



En haltérophilie, les filles font le poids

En Haute-Saône, au club de Luxeuil-les-Bains, le meilleur de France, la moitié des adhérents sont des adhérentes. Dans une atmosphère où se mêlent dépassement de soi, convivialité et respect, on se bat pour soulever toujours plus lourd, et continuer à récolter des médailles.

PAR VLADIMIR DE GMELINE, PHOTOS MARC CELLIER.

Luxeuil-les-Bains, petite ville de Haute-Saône au pied du massif des Vosges et à proximité du Jura, par un après-midi torride du début de l'été. Son établissement thermal aux murs ocre, ses « mille étangs » qui rappellent ceux des paysages de Finlande, son site archéologique gallo-romain, sa base aérienne 116... et son club d'haltérophilie. Le meilleur de France. Classé en Nationale 2, et dans le Top 9 pour les garçons, il compte

100 adhérents, dont la moitié sont des femmes. Dans l'entresol, où s'alignent coupes, médailles, tapis soigneusement entreposés et « racks » (rangements) à haltères, il fait frais, on se sent bien. En famille. Prêt à s'entraîner, à transpirer et à se dépasser. Les programmes des séances sont inscrits au feutre sur de grands tableaux blancs. En sport, chaque discipline a son bruit propre. Glissements sur le parquet au basket. Cuir frappé à la boxe. Écume fendue en natation... Quand on a pour passion



Ema, 13 ans (1), compte déjà trois titres nationaux à son actif. Elle s'entraîne au sein du Club haltérophilie luxovien, à Luxeuil-les-Bains (Haute-Saône), qui a lui-même remporté ces quatre dernières années le Challenge fédéral de la Fédération française d'haltérophilie-musculation (2). À l'entraînement, les sangles de poignet permettent d'améliorer la prise et de protéger les mains (3).

l'arraché et l'épaulé-jeté, ce qu'on aime, c'est le bruit du métal. Les pieds qui viennent frapper le sol au moment de se rétablir, quand la barre est passée au-dessus de la tête. Et cette sensation aussi de vitesse et de force, se dire que l'on peut soulever des montagnes. Élisia, Charlotte, Bertille, Ema, Elesia et Mélanie partagent cette ferveur. Et face aux charges, tous sont égaux. Il ne viendrait à l'idée d'aucun garçon du club de contester la légitimité des filles à pratiquer cette discipline âpre et exigeante. Élisia a 16 ans et affiche 55 kilos sur la balance. L'œil bleu, déterminée, la jeune sportive dégage une impression de puissance et de densité. Elle soulève 43 kilos à l'arraché, 53 à l'épaulé-jeté. Le premier mouvement consiste littéralement à arracher la barre du sol pour la soulever au-dessus de la tête, en se glissant en dessous par une rapide flexion des cuisses. Dans le second, on amène la charge sur les épaules, puis on la « jette » en exécutant une

fente. À chacun sa préférence. Élisia, c'est l'épaulé. Elle parle posément, puis semble tout à coup entièrement concentrée sur son geste, qui ne dure que quelques secondes. Sixième aux championnats de France 2024 et douzième en 2025, elle a commencé ce sport il y a quatre ans. « Grâce à ma grand-mère, qui m'a forcée à suivre une séance », raconte-t-elle. Une grand-mère maternelle de 67 ans, multiple championne de France. Et une tante qui a même participé aux JO de Londres. Et c'est Élisia, à son tour, qui a poussé son père à s'y mettre. La jeune fille rêve d'intégrer l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). « Mais je n'ai pas encore les perfs qu'il faut, je voudrais arriver à 50 à l'arraché et 60 à l'épaulé-jeté », souffle-t-elle. Alors elle attend les vacances avec impatience. Elle qui s'entraîne trois fois par semaine va pouvoir passer à quatre séances, tout l'été. À Luxeuil-les-Bains, la salle ne ferme jamais : « En juillet et en août, on fait du foncier, c'est-à-dire de la préparation physique générale », s'enthousiasme-t-elle avec cette fébrilité particulière des accros à la fonte, aux barres, aux disques qui retombent sur le sol, à ce rebond qu'on arrête d'un geste de la main. « On prend plus lourd, avec plus de répétitions et des temps de repos plus courts. Ça fait des séances plus dures et assez longues. J'aime beaucoup, et je suis contente du résultat. » Élisia partira tout de même en vacances, bien sûr. Mais elle n'a pas manqué de se renseigner pour trouver un club à proximité de son lieu de villégiature.

