

19.10.2017

## **HALTEROPHILIE - MUSCULATION**

### **Composition de la Commission Nationale**

**FFHM:** René RAMBIER (DTN), Philippe GEISS (DTN Adjoint), Christiane FORT.

**FF Sport U :** Dominique SORGATO, Didier SEYFRIED (Directeur National Adjoint).

La FF Sport U et la FFHM s'associent pour organiser en 2018 un Championnat de France Universitaire d'Haltérophilie et Musculation.

Comme pour les sports collectifs, la France est divisée en 5 conférences : NORD-EST/SUD-EST/CENTRE-OUEST/SUD-OUEST/IDF.

Les championnats conférences ou académies sont qualificatifs pour les Championnats de France Universitaires.

### **1- Date limite de retour des résultats conférences, académies et inscriptions**

**9 mars 2018**

### **1 – Date et lieu du championnat de France**

**4 et 5 avril 2018**

A Melun – Seine et Marne (IDF)

### **3 – Epreuves du championnat de France**

- Haltérophilie : arraché et épaulé-jeté, hommes et femmes, et par équipes mixtes.
- Musculation : individuel et par équipes mixtes.

#### **a. Haltérophilie**

Catégories de poids

HOMMES : 62, 69, 77, 85, 94 et + de 94kg

FEMMES : 53, 58, 63, 69 et + de 69 kg

La CMN se réserve le droit de fusionner des catégories adjacentes si le nombre d'haltérophiles qualifié(e)s est insuffisant pour décerner un titre.

### **Classements**

Haltérophilie individuel : un classement général au total Olympique par catégorie de poids de corps (addition du meilleur arraché et du meilleur épaulé-jeté) hommes et femmes. En cas de fusion de catégories, le classement se fera à l'indice IWF.

Haltérophilie par équipes : un classement par équipes mixtes d'A.S. sera établi sur les performances réalisées par 3 étudiants de la même A.S., dont une jeune fille ou un garçon au moins sur la base du calcul **[total équipe - total poids de corps de l'équipe]**.

### **Formules**

**Haltérophilie :** Système « charge montante » en arraché et épaulé jeté, avec un maximum de 3 essais par mouvement.

A la pesée, le concurrent déclare la charge du premier essai pour chaque épreuve.

### **Règlement Sportif**

Application du règlement FFHM en vigueur.

Minima qualificatifs en haltérophilie (arraché + épaulé jeté).

Hommes		Femmes	
Catégories	Haltérophilie	Catégories	Haltérophilie
62	135	53	70
69	150	58	75
77	170	63	80
85	185	69	85
94	190	+69	90
+94	200		

**Infos complémentaires sur :**

<http://www.sport-u.com/cmsms/index.php?page=sports-individuels-3>

### **3.2 Epreuve de musculation**

Règlement sportif détaillé sur :

<http://www.sport-u.com/index.php?page=calendriers-sports-ind>

**Dans le cadre des accords FF Sport U et FFHM, les athlètes (masculins et féminines de chaque catégorie de poids) et équipes, classés parmi les 3 premiers du CFU 2018 musculation seront directement qualifiés au championnat de France de musculation FFHM.**

#### **3.2.1 Epreuve qualificative pour le CFU Musculation**

##### **Epreuves régionales qualificatives au CFU**

**Les régions doivent obligatoirement respecter le règlement ci-après :**

##### **Par équipe :**

- Composition des équipes = 2 garçons + 1 fille / sans exigence de poids de corps

- ❖ Les 3 équipiers effectuent séparément les épreuves individuelles (défi « PUISSANCE » et défi « RESISTANCE ») : cela permet aux participants individuels de concourir aussi par équipe, sans avoir trop d'épreuves à réaliser ;
- ❖ Défi « PUISSANCE » : un classement « équipe » est établi en additionnant les charges soulevées par les 3 équipiers ;
- ❖ Défi « RESISTANCE » : un classement « équipe » est établi en additionnant les répétitions effectuées par les 3 équipiers ;
- ❖ Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors des 2 défis ;
- ❖ En cas d'égalité, on additionne les poids de corps des équipiers. L'équipe « la plus légère » est classée devant.

##### **Individuel**

2 catégories de poids garçons : - 75 kg et + 75 kg

2 catégories de poids filles : - 57 kg et + 57 kg

##### **Principes :**

- ❖ Il y a 2 épreuves : une « à la charge soulevée » (défi « PUISSANCE ») et une « au maximum de répétitions » (défi « RESISTANCE ») ;
- ❖ La plupart des épreuves se déroulent au poids de corps ou en fonction du poids de corps, ce qui atténue les différences entre participants d'une même catégorie ;
- ❖ Le classement est établi en additionnant les places obtenues lors des 2 épreuves ;
- ❖ En cas d'égalité, l'athlète le plus léger est classé devant.

