



## *Compte rendu de l'Open National 2017.*

Le 11 février 2017, FPA a vu son deuxième Open National, se dérouler à la salle Génome 4, grâce à la collaboration étroite entre RPGD Sport, Génome 4 et FPA.

Le matériel et l'équipement sportif étaient présents de manière quantitative et qualitative afin de permettre à tous les athlètes de donner le maximum d'eux-mêmes.

Les désistements de dernière minutes ont fait que les plateaux étaient moins fournis que prévu mais la qualité était au rendez-vous avec le squat qui démarre dès 11h et avec ses deux représentants : un de Génome 4, Cyril Gallezot et l'autre du team Jason Mayers, Jérôme Zimmer. Ils assurent 4 barres chacun donc s'attribuent les records de chaque catégorie. Pour leur Bench, Cyril assure 100 kg tandis que Jérôme passe encore 4 essais avec de nouveau un record dans la catégorie. Leur fin d'épreuve se termine avec le deadlift ou tous deux se donnent un maximum ! Belle compétition à eux deux.

Pour le Bench Raw, notons trois belles performances avec Michel Lancelin, qui revient de blessure, et passe 150 kg ; Nicolas Esnault qui valide 100 kg après avoir fait le bench multi et enfin belle réalisation d'Olivier Jacquin à 21 ans qui valide 155 kg et tente les 160,5 kg, mais sans succès.

Enfin pour le Bench Multi de belles performances arrivent avec Nicolas Esnault qui valide 140 kg en 75 kg, Mathieu Vierjan suit de près avec une barre passée à 150 kg en 82.5 kg (le travail paye toujours), Alix Maréchaux quant à lui réalise un beau 165 kg, mais Dominique Pastor échoue à 175 kg mais il travaille dur pour changer sa technique donc ça va payer. Echec aussi pour Sébatien Lefaux qui frôle de très peu la meilleure perf française en -90 kg avec 265 kg. Quant à moi Richard Ligier : j'ai tenté de valider mes barres à 502.5 kg à deux reprises...sans succès. Je me rapproche du but !

Les prochaines échéances pour FPA sont : les Championnats du Monde IPA au Canada en avril 2017 et en fin d'année de Winter Power Challenge.

Merci à tous pour votre participation et bon training à tous !

Joe & Miss Joe