



C.S.U JOSE SAVOYE LILLE 2

180 Av Gaston Berger à LILLE

SAMEDI 21 MARS 2009



CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

INDIVIDUEL ET PAR EQUIPES

D'HALTERO-FORCE



Ville de Lille



Lille 2
Université du Droit
et de la Santé



CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Présentation de l'Événement

Le Comité Régional du Sport Universitaire de Lille va organiser le 1^{er} Championnat de France Universitaire d'Haltéro – Force le :

SAMEDI 21 MARS 2009
Au C.S.U José SAVOYE
180 Av Gaston Berger à LILLE

En plein développement dans les établissements d'enseignement supérieur, la pratique de la musculation ne cesse de s'accroître, dans un but hygiénique, santé et forme ou en complément d'une autre activité sportive. Grâce à un programme adapté, Epaulé – jeté et Développé – Couché, ce championnat sera accessible au plus grand nombre. Nous espérons réunir plus d'une centaine d'étudiantes et d'étudiants à Lille.

Fort des compétences et du soutien du Comité Régional d'Haltérophilie, du L.U.C Haltéro et de l'association sportive de la faculté des sciences du sport de Lille 2, nul doute que ces championnats seront une réussite pour la promotion d'une pratique sportive encore trop méconnue.

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Programme Prévisionnel

| | |
|-----------------|---|
| 8h45 – 9h45 : | Pesée et Contrôle des licences (plusieurs plateaux en fonction des engagements) |
| 9h45 – 10h15 : | Réunion Jury |
| 10h15 : | Présentation |
| 10h30 – 12h30 : | Compétition |
| 12h30 – 13h30 : | Repas au Club House du L.U.C (sur place) |
| 13h30 : | Reprise de la Compétition |
| Vers 17h00 : | Remise des récompenses et cocktail de clôture |

Programme Sportif

(Prévisionnel selon inscriptions)

Compétition arbitrée par des officiels de la F.F.H.M.F.A.C (records homologables)

Formule Sportive

Championnat de France d'Haltéro – Force :

- Classement individuel combiné : Masculin et Féminin
 - Epaulé-jeté + « développé » couché
- Classement par équipes de 3 dont au moins une féminine (les équipes devront être déterminées au moment de la pesée)
 - A partir du classement individuel

Déroulement = 3 essais dans chaque mouvement

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Informations Pratiques

• ACCUEIL

► **L'accueil** des compétiteurs se fera à la Salle du C.S.U de Lille 2, 180 Av Gaston Berger à Lille :

➤ Retrait du dossier d'accueil.

➤ Retrait des tickets repas.

➤ Vérification des licences : Chaque étudiant devra **impérativement** présenter la **licence FFSU avec photo + La carte d'étudiant**

