

REGLEMENT SPORTIF DE LA FORCE ATHLETIQUE

Saison 2011/2012

Chapitre II : Compétitions de Développé Couché Seul

PREAMBULE :

Sont considérés comme français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française et ayant résidé en France pendant au moins cinq ans, cette présence pouvant être prouvée par des certificats de scolarité.

ARTICLE 1 :

Champ d'Application

- 1.1 Le présent règlement s'applique aux catégories d'âges suivantes : Junior, Espoir, Senior (Open) et Master. La catégorie Junior fait l'objet d'une réglementation spécifique (voir art. 14 du présent règlement).
- 1.2 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

ARTICLE 2 :

Les deux disciplines distinctes :

- 2.1 Les compétitions de force athlétique et de développé couché seul sont des activités sportives distinctes. Le présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de développé couché seul. Les compétitions de force athlétique font l'objet d'un autre règlement. Le développé couché réalisé dans le cadre d'une compétition de force athlétique n'est pas pris en compte pour déterminer un niveau dans la discipline du développé couché seul.

ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions :

- 3.1 Les compétitions sont de différents niveaux pour permettre un regroupement des force-athlètes de même valeur et les conduire vers des niveaux supérieurs. Les différents niveaux sont les suivants : départemental, régional, interrégional, national, international. Les niveaux internationaux ne sont pris en compte que lors des finales nationales ou lors des compétitions internationales.

- 3.2 Les compétitions permettent l'obtention d'un niveau. Un force-athlète qui pratique les deux disciplines a de ce fait un niveau en force athlétique et un niveau, identique ou différent, en développé couché seul. Il ne peut pas arguer de sa performance au développé couché obtenue en force athlétique pour obtenir un niveau en développé couché seul.
- 3.3 Les compétitions sont ouvertes aux force-athlètes dont le niveau est conforme à celui requis pour chaque compétition dans le calendrier national. Cependant, les vainqueurs des compétitions départementales et régionales de chaque catégorie de sexe, d'âge et de poids sont directement qualifiés pour la compétition de niveau supérieur. Pour cette dernière, ils sont qualifiés seulement dans la catégorie de sexe, d'âge et de poids dans laquelle ils ont gagné. Mais le champion départemental devra, au minimum, avoir le niveau départemental pour participer au championnat régional et le champion régional devra, au minimum, avoir le niveau régional pour participer au championnat de zone.
- 3.4 Le titre de champion départemental pourra être attribué à n'importe quel participant, de nationalité française, même s'il n'a pas le niveau départemental.
- 3.5 Un force-athlète qui n'a jamais participé à une compétition ou qui n'a fait aucune compétition la saison précédente lui permettant de valider un niveau devra obligatoirement se classer ou se reclasser dans l'une des compétitions suivantes : premier pas ou critérium des espoirs ou championnat départemental. En aucun cas, il ne pourra se présenter à une autre compétition en vue d'une éventuelle qualification directe pour une des finales nationales. Néanmoins, il pourra participer « hors match », au championnat régional pour pouvoir se qualifier pour le championnat de zone. En aucun cas un force-athlète ne pourra participer « hors match » au championnat de zone (sauf les étrangers).
- 3.6 Un force-athlète qui atteint un niveau à la fin d'une saison sportive peut participer à sa première compétition de la saison suivante en fonction de ce niveau. Ce dernier ne sera pas remis en cause dans le cas où il décide de participer dans une catégorie de poids de corps supérieure ou inférieure.
- 3.7 Un force-athlète qui atteint un niveau lors d'une saison sportive garde ce niveau minimal toute la saison même s'il change de catégorie de poids de corps au cours de cette saison. Cependant, ceci ne s'applique pas pour la qualification aux finales nationales (voir art. 4 du présent règlement)
- 3.8 Lorsqu'un force-athlète change de catégorie d'âge, son niveau est revu en conséquence. De ce fait, un force-athlète de la catégorie Espoir qui passe dans la catégorie Senior peut voir son niveau diminuer, au jour du changement de catégorie d'âge. Il doit donc se renseigner sur son nouveau niveau pour savoir s'il peut participer aux compétitions à venir. En revanche un force-athlète de la catégorie Senior qui passe dans la catégorie Master 1 peut voir son niveau augmenter, de même qu'un force-athlète de la catégorie Master 1 qui passe dans la catégorie Master 2 ainsi qu'un athlète Master 2 qui passe dans la catégorie Master 3.
- ATTENTION, exception pour la saison 2011/2012. Vu les changements de catégorie de poids, un force-athlète qui change de catégorie d'âge devra commencer sa saison comme un force-athlète qui n'a pas participé depuis plus d'une saison.**
- 3.9 Un force-athlète licencié dans un club doit participer aux compétitions dans la région (pour toutes les compétitions jusqu'au championnat régional) et la zone (pour les championnats de zones) dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais seulement par le président de la C.S.N.F.A, sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, le force-athlète participe obligatoirement « hors match ». Dans le cas d'un non-respect de cette règle, les résultats du force-athlète ou de l'équipe dans laquelle il a participé ne seront pas pris en compte.
- 3.10 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, elle est remplacée par la catégorie Senior. Les force-athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un force-athlète Junior, Espoir, Master 1, Master 2, Master 3 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions suivantes :

