

COLARD Marion	7'00.0	32,5	245
LAMARQUE Lou	7'00.0	32,5	210
JOANNES Marie-Margot	7'00.0	30	287
MORIZOT Aurélie	7'00.0	30	242
BOVE Claire	7'00.0	30	236
TORT Louise	4'12.0	40	135

NOM Prénom	ENDURANCE TIRADE		
	TEMPS	CHARGE	REPET.
CULTY Charlotte (2012)	7'00.0	37,5	229

JOANNES Marie-Margot	7'00.0	35	245
TARANTOLA Laura	7'00.0	32,5	212
BOVE Claire	7'00.0	30	230
MORIZOT Aurélie	7'00.0	30	224
COLARD Marion	7'00.0	30	219
GUIVARC'H Loanne	7'00.0	30	217
LAMARQUE Lou	7'00.0	30	210

Rameuse moins de 23 ans

Protocole et meilleures performances valides depuis 2005

Tirade Rowing : Planche rigide horizontale (épaisseur 8 cm), hauteur de la planche adaptée à la longueur des bras de la rameuse (bras tendus et barre accessible au creux du pouce). □ La rameuse peut fixer ses jambes, mais la poitrine doit rester en contact avec la planche. □ La barre doit toucher le dessous de la planche à chaque répétition. La cadence minimum est de 30 répétitions par minute. □ Quand l'un ou l'autre de ces critères n'est plus respecté trois fois de suite, le test est arrêté.

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, la rameuse doit toucher le repère avec les fesses, le dos doit rester gainé et la cadence au minimum à 30 répétitions par minute. Quand l'un ou l'autre de ces critères n'est plus respecté trois fois de suite, le test est arrêté.

Test Musculation Endurance - Mars 2018

Le classement est effectué en donnant priorité aux tests terminés (7 minutes) et donc à l'endurance, puis à la charge, puis au nombre de répétitions.

En dessous de 7 minutes, le classement est effectué en comparant le produit de la charge par le nombre de répétitions.

Les résultats inférieurs à 3 minutes 30 secondes n'apparaissent pas dans ce tableau pour garder une logique d'endurance.

Homme

SQUAT	TEMPS	CHARGE	REPET.
DESPRES Julien (2015)	7'00.0	70	220

TIRADE	TEMPS	CHARGE	REPET.
PHILIPPE Xavier (2006)	7'00.0	62,5	220

LAGOUGE Antoine	7'00.0	60	240
MARTEAU Mickaël	7'00.0	60	222
SOLFOROSI Franck	7'00.0	60	216
ONFROY Theophile	7'00.0	55	212
CHOCHEYRAS Gaël	7'00.0	52,5	239
ANDRODIAS Matthieu	7'00.0	52,5	224
COUSIN Thomas	7'00.0	52,5	221
THOMAS Romuald	7'00.0	52,5	221
TOLLET Maxence	7'00.0	52,5	214
BRISSON Marc	7'00.0	50	247
LAUTRETTE Tristan	7'00.0	50	239
CHAZALY Teddy	7'00.0	50	225
MARTY François	7'00.0	50	219
MONNET Julien	7'00.0	50	219
DESGRIPPES Stanislas	7'00.0	50	217
BRISSON Liam	7'00.0	45	225
AMPE Guillaume	5'55.0	52,5	185
RUBIO Charliélie	6'09.0	50	188
GIVORT Nathan	5'49.0	50	174
TURLAN Thibaud	5'18.0	50	163
DEMEY Benoît	4'52.0	52,5	149
DELABRIERE Arnaud	5'02.5	50	154
ONFROY Valentin	5'06.0	50	150
LEZARME Loïc	5'00.0	50	150
TURLAN Guillaume	4'50.0	50	149
BRUNET Benoît	4'58.0	50	147
POINTURIER Baptiste	4'36.0	50	137
QUIQUERET Bastien	4'00.0	52,5	124
QUEMENER Hugo	3'54.0	50	123
MORVAN Dorian	4'00.0	50	121
NOIROT Vincent	3'48.0	50	121
VEDRINELLE Sean	4'00.0	50	119
STENDER Quentin	3'43.0	50	119
TRONEL Jean-Christophe	3'40.7	50	111
REMY Thibaud	3'36.0	50	110

