



Test Musculation Force Maximale - Janvier 2020



Femme

Epaule	Squat	Tirade	Développ.
KOBER Noémie (oct-13)	80*	EL ALLALI Louisa (jan-13)	155*
Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France			
LEFEBVRE Hélène	77	VOIRIN Julie	127,5
VOIRIN Julie	75	JUILLET Camille	110
TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline	74	RAVERA Elodie	110
DUMONT Camille	73	CORNUT-DANJOU Maya	104
AERNOUDTS Violaine	66	KLIMACEK Violaine	100
LOTTI Pauline	66	TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline	100
CORNUT-DANJOU Maya	66	AUBERT Noémie	100
LUNATTI Emma	65	KLIMACEK Eva	97
RAVERA Elodie	65	LOTTI Pauline	97
KLIMACEK Eva	64,5	LUCAS Ombreline	94
AUBERT Noémie	62,5	CORNELIS Emma	90
BROSSE Adèle	60	CORNUT-DANJOU Joséphine	90
Lucas Ombreline	59	LUNATTI Emma	87,5
FEUILLERET Emma	59	FEUERSTEIN Audrey	85
LAGARDE Julie	57,5	AUBERT Noémie	77,5
CORNUT-DANJOU Joséphine	52,5	BROSSE Adèle	75
LAGARDE Julie	50	CORNELIS Emma	72,5
LOISEL Camille	50	CORNELIS Emma	64
VOIRIN Julie	80	VOIRIN Julie	78
LEFEBVRE Hélène	78	ABEDJOUDTE Véronique	75
CORNUT-DANJOU Maya	75	CORNUT-DANJOU Maya	75
AERNOUDTS Violaine	74	BAHUAUD Flavie	70
KLIMACEK Eva	74	LUNATTI Emma	70
TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline	69	JUILLET Camille	67,5
AUBERT Noémie	60	RAVERA Elodie	67
KLIMACEK Eva	60	LOTTI Pauline	66
Lucas Ombreline	60	LUCAS Ombreline	66
BROSSE Adèle	54	FEUERSTEIN Audrey	54
FEUILLERET Eva	54	AUBERT Noémie	54,5
LAGARDE Julie	54	CORNELIS Emma	54
CORNUT-DANJOU Joséphine	54	LAGARDE Julie	50
FEUERSTEIN Audrey	60	LOISEL Camille	47
CORNELIS Emma	60	MONIER Eva	46
LAGARDE Julie	55		
LOISEL Camille	50		

RM

Femme Poids Léger

Epaule	Squat	Tirade	Développ.
JOANNES Marie Margot (janv-19) 67	CHATELET Fanny (janv-19) 448	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	ROTIEL Maria 64
MORIZOT Aurélie 60	BOVE Claire 105	MORIZOT Aurélie 63	JOANNES Marie-Margot 56
BOVE Claire 57,5	DUBOCAGE Sophie 95	BOVE Claire 61,5	BOVE Claire 55
DUBOCAGE Sophie 50	ROTIEL Maria 90	GUIVARUCH Loanne 59	MORIZOT Aurélie 52,5
PUYBARAUD Fanny 47	DUBOCAGE Sophie 80	PUYBARAUD Fanny 57	GUIVARUCH Loanne 52
ROTIEL Maria 40		DUBOCAGE Sophie 55	PUYBARAUD Fanny 50
		ROTIEL Maria 50	DUBOCAGE Sophie 50

-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.
Le mouvement de flexion des épaules à distance de la barre, en tournant autour de la roule, est donc autorisé. Toute héraulteur doit être matérialisée par une corde tendue entre deux supports, ou un repère à deux hauteur et deux longueurs de bras. La barre peut toucher le repère avec les bras, mais pas la tête.
Tirage : main(s) portées dans la planche rigide horizontale (épaisseur 8 cm). La barre doit toucher la longueur des bras du rameur (bras tendus et barre accessible au creux du pouce). Le rameur peut fixer ses pieds sur une surface plane et stable.
Demande rameur : tout rameur peut demander aux juges d'arrêter le temps de la manche. Ainsi, position de départ pour valider le test.



