



Test Musculation Force Maximale - Janvier 2020



Femme

Epaule	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			
LEFEBVRE Héléne 77	VOIRIN Julie 127,5	VOIRIN Julie 80	LEFEBVRE Héléne 79
VOIRIN Julie 75	JUILLET Camille 110	LEFEBVRE Héléne 78	VOIRIN Julie 67,5
TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline 71	RAVERA Elodie 110	CORNUT-DANJOU Maya 75	AERNOUDTS Violaine 66
JUILLET Camille 70	CORNUT-DANJOU Maya 105	AERNOUDTS Violaine 74	CORNUT-DANJOU Maya 64
AERNOUDTS Violaine 66	AERNOUDTS Violaine 100	KLIMACEK Eva 74	LOTTI Pauline 63
LOTTI Pauline 66	TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline 100	BAHUAUD Flavie 70	BAHUAUD Flavie 62
CORNUT-DANJOU Maya 66	AUBERT Noémie 100	LUNATTI Emma 70	LUCAS Oméline 60
LUNATTI Emma 65	KLIMACEK Eva 97	TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline 69	AUBERT Noémie 60
RAVERA Elodie 65	LOTTI Pauline 97	JUILLET Camille 67,5	JUILLET Camille 57,5
KLIMACEK Eva 64,5	LUCAS Oméline 94	RAVERA Elodie 67	CORNELIS Emma 57,5
AUBERT Noémie 62,5	CORNUT-DANJOU Joséphine 90	LOTTI Pauline 66	TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline 56
BROSSE Adèle 60	LUNATTI Emma 87,5	LUCAS Oméline 66	BROSSE Adèle 54
LUCAS Oméline 59	FEUTRIE Audrey 85	BROSSE Adèle 64	FEUTRIE Audrey 54
CORNELIS Emma 57,5	LAGARDE Julie 77,5	AUBERT Noémie 62,5	KLIMACEK Eva 52,5
CORNUT-DANJOU Joséphine 52,5	BROSSE Adèle 75	CORNUT-DANJOU Joséphine 60	LAGARDE Julie 48
LAGARDE Julie 50	CORNELIS Emma 72,5	FEUTRIE Audrey 60	LOISEL Camille 47
LOISEL Camille 50		CORNELIS Emma 60	MONIER Eva 46
		LAGARDE Julie 55	
		LOISEL Camille 50	
		MONIER Eva 48	

NB : en italique la charge soulevée mais non verrouillée

Femme Poids Léger

Epaule	Squat	Tirade	Développé
JOANNES Marie Margot (janv-19) 67	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 65	MORIZOT Aurélie 125	JOANNES Marie-Margot 70	ROTTIEL Maria 64
MORIZOT Aurélie 60	JOANNES Marie-Margot 105	MORIZOT Aurélie 63	JOANNES Marie-Margot 56
BOVE Claire 57,5	BOVE Claire 95	BOVE Claire 61,5	BOVE Claire 55
DUBOCAGE Sophie 50	ROTTIEL Maria 90	GUYVARCH Loanne 59	MORIZOT Aurélie 52,5
PUYBARAUD Fanny 47	DUBOCAGE Sophie 80	PUYBARAUD Fanny 57	GUYVARCH Loanne 52
ROTTIEL Maria 40		DUBOCAGE Sophie 55	PUYBARAUD Fanny 50
		ROTTIEL Maria 50	DUBOCAGE Sophie 50

-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 : L'amplitude de flexion des jambes = distance du sol jusqu'à 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 2020



Homme Poids Léger

	Epaulé		Squat		Tirade		Développé
STAUB Thibaut (janv 19)	105	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

