

## Test Musculation Force Maximale - Octobre 2021

### Femme TC

#### Epaulé

KOBER Noémie (oct-13)	80*
-----------------------	-----

#### Squat

EL ALLALI Louisa (janv-13)	155*
----------------------------	------

#### Tirade

KOBER Noémie (oct-15)	86*
-----------------------	-----

#### Développé

LEFEBVRE Hélène	79*
-----------------	-----

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

<b>MOUCHET Emilie</b>	<b>82</b>
VALINDUCQ Clara	73
CORNUT DANJOU Maya	70
CANIARD Lou Anne	65
ROCHE Jeanne	65
AUBERT Noémie	60
BARTEZ Charlotte	60
BECHIKR Léna	60
OUDET Agathe	60
BROSSE Adèle	57,5
LOISEL Camille	56
CORNUT DANJOU Joséphine	55
FAVRAIS Maëlla	55
TOUTOUX Gwendoline	55
VILLANOVA Laure	55
VAUCOURET Fleur	54
DECOCK Lou	51
LUCAS Ombeline	48
DOURNAUX Maëlys	47
BOSQUET Mya	46
POLI Sixtine	45

MOUCHET Emilie	125
JUILLET Camille	110
TOUTOUX Gwendoline	108
CORNUT DANJOU Maya	105
CANIARD Lou Anne	105
BARTEZ Charlotte	104
BROSSE Adèle	100
FAVRAIS Maëlla	100
LUCAS Ombeline	98
OUDET Agathe	97
VALINDUCQ Clara	95
VILLANOVA Laure	92
ROCHE Jeanne	90
LOISEL Camille	85
POLI Sixtine	82,5
VAUCOURET Fleur	80
BOSQUET Mya	80
DECOCK Lou	72
DOURNAUX Maëlys	70

MOUCHET Emilie	83
AERNOUDTS Violaine	78
VALINDUCQ Clara	78
CORNUT DANJOU Maya	75
CORNUT DANJOU Joséphine	67,5
VALINDUCQ Clara	67
OUDET Agathe	67
FAVRAIS Maëlla	65
VAUCOURET Fleur	62
CANIARD Lou Anne	60
ROCHE Jeanne	60
BROSSE Adèle	58
AUBERT Noémie	57,5
BARTEZ Charlotte	57,5
LUCAS Ombeline	57
JUILLET Camille	55
BECHIKR Léna	52,5
POLI Sixtine	50
VILLANOVA Laure	50
DECOCK Lou	49
TOUTOUX Gwendoline	47,5
LOISEL Camille	47
BOSQUET Mya	47
DOURNAUX Maëlys	35

MOUCHET Emilie	84
AERNOUDTS Violaine	75
CORNUT DANJOU Maya	70
CORNUT DANJOU Joséphine	67,5
VALINDUCQ Clara	67
OUDET Agathe	67
FAVRAIS Maëlla	65
VAUCOURET Fleur	62
CANIARD Lou Anne	60
ROCHE Jeanne	60
BROSSE Adèle	58
AUBERT Noémie	57,5
BARTEZ Charlotte	57,5
LUCAS Ombeline	57
JUILLET Camille	55
BECHIKR Léna	52,5
POLI Sixtine	50
VILLANOVA Laure	50
DECOCK Lou	49
TOUTOUX Gwendoline	47,5
LOISEL Camille	47
BOSQUET Mya	47
DOURNAUX Maëlys	35

### Femme PL

#### Epaulé

JOANNES Marie Margot (janv-19)	67
--------------------------------	----

#### Squat

CHATELET Fanny (janv-18)	118
--------------------------	-----

#### Tirade

JOANNES Marie-Margot (oct-16)	72,5
-------------------------------	------

#### Développé

CANOVAS Julie (janv-18)	66
-------------------------	----

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

DUNCAN Susannah	57,5
BERTAND Eugénie	57,5
SEPE Noémie	52
GOESENS Maya	45
BEGUE Millie	40

SEPE Noémie	100
DUNCAN Susannah	90
BERTAND Eugénie	90
GOESENS Maya	78
BEGUE Millie	68
CHAGNOT Marion	67,5

DUNCAN Susannah	62,5
SEPE Noémie	60
BERTAND Eugénie	58
GOESENS Maya	55
BEGUE Millie	52,5
CHAGNOT Marion	42,5