ANDRODIAS Matthieu	7'00.0	60	224
ONFROY Valentin	7'00.0	57,5	214
MARTEAU Mickaël	7'00.0	56	221
CATOUL Esteban	7'00.0	55	223
VERHOEVEN Thibaut	7'00.0	55	222
ONFROY Theophile	7'00.0	55	213
BOUCHERON Hugo	7'00.0	55	210
COUSIN Thomas	7'00.0	52,5	223
SOLFOROSI Franck	7'00.0	52,5	222
THOMAS Romuald	7'00.0	52,5	222
STENDER Quentin	7'00.0	52,5	221
BRUNET Benoît	7'00.0	52,5	210
TRONEL Jean-Christophe	7'00.0	51	213
DELAHAUME Romain	7'00.0	50	229
DUCRET Maxime	7'00.0	50	227
LAGOUGE Antoine	7'00.0	50	226
TOLLET Maxence	7'00.0	50	225
JUILLET Etienne	7'00.0	50	221
TURLAN Guillaume	7'00.0	50	218
RAYET Théo	7'00.0	50	216
LEZARME Loïc	7'00.0	50	216
CHAZALY Teddy	7'00.0	50	210
TURLAN Thibaud	7'00.0	50	209
ZEMAN Ondra	7'00.0	50	209
LABORDE Hugo	6'38.0	52,5	218
MONNET Julien	6'57.0	51	220
CORMERAIS Alberic	6'53.0	52,5	210
REMY Thibaud	5'54.0	50	178
JONVILLE Edouard	5'10.0	55	160
QUIQUERET Bastien	5'00.0	52,5	158
DESGRIPPES Stanislas	5'10.0	50	154
NOIROT Vincent	5'10.0	50	151
LAUTRETTE Tristan	4'39.0	50	146
GUERINOT Alexis	4'56.0	50	142
MARTY François	4'20.0	50	138
COUTURIER Alban	4'24.0	50	134
ABDELLAOUI Zacharya	5'00.0	45	148
GIVORT Nathan	4'27.0	50	133
STENDER Nicolas	4'10.0	50	131
CORDONNIER Alexandre	4'06.0	50	128
RUBIO Charliélie	4'07.0	50	126
GILBERT Nicolas	3'30.0	52,5	114
MOSCATELLO Damien	3'48.0	50	117
POINTURIER Baptiste	3'51.0	50	115
MORVAN Dorian	3'45.0	50	111
REPELIN Romain	3'40.0	50	110
DROISSART Louis	3'35.0	50	110
DIDRY Gatien	3'30.0	50	109
AMPE Guillaume	3'37.0	50	107

Homme Poids Léger

SQUAT	TEMPS	CHARGE	REPET.
SOLFOROSI Franck (2015)	7'00.0	62,5	220

TIRADE	TEMPS	CHARGE	REPET.
GOISSET Maxime (2012)	7'00.0	57,5	237

BAROUKH Thomas	7'00.0	57,5	217
EPAIN Luke	7'00.0	52,5	214
COLARD Thibault	7'00.0	50	215
TEROIN François	7'00.0	50	210
GRANDSIRE Léo	7'00.0	47,5	227
BOVE Ivan	7'00.0	47,5	226
LECLAIRE Charly	7'00.0	47,5	220
ROBIN Benoît	7'00.0	45	244
GAUTHIER Romain	7'00.0	45	227
ROULET DUBONNET Clément	7'00.0	45	224
JEGOUSSE Antoine	7'00.0	45	222
BEUREY Hugo	7'00.0	45	221
DOUSSOT Hugo	7'00.0	45	216
MERLAND Mathieu	4'23.0	45	133
KABIR QUERREC Andréas	4'06.0	45	130
DUVIGNACQ Mathieu	4'09.0	45	128
CORSIN Thibault	4'03.0	45	124
RICARD Paul-Antoine	4'00.0	45	113

DAVID Benjamin	7'00.0	58	227
HOUIN Pierre	7'00.0	55	220
DEMONTFAUCON Maxime	7'00.0	52,5	210
ROULET DUBONNET Clément	7'00.0	50	239
GENESTE Valentin	7'00.0	50	228
BOVE Ivan	7'00.0	50	221
ROBIN Benoît	7'00.0	50	221
TEROIN François	7'00.0	50	220
GRANDSIRE Léo	7'00.0	47,5	227
LECLAIRE Charly	7'00.0	47,5	227
BAROUKH Thomas	7'00.0	45	220
BEUREY Hugo	7'00.0	45	220
KABIR QUERREC Andréas	7'00.0	45	220
COLARD Thibault	7'00.0	45	216
DOUSSOT Hugo	7'00.0	45	216
JEGOUSSE Antoine	7'00.0	45	214
TIXIER Paul	6'13.0	45	197
CORSIN Thibault	5'38.0	45	176
GAUTHIER Romain	6'00.0	45	174
DUVIGNACQ Mathieu	5'20.0	45	163
RICARD Paul-Antoine	6'00.0	45	113

Rameur moins de 23 ans

Protocole et meilleures performances valides depuis 2005

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 à chaque répétition. La cadence minimum est de 30 répétitions par minute. Quand l'un ou l'autre de ces critères n'est plus respecté trois fois de suite, le test est arrêté.

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 et la cadence au minimum à 30 répétitions par minute. Quand l'un ou l'autre de ces critères n'est plus respecté trois fois de suite, le test est arrêté.