Beaucoup de pression quand on se retrouve face à la barre

Une salle d'haltérophilie, c'est une musique, un sport individuel où le collectif est omniprésent. Les gestes, les encouragements, les regards, les conseils... Emmanuel Lepaul, le coach, brun barbu et trapu, éternel sourire aux lèvres, est toujours là à surveiller chaque mouvement, avec une attention d'expert. Il a commencé dans cette salle, à l'âge de 6 ans. Il déambule avec son manche à balai, un prolongement de lui-même, qu'il manie tel un ninja détendu. Le manche à balai, c'est l'outil de base, celui avec lequel s'amuse les plus jeunes qui trépigment d'impatience avant de rejoindre le plateau. À 36 ans, Emmanuel – passé par l'Insep, 138 kilos à l'arraché, 175 à l'épaulé-jeté pour un poids de corps de 77 kilos – ne rate pas une session. C'est lui qui établit la programmation et les séances de chaque adhérent, suit la progression, adapte quand il faut, conseille l'haltérophile qui monte sur le plateau en compétition. « Il y a beaucoup de pression, tu es tout seul face à la barre, et tout le monde te regarde », commente-t-il.

Qu'aiment ces jeunes filles dans cette discipline apparemment austère, qui consiste à soulever une barre toujours plus lourde au-dessus de sa tête ? « Tout ! On aime tout ! s'exclament Elesia, 11 ans, et Mélanie, 9 ans, les mouvements, les sensations, l'ambiance. On va continuer, c'est sûr, c'est le meilleur sport ! » Elesia, 40 kilos à l'épaulé-jeté, son propre poids, a accroché dès son pre-



Créé en 1978, le Club haltérophile luxovien est classé aujourd'hui en Nationale 2. Il compte 100 adhérents, dont la moitié sont des femmes. Et à la fin de l'année 2026, la surface de ses locaux devrait être multipliée par dix, passant de 60 à 600 mètres carrés.

mier essai, lors des journées découverte organisées par la ville. « J'en fais même chez moi, je voulais m'entraîner à la maison, ma mère m'a acheté le matériel. » Quant à Mélanie, 25 kilos de poids de corps, 15 à l'arraché et 20 à l'épaulé-jeté, elle est catégorique : « Je joue au basket, et cela m'aide beaucoup, surtout pour la détente. Je fais de la danse aussi, mais je préfère l'haltérophilie. » Entre deux séries, Élisia évoque le plaisir de la progression, la détermination qui s'accroît en même temps que la confiance se renforce.

Membres de l'équipe nationale, deux jeunes du club jouent le rôle de locomotives

Il ne s'agit pas seulement ici de force, mais d'un savant mélange de souplesse, de vitesse, de mobilité et de placement. Il y a le frisson de la compétition, mais aussi les bénéfices pour la santé. Tous les pratiquants évoquent le bien-être qu'ils retirent de chaque entraînement – le dos qui se renforce, le gainage, une posture améliorée. Des bienfaits qui ne se limitent pas au domaine physique. Justine et Bénédicte, les mamans de Bastien, 13 ans, qui prévoit de faire de la compétition l'an prochain, en témoignent : « Comme de nombreux enfants de son âge, notre fils passe beaucoup de temps sur les jeux vidéo. Avec l'haltéro, il a tout de suite accroché, et c'est lui qui est en demande. Pour nous, c'est magique. Ça lui donne un cadre, des objectifs. Il a toujours été très gourmand,

« PLUS LES COMPÉTITEURS
SONT JEUNES,
PLUS CE SONT LES FILLES
QUI PERFORMENT »

Emmanuel Lepaul, coach du Club haltérophile luxovien

et maintenant il fait attention. Il devient de plus en plus collectif, ouvert, il va vers les autres. Et lui qui n'était pas très dégourdi devient de plus en plus habile de ses mains. » Sa petite sœur, Jeanne, 7 ans, reproduit les mouvements des plus grands en attendant de pouvoir se mettre à la pratique.