## Femmes

### ➤ Défi « PUISSANCE »

Squat : charge maximale pour réaliser 7 reps. L'athlète dispose de 5 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 7 répétitions. L'athlète doit réaliser une série de 7 répétitions au squat, avec la charge la plus lourde possible. Elle dispose d'un temps de 5 minutes pour réaliser sa performance.

Elle peut effectuer le nombre de tentatives qu'elle le souhaite dans ce temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme elle le souhaite pour la tentative suivante :

- soit retenter la série avec la même charge ;
- soit diminuer la charge ;
- soit augmenter la charge (même si elle a échoué à la tentative précédente).

C'est l'athlète qui charge sa barre, seule. Les colliers ou bagues ou pinces de serrage sont obligatoires (absence de bagues ou pinces de serrages = disqualification). On enregistre la charge la plus lourde réalisée pour une série complète de 7 répétitions.

### ➤ Défi « RESISTANCE »

Développé alterné assis avec *Medecine Ball* 10kg - Max de reps en 3 minutes

## Hommes

### ➤ Défi « PUISSANCE »

Soulevé de terre: charge maximale pour réaliser 6 reps. L'athlète dispose de 5 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 6 répétitions. L'athlète doit réaliser une série de 6 répétitions au soulevé de terre, avec la charge la plus lourde possible. Il dispose d'un temps de 5 minutes pour réaliser sa performance.

Il peut effectuer le nombre de tentatives qu'il le souhaite dans ce temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme il le souhaite pour la tentative suivante :

- soit retenter la série avec la même charge ;
- soit diminuer la charge ;
- soit augmenter la charge (même s'il a échoué à la tentative précédente).

C'est l'athlète qui charge sa barre, seul. Les colliers ou bagues ou pinces de serrage sont obligatoires (absence de bagues ou **pinces** de serrages = disqualification). On enregistre la charge la plus lourde réalisée pour une série complète de 6 répétitions.

### ➤ Défi « RESISTANCE »

Traction supination + dips : maximum de répétitions en 3. Les athlètes répartissent comme ils le souhaitent le nombre de répétitions entre les 2 exercices. Ils ont 3 minutes pour réaliser le maximum de répétitions. On enregistre le nombre total de répétitions, sans différencier les répétitions faites aux dips ou aux tractions.

### **3.2.2 CFU Musculation individuel**

2 catégories de poids garçons : - 75kg et + 75kg

2 catégories de poids filles : - 57kg et + 57kg

Nombre de qualifiés : 25 pour chacune des catégories de poids masculines et féminines à raison de 5 qualifiés par catégorie et par conférence (les conférences classent leurs demandes de qualification par ordre prioritaire).

#### **Principes :**

- ❖ Il y a 3 épreuves : une « à la charge soulevée » (défi « PUISSANCE »), une « au maximum de répétitions » (défi « RESISTANCE »), une au temps (défi « CARDIO ») ;
- ❖ Il y a 2 épreuves à réaliser le Jour 1 (défis « PUISSANCE » et « RESISTANCE »), puis tous les concurrents effectuent un circuit chronométré le jour 2 (défi « CARDIO ») ;
- ❖ La plupart des épreuves se déroulent au poids de corps ou en fonction du poids de corps, ce qui atténue les différences entre participants d'une même catégorie ;
- ❖ Le classement est établi en additionnant les places obtenues lors des 3 épreuves.

#### **Femmes**

##### ➤ **Défi « PUISSANCE »**

**Squat** : charge maximale pour réaliser 7 reps. L'athlète dispose de 5 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 7 répétitions. L'athlète doit réaliser une série de 7 répétitions au squat, avec la charge la plus lourde possible. Elle dispose d'un temps de 5 minutes pour réaliser sa performance.

Elle peut effectuer le nombre de tentatives qu'elle le souhaite dans ce temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme elle le souhaite pour la tentative suivante :

- soit retenter la série avec la même charge ;
- soit diminuer la charge ;
- soit augmenter la charge (même si elle a échoué à la tentative précédente).

C'est l'athlète qui charge sa barre, seule. Les colliers ou bagues ou pinces de serrage sont obligatoires (absence de bagues ou pinces de serrages = disqualification). On enregistre la charge la plus lourde réalisée pour une série complète de 7 répétitions.

##### ➤ **Défi « RESISTANCE »**

**Développé alterné assis avec *Medecine Ball* 10kg** - Max de reps en 3 minutes

##### ➤ **Défi « CARDIO »**

**Circuit chronométré à réaliser 3 fois le plus vite possible :**

- Développé couché : 20 reps à 45% du poids de corps
- Relevé de jambes et de buste V up : 12 reps
- Fentes avant avec 1 haltère de 10kg : 10 reps / 10 reps

Le temps limite pour réaliser le défi « CARDIO » est de 9 minutes.