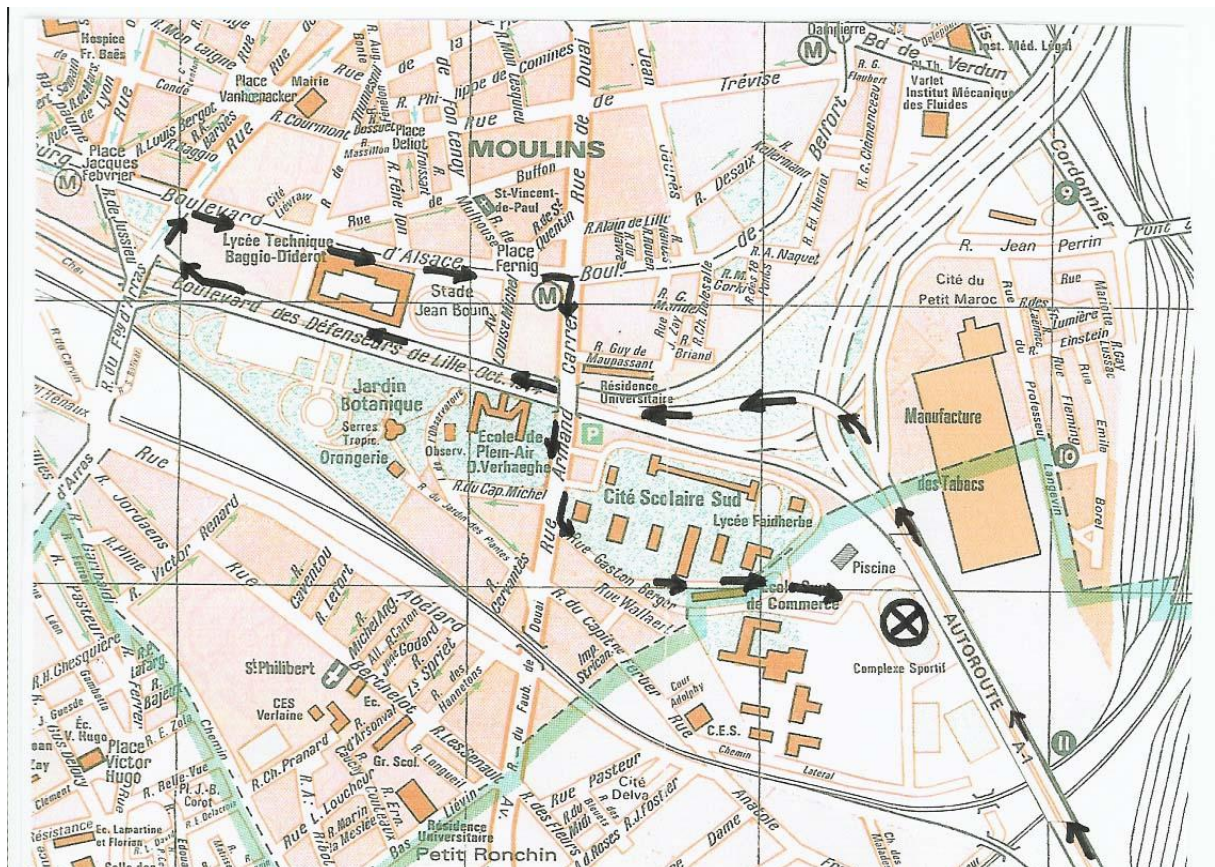
RAPPEL : Licence dirigeant obligatoire pour le coach.

► Réunion Technique à la Salle du C.S.U Lille 2, le 21 Mars 2009 à 9h 45 pour les coaches uniquement.

• ACCES

➔ Par la route :

➤ En arrivant sur Lille par l'A1, Direction DUNKERQUE, Sortie 2 « Lille Sud - Lille Moulines - Fâches Thumesnil ».



➔ Par le train :

➤ En arrivant en Gare de Lille (Lille Flandres ou Lille Europe), prendre Métro Ligne 2 (direction St Philibert) arrêt : Métro Porte de Douai, puis prendre Avenue Armand Carrel (sur 300m), 1ère à gauche, Avenue Gaston Berger (après le lycée Faidherbe).

• **HEBERGEMENT**

Attention, aucune pré-réservation n'a été effectuée, il vous appartient de réserver votre hébergement.

Ci-joint : Liste des hôtels

• **RESTAURATION**

Vous devez réserver votre repas, à l'aide de la fiche « restauration » et la **renvoyer** accompagnée du règlement au CR Sport U de Lille - 180 Av Gaston Berger - 59000 LILLE avant le **13 Mars 2009**.

Seules les réservations accompagnées d'un chèque bancaire ou postal à l'ordre du CR Sport U de Lille seront prises en compte.

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Plan du Métro

Métro Ligne 1

C.H.R. B - Calmette ①
C.H.R. Oscar Lambret
Porte des Postes
Wazemmes
Gambetta
République
Beaux Arts
Rihour
Gare Lille Flandres
Caulier
Fives
Marbrerie
Hellemmes
Lezennes
Pont de Bois
Villeneuve d'Ascq
Hôtel de Ville
Triolo
Cité Scientifique
4 Cantons ①

Gare Lille Flandres

Complexe Sportif
Universitaire de Lille 2

Gare Lille Flandres

Métro Ligne 2

② St Philibert
Bourg
Maison des Enfants
Mitterrie
Pont Supérieur
Lomme
Lambersart
Canteleu
Bois Blancs
Port de Lille
Cormontaigne
Montebello
Porte des Postes
Porte d'Arras
Porte de Douai
Porte de Valenciennes
Lille Grand Palais
Mairie de Lille
Gare Lille Flandres
Gare Lille Europe
Saint Maurice
Pellevoisin
Mons Sarts
Mairie de Mons
Fort de Mons
Les Prés
Jean Jaurès
Wasquehal
Pavé de Lille
Wasquehal
Hôtel de Ville
Croix - Centre
Croix - Mairie
Epeule
Montesquieu
Roubaix
Charles de Gaulle
Eurotéléport
Roubaix
Grand Place
Gare - Jean Lebas
Alsace
Mercure
Carliers
Tourcoing
Sébastienopol
Tourcoing - Centre
Colbert
Phalempins
Pont de Neuville
Bourgogne
② C.H. Dron

