

# Julien GIRARDIN à la barre

**POWERLIFTING | Lever des poids en position couchée peut paraître simple. Et pourtant, cette discipline demande non seulement de la force, mais également de la technique et beaucoup de volonté.**

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Pour les spécialistes, le terme «Bench Press» n'a plus aucun secret. Pour monsieur tout le monde, il mérite une petite explication. En français dans le texte, le développé-couché consiste à pousser une charge en position couchée sur un banc, avec un temps d'arrêt sur la poitrine et un deuxième temps d'arrêt bras tendus afin de stabiliser la barre. Assez peu pratiquée en Valais, cette discipline compte pourtant un champion du monde (catégorie 18-19 ans, 100 kg) dans la Cité du Soleil: Julien Girardin. A l'occasion des mondiaux

de Gand, qui ont réuni plus de 400 participants, le Sierrois a soulevé 175 kg, laissant son dauphin à 27 kg. Pour arriver à un tel niveau, le Valaisan doit s'entraîner cinq fois par semaine hors compétition et trois fois avant un grand rendez-vous. Il y a deux ans et demi, comment a-t-il découvert ce sport pour le moins atypique? «J'ai rencontré Serge Cina dans le fitness que je fréquentais, puis du côté de Graben. Président de la Fédération suisse de powerlifting, il m'a initié avant de devenir mon entraîneur. Sa présence a bien facilité ma progression.» L'élève Girardin – avec un record personnel s'élevant à 185 kg – ne dépasse pas encore le maître Cina qui a déjà levé une barre de 255 kg! A un tel niveau, l'entraînement des cinq groupes musculaires en parallèle est primordial. Il ne suffit pas d'avoir des gros bras pour être un excellent po-



*Julien Girardin (à gauche) en compagnie de son coach Serge Cina. En plus d'un entraînement intensif, une bonne connaissance de son corps est indispensable pour pratiquer le bench press. DR*

werlifteur. «Notre sport demande une bonne dose de motivation et de la technique, explique Serge Cina. Un exemple: je viens de me rendre dans une compétition internationale et j'ai pu constater que les Russes ont opté pour une nouvelle manière de pousser la

barre avec les bras plus repliés vers le corps. A nous maintenant de voir si cette méthode est un progrès.» A l'avenir, Julien Girardin va monter d'une catégorie sur le plan mondial. Son objectif: ramener à Sierre un record du monde juniors, qui se situe actuellement à 210 kg.