HALTÉROPHILIE MUSCULATION

Règlement universitaire

Saison 2026-2027

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 – Fax : +33 1 46 58 12 73 – e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

Composition de la commission mixte nationale

Membres FF Haltérophilie-Musculation

Sylvain GIANNOTTI (Membre Comité Directeur)
Philippe GEISS (Directeur technique national) ou son représentant - **Josselin BRÉGÈRE** (Cadre Technique National) et **Aurélien BERRIOT** (Cadre Technique National)
Robert MANLAY (Référent d'Arbitrage)

Membres FF Sport U

Delphine REGEARD (Directrice nationale adjointe)
Jeanne ROSSARIE (STAPS Montpellier)
Philippe CAMPILLO (Université de Lille)

COMPÉTITIONS NATIONALES 2026-2027

Championnat de France	Dates (Lieu)	Date limite d'envoi des qualifications/inscriptions	Date limite d'envoi des candidatures d'arbitres
Haltérophilie	**20 mars 2027** Paris 18ème (Île-de-France)	05 février 2027	05 février 2027
Musculation *Ouvert aux non-étudiants*	Défi 1 (Equilibre) : **11 au 29 novembre 2026** Défi 2 (Résistance) : **13 au 31 janvier 2027** Défi 3 (Préhension) : **17 mars au 04 avril 2027** Défi 4 (Force) : **12 au 30 mai 2027**	Défi 1 (Equilibre) : **29 novembre 2026** Défi 2 (Résistance) : **31 janvier 2027** Défi 3 (Préhension) : **04 avril 2027** Défi 4 (Force) : **30 mai 2027**	–

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

TABLE DES MATIÈRES

COMPÉTITIONS NATIONALES 2026-2027 2

CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HALTÉROPHILIE 4

1 – DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE 4

2 – FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HALTEROPHILIE INDIVIDUEL 4

3 – FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HALTEROPHILIE PAR EQUIPES 5

4 – DATE LIMITE DE RETOUR DES RÉSULTATS À LA FÉDÉRATION 5

5 – SYSTÈME DE QUALIFICATION 5

5 – RÈGLEMENT SPORTIF 7

6 – TENUE 7

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 8

« MUSCU CHALLENGES » 8

1 – DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE 8

2 – FORMULE SPORTIVE « MUSCU CHALLENGES » UNIVERSITAIRE 8

3 CLASSEMENTS 9

4 – MODALITÉS DE PARTICIPATION ET D'ENREGISTREMENT DES PERFORMANCES 11

5 –PROCÉDURE D'ENVOI DES VIDÉOS À LA FÉDÉRATION ET DATE LIMITE DE RETOUR 12

6. LICENCES NON-ETUDIANTS 13

7. QUALIFICATION POUR LE CHAMPIONNAT DE FRANCE FFHM 13

ACCORDS FF SPORT U - FFHM 14

ARBITRAGE 15

DATE LIMITE DE RETOUR À LA NATIONALE DES CANDIDATURES D'ARBITRES 15

CONTACTS 16

La FF Sport U et la FFHM s'associent pour organiser en 2027 un championnat de France universitaire d'Haltérophilie avec :

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

La FF Sport U et la FFHM s'associent pour organiser en 2027 un championnat de France universitaire de Musculation sous la forme de **Muscu Vhallenges**.

CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HALTÉROPHILIE

1 – DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

20 mars 2027
Paris 18ème (Île-de France)

2 – FORMULE SPORTIVE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE D'HALTEROPHILIE INDIVIDUEL

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

Catégories de poids :

- **Masculins : - 60 kg, -65 kg, -70 kg, -75 kg, -85 kg, -95 kg, -110, +110 kg**
- **Féminines : - 49 kg, -53 kg, -57 kg, -61 kg, -69 kg, -77 kg, -86 kg, et +86 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.

NOUVEAU 2026-2027

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 -- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

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

05 février 2027
Contact : 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 **05 février 2027** 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 (minimas) doivent être attestées par la Ligue Régionale du Sport U et par la FFHM selon l'origine de la compétition de qualification.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

Seront qualifiés pour le championnat de France, les étudiant.e.s :

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

NOUVEAU SAISON 2026-2027

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

Masculins		Féminines	
Catégories (kg)	**Haltérophilie**	**Catégories (kg)**	**Haltérophilie**
-60 kg	149	-49 kg	96
-65 kg	158	-53 kg	101
-70 kg	169	-57 kg	109
-75 kg	174	-61 kg	114
-85 kg	186	-69 kg	121
-95 kg	196	-77 kg	125
-110 kg	206	-86 kg	129
+110 kg	217	+86 kg	138

Si un(e) athlète s'est qualifié(e) dans deux catégories il (elle) choisit ***sa*** catégorie lors de la pesée officielle.

