



HALTEROPHILIE – FORCE ATHLETIQUE – UPERF SAISON 2026/2027

1- CALENDRIER GÉNÉRAL

1. CALENDRIER GENERAL RECAPITULATIF

ÉPREUVE	TYPE	DATE	LIEU
UPERF 1	HYROX®	01/10/26	STAPS Lacretelle
UPERF 2	Circuit training	12/11/26	Castellio Chatillon
UPERF 3	Circuit training	14/01/27	Polytechnique Saclay
IDF Haltero	Haltérophilie	Vendredi 22/01/27	CS Neuilly-sur-Seine
IDF Force Athlétique	Force Athlétique	<i>A définir</i>	Compétition FFForce
UPERF 4	HYROX®	25/02/27	Castellio Clamart
UPERF 5	Force	11/03/27	HEC Jouy-en-Josas
Championnat de France d'Haltérophilie	Haltérophilie	20/03/27	Dauvin Paris 18
Coupe de France de Force Athlétique	Force Athlétique	27 et 28/03/27	Amiens (HDF)
UPERF 6	HYROX®	Samedi 24/04/27	SUAPS UP10 Nanterre

2. MODALITES DE PARTICIPATION

LICENCE FF SPORT U ET CARTE ETUDIANTE OBLIGATOIRES.

L'étudiant(e) ne pourra participer aux épreuves organisées par la FF Sport U, qu'après présentation, à l'organisateur ou à son représentant (**délégué, arbitre**) de **sa licence 2026/2027** dématérialisée ou d'une attestation produite par son AS, **accompagnée de sa carte étudiante de l'année en cours** (ou d'un certificat de scolarité).

La présentation des pièces ci-dessus atteste :

- ✓ que l'étudiant appartient à l'établissement concerné,
- ✓ que l'AS dispose de l'attestation de l'étudiant ayant répondu positivement à toutes les questions du questionnaire de santé. Si tel n'est pas le cas, l'AS est en possession du certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Haltérophilie-musculation en compétition.

En cas de manquement à ces dispositions, ou de fraude, même constatés à posteriori, les sanctions suivantes seront appliquées : sanction prononcée par la CMR et la commission de discipline le cas échéant.

Le responsable d'équipe doit OBLIGATOIREMENT être en possession d'une licence ENCADRANT pour être sur l'aire de pratique.

INTEGRATION DES LICENCES INDIVIDUELLES ET/OU EXTERIEURES

- **Rappel :**

La licence individuelle concerne tout étudiant qui ne dispose pas d'A.S. au sein de son établissement ; celui-ci pourra être autorisé à intégrer l'équipe d'une A.S. de la même académie dans les limites.

La licence extérieure concerne tout licencié qui ne dispose pas dans sa propre A.S. d'une équipe dans le sport considéré ; celui-ci pourra être autorisé à intégrer l'équipe d'une A.S. de la même académie.

- **Dispositions pour le circuit UPERF :**

Les équipes peuvent être composées de licenciés d'AS différentes.
Les équipes peuvent changer d'une étape à une autre.

- **Dispositions pour l'Haltérophilie en CFU :**

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).

2- CHAMPIONNATS DE LIGUE HALTEROPHILIE

Le championnat Ile de France d'Haltérophilie est qualificatif pour le CFU 2027.

Il est nécessaire d'avoir été formé deux épreuves (épaulé-jeté et développé-couché) pour participer. Le championnat d'Ile de France est une occasion de se préparer au Championnat de France Universitaire ;

Le championnat Ile de France d'Haltérophilie est individuel.

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

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.
- Étudiant 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.

3- FORCE ATHLETIQUE

Il s'agit d'une épreuve 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 1^{er} septembre 2026** 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 ultérieurement. Il aura lieu dans le cadre d'une compétition organisée par la Fédération Française de Force.

Une demande de « **Qualification Exceptionnelle** » pourra être sollicitée auprès de la 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 attesté obligatoirement par la photocopie de la convocation signée du chef d'établissement ;
- Raisons médicales majeures. Joindre obligatoirement la photocopie du certificat médical ;
- Étudiant 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.

4- UPERF

La LIFSU lance le programme régional UPERF. Le *U-Performance* est une compétition de fitness en binôme ou trinôme (féminin, mixte ou masculin) inspiré des formats HYROX® et circuit training.

L'épreuve UPERF1 est ouverte à tout étudiant francilien avec une licence promotionnelle gratuite. Les autres épreuves sont ouvertes aux licenciés FFSU.

Un classement individuel sera mis à jour après chaque étape du UPERF.

Un règlement spécifique pour chaque étape du UPERF sera édité et mis en ligne sur la base d'inscription sur MySportU.

4- CHAMPIONNATS DE FRANCE

HALTEROPHILIE - MUSCULATION

[INFOS NATIONALES](#)

FORCE ATHLETIQUE

[INFOS NATIONALES](#)

Vous retrouverez toutes les informations nationales (règlement national, dossier CFU, liste qualifiés CFU, documents divers, etc.) sur les pages concernées du site de la FF Sport U.

Pour toutes les informations règlementaires non précisées dans la circulaire régionale, c'est le **règlement national** figurant sur le site de la FF Sport U, qui fait foi et à défaut, l'avis de la CMN.

Nous vous souhaitons une excellente saison sportive.

Le Directeur Régional du Sport U
Arnaud BOIX