

# La musculation fédérale

 ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

 Qualiopi  
processus certifié  La certification qualité a été  
délivrée au titre des actions de  
formation

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

MAIORANA MATTEO

Christophe DAMIEN Formation 2023/2024

FOAD AF

# FFHM : Genèse de la Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation

---

- Hippolyte TRIAT 19<sup>e</sup> Siècle
- Homme fort
- Inventeur de l'haltère et autres agrès sportif



La première initiative d'organisation sérieuse a été à l'actif des associations de Lille et de Roubaix qui vers 1890 ont fondé la Fédération Athlétique du Nord (FAN).



C'est alors que les premières règles sont rédigées et donnent à chaque exercice de l'haltérophilie un code de pratique et un nom.

Ces efforts de réglementation sont les fruits des travaux acharnés de monsieur Desbonnet, grand haltérophile, qui rédigea en 1888 les règles types qui ont inspiré le règlement actuellement en vigueur.

Il organisa par ailleurs le premier championnat international de la discipline en 1894.



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION  
**FFHM**

- Enfin, le congrès du 1<sup>er</sup> septembre 2015 a permis de dissocier la fédération des sports associés.

La Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation (**FFHM**) actuelle est alors née



# La musculation fédérale c'est quoi?

- Objectif : dynamiser la fédération
- Promouvoir l'activité physique
- Combattre la sédentarité

# Partie 1 : compétition individuelle régional

- Catégorie de sexes et poids :

Homme -70KG -80KG +80kg

Femme -57KG +57KG

Master ( Avant 1983 et avant): 1 seule catégorie Homme  
1 seule catégorie Femme

# Les épreuves

- Elles sont aux nombres de 4:

Puissance

Résistance

Poids de corps



# L'épreuve de puissance: Le squat

- 8 répétitions à réaliser au RM
- 1 minutes 30 pour charger sa barre
- 4 minutes pour faire autant d'essai que possible et monter ou descendre sa charge

# Les erreurs au squat:

- Amplitude incomplète
- Pas d'extension en fin de mouvement
- Interrompre sa série

## Epreuve résistance: Le développé couché

- - 5 Minutes d'épreuve
- - 60 répétitions à effectuer
- - Charge déterminée au % de PDC
- Homme: 75% PDC
- Femme: 45%
- Master: 70% - 40%



***NB: Si athlete ne réussi pas à terminer dans le temps impartie, on enregistre le nombre de répétitions valides.***

# Les erreurs au développé couché

- Amplitude incomplète
- Barre ne touche pas la poitrine
- Les fesses décollent du banc
- Les pieds perdent contacts au sol
- Coudes non verrouillés à chaque fin de phase concentrique



# Epreuve poids de corps : Les tractions et le rameur

- Epreuve en 2 parties:
- Traction isométrique, on enregistre le temps de maintiens
- 5 tirages au rameur, on enregistre le meilleur tirage en WATT



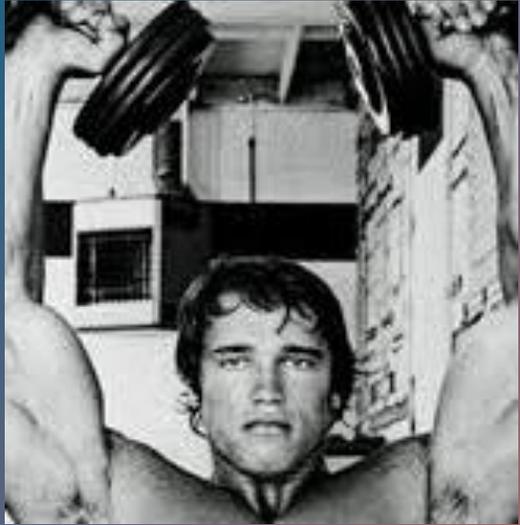
# Les erreurs sur l'épreuve poids de corps

- Les yeux passent sous la barre pour la traction

Fin d'épreuve et aucune autre tentative

- Pour le rameur: l'athlète tombe ou lâche la poigné

Fin d'épreuve et aucune autre tentative



## Epreuve combinée : Développé Arnold et le soulevé de terre

- 4 minutes
- Enchaîner 10 développés Arnold et 10 soulevés de terre
- Maximum de tours possible

