

## FORCE ATHLÉTIQUE

### Quart de finale France de développé couché **Bonne humeur et force**

Essai transformé pour le président Bruno Dupont du club de musculation saint-aubinois. Euro Fitness a réussi son pari d'organiser le quart de finale national dans la discipline du développé couché.

Deux semaines de préparation et quelques nuits d'insomnies ont permis à Bruno Dupont et son équipe de bénévoles de répondre avec succès à une manifestation d'ampleur nationale.

Dans les sports de force, l'une des disciplines maîtresse est le développé couché et toute la journée de dimanche, la salle Ladoumègue de Saint-Aubin a vu lever des tonnes de fonte pour une journée sportive parfaitement réussie. Il faut dire que le jeune président s'était assuré les clés du succès en bénéficiant des précieux conseils d'un sage expérimenté. « *Le temps des querelles entre Elbeuf et Saint-Aubin est révolu*, assène le président d'Euro Fitness. *L'entente entre clubs est revenue et nous travaillons main dans la main entre pratiquants d'un même sport de force. Nous*

*nous sommes rencontrés avec Pierre Vallais. Nous avons pu ainsi bénéficier de la longue pratique du RCC musculation pour notre première expérience d'organisation. C'est une sacrée sécurité que de se savoir épaulé* ». Toujours est-il qu'à l'épreuve du feu, toute l'équipe de bénévoles a tenu l'organisation d'une main de fer et que la journée fut une parfaite réussite. Les épreuves de force côtoyaient la bonne humeur des 93 participants et dix femmes venus s'affronter dans la dure discipline du développé couché.

Les excellents résultats des locaux témoignent ainsi de l'engagement des clubs à toujours vouloir repousser les limites physiques. Le 22 novembre prochain les trois mouvements s'affronteront pour des quarts de finale France à Gournay-en-Bray. At-

tention, records à battre en vue !

#### Les résultats des locaux

Olivier Pinchon RCC Caudebec 1er national en -67.5 kg junior avec une barre à 115 kg

Cédric Nothias RCC Caudebec 2e interrégional en -67.5 kg senior avec une barre à 117.5kg g

Dominique Loquet RCC Caudebec 1er international en -67.5 kg Vétérans 2 avec une barre à 117.5 kg

Benjamin Cannessant Euro Fitness junior 1er national en -75 kg avec une barre à 120 kg

Cyril Cusumano RCC Caudebec senior 1er national en -75 kg avec une barre à 135 kg

Patrick Métayer Euro Fitness Saint Aubin 2e interrégional en -75 kg avec une barre à 110 kg

Jérôme Prévot RCC Caudebec 3e national senior en -82.5 kg avec une barre à 140 kg

Raynald Hilaire RCC Caudebec 2e nationale vétérans 3 en -82.5 kg avec une barre à 125 kg

Patrick Gris RCC Caudebec 1er international vétérans 4 en -82.5 kg avec une barre à 125 kg

Marcel Lenormand RCC Caudebec 1er international vétérans 5 en -82.5 kg avec une barre à 120 kg

Damien Malguy Euro fitness Saint Aubin 1er départemental junior -90 kg avec une barre à 110 kg

David Luzurier RCC Caudebec 1er interrégional vétérans 1 en -90 kg avec une barre à 137.5 kg

Pierre Vallais RCC Caudebec 1er National vétérans 5 en -100 kg avec une barre à 117.5 kg

Alain Bellevergue RCC Caudebec 1er national vétérans 4 en -110 kg avec une barre à 130 kg

Hubert Gardie RCC Caudebec 1er international vétérans 5 en -110 kg avec une barre à 155 kg



De la grâce et de la force chez les femmes.



La catégorie des lourds est toujours impressionnante. Les records tombent avec des barres à 185 et 195 kg.



Les bénévoles de l'Euro fitness de saint aubin main dans la main avec Pierre Vallais du RCC Caudebec. Place à la collaboration intelligente entre clubs.