DUNCAN Susannah	62,5
SEPE Noémie	50
BERTAND Eugénie	48
GOESENS Maya	45,5
BEGUE Millie	45
CHAGNOT Marion	40,5

U23

120

nouveau record personnel

#### 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 - Octobre 2021



### Homme TC

#### Epaulé

VEDRINELLE Sean (oct-17)	125 *
--------------------------	-------

#### Squat

PHILIPPE Xavier (janv-07)	191*
---------------------------	------

#### Tirade

BOUCHERON Hugo (oct-14)	130*
-------------------------	------

#### Développé

PHILIPPE Xavier (janv-10)	144*
---------------------------	------

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

MARQUES VIGNERON Dorian	117,5
CATOUL Esteban	115
PERDIGAL Antoine	115
RAYET Teo	107,5
BIREAU Grégoire	105
BOUCHARD Matias	105
CHAMORAND Louis	105
NOTELET Mathis	105
RUBIO Charlérie	105
KAMENI Louis Mathieu	104
MERIGUET Mathias	100
DELORY Thierry	97,5
HERSCOVICI Thomas	97,5
JEANDIDIER Téva	97,5
QUEMENER Hugo	97,5
GICQUEAU Alistair	95
MINITTI Pierre	95
VIANDIER Julien	95
LUDWIG Florian	92,5
TURLAN Thibaud	92,5
ARMENJON Nicolas	90
HARAT Romain	90
LARCHEVEQUE Hugues	90
PFISTER Armand	90
ASSIER Clément	87,5
GADOUD Julien	87,5
VICOT Maxime	87,5
ARQUE Samuel	85
CHOVE Balthazar	85
DUTERTE Hugo	85
GRESSE Simon	85
LOUBEYRE Alexandre	85
CRESSON Jules	80
EL AYNAOUI Noam	80
MATHIEU Emmanuel	80
THOMAS Awen	80
KELLER Gwendal	77,5
TETAZ Jules	75
CLAVAL Mélia	72,5

NOTELET Mathis	180
MERIGUET Mathias	180
RUBIO Charlérie	175
RAYET Teo	170
JEANDIDIER Téva	170
QUEMENER Hugo	170
KAMENI Louis Mathieu	166
BOUCHARD Matias	165
VIANDIER Julien	165
PERDIGAL Antoine	160
CHAMORAND Louis	160
MARQUES VIGNERON Dorian	157,5
ARMENJON Nicolas	155
TURLAN Guillaume	150
ONFROY Théophile	145
MINITTI Pierre	145
PFISTER Armand	145
DUTERTE Hugo	145
ONFROY Valentin	142,5
DELORY Thierry	142,5
GICQUEAU Alistair	140
TURLAN Thibaud	140
CRESSON Jules	140
HARAT Romain	135
CHOVE Balthazar	135
GADOUD Julien	130
GRESSE Simon	130
ARQUE Samuel	130
VICOT Maxime	125
LOUBEYRE Alexandre	125
TETAZ Jules	125
MATHIEU Emmanuel	125
LE GAL Adam	120
ASSIER Clément	120
KELLER Gwendal	120
LARCHEVEQUE Hugues	115
EL AYNAOUI Noam	115
LUDWIG Florian	110
THOMAS Awen	110
CLAVAL Mélia	100

MARQUES VIGNERON Dorian	120
CATOUL Esteban	115
RAYET Teo	115
IWEINS Mathéo	112,5
PERDIGAL Antoine	112,5
RUBIO Charlérie	110
VIANDIER Julien	109
ONFROY Valentin	102,5
NOTELET Mathis	107,5
BOUCHARD Matias	105
CHAMORAND Louis	105
MERIGUET Mathias	102,5
KAMENI Louis Mathieu	102
ARMENJON Nicolas	100
TURLAN Guillaume	100
ASSIER Clément	100
GADOUD Julien	100
HERSCOVICI Thomas	100
PFISTER Armand	100
TURLAN Guillaume	100
JEANDIDIER Téva	97,5
HAGUENAUER Benjamin	95
LE GAL Adam	95
TETAZ Jules	95
CHOVE Balthazar	92,5
CRESSON Jules	92,5
DELORY Thierry	92,5
DUTERTE Hugo	92,5
GRESSE Simon	92,5
KELLER Gwendal	92,5
ONFROY Théophile	92,5
QUEMENER Hugo	92,5
VICOT Maxime	92,5
GICQUEAU Alistair	90
LARCHEVEQUE Hugues	90
LOUBEYRE Alexandre	90
LUDWIG Florian	90
MINITTI Pierre	90
THOMAS Awen	90
TURLAN Thibaud	90
VANDERCOILDEN Simon	90
EL AYNAOUI Noam	87,5
MATHIEU Emmanuel	87,5
LE TIEC Maxence	85
ARQUE Samuel	80
CLAVAL Mélia	77,5

