



## HALTEROPHILIE – MUSCULATION – FORCE ATHLETIQUE

### SAISON 2024/2025

#### 1- CALENDRIER GÉNÉRAL

<i>ÉPREUVES</i>	<i>Dates</i>	<i>Lieux</i>	<i>Clôture des Engagements</i>
Haltérophilie	En fonction des inscrits	Préinscription : <a href="#">LIEN</a>	13/12/2024
Musculation	En fonction des inscrits	Préinscription : <a href="#">LIEN</a>	13/12/2024
Force athlétique	En fonction des inscrits	Préinscription : <a href="#">LIEN</a>	13/12/2024
<b>Championnat de France Haltérophilie</b>	<b>20 mars</b>	<b>Comines (HDF)</b>	<b>Sur qualification 24 février 2025</b>
<b>Championnat de France de Musculation</b>	<b>21 mars</b>	<b>Comines (HDF)</b>	<b>Sur qualification 24 février 2025</b>
<b>Coupe de France de Force Athlétique</b>	<b>29-30 mars 2025</b>	<b>Amiens (HDF)</b>	<b>Sur qualification 3 mars 2025</b>

## 2- CHAMPIONNATS DE LIGUE HALTEROPHILIE

Le championnat Ile de France d'Haltérophilie est qualificatif pour le CFU 2025, cependant tous les tireurs mêmes débutants sont acceptés. Ils seront licenciés FF Sport U 2024/2025 ; 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 EXIGÉE** : 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
- Ou 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		

**La date du championnat régional sera communiquée à l'issue des [pré-inscriptions](#), en fonction du nombre de participants.**

## 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 régionaux 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, ...).

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

**La date du championnat régional sera communiquée à l'issu des [pré-inscriptions](#), en fonction du nombre de participants.**

## 4- FORCE ATHLETIQUE

Epreuve individuelle homme et femme se déroulant sur trois mouvements : - Squat ; - Développé-couché ; - Soulevé de Terre.

Seuls les étudiant(e)s handisports peuvent participer au développé-couché uniquement (sur banc officiel aux normes IPF). Classement unique sur le Bench.

Les 14 meilleurs athlètes par catégorie à l'issue des épreuves qualificatives seront qualifiés pour le Championnat de France Universitaire à condition qu'ils réalisent les minimas R1 junior **en date du 13 juin 2024** ci-dessous :

Hommes	Minimas R1		Femmes	Minimas R1
59	335kg		47	180kg
66	415kg		52	230kg
74	480kg		57	260kg
83	530kg		63	280kg
93	547,5kg		69	290kg
105	570kg		76	295kg
120	577,5kg		84	305kg
+120	590kg		+84	310kg

La date du championnat régional sera communiquée à l'issue des [pré-inscriptions](#), en fonction du nombre de participants.

## 5- CHAMPIONNATS DE FRANCE

### HALTEROPHILIE - MUSCULATION

---

[INFOS NATIONALES](#)

### FORCE ATHLETIQUE

---

[INFOS NATIONALES](#)