DE BLANPRE Victor	95	KAMENI Louis Mathieu	165	DAVID Benjamin	105	DAVID Benjamin	105
HOUIN Pierre	95	DE BLANPRE Victor	162,5	VERGER Pierrick	100	BEUREY Hugo	100
TIXIER Paul	92,5	PRUVOST Louis	160	BEUREY Hugo	92,5	DE BLANPRE Victor	100
KAMENI Louis Mathieu	92	HOUIN Pierre	145	KAMENI Louis Mathieu	90	HOUIN Pierre	97,5
PRUVOST Louis	90	TIXIER Paul	132,5	DE BLANPRE Victor	90	KAMENI Louis Mathieu	96
BEAUD Matthieu	85	GRANDSIRE Léo	130	TIXIER Paul	90	PRUVOST Louis	95
BEUREY Hugo	85	SAVAETE Baptiste	130	AMET Corentin	90	GRANDSIRE Léo	90
DAVID Benjamin	85	TETAZ Jules	127,5	PRUVOST Louis	85	LUDWIG Ferdinand	90
LUDWIG Ferdinand	82,5	DAVID Benjamin	125	SAVAETE Baptiste	85	TIXIER Paul	87,5
AMET Corentin	80	BEAUD Matthieu	118	BEAUD Matthieu	85	BEAUD Matthieu	80
SAVAETE Baptiste	75	BEUREY Hugo	110	LUDWIG Ferdinand	85	TETAZ Jules	80
TETAZ Jules	75	LUDWIG Ferdinand	105	HOUIN Pierre	82,5	VERGER Pierrick	75
		AMET Corentin	100	TETAZ Jules	82,5	AMET Corentin	75
						SAVAETE Baptiste	75

-23 ans
Meilleure performance

Protocole et performance valides depuis 2003

Epaulé : 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 2020



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

LAUTRETTE Tristan	120
BRUNET Benoît	115
CATOUL Esteban	115
STENDER Nicolas	115
POINTURIER Baptiste	110
BRISSEON Marc	108
DESGRIPPES Stanilas	107,5
COUSIN Thomas	105
COUTURIER Alban	105
DIDRY Gatien	105
DUPUIS Yann	105
NOTELLET Mathis	102
DAVY Jordan	100
ONFROY Valentin	100
TURLAN Guillaume	100
VERHOEVEN Thibaut	100
GUÉRINOT Timothé	100
BRISSEON Liam	95
DEMEY Benoît	95
LAMOTTE PAULET Pablo	95
LARCHEVEQUE Hugues	95
PERDIGAL Antoine	95
TRONEL Jean-Christophe	95
PUYBARAUD Tom	93
GIRERD Anthony	92,5
LE MERCIER Jérémy	92,5
CARCENAC Fabien	90
CORMERAIS Alberic	90
DUCRET Maxime	90
JUILLET Etienne	90
PAILHE-BELAIR Antoine	90
TOSTON-LAMM Victor	90
QUIQUERET Bastien	87,5
VIANDIER Junien	86
JENNEQUIN Guillaume	85
MORTELETTE Dorian	85
LUDWIG Florian	80
TOLLET Maxence	80
VIAL Anthony	80
VICOT Maxime	80
CHANCEAU Hugo	75
FERRIERE Mathys	75
NOUS Nathan	75
VIAL Loïc	75

ANDRODIAS Mathieu	180
BOUCHERON Hugo	180
LAUTRETTE Tristan	175
RUBIO Charlelie	170
DESGRIPPES Stanilas	170
NOTELLET Mathis	170
LAMOTTE PAULET Pablo	170
STENDER Nicolas	165
POINTURIER Baptiste	165
BRISSEON Marc	165
DUPUIS Yann	162
VIANDIER Junien	160
PERDIGAL Antoine	155
COUTURIER Alban	150
DIDRY Gatien	150
TURLAN Guillaume	150
DAVY Jordan	147,5
TRONEL Jean-Christophe	147
BRISSEON Liam	145
DEMEY Benoît	142,5
LE MERCIER Jérémy	142,5
TURLAN Thibaud	140
BRUNET Benoît	140
VERHOEVEN Thibaut	140
COUSIN Thomas	135
NOUS Nathan	135
QUIQUERET Bastien	132,5
ONFROY Valentin	130
GUÉRINOT Timothé	130
TOSTON-LAMM Victor	128
JENNEQUIN Guillaume	127
GIRERD Anthony	125
CARCENAC Fabien	125
LARCHEVEQUE Hugues	120
DUCRET Maxime	120
VICOT Maxime	120
FERRIERE Mathys	105
LUDWIG Florian	100