CATOUL Esteban	120
MARQUES VIGNERON Dorian	120
MERIGUET Mathias	120
MINITTI Pierre	117,5
VIANDIER Julien	117
LUDWIG Florian	110
ONFROY Valentin	110
PERDIGAL Antoine	110
CHAMORAND Louis	107,5
IWEINS Mathéo	107,5
NOTELET Mathis	107,5
RUBIO Charlérie	107,5
ASSIER Clément	105
LARCHEVEQUE Hugues	105
RAYET Teo	105
VANDERCOILDEN Simon	105
JEANDIDIER Téva	102,5
BOUCHARD Matias	100
CRESSON Jules	100
HAGUENAUER Benjamin	100
KAMENI Louis Mathieu	98
VICOT Maxime	97,5
HARAT Romain	95
ARMENJON Nicolas	92,5
EL AYNAOUI Noam	92,5
TURLAN Thibaud	92,5
BIREAU Grégoire	90
DUTERTE Hugo	90
GADOUD Julien	90
GICQUEAU Alistair	90
HERSCOVICI Thomas	90
ONFROY Théophile	90
TETAZ Jules	90
THOMAS Awen	90
DELORY Thierry	87,5
CHOVE Balthazar	85
LE GAL Adam	85
MATHIEU Emmanuel	85
QUEMENER Hugo	85
TURLAN Thibaud	85
GRESSE Simon	82,5
LE TIEC Maxence	80
PFISTER Armand	80
KELLER Gwendal	77,5
ARQUE Samuel	75
LOUBEYRE Alexandre	75
CLAVAL Mélia	70

U23      120      nouveau record personnel

#### 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 - Octobre 2021



### Homme PL

#### Epaulé

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

PRUVOST Louis	100
VERGER Pierrick	97,5
MONVENEUR Julien	95
VITTEL Maël	92,5
FRANCOIS Etienne	90
LUDWIG Ferdinand	90
BEUREY Hugo	90
GOUDET Sébastien	90
BAUER Martin	85
SAVAETE Baptiste	85
HEMERY Erwan	85
MARIOT Clément	85
MARCELOT Victor	85
NION Erwan	77,5
THERMY Louis	77,5
LEFEBVRE Antoine	73
CARTRON Elliot	65

BAUER Martin	160
VITTEL Maël	155
FRANCOIS Etienne	155
MONVENEUR Julien	145
SAVAETE Baptiste	145
GOUDET Sébastien	135
HEMERY Erwan	130
MARIOT Clément	130
VERGER Pierrick	120
LUDWIG Ferdinand	120
BEUREY Hugo	115
LEFEBVRE Antoine	115
MARCELOT Victor	115
CARTRON Elliot	110
NION Erwan	105
THERMY Louis	105

MONVENEUR Julien	105
VITTEL Maël	103
DAVID Benjamin	102
FRANCOIS Etienne	95
LUDWIG Ferdinand	95
VERGER Pierrick	95
BEUREY Hugo	90
HEMERY Erwan	90
PRUVOST Louis	90
SAVAETE Baptiste	90
GOUDET Sébastien	82,5
LEFEBVRE Antoine	82,5
BAUER Martin	82
CARTRON Elliot	80
MARIOT Clément	80
NION Erwan	80
MARCELOT Victor	77,5
THERMY Louis	71,5

VITTEL Maël	105
FRANCOIS Etienne	105
MONVENEUR Julien	100
DAVID Benjamin	100
LUDWIG Ferdinand	100
PRUVOST Louis	100
BEUREY Hugo	92
BAUER Martin	90
CARTRON Elliot	85
MARCELOT Victor	85
GOUDET Sébastien	85
SAVAETE Baptiste	82,5
LEFEBVRE Antoine	80,0
NION Erwan	78
VERGER Pierrick	77,5
HEMERY Erwan	77,5
MARIOT Clément	75
THERMY Louis	65

U23      120 nouveau record personnel

#### 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.



© 2021 ffaviron / Mission d'Aide à la Performance