premier pas, critérium des espoirs, championnat départemental, championnat régional, championnat de zone et deuxième pas.

- 3.11 Un force-athlétiste étranger ne peut prétendre, ni aux titres délivrés par la fédération et ses organes déconcentrés, ni aux différents records. Un étranger ne peut donc pas prétendre au titre de champion départemental ou régional, ni battre un record départemental, régional ou de zone.
- 3.12 Pour les compétitions suivantes : premier pas, deuxième pas, critérium des espoirs, championnats départementaux, régionaux et de zone, le club doit engager ses force-athlétistes par écrit au moins une semaine à l'avance et envoyer un exemplaire au responsable force athlétique de sa région et au club organisateur. Aucune inscription ne peut être faite sur place.

ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales :

- 4.1 La participation aux finales nationales est liée, à la réalisation, au cours d'une des compétitions qualificatives, inscrites au calendrier national, du niveau national. Les force-athlétistes qui ont participé à une sélection internationale de développé couché la saison N-1 ne sont pas qualifiés automatiquement pour l'année N.
- 4.2 La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10€ par force-athlétiste est obligatoire pour les finales nationales et doivent être envoyés 15 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. De plus si le force-athlétiste est qualifié dans 2 catégories de poids il devra choisir entre les 2 catégories au moment de l'engagement. Tout manquement à ces obligations entrainera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.
- 4.3 Seuls, participent aux finales nationales, les force-athlétistes de nationalité française. Les force-athlétistes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'International Powerlifting Federation (I.P.F.) peuvent participer «hors match» à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la C.S.N.F.A au plus tard la semaine qui suit la dernière compétition qualificative pour les finales nationales. Cependant, ces personnes peuvent participer «dans le match» au Challenge Jean Villenave, selon les règles définies pour cette compétition (voir art. 14 du règlement de la force athlétique).
- 4.4 Dans le cas où une finale France réunit en même temps plusieurs catégories d'âges, le force-athlétiste qui est qualifié dans plusieurs catégories, devra en choisir une seule au moment de l'engagement.
- 4.5 Les force-athlétistes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal à la classe nationale de la catégorie dans laquelle ils participent. Le titre de Champion de France, Champion de France Jeunes et de Champion de France Masters, peut être attribué à tous les force-athlétistes à condition qu'ils soient classés.
- 4.6 Dans chaque catégorie d'âge et de sexe, on classe les trois premiers concurrents d'après l'indice WILKS. Tous les force-athlétistes ayant concouru participent à ce classement. Ce classement peut donner lieu à l'attribution d'une récompense, mais elle reste à la discrétion du club organisateur.
- 4.7 Les grilles de niveaux (voir tableaux de minima).
- 4.8 Le règlement sur la qualification aux finales nationales est allégé pour les force-athlétistes licenciés dans un club situé en dehors de la France métropolitaine. En effet, les calendriers sportifs étant parfois décalés par rapport à celui de la métropole, la compétition qualificative peut être différente. Pour se qualifier ces force-athlétistes devront donc avoir participé à une compétition dans la saison sportive en cours qui devra se situer entre le 1^{er} septembre et 4 semaines avant la date de la finale

nationale. Par contre la transmission des résultats devra être faite 4 semaines avant la date de la finale nationale par les moyens appropriés (voir art 16 du présent règlement). Passé ce délai les résultats ne seront pas pris en compte.

