

Force athlétique. Bénédicte Le Panse, un concentré de puissance

Suite de notre série de portraits d'athlètes soutenus par la Mutuelle générale des cheminots. Ce mois-ci, c'est au tour de Bénédicte Le Panse, championne de force athlétique, qui vise de nouvelles performances lors des championnats du monde qui se dérouleront en Finlande le 9 novembre.

Haute comme trois pommes mais forte comme un Turc... Bénédicte Le Panse, 40 ans, 1,54 m, 47,9 kg, possède un très beau palmarès dans sa discipline, la force athlétique: 24 fois championne de France (dernier titre obtenu en avril 2019), vice-championne d'Europe à deux reprises et championne du monde Elite dans la catégorie des moins de 48 kg. Peut-être s'agit-il d'une histoire de famille après tout, car parmi ses aïeux, Bénédicte compte un arrière-arrière-grand-père haltérophile qui participa aux Jeux olympiques de 1900 à Paris... La force athlétique (ou *powerlifting*, en anglais) consiste comme l'haltérophilie à lever des barres, mais elle s'en distingue par ses mouvements techniquement plus basiques – squat, développé-couché, soulevé de terre –, où les charges sont plus lourdes et avec une amplitude plus réduite. Dans cette discipline, Bénédicte enchaîne les performances depuis des années.

Cela vient de loin, depuis l'enfance pourrait-on dire. Dès l'âge de 4 ans, elle fait de la gymnastique rythmique sportive en club à Châteauroux et cela lui réussit. Vice-championne de France à 16 ans, elle mènera une carrière de gymnaste de haut niveau pendant douze ans. En 1996, face à de telles performances, un copain l'invite à essayer la musculation. Elle essaye pour voir, ça lui plaît, elle ac-

croche immédiatement et décide de s'engager dans cette nouvelle voie. Parallèlement au sport, elle poursuit ses études au Creps de Toulouse et décroche son diplôme d'État d'éducateur sportif de premier degré, puis le second degré quelques années plus tard au Creps de Dijon. En 2006, à l'université d'Orléans, après avoir obtenu son doctorat en physiologie, elle devient maître de conférences. Puis elle quitte Orléans pour Paris où elle fonde son propre organisme de formation, Le Panse Academy, afin de partager ses connaissances théoriques et pratiques sur l'entraînement et la physiologie. « Pour un athlète de haut niveau, l'alimentation, c'est 50 % du travail », affirme celle qui ne s'interdit rien, « pas même la glace au chocolat! », mais mise sur des repas strictement équilibrés en termes de protéines, sucres et graisses. Parallèlement, elle établit des programmes alimentaires individualisés en s'appuyant sur l'aspect scientifique de ses études mais aussi de son expérience personnelle d'athlète de haut niveau. Des sportifs, des acteurs et des personnalités politiques ont suivi ses programmes avec succès.

Sa rencontre avec la Mutuelle générale des cheminots (MGC), dont elle est adhérente, a eu lieu en 2017 lors de la journée Sports ô féminin de l'Union sportive des cheminots de France (USCF), par l'intermédiaire de

Michel Soler, président de la section du Val-d'Oise de la mutuelle. « L'USCF m'avait proposé d'assurer des cours de fitness, c'était une super ambiance! Et le contact a été établi facilement », commente-t-elle. « La MGC, c'est très important pour moi. Bien sûr, il y a laide sur le plan financier avec la prise en charge de mes déplacements et de mes tenues qui portent le logo MGC. Mais aussi sur le plan humain, car c'est une équipe très sympathique qui m'encourage et me soutient. Nous nous parlons très souvent au téléphone. »

Actuellement licenciée au Reims Haltérophilie Musculation, Bénédicte est suivie par son compagnon et coach, David Baechler, haltérophile, membre de l'équipe de France de bobsleigh. Tous deux se sont envolés le 6 novembre en Finlande pour les championnats du monde de force physique qui débuteront à Lati le 9 novembre. Bénédicte

devra affronter pas moins de 16 adversaires. « Je m'enmuie s'il n'y a pas de compétition. J'aime le challenge, me confronter à la rivalité, battre mes records... », commente la powerlifteuse. On la croit sur parole.

Anne JEANTET-LECLERC

