



ANNEXE AU CAHIER DES CHARGES DES MANIFESTATIONS NATIONALES

FORCE ATHLETIQUE et DEVELOPPE COUCHE

En vigueur à partir du 01^{er} septembre 2010

7 rue Roland Martin
Bât. B - 1^{er} étage
94500 Champigny sur Marne

Tél. : 01 55 09 14 25
Fax : 01 55 09 14 29
Courriel : contact@ffhmfac.fr

www.ffhmfac.fr



1. Aire de compétition

1.1. Salle de compétition

La salle de compétition doit être suffisamment grande pour accueillir le plateau, l'aire d'évolution et 200 spectateurs assis au minimum.

1.2. Salle d'échauffement

L'aire d'échauffement, pour les athlètes participant à la compétition, doit se situer dans une salle attenante ou dans la salle de compétition mais, dans ce cas, avec une séparation par des rideaux ou des cloisons amovibles pour assurer la tranquillité et la concentration des athlètes.

1.3. Salles annexes

1.3.1. Salle de pesée

La pesée officielle doit s'effectuer dans une pièce spécialement aménagée à cet effet et suffisamment grande pour accueillir 6 personnes.

2.3.2. Salle pour les officiels

Le comité d'organisation doit mettre à la disposition des officiels de la F.F.H.M.F.A.C. et de la C.S.N.F.A une salle fermée à clé. La clé doit être confiée au responsable de l'arbitrage ou à son représentant.

2. Matériel

2.1. Salle de compétition

2.1.1. Plateau de la compétition

Le matériel utilisé sur le plateau de la compétition doit être conforme au règlement I.P.F. Le plateau est fait d'une matière très dure et doit être recouvert d'une moquette non glissante et suffisamment épaisse pour ne pas gondoler. Il est obligatoire de rajouter une butée solidement fixée sur le plateau pour que les supports et le banc ne bougent pas pendant les flexions de jambes et le développé couché. De plus, les barres, les poids, les supports et le banc doivent être homologués par l'I.P.F.

Il doit y avoir **deux barres de force athlétique**, en très bon état, à disposition sur le plateau. Ces barres ont obligatoirement un diamètre de 29 mm (les barres d'haltérophilie sont donc proscrites).

Pour le bon déroulement des épreuves, le plateau de la compétition doit être équipé de poids homologués dans les quantités qui suivent :

- pour les compétitions de Force Athlétique :
 - 12 poids de 25,00 Kg
 - 02 poids de 20,00 Kg
 - 02 poids de 15,00 Kg

- 02 poids de 10,00 Kg
- 02 poids de 05,00 Kg
- 02 poids de 02,50 Kg
- 02 poids de 01,25 Kg
- 04 poids de 00,50 Kg
- 02 poids de 00,25 Kg

Pour le championnat de France Cadet le comité d'organisation doit prévoir sur le plateau deux poids de 10 kg en caoutchouc (type haltérophilie) d'un diamètre de 45 cm.

➤ pour les compétitions de Développé Couché :

- 08 poids de 25,00 Kg
- 02 poids de 20,00 Kg
- 02 poids de 15,00 Kg
- 02 poids de 10,00 Kg
- 02 poids de 05,00 Kg
- 02 poids de 02,50 Kg
- 02 poids de 01,25 Kg
- 04 poids de 00,50 Kg
- 02 poids de 00,25 Kg

En plus du matériel prévu par la réglementation de l'I.P.F., le comité d'organisation doit prévoir :

- 1 aspirateur
- 2 brosses (une en nylon dur et une métallique)
- de l'alcool et des chiffons propres
- 1 bac à magnésie avec 6 pains de magnésie
- 1 lève barre (pour charger la barre au soulevé de terre).

2.1.2. Aire d'évolution

Pour les compétitions individuelles, et afin de mettre l'athlète en valeur, le plateau de la compétition doit être **obligatoirement** posé sur une scène dont les dimensions sont au minimum de 8m sur 8m et d'une hauteur minimale de 0,5 mètre et d'une hauteur maximale de 1 mètre. Cette scène doit être suffisamment solide pour résister aux barres extrêmement lourdes de l'épreuve du soulevé de terre. Cette scène doit se situer dans une aire d'évolution qui est matérialisée par un cordon de sécurité qui se situe à 5 mètres autour de la scène.

