



# HALTÉROPHILIE MUSCULATION

**Règlement universitaire**

**Saison 2024-2025**

## 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** (Référént d'Arbitrage)

## Dates des championnats

Championnat de France	Dates (Lieu)	Date limite d'envoi des qualifications	Date limite d'envoi des candidatures d'arbitres
Haltérophilie	<b>20 mars 2025</b> Comines (Hauts de France)	07 février 2025	07 février 2025
Musculation	<b>21 mars 2025</b> Comines (Hauts de France)	07 février 2025	07 février 2025

**La FF Sport U et la FFHM s'associent** pour organiser en 2025 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

**20 mars 2025**

Comines (Hauts de France)

### 2 - FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HALTÉROPHILIE INDIVIDUEL

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 (3 minimum par catégorie).

## **Classements :**

**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.

## **3 - FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HALTEROPHILIE PAR EQUIPES**

**Les équipes doivent être constituées et annoncées avant le début de la compétition.**

Le classement par **équipes mixtes** est 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).**

## **4 - DATE LIMITE DE RETOUR DES RÉSULTATS À LA FÉDÉRATION**

**07 février 2025**

Contact : [gHubert@sport-u.com](mailto:gHubert@sport-u.com)

## **5 - 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 **14 février 2025** 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 et 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	137	49	75
67	158	55	86
73	168	59	94
81	179	64	104
89	189	71	109
96	194	+71	115
+96	200		

NOUVEAU SAISON 2024-2025

### **Les Demandes de QE :**

Une demande de qualification exceptionnelle pourra être sollicitée auprès de Direction Nationale via la Commission Mixte Nationale de la discipline concernée dans les cas suivants :

- Sélection en équipe de France fédérale, ou stage national, certifiée par écrit par le DTN (ou son représentant) de la fédération concernée.
- Examen universitaire le jour de l'épreuve, ne pouvant être reporté, attesté obligatoirement par la photocopie de la convocation signée du chef d'établissement.
- Raisons médicales majeures. Joindre obligatoirement la photocopie du certificat médical.

En fonction des résultats parvenus, la CMN décidera de la liste des qualifiés.

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

**21 mars 2025**

Comines (Hauts de France)

## 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).

Seuls les 3 meilleurs résultats par catégorie et par sexe sont sélectionnés pour la Finale (après-midi). 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).

### Description des épreuves :

1. Épreuve Puissance (**Squat clavicales**) :
  - Charge maximale pour 6 répétitions
  - 4' pour réaliser la performance
2. Épreuve Poids de corps (**Burpees**) :
  - Max de répétitions en 3'

3. Épreuve Résistance (**Chaise contre le mur avec disque de 10kg**) :  
A partir de 1'30, ajout de 10kg toutes les 30 ''.

### **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.
- **Gainage coudes avec disques 10kg**
  - **Max Tractions avec répétitions toutes les 5 secondes**

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

### **Principes généraux :**

Les équipes doivent être constituées et annoncées avant le début de la compétition.

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 les 2 épreuves individuelles suivantes :  
Puissance et Poids de corps.

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 Clavicules
- Épreuve Poids de corps : Burpees
- Épreuve collective : Relais

### **Description des épreuves :**

#### **1. Épreuve Puissance : Squat Clavicules**

- 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 Poids de corps : Burpees**

- On utilise les épreuves de la compétition individuelle.
- On additionne les charges soulevées par les 3 équipiers.
- Un classement est établi à partir de ce nombre total.

#### **3. Épreuve collective : Relais**

- 2 tours:
  - 10 squat synchro
  - Athlète 1 fait 20 pompes
  - 10 squat synchro
  - Athlète 2 fait 20 thrusters (40 kg hommes et 30 kg femmes)
  - 10 squat synchro
  - Athlète 3 fait 20 goblet squat (20kg hommes et 10KG femmes)

❖ 1 athlète ne peut pas passer 2 fois sur le même atelier.

### **Classement final :**

On additionne les places obtenues lors des 3 épreuves.

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

## 4 - DATE LIMITE DE RETOUR À LA FÉDÉRATION DES RÉSULTATS

**07 février 2025**

Contact : [gHubert@sport-u.com](mailto:gHubert@sport-u.com)

## 5 - SYSTÈME DE QUALIFICATION

Les phases qualificatives FFSU 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) :

Nombre de qualifié.e.s :

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

Chaque Ligue ou site de Ligue FFSU 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 **07 février 2025**.

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 **07 février 2025** pourra participer au CFU mais « hors match » (sans classement).

## ACCORDS FF SPORT U - FFHM

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

**07 février 2025**

Contact : [gHubert@sport-u.com](mailto:gHubert@sport-u.com)

Des actions de formations sont menées conjointement par la FF Sport U et la FF Haltérophilie-Musculation sur la base d'un protocole conjoint.

- Sur le plan régional, à l'initiative des ligues, elles concernent les niveaux CUA1 et CUA2. Ces formations peuvent faire l'objet d'équivalences FF Haltérophilie-Musculation dans le cadre de convention régionale avec les ligues d'HM.
- Sur le plan national, à l'occasion du Championnat de France Universitaire des formations CUA3 seront organisées. Celles-ci sont réservées aux arbitres étudiants de niveaux CUA2 et CUA3 (formation continue) et font l'objet d'équivalences FF HM.

La formation « Musculation » 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](mailto: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](mailto:federation@sport-u.com)

[www.sport-u.com](http://www.sport-u.com)

Directrice nationale adjointe - Delphine REGEARD

[dregeard@sport-u.com](mailto:dregeard@sport-u.com)

Chargé de mission sport - Gaëtan HUBERT

[ghubert@sport-u.com](mailto:ghubert@sport-u.com)

