

La musculation fédérale



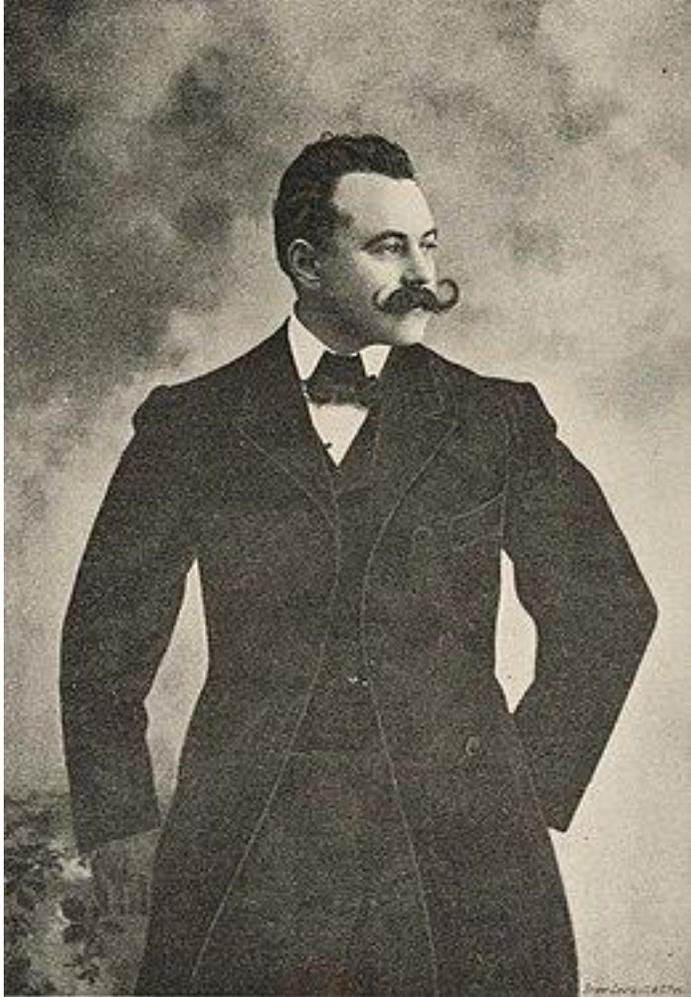
ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

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

- Hippolyte TRIAT 19^e 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^{er} 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 Numéro 1: Le squat

- 8 répétitions à réaliser au RM
- 4 minutes pour faire autant d'essai que possible pour réaliser le meilleurs RM

Les erreurs au squat:

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

Épreuve numéro 2 Développé militaire assis

15 répétitions + 15 répétitions

Les charges:

Catégorie -70kg H : 35KG puis 25 kg

Catégorie -80kg H : 40kg puis 30kg

Catégorie +80kg H : 45kg puis 35kg

Master H : 25kg puis 15kg

Catégorie -57kg F : 25kg puis 15kg

Catégorie +57kg F : 30kg puis 20kg

Master F : 20kg puis 10kg



Les erreurs au développé militaire assis

- 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 Numéro 3 rameur traction

Epreuve en 2 parties:

- Rameur 500m + traction série unique
- Sortie du rameur, max de répétitions (toutes les catégories)

H: pronation poids de corps

F: supination élastique 15KG

Les erreurs sur Rameur sqaut

- Le menton ne dépasse pas la barre
- Les bras ne sont pas en extension en fin de mouvement
- Kipping
- Pour le rameur: l'athlète tombe ou lâche la poigné

Fin d'épreuve et aucune autre tentative



Les charges par catégories :

Catégorie -70kg H : 55KG

Catégorie -80kg H : 65kg

Catégorie +80kg H : 75kg

Master H : 50kg

Catégorie -57kg F : 30kg

Catégorie +57kg F : 40kg

Master F : 25kg

ÉPREUVES FINALES (pour les 3 meilleurs) :

PREMIÈRE ÉPREUVE

Développé couché, max

- de répétitions en 2 minutes 30

Les erreurs sur le développé couché

- Développé : Amplitude incomplète
- Pas de contact poitrine
- Coudes non verrouillés à la fin de la phase concentrique
- Fesses qui décollent du banc
- Pieds perdent le contact avec le sol

SECONDE ÉPREUVE

Soulevé de terre en duel

Les charges de la 1ère barre

Catégorie -70kg H : 110KG

Catégorie -80kg H : 120kg

Catégorie +80kg H : 130kg

Master H : 100kg

Catégorie -57kg F : 60kg

Catégorie +57kg F : 70 kg

• Master F : 50kg

Si les deux concurrents réussissent : on ajoute 10kg à 3 reprises, puis par appréciation du directeur de compétition jusqu'à l'échec de l'un des 2. On descend la charge de la barre si échec des 2.

