

Championnats de France de Musculation Universitaires

Descriptif des exercices

Hommes		
<p>Soulevé de terre</p> <p>Charge maximale pour réaliser une série de 6 répétitions</p> <p>5 minutes pour réaliser la performance</p>		<p>Départ : Barre en contact avec le sol. Jambes fléchies</p> <p>Arrivée : Debout, bras et jambes tendus. Epaules, hanches, genoux alignés</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition): Les pieds bougent pendant la répétition. Les poids ne touchent pas le sol au départ du mouvement.</p> <p>Genoux non verrouillés à la fin de la répétition.</p> <p>Epaules, hanches, genoux non alignés à la fin du mouvement.</p>
<p>Traction prise serrée + Dips</p> <p>Maximum de répétitions en 3'</p>		<p>Départ : suspendu à une barre. Prise de mains de la largeur des épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés</p> <p>Arrivée : menton au-dessus de la barre</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement; Le menton ne passe pas au-dessus de la barre à la fin du mouvement; Balancement du corps</p>
		<p>Départ : Bras tendus, coudes verrouillés. Corps immobile. Les jambes sont croisées et repliées en arrière.</p> <p>Arrivée : Bras fléchis, Epaules en dessous des coudes</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Manque de flexion des coudes ; Coudes non verrouillés en haut ; Balancement du corps Pas de prise d'élan avec les jambes Les pieds ou le poids touche(nt) le sol pendant la répétition</p>

Circuit à faire 3 fois :

Le plus vite possible

Temps limite : 8'

L'athlète peut faire autant de pauses qu'il le souhaite pour réaliser les répétitions. Il doit finir toutes les répétitions d'un exercice pour passer au suivant.

Développé couché

20 répétitions à 75% du Poids de corps



Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol

Arrivée : barre en contact avec la poitrine

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

La barre ne touche pas la poitrine ;
Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;

Rebond de la barre sur la poitrine ;
La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement

Au moins un pied décolle du sol
Les fesses décollent du banc.

Relevés de buste et de jambes V up :

12 reps



Départ :

Allongée sur le dos, bras tendus derrière la tête, la charge dans les mains en contact avec le sol. Les jambes sont tendues et les pieds en contact avec le sol.

Arrivée :

Charge en contact avec les pieds. Les épaules sont décollées du sol

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

La charge ne touche pas les pieds ;
Les pieds et la charge ne touchent pas le sol au départ du mouvement ;
Les épaules sont en contact avec le sol lorsque la charge touche les pieds

Sauts sur plot

10 répétitions



Départ :

Debout devant un plot ; les 2 pieds en contact avec le sol

Arrivée :

Les 2 pieds sont posés à plat sur le plot

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

La montée se fait une jambe après l'autre
Les 2 pieds ne sont pas posés intégralement à plat sur le plot
Une main touche le plot à la montée ou à la descente

Femmes

Squat

Charge maximale
pour réaliser une
série de 7 répétitions

5 minutes pour réaliser la
performance



Départ : barre sur le haut du dos, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées)

Arrivée : jambes fléchies : hanches à la hauteur des genoux

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

Manque de flexion des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux

Les jambes ne sont pas tendues à la remontée ;

Les pieds se déplacent pendant la répétition ;

Répétition non terminée dans le temps imparti

Développé alterné assis avec Medecine Ball 10kg

Max de reps en 3'



Départ : Assise, bras tendus au-dessus de la tête, coudes verrouillés

Arrivée : Médecine-ball en contact avec l'épaule.

On remonte bras tendus puis on descend le medecine-ball sur l'autre épaule

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

Bras non tendus à la montée (coudes non verrouillés).

Pas de contact médecine-ball/épaule.

Le médecine-ball touche la tête.

Les fesses décollent du banc

Circuit à faire 3 fois :

Le plus vite possible

L'athlète peut faire autant de pauses qu'elle le souhaite pour réaliser les répétitions. Elle doit finir toutes les répétitions d'un exercice pour passer au suivant

Temps limite 9'

Développé couché

20 répétitions à 45% du poids de corps



Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol
Arrivée : barre en contact avec la poitrine
Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

La barre ne touche pas la poitrine;
Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;
Rebond de la barre sur la poitrine ;
La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement
Au moins un pied décolle du sol. Les fesses décollent du banc.

Relevé de buste et de jambes V up (avec poids de 2.5 kg)

12 répétitions



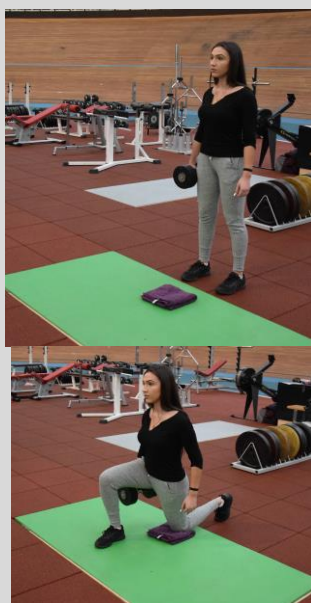
Départ :
Allongée sur le dos, bras tendus derrière la tête, la charge dans les mains en contact avec le sol. Les jambes sont tendues et les pieds en contact avec le sol.

Arrivée :
Charge en contact avec les pieds. Les épaules sont décollées du sol
Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):

La charge ne touche pas les pieds ;
Les pieds et la charge ne touchent pas le sol au départ du mouvement ;
Les épaules sont en contact avec le sol lorsque la charge touche les pieds

Fentes avant avec 1 haltère de 10 kg

10 reps d'un côté puis 10 reps de l'autre côté



Départ : debout, pieds joints dans un carré, haltère du même côté que la jambe qui avance en mains. Jambes tendues.

Arrivée : une jambe en avant. Le genou arrière en contact avec un marqueur au sol

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :

Les 2 pieds ne se regroupent pas dans le carré, à la fin de la remontée
Le genou arrière ne touche pas le marqueur au sol
Les haltères touchent le sol.

Par équipe : 1 femme et 2 hommes

Addition des places obtenues lors des trois défis

Défi Puissance

**Soulevé de terre
(hommes) ou squat
(femme)**

Addition des charges réalisées
par les 3 équipiers



Voir épreuves individuelles

Défi Résistance

**Tractions/Dips (hommes)
ou Développé avec
Médecine Ball (femme)**

Addition des répétitions
réalisées par les 3 équipiers



Voir épreuves individuelles

Défi Cardio par équipe

Parcours à effectuer à 3 le plus rapidement possible

Lancer de Médecine Ball (10kg) en relais sur 30 mètres



Départ :

Debout derrière le Médecine Ball, les 2 autres participants derrière le lanceur

Arrivée : fin de l'exercice une fois que le Médecine Ball a franchi la ligne des 30 mètres

Fautes sanctionnées (non validation de la répétition): Pendant qu'un participant lance le Médecine Ball les deux autres doivent être derrière celui-ci pour des raisons de sécurité. La femme commence et les 3 équipiers se relaient toujours dans le même ordre.

Rameur 1500m à 3 (3x500m)



La femme commence et chaque équipier rame 500 mètres

Sprint à 3 (retour du Médecine Ball) : 30 mètres



Le Médecine Ball et les 3 équipiers doivent revenir au point de départ de l'épreuve.

Le chronomètre s'arrête lors que le 3^{ème} équipier a franchi la ligne.