



## Test Musculation Force Maximale - Janvier 2019



### Femme

	<b>Epaulé</b>	<b>Squat</b>	<b>Tirade</b>	<b>Développé</b>			
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							
CORNUT DANJOU Maya	70	BAILLEUL Margaux	130	KOBER Noémie	80	KOBER Noémie	72,5
PARODI Léa	67	CORNUT DANJOU Maya	130	LEFEBVRE Hélène	80	LEFEBVRE Hélène	72
BAUBRY Kelliane	67	WEBER Sandie	115	JUILLET Camille	75	LECLERC Julie	70
MARZIN Anne-Sophie	67	BOISTARD Chloé	110	CORNUT DANJOU Maya	74	BAILLEUL Margaux	67,5
BROSSE Adèle	65	PARODI Léa	110	MARZIN Anne-Sophie	73	PARODI Léa	65
LIOT Virginie	62,5	MARZIN Anne-Sophie	105	AERNOUDTS Violaine	71	WEBER Sandie	65
LE NEPVOU Marie	62	LECLERC Julie	103	BAILLEUL Margaux	70	LOTTI Pauline	65
SABOT Charlotte	60	AERNOUDTS Violaine	97	CORNELIS Emma	69	CORNUT DANJOU Maya	63,5
LANZARONE Tania	58	KOBER Noémie	95	LUNATTI Emma	67,5	LANZARONE Tania	63
LECLERC Julie	57,5	LOTTI Pauline	93	BAUBRY Kelliane	67	JUILLET Camille	62,5
BOUCHOT Aurélie	55	LUNATTI Emma	92,5	LE NEPVOU Marie	67	LIOT Virginie	62
LAGARDE Julie	50	BROSSE Adèle	90	LIOT Virginie	67	LUNATTI Emma	58
BOISTARD Chloé	50	LIOT Virginie	90	BOUCHOT Aurélie	65	AERNOUDTS Violaine	58
DOUVIN Irina	47,5	LANZARONE Tania	85	BROSSE Adèle	65	LE NEPVOU Marie	56
		FEUTRIE Audrey	82	SABOT Charlotte	65	BOISTARD Chloé	54
		LAGARDE Julie	73	LECLERC Julie	62,5	BROSSE Adèle	54
				FEUTRIE Audrey	53	CORNELIS Emma	54
				BOUCHOT Aurélie	52	BOUCHOT Aurélie	52
				BAUBRY Kelliane	50	SABOT Charlotte	49
				DOUVIN Irina	60	LAGARDE Julie	47,5
				FEUTRIE Audrey	60	LOISEL Camille	47
				LOISEL Camille	54	DOUVIN Irina	40
				LAGARDE Julie	52,5		

### Femme Poids Léger

	<b>Epaulé</b>	<b>Squat</b>	<b>Tirade</b>	<b>Développé</b>			
JOANNES Marie Margot (janv-18)	65	CHATELET Fanny (janv-18)	118	JOANNES Marie-Margot (oct-16)	72,5	CANOVAS Julie (janv-18)	66
* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France							
JOANNES Marie-Margot	67	CHATELET Fanny	115	JOANNES Marie-Margot	70	CHATELET Fanny	62
GOUTIERE Léa	62	JOUSSEAUME Emma	104	MARCOS Morgane	70	GOUTIERE Léa	58
COLARD Marion	60	GOUTIERE Léa	100	BREDEL Linda	67,5	BOVE Claire	57,5
MARCOS Morgane	52,5	JOANNES Marie-Margot	100	CHATELET Fanny	64	ROTIEL Maria	57
CHATELET Fanny	52	TARANTOLA Laura	92,5	PUYBARRAUD Fanny	61	JOANNES Marie-Margot	54
JOUSSEAUME Emma	52	BOVE Claire	90	BOVE Claire	60	GIVAR'CH Loanne	53
BOVE Claire	51,5	GIVAR'CH Loanne	86	EYCHENNE Merlene	60	COLARD Marion	52,5
EYCHENNE Merlene	51	COLARD Marion	85	GOUTIERE Léa	60	TARANTOLA Laura	52,5
BREDEL Linda	50	EYCHENNE Merlene	83	GIVAR'CH Loanne	60	PUYBARRAUD Fanny	51
DUBOCAGE Sophie	45	BREDEL Linda	80	CHAUVEAU Pénélope	56	CHAUVEAU Pénélope	50
CHAUVEAU Pénélope	42	DUBOCAGE Sophie	80	COLARD Marion	55	EYCHENNE Merlene	48
ROTIEL Maria	37,5	ROTIEL Maria	80	JOUSSEAUME Emma	55	MARCOS Morgane	48
		MARCOS Morgane	75	TARANTOLA Laura	55	JOUSSEAUME Emma	46
		CHAUVEAU Pénélope	72	DUROCAGE Sophie	54	DUBOCAGE Sophie	43
				BOCCANFUSO INES	50	BREDEL Linda	42
				ROTIEL Maria	47	BOCCANFUSO INES	38
	-23 ans						
		Meilleure performance					