BOUCHERON Hugo	115
CATOUL Esteban	115
RAYET Théo	115
ANDRODIAS Mathieu	110
DESGRIPPES Stanilas	110
POINTURIER Baptiste	107,5
LAUTRETTE Tristan	105
LAMOTTE PAULET Pablo	105
STENDER Nicolas	105
BRISSEON Marc	105
COUTURIER Alban	105
DIDRY Gatien	105
GIRERD Anthony	105
GUÉRINOT Timothé	103
PERDIGAL Antoine	102,5
VIANDIER Junien	101
JONVILLE Edouard	100
PAILHE-BELAIR Antoine	100
RUBIO Charlelie	100
DUPUIS Yann	100
TURLAN Guillaume	100
TRONEL Jean-Christophe	100
BRUNET Benoît	100
ONFROY Valentin	100
DUCRET Maxime	100
JUILLET Etienne	97,5
GIVORT Nathan	95
CORMERAIS Alberic	95
MORTELETTE Dorian	95
LE MERCIER Jérémy	95
COUSIN Thomas	95
QUIQUERET Bastien	95
TOSTON-LAMM Victor	95
DEMEY Benoît	92,5
JENNEQUIN Guillaume	92,5
LARCHEVEQUE Hugues	92,5
HARAT Romain	92
BRISSEON Liam	92
CORDONNIER Alexandre	90
VANDERCOILDEN Simon	90
DAVY Jordan	90
CARCENAC Fabien	90
TURLAN Thibaud	87,5
VICOT Maxime	87,5
NOTELLET Mathis	87
VIAL Loïc	86
PUYBARAUD Tom	85
TOLLET Maxence	85
VIAL Anthony	85
VERHOEVEN Thibaut	85
HAGUENAUER Benjamin	80
LUDWIG Florian	80
CHANCEAU Hugo	78
NOUS Nathan	75
FERRIERE Mathys	75

ANDRODIAS Mathieu	120
JONVILLE Edouard	120
CATOUL Esteban	115
BOUCHERON Hugo	115
LAMOTTE PAULET Pablo	115
ONFROY Valentin	115
CORMERAIS Alberic	115
BRISSEON Marc	113
POINTURIER Baptiste	110
RUBIO Charlelie	110
BRUNET Benoît	110
COUSIN Thomas	110
DIDRY Gatien	107,5
DESGRIPPES Stanilas	105
LAUTRETTE Tristan	105
DAVY Jordan	105
RAYET Théo	102,5
VIANDIER Junien	101
TURLAN Guillaume	100
TRONEL Jean-Christophe	100
GIVORT Nathan	100
DEMEY Benoît	100
LARCHEVEQUE Hugues	97,5
PAILHE-BELAIR Antoine	96
GUÉRINOT Timothé	96
PERDIGAL Antoine	95,5
STENDER Nicolas	95
CORDONNIER Alexandre	95
CARCENAC Fabien	95
VERHOEVEN Thibaut	95
COUTURIER Alban	92,5
GIRERD Anthony	92,5
JUILLET Etienne	92,5
HARAT Romain	92
BRISSEON Liam	92
VIAL Anthony	92
DUPUIS Yann	90
DUCRET Maxime	90
LE MERCIER Jérémy	90
QUIQUERET Bastien	90
VICOT Maxime	90
FERRIERE Mathys	90
NOTELLET Mathis	88
TOSTON-LAMM Victor	87,5
VANDERCOILDEN Simon	87,5
CHANCEAU Hugo	86
MORTELETTE Dorian	85
PUYBARAUD Tom	85
TURLAN Thibaud	85
LUDWIG Florian	85
NOUS Nathan	85
TOLLET Maxence	82,5
JENNEQUIN Guillaume	80
VIAL Loïc	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.