ARTICLE 5 :

Les records :

5.1 Les records de France

5.1.1 Un record de France ne peut être homologué que par la F.F.H.M.F.A.C et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'un championnat international. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la CSNFA. Un force-athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record.

Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.

Pour chaque record de France, le force-athlète se présentera au Contrôleur technique avant la tentative, ou en son absence après l'essai réussi au Jury, ou en son absence aux 3 arbitres, pour inspection.

5.1.2 Un force-athlète qui participe à une compétition internationale dans la catégorie d'âge des Sub-juniors et qui de ce fait utilise le matériel d'assistance ne pourra pas homologuer de record de France Junior car ces records ne peuvent être validés que sans matériel (voir art. 14 du présent règlement). Par contre, un force-athlète Sub-junior qui bat un record de France Open lors d'une compétition internationale pourra homologuer ce record de France Open car le force-athlète participe dans les mêmes conditions que lors d'une compétition Open (avec le matériel d'assistance).

5.1.3 Un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales (mais pas au Challenge Jean Villenave) et à condition de respecter le présent règlement. Les records de France Junior, Espoir et Master peuvent être battus lors de leurs finales respectives mais aussi au championnat de France Open. Contrairement au règlement international (I.P.F.), un athlète ne peut pas battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché seul.

5.1.4 L'homologation des records internationaux relève du règlement I.P.F.

5.2 Autres records

5.2.1 Les records départementaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la CSNFA.

5.2.2 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Championnat Départemental et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la CSNFA.

5.2.2 Les records de zones peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Championnat Départemental, au Championnat Régional et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la CSNFA.

5.2.3 Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.

ARTICLE 6 :

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile.

Pour la licence et les classements, la catégorie d'âge d'un force-athlète est définie au 1^{er} septembre par anticipation de l'année de naissance :

6.1 Au niveau national

Dénomination	Genres	Ages	Nés en
JUNIORS	Hommes et Femmes	17 et 18 ans	1995 et 1994
ESPOIRS	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	1993 à 1989
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1988 à 1973
OPEN	Hommes et Femmes	17 ans et plus	1995 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1972 à 1963
MASTERS II	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1962 à 1953
MASTERS III	Hommes	60 à 69 ans	1952 à 1943
MASTERS III	Femmes	60 et plus	1952 et antérieurement
MASTERS IV	Hommes	70 et plus	1942 et antérieurement

* Les Master 3 chez les femmes et les Master 4 chez les hommes sont des sous-catégories car il n'existe ni minima spécifiques, ni catégorie de poids de corps. Ces force-athlètes restent classés au Championnats de France Masters dans les catégories Master 2 pour les femmes et Master 3 pour les hommes dans leur catégorie de poids de corps respectives. Il y a simplement un classement des force-athlètes de plus de 60 ans chez les dames et de plus de 70 ans chez les hommes d'après l'indice de WILKS et remise de récompenses aux trois premiers.

6.1.3 A chaque niveau (départemental, régional, zone et national), chaque catégorie a ses propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01^{er} septembre de l'année de ses 16 ans, un force-athlète peut battre un record Open.

Les catégories Junior, Espoir, Master 1 et Master 2 chez les femmes et les catégories Junior, Espoir, Master 1, Master 2 et Master 3 chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge du force-athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (sauf pour les championnats de France Open qui sont ouverts aux catégories Junior, Espoir et Masters à partir du moment où les force-athlètes ont réalisé les minima de qualification).