Gare Lille Europe

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Fiche de Renseignements

A retourner avant le 13 mars 2009 délai de rigueur au :
CR Sport U Lille – 180 Av Gaston Berger
59000 LILLE

☎ : 03.20.52.59.91 ☎ : 03.20.88.25.60

Mail : crsu.lille@orange.fr Site : www.sport-u-lille.com

ACADEMIE :

Association Sportive :

Nom du responsable : Tél (portable) :

Fax : Mail :

Nombre total de personnes (joueurs, entraîneurs, staff...) :

RENSEIGNEMENTS HEBERGEMENT

Hébergement choisi : Ville :

Les réservations sont faites par les responsables d'A.S eux mêmes.

RENSEIGNEMENTS TRANSPORT

Moyen de Locomotion : Mini Bus Car Voiture Train

Arrivée : Jour : Horaire : Lieu :

Départ : Jour : Horaire : Lieu :

RESTAURATION

| | Nombre de Repas | Tarif Repas | TOTAUX |
|--------------------------|-----------------|-------------|--------|
| Samedi 21 Mars 2009 Midi | | 12,00 € | |

ATTENTION : Seules les réservations accompagnées d'un chèque bancaire ou postal à l'ordre du CR Sport U de LILLE seront prises en compte.

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE

Fait à : le :

Signature :

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Fiche d'Engagement

A retourner avant le 13 mars 2009 délai de rigueur au :

CR Sport U Lille – 180 Av Gaston Berger

59000 LILLE

☎ : 03.20.52.59.91 ☎ : 03.20.88.25.60

Mail : crsu.lille@orange.fr Site : www.sport-u-lille.com

ACADEMIE :

Association Sportive :

Nom du Responsable : Tél (port) :

Mail : Fax :

| Nom | Prénom | M / F | Catégorie de Poids | N° licence FFSU | Participe au Chpt par équipe |
|-----|--------|-------|--------------------|-----------------|------------------------------|
| | | | | | |

L'association sportive engage équipe(s).

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



Règlement Sportif

Ce Championnat de France est créé à l'intention de 2 populations d'étudiant(e)s :

- * Pour ceux un peu formés à l'haltérophilie,
- * Pour ceux qui pratiquent la musculation dans le cadre d'une préparation physique généralisée ou spécialisée.

1. DATE : 21 Mars 2009

2. DATE LIMITE DE RETOUR DES INSCRIPTIONS AU CRSU DE LILLE :
Le 13 Mars 2009

3. REGLES COMMUNES AUX SPORTS INDIVIDUELS : cf guide sportif

4. FORMULE SPORTIVE

2 épreuves :

L'épaulé-jeté et le développé couché.

Pour chacune : 3 essais.

A la pesée, le concurrent déclare la charge du premier essai pour chaque épreuve.

5. REGLEMENTS SPORTIFS

5.1. EQUIPEMENTS

1. Le plateau : 4 mètres sur 4

2. Barres

Les barres utilisées seront des barres olympiques de diamètre de 28 mm, plus des barres spécifiques féminines pour l'haltérophilie.

3. Le banc

- Longueur : pas moins de 1,22 m. La largeur : 29 cm minimum et 32 cm maximum.
La hauteur comprise entre 42 et 45 cm.

- Largeur minimum entre les supports : 1,10 mètre.

5.2. TENUE

1. Combinaison

Sont tolérés : maillot de corps ou T-shirt, cuissard court (type cycliste). Le maillot spécifique de développé couché est interdit.

2. Le ceinturon

Un concurrent peut porter une ceinture ou un ceinturon. Dans ce cas, il doit être porté sur la combinaison.

3. Les chaussures

Chaussures de sport ou d'haltérophilie.

4. Les bandes

Des bandes de poings d'un mètre de longueur maximum, ou des poignets de force peuvent être portés, sous réserve qu'ils ne dépassent pas la largeur maximum de 100 mm de peau recouverte.

5. Les genouillères

Des genouillères non orthopédiques sont autorisées ou des bandes de genoux, sous réserve qu'elles ne dépassent pas la largeur maximum de 300 mm de peau recouverte.

