



# DOSSIER DE PRESSE

---

# GIRL POWER - 2025 -





“ ”

**L'événement 100%  
féminin qui va au-delà  
de la force**

# SOMMAIRE

---

1.

**Introduction**

2.

**Athlètes  
en compétition**

3.

**Animations  
& intervenants**

4.

**Partenaires**

5.

**Contacts**

# 1. INTRODUCTION

**Vitrolles, le 4 octobre 2025** - La FFForce et la Ligue Provençale de Force sont fières de présenter le GIRL Power, unique compétition internationale (IPF) 100% féminine. Elle regroupe trois événements : une sélection d'athlètes internationales, une compétition régionale et un village d'animation pour le grand public.

## INFOS PRATIQUES :

 4 octobre 2025

 Gymnase Léo Lagrange,  
Boulevard Alfred Casile,  
13127 Vitrolles

---

## MARRAINE DE L'ÉVÉNEMENT :

Clara Peyraud  
Championne d'Europe

## TEMPS FORTS :

**9h00 – 15h00 : GIRL PACA**  
compétition régionale  
& village santé

**18h00 : GIRL POWER**  
compétition internationale  
sur invitation

**Toute la journée :** animations,  
initiations et stands santé

L'ensemble des **différentes activités** proposées au cours de la journée ont pour but de **répondre aux objectifs de santé publique actuels** :

- \* Sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée en lien avec la pratique sportive chez les femmes
- \* Favoriser l'accès au sport pour toutes et tous en présentant des associations proposant des activités adaptées aux personnes rencontrant des difficultés de santé et/ou un handicap, tout en déconstruisant les clichés associés aux sports de force
- \* Valoriser le handisport au travers d'une démonstration de para développé couché
- \* Informer et prévenir les pathologies chroniques liées à l'alimentation déséquilibrée et à la sédentarité
- \* Sensibiliser aux violences faites aux femmes et proposer des solutions pour y faire face grâce à la présence d'une association ressource

## 2. ATHLÈTES EN COMPÉTITION

L'événement accueillera des athlètes de niveau mondial ainsi que l'équipe de France, pour des performances d'exception et des moments privilégiés avec le public.

### PARTICIPANTES PHARES :



#### **SONITA MULUH, +84 KG - BELGIQUE**

Considérée comme la plus grande spécialiste du squat de tous les temps, Sonita Muluh est une force de la nature. Née en 1996, elle a marqué l'histoire de son sport avec un squat record personnel à 318 kg. Sonita est une athlète d'exception, figure incontournable de la discipline.

#### **SARA NALDI, -57 KG - ITALIE**

À seulement 27 ans, Sara Naldi est une étoile montante du powerlifting européen et mondial. Athlète italienne née en 1998, elle est la récente championne du monde open -57kg en 2025 et championne d'Europe open -63kg en 2024.



#### **SOVANNPHAKTRA PAL, -57 KG - FRANCE**

Athlète discrète mais valeur sûre de l'Equipe de France, Sovann est une habituée des podiums internationaux. Elle est 3<sup>e</sup> mondiale et double championne d'Europe en -57kg.

**AUTRES PARTICIPANTES**



Marie-José VAN DAAL – Pays-Bas



Inmaculada SOTO RUIZ - Espagne



Sabrina DOWNES - Grande Bretagne



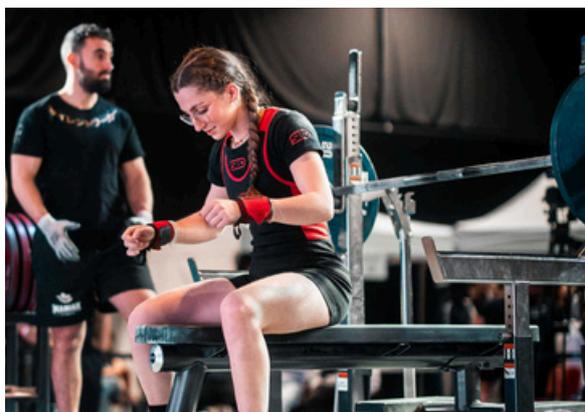
Isabelle Clara HAEBERER - Allemagne



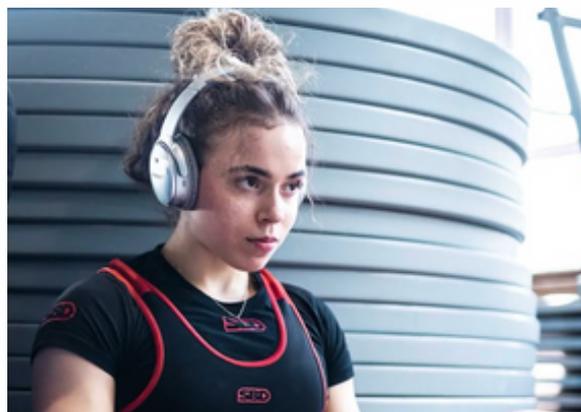
Marta SCUDERI – Italie



Léa LUCAS - France



Manon GASQUY - France



Samantha EUGENIE – France

# 3. ANIMATIONS & INTERVENANTS

## ANIMATIONS :

Le village santé et sport proposera des initiations accessibles à tous :



**Force athlétique**



**Kettlebell**



**Bras de Fer**

Ces ateliers seront animés par des bénévoles et des pratiquants expérimentés.