#### 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

**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

**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 2019



### Homme Poids Léger

	Epaulé	Squat	Tirade	Développé
GENESTE Valentin (oct-17)	102*	GENESTE Valentin (oct-13) 169*	GOISSET Maxime (jan-09) 109*	LECLAIRE Charly (janv-18) 117

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

STAUB Thibaut	105	HOUIN Pierre	160	DAVID Benjamin	105	DAVID Benjamin	103
DE BLANPRE Victor	95	DE BLANPRE Victor	150	PECQUENARD Maxence	103	BEUREY Hugo	100
HOUIN Pierre	95	STAUB Thibaut	145	BEUREY Hugo	95	PECQUENARD Maxence	95
KABIR QUERREC Andréas	90	BOVE Ivan	140	BOVE Ivan	95	EPAIN Luke	92
TIXIER Paul	90	KABIR QUERREC Andréas	140	STAUB Thibaut	95	DE BLANPRE Victor	90
BOVE Ivan	87,5	GRANDSIRE Léo	135	KABIR QUERREC Andréas	93,5	GRANDSIRE Léo	90
DAVID Benjamin	85	SACOTTE Merlin	130	TIXIER Paul	92,5	HOUIN Pierre	90
GRANDSIRE Léo	85	DAVID Benjamin	127,5	AMET Corentin	90	DUVIGNACQ Mathieu	88
PECQUENARD Maxence	85	EPAIN Luke	125	DUVIGNACQ Mathieu	90	BOVE Ivan	87,5
BEAUD Matthieu	82,5	FRANCOIS Etienne	125	SACOTTE Merlin	90	KABIR QUERREC Andréas	87
EPAIN Luke	82,5	PECQUENARD Maxence	125	DE BLANPRE Victor	87,5	TIXIER Paul	85
SACOTTE Merlin	80	BAROUKH Thomas	124	GRANDSIRE Léo	87,5	BAROUKH Thomas	82
BAROUKH Thomas	77,5	BEAUD Matthieu	115	EPAIN Luke	86	BEAUD Matthieu	82
LUDWIG Ferdinand	77,5	TIXIER Paul	115	HOUIN Pierre	85	FRANCOIS Etienne	80
SEYCHAL Guillel	77,5	LUDWIG Ferdinand	110	FRANCOIS Etienne	84	STAUB Thibaut	80
FRANCOIS Etienne	70	AMET Corentin	90	BEAUD Matthieu	82,5	SACOTTE Merlin	78
AMET Corentin	67,5			BAROUKH Thomas	81	SEYCHAL Guillel	78
				SEYCHAL Guillel	77,5	LUDWIG Ferdinand	75
						AMET Corentin	70