Si il (elle) n'est qualifié(e) que dans une catégorie il (elle) ***doit*** participer dans cette catégorie.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

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.
- Etudiant français à l'étranger n'ayant pas pu participer aux phases qualificatives (mobilité internationale, échange universitaire, stage à l'étranger ou autre…). Joindre obligatoirement le justificatif correspondant.

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

La Direction Nationale fera paraître la liste des qualifiés sur la page dédiée :

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

5 – RÈGLEMENT SPORTIF

Application du règlement FFHM en vigueur.

6 – TENUE

Les tenues des compétitrices et compétiteurs doivent être en conformité avec l'article 10 du règlement sportif général de la FF Sport U :

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION « MUSCU CHALLENGES »

1 – DATE ET LIEU DU CHAMPIONNAT DE FRANCE

Cette année, le **Championnat de France de Musculation** se déroulera sous la forme des **« Muscu Challenges »**, organisés en lien avec les Muscu Challenges proposés par la Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation (FFHM).

Un étudiant licencié à la fois auprès de la **FFSU** et de la **FFHM** pourra ainsi participer aux deux dispositifs et faire valoir sa performance auprès des deux fédérations, sous réserve de respecter les conditions de participation propres à chacune d'elles.

À l'issue des challenges, les participants classés sur le **podium des catégories FFSU Pro Femmes et FFSU Pro Hommes** auront la possibilité d'accéder à la **finale du Championnat de France de Musculation organisée par la FFHM**.
Les **frais d'engagement à cette finale seront pris en charge par la FFHM** pour les participants qualifiés dans ce cadre.

Les différents défis du Muscu Challenges pour la saison **2026-2027** sont organisés selon le calendrier suivant :

Défi 1 (Equilibre) : **11 au 29 novembre 2026**
Défi 2 (Résistance) : **13 au 31 janvier 2027**
Défi 3 (Préhension) : **17 mars au 04 avril 2027**
Défi 4 (Force) : **12 au 30 mai 2027**

Ce championnat est ouvert aux non-étudiants.

2 – FORMULE SPORTIVE « MUSCU CHALLENGES » UNIVERSITAIRE

Le « Muscu Challenges » universitaire est composé de **4 défis indépendants**, organisés au cours de l'année universitaire 2026-2027.

Chaque défi repose sur une qualité physique spécifique :

- Défi 1 : Équilibre
- Défi 2 : Résistance
- Défi 3 : Préhension
- Défi 4 : Force

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

2.1 Participation aux défis

La participation à l'ensemble des quatre défis **n'est pas obligatoire**.

Chaque étudiant peut participer à un ou plusieurs défis, selon ses disponibilités et ses envies.
Toutefois, il est fortement conseillé de participer au plus grand nombre de défis possible afin d'obtenir le meilleur classement général.

Chaque défi donne lieu à un classement spécifique. Les résultats obtenus lors des différents défis sont ensuite pris en compte dans le classement général de la saison.

3 CLASSEMENTS

Pour chaque défi, ainsi que pour le classement général de la saison, **trois classements** sont établis.

3.1 Classements individuels

Quatre classements individuels sont réalisés :

- **Classement individuel masculin étudiants et non étudiants**
- **Classement individuel féminin étudiants et non étudiants**

Ces classements constituent le **« Muscu Challenges »** et permettent de classer les étudiants en fonction de leurs performances individuelles réalisées lors de chaque défi.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

NOUVEAU SAISON 2026-2027

Attribution des points individuel :

Attribution des points pour chaque défi	
Classement national	**Nombre de points**
1er	50 pts
2ème	44 pts
3ème	40 pts
4ème	38 pts
5ème	36 pts
6ème	34 pts
7ème	32 pts
8ème	30 pts
9ème	28 pts
10ème au 15ème	26 pts
16ème au 20ème	24 pts
21ème au 25ème	22 pts
26ème au 30ème	20 pts
31ème au 40ème	15 pts
41ème au 50ème	10 pts
Au-delà du 50ème	7 pts
Niveau intermédiaire	4 pts
Niveau basique	2 pts

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

3.2 Classement des Associations Sportives

Un classement collectif est également réalisé :

- **« Muscu Challenges des AS »**

Les points pour établir le classement du « Muscu Challenges des AS » sont attribués de la façon suivante :

- Seule la participation est prise en compte (Inscription + envoie du fichier via le jotform)
- Chaque participant rapporte **1 point à son AS** par défi réalisé.

3.3 Classement général

À l'issue de chaque défi, les résultats sont intégrés au **classement général de la saison**.
Ainsi, un étudiant peut intégrer ou améliorer son classement général en participant à plusieurs défis au cours de la saison.

Le classement sera mis à jour à la fin de chaque défi sur le site sport-u.com.

4 - MODALITÉS DE PARTICIPATION ET D'ENREGISTREMENT DES PERFORMANCES

La participation aux Muscu Challenge s'effectue **à distance, sur la période définie pour chaque défi**.