Un **enseignant en Activité Physique Adaptée et Santé** (E-APAS) sera également présent pour accompagner les publics spécifiques ou intervenir en soutien pédagogique et technique auprès des intervenants.

Un espace sera consacré à la découverte de matériel de récupération et sera animé par **Nicolas Richerme**, kinésithérapeute exerçant à Toulon.

Le public pourra y découvrir les bienfaits des outils suivants :

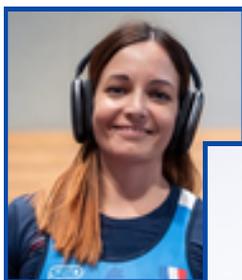
**Cryothérapie locale**

**Lumière rouge**

**Oxygénothérapie**

Cette démonstration s'adresse aussi bien aux athlètes qu'aux spectateurs intéressés par la récupération physique et la santé globale.

## INTERVENANTS :



### **Noémie Allabert & Clara Peyraud, Championnes reconnues de force athlétique**

Noémie Allabert et Clara Peyraud font preuve d'une grande générosité et d'humilité en participant à l'événement non pas comme athlètes en compétition, mais comme bénévoles passionnées. Elles offriront de leur temps pour initier le public, notamment les femmes et les enfants, à leur sport, partageant ainsi leur expertise et leur amour de la discipline.

### **Mathias Sabatier - Athlète handisport**

Il proposera une démonstration de para développé couché adapté pour valoriser l'inclusion par le sport.

### **Ludwig Wolf - Conseiller Technique National de la FFForce**

Il est en charge du développement du sport-santé et du parasport au sein de la fédération. Il animera également une conférence.

## **Cassandra Fournier, Flavie Teste & Victoria Pollastri**

Cassandra Fournier, diététicienne-nutritionniste, sera la cheffe d'orchestre de la table ronde « Alimentation, psychologie, santé », à laquelle participeront également Flavie Teste, psychothérapeute spécialisée, et Victoria Pollastri, kinésithérapeute.

### **PROGRAMME COMPLET :**

#### **➤ 9h00 à 15h00 - GIRL POWER PACA**

Compétition régionale & village santé

#### **➤ 15h15 à 15h45 - Conférence : L'intérêt de la pratique des sports de force pour la santé**

Cette conférence sera animé par **M. Ludwig Wolf**, diététicien, Enseignant en Activité Physique Adaptée et Santé et Conseiller Technique National de la FFForce.

#### **➤ 16h00 à 17h00 - Table ronde : « Alimentation, psychologie, santé »**

Cette table ronde sera animée par **Cassandra Fournier, Flavie Teste**, ainsi que **Victoria Pollastri**. L'objectif est d'ouvrir un échange croisé entre les différents professionnels de santé sur des sujets tabous autour du corps, de la performance et de la santé des femmes (plancher pelvien, cycle hormonal, perte de poids, etc).

#### **➤ 18h00 - GIRL POWER**

Compétition internationale sur invitation

**Toute la journée :** animations, initiations et stands santé

## **Séance de dédicaces avec les athlètes du GIRL POWER**

Une session de meet and greet avec les athlètes de l'équipe de France aura lieu en présence de notamment Léa Lucas, Noémie Allabert, Clara Peyraud, Sovannphaktra Pal, Lya Bavoil et Samantha Eugénie.

# 4. ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

## ASSOCIATIONS PARTICIPANTES :

L'événement GIRL POWER 2025 s'inscrit aussi dans une **démarche sociale** et de **santé publique** grâce à la **mobilisation d'acteurs locaux engagés**.

Plusieurs associations seront présentes tout au long de la journée pour **sensibiliser, informer et accompagner le public sur des thématiques variées** :



### Une Voix pour Elles - On Bouge

Association engagée dans la lutte contre les violences faites aux femmes et la précarité. Active dans les Bouches-du-Rhône et les Alpes-Maritimes, elle présentera ses actions d'accompagnement et de soutien auprès des femmes en difficulté.



### Maison Sport Santé de Vitrolles

Structure locale spécialisée dans la promotion des activités physiques adaptées. Elle interviendra pour faire découvrir ses programmes favorisant la santé et le bien-être à travers le sport, accessibles à toutes et tous.



### Dispositif d'Appui à la Coordination - Provence Santé Coordination

Représenté par son pôle prévention, ce dispositif met en place des actions concrètes pour le dépistage et l'accompagnement des personnes atteintes de pathologies chroniques (obésité adulte et pédiatrique, diabète, asthme).