-23 ans  
Meilleure performance

#### 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.



## Test Musculation Force Maximale - Janvier 2019



### Homme

	<b>Épaule</b>		<b>Squat</b>		<b>Tirade</b>		<b>Développé</b>
VEDRINELLE Sean (oct-17)	125 *		PHILIPPE Xavier (jan-07)	191 *		BOUCHERON Hugo (oct-14)	130 *
* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France							
ANDRODIAS Matthieu	120	ANDRODIAS Matthieu	190	BOUCHERON Hugo	120	LECLAIRE Charly	120
BOUCHERON Hugo	115	BOUCHERON Hugo	180	DESHAIES Louis	113	BOUCHERON Hugo	115
LAUTRETTE Tristan	115	DESGRIPPIES Stanislas	180	CATOUL Esteban	112,5	CORMERAIS Albéric	115
RUBIO Charlélie	112,5	DESHAIES Louis	175	RAYET Teo	112,5	ONFROY Valentin	115
ALARDET Gabriel	110	RAYET Teo	175	ANDRODIAS Matthieu	110	ANDRODIAS Matthieu	112,5
BRUNET Benoit	110	LAMOTTE-PAULET Pablo	172,5	GILBERT Nicolas	110	JONVILLE Edouard	112,5
STENDER Nicolas	110	LAUTRETTE Tristan	170	RUBIO Charlélie	110	LAMOTTE-PAULET Pablo	112,5
CATOUL Esteban	105	RUBIO Charlélie	170	DROISSART Louis	107,5	BRISSON Marc	110
COUSIN Thomas	105	MORVAN Dorian	162,5	LAMOTTE-PAULET Pablo	107,5	MERLAND Mathieu	110
POINTURIER Baptiste	105	BLANC Arnaud	161	LOY Arthur	107,5	THOMAS Romuald	110
RAYET Teo	105	BRISSON Marc	160	DESGRIPPIES Stanislas	105	ALARDET Gabriel	107,5
COUTURIER Alban	102,5	POINTURIER Baptiste	160	LAUTRETTE Tristan	105	POINTURIER Baptiste	107,5
LOY Arthur	102,5	TURLAN Guillaume	160	POINTURIER Baptiste	105	SOLFOSI Franck	107,5
TRONEL Jean-Christophe	102,5	LECLAIRES Charly	155	STENDER Nicolas	105	BOHRER Gislain	105
DESGRIPPIES Stanislas	100	LOY Arthur	155	TURLAN Guillaume	105	CATOUL Esteban	105
DESHAIES Louis	100	SOLFOSI Franck	155	BRISSON Marc	103	DAVY Jordan	105
DIDRY Gatien	100	GUERACHTCHENKO Dimitri	151	ALARDET Gabriel	102,5	GILBERT Nicolas	105
GIVORT Nathan	100	ALARDET Gabriel	150	COUTURIER Alban	102,5	LAUTRETTE Tristan	105
LECLAIRES Charly	100	CORMERAIS Albéric	150	DIDRY Gatien	102,5	LUNATTI Théo	105
ONFROY Valentin	100	DIDRY Gatien	150	JUILLET Etienne	102,5	MORVAN Dorian	105
SOLFOSI Franck	100	DROISSART Louis	150	LECLAIRES Charly	102,5	RUBIO Charlélie	105
DAVY Jordan	97,5	GIVORT Nathan	150	MORVAN Dorian	102,5	TRONEL Jean-Christophe	105
DROISSART Louis	97,5	LUNATTI Théo	150	SOLFOSI Franck	102,5	DESHAIES Louis	102,5
BRISSON Marc	95	STENDER Nicolas	150	TRONEL Jean-Christophe	102,5	TURLAN Guillaume	102,5
CORDONNIER Alexandre	95	TRONEL Jean-Christophe	150	BLANC Arnaud	102	COUSIN Thomas	100
DEMHEY Benoît	95	IZART Jean-Pierre	145	LUNATTI Théo	102	DEMHEY Benoît	100
HEYNARD Thomas	95	MARTEAU Mickaël	145	BOHRER Gislain	100	GIVORT Nathan	100
LARCHEVEQUE Hugues	95	MONTET Julien	145	DUCRET Maxime	100	MELLIER Téva	100
MARTEAU Mickaël	95	REBELLE Adrien	145	GIRERD Anthony	100	ONFROY Théophile	100
MELLIER Téva	95	DAVY Jordan	143	GIVORT Nathan	100	MARTINEZ Hugo	98
