



## Compte rendu de l'Open National 2023

Pour notre association, cette fin d'année est signe de reprise...après plusieurs années de stand-by pour diverses raisons, FPA reprend donc ses activités de Power et Bench multi et raw.

Nouveauté : dorénavant, nos événements sportifs auront lieu au Gymnasium d'Héricourt. Grâce à Stéphane Weber fitness boutique Belfort, Besançon et Mulhouse, nos diverses compétitions pourront y être organisées. Un grand merci à lui et son équipe team Radeff !

Après plusieurs reports de la date, notre Open National FPA a pu se dérouler le samedi 18 novembre 2023. Malgré une petite équipe de bencher, la motivation et l'entraide étaient au RDV et c'est ce qui prime pour nous : la qualité à la quantité. Certains n'ont pas hésités à faire un long trajet pour découvrir notre famille FPA où plaisir, performance, dépassement de soi et solidarité, règnent. Un grand merci pour leur confiance.

Niveau résultat, nous retenons, deux performances raw qui sont des records de France FPA : Tony Chard et Akraman Saydoulaev ont brillés respectivement avec 162,5 et 220 kg au Bench raw !!! Pour le Bench multi, de belles perfs avec Alix Maréchaux revenant de blessure, qui passe 175 kg. Puis un tout nouveau venu dans l'univers du Bench et encore plus en multi : Patrick Poirot qui passe facile 190 kg. La suite s'intensifie avec Lilian qui passe 265 kg et Akraman qui, aussi en multi, passe 270 kg! Nous saluons les efforts de Mathieu Vierjan qui ne passera pas sa première barre à 175 kg et quant à moi, Richard Ligier, je rate 450 kg en première barre, et rate également ma deuxième à 475 kg. Les entrainements lourds se sont faits rares cette année et l'organisation d'un tel événement prend du temps et de l'énergie. Mais pas d'excuse, avec la reprise de notre association et la motivation présente, nul doute que ces dernières barres passeront prochainement. Un grand bravo à tous les athlètes FPA pour leur présence, motivation, performance et aide.

Un grand merci aux juges FPA pour leur disponibilité : Gilles Zozzoli, Patrick Rollot, Daniel Bertrand et Tristan Tetot.

Nous remercions chaleureusement notre Yul national (Domonique Pastore) qui arrête la compétition de Power, mais qui reste fidèle au poste : passer les barres, assurer, charger, aux entrainements comme en compétitions ! Un véritable esprit sportif! Merci !

Pour conclure, merci à celle sans qui tout ceci ne serait pas possible, qui tient la table de marque avec brio et qui est d'un soutien sans faille : ma miss joe (Anne-Claire Ligier).

Bench Raw									
Tony Chard	55	M-M4	125,1	140	0,5209	155	162,5	-470	162,5
Akraman Saydoulaev	40	M-M1	114	125	0,5323	220	0		220
Bench Multi									
Vierjan Mathieu	45	M-M2	80	82,5	0,6329	-475	-475	-475	0
Alix Marechaux	26	M-O	106	110	0,5421	175	-200	-200	175
Patrick Poirot	45	M-M2	115	125	0,5314	190	-220	-220	190
Lilian Bigorie	32	M-O	139	140	0,5045	250	265	-280	265
Akraman Saydoulaev1	40	M-M1	114	125	0,5323	-260	270	-300	270
Richard Ligier	49	M-O	140	140	0,5034	-450	-475		0