

Homme de poids, défi de taille

POWERLIFTING ► La discipline «Force athlétique» trouve ses adeptes en Valais aussi. Le Sierrois Julien Girardin a été sélectionné pour les championnats du monde en Belgique, début novembre.

CHARLY-G. ARBELLAY

Le Sierrois Julien Girardin, né le 3 août 1987, sportif aux muscles d'acier de 175 cm pour 97 kg, vient d'être sélectionné pour les championnats du monde de Force athlétique (en anglais Powerlifting – voir encadré), qui se dérouleront au début novembre à Gand en Belgique. Pour avoir le droit d'y participer, Julien Girardin s'est d'abord qualifié pour les championnats d'Europe qui ont eu lieu ce printemps à Saint-Avold (France). Comme il a remporté ce titre dans la catégorie teenager en soulevant 165 kilos, la voie royale lui a été ouverte.

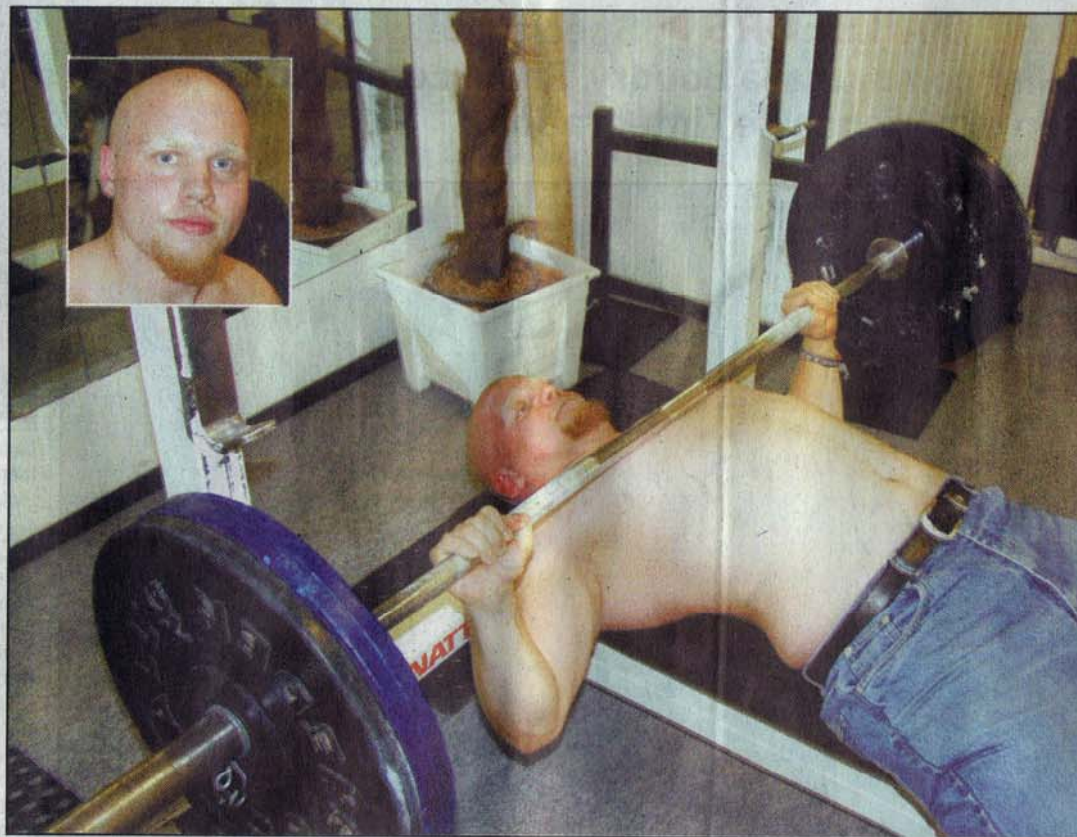
Entraînement sept jours sur sept

Avant de se lancer dans cette discipline de force, Julien Girardin a pratiqué le karaté et le hockey sur glace. «A la sortie d'un match, j'ai été repéré par l'entraîneur Serge Cina qui m'a fait découvrir ce sport athlétique. Depuis, il est devenu mon instructeur. J'ai toujours aimé le fitness. En plus de mon métier d'agent de sécurité, je collabore au commerce de mon père. J'éprouve le besoin de me détendre après le travail.»

Julien s'entraîne tous les jours durant les périodes de compétition qui ont lieu au printemps et en automne. En dehors de ces saisons, il observe une mise en forme plus légère. «Je prends ces mondiaux très au sérieux car il y aura des athlètes de 28 nations. Je me bats tout seul car j'ai une volonté de fer! Pour être au top niveau, je surveille mon alimentation. Elle doit être riche en protéines sans trop de gras. Ensuite, j'entraîne mon rythme cardiovasculaire. Car l'effort à fournir est énorme, mais bref! Il faut éviter les blessures.»

Des sacrifices

Pour se rendre aux mondiaux de Gand, le Sierrois ne peut compter que sur lui-même et le



La discipline choisie par Julien (en médaillon) est le «développé couché» (Bench press). LE NOUVELLISTE

soutien de ses parents. «J'assume tous les frais, je n'ai pas de parrainage. La fédération suisse est dépourvue de moyens. Je fais des sacrifices! Mais, j'éprouve tellement du plaisir à la pratique de ce sport que la passion l'emporte», relève Julien, qui ajoute: «Depuis que j'ai passé le recrutement mi-

litaire à Lausanne ce début de semaine, j'ai pleinement confiance en mes aptitudes.»

L'haltérophilie est à l'heure actuelle le seul sport de force inscrit au programme des Jeux olympiques mais son frère le Powerlifting gagne du terrain!

175 KG AU PALMARÈS

- Mai 2005, à Safenwil, vice-champion suisse à 17 ans et demi avec bras tendus à 115 kg.
- Automne 2005, 2e record de Suisse avec bras tendus à 145 kg.
- Mai 2006, champion d'Europe à Saint-Avold (France) avec bras tendus à 165 kg.
- Mai 2006, 2e record de Suisse avec bras tendus à 172,5 kg.
- Juin 2006, compétition à Fribourg avec bras tendus à 175 kg.

Julien Girardin (Suisse) sélectionné dans sa catégorie pour les championnats du monde qui se dérouleront à Gand (B) du 1er au 5 novembre 2006.

LE POWERLIFTING, C'EST QUOI AU JUSTE?

La Force athlétique, ou Powerlifting en anglais, est un sport de force. Elle consiste comme l'haltérophilie à lever des barres, mais elle s'en distingue par ses mouvements techniques plus basiques, où les charges sont plus lourdes et où l'amplitude est plus réduite. On distingue trois catégories: la flexion sur jambes, ou Squat en anglais, le développé couché, ou Bench press en anglais (la discipline choisie par Julien Girardin) et le soulevé de terre, ou Deadlift en anglais. Les premières compétitions internationales datent du début des années 1970 aux Etats-Unis.