

Margot Kochetova, l'avenir à bout de bras

A 14 ans, Margot Kochetova est l'une des grandes espoirs de l'haltérophilie française. Un sport original qu'elle pratique en même temps que le saut à la perche... et les échecs ! Sporteen est allé lui poser quelques questions.



Pourquoi as-tu choisi l'haltérophilie ?

Mon frère Makariy pratique ce sport (il est en équipe de France) et comme je m'ennuyais à la maison, j'allais le voir s'entraîner. J'ai commencé vers l'âge de 9 ans, j'étais la seule fille de mon âge.

Qu'est-ce qui t'as plu ?

D'abord, la très bonne ambiance à la salle et aussi le fait de devoir toujours se surpasser et s'entraîner. Quand tu sens que tu progresses, c'est très motivant !

C'est quoi exactement, l'haltérophilie ?

Il y a deux mouvements à réaliser : l'arraché, qui consiste à soulever la barre et à la tenir au-dessus de sa tête dans le même mouvement, et l'épaulé-jeté, où on soulève d'abord la barre jusqu'aux épaules, puis au-dessus de sa tête à bout de bras.

Quel est ton palmarès ?

A 11 ans, je me suis qualifiée pour le Trophée des Minimes (U13) et j'ai terminé 2°. C'est là que j'ai compris que je faisais partie des meilleures Françaises. En 2022, j'ai intégré l'équipe de France et j'ai remporté la Coupe de l'Union européenne. Puis j'ai participé aux championnats d'Europe et j'ai fait 2° à l'arraché, 3° à l'épaulé-jeté et 3° au total.



C'est quoi tes records ?

Je fais 61 kg à l'arraché et 72 kg à l'épaulé-jeté (Margot ne le dit pas, mais ce sont les records de France de sa catégorie !). L'arraché est plus technique, tandis que l'épaulé-jeté demande plus de force brute.

Comment tu t'entraînes ?

Je m'entraîne 5 à 6 fois par semaine dans mon club du Stade Montois (Mont-de-Marsan), environ deux heures par séance, avec mon coach Tommy Petit. On fait beaucoup de squats mais il faut renforcer tout le corps si on veut performer. C'est aussi un sport très technique contrairement à ce qu'on croit.

T'en as pas marre, parfois ?

Quand tu viens à la salle et que tu as un gros programme de musculation, tu n'es pas forcément très contente ! Mais comme dans tous les sports, le fait de se voir progresser est très satisfaisant.

Tu pratiques d'autres sports ?

Je fais du saut à la perche, j'adore les sensations ! J'ai terminé 3° aux derniers championnats d'Aquitaine. Je pratique aussi les échecs, j'ai également fait un podium aux championnats d'Aquitaine il y a deux ans. Cette année je ne pourrai pas y aller, car il y a un stage d'haltérophilie en même temps.

Quels sont tes objectifs ?

Je veux me qualifier pour les championnats du monde qui ont lieu en mars en Albanie. J'ai perdu du poids pour repasser dans la catégorie des moins de 45 kg et concourir avec les moins de 17 ans. La qualification passe par une bonne perf au tournoi international de Lyon, en février.

Qu'est-ce que l'haltérophilie t'as appris ?

Qu'il faut toujours persévérer, ne jamais baisser les bras, car comme dans beaucoup de sports, il y a plus de bas que de hauts !



« C'est un sport très technique, contrairement à ce qu'on croit »



BIO EXPRESS

MARGOT KOCHETOVA

NÉE EN 2008

CLUB : STADE MONTOIS (MONT-DE-MARSAN)

MÉDAILLÉE D'ARGENT AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE À L'ARRACHÉ ET DE BRONZE À L'ÉPAULÉ-JETÉ (MOINS DE 45 KG)

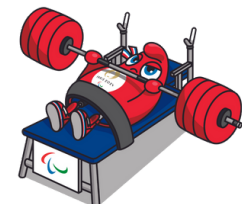
VICTORIEUSE DE LA COUPE DE L'UNION EUROPÉENNE (2022)



