

# Dave Heneman

## « Bientôt les 100 kilos à l'épaulé-jeté ! »

« **C'** EST rare que je me trompe sur un athlète ! Cela fait quarante-huit ans que je suis dans le milieu et je ne prends pas trop de risques en affirmant que Dave peut faire de belles choses dans les années à venir. »

Le compliment sort de la bouche de Charles Helena, l'entraîneur de notre jeune haltérophile. Dave Heneman n'a en effet que

quatre années d'entraînements derrière lui et ses progrès sont étonnants.

« Pourquoi l'haltérophilie ? En fait, je n'en sais rien, explique le jeune homme de Grande-Synthe. Un jour, j'ai suivi des copains qui allaient s'entraîner à la salle Maurice Catala de Saint-Pol-sur-Mer. Je les ai regardés travailler et j'ai eu envie d'essayer. J'ai pris mon

temps, commençant par des flexions, l'apprentissage du geste et la musculation. »

Au bout de quelques heures, lever de la fonte était devenu un plaisir pour Dave Heneman. « J'étais content de faire un sport à part, différent des autres. » Quatre ans plus tard – et même si Dave n'a que 16 ans –, le jeune homme s'est d'ores et déjà offert

un petit palmarès.

Aujourd'hui, le voilà champion des Flandres et champion du Nord des -62 kg ! « Mon objectif ? Participer aux championnats de France cadets de Blois (du 23 au 25 juin 2006). Et faire de mon mieux... » Pour ce faire, Dave devra continuer sur sa lancée et persévérer dans l'effort. « Je fais trois à quatre entraînements par semaine », raconte celui qui est en Première technologique au Lycée Jean-Bart de Dunkerque. « Chaque séance peut durer d'une à deux heures. »

Reste que Dave n'a pas encore terminé sa croissance (osseuse et musculaire) et doit faire attention à ne pas aller trop loin. Pour l'heure, il soulève tout de même de sacrées barres : ses records en compétition s'élèvent à 72 kg à l'arraché, 87 à l'épaulé-jeté ! « Mais il passe 75 et 90 kg à l'entraînement, renchérit Charles Helena, son entraîneur. Dave est un garçon appliqué. Il écoute beaucoup et travaille bien. Il a le potentiel pour passer la barre des 100 kg à l'épaulé-jeté dans quelques mois. »

C'est tout le mal qu'on lui souhaite.

Sébastien DARNAUX

# 22

HALTÉROPHILIE

### Digest

- Né le 24 avril 1989 à Grande-Synthe.
- Club : Saint-Pol-sur-Mer.
- Palmarès : Champion du Nord 2005.

### J'aime

- Le sport
- Ma famille
- Sortir entre copains
- Internet

### J'aime pas

- Les huîtres
- Les insultes
- La vantardise

