

Version B
Mise à jour du :
15 décembre 2021
Les modifications sont surlignées
en jaune dans ce document.



HALTÉROPHILIE MUSCULATION

Règlement universitaire

Dispositions particulières

Saison 2021-2022

Composition de la commission mixte nationale

Membres FF Haltérophilie-Musculation

Christiane FORT (Membre Comité Directeur)

Philippe GEISS (Directeur technique national) ou son représentant - **Josselin BRÉGÈRE** (Cadre Technique)

Jean-Marc NEUSY (Commission UNSS/FFSU)

Membres FF Sport U

Jean-Philippe DOS PRAZERES (Directeur national adjoint)

Invités

Robert MANLAY (Commission Nationale d'Arbitrage)

Dominique SORGATO (STAPS Montpellier)

Dates des championnats

Championnat de France	Dates (Lieu)	Envoi des qualifications	Envoi des candidatures d'arbitres
Haltérophilie	24 mars 2022 PARIS	4 mars 2022	10 février 2022
Musculation	25 mars 2022 PARIS	4 mars 2022	10 février 2022

La FF Sport U et la FFHM s'associent pour organiser en 2022 un championnat de France universitaire d'Haltérophilie et de Musculation avec :

- Un classement en **Haltérophilie, par catégorie de poids, individuels** masculin et féminin ;
- Un classement en **Haltérophilie par équipes mixtes** ;
- Un classement en **Musculation, par catégorie de poids, individuels** masculin et féminin ;
- Un classement en **Musculation par équipes mixtes**.

Renseignements : <https://sport-u.com/sports-ind/HALTEROPHILIE-MUSCULATION/>

Le protocole sanitaire en vigueur est disponible sur le site sport-u.com.

CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HALTÉROPHILIE

1 - DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

24 mars 2022
PARIS

2 - FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

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

Catégories de poids :

- **Masculins : 61, 67, 73, 81, 89, 96 et + de 96 kg**
- **Féminines : 49, 55, 59, 64, 71 et + de 71 kg**

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

Classements :

- **Classement individuel : classement général au total Olympique** par catégorie de poids de corps (addition du meilleur arraché et du meilleur épaulé-jeté) masculines et féminines. En cas de fusion de catégories, le classement se fera à l'indice IWF ;
- **Haltérophilie par équipes** : classement par **équipes mixtes** d'A.S établi sur les performances réalisées par **3 étudiants de la même A.S**, dont une féminine ou un masculin au moins sur la base du calcul [**total équipe - total poids de corps de l'équipe**].

3 - DATE LIMITE DE RETOUR À LA DIRECTION NATIONALE DES RÉSULTATS DE CONFÉRENCES

4 mars 2022

Contact : croux@sport-u.com

4 - SYSTÈME DE QUALIFICATION

Chaque Ligue Régionale pourra organiser des épreuves de pré-tours qui seront qualificatives pour le Championnat de France Universitaire.

Les Ligues Régionales du Sport U se rapprocheront des ligues régionales FFHM pour organiser ces épreuves sélectives ou pour se greffer à une compétition du calendrier officiel FFHM (dans la limite du nombre de participants fixée par la ligue et le club organisateur) si besoin est.

Les Ligues Régionales du Sport Universitaire enverront à la Direction Nationale au plus tard le **4 mars 2022** les résultats des épreuves qualificatives (les conférences classent leurs demandes de qualification par ordre prioritaire).

Les performances (minima) doivent être attestées par la Ligue Régionale du Sport U ou par la FFHM selon l'origine de la compétition de qualification.

Seront qualifiés pour le championnat de France, les athlètes :

- **Ayant**, à l'issue des épreuves qualificatives, **réalisé les minima** (performances minimales) définies dans le tableau ci-dessous ;
- **Pouvant attester** (Document certifié Ligue régionale FFHM ou DTN FFHM), **avoir réalisé les minima** définies dans le tableau ci-dessous :

Minima qualificatifs en haltérophilie (arraché + épaulé-jeté en kg) :

Masculins		Féminines	
Catégories (kg)	Haltérophilie	Catégories (kg)	Haltérophilie
61	130	49	65
67	150	55	75
73	160	59	82
81	170	64	90
89	180	71	95
96	185	+71	100
+96	190		

La Direction Nationale fera paraître la liste des qualifiés sur :

<https://sport-u.com/sports-ind/HALTEROPHILIE-MUSCULATION/>

5 - RÈGLEMENT SPORTIF

Application du règlement FFHM en vigueur.

Infos complémentaires sur :

<https://sport-u.com/sports-ind/HALTEROPHILIE-MUSCULATION/>

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MUSCULATION

1 - DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

25 mars 2022
PARIS

2 - FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION INDIVIDUEL

Les épreuves du CFU correspondent aux épreuves des championnats régionaux de musculation de FFHM.

