



HALTÉROPHILIE MUSCULATION

Règlement universitaire

Dispositions particulières

Saison 2023-2024

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

Delphine REGEARD (Directrice nationale adjointe)

Jeanne ROSSARIE (STAPS Montpellier)

Philippe CAMPILLO (Université de Lille)

Invités

Robert MANLAY (Commission Nationale d'Arbitrage)

Dominique SORGATO (STAPS Montpellier)

Dates des championnats

Championnat de France	Dates (Lieu)	Date limite d'envoi des qualifications	Date limite d'envoi des candidatures d'arbitres
Haltérophilie	23 mars 2024 Orléans	16 février 2024	16 février 2024
Musculation	24 mars 2024 Orléans	16 février 2024	16 février 2024

La FF Sport U et la FFHM s'associent pour organiser en 2024 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/>

CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HALTÉROPHILIE

1 - DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

23 mars 2024
Orléans

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 (4 minimum par catégorie).

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** établi sur les performances réalisées par **3 étudiants**, dont une féminine ou un masculin au moins sur la base du calcul [**total équipe - total poids de corps de l'équipe**].
- **Minimum 2 licences de la même A.S (1 licence extérieure ou individuelle du même site de ligue autorisée).**

3 - DATE LIMITE DE RETOUR DES RÉSULTATS À LA FÉDÉRATION

16 février 2024

Contact : gubert@sport-u.com

4 - SYSTÈME DE QUALIFICATION

Chaque Ligue Régionale du sport U 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 U enverront à la Direction Nationale au plus tard le **16 février 2024** les résultats des épreuves qualificatives (les ligues ou inter-ligues classent leurs demandes de qualification par ordre prioritaire).

La priorité sera donnée aux étudiant.e.s ayant participé à une phase régionale ou inter-ligue universitaire.

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 étudiant.e.s :

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

FFHM), **avoir réalisé les minima** définis 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

24 mars 2024
Orléans

2 - FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION INDIVIDUEL

Principes généraux :

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

Il y a 3 épreuves à réaliser pour le matin, à l'issue desquelles un classement est établi (addition des places obtenues à chaque épreuve). Il y a un temps de récupération entre les exercices (minimum 4 minutes).

Les 3 meilleurs résultats par catégorie et par sexe sont sélectionnés pour la Finale. En cas d'égalité, c'est le concurrent le plus léger qui est classé devant.

Le classement des 3 premiers et 3 premières sera établi à partir de l'épreuve Finale (après-midi). Pour les autres, le classement définitif sera celui du matin (sur les 3 épreuves).

Principe des 3 épreuves :

- Epreuve Puissance : Squat
- Epreuve Résistance : Développé couché.
- Epreuve Poids de corps : 2 exercices dissociés : maintien statique en position haute de traction supination (le plus longtemps possible) puis 5 tirages au rameur.

Description des épreuves :

1. Épreuve Puissance (Squat) :
 - Charge maximale pour 8 répétitions
 - 4' pour réaliser la performance
2. Épreuve Résistance (Développé couché) :
 - 60 reps le plus vite possible (limite 5')
 - Charges en fonction du pdc : Hommes :75% et Femmes : 45%
3. Épreuve Poids de corps (2 exercices dissociés) :
 - Maintien statique en position haute de traction supination : le plus longtemps possible puis
 - 5 tirages au rameur : le tirage le plus puissant en Watts
 - 1 classement pour chaque exercice.

Épreuve Finale :

- Réservée aux 3 premiers et 3 premières de chaque catégorie, à l'issue des 3 premières épreuves.
- Un concurrent est éliminé à chaque exercice de rapidité.
- 30" de récup entre chaque exercice :

1. Montée sur banc (barre) : 15 + 15 reps

Charges :

Masculins		Féminines	
Catégories (kg)	Charge (kg)	Catégories (kg)	Charge (kg)
-70	40	-57	25
-80	45	+57	30
+80	50	-	-

2. Développé Arnold : 25 reps

Charges :

Masculins		Féminines	
Catégories (kg)	Charge (kg)	Catégories (kg)	Charge (kg)
-70	12	-57	6
-80	12	+57	8
+80	14	–	–

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

Principes généraux :

Chaque équipe est composée d'une femme et de deux hommes sans exigence de poids de corps.

