

Bénédicte Le Panse

Bénédicte Le Panse

29 bis rue Félix Faure

51500 Mailly Champagne

France

Born : 11 April 1978

Mobile : +33 (0) 6 76 70 62 31

Mail : lepansebenedicte@yahoo.fr

Federation : Athlet of International Powerlifting Federation (IPF)



Sport haut niveau

1996-2018 : Membre de l'équipe de France de **Force Athlétique** (Fédération Française Haltérophilie Musculation Force Athlétique Culturisme)

Catégorie ELITE-SENIOR

- ***23 fois Championne de France (1996 à 2013 Junior / Senior)***
- ***50 Records de France***
- ***10 fois vice-championne d'Europe***
- ***1 fois championne du Monde elite***

▪ **Records de France : senior, -47kg et (-52)**

Squat : 160kg (-47) 165kg (-52)

Développé couché : 97.5 kg (-47) 100kg (-52)

Soulevé de terre : 160 kg (-47) 162.5 kg (-52)

Total : 412.5kg (-47) 425kg (-52)

▪ **Record personnels : -47 kg**

Squat : 165 kg

Développé couché : 100kg

Soulevé de terre : 162.5 kg

Total : 425kg

▪ **CHAMPIONNATS D'EUROPE :**

Vice-championne d'Europe 2015 (compétition raw : sans matériel) (-47kg, senior) :

Tchéquie Vice-championne d'Europe : développé couché et soulevé de terre, 3ème au squat

Squat : 117.5kg, Développé couché : 70 kg, Soulevé de terre : 137.5 kg, Total : 325 kg RF

Vice championne d'Europe 2013 (-47kg, senior) : Tchéquie Vice-championne d'Europe : développé couché et soulevé de terre, 3ème au squat

Squat : 155kg, Développé couché : 97.5kg, Soulevé de terre : 160kg, Total : 412.5kg RF

4ème championne d'Europe 2012 (-47kg, senior) : Ukraine 3ème en squat et soulevé de terre

Squat : 160kg, Développé couché : 92.5kg, Soulevé de terre : 150kg, Total : 400kg

3ème championne d'Europe 2011 (-47kg, senior) : Tchéquie 3ème en développé couché

Squat : 155kg, Développé couché : 95.kg, Soulevé de terre : 152.5kg, Total : 402.5kg

4ème championne d'Europe 2010 (-48kg, senior) : Suède Vice championne d'Europe : développé couché

Squat : 147.5kg, Développé couché : 925.kg, Soulevé de terre : 150kg, Total : 390kg

Vice championne d'Europe 2009 (-48kg, senior) : Finlande Vice championne d'Europe : squat, développé couché et soulevé de terre

Squat : 162.5kg, Développé couché : 95kg, Soulevé de terre : 152.5kg, Total : 410kg

Vice championne d'Europe 2007 (-48kg, senior) : Pologne, Vice championne d'Europe : squat, développé couché et soulevé de terre

Squat : 162,5kg, Développé couché : 92,5kg, Soulevé de terre : 155kg, Total : 410kg

Vice championne d'Europe 2006 (-48kg, senior) : Tchéquie, Vice championne d'Europe : squat, 3ème développé couché, 3ème soulevé de terre

Squat : 150kg, Développé couché : 87,5kg, Soulevé de terre : 147,5kg, Total : 385kg

Vice Championne d'Europe 2005 (-48 kg, senior) : Hongrie

Bénédicte Le Panse

Squat : 135kg, Développé couché : 80kg, Soulevé de terre : 127,5kg, Total : **342,5kg**

4^{ème} championnat d'Europe 2004 (- 48kg, senior) vice championne d'Europe : squat
Slovaquie

Squat : 140kg, Développé couché : 80kg, Soulevé de terre : 140kg, Total : **360kg**

3^{ème} championnat d'Europe 2003 (- 48kg, senior) : Slovaquie

Squat : 140kg, Développé couché : 80kg, Soulevé de terre : 135kg, Total : **355kg**

Vice Championne d'Europe 2003 (-44kg, senior): Finlande

Squat : 122.5kg, Développé couché : 75kg, Soulevé de terre : 130kg, Total : **327,5kg**

3^{ème} Championnat d'Europe 2001 (-44kg, senior): Tchéquie

Squat : 120kg, Développé couché : 6,5kg, Soulevé de terre : 120kg, Total : **305kg**

Vice Championne d'Europe 2001 (-44kg, junior): France

Squat : 112,5kg, Développé couché : 70kg, Soulevé de terre : 122,5kg, Total : **315kg**

