

panorapresse.ouest-france.fr

Nouveau : le collège Louis-Grenier ouvre une section sportive d'haltérophilie à la rentrée

4-5 minutes

Le collège Louis-Grenier annonce l'ouverture d'une section sportive dédiée à l'haltérophilie dès la rentrée prochaine.

En partenariat avec le club d'[Alençon](#).

Le collège Louis-Grenier de Coulonges-sur-Sarthe et l'haltérophilie, c'est déjà une belle aventure. Avec une équipe souvent médaillée lors des championnats UNSS. Mais elle franchit une nouvelle étape avec la création d'une section dès la rentrée de septembre.

Tout a commencé avec l'UNSS

Un aboutissement ? Une continuité ? Un peu les deux à la fois certainement. Au collège Louis-Grenier, Romain Bleuet, professeur de sport, et Rafik El Ghrandi, le principal, annoncent sans fierté cette ouverture : "l'haltérophilie, c'est culturel chez nous".

Romain Bleuet, arrivé en 2017, ne dira pas le contraire.

Il a accompagné la mise en place de cette activité sportive au sein de l'établissement. Lui, le passionné d'athlétisme, s'est mis à soulever des poids... « **J'ai répondu à la demande d'une jeune fille qui était membre du club d'[Alençon](#)** », explique l'enseignant. « **Peu à peu, un cours s'est mis en place pour les élèves via l'UNSS.** »

Les résultats n'ont pas tardé à arriver : une place de deux, trois titres de champion de France (2023-2024-2025), et une place 4e cette année. Alors, lorsque l'inspectrice académique EPS a proposé la création d'une section sportive scolaire, la réponse fut rapide. « **On a immédiatement proposé l'haltérophilie, ça allait de soi.** »

L'accord de la Direction académique est tombé en avril, charge maintenant au collège de trouver un club partenaire. « **Il y en a un seul dans l'[Orne](#), le Club Alençonnais Haltérophilie Musculation** », poursuit le principal. « **Les membres du bureau ont tout de suite été intéressés.** »

« **C'est l'école du dos** »

Romain Bleuet est ravi de l'ampleur que l'haltérophilie prend au sein du collège. « **Ce sport s'adresse à tout le monde. C'est l'école du dos ! Il est recommandé par les médecins et contrairement aux idées reçues, ce n'est pas que de la force mais surtout de la technique et de la souplesse.** »

Pour preuve, les nombreuses filles inscrites et bien souvent médaillées lors des championnats.

Romain évoque Prune, aujourd'hui lycéenne, qui vient de terminer 3e au championnat de France Élite.

« **Notre objectif est de pouvoir créer des liens avec le lycée, pour faire en sorte qu'il y ait une continuité.** » C'est ainsi que le lycée Jean-Monnet de Mortagne-au-Perche a mis en place des entraînements.

Participer aux compétitions

Cette section sportive doit donc ouvrir en septembre. « **Les jeunes s'engagent à suivre deux entraînements par semaine, participer à l'UNSS et aux diverses compétitions** », souligne Rafik El Ghrandi.

La section est ouverte dès la classe de 5e. « **Avec un entraînement ici mais aussi à [Alençon](#) une fois tous les 15 jours.** » Un bus est mis à disposition par le Département de l'Orne.

Quant au matériel, le collège en possède déjà un peu, ayant bénéficié d'une subvention en 2018. Le club d'[Alençon](#) en mettra également à disposition.

La création d'une section sportive haltérophilie est peu courante. Il en existe une autre en [Normandie](#), dans le [Calvados](#). « **Ce sport souffre d'une mauvaise image** », regrette Romain Bleuet. « **On imagine tout de suite des hommes et des femmes hyper musclés et un dopage omniprésent. Mais ce n'est pas la réalité.** »

Il ajoute : « **Ce sport permet de dépasser ses limites, d'apprendre le contrôle, le bon geste. Il allie la technique et la puissance, avec deux mouvements : l'arraché et l'épaulé-jeté.** »

Pour le principal, bénéficier d'une section sportive a plusieurs atouts : développer le goût de l'effort, valoriser l'effet de groupe, rencontrer l'élève dans un autre contexte, apprendre à s'organiser entre les cours et le sport...

L'haltérophilie a le vent en poupe. De plus en plus de jeunes, et de filles, prennent une licence.

Au collège Louis-Grenier, ce n'est pas un effet de mode mais bien une histoire ancrée depuis plusieurs années. Et qui entend bien peser encore longtemps...

Nathalie LEGENDRE