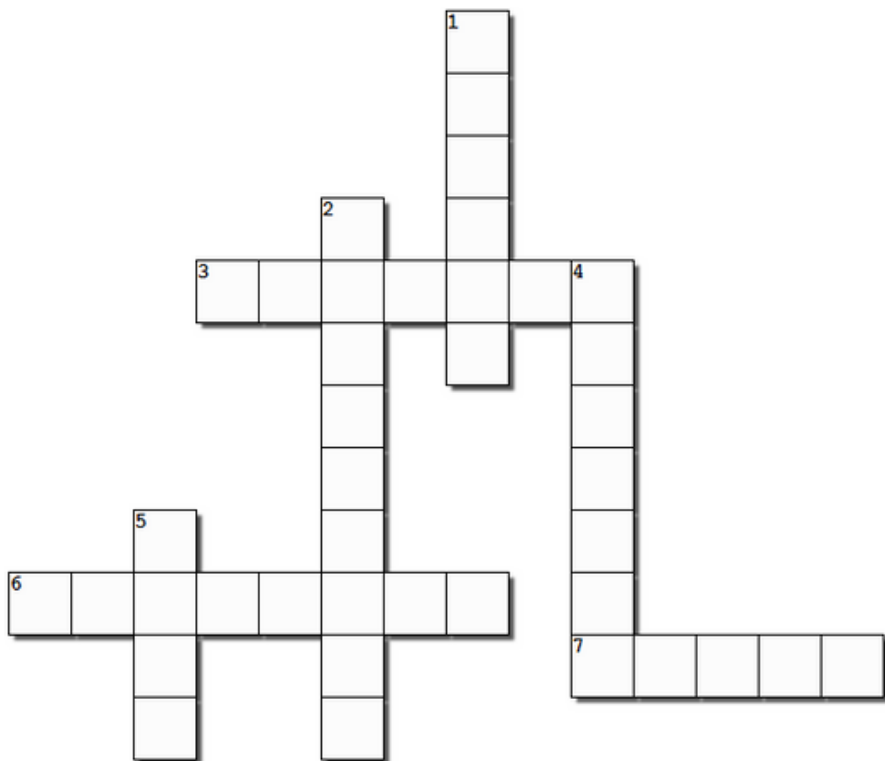
HALTÉROPHILIE - PARIS 2024



PARA HALTÉROPHILIE PARIS 2024



L'haltérophilie



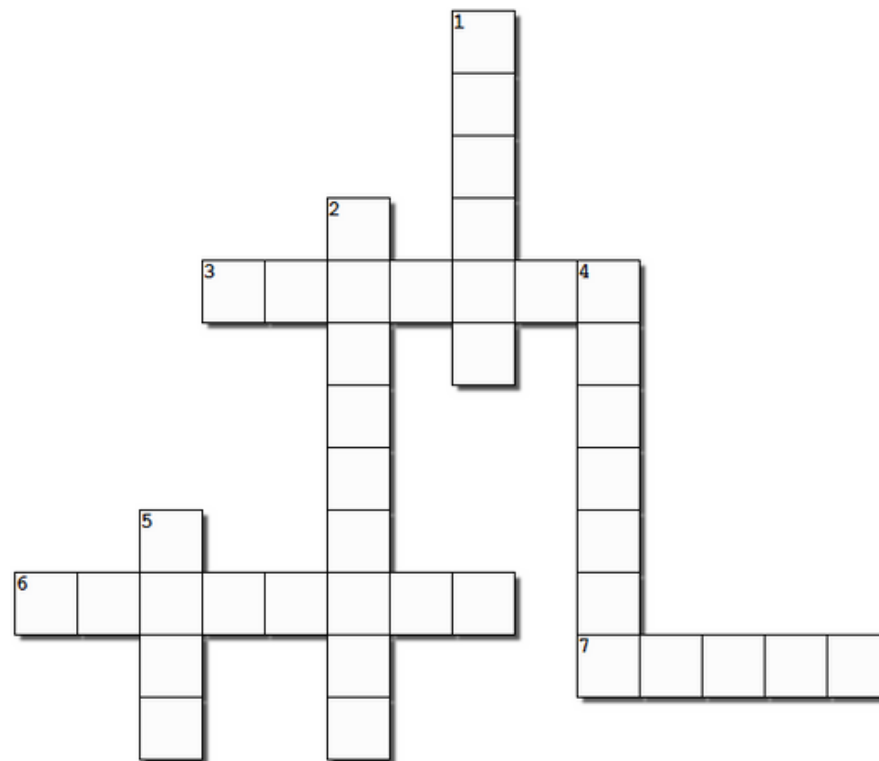
Horizontal

3. Soulever la barre et la tenir au-dessus de la tête.
6. Classement à la coupe de l'Union Européenne (2022)
7. Mouvement pour renforcé le corps.

Vertical

1. Autre activité de Margot.
2. Classement de Margot aux championnat d'Europe.
4. Il faut lever la barre jusqu'aux ... puis la tenir au-dessus de la tête à bout de bras pour l'épaulé-jeté.
5. Âge auquel Margot Kochetova a commencé l'haltérophilie.

L'haltérophilie



Horizontal

3. Soulever la barre et la tenir au-dessus de la tête.
6. Classement à la coupe de l'Union Européenne (2022)
7. Mouvement pour renforcé le corps.

Vertical

1. Autre activité de Margot.
2. Classement de Margot aux championnat d'Europe.
4. Il faut lever la barre jusqu'aux ... puis la tenir au-dessus de la tête à bout de bras pour l'épaulé-jeté.
5. Âge auquel Margot Kochetova a commencé l'haltérophilie.