Il est à noter que les records de France pour les catégories Master 3 chez les dames et Master 4 chez les hommes n'existent pas.

Par conséquent :

Un force-athlète Junior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Espoir.

Un force-athlétiste Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.

Un force-athlétiste Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

6.2 Au niveau international (voir le règlement I.P.F.)

ARTICLE 7 :

Les catégories de poids :

- 7.1 Le choix d'une catégorie de poids de corps faite par un force-athlétiste ou implicitement par les différentes listes de sélections quelles qu'elles soient, parmi celles définies dans le présent règlement, doit retranscrire la santé du corps d'un force-athlétiste en lui permettant d'exprimer au mieux sa force physique et/ou son volume musculaire en fonction de sa taille. Ces catégories de poids sont définies dans le règlement I.P.F.
- 7.2 Les force-athlétistes handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement I.P.F. Cependant pour certains handicaps et en particulier pour les amputés il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement I.P.F.)

ARTICLE 8 :

Arbitres et Officiels :

- 8.1 Il n'existe pas d'arbitre de développé couché. Ce sont donc les arbitres de force athlétique qui sont chargés de faire respecter les règlements. Au niveau national, il existe des arbitres de niveau régional et de niveau national.
- 8.2 La tenue des arbitres est définie par la C.S.N.F.A : veston bleu marine, chemise blanche, cravate, pantalon gris (pour les dames, jupe ou pantalon gris), écusson mentionnant le grade, apposé sur la poche gauche du veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.
- 8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur au niveau national et international, à tous les échelons de la vie de la discipline.
- 8.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en français et sont les suivants :
Au développé couché : Partez – Pouss' (diminutif de Poussez) – Rac' (diminutif de Raccrochez)

ARTICLE 9 :

Tenue des compétiteurs :

- 9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la C.S.N.F.A au 01 septembre de l'année sportive en cours. Elles doivent être portées par les force-athlétistes pour toutes les compétitions qualificatives, ainsi qu'aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral.
- 9.2 A la demande de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, il est très fortement recommandé de ne pas porter de bagues et d'alliances lors de la pratique des activités sportives et ceci afin d'éviter tout accident.

ARTICLE 10 :

Les compétitions :

- 10.1 Les compétitions sont celles qui sont validées dans le calendrier de la C.S.N.F.A.

ARTICLE 11 :

Le Championnat National de Développé Couché des Clubs (CNADEC) :

- 11.1 Le CNADEC est instauré pour motiver les clubs. Ce CNADEC est distinct du Championnat National de Force Athlétique des Clubs (CNAFAC). Il regroupe les force-athlétistes des deux sexes et de toutes les catégories de poids et d'âge. Le principe consiste à attribuer un certain nombre de points (voir tableau ci-dessous) à chaque force-athlétiste participant à une finale nationale et à la Coupe de France de Développé Couché Endurance (DCE) en fonction de sa place et à condition qu'il ait réalisé au minimum la classe nationale (sauf pour la Coupe de France de Développé Couché Endurance ou il n'y a pas de niveau requis pour marquer des points). Entrent dans ce challenge, les force-athlétistes et les équipes qui ont participé aux compétitions suivantes : Championnats de France Junior, Espoir, Open, Masters 1, 2 et 3, ainsi qu'à la Coupe de France de Développé Couché Endurance.
- 11.2 L'attribution des points diffère selon les compétitions et se fait de la manière suivante :

	<u>Championnats de France</u> Toutes catégories de sexe, d'âge et de poids	<u>Coupe de France de</u> <u>Développé Couché</u> <u>Endurance</u>
1^{ère} place	12 points	12 points
2^{ème} place	09 points	09 points
3^{ème} place	08 points	08 points
4^{ème} place	07 points	07 points
5^{ème} place	06 points	06 points
6^{ème} place	05 points	05 points
7^{ème} place	04 points	04 points
8^{ème} place	03 points	03 points
9^{ème} place	02 points	02 points
10^{ème} place et +	01 point	01 point

Pour les jeunes et les féminines, les points sont doublés dans les finales nationales.