Retrouvez les épreuves du Championnat de France Musculation FFHM sur :
<https://www.ffhaltero.fr/Musculation/Chpt-de-France-de-Musculation>

- 3 catégories de poids masculins : - **70 kg**, -**80kg** et + **80 kg**
- 2 catégories de poids féminines : - **57kg** et + **57kg**

Principe : 3 épreuves au total :

1. **Épreuve « Bas du corps »** (« au maximum de répétitions ») ;
2. **Épreuve « Puissance »** (« à la charge soulevée ») ;
3. **Épreuve « Résistance »** (« au maximum de répétition »).

Le classement est établi en additionnant les places obtenues lors des 3 épreuves ;
En cas d'égalité, l'athlète le plus léger est classé devant.

Les défis « Bas du corps » et « Puissance » sont réalisés la première demi-journée du championnat, puis tous les concurrents effectuent la dernière épreuve lors de la seconde demi-journée (épreuve « résistance »).

Épreuve « bas du corps » :

Il s'agit du SQUAT EN DROP SET.

La charge est déterminée en fonction de la catégorie de l'athlète.

Femmes :

- Catégorie -57kg : 45kg (charge 1) puis 35kg (charge 2).
- Catégorie +57kg : 55kg puis 45kg

Hommes :

- Catégorie -70kg : 80kg puis 70kg.
- Catégorie -80kg : 90kg puis 80kg.
- Catégorie +80kg : 100kg puis 85kg

L'athlète réalise le maximum de répétitions pendant 2 minutes (charge 1). Puis il dispose de 30 secondes de récupération pendant lesquelles le juge technique décharge la barre (pour mettre la charge 2).

L'athlète réalise à nouveau le maximum de répétitions pendant 1'30.

C'est le nombre total de répétitions qui est pris en compte pour le classement de cette épreuve.

L'athlète désinfecte sa barre avant de quitter le plateau

Épreuve « puissance » :

Il s'agit du **développé couché prise serrée**.

Charge maximale pour réaliser 12 *reps*. L'athlète (masculin & féminin) dispose de 4 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 12 répétitions enchaînées (une série de 12 *reps* sans pause et sans lâcher ni reposer la barre) avec la charge la plus lourde possible.

Possibilité d'effectuer le nombre de tentatives souhaité dans le temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme il/elle 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 ou elle a échoué à la tentative précédente).

Épreuve « résistance » :

Il s'agit d'un enchaînement de 2 exercices à réaliser le plus de fois possible en 4 minutes.

Hommes :

- Traction pronation prise largeur épaules : 10 répétitions ;
- Planche latérale avec élévation de bras : 10 reps d'un seul côté avec un haltère de 12kg (l'athlète fera l'autre côté au tour suivant).

Femmes :

- Soulevé de terre avec dégagé de bras : 10 reps à 120% du poids de corps ;
- Planche latérale avec élévation de bras : 10 reps d'un seul côté avec un haltère de 6kg (l'athlète fera l'autre côté au tour suivant)

Il faut impérativement réaliser toutes les répétitions d'un exercice avant de passer à l'exercice suivant.

Le classement de cette épreuve sera établi à partir du nombre de répétitions totales effectuées en 4 minutes.

Les répétitions réalisées seront comptabilisées même si le dernier tour n'est pas achevé complètement.

Exemple : si un athlète effectue 2 tours complets + 10 tractions et 3 élévations de bras en planche, son total de répétitions sera égal à $2 \times (10 + 10) + 10 + 3 = 40 + 10 + 3 = 53$ reps.

3 - FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION PAR ÉQUIPES

Les épreuves du CFU correspondent aux épreuves des championnats régionaux de musculation de FFHM.

Retrouvez les épreuves du Championnat de France Musculation FFHM sur :

<https://www.ffhaltero.fr/Musculation/Chpt-de-France-de-Musculation>

La compétition par équipes se déroule sur les 2 demi-journées.

Principes :

- Les 3 équipiers effectuent séparément l'épreuve individuelle « Puissance ».
- Les compétiteurs concourant uniquement en équipe ne feront donc pas les épreuves individuelles « Bas du corps » et « Résistance ».
- Les équipiers effectuent ensuite les 2 épreuves collectives à réaliser ensemble : épreuve collective « Relais » et épreuve collective « Synchro ».

- Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors de ces 3 épreuves.
- En cas d'égalité, c'est la place obtenue lors de l'épreuve collective « synchro » qui départage les équipes.

Épreuve « Puissance » :

- Un classement « équipe » est établi en additionnant les charges soulevées par les 3 équipiers.