Ces partenariats renforcent la **dimension citoyenne et inclusive de GIRL POWER 2025**, en montrant que la force ne se limite pas à la performance sportive mais s'exprime aussi par l'engagement et le soutien à la santé et au bien-être de toutes et tous.

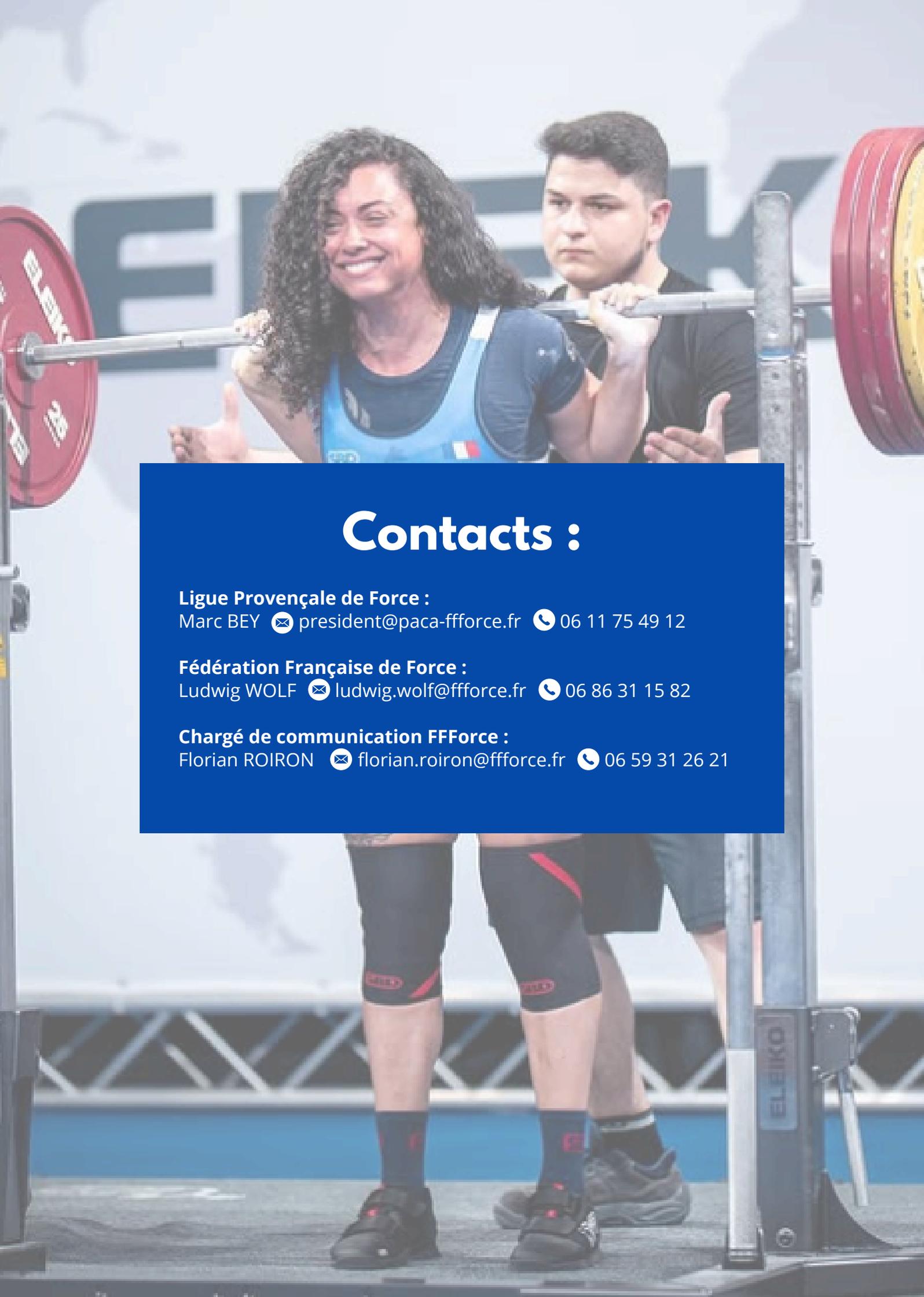
## PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT:

Organisateurs :



Autres partenaires :





## Contacts :

### Ligue Provençale de Force :

Marc BEY ✉ [president@paca-ffforce.fr](mailto:president@paca-ffforce.fr) ☎ 06 11 75 49 12

### Fédération Française de Force :

Ludwig WOLF ✉ [ludwig.wolf@ffforce.fr](mailto:ludwig.wolf@ffforce.fr) ☎ 06 86 31 15 82

### Chargé de communication FFForce :

Florian ROIRON ✉ [florian.roiron@ffforce.fr](mailto:florian.roiron@ffforce.fr) ☎ 06 59 31 26 21