



# haltérophilie-musculation

## Préambule

Les principes qui organisent l'activité sont les « lever-porter », primordiaux dans la gestion de la vie physique présente et future.

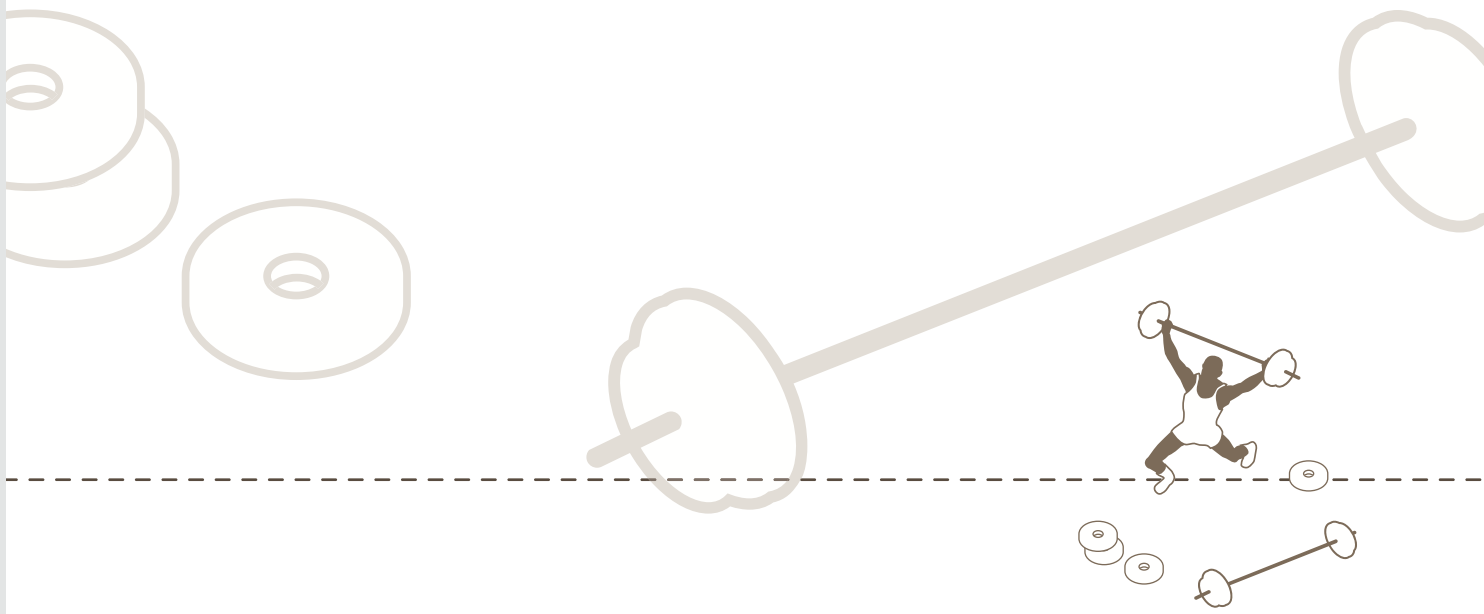
## Organisation générale

### A/ Pôle développement

Cette activité peut s'appuyer et s'articuler en lycées avec la musculation. Il est possible aussi de prendre appui sur des challenges haltérophilie - musculation pour étoffer l'activité.

### B/ Pôle compétition

La formule proposée semble la plus adaptée au niveau des athlètes et au nombre de licenciés concernés.



# Championnat de France UNSS Équipe d'Établissement et Excellence

## Conditions de participation :

- 1 seul compétiteur inscrit sur les listes de Haut Niveau ou « Espoir » sur les listes du Ministère chargé des sports peut faire partie de l'équipe.
- Si plus d'1 athlète de Haut Niveau ou « Espoir » du Ministère chargé des sports, l'équipe est classée en Excellence. Seules des équipes CF, CG, JSF et JSG peuvent être classées Excellence.
- Le titre de champion de France « Excellence » sera décerné quelle que soit la place de l'équipe au classement général.

<b>LICENCIÉ(E)S / AUTORISÉ(E)S</b>	MF - CF - JF - SF / MG - CG - JG - SG											
<b>COMPOSITION DES ÉQUIPES</b>	4 compétiteurs Mixité possible uniquement en minimes et avec obligation de 2 MF + 2 MG Mixité non autorisée en cadets, juniors-seniors Pas de surclassement des benjamins en minimes, ni des cadets en juniors/seniors garçons Surclassement autorisé des minimes en cadet(els) avec certificat médical obligatoire											
<b>JEUNE OFFICIEL</b>	1 Jeune Officiel par équipe Niveau académique minimum (pastille jaune) Il peut être d'une autre association sportive de l'académie Il peut être compétiteur En cas d'absence, l'association sportive concernée devra s'acquitter du montant des frais de son remplacement											
<b>RÈGLEMENT</b>	Spécifique UNSS et pour le jugement des mouvements, la réglementation fédérale sera appliquée											
<b>FORMULE DE COMPÉTITION</b>	2 épreuves (arraché et épaulé-jeté)											
<b>MODALITÉ DE QUALIFICATION</b>	Niveau inter-académique + quotas de la CMN											
<b>NOMBRE D'ÉQUIPES</b>	60 maximum											
<b>TITRES DÉCERNÉS</b>	<table border="1"> <tr> <td>Champion de France minimes mixtes</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Champion de France cadettes</td> <td>Champion de France cadets</td> </tr> <tr> <td>Champion de France juniors/seniors filles</td> <td>Champion de France juniors/seniors garçons</td> </tr> <tr> <td>Champion de France Excellence cadettes</td> <td>Champion de France Excellence cadets</td> </tr> <tr> <td>Champion de France Excellence juniors/seniors filles</td> <td>Champion de France Excellence juniors/seniors garçons</td> </tr> </table>		Champion de France minimes mixtes		Champion de France cadettes	Champion de France cadets	Champion de France juniors/seniors filles	Champion de France juniors/seniors garçons	Champion de France Excellence cadettes	Champion de France Excellence cadets	Champion de France Excellence juniors/seniors filles	Champion de France Excellence juniors/seniors garçons
Champion de France minimes mixtes												
Champion de France cadettes	Champion de France cadets											
Champion de France juniors/seniors filles	Champion de France juniors/seniors garçons											
Champion de France Excellence cadettes	Champion de France Excellence cadets											
Champion de France Excellence juniors/seniors filles	Champion de France Excellence juniors/seniors garçons											