5.3. CATEGORIES DE POIDS

| Catégories hommes | Catégories femmes |
|-------------------|-------------------|
| -60 Kg | -55 Kg |
| -70 Kg | -65 Kg |
| -80 Kg | +65 Kg |
| -90 Kg | |
| +90 Kg | |

5.4. COMPETITION PAR EQUIPE

Un classement par équipes de 3 athlètes dont au moins une féminine sera effectué à partir du classement individuel. Les équipes devront être constituées à la pesée. Le calcul du score en kilo/points est effectué en ajoutant le nombre de points marqués par les 3 équipiers.

Les kilo/points marqués par un(e) athlète seront calculés selon la différence entre le total (meilleur épaulé-jeté et meilleur développé couché) et le seul poids de corps.

5.5. PESEE

Tous les concurrents des catégories doivent être présents à la pesée, effectuée avec 3 officiels FFSU du même sexe que les compétiteurs. La pesée dure 1 heure. A la pesée le concurrent ou son entraîneur doit déclarer la charge du premier essai de l'épreuve.

Pas de pesée autorisée après l'heure limite.

5.6. FORMULE, DEROULEMENT DES COMPETITIONS

Chaque compétiteur a droit à 3 essais par épreuve.

A l'épaulé-jeté, la barre est chargée progressivement. L'athlète, tentant la charge la plus légère passe en premier. A partir du moment où le poids annoncé est chargé sur la barre, la charge de la barre ne peut être descendue à un montant inférieur.

Les compétiteurs ou leurs entraîneurs doivent par conséquent observer la progression des charges et être prêt à réaliser leur essai à la charge qu'ils ont choisi.

Au développé couché, le « système tournant » est utilisé. Chaque concurrent fera son premier essai durant le premier round, son deuxième essai durant le deuxième round, et son troisième essai durant le troisième round.

Une minute est allouée au compétiteur entre l'appel de son nom et le début de son essai.

Après 30 secondes, un signal d'avertissement se fait entendre. Lorsqu'un compétiteur tente 2 essais consécutivement, il a le droit à un délai de 3 minutes pour l'essai suivant. Si à la fin du temps réglementaire le compétiteur n'a pas soulevé l'haltère du plateau, la tentative doit être déclarée comme « essai » par les trois arbitres.

Quand un compétiteur désire soit réduire ou augmenter la charge demandée initialement, son entraîneur ou lui-même, doit en avertir le responsable des changements de barre dans la salle d'échauffement.

L'appel final est le signal donné par le chronomètre 30 secondes avant la fin du temps imparti.

Avant le premier essai et entre 2 essais, seulement 2 changements de charge sur la barre sont autorisés, excluant la progression automatique de 2,5 Kg.

Le règlement s'applique à n'importe quel niveau de compétition, qu'il soit départemental, régional ou national, ou dans toutes les compétitions organisées sous l'égide de la FFSU.

La compétition se déroule entre athlètes dans des catégories définies par le sexe et le poids de corps.

Chaque compétiteur a droit à trois essais par mouvement. Le meilleur essai validé sera retenu pour le classement. Le vainqueur de la catégorie sera celui qui aura réussi le meilleur essai.

Les autres athlètes sont classés dans l'ordre décroissant des totaux réalisés.

HALTEROPHILIE : REGLEMENT OFFICIEL

L'EPAULE JETE

Première partie, l'épaulé :

La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète. Celui-ci doit l'agripper, les mains en pronation et la tirer d'un seul mouvement du plateau jusqu'aux épaules. Ce mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en fendant les jambes. Durant ce mouvement ininterrompu, il est permis que la barre glisse le long des cuisses; Cependant elle ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale, alors qu'elle repose sur les clavicules ou sur la poitrine au-dessus des mamelons ou sur les bras complètement repliés. L'athlète se redresse dès qu'il le peut en plaçant les pieds alignés et perpendiculairement au tronc et à la barre.

Deuxième partie, le jeté:

L'athlète fléchit les jambes et effectue une poussée simultanément avec les jambes et les bras afin d'amener la barre au bout des bras, tendus verticalement au-dessus de la tête. Le poids soulevé doit être immobile, bras et jambes tendus pieds alignés, jusqu'au signal des arbitres de replacer la barre sur le plateau. Le signal des arbitres doit être donné aussitôt que l'athlète est immobile.

