




## HALTEROPHILIE - MUSCULATION

### SAISON 2023/2024

#### 1- CALENDRIER GÉNÉRAL

ÉPREUVES	Dates	Lieux	Clôture des Engagements
Championnats de Conférence d'Haltérophilie	En attente		
Challenge FIT'U GAMES Plusieurs journées 	23 novembre 2023 14 décembre 2023 mars 2023 avril 2023	Rive Gauche Lacrosette Polytechnique Villetaneuse	<a href="#">Inscriptions (choisir l'académie de Paris et le sport / Fitness)</a>  Une semaine avant chaque journée
Musculation (pendant les épreuves de FIT'U)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             23 novembre Rive gauche (tractions et kettlebell)           </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             14 décembre à Lacrosette (soulevés de terre)           </div>		
Finale du Challenge FIT'U GAMES	avril 2023	Choisy	Sur qualification
Championnat de France Haltérophilie	16 mars	Amiens	24 février
Championnat de France de Musculation	17 mars	Amiens	24 février

Coupe de France de Force Athlétique	<a href="#">INFOS</a>		
--	-----------------------	--	--

## 2- CHAMPIONNATS DE LIGUE HALTEROPHILIE

).

Le championnat Ile de France d'Haltérophilie est qualificatif pour le CFU 2024, cependant tous les tireurs mêmes débutants sont acceptés. Ils seront licenciés FF Sport U 2023/2024 ; hommes et femmes, les performances réalisées sont officielles.

Nul besoin d'être un spécialiste confirmé dans l'une ou l'autre des deux épreuves (épaulé-jeté et développé-couché) pour participer. Le Jury saura se montrer pédagogue envers les débutants et exigeant pour les haltérophiles aguerris. La compétition peut tout à fait s'adresser aux étudiants formés à l'haltérophilie comme aux étudiants pratiquant la musculation dans le cadre d'une préparation physique générale ou spécialisée. Le championnat d'Ile de France est une occasion de se préparer au Championnat de France Universitaire.

**TENUE SPORTIVE EXIGEE** : Combinaison ou cuissard + T-shirt+ chaussures adaptées

### QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

---

Seront qualifiés pour le championnat de France, les athlètes :

- 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):

HOMMES		FEMMES	
Catégorie (kg)	Haltérophilie	Catégorie (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		

### 3- QUALIFICATION IDF MUSCULATION

#### Principes généraux :

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

#### Principe des 3 épreuves :

- Epreuve Puissance : Soulevé de terre
- Epreuve Poids de corps : Tractions en supination
- Epreuve Résistance : Développé de Kettlebell assis + traversée de plots

#### Description des épreuves :

1. Épreuve Puissance (Soulevé de terre) :
  - Charge maximale pour 8 répétitions
  - 4' pour réaliser la performance
2. Épreuve Poids de corps (Tractions en supination) :
  - Max de répétitions sur 1 série unique - Hommes : poids de corps - Femmes : avec élastique
3. Épreuve Résistance (Développé de Kettlebell assis + traversée de plots) :
  - On ajoute un développé à chaque nouvelle série sur un temps maximum de 3 minutes.
  - Exemple :
    - Tour 1 : 1 développé Kettlebell assis + traversée de plots
    - Tour 2 : 2 développés Kettlebell assis + traversée de plots - Tour 3 : 3 développés Kettlebell assis + traversée de plots - Etc.
  - Poids des Kettlebell : - Hommes : 2 x 16 kg - Femmes : 2 x 8 kg

**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 : Soulevé de terre
- Épreuve Poids de corps : Tractions en supination
- Épreuve Résistance : Développé de Kettlebell assis + traversée de plots

#### 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, ...).

Les épreuves qualificatives au CFU de musculation seront intégrées aux épreuves du FIT'U GAMES

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

## 4- CHALLENGE FIT'U GAMES

C'est une compétition réservée aux équipes (2 masculins et 1 féminine) à vocation uniquement régionale + épreuve individuelle hommes et femmes

Elle se déroulera sur plusieurs journées : ***Dates susceptibles d'être modifiées***

- **23 novembre 2023** à Cross Fit Rive Gauche - 105 Rue de Tolbiac, 75013 Paris – Référent : Frédéric Salles
- **14 décembre 2023** à STAPS Paris-rue Lacretelle, 75015 Paris – Référent : Arnaud Bézard
- **Février 2024** à Piscine Massena (Caserne Pompiers) 13 Bd Massena -75013 Paris – Triathlon Indoor
- **14 mars 2024** sur le campus de Jussieu – Référent : Julien Miniou
- **4 avril 2024** au Gymnase Jackson Richardson 99 Av. Jean Baptiste Clément, 93430 Villetaneuse
- **25 avril 2024** à Polytechnique Piscine de l'école – Référente : Laure Lamic

et débouchera sur une journée finale :

- 2 ou 23 mai 2024 à Base nautique de Choisy – Référent Frédéric Salles

Les épreuves seront déterminées en fonction du lieu et ne seront dévoilées que le jour de la compétition.

Epreuves qualificatives CFU Musculation :

- 23 novembre : Tractions + Kettlebell
- 14 décembre : Soulevé de terre

**TENUE SPORTIVE EXIGEE** : Tee-shirt manches courtes (manches longues interdites) ou tee-shirt manches longues en lycra, short, cuissard ou legging (pas de pantalon large) .

## 5- CHAMPIONNATS DE FRANCE

[Règlement national](#)

### HALTEROPHILIE

---

Arraché et épaulé jeté, hommes et femmes, et par équipe mixtes.

### MUSCULATION

---

Individuel et par équipes mixtes

**Dans le cadre des accords FF SPORT U et FFHM les athlètes (masculins et féminines de chaque catégorie de poids) et équipes classées parmi les 3 premières du CFU musculation seront directement qualifiés au Championnat de France FFHM.**

### FORCE ATHLETIQUE

---

[INFOS NATIONALES](#)