## Cécile Reynes femme jusqu'au bout des ongles

Cécile Reynes pratique les sports de forces depuis plus de dix ans.

Femme jusqu'au bout des ongles elle n'en est pas moins une femme de records. Ainsi détient-elle le record du monde vétérans en un moins 63 kg depuis mai 2009 en fédération WDFPF avec une barre à 97,7 kg dans la discipline du développé couché.

« *Cette fédération inclut un D et un F pour signifier Drug Free. Il n'y a donc aucun doute sur ma performance* », glisse-t-elle en souriant. La championne raconte ce qui pour elle devient vite un

cercle vertueux : « *Après mon accouchement, je voulais reprendre une belle silhouette. J'ai donc pratiqué la musculation. Et puis j'ai été invitée par l'équipe à participer à des compétitions où j'ai très vite progressé. Et là c'est le cercle vertueux qui prend le relais, car plus on s'entraîne et plus on perd du poids et ainsi de suite* ».

Dimanche, avec une belle barre à 87,5 kg sans entraînement suivi depuis son record, elle s'est classée première internationale vétérans 1 en moins de 70 kg.

On se doute que la belle ne manquera pas de tomber de nouveaux records.

**Cécile Reynes est détentrice du record du monde en moins de 63 kg.**



## TIR À L'ARC

Valides-Handicapés pour un sport ensemble

### Les Archers du Quesnot lauréats de l'opération



Robert Breuque et son épouse, chevilles ouvrières des Archers du Quesnot.

La troisième édition de l'opération « *Valides-Handicapés pour un sport ensemble* » s'est déroulée le jeudi 22 octobre à Saint-Etienne-du-Rouvray

Il s'agit d'un projet émanant du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, organisé par le Comité Régional Olympique et Sportif de la Haute-Normandie.

Seize clubs ont été récompensés parmi lesquels les Archers du Quesnot de Saint-Aubin.

« *Etre lauréat de cette manifestation, c'est une reconnaissance du travail effectué dans les clubs, analyse Robert Breuque, le président. Aider les personnes en si-*

*tuation de handicap à pratiquer leur sport avec les valides fait partie de nos objectifs. Cette récompense est appréciée par tous les adhérents du club. Actuellement, nous avons six adultes qui pratiquent le tir à l'arc tous les jeudis, lors des entraînements avec les valides. De plus, nous offrons six séances de découverte aux jeunes de l'Institut Médico-Educatif de Saint-Pierre-lès-Elbeuf. Dans la continuité de notre démarche, notre ambition est d'organiser un championnat régional de tir à l'arc en sport adapté* ».

## KARATÉ

Coupe de Normandie « combat »

### L'Entente Saint-Pierraise confirme



Stella Ledoux (en rouge) à l'attaque. Elle devra hélas s'incliner sur blessure.

Dimanche dernier, à Octeville-sur-Mer, se déroulait la Coupe Normandie combat. Une compétition de repère avant les sélectives. Les dirigeants de l'ESP attendaient beaucoup de Luana Gilles en benjamines mais celle-ci devait décliner pour cause de

maladie.

En minimes, Hugo Gonzales dominait sa catégorie en décrochant la médaille d'or. En junior, Stella Ledoux, championne de France Corpo devait s'incliner en phase finale sur blessure.

Son courage l'amena à la troi-



Hugo Gonzales sur la plus haute marche du podium en minimes.

sième place avant de partir avec les pompiers suite à un malaise (traumatisme crânien) après son combat. Les nouvelles sont heureusement rassurantes la concernant.

« *Ces résultats montrent la détermination de ces jeunes athlètes,*

*tous déjà prêts à assurer leur saison sportive*, indique le président, Laurent Gonzales, fier des résultats obtenus. *Cette année encore, il faudra compter avec les compétiteurs et compétitrices de l'ESP Karaté dont l'effectif s'étoffe de jour en jour* ».