

Girardin face à son public

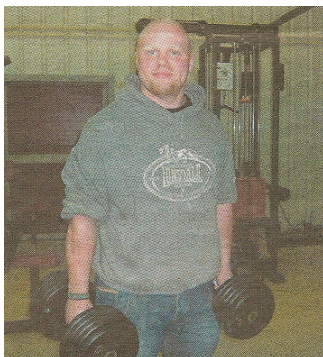
POWERLIFTING | Julien Girardin vient de décrocher une deuxième place aux championnats du monde en Allemagne. Demain, il participera aux championnats de Suisse. Pour une fois, il pourra évoluer à domicile.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Vice-champion du monde! Julien Girardin n'a pas fait le voyage en Allemagne pour rien. Le Sierrois a réussi à pousser une barre de 190 kg, ce qui correspond au record national dans sa catégorie (juniors, moins de 110 kg). «Dans notre discipline, nous n'avons que trois essais pour montrer ce dont nous sommes capables. Le risque est donc de revenir d'une compétition avec un zéro. Je suis satisfait de mon résultat. Le premier a levé 200 kg. J'avais cette barre dans les bras, mais lors de mon troisième essai, j'ai bougé le dos au moment de mon mouvement. C'est un motif de drapeau rouge», commente Julien Girardin.

Si ce sport ne vous dit encore rien, vous pouvez vous rendre demain à la salle de gym de Muraz. Le Powerlifting Club de Sierre y organise les joutes nationales. Le régional de l'étape sera en action peu après 13 h 15. Après son échauffement, il prendra place sur son banc et affrontera la fonte. «Ce qui est un peu stressant dans le développé-couché, c'est que les compétitions --Le sont pas légion et que nous n'avons que trois fois dix secondes à disposition. Il faut vraiment canaliser son énergie au bon moment. Le choix de la barre est également primordial. Il ne faut pas se surestimer, car nous ne pouvons plus descendre en poids. En Allemagne, si j'avais échoué à 190 kg, je n'aurais pas pu par exemple prendre une barre à 180 kg.»

A Muraz, l'entrée sera gratuite pour tout le monde. Pendant les pauses, des démonstrations seront effectuées pour le public avec en point d'orgue la présence de Daniela Sell, phénomène de bodybuilding. «Elle a été titrée en Allemagne, elle est championne suisse et possède un gabarit hors du commun. Elle ne laisse vraiment aucune chance à ses adversaires», souligne Serge Cina, président de la Fédération suisse de powerlifting. Le Sierrois est également la cheville ouvrière de ces championnats nationaux.



Julien Girardin participera demain aux championnats de Suisse à Muraz. Dans sa discipline du développé-couché, il a soulevé 190 kg début octobre en Allemagne. LE JDS