

AGENDA FOOT

DEUXIÈME LIGUE INTER

Sa 13 octobre: 18 h Chippis - Perly-Certoux. **Di 14 octobre:** 15 h Vernier - Sierre. **Sa 20 octobre:** 18 h Montreux - Chippis; 19 h Sierre - Servette M-21.

DEUXIÈME LIGUE

Sa 13 octobre: 18 h 15 Saint-Maurice - Saint-Léonard. **Me 17 octobre:** 20 h Saint-Léonard - Raron. **Sa 20 octobre:** 19 h Saxon - Saint-Léonard.

TROISIÈME LIGUE

Sa 13 octobre: 18 h Salgesch - Sierre 2; 18 h 30 Lens - Agarn; 19 h Chalais - Steg. **Di 14 octobre:** 16 h Crans-Montana - Naters 2. **Sa 20 octobre:** 18 h Steg - Sierre 2, 18 h St. Niklaus - Salgesch; 19 h Chalais - Lens. **Di 21 octobre:** 15 h Agarn - Crans-Montana.

QUATRIÈME LIGUE

Ve 12 octobre: 20 h 15 Saint-Léonard 2 - Grône. **Sa 13 octobre:** 18 h Visp 2 - Salgesch 2; 18 h 15 Naters 3 - Crans-Montana 2; 19 h 30 Granges - Chermignon. **Di 14 octobre:** 10 h Chippis 2 - Savièse 2; 10 h 30 Raron 2 - Chippis 3; 15 h Miège - Visp 3. **Sa 20 octobre:** 19 h Grône - Visp 3, 19 h Savièse 2 - Granges; 19 h 30 Saint-Léonard 2 - Chippis 2. **Di 21 octobre:** 10 h Châteauneuf 2 - Miège, 10 h Salgesch 2 - Stalden, 10 h Chippis 3 - Termen/Ried-Brig; 16 h Crans-Montana 2 - Leuk-Susten, 16 h Chermignon - Brig-Glis 3.

CINQUIÈME LIGUE

Ve 12 octobre: 20 h Savièse 3 - Anniviers, 20 h Chippis 4 - Saint-Léonard 3; 20 h 30 Noble-Contrée 2 - Turtmann 2 Steg. **Di 14 octobre:** 13 h 30 Crans-Montana 3 - Chermignon 2; 14 h 30 Granges 2 - Evolène 2. **Sa 20 octobre:** 19 h 30 Martigny-Sports 4 - Granges 2. **Di 21 octobre:** 13 h Anniviers - Grimisuat 2; 13 h 30 Chermignon 2 - Savièse 3; 15 h Leuk-Susten 2 - Noble-Contrée 2; 15 h 30 Niklaus 2 - Chippis 4; 16 h Chalais 2 - Crans-Montana 3, 16 h Evolène 2 - Lens 2.

Girardin au top de sa forme

POWERLIFTING | A l'occasion des championnats du monde de Las Vegas, Julien Girardin vise les 220 kg, son record personnel.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Après avoir tout gagné en juniors au développé-couché (sport qui consiste à pousser une barre en position couchée sur un banc), Julien Girardin a passé une année dans le monde du body-building. Même si les deux disciplines présentent des similitudes, elles requièrent des aptitudes différentes et ne s'entraînent pas de la même manière. «C'est surtout au niveau de l'alimentation que les deux choses n'ont plus grand-chose de commun. J'ai perdu 20 kg pour me stabiliser maintenant à 98 kg.» En période de compétition de body, le Sierrois a dû se sécher pour bien dessiner ses muscles. Il ne pesait plus que 88 kg. «Moralement, j'ai bien vécu cette période. J'étais peut-être un peu plus irritable, c'est tout. Lors de ma compétition en France, je m'étais inscrit en moins de 90 kilos. Le jury m'a fait passer dans la catégorie supérieure pour équilibrer le nombre de participants. Je n'ai donc pas pu défendre mes chances, mais j'ai beaucoup gagné en expérience. J'ai finalement été assez flatté de voir que les juges m'ont choisi. Mon physi-



Avant de s'envoler pour les Mondiaux de Las Vegas, Julien Girardin participera aux championnats suisses à Muraz. Un bon test pour savoir où il en est. DR

que a dû les impressionner.» Julien Girardin s'est remis au powerlifting, tout en laissant la porte ouverte au body-building.

LES MONDIAUX À VEGAS

De retour donc à ses premiers amours, le Sierrois va participer aux championnats du monde. Il s'envolera pour Las Vegas au début du mois de novem-

bre. Comme il n'a jamais été aussi fort que maintenant, il espère bien battre son record personnel à l'occasion de cette manifestation hors norme qui réunira 800 athlètes. «Mon but n'est pas la place, mais de soulever un minimum de 220 kg. Ce sera ma première compétition internationale dans la catégorie open», conclut Julien Girardin.

De plus en plus d'athlètes actifs en Suisse

C.-A.Z. | «Nous dépassons désormais les 100 athlètes actifs en Suisse et ce chiffre est en constante augmentation», relève Serge Cina, président de la Fédération suisse de powerlifting. Certains diront que c'est à cause de plusieurs années exceptionnelles. Les connaisseurs affirment que c'est plutôt en raison d'un excellent travail effectué par la Fédération suisse, dans laquelle de plus en plus de monde s'implique. «J'ai trouvé du soutien du côté de Fribourg et Bâle. Une dizaine de personnes me donnent un coup de main. Nous avons par exemple déniché un médecin officiel. Un juge international de Slovaquie nous a également contactés pour venir officier chez nous. Au fil de mes voyages mon carnet

d'adresses grandit.» Serge Cina va organiser une nouvelle fois les championnats de Suisse. Pour la quatrième fois, il a choisi la salle de gymnastique de Muraz. «Ce lieu est plébiscité par les athlètes. Ils adorent son côté convivial. Nous avons déjà plus de 80 inscrits pour le samedi 20 octobre. C'est un record.» Au programme, des compétitions de powerlifting, de développé-couché et de soulever de terre. Si les inscriptions continuent à augmenter, l'an prochain, les organisateurs sierrois devront séparer les différentes disciplines. «Si nous ne le faisons pas, nous n'allons plus arriver à faire pousser tout le monde le même jour. Et comme nous ne voulons pas changer d'endroit...» conclut Serge Cina.