REMARQUE IMPORTANTE

Après l'épaulé et avant le jeté, l'athlète peut ajuster la position de la barre ; toutefois, ceci ne doit pas porter à confusion. En aucun cas, il ne s'agit d'accorder un second mouvement à l'athlète, mais seulement lui permettre de :

- > soit retirer ses pouces ou dé-crocheter, si cette méthode est utilisée,
- > soit déplacer et appuyer la barre sur les épaules, si cette dernière gêne la respiration ou provoque des douleurs,
- > soit changer l'écartement de ses mains.

REGLES GENERALES

La technique dite "crochetage" est autorisée. Elle consiste, au moment d'agripper la barre, à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la main. Les arbitres doivent considérer comme "essai" tout mouvement complété, où la barre a atteint la hauteur des genoux.

Après le signal des arbitres de replacer la barre sur le plateau, l'athlète doit le descendre devant lui et non le laisser tomber accidentellement ou délibérément. Toutefois, il est permis de le relâcher, dès que la barre a dépassé le niveau de la ceinture.

Si un athlète ne peut étendre complètement le coude par suite d'une malformation, il ou elle doit aviser les trois arbitres et le jury, avant le début de la compétition. Lorsque l'arraché ou l'épaulé-jeté est effectué en franchissant les jambes, il est à l'athlète de balancer son tronc afin de s'aider à se relever.

L'application de graisse, huile, eau, talc ou tout autre lubrifiant sur les cuisses est formellement interdite. L'athlète ne peut se présenter sur l'aire de compétition avec une substance défendue sur ses cuisses. Tout athlète qui utilise des lubrifiants sera nommé de l'enlever. Durant l'enlèvement, le chronomètre continue de fonctionner.

MOUVEMENTS ET POSITIONS INCORRECTS

- > Tirer en suspension
- > Toucher le plateau avec toute partie du corps autre que les pieds.
- > Toute extension inégale ou incomplète des bras, à la fin du mouvement.
- > Pause durant l'extension des bras.
- > Terminer par un développé.
- > Flexion et extension des bras pendant le redressement.
- > Quitter le plateau durant l'exécution du mouvement, c'est-à-dire toucher une surface adjacente du plateau avec toute partie du corps.
- > Replacer la barre sur le plateau avant le signal des arbitres.
- > Laisser tomber la barre après le signal des arbitres.
- > Ne pas aligner les pieds perpendiculairement au tronc et à la barre à la fin du mouvement.
- > Ne pas replacer la barre au complet sur le plateau, c'est-à-dire que toute la barre doit toucher le plateau avant de rouler vers l'extérieur.

MOUVEMENTS INCORRECTS A L'EPAULE

- > Placer la barre sur la poitrine avant la rotation des coudes.
- > Toucher les cuisses ou les genoux avec les coudes ou les avant-bras.

MOUVEMENTS INCORRECS AU JETE

- > Tout mouvement amorcé et non complété pour effectuer le jeté, incluant le fléchissement du tronc ou des genoux.
- > Toute oscillation délibérée de la barre dans le but d'en profiter pour le jeté. L'athlète et la barre doivent être immobiles avant d'exécuter le jeté.

FORCE ATHLETIQUE : REGLEMENT OFFICIEL

LE DEVELOPPE COUCHE

1. La tête du banc doit être placée, sur le plateau, vers le chef de plateau.
2. Le concurrent doit s'allonger sur le dos avec la tête, les épaules et les fessiers en contact avec la surface plane du banc. Les mains doivent saisir la barre avec une prise "pouces verrouillés" et de ce fait maintenir la barre dans la paume de la main, en toute sécurité. Les chaussures du concurrent doivent être posées à plat sur le sol. Cette position doit être maintenue pendant tout le mouvement, après le signal de départ de l'arbitre ("Start" ou "Partez").
3. Si la tenue du concurrent et la surface du banc ne sont pas de couleurs suffisamment contrastantes pour que les arbitres puissent détecter un décollement possible des points de contact, la surface du banc peut être recouverte de façon à palier cette insuffisance.
4. Pour assurer un appui solide des pieds, le concurrent peut utiliser des disques ou des cales qui ne dépasseront pas 30 cm de haut, de façon à rehausser la surface du sol. Quel que soit l'appui choisi, tout le pied doit être posé à plat. La largeur et la longueur des cales ne devront pas dépasser 45 cm.
5. Pas plus de 4 chargeurs et pas moins de 2, devront aider le concurrent. Ces chargeurs -suiveurs pourront, si le concurrent le désire, lui passer la barre au bout des bras tendus.
6. L'espacement des mains sur la barre est au maximum de 81 cm entre les index. La prise inversée est interdite.
7. Après avoir enlevé la barre des supports avec ou sans l'aide des suiveurs, le concurrent attendra, coudes verrouillés, le signal du chef de plateau. Ce signal sera donné dès que l'athlète sera immobile et la barre positionnée. Le signal consistera d'un mouvement de bras de haut en bas et d'un ordre verbal "start" ou "partez".
8. Le signal consistera d'un mouvement de bras de haut en bas et d'un ordre verbal « Start »
9. A réception de l'ordre, le concurrent doit descendre la barre jusqu'à la poitrine, la tenir immobile sur la poitrine en marquant une pause réelle et visible, ensuite pousser la barre vers le haut et la remonter jusqu'à extension complète des bras.

