



Test Musculation Force Maximale - Octobre 2021



Femme TC

Epaulé		Squat		Tirade		Développé	
KOBER Noémie (oct-13)	80*	EL ALLALI Louisa (jan-13)	155*	KOBER Noémie (oct-15)	86*	LEFEBVRE Hélène	79*
* Performances validées sur les épreuves du chemin de sélection des équipes de France							
MOUCHET Emilie	82	MOUCHET Emilie	125	MOUCHET Emilie	83	MOUCHET Emilie	84
VALINDUCQ Clara	73	JUILLET Camille	110	AERNOUDTS Violaine	78	AERNOUDTS Violaine	75
CORNUT DANJOU Maya	70	TOUTOUX Gwendoline	108	VALINDUCQ Clara	78	CORNUT DANJOU Maya	70
CANIARD Lou Anne	65	CORNUT DANJOU Maya	105	CORNUT DANJOU Maya	75	CORNUT DANJOU Joséphine	67,5
ROCHE Jeanne	65	CANIARD Lou Anne	105	CANIARD Lou Anne	74	VALINDUCQ Clara	67
AUBERT Noémie	60	BARTEZ Charlotte	104	FAVRAIS Maella	72,5	OUDET Agathe	67
BARTEZ Charlotte	60	BROSSE Adèle	100	OUDET Agathe	72	FAVRAIS Maella	65
BECHIKR Léna	60	FAVRAIS Maella	100	TOLLARD-ROSSIGNOL Pauline	71	VAUCOURET Fleur	62
OUDET Agathe	60	LUCAS Ombeline	98	JUILLET Camille	70	CANIARD Lou Anne	60
BROSSE Adèle	57,5	OUDET Agathe	97	TOUTOUX Gwendoline	70	ROCHE Jeanne	60
LOISEL Camille	56	VALINDUCQ Clara	95	BROSSE Adèle	65	BROSSE Adèle	58
CORNUT DANJOU Joséphine	55	VILLANOVA Laure	92	LUCAS Ombeline	64	AUBERT Noémie	57,5
FAVRAIS Maella	55	ROCHE Jeanne	90	VAUCOURET Fleur	64	BARTEZ Charlotte	57,5
TOUTOUX Gwendoline	55	LOISEL Camille	85	BARTEZ Charlotte	63	LUCAS Ombeline	57
VILLANOVA Laure	55	POLI Sixtine	82,5	BECHIKR Léna	62,5	JUILLET Camille	55
VAUCOURET Fleur	54	VAUCOURET Fleur	80	ROCHE Jeanne	62,5	BECHIKR Léna	52,5
DECOCK Lou	51	BOSQUET Mya	80	POLI Sixtine	62,5	POLI Sixtine	50
LUCAS Ombeline	48	DECOCK Lou	72	CORNUT DANJOU Joséphine	62,5	VILLANOVA Laure	50
DOURNAUX Maëlys	47	DOURNAUX Maëlys	70	AUBERT Noémie	60	DECOCK Lou	49
BOSQUET Mya	46			DECOCK Lou	58	TOUTOUX Gwendoline	47,5
POLI Sixtine	45			VILLANOVA Laure	57	LOISEL Camille	47
				BOSQUET Mya	52	BOSQUET Mya	47
				DOURNAUX Maëlys	50	DOURNAUX Maëlys	35

Femme PL

Epaulé		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							
DUNCAN Susannah	57,5	SEPE Noémie	100	DUNCAN Susannah	62,5	DUNCAN Susannah	62,5
BERTAND Eugénie	57,5	DUNCAN Susannah	90	SEPE Noémie	60	SEPE Noémie	50
SEPE Noémie	52	BERTAND Eugénie	90	BERTAND Eugénie	58	BERTAND Eugénie	48
GOESSENS Maya	45	GOESSENS Maya	78	GOESSENS Maya	55	GOESSENS Maya	45,5
BEGUE Millie	40	BEGUE Millie	68	BEGUE Millie	52,5	BEGUE Millie	45
		CHAGNOT Marion	67,5	CHAGNOT Marion	42,5	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		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