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

ÉPREUVES QUALIFICATIVES :

PREMIÈRE ÉPREUVE

Squat, charge max pour 8 répétitions
Durée maximale : 4min (toutes les catégories)

DEUXIÈME ÉPREUVE

Développé militaire assis dégressif,
15 répétitions + 15 répétitions

Les charges

Catégorie -70kg H : 35KG puis 25kg	Catégorie -57kg F : 25kg puis 15kg
Catégorie -80kg H : 40kg puis 30kg	Catégorie +57kg F : 30kg puis 20kg
Catégorie +80kg H : 45kg puis 35kg	Master F : 20kg puis 10kg
Master H : 25kg puis 15kg	

TROISIÈME ÉPREUVE

Rameur 500m + traction série unique
à la sortie du rameur, max de répétitions (toutes les catégories)

Les tractions

Catégorie hommes : traction en pronation au poids de corps

Catégorie femmes : traction en supination avec élastique (15 kg)

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

ÉPREUVES FINALES (pour les 3 meilleurs) :

PREMIÈRE ÉPREUVE

Développé couché, max de répétitions en 2 minutes 30

Les charges

Catégorie -70kg H : 55KG	Catégorie -57kg F : 30kg
Catégorie -80kg H : 65kg	Catégorie +57kg F : 40kg
Catégorie +80kg H : 75kg	Master F : 25kg
Master H : 50kg	

SECONDE ÉPREUVE

Soulevé de terre en duel

Les charges de la 1ère barre

Catégorie -70kg H : 110KG	Catégorie -57kg F : 60kg
Catégorie -80kg H : 120kg	Catégorie +57kg F : 70 kg
Catégorie +80kg H : 130kg	Master F : 50kg
Master H : 100kg	

Si les deux concurrents réussissent : on ajoute **10kg à 3 reprises**, puis par appréciation du directeur de compétition jusqu'à l'échec de l'un des 2.
On descend la charge de la barre si échec des 2.

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

DEUXIÈME ÉPREUVE

Relais 90 thrusters à partager

- le plus vite possible.

Fautes sur le thruster :

Manque d'amplitudes en flexion

Pas d'extension complète

Extension de bras incomplète

Les charges

Hommes : 40 kilos Femmes : 30 kilos

1. L'athlète A fait 15 répétitions, l'athlète B fait 15 répétitions, l'athlète C fait 15 répétitions
2. L'athlète A fait 10 répétitions, l'athlète B fait 10 répétitions, l'athlète C fait 10 répétitions
- 3. L'athlète A fait 5 répétitions, l'athlète B fait 5 répétitions, l'athlète C fait 5 répétitions

Epreuve numéro 3

Synchro 40 burpees à réaliser
le plus vite possible.

Tous les athlètes partent en même temps et doivent être synchro en bas (poitrine au sol) et en haut (buste droit, pieds qui décollent du sol et mains au dessus de la tête).



Classement

- On additionne les places obtenues lors des 3 épreuves

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

ÉPREUVES PAR ÉQUIPE

PREMIÈRE ÉPREUVE

— Addition de la charge au squat des 3 athlètes (épreuve individuelle 1)

DEUXIÈME ÉPREUVE

— Relais 90 thrusters à partager le plus vite possible.

Les charges

Hommes : 40 kilos

Femmes : 30 kilos

1. L'athlète A fait 15 répétitions, l'athlète B fait 15 répétitions, l'athlète C fait 15 répétitions
2. L'athlète A fait 10 répétitions, l'athlète B fait 10 répétitions, l'athlète C fait 10 répétitions
3. L'athlète A fait 5 répétitions, l'athlète B fait 5 répétitions, l'athlète C fait 5 répétitions

TROISIÈME ÉPREUVE

— Synchro 40 burpees à réaliser le plus vite possible.

Tous les athlètes partent en même temps et doivent être synchro en bas (poitrine au sol) et en haut (buste droit, pieds qui décollent du sol et mains au dessus de la tête).