**DÉVELOPPÉ ARNOLD : 10 REPS**

**HOMMES : 2 X 12KG (70 ET 80) OU 2 X 14KG (+80)**

**FEMMES : 2 X 6KG (-57) ET 2 X 8KG (+57)**

**SOULÉVÉ DE TERRE : 10 REPS**

**HOMMES : 140% DU POIDS DE CORPS**

**FEMMES : 120% DU POIDS DE CORPS**

**(-10% MASTERS)**

# Les erreurs sur l'épreuve mixte

- Développé Arnold: les altères ne sont pas en contact en début et fin de mouvement
- Amplitude incomplète
- Coudes non verrouillés à la fin de la phase concentrique
- Fesses qui décollent du banc
  
- Soulevé de terre: Pas d'extension complète
- L'athlète ne touche pas le disque en fin de mouvement
- Position SUMO

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL INDIVIDUEL

1

## EPREUVE PUISSANCE

**SQUAT :**  
CHARGE MAXIMALE POUR 8 RÉPS  
4' POUR RÉALISER LA PERFORMANCE



2

## EPREUVE RÉSISTANCE

- DÉVELOPPÉ COUCHÉ : 60 RÉPS LE PLUS VITE POSSIBLE (LIMITE 5')
- CHARGES EN F° DU PDC : H: 75% ET F : 45%  
MASTERS : 70% ET 40%



3

## EPREUVE POIDS DE CORPS 2 EXERCICES DISSOCIÉS

- MAINTIEN STATIQUE EN POSITION HAUTE DE TRACTION  
SUPINATION : LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE  
PUIS
- 5 TIRAGES AU RAMEUR : LE TIRAGE LE PLUS  
PUISSANT EN WATTS

1 CLASSEMENT POUR CHAQUE EXO,



4

## EPREUVE COMBINÉ

MAX DE TOURS EN 4'

- DÉVELOPPÉ ARNOLD : 10 RÉPS  
H : 2X 12KG (70 ET 80) OU 2X14KG (+80)  
F : 2 X 6KG (57) ET 2X8KG (+57)

COMBINÉ AVEC

- SOULÉVÉ DE TERRE : 10 RÉPS 140% DU PDC H ET  
120% F  
[-10% MASTERS]

# Le classement

- On additionne les places réalisées dans les épreuves
- Les 3 premiers sont qualifiés pour les championnats de France

# Les championnats régionaux par équipe

- Equipe mixte composé de 2 hommes et 1 femme
- 3 épreuves : 1 Individuel 2 en équipe

# 1 l'épreuve puissance : le squat

- On additionne les charges réalisées par les 3 participants lors de l'épreuve individuel

## 2 l'épreuve relais par équipe

- En relais chronométré
- • Pompes dynamiques : 90 réps à répartir à 3.
- Obligation de répartir de la manière suivante:
  - 1 athlète fait 20 répétitions
  - 1 athlète fait 30 répétitions
  - 1 athlète fait 40 répétitions



# 3 Epreuve collective tractions

---

On additionne le nombre de répétition réalisés par les membres de l'équipe



# Classement

- On additionne les places obtenues lors des 3 épreuves
- L'épreuve collective relais compte double
- En cas d'égalité c'est le temps réalisé lors du relais qui déterminera le gagnant

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL - EQUIPE

1

## ÉPREUVE PUISSANCE

ON UTILISE LES ÉPREUVES DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

### SQUAT

ON ADDITIONNE LES CHARGES SOULEVÉES PAR LES 3 ÉQUIPIERS  
UN CLASSEMENT EST ÉTABLI À PARTIR DES CHARGES SOULEVÉES



2

## ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS

### EN RELAIS CHRONOMÉTRÉ

- **POMPES DYNAMIQUES : 90 RÉPS À RÉPARTIR À 3.**  
OBLIGATION DE RÉPARTIR DE LA MANIÈRE SUIVANTE:  
1 ATHLÈTE FAIT 20 RÉPÉTITIONS  
1 ATHLÈTE FAIT 30 RÉPÉTITIONS  
1 ATHLÈTE FAIT 40 RÉPÉTITIONS

L'ORDRE EST LAISSÉ LIBRE À L'ÉQUIPE



3

## ÉPREUVE COLLECTIVE TRACTIONS

- **TRACTION PRONATION : MAX DE RÉPS  
SUR 1 SÉRIE UNIQUE**

ON ADDITIONNE LES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS DES 3 ÉQUIPIERS

ON ADDITIONNE LES PLACES OBTENUES  
LORS DES 3 ÉPREUVES.

**L'ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS COMPTE  
DOUBLE**