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

Les équipiers effectuent séparément une épreuve individuelle suivante : Puissance.

Les compétiteurs concourant uniquement en équipe ne feront donc pas l'épreuve individuelle « Résistance ». Les équipiers effectuent ensuite l'épreuve collective Relais.

Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors de toutes les épreuves désignées ci-dessus.

En cas d'égalité, c'est la place obtenue lors de l'épreuve par équipe Relais qui départage les équipes.

Les équipiers désinfectent leur matériel à la fin de l'épreuve.

Principe des 3 épreuves :

- Épreuve Puissance : Squat
- Épreuve collective : Relais pompes dynamiques
- Épreuve collective : Tractions pronation

Description des épreuves :

1. Épreuve Puissance : Squat
 - On utilise les épreuves de la compétition individuelle.
 - On additionne les charges soulevées par les 3 équipiers.
 - Un classement est établi à partir des charges soulevées.
2. Épreuve collective : Relais
 - En relais chronométré.
 - Pompes dynamiques : 90 reps à faire à 3 par 20-30 ou 40 reps par équipier au choix.
3. Épreuve collective : Tractions
 - Traction pronation : max de reps sur 1 série unique.
 - On additionne le nombre de répétitions des 3 équipiers.

Classement final :

On additionne les places obtenues lors des 3 épreuves.

Epreuve collective Relais compte double.

4 - DATE LIMITE DE RETOUR À LA FÉDÉRATION DES RÉSULTATS

16 février 2024

Contact : gHubert@sport-u.com

5 - SYSTÈME DE QUALIFICATION

Les phases qualificatives ne sont exigibles qu'en individuel.

Lors des championnats académiques les épreuves qualificatives individuelles sont identiques aux épreuves du Championnat de France Universitaire (sans l'épreuve finale) :

- Épreuve Puissance : Squat
- Épreuve Résistance : Développé couché
- Épreuve Poids de corps : Traction + tirage au rameur

Nombre de qualifié.e.s :

- **25 individuels qualifiés** pour chacune des catégories de poids masculines et féminines.
- **25 équipes qualifiées** selon les places disponibles (ordre des engagements).

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

La CMN publie la liste des qualifié.e.s en fonction de la jauge maximale définie par la fédération.

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 16 février 2024.

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 **16 février 2024** 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.
- Musculation : Les 3 premiers et premières de chaque catégorie de poids et les 3 meilleures équipes sont qualifiées pour le championnat de France FFHM.

ARBITRAGE

DATE LIMITE DE RETOUR À LA NATIONALE DES CANDIDATURES D'ARBITRES

16 février 2024

Contact : ghubert@sport-u.com

Une formation en musculation sera proposée en collaboration avec la FF Haltérophilie-musculation aux étudiants qui en feront la demande. Cette formation s'effectuera en deux temps. Un premier temps sous forme de capsules vidéo puis un deuxième temps pratique sur une compétition universitaire ou fédérale.

Les meilleurs arbitres universitaires pourront être sélectionnés pour arbitrer sur le championnat fédéral.

Le référent arbitrage au sein de la CMN, **Robert MANLAY** - robert.manlay@orange.fr - 06 76 64 53 39, est à disposition des ligues pour toute question technique ou organisationnelle sur la formation.

CONTACTS

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

108 avenue de Fontainebleau - 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE

federation@sport-u.com

www.sport-u.com

Directrice nationale adjointe - Delphine REGEARD

dregeard@sport-u.com

Chargé de mission sport - Gaëtan HUBERT

ghubert@sport-u.com

