

Des collégiens du Mêle-sur-Sarthe champions de France d'haltérophilie



Les champions de France UNSS et leur entraîneur . Ouest-France

Troisième sacre national pour la section haltérophilie du collège Louis-Grenier, au Mêle-sur-Sarthe (Orne). Les élèves ont disputé les championnats de France UNSS, début juin 2025, à Besançon, dans le Doubs.

Ils sont six, ils sont en 3^e, et ils viennent de signer un exploit rare : remporter pour la troisième année consécutive le championnat de France UNSS d'haltérophilie. La section sportive du collège Louis-Grenier, du Mêle-sur-Sarthe, peut être fière de ses jeunes athlètes – Salomé, Prune, Liv, Léon, Gabin et Lucile – qui ont une nouvelle fois hissé les couleurs de l'établissement au sommet, cette fois à Besançon, où s'est déroulée la compétition début juin.

Deux arbitres, quatre tireurs : c'est une équipe soudée et efficace qui a brillé. [Salomé](#) et Liv officiaient en tant qu'arbitres, tandis que Prune, Léon, Gabin et Lucile enchaînaient les performances sur les plateformes.

Un coefficient complexe

Pour les non-initiés, l'épreuve combine deux mouvements : l'arraché (soulever la barre d'un seul geste du sol au-dessus de la tête) et l'épaulé-jeté (soulever d'abord la barre aux épaules avant de la propulser au-dessus de la tête). Le score final prend en compte le total des charges soulevées, auxquelles on retranche le poids des athlètes, le tout étant modulé par un coefficient complexe (le fameux [IWF](#)) que seul Romain Bleuet, professeur d'EPS et pilier du projet, semble maîtriser.

Lire aussi : [Le Mêle-sur-Sarthe. L'haltérophilie, une histoire de filles au collège](#)

« **Ce qui me rend le plus fier, c'est de voir que cette régularité dans la performance ne dépend pas d'une génération dorée, mais d'un vrai état d'esprit, d'un collectif qui transmet** », explique Romain Bleuet. Depuis sa création, en 2019, la section haltérophilie a déjà été deux fois vice-championne et trois fois championne de France.

Deux entraînements par semaine

Parmi les piliers de l'équipe, Prune tient une place particulière. Arrivée en 5^e, elle a participé à toutes les victoires. Elle pratique aussi en club à [Alençon](#), et a récemment décroché une troisième place aux championnats de France fédéraux. « **Les gens croient qu'on devient des monstres de muscles, mais c'est tout le contraire. C'est la technique qui fait la différence, pas la force brute** », rappelle-t-elle, déterminée à faire tomber les clichés sur son sport.

Lire aussi : [Quel est le poids maximum qu'un être humain peut théoriquement soulever ?](#)

L'entraînement a lieu deux fois par semaine dans le gymnase du collège. Pour se rendre à [Besançon](#), les jeunes ont été soutenus par l'association des parents d'élèves et deux entreprises locales, Best Primeurs, à [Bellême](#), et Auto 61, à [Montchevreil](#). Une vente de vêtements a aussi permis de finaliser le budget.