Ce premier apprentissage par mimétisme, c'est ce qui a permis à Ema, 13 ans, de devenir l'une des meilleures athlètes françaises, avec 63 kilos à l'épaulé-jeté pour 51 kilos de poids de corps. Elle confie préférer l'arraché, « plus technique mais aussi plus rapide et moins fatigant ». Elle peaufine toute l'année sa technique, quasi parfaite, sous la direction d'Emmanuel Lepaul et de son père, compétiteur lui aussi. « Être sous la barre, je ne sais pas comment l'expliquer, c'est un plaisir », raconte-t-

elle. Dans sa classe de 5^e, ses amis et ses professeurs sont parfois étonnés qu'elle ait fait le choix de cette activité. « C'est une fierté d'appartenir au meilleur club de France », se réjouit cette adolescente, qui compte déjà trois titres nationaux à son actif, et dont le physique élancé contredit les préjugés sur un sport qui ralentirait la croissance. Les locomotives de Luxeuil – Benjamin Ferré et Léa-Marie Antonio, 25 et 20 ans respectivement –, tous les deux membres de l'équipe nationale, tirent les plus jeunes vers le haut.

« Plus les compétiteurs sont jeunes, plus ce sont les filles qui performant », note Emmanuel Lepaul, qui rappelle

que, sur sept inscrits aux championnats de France, cinq sont des filles. « En U13 (moins de 13 ans), c'est évident, à poids égal, le niveau de performance des filles est supérieur, puis ces différences se gomment en U17. » Une caractéristique qui s'explique par une maturité hormonale plus précoce chez les filles. « Si un garçon commence à se comparer aux filles, on va très vite le faire redescendre », s'amuse Bertille, 25 ans, juriste, 90 kilos à l'arraché, 99 à l'épaulé-jeté, pour 81 kilos de poids de corps. Ancienne crossfiteuse – discipline qui mêle la force athlétique, la gymnastique et l'haltérophilie –, elle a choisi de consacrer toute son énergie à cette dernière discipline. « Je me sens bien, il y a l'aspect sportif, et aussi tout ce que cela apporte dans la vie, l'habitude de gérer, planifier, anticiper. Que ce soit mon agenda ou l'organisation de mon déménagement avec mon compagnon, compétiteur lui aussi, tout est prévu, et c'est en lien direct avec notre pratique », confie-t-elle.

Un sport sans artifices, qui permet de prendre confiance en soi

Vice-championne de France en 2025, Bertille affiche un physique massif avec lequel elle se sent parfaitement à l'aise : « Du point de vue de la féminité, c'est génial. C'est un sport à catégories de poids, donc on en parle librement. On est en justaucorps, on ne se cache pas derrière un « survêt ». Quand j'avais 12 ans, j'étais en surpoids, et ce n'était pas forcément du muscle. L'haltéro m'a permis de prendre énormément confiance en moi. »

Le succès du club de Luxeuil-les-Bains, c'est aussi l'affaire d'un petit groupe de passionnés. À la présidence de cette association, où l'inscription ne coûte que 125 euros pour l'année, Jegan Thaya, arrivé du Sri Lanka lorsqu'il était enfant. « C'était mon rêve que le club parvienne en Top 9, raconte cet athlète de 43 ans, qui porte un haltère tatoué sur l'avant-bras. On ne pouvait pas y arriver avec une salle ouverte trois jours par semaine et fermée deux mois l'été. » Des années de travail, de recherches de financements acharnées auprès de la ville, du département et de la région, ont permis d'obtenir des résultats qui font envie à bien des clubs. « Être le meilleur club de France une fois, d'accord, mais quatre, c'est exceptionnel », s'enthousiasme le président. Dirigeant d'une entreprise de bâtiment, il croit dur comme fer aux vertus éducatives de l'haltérophilie : « Le faible peut devenir fort, et cela forge le caractère : face à la barre, tu n'as pas droit à l'erreur. » Pour éviter toute distraction intempesive, l'utilisation du portable est proscrite pendant l'entraînement. Corollaire de cette réussite qui s'est construite dans une petite salle de 60 mètres carrés, le club emménagera fin 2026 dans... 600 mètres carrés. « Ma génération a grandi avec deux filles sur les plateaux, détaille le président du club. Cet engouement s'est fait naturellement, mais on a ce résultat aujourd'hui : des filles qui essaient de battre les garçons. Désormais, dire que c'est un sport de mecs, c'est complètement dépassé ! » ■



C'est à l'âge de 6 ans qu'Emmanuel Lepaul a adhéré au Club haltérophile luxovien. Aujourd'hui détenteur de plusieurs titres nationaux, il en est devenu l'entraîneur.