



Team Normandie : Maëlyn Michel

Haltérophilie

Né le : 25/02/2004

Club : Caen CHM (14)

En étude de kiné

Objectif sportif :

Intégrer le top 10 mondial et disputer les Jeux olympiques Los Angeles 2028



Palmarès

- Championne de France sénior (2025)
- Vice-championne d'Europe Junior (2024)
- Championne d'Europe à l'arraché

A bout de bras

Avec Aurore, sa mère, parmi les 10 meilleures mondiales à la fin des années 90 et son oncle Romuald, 7e de la finale des JO d'Athènes (2004), Maëlyn Michel pouvait-elle échapper à l'haltérophilie ? Elle a bien essayé d'autres sports, y affirmant chaque fois son goût pour la compétition, mais c'est les mains sur l'haltère qu'elle s'est rendue à l'évidence : sa place est au Caen CHM, le club où sa famille s'est toujours entraînée. "J'adore faire ce sport pour moi et aussi pour eux."

L'oncle, conseiller technique régional, joue un rôle déterminant dans le parcours sportif de la jeune athlète. Son maître-mot : la progressivité. L'haltérophilie repose sur deux mouvements très techniques : l'arraché et l'épaulé-jeté qui exigent une excellente coordination.

"La Normandie m'a toujours soutenue, j'y ai mes plus beaux souvenirs : c'est un territoire que j'ai envie de représenter jusqu'au bout de ma carrière"

"Il faut accepter ces répétitions qui sont parfois très très longues, ces phases où on ne va pas chercher les records mais à se renforcer, à améliorer chaque phase du geste pour pouvoir ensuite performer et faire lourd." La condition pour ne pas se blesser. Maëlys a cette discipline sur toutes les phases d'entraînements y compris dans sa vie quotidienne (nutrition, sommeil). Aux Elites France Jeune, elle surpasse toutes les jeunes filles de sa catégorie et ne se laisse dépasser que par un seul garçon. Le ton est donné. Il annonce son titre de championne de France 2025 en senior. Maëlys a passé ses années junior au sein du Pôle France Relève à Toulouse, elle est désormais à l'INSEP et prépare en parallèle un diplôme de kiné. Un parcours parfait pour viser le top 10 mondial qui lui ouvrirait les portes des JO de Los Angeles en 2028 !