## C) Pôle responsabilisation

Se référer au livret : « Je suis Jeune officiel en haltérophilie - musculation » disponible sur le site de l'UNSS nationale.  
Le JO doit être en possession de son passeport et de sa carte de JO. S'il est certifié, il reçoit une pastille correspondant à son niveau de certification (bleue à rouge).  
Les Jeunes Officiels doivent pouvoir passer à tous les postes réglementant la compétition.

## Niveau départemental

(La certification du domaine est acquise si l'ensemble des compétences est validé)

RÔLES	COMPÉTENCES / SAVOIR-FAIRE	PROTOCOLE DE CERTIFICATION
<b>Chargeurs</b>	Choisir la bonne barre (féminine ou masculine, à la demande du secrétaire et sous la responsabilité des arbitres) Connaître les disques et les utiliser dans le bon ordre S'assurer du bon serrage des disques sur la barre Nettoyer la barre et le plateau dès que nécessaire Ranger les disques en dehors du plateau	Les rôles sont classés en autant d'étapes à franchir pour accéder à l'arbitrage et au jury  Les CMD et les CMR doivent valider les premières étapes sur les championnats d'académie, puis les inter-académies, avant de faire accéder les Jeunes Officiels au championnat de France
<b>Chronométreurs</b>	Savoir faire partir le chronomètre, à la sortie des chargeurs Connaître les règles pour 1 ou 2 minutes, pour les arrêts et redémarrage du chronomètre Assurer l'affichage des charges, ainsi que celui du mouvement et de l'essai	
<b>Secrétaires adjoints</b>	Permettre le suivi de la compétition par les concurrents, leurs accompagnateurs et le public, en tenant à jour les tableaux de la salle d'échauffement et du plateau Transmettre les changements de barres au secrétaire	

## Niveau académique

(La certification du domaine est acquise si l'ensemble des compétences est validé et si celles du niveau inférieur sont acquises)

RÔLES	COMPÉTENCES / SAUVOIR-FAIRE	PROTOCOLE DE CERTIFICATION
<b>Secrétaires</b>	Enregistrer, sous la responsabilité des arbitres, le tirage au sort, les poids des athlètes, leurs barres de départ, les numéros de licences Assurer le bon déroulement de la compétition : changements de barres, ordres de passage... Appeler les concurrents, commenter et animer la compétition grâce à ses connaissances de l'activité et des concurrents	Les CMD et les CMR doivent valider les premières étapes sur les championnats d'académie, puis les inter-académies, avant de faire accéder les Jeunes Officiels au championnat de France
<b>Contrôleurs techniques</b>	Vérifier que l'athlète appelé est bien celui qui passe Contrôler les tenues : bandages, ceintures etc Canaliser l'approche des accompagnateurs Surveiller la salle d'échauffement	
<b>Arbitres</b>	Superviser les tirages au sort et les pesées Vérifier le matériel : barre, disques, appareil d'arbitrage Juger les mouvements pendant la compétition S'assurer de l'exactitude des charges, de la propreté de la barre comme du plateau	

## Niveau national

(La certification du domaine est acquise si l'ensemble des compétences est validé et si celles du niveau inférieur sont acquises)

RÔLES	COMPÉTENCES / SAUVOIR-FAIRE	PROTOCOLE DE CERTIFICATION
Jury	Ce rôle peut être réservé à des jeunes officiels détenteurs du niveau « national » en possession de leur carte. Ils sont associés dans leur fonction, à un membre de la CMN et à un arbitre fédéral de niveau au moins national. Leur mission est de : Superviser les arbitres, accepter ou invalider leurs décisions Apprécier la prestation des arbitres, afin d'en évaluer le niveau	Les rôles sont classés en autant d'étapes à franchir pour accéder à l'arbitrage et au jury  La certification au niveau national des Jeunes Officiels se fait uniquement sur le championnat de France

## Équivalence

La passerelle fédérale existe en considérant que les « Jeunes Officiels UNSS » ont reçu la même formation théorique que les arbitres régionaux fédéraux, que cette formation a été validée par un responsable fédéral de l'arbitrage et/ou par un cadre technique.

Ces jeunes ont officié à l'occasion d'au moins deux compétitions, au cours desquelles ils ont été supervisés par un arbitre fédéral de niveau national au moins. Il est convenu qu'ils pourront accéder au grade d'arbitre régional fédéral, s'ils répondent aux conditions suivantes :

- être licencié(e)s dans un club affilié à la FFHMFAC
- avoir dix huit ans (âge requis pour être arbitre fédéral)