Cette aire d'évolution doit comprendre le matériel suivant :

- 3 chaises pour les arbitres (les arbitres doivent se positionner sur la scène)
- 1 table pour le jury de 4 m équipée de 5 chaises avec des prises de courant à proximité (le jury peut se situer en dehors de la scène)
- Pour la compétition cadets (tes) il faudra en plus une table pour les 3 brevets d'états qui vont noter les force-athlétistes, avec une ardoise assez grande et un feutre effaçable, pour communiquer la note au secrétariat.
- 1 table pour le secrétariat de 5 m équipée de 6 chaises avec des prises de courant à proximité (il est préférable de situer le secrétariat en dehors de la scène)

- 1 système lumineux d'arbitrage homologué (avec suffisamment de fils pour que les arbitres puissent se placer où ils le veulent autour du plateau)
- 3 fanions rouges et 3 fanions blancs
- 1 tableau d'affichage des poids et des essais en cours
- 1 compte à rebours
- 1 photocopieur en état de marche et 1 ramette de papier format A4
- 1 tableau d'affichage des résultats pour permettre au public et aux accompagnateurs de suivre la compétition en temps réel.
- 1 chronomètre assez gros pour minuter le passage du ticket pour l'essai suivant.
- 1 banderole située à l'arrière de la scène qui indique l'intitulé de la compétition, le lieu, la date et le sigle F.F.H.M.F.A.C.

2.1.3. Aire pour la préparation des athlètes

Elle doit se situer à proximité du plateau de la compétition tout en étant légèrement isolée. Elle doit être suffisamment grande pour accueillir une trentaine de personnes et doit contenir au moins 15 chaises.

Elle devra posséder

1. Le renvoi du chronomètre officiel
2. Le tableau officiel des résultats

2.2. Salle ou aire d'échauffement

La salle ou l'aire d'échauffement doit contenir du matériel, qui sans être homologué, doit répondre aux normes I.P.F. et être en bon état.

Cette salle ou cette aire doit contenir au minimum 3 plateaux suffisamment espacés pour permettre l'évolution d'une trentaine de personnes.

Chacun des plateaux sera équipé du matériel suivant :

- pour les compétitions de Force Athlétique :
 - 01 barre de 28 ou 29 mm
 - 01 trépied pour les Flexions de Jambes
 - 01 banc pour le Développé Couché aux normes I.P.F.
 - 08 poids de 25,00 Kg
 - 02 poids de 20,00 Kg
 - 02 poids de 15,00 Kg
 - 02 poids de 10,00 Kg
 - 02 poids de 05,00 Kg
 - 02 poids de 02,50 Kg
 - 02 poids de 01,25 Kg
- pour les compétitions de Développé Couché:
 - 01 barre de 28 ou 29 mm
 - 01 banc de Développé Couché aux normes I.P.F.
 - 06 poids de 25,00 Kg
 - 02 poids de 20,00 Kg
 - 02 poids de 15,00 Kg
 - 02 poids de 10,00 Kg
 - 02 poids de 05,00 Kg

- 02 poids de 02,50 kg
- 02 poids de 01,25 Kg

➤ 2 bacs à magnésie et 10 pains de magnésie pour l'ensemble de la salle

2.3. Annexes

2.3.1. Salles de pesée

Ces salles doivent contenir :

- 1 table de 2 m minimum
- 3 chaises
- 1 balance officielle pesant jusqu'à 200 Kg (conforme à la réglementation I.P.F.)
- Du papier et des stylos
- Un rouleau de papier essuie-tout

2.3.2. Salle pour les officiels

Cette salle doit contenir :

- 1 table
- 5 chaises

3. Sonorisation, vidéo et informatique

3.1. Sonorisation

Il doit y avoir 3 microphones (dont 1 HF et 1 micro casque pour l'arbitre central) ainsi qu'un pied de microphone à disposition du speaker-annonceur de la compétition et du président de la C.S.N.F.A ou de son représentant.

3.2. Vidéo

Dans le cas où la salle d'échauffement est séparée de la salle de compétition, il est fortement conseillé de mettre en place une liaison vidéo pour permettre aux athlètes et aux entraîneurs de suivre le déroulement des épreuves.

