

LYON 9^E Sport

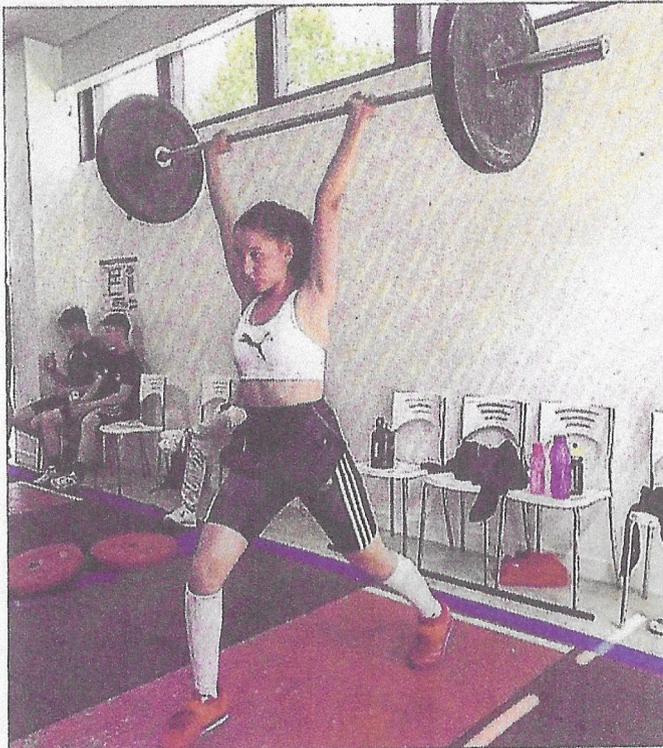
Chloé Kerraf : « Beaucoup de gens ont des a priori sur l'haltérophilie »

Lycéenne, Chloé Kherraf, en plus du judo, pratique l'haltérophilie au sein de La Gauloise de Vaise. Des disciplines qui s'enrichissent mutuellement et lui permettent, chaque jour, de se dépasser.

En classe de 1^{re} ES au lycée Jean-Perrin, Chloé Kherraf mène de front études et pratiques sportives. Dans un domaine encore relativement peu investi par les femmes, elle s'épanouit en s'entraînant presque tous les jours aux côtés de sa sœur Léa et de sa meilleure amie. Oui, l'haltérophilie est aussi un sport pour les filles, comme elle se plaît à l'expliquer.

Comment vous êtes-vous mise à ce sport ?

« C'est une histoire de famille ! Je fais du judo depuis l'âge de quatre ans. En 2015, je suis allée voir papa⁽¹⁾ en compétition d'hal-



Chloé Kerraf est l'une des jeunes espoirs de l'haltérophilie féminine. Photo Le Progrès/Dominique GOURAT

térophilie et il m'a proposé d'essayer de participer à une compétition. J'y ai pris goût et j'ai continué. Pour moi, ce sport est un complément à d'autres, car il me fait travailler "l'explosivité". Dans mes combats de judo, où je m'appête à passer la ceinture noire, j'ai plus de force, de puissance, de réactivité. »

Où en êtes-vous dans votre parcours d'haltérophile ?

« En 2017, j'ai été qualifiée pour participer aux championnats de France Élite où j'ai fini 4^e. À l'arraché, j'ai fait 39 kg et à l'épaulé-jeté 55 kg dans ma catégorie moins de 58 kg. En 2018, j'ai fini première au Grand prix fédéral avec les mêmes résultats. Et avec 47 kg et 63 kg, je me suis qualifié pour les championnats de France qui ont lieu en juin, avec 47 kg et 63 kg. En ce moment, je me prépare physiquement, toujours entraînée par mon père. »

Que diriez-vous aux filles qui n'osent pas se lancer ?

« Beaucoup de personnes ont des a priori sur la musculation et l'haltérophilie. Cela fait trois ans que j'en fais et je continue à grandir. Cela me permet de me tenir droite et de me sentir mieux. Ce n'est pas parce que l'on fait de la musculation que l'on n'est pas féminine. Grâce à l'apport du cross fit, beaucoup de femmes se mettent à l'haltérophilie et leur pourcentage, qui est actuellement de 30, augmentera dans les années à venir. À La Gauloise de Vaise, nous sommes en train de passer en tournoi international, ce qui permet de valoriser les filles qui pratiquent ce sport, et de le faire connaître. »

**De notre correspondante locale,
Dominique GOURAT**

* Benamar Kherraf est titulaire d'un brevet d'État en haltérophilie, après un parcours personnel dans ce domaine.