Test Musculation Force Maximale - Janvier 2020



Homme Poids Léger

Épaule

STAUB Thibaut (janv 19) **105**

Squat

GENESTE Valentin (oct-13) **169***

Tirade

GOISSET Maxime (jan-09) **109***

Développé

LECLAIRE Charly (janv-18) **117**

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

DE BLANPRE Victor	95
HOUIN Pierre	95
TIXIER Paul	92,5
KAMENI Louis Mathieu	92
PRUVOST Louis	90
BEAUD Matthieu	85
BEUREY Hugo	85
DAVID Benjamin	85
LUDWIG Ferdinand	82,5
AMET Corentin	80
SAVAETE Baptiste	75
TETAZ Jules	75

KAMENI Louis Mathieu	165
DE BLANPRE Victor	162,5
PRUVOST Louis	160
HOUIN Pierre	145
TIXIER Paul	132,5
GRANDSIRE Léo	130
SAVAETE Baptiste	130
TETAZ Jules	127,5
DAVID Benjamin	125
BEAUD Matthieu	118
BEUREY Hugo	110
LUDWIG Ferdinand	105
AMET Corentin	100

DAVID Benjamin	105
VERGER Pierrick	100
BEUREY Hugo	92,5
DE BLANPRE Victor	90
KAMENI Louis Mathieu	90
TIXIER Paul	90
AMET Corentin	90
PRUVOST Louis	85
SAVAETE Baptiste	85
BEAUD Matthieu	85
LUDWIG Ferdinand	85
HOUIN Pierre	82,5
TETAZ Jules	82,5

DAVID Benjamin	105
BEUREY Hugo	100
DE BLANPRE Victor	100
HOUIN Pierre	97,5
KAMENI Louis Mathieu	96
PRUVOST Louis	95
GRANDSIRE Léo	90
LUDWIG Ferdinand	90
TIXIER Paul	87,5
BEAUD Matthieu	80
TETAZ Jules	80
VERGER Pierrick	75
AMET Corentin	75
SAVAETE Baptiste	75