Épreuve collective relais :

- Thruster en relais : 120 répétitions à effectuer à 3, le plus vite possible
- Charge Hommes 40kg - charge Femme : 25kg
- Les équipiers se relaient toujours dans le même ordre : Femme puis Homme 1 puis Homme 2 et ainsi de suite.
- Chaque équipier est obligé de passer et de tenter de faire au moins 1 répétition. Ils se relaient autant de fois qu'ils le souhaitent pour réaliser les 120 répétitions. Ils répartissent le nombre de répétitions comme ils le souhaitent entre les équipiers, du moment qu'ils passent tous successivement. Pour des raisons de sécurité, 1 seul équipier sera présent sur le plateau. L'équipier suivant pourra entrer sur le plateau et prendre le relais, uniquement lorsque la barre sera au sol.
- Le classement de cette épreuve sera établi en fonction du temps réalisé pour faire les 120 répétitions.

Les équipiers désinfectent leurs barres à la fin de l'épreuve.

Épreuve collective SYNCHRO :

- Rameur + Développé Arnold - Durée : 4'
- Charge pour le développé : Hommes : 2 haltères de 12kg - Femmes : 2 haltères de 6kg Il y a 1 équipier au rameur et les 2 autres en développés simultanés.
- Les équipiers se répartissent les postes comme ils le souhaitent. Ils peuvent permuter de poste comme ils le souhaitent pendant l'épreuve.
- Il faudra réaliser le nombre maximal de calories au rameur. Il faudra également réaliser le nombre maximal de développés Arnold en simultanés, c'est-à-dire que les répétitions seront comptées lorsque les 2 équipiers effectuent le mouvement en même temps (on compte 1 répétition lorsque les 2 athlètes ont simultanément les bras tendus au-dessus de la tête).

- Le classement établi en additionnant le nombre de calories réalisées au rameur + le nb de répétitions au développé simultané.

Les équipiers désinfectent leur matériel (rameur, haltères et bancs) à la fin de l'épreuve.

4 - DATE LIMITE DE RETOUR À LA DIRECTION NATIONALE DES RÉSULTATS DE CONFÉRENCES

4 mars 2022

Contact : croux@sport-u.com

5 - SYSTÈME DE QUALIFICATION

- **25 individuels qualifiés pour chacune des catégories de poids masculines et féminines ;**
- **25 équipes qualifiées**

Chaque Région propose un classement lors de ses demandes de qualification (1, 2, 3, 4, ...).

La CMN publie la liste des qualifiés en fonction de la jauge maximale définie par la DN.

Lorsqu'un athlète a réalisé les minima dans 2 ou plusieurs catégories de poids, il doit impérativement choisir et faire connaître sa catégorie d'engagement sur le CFU avant le 10 février 2022.

Un athlète ayant réalisé les minima dans 2 catégories, mais se présentant, lors de la pesée officielle du CFU, au-dessus des limites pondérales de la catégorie choisie avant le **4 mars 2022** pourra participer au CFU mais « hors match » (sans classement).

Dans le cadre des accords FF Sport U - FFHM :

- Les performances réalisées lors de compétitions inscrites au calendrier de la ligue du sport U et/ou de la FFSU, sont validées, comme performance FFHM (prises en compte dans le listing fédéral FFHM) pour les licenciés FFHM.

- À ce titre le CFU est reconnu à l'identique des autres finales nationales FFHM, sous réserve d'avoir réalisé les minimas sélectifs (poids de corps exact à la pesée et copie de la feuille de match).
- Le CFU est donc qualificatif pour les épreuves nationales FFHM.

Individuel :

Masculins : 3 catégories de poids : - **70 kg**, -**80kg** et + **80 kg**

Féminines : 2 catégories de poids : - **57 kg** et + **57 kg**

Épreuve 1 : épreuve « Bas du corps » (« au maximum de répétitions ») identique à l'épreuve du CFU.

Épreuve 2 : épreuve « Puissance » (« à la charge soulevée ») : identique à l'épreuve du CFU.

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.

Par équipes :

Composition des équipes : 2 masculins + 1 féminine / sans exigence de poids de corps.

Minimum 2 licences de la même A.S (1 licence extérieure ou individuelle de la même académie autorisée).

Les 3 équipiers effectuent séparément l'épreuve individuelle « PUISSANCE ». Puis ils effectuent ensemble l'épreuve collective RELAIS et l'épreuve collective SYNCHRO. Ces épreuves sont identiques à celles du CFU.

- **Épreuve 1** : « Puissance » : un classement « équipe » est établi en additionnant les charges soulevées par les 3 équipiers ;
- **Épreuve 2** : « collective Relais » : un classement « équipe » est établi en fonction du temps mis pour réaliser le nombre de répétitions demandées ;
- **Épreuve 3** : « collective Synchro » : un classement « équipe » est établi en additionnant les répétitions effectuées au Développé Arnold et le nombre de calories effectuées au Rameur.

Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors des 3 épreuves ;

- En cas d'égalité, c'est la place obtenue lors de l'épreuve collective « synchro » qui départage les équipes.

CONTACTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

108 avenue de Fontainebleau - 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

federation@sport-u.com

www.sport-u.com

Directeur national adjoint - Jean-Philippe DOS PRAZERES

jpdosprazeres@sport-u.com

Chargé de mission sport - Clément ROUX

croux@sport-u.com