#### **Hommes**

##### ➤ **Défi « PUISSANCE »**

**Soulevé de terre** : charge maximale pour réaliser 6 reps. L'athlète dispose de 5 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 6 répétitions. L'athlète doit réaliser une série de 6 répétitions au soulevé de terre, avec la charge la plus lourde possible. Il dispose d'un temps de 5 minutes pour réaliser sa performance.

Il peut effectuer le nombre de tentatives qu'il le souhaite dans ce temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme il le souhaite pour la tentative suivante :

- soit retenter la série avec la même charge ;
- soit diminuer la charge ;
- soit augmenter la charge (même s'il a échoué à la tentative précédente).

C'est l'athlète qui charge sa barre, seul. Les colliers ou bagues ou pinces de serrage sont obligatoires (absence de bagues ou pinces de serrages = disqualification). On enregistre la charge la plus lourde réalisée pour une série complète de 6 répétitions.

➤ **Défi « RESISTANCE »**

**Traction supination + dips** : maximum de répétitions en 3 minutes. Les athlètes répartissent comme ils le souhaitent le nombre de répétitions entre les 2 exercices. Ils ont 3 minutes pour réaliser le maximum de répétitions. On enregistre le nombre total de répétitions, sans différencier les répétitions faites aux dips ou aux tractions.

➤ **Défi « CARDIO »**

**Circuit chronométré à réaliser 3 fois le plus vite possible :**

- Développé couché : 20 reps à 75% du poids de corps ;
- Relevé de jambes et de buste V up : 12 reps ;
- 10 sauts sur plots.

Le temps limite pour réaliser le défi « CARDIO » est de 8 minutes.

### **3.2.3 CFU Musculation par Equipes**

- Qualifications : Quotas 25 équipes de 3 maximum qualifiées ;
- Chaque conférence propose un classement lors de ses demandes de qualification (1, 2, 3, 4, ...)
- Composition des équipes = 2 garçons + 1 fille / sans exigence de poids de corps ;
- Minimum 2 licences de la même A.S. (1 licence extérieure ou individuelle de la même académie autorisée).

La compétition par équipes se déroule sur 2 jours.

**Principes :**

- ❖ Les 3 équipiers effectuent séparément les épreuves individuelles du jour 1 (défi « Puissance » et défi « Résistance ») : cela permet aux participants individuels de concourir aussi par équipe, sans avoir trop d'épreuves à réaliser ;
- ❖ Défi « Puissance » : un classement « équipe » est établi en additionnant les charges soulevées par les 3 équipiers ;
- ❖ Défi « Résistance » : un classement « équipe » est établi en additionnant les répétitions effectuées par les 3 équipiers ;
- ❖ Défi « Cardio » : les équipiers effectuent un circuit le Jour 1 à réaliser ensemble le plus vite possible. Un classement est établi en fonction du temps de réalisation du circuit ;
- ❖ Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors des 3 défis.

**Défi « Puissance Equipe »**

Pour la jeune femme de l'équipe :

**Squat (voir défi « Puissance individuel »)**

Pour chacun des 2 hommes :

**Soulevé de terre (voir défi « Puissance individuel »)**

Le classement du défi « Puissance Equipe » est établi en additionnant les charges soulevées par les 3 coéquipiers.

**Défi « Résistance Equipe »**

Pour la jeune femme de l'équipe :

**Développé alterné assis avec *Medecine Ball* 10kg** - Max de reps en 3 minutes

Pour chacun des 2 hommes :

**Traction supination + dips : maximum de répétitions en 3'**. (voir défi « Résistance individuel »)

Le classement du défi « Résistance Equipe » est établi en additionnant les nombres de répétitions effectuées par les 3 coéquipiers.

**Défi « Cardio Equipe »**

Les 3 équipiers effectuent ensemble cette épreuve.

Il y a un parcours chronométré à effectuer 1 fois le plus rapidement possible :

- Lancer de *Medecine Ball* 10kg en relais sur 30 mètres ;
- Rameur 1500 mètres à 3 (3x500 mètres) ;
- Sprint à 3 avec retour du *Medecine Ball* sur 30 mètres.

- Lancer de *Medecine Ball* en relais : les équipiers lancent tour à tour, et toujours dans le même ordre, un *Medecine Ball* 10kg, jusqu'à avoir parcouru une distance de 30 mètres (distance susceptible d'évoluer en fonction de la configuration de la salle de compétition).

- Rameur 1500 mètres à 3 (3x500 mètres) : les équipiers parcourent chacun 500 mètres, le plus vite possible.

- Sprint à 3 (retour du *Medecine Ball*) sur 30 mètres : les 3 équipiers reviennent à leur point de départ, le plus vite possible. L'un d'eux porte le *Medecine Ball*. Les 3 équipiers effectuent leur course ensemble.

#### **4 – Programme international**

**FISU** : le Championnat du Monde d'Haltérophilie se déroulera à BIALA PODLASKA (Pologne) du 20 au 23 septembre 2018. Des critères de niveau international seront pris en compte pour arrêter la composition de l'équipe de France universitaire.