MARQUES VIGNERON Dorian	117,5	NOTELLET Mathis	180	MARQUES VIGNERON Dorian	120	CATOUL Esteban	120
CATOUL Esteban	115	MERIGUET Mathias	180	CATOUL Esteban	115	MARQUES VIGNERON Dorian	120
PERDIGAL Antoine	115	RUBIO Charlélie	175	RAYET Teo	115	MERIGUET Mathias	120
RAYET Teo	107,5	RAYET Teo	170	IWEINS Mathéo	112,5	MINITTI Pierre	117,5
BIREAU Grégoire	105	JEANDIDIER Téva	170	PERDIGAL Antoine	112,5	VIANDIER Julien	117
BOUCHARD Matias	105	QUEMENER Hugo	170	RUBIO Charlélie	110	LUDWIG Florian	110
CHAMORAND Louis	105	KAMENI Louis Mathieu	166	VIANDIER Julien	109	ONFROY Valentin	110
NOTELLET Mathis	105	BOUCHARD Matias	165	NOTELLET Mathis	107,5	PERDIGAL Antoine	110
RUBIO Charlélie	105	VIANDIER Julien	165	BOUCHARD Matias	105	CHAMORAND Louis	107,5
KAMENI Louis Mathieu	104	PERDIGAL Antoine	160	CHAMORAND Louis	105	IWEINS Mathéo	107,5
MERIGUET Mathias	100	CHAMORAND Louis	160	MERIGUET Mathias	102,5	NOTELLET Mathis	107,5
DELORY Thierry	97,5	MARQUES VIGNERON Dorian	157,5	ONFROY Valentin	102,5	RUBIO Charlélie	107,5
HERSCOVICI Thomas	97,5	ARMENJON Nicolas	155	KAMENI Louis Mathieu	102	ASSIER Clément	105
JEANDIDIER Téva	97,5	TURLAN Guillaume	150	ARMENJON Nicolas	100	LARCHEVEQUE Hugues	105
QUEMENER Hugo	97,5	ONFROY Théophile	145	ASSIER Clément	100	RAYET Teo	105
GICQUEAU Alistair	95	MINITTI Pierre	145	GADOUD Julien	100	VANDERCOILDEN Simon	105
MINITTI Pierre	95	PFISTER Armand	145	HERSCOVICI Thomas	100	JEANDIDIER Téva	102,5
VIANDIER Julien	95	DUTERTE Hugo	145	PFISTER Armand	100	BOUCHARD Matias	100
LUDWIG Florian	92,5	ONFROY Valentin	142,5	TURLAN Guillaume	100	CRESSON Jules	100
TURLAN Thibaud	92,5	DELORY Thierry	142,5	JEANDIDIER Téva	97,5	HAGUENAUER Benjamin	100
ARMENJON Nicolas	90	GICQUEAU Alistair	140	HAGUENAUER Benjamin	95	KAMENI Louis Mathieu	98
HARAT Romain	90	TURLAN Thibaud	140	LE GAL Adam	95	VICOT Maxime	97,5
LARCHEVEQUE Hugues	90	CRESSON Jules	140	TETAZ Jules	95	HARAT Romain	95
PFISTER Armand	90	HARAT Romain	135	CHOVE Balthazar	92,5	ARMENJON Nicolas	92,5
ASSIER Clément	87,5	GADOUD Julien	130	CRESSON Jules	92,5	EL AYNAOUI Noam	92,5
GADOUD Julien	87,5	GRESSE Simon	130	DELORY Thierry	92,5	TURLAN Thibaud	92,5
VICOT Maxime	87,5	ARQUE Samuel	130	DUTERTE Hugo	92,5	BIREAU Grégoire	90
ARQUE Samuel	85	VICOT Maxime	125	GRESSE Simon	92,5	DUTERTE Hugo	90
CHOVE Balthazar	85	LOUBEYRE Alexandre	125	KELLER Gwendal	92,5	GADOUD Julien	90
DUTERTE Hugo	85	TETAZ Jules	125	ONFROY Théophile	92,5	GICQUEAU Alistair	90
GRESSE Simon	85	MATHIEU Emmanuel	125	QUEMENER Hugo	92,5	HERSCOVICI Thomas	90
LOUBEYRE Alexandre	85	LE GAL Adam	120	VICOT Maxime	92,5	ONFROY Théophile	90
CRESSON Jules	80	ASSIER Clément	120	GICQUEAU Alistair	90	TETAZ Jules	90
EL AYNAOUI Noam	80	KELLER Gwendal	120	LARCHEVEQUE Hugues	90	THOMAS Awen	90
MATHIEU Emmanuel	80	LARCHEVEQUE Hugues	115	LOUBEYRE Alexandre	90	DELORY Thierry	87,5
THOMAS Awen	80	EL AYNAOUI Noam	115	LUDWIG Florian	90	CHOVE Balthazar	85
KELLER Gwendal	77,5	LUDWIG Florian	110	MINITTI Pierre	90	LE GAL Adam	85
TETAZ Jules	75	THOMAS Awen	110	THOMAS Awen	90	MATHIEU Emmanuel	85
CLAVAL Mélio	72,5	CLAVAL Mélio	100	TURLAN Thibaud	90	QUEMENER Hugo	85
				VANDERCOILDEN Simon	90	TURLAN Thibaud	85
				EL AYNAOUI Noam	87,5	GRESSE Simon	82,5
				MATHIEU Emmanuel	87,5	LE TIEC Maxence	80
				HARAT Romain	85	PFISTER Armand	80
				LE TIEC Maxence	85	KELLER Gwendal	77,5
				ARQUE Samuel	80	ARQUE Samuel	75
				CLAVAL Mélio	77,5	LOUBEYRE Alexandre	75
						CLAVAL Mélio	70

U23	120	nouveau record personnel
-----	-----	--------------------------

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 - 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
VITTET 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
VITTET 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
VITTET 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

VITTET 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