Pour participer, chaque étudiant doit :

1. S'inscrire via MysportU

   Défi 1 (Equilibre) : **29 novembre 2026** -> Inscription
   Défi 2 (Résistance) : **31 janvier 2027** -> Inscription
   Défi 3 (Préhension) : **04 avril 2027** -> Inscription
   Défi 4 (Force) : **30 mai 2027** -> Inscription
   Via MySportU
   Contact : ghubert@sport-u.com

2. Réaliser l'épreuve correspondant au défi pendant la période officielle de participation ;
3. **Se filmer pendant la réalisation de l'épreuve** ;

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

4. Veiller à ce que la vidéo permette de vérifier clairement la réalisation de l'exercice et la performance annoncée ;
5. Transmettre sa vidéo ainsi que les informations demandées **avant la date limite du défi**.

La vidéo constitue un élément essentiel de la participation : elle permet à l'organisation de **vérifier la conformité de la réalisation et d'homologuer la performance**.
Une performance ne pourra être prise en compte dans le classement que si la vidéo et les informations transmises respectent les consignes du défi.

5 -PROCÉDURE D'ENVOI DES VIDÉOS À LA FÉDÉRATION ET DATE LIMITE DE RETOUR

Défi 1 (Equilibre) : **01 décembre 2026**
Défi 2 (Résistance) : **02 février 2027**
Défi 3 (Préhension) : **06 avril 2027**
Défi 4 (Force) : **01 juin 2027**
Via jotform
Contact : ghubert@sport-u.com

Cliquez sur le lien jotform correspondant au défi réalisé ci-contre, remplir le formulaire puis téléverser la vidéo :

- Défi 1 (Equilibre) : https://form.jotform.com/262724474952061
- Défi 2 (Résistance) : https://form.jotform.com/262782122365356
- Défi 3 (Préhension) : https://form.jotform.com/262782901551358
- Défi 4 (Force) : https://form.jotform.com/262782061309356

Seules les vidéos intégrales (sans coupure) seront acceptées. Les mouvements devront être filmés de manière à pouvoir observer les conditions requises de l'épreuve (charges employées, chronomètre…) et juger l'exactitude des mouvements. Il y a des épreuves de différents niveaux : « pro » et « intermédiaire » et « basique ».

La période d'envoi des vidéos est ouverte à compter du premier jour du défi et jusqu'à 48 heures après la fin du défi.
Pour chaque période, un même licencié ne peut envoyer qu'une seule fois des résultats et sa vidéo.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

Les vidéos des tutoriels sont disponibles via ce lien : Muscu Challenges - Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation

Attention de bien prendre les vidéos de la saison 10, sélectionner le bon défi, sexe et niveau.
Le défi 1 FFSU correspond au défi 2 FFHM.

6. LICENCES NON-ETUDIANTS

Les licenciés FF Sport U non-étudiants pourront participer au « Muscu Challenges » Universitaire.
Comme le précisent les statuts et règlements de la FF Sport, il s'agit :
« Des personnels titulaires, contractuels, vacataires en activité et les personnels titulaires retraités d'un établissement d'enseignement supérieur ou d'un organisme sous tutelle du ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche ».

La participation se fera selon les mêmes modalités que les licenciés étudiants.

Un classement spécifique sera réalisé avec attribution d'un titre de Champion de France masculin et féminin.

7. QUALIFICATION POUR LE CHAMPIONNAT DE FRANCE FFHM

Le CFU Muscu Challenges peut également constituer une **voie de qualification pour le Championnat de France de Musculation organisé par la FFHM**.

Les **trois premiers du classement général individuel masculin et feminin** , sous réserve du respect des conditions d'éligibilité et des modalités définies par la FFHM, **pourront être qualifiés pour le Championnat de France FFHM**.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com - www.sport-u.com

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 FF Sport U, 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.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

ARBITRAGE

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

05 février 2027
Contact : ghubert@sport-u.com

⚠️ Toute candidature d'arbitre reçue après la date limite prévue par le règlement sera systématiquement rejetée.

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.
- Les ligues du Sport U se rapprocheront des ligues FFHM pour récupérer le lien du questionnaire arbitre FFHM.
- Avec une licence FFSU :
  - **- 45 points** = CUA1
  - **45points et plus** = possibilité d'arbitrer une compétition.
  - Si réussite à la partie « pratique » = **CUA2**.
- Avec une licence FFHM :
  - 45 points et plus = arbitre régional FFHM (partie théorique)
  - Si réussite à la partie « pratique » = **Arbitre Régional FFHM**
- 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.

Tout arbitre universitaire désigné pour officier sur le Championnat de France Universitaire doit être titulaire, au minimum, du grade CUA2.
Les arbitres universitaires CUA2 et CUA3 peuvent être sollicités par la ligue et arbitrer lors de compétitions FFHM.

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.

108, avenue de Fontainebleau 94270 LE KREMLIN-BICÊTRE Cedex France
Tél : +33 1 58 68 22 75 –- e-mail : federation@sport-u.com – www.sport-u.com

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