3.3. Informatique

Le comité d'organisation avec l'aide du responsable force athlétique de zone et/ou de région doit fournir l'équipement informatique complet : 2 ordinateurs reliés informatiquement entre eux ou par clé USB et 1 imprimante laser, ainsi qu'une liaison internet. Il est chargé de désigner l'ensemble des personnes de la table de secrétariat (voir article 7). Il doit mettre en place un système de vidéo projection pour que le public puisse suivre le match. Il doit mettre en place un réseau d'écrans informatiques qui sera connecté à l'ordinateur principal pour que les entraîneurs et le jury puissent suivre le match. Enfin il doit fournir une enveloppe par plateau contenant

1. La feuille de tirage au sort pour afficher à la pesée.
2. La feuille de contrôle du matériel.
3. La feuille des hauteurs de barre.
4. Les tickets pour l'annonceur.
5. Les tickets pour les essais suivants, en nombre suffisant.

6. Les feuilles de renseignement que vont remplir les force-athlétistes pour l'animateur.

Ces documents sont disponibles sur le site de la fédération.

4. Personnel

Suffisamment de personnes doivent être prévues pour le bon déroulement et l'organisation de la compétition.

Il faut au minimum :

- ✓ 1 secrétaire technique qui préparera tous les papiers nécessaires pour la compétition. Il aura à sa disposition un des deux ordinateurs et l'imprimante laser. Il se situera à la table du secrétariat. Il saisira tous les tableaux. Il éditera les résultats. Cette personne devra être à son poste pour le début de la pesée et jusqu'au traitement complet des informations à transmettre au responsable de la C.S.N.F.A & D.C
- ✓ 1 secrétaire de la compétition qui saisira les performances en temps réel et ce durant la totalité de la compétition. Pour cela il aura le deuxième ordinateur qui sera relié aux différents écrans et vidéo projecteurs.
- ✓ 1 annonceur ayant des connaissances certaines sur la discipline et le règlement
- ✓ 1 animateur qui se tiendra à côté de l'annonceur. Son rôle est de faire vivre la compétition en présentant les force-athlétistes, en expliquant au public les règles, et en commentant la stratégie du choix des barres.
- ✓ 1 chronométreur qui doit être au moins arbitre régional (à désigner en collaboration avec le responsable Force Athlétique régional de l'arbitrage) pour recevoir les tickets
- ✓ 1 personne compétente (de préférence un arbitre) chargée du compte à rebours et du système lumineux
- ✓ 2 équipes de 5 chargeurs-suiveurs ayant un gabarit adapté à la catégorie des compétiteurs dont ils s'occupent
- ✓ 1 personne responsable de la salle d'échauffement qui a pour mission de maintenir l'ordre et la propreté de cette salle
- ✓ 3 chaperons pour les contrôles anti-dopage

5. Récompenses

En plus du cahier des charges, il est fortement recommandé au comité d'organisation des championnats de France Cadets de donner des T-shirt de la compétition à tous les athlètes.

6. Communication et animation

6.1. Publicité

Pour attirer le public, il est aussi conseillé de prévoir des affiches et des banderoles annonçant la date de la compétition.

6.2. Décoration de la salle

La salle de compétition doit être décorée (plantes, arbustes, drapeaux, etc....)

6.3. Vin d'honneur

Il n'est pas obligatoire mais s'il a lieu, il est conseillé de le faire sur le lieu de la compétition et le samedi soir.

6.4. Tee-shirt

La confection de tee-shirt à l'effigie de la compétition est fortement recommandée. Ils peuvent être humoristiques mais ils doivent respecter une certaine déontologie.

6.5. Podium

Il est obligatoire de prévoir un podium avec 3 marches à 3 hauteurs différentes. Il doit être suffisamment grand, en particulier pour les compétitions par équipes.

Rappel : Sur le podium, doivent être inscrites les places des athlètes. Lorsque le public regarde le podium, la deuxième place est à la gauche du podium, la première place au milieu et la troisième à droite.

7. Officiels et VIP

➤ Il est conseillé d'inviter des officiels de la municipalité (maire, adjoint aux sports, directeur des sports, etc...), du département et de la région qui seront amenés à remettre les récompenses aux athlètes avec les officiels de la F.F.H.M.F.A.C. et de la C.S.N.F.A.

➤ Le comité d'organisation doit réserver une vingtaine de places assises parmi les plus près du plateau de compétition pour les personnalités (VIP) invitées.

➤ Le comité d'organisation doit prendre en charge l'hébergement (2 nuits) et la restauration du vendredi (soir), du samedi (midi et soir) et du dimanche (midi) des officiels suivants :

- Le responsable de l'arbitrage de la C.S.N.F.A.
- le responsable adjoint de l'arbitrage de la C.S.N.F.A.
- Le président de la C.S.N.F.A ou son représentant
- L'ensemble des arbitres convoqués par le responsable de l'arbitrage

8. Plan d'implantation

