



# ANNEXE AU CAHIER DES CHARGES DES MANIFESTATIONS NATIONALES

## DEVELOPPE COUCHE ENDURANCE

**En vigueur à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2010**

7 rue Roland Martin  
Bât. B - 1<sup>er</sup> étage  
94500 Champigny sur Marne

Tél. : 01 55 09 14 25  
Fax : 01 55 09 14 29  
Courriel : [contact@ffhmfac.fr](mailto:contact@ffhmfac.fr)

[www.ffhmfac.fr](http://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. Salles de pesée**

La pesée officielle doit s'effectuer dans deux pièces spécialement aménagées à cet effet et suffisamment grande pour accueillir chacune 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 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 :

- 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

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

### **2.1.2. Aire d'évolution**

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 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 équipée de 3 chaises avec des prises de courant à proximité (le jury peut se situer en dehors de la scène)
- 1 table pour le secrétariat équipée de 3 chaises avec des prises de courant à proximité (il est préférable de situer le secrétariat en dehors de la scène)
- 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 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 :

- 01 barre de 28 ou 29 mm

- 01 banc de Développé Couché aux normes I.P.F.
- 04 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**

Chacune des 2 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 : 1 ordinateur, 1 imprimante laser et une liaison internet. Il est chargé de désigner l'ensemble des personnes de la table de secrétariat (voir article 4). 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. Les tickets pour l'annonceur.

2. 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 l'ordinateur 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.
- ✓ 1 annonceur animateur ayant des connaissances certaines sur la discipline et le règlement. Son rôle est de faire vivre complètement la compétition.
- ✓ 1 personne compétente (de préférence un arbitre) chargée du compte à rebours.
- ✓ 2 équipes de 3 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**

Les récompenses et médailles sont à la charge de l'organisateur.

#### **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. Pour ces derniers il devra également les dédommager pour leurs déplacements.