ARTICLE 12 :

Les sélections internationales :

- 12.1 Les sélections aux compétitions internationales de développé couché Open, Junior et Sub-junior sont sous l'autorité du D.T.N.
- 12.2 Les sélections aux compétitions internationales de développé couché Masters sont de la compétence de la sous-commission des masters, sous l'autorité du Président de la C.S.N.F.A et sont détaillés à l'article 13.

ARTICLE 13 :

Les sélections internationales Masters :

- 13.1 Un force-athlétiste ayant concouru dans des compétitions nationales ou internationales autres que celles reconnues par l'IPF ne pourra pas être sélectionné. La participation aux Championnats organisés par les fédérations délégataires (FCSAD, UFOLEP, FSGT, etc..) reste autorisée.
- 13.2 Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement IPF.
- 13.3 La sélection se base **uniquement** sur les résultats du championnat France Master ou le force-athlétiste devra avoir obtenu d'une part, le niveau international et, d'autre part, être le premier dans sa catégorie de poids ou à défaut le meilleur deuxième à l'indice et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la liste des force-athlétistes de niveau international.
- 13.4 Les résultats obtenus à un Championnat de France Open ne seront pas pris en compte pour les sélections internationales Master.
- 13.5 Les force-athlétistes Masters sélectionnés en Equipe de France Open et ne pouvant pas participer au Championnat de France Master suite à la consigne du Président de la CSNFA et seulement pour cette raison, seront sélectionnés d'office pour les prochains championnats d'Europe et du Monde Master.
- 13.6 Le sélectionneur se réserve le droit de repêcher un force-athlétiste de bon niveau ayant fait une contre-performance au championnat de France Master sans que cela pénalise un autre force-athlétiste (c'est à dire pourvoir une catégorie où il n'y aurait pas de force-athlétiste de même niveau).
- 13.7 Seuls les force-athlétiste ayant participé aux Championnats Master et de classe Internationale apparaîtront dans le Club Master.
- 13.8 Un arbitre International sera obligatoirement sélectionné comme force-athlétiste même s'il n'a pas le niveau sportif international à condition qu'il ait au minimum le niveau sportif national.
- 13.9 La réception du chèque pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation du force-athlétiste (Cachet de la poste faisant foi).
- 13.10 Après la date échuée pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux force-athlétistes classés inférieurement.

ARTICLE 14 :

Tenue et équipements des force-athlétistes de la catégorie Junior :

- 14.1 Les force-athlétistes hommes et dames de cette catégorie d'âge pratiquent le développé couché seul sans combinaison et équipements spécifiques.
L'article 3 (Combinaison et équipement personnel) du règlement IPF s'applique mais sont rigoureusement interdits les éléments suivants :
 - Les combinaisons d'assistance utilisées pour les flexions de jambes et le soulevé de terre (Seules sont autorisées les combinaisons souples type haltérophilie, lutte.....).
 - Les maillots d'assistance utilisés pour le développé couché (Seuls sont autorisés les T-shirt classiques).
 - Les bandes de genoux et les genouillères.
 - Les bandes de poignets.

ARTICLE 15 :

Les mutations :

- 15.1 Elles sont définies par le Comité Directeur de la F.F.H.M.F.A.C.

ARTICLE 16 :

Communication des résultats :

- 16.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFHMFAC. Les résultats doivent être envoyés au plus tard le 1^{er} mardi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse csnfa@ffhmfac.fr.

Les résultats qui parviendraient sous une autre forme (autre programme, support papier...) ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle.

Il est du domaine du responsable force athlétique de région de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFHMFAC dans un délai maximum de trois semaines après la date de chaque compétition. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats de la compétition non enregistrée deviendront caducs.

- 16.2 La communication de la liste des qualifiés aux différentes finales nationales doit être faite par le responsable force athlétique de chaque région avec le document approprié au plus tard 3 jours après la compétition de zone.
- 16.3 L'ensemble des informations concernant le développé couché seul sont disponibles sur le site de la F.F.H.M.F.A.C. : ffhmfac.fr