Troisième Championnat d'Europe 2000 (-44kg, senior): Luxembourg

Squat : 120kg, Développé couché : 75kg, Soulevé de terre : 130kg, Total : **325kg**

Vice Championne d'Europe 2000(-44kg, junior) Bulgarie

Squat : 115kg, Développé couché : 77,5kg, Soulevé de terre : 135kg, Total : **327,5kg**

Vice Championne d'Europe 1998 (-44kg, senior): Slovaquie

Développé couché : 77.5 kg

▪ **CHAMPIONNATS DU MONDE :**

Championnat du Monde 2015 7ème (Compétition raw sans matériel) (-47kg, senior) : Finlande

Squat : 115kg, Développé couché : 70kg, Soulevé de terre : 132.5kg, Total : **317.5kg**

Championnat du Monde 2014 : Denver (USA)

Squat : 150 kg, Développé couché : 95kg, Soulevé de terre : pied cassé, Total : - kg

Jeux Mondiaux 2013, Division 1 : 8ème : (-47- 52 kg, senior) Colombie

Squat : 165kg, Développé couché : 97.5kg, Soulevé de terre : 162.5kg, Total : **425kg**

Championnat du Monde 2013 (-47kg, senior) : Norvège 3ème au développé couché et 3ème au soulevé de terre

Squat : 150 – 0 -kg, Développé couché : 92,5kg, Soulevé de terre : 157.5kg, Total : - kg

5ème championne du Monde 2012 (-47kg, senior) : Puerto Rico 3ème au développé couché et 3ème au soulevé de terre

Squat : 155kg, Développé couché : 92,5kg, Soulevé de terre : 157.5kg, Total : **405kg**

5ème championne du Monde 2010 (-48kg, senior) : Afrique du sud 3ème au développé couché

Squat : 150kg, Développé couché : 92,5kg, Soulevé de terre : 150kg, Total : **392.5kg**

3ème championne du Monde 2009 (-48kg, senior) : Inde Championne du monde : squat et développé couché

Squat : 162.5kg, Développé couché : 92,5kg, Soulevé de terre : 145kg, Total : **400kg**

Jeux Mondiaux 2009, Division 1 : 8ème : (-52 kg, senior) Taiwan

Squat : 155kg, Développé couché : 100kg, Soulevé de terre : 152.5kg, Total : **407.5kg**

Vice championne du Monde 2008 (-48kg, senior) : Canada Vice championne du monde : développé couché et 3ème au soulevé de terre

Bénédicte Le Panse

Squat : 155kg, Développé couché : 97,5kg, Soulevé de terre : 155kg, Total : **405kg**

4^{ème} Championnat du Monde 2006 (-48kg, senior): Norvège

vice championne du monde au développé couché

Squat : 160kg, Développé couché : 92.5kg, Soulevé de terre : 150kg, Total : **402,5kg**

6^{ème} championnat du Monde 2004 (-48kg, senior) : France

Squat : 140kg, Développé couché : 80kg, Soulevé de terre : 140kg, Total : **360kg**

6^{ème}Championnat du Monde 2003 (-44kg, senior): Etats-Unis

Squat : 122,5kg, Développé couché : 70kg, Soulevé de terre : 135kg, Total : **327,5kg**

Troisième Championnat du Monde 2002 (-44kg, senior): Allemagne

Squat : 120kg, Développé couché : 67,5kg, Soulevé de terre : 130kg, Total : **317,5kg**

Troisième Championnat du Monde 2001 (-44kg, senior): Tchéquie

Squat : 117,5kg, Développé couché : 70kg, Soulevé de terre : 130kg, Total : **317,5kg**

Troisième Championnat du Monde 2001 (-44kg, junior): Bulgarie

Squat : 117,5kg, Développé couché : 70kg, Soulevé de terre : 122,5kg, Total : **310kg**

Vice Championne du Monde 2000 (-44kg, junior): Taiwan

Championne du Monde Développé couché

Squat : 112,5kg, Développé couché : 72,5kg, Soulevé de terre : 135kg, Total : **320kg**

2002-2018:

Pratique de l'**Haltérophilie** :

Championne Régionale (-48kg)

Qualification Championnat Fédéral (2010)

Vice championne de France par équipe N1 B (2009)

Bénédicte Le Panse

1984-1997:

Pratique de la **Gymnastique Sportive** :

Vice Championne de France:1996

1982-1992 :

Pratique de **la danse moderne**

Préparation : championnat de France 2019 : (sans matériel) (Avril)

Préparation : Championnat d'Europe et du monde 2019 (Mai, Novembre)