-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 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	ANDRODIAS Mathieu	180	BOUCHERON Hugo	115	ANDRODIAS Mathieu	120
BRUNET Benoit	115	BOUCHERON Hugo	180	CATOUL Esteban	115	JONVILLE Edouard	120
CATOUL Esteban	115	LAUTRETTE Tristan	175	RAYET Théo	115	CATOUL Esteban	115
STENDER Nicolas	115	RUBIO Charlelie	170	ANDRODIAS Mathieu	110	BOUCHERON Hugo	115
POINTURIER Baptiste	110	DESGRIPPES Stanilas	170	DESGRIPPES Stanilas	110	LAMOTTE PAULET Pablo	115
BRISSON Marc	108	NOTELLET Mathis	170	POINTURIER Baptiste	107,5	ONFROY Valentin	115
DESGRIPPES Stanilas	107,5	LAMOTTE PAULET Pablo	170	LAUTRETTE Tristan	105	CORMERAIS Alberic	115
COUSIN Thomas	105	STENDER Nicolas	165	LAMOTTE PAULET Pablo	105	BRISSON Marc	113
COUTURIER Alban	105	POINTURIER Baptiste	165	STENDER Nicolas	105	POINTURIER Baptiste	110
DIDRY Gatien	105	BRISSON Marc	165	BRISSON Marc	105	RUBIO Charlelie	110
DUPUIS Yann	105	DUPUIS Yann	162	COUTURIER Alban	105	BRUNET Benoit	110
NOTELLET Mathis	102	VIANDIER Junien	160	DIDRY Gatien	105	COUSIN Thomas	110
DAVY Jordan	100	PERDIGAL Antoine	155	GIRERD Anthony	105	DIDRY Gatien	107,5
ONFROY Valentin	100	COUTURIER Alban	150	GUÉRINOT Timothé	103	DESGRIPPES Stanilas	105
TURLAN Guillaume	100	DIDRY Gatien	150	PERDIGAL Antoine	102,5	LAUTRETTE Tristan	105
VERHOEVEN Thibaut	100	TURLAN Guillaume	150	VIANDIER Junien	101	DAVY Jordan	105
GUÉRINOT Timothé	100	DAVY Jordan	147,5	JONVILLE Edouard	100	RAYET Théo	102,5
BRISSON Liam	95	TRONEL Jean-Christophe	147	PAILHE-BELAIR Antoine	100	VIANDIER Junien	101
DEMAY Benoit	95	BRISSON Liam	145	RUBIO Charlelie	100	TURLAN Guillaume	100
LAMOTTE PAULET Pablo	95	DEMAY Benoit	142,5	DUPUIS Yann	100	TRONEL Jean-Christophe	100
LARCHEVEQUE Hugues	95	LE MERCIER Jérémie	142,5	TURLAN Guillaume	100	GIVORT Nathan	100
PERDIGAL Antoine	95	TURLAN Thibaud	140	TRONEL Jean-Christophe	100	DEMAY Benoit	100
TRONEL Jean-Christophe	95	BRUNET Benoit	140	BRUNET Benoit	100	LARCHEVEQUE Hugues	97,5
PUYBARAUD Tom	93	VERHOEVEN Thibaut	140	ONFROY Valentin	100	PAILHE-BELAIR Antoine	96
GIRERD Anthony	92,5	COUSIN Thomas	135	DUCRET Maxime	100	GUÉRINOT Timothé	96
LE MERCIER Jérémie	92,5	NOUS Nathan	135	JUILLET Etienne	97,5	PERDIGAL Antoine	95,5
CARCENAC Fabien	90	QUIQUERET Bastien	132,5	GIVORT Nathan	95	STENDER Nicolas	95
CORMERAIS Alberic	90	ONFROY Valentin	130	CORMERAIS Alberic	95	CORDONNIER Alexandre	95
DUCRET Maxime	90	GUÉRINOT Timothé	130	MORTELETTE Dorian	95	CARCENAC Fabien	95
JUILLET Etienne	90	TOSTON-LAMM Victor	128	LE MERCIER Jérémie	95	VERHOEVEN Thibaut	95
PAILHE-BELAIR Antoine	90	JENNEQUIN Guillaume	127	QUIQUERET Bastien	95	COUTURIER Alban	92,5
TOSTON-LAMM Victor	90	GIRERD Anthony	125	TOSTON-LAMM Victor	95	GIRERD Anthony	92,5
QUIQUERET Bastien	87,5	CARCENAC Fabien	125	DEMAY Benoit	92,5	JUILLET Etienne	92,5
VIANDIER Junien	86	LARCHEVEQUE Hugues	120	JENNEQUIN Guillaume	92,5	HARAT Romain	92
JENNEQUIN Guillaume	85	DUCRET Maxime	120	LARCHEVEQUE Hugues	92,5	BRISSON Liam	92
MORTELETTE Dorian	85	VICOT Maxime	120	CORDONNIER Alexandre	90	VIAL Anthony	92
LUDWIG Florian	80	FERRIERE Mathys	105	VANDERCOILDEN Simon	90	DUPUIS Yann	90
TOLLET Maxence	80	LUDWIG Florian	100	DAVY Jordan	90	DUCRET Maxime	90
VIAL Anthony	80			CARCENAC Fabien	90	LE MERCIER Jérémie	90
VICOT Maxime	80			TURLAN Thibaud	87,5	QUIQUERET Bastien	90
CHANCEAU Hugo	75			VICOT Maxime	87,5	VICOT Maxime	90
FERRIERE Mathys	75			NOTELET Mathis	87	FERRIERE Mathys	90
NOUS Nathan	75			NOTELET Mathis	87	NOTELET Mathis	88
VIAL Loïc	75			PUYBARAUD Tom	85	TOSTON-LAMM Victor	87,5
				TOLLET Maxence	85	VANDERCOILDEN Simon	87,5
				VIAL Anthony	85	CHANCEAU Hugo	86
				VERHOEVEN Thibaut	85	MORTELETTE Dorian	85
				HAGUENAUER Benjamin	80	PUYBARAUD Tom	85
				LUDWIG Florian	80	TURLAN Thibaud	85
				CHANCEAU Hugo	78	LUDWIG Florian	85
				NOUS Nathan	75	NOUS Nathan	85
				FERRIERE Mathys	75	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.