

### Arnold Classic Europe 2016 – Powerlifting et développé couché IPF.

23 -24 septembre Barcelone, l'Espagne

Tina Rueedi und Niklas Jäggi ont participé à l'Arnold Classic qui s'est tenue les 23 et 24 septembre en Espagne. Cette compétition, sur invitation, n'est certainement pas la plus facile, car elle jouit d'un prestige certain, et la participation est toujours très relevée.



Le premier essai de Tina, à 82.5 kg, n'est techniquement pas parfait mais validé par les juges. Le deuxième essai est raté à cause d'une perte de stabilité au moment de la poussée. Le mouvement est analysé, la cause du problème établie. La barre à 87,5 kg est de nouveau demandée pour le troisième essai, qu'elle réalise sans aucune difficulté, mais malheureusement, elle n'a pas respecté le signal du départ donné par le chef de plateau. Avec les 82.5 kg de son premier essai, Tina obtient le 6ème rang du classement général. Dommage

qu'elle n'ait pas reproduit en compétition tous les progrès réalisés à l'entraînement, et qu'elle n'ait pas pu être à 100 %, mais malgré cela, elle a gagné un peu d'expérience internationale et établi un nouveau record suisse IPF.



Niklas Jäggi a dû faire face à un groupe de 17 athlètes, répartis en deux plateaux. Avec un poids de corps de 90.65 kg, il a réalisé 252.5 kg au squat, ce qui le plaçait au 9ème rang provisoire. Au développé couché, une barre de 155 kg au deuxième essai, le gardait bien dans la compétition, et dans sa discipline de prédilection, il réussissait un deuxième essai à 290 kg, validé par les juges malgré une technique un peu limite, mais cette performance lui permettait de se placer au 5ème rang de la mouvement et de terminer à la 8ème place du

classement final, avec un nouveau record suisse IPF de 697.5 kg.



Jean-Pierre Aymon a officié comme juge international durant toute la semaine. J'étais quant à moi le coach en chef et j'ai également profité de mon expérience acquise en IPC pour gérer cette compétition. Ça a été pour toute l'équipe un réel succès, une bonne expérience pour nos deux athlètes, et j'aimerais à cette occasion, les féliciter une fois encore. Notre but est de participer l'année prochaine à d'autres compétitions IPF avec une délégation suisse encore plus étoffée. A ce sujet, nous publierons une information plus détaillée, début 2017.