VERHOEVEN Thibaut	95	BOHRER Gislain	140	LOEILLOT MATTEI Martin	100	BRUNET Benoît	97,5
GUERACHTCHENKO Dimitri	93	BRISSON Liam	140	MARTEAU Mickaël	100	CORDONNIER Alexandre	97,5
LAMOTTE-PAULET Pablo	92,5	COUSIN Thomas	140	MELLIER Téva	100	TURLAN Thibaud	97,5
LE MERCIER Jérémie	92,5	ENGEL Romain	140	MONTET Julien	100	DESGRIPPIES Stanislas	95
LOEILLOT MATTEI Martin	92,5	HEYNARD Thomas	140	ONFROY Valentin	100	DUCRET Maxime	95
MASSOLO Thibault	92,5	MELLIER Téva	140	CORMERAIS Albéric	97,5	HEYNARD Thomas	95
BLANC Arnaud	92	ONFROY Valentin	140	DEMHEY Benoît	97,5	JUILLET Etienne	95
ROY Hugo	92	QUENNEVILLE Florian	140	HEYNARD Thomas	97,5	RAYET Teo	95
DEHLFING Florian	90	TURLAN Thibaud	140	JONVILLE Edouard	97,5	ROY Hugo	95
DUCRET Maxime	90	BELLINI Lilian	137,5	THOMAS Romuald	97,5	VERHOEVEN Thibaut	95
GUERINOT Thimoté	90	BRUNET Benoît	135	TURLAN Thibaud	97,5	BLANC Arnaud	93
MONTET Julien	90	COUTURIER Alban	135	BRUNET Benoît	95	COUTURIER Alban	92,5
REBELLE Adrien	90	DEHLFING Florian	135	CONSTANZA Corentin	95	DIDRY Gatien	92,5
REMY Thibault	90	DELABRIERE Arnaud	135	COUSIN Thomas	95	DROISSART Louis	92,5
THOMAS Romuald	90	DEMHEY Benoît	135	MASSOLO Thibault	95	MARTEAU Mickaël	92,5
BOHRER Gislain	87,5	LE MERCIER Jérémie	135	QUENNEVILLE Florian	95	STENDER Nicolas	92,5
MARTINEZ Hugo	87	MASSOLO Thibault	135	QUIQUERET Bastien	95	GUERACHTCHENKO Dimitri	92
BRISSON Liam	86	GIRERD Anthony	130	ROY Hugo	95	CONSTANZA Corentin	91
CONSTANZA Corentin	85	GUERINOT Alexis	130	IZART Jean-Pierre	94	BELLINI Lilian	90
IZART Jean-Pierre	85	LARCHEVEQUE Hugues	130	CORDONNIER Alexandre	92,5	BRISSON Liam	90
DELABRIERE Arnaud	84,5	LOEILLOT MATTEI Martin	130	GUERINOT Alexis	92,5	GUERINOT Thimoté	90
ENGEL Romain	82,5	TOLLET Maxence	130	LARCHEVEQUE Hugues	92,5	LARCHEVEQUE Hugues	90
QUIQUERET Bastien	82,5	VERHOEVEN Thibaut	130	LE MERCIER Jérémie	92,5	LE MERCIER Jérémie	90
BELLINI Lilian	80	CONSTANZA Corentin	125	MARTINEZ Hugo	92,5	MONTET Julien	90
GIRERD Anthony	80	QUIQUERET Bastien	125	ONFROY Théophile	92,5	QUIQUERET Bastien	90
LUNATTI Théo	80	DUCRET Maxime	120	GUERACHTCHENKO Dimitri	91	REMY Thibault	88
MARTIN David	80	GUERINOT Thimoté	120	DAVY Jordan	90	DEHLFING Florian	87,5
QUENNEVILLE Florian	80	REMY Thibault	120	DEHLFING Florian	90	IZART Jean-Pierre	87
TOLLET Maxence	80	ROY Hugo	120	REMY Thibault	90	ENGEL Romain	85
VIGNOL Nicolas	80	VIGNOL Nicolas	116,5	GUERINOT Thimoté	87,5	GUERINOT Alexis	85
MARTIN David	80	MARTIN David	110	VERHOEVEN Thibaut	87,5	LOEILLOT MATTEI Martin	85
						LOY Arthur	85
						GIRERD Anthony	84
						DELABRIERE Arnaud	81
						MARTIN David	80
						MASSOLO Thibault	80
						QUENNEVILLE Florian	80
						TOLLET Maxence	80
						REBELLE Adrien	72,5
						VIGNOL Nicolas	62,5

-23 ans

Meilleure performance

#### 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.