Quand la barre sera immobilisée à bout de bras, le chef de plateau donnera le signal "rack" ou "reposez".

10. Pour les athlètes handicapés physiques, les appareillages autres que ceux portés aux jambes ou aux hanches sont interdits.

MOUVEMENTS ET POSITIONS INCORRECTS

1. Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau.
2. Tout changement de la position choisie au départ pendant le développé proprement dit, c'est-à-dire tout soulèvement de la tête, des épaules, des fessiers ou des pieds à partir de leurs points de contact de départ avec le banc ou le sol, ou tout déplacement latéral des mains sur la barre.
3. Chute brutale, rebond de la barre sur la poitrine ou enfoncement de la barre sur la poitrine après immobilisation.
4. Extension inégale des bras pendant le mouvement.
5. Tout mouvement de la barre vers le bas pendant l'extension de la barre.
6. Extension incomplète des bras à la fin du mouvement.
7. Tout contact avec la barre par les suiveurs-chargeurs.
8. Contact volontaire de la barre avec les supports afin de faciliter la poussée.
9. Ne pas se conformer à un point quelconque du règlement de l'épreuve qui précède la liste des fautes à sanctionner.

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

HALTERO - FORCE

SAMEDI 21 MARS 2009

C.S.U J.SAVOYE LILLE 2



LISTE DES HOTELS

| Hôtels accessibles par transports en commun (METRO) | | | |
|--|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| HOTEL | | TEL FAX | METRO |
| HOTELS BALLADINS | 24 place de la gare 59800 LILLE | T.03.20.74.11.87 F.03.20.74.08.23 | Lille Flandres |
| HOTEL 1ère CLASSE | 19 Place des Reignaux 59000 LILLE | T.03.28.36.51.10 F.03.28.36.51.11 | Lille Flandres |
| IBIS HOTEL DE VILLE | 172 rue de Paris 59800 LILLE | T.03.20.30.00.54 F.03.20.57.66.66 | Mairie de Lille |
| ETAP HOTEL | 10 rue de Courtrai 59000 LILLE | T.08.92.68.30.78 F.03 28 52 34 15 | Rihour |
| HOTEL STARS | Rue entre deux villes 59650 Villeneuve d'Ascq | T.03.20.67.07.20 F.03.20.05.27.00 | Hôtel de Ville Villeneuve d'ascq |

| Hôtels où il est conseillé de disposer d'un moyen de transport personnel | | | |
|---|---|--|---|
| VILLAGE HOTEL | Boulevard de Tournai 59260 Lezennes | T. 03.20.05.07.54 F. 03.20.47.05.49 | Hôtel de Ville Villeneuve d'ascq |
| PREMIERE CLASSE | Rue de chanzy 59260 Villeneuve d'Ascq | T.03 20 61 11 64 F.03 20 47 22 25 | Hôtel de Ville Villeneuve d'ascq |
| ETAP HOTEL | Rue Louis Braille 59790 Ronchin | T. 08.92.68.03.07 | 20 mns à pied jusqu'au Stade U. ou Bus Urbain |

| Hôtels où il est impératif d'être véhiculé | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|
| ETAP HOTEL | Impasse J.Jaurès 59810 LESQUIN | T.08.92.68.32.18 | |
| FORMULE 1 | Impasse J.Jaurès 59810 LESQUIN | T.08.91.70.52.72 | |
| SUITE HOTEL | Impasse J.Jaurès 59810 LESQUIN | T.03.28.54.24.24 | |
| STOP HOTEL | Boulevard de Mons 59650 Villeneuve d'Ascq | T.03.20.79.90.79 F.03.20.79.90.70 | |
| FORMULE1 | Boulevard de Mons 59650 Villeneuve d'Ascq | | |