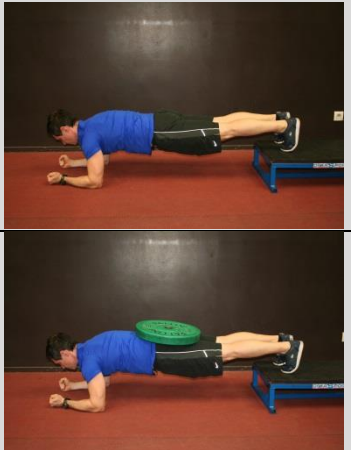



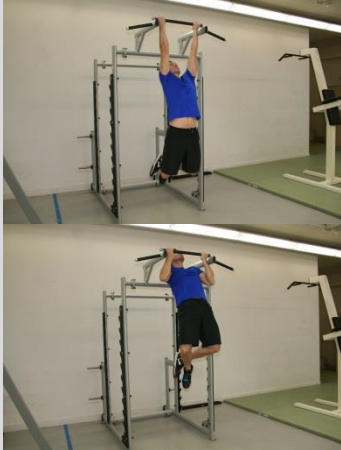
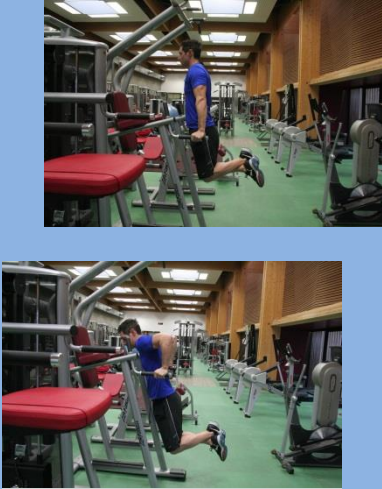
# Championnats de France de Musculation

## Descriptif des exercices

Hommes		
Premier tour		
<p style="text-align: center;"><b>Squat</b></p> <p>Charge maximale pour réaliser une série de 6 répétitions</p> <p>5 minutes pour réaliser la performance</p>		<p><b>Départ</b> : barre sur le haut du dos, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées)</p> <p><b>Arrivée</b> : jambes fléchies : hanches à la hauteur des genoux</p> <p><b>Fautes sanctionnées</b>            Manque de flexion des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux            Les jambes ne sont pas tendues à la remontée            Les pieds se déplacent pendant la répétition            Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p style="text-align: center;"><b>Traction large</b></p> <p>Maximum de répétitions sur 1 série</p>		<p><b>Départ</b> : suspendu à une barre. Prise de mains plus large que les épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés ; Jambes fléchies et croisées derrière.</p> <p><b>Arrivée</b> : menton au niveau de la barre</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b>            Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement;            Le menton reste en dessous de la barre à la fin du mouvement;            Balancement du corps</p>
<p style="text-align: center;"><b>Développé couché</b></p> <p>Temps pour faire 60 répétitions à 80% du Poids de corps</p> <p>L'athlète peut faire autant de pauses qu'il le souhaite. Il doit ensuite repasser par la position de départ.</p> <p>Temps limite : 8'</p>		<p><b>Départ</b> : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol</p> <p><b>Arrivée</b> : barre en contact avec la poitrine</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b>            La barre ne touche pas la poitrine;            Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;            Rebond de la barre sur la poitrine ;            La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement            Au moins un pied décolle du sol            Les fesses décollent du banc.</p>

<p><b>Planche horizontale</b> <b>Pieds sur le step</b></p> <p>Temps de maintien maximal</p> <p>On ajoute 10 kg de lest à la fin de chaque minute</p>		<p><b>Position</b> : pieds sur un step. Les coudes sont placés au sol, avec les épaules au-dessus des coudes. Jambes tendues.</p> <p>Le corps doit rester en ligne : Alignement des chevilles, genoux, hanches et épaules</p> <p>A la fin de chaque minute : on ajoute un lest de 10kg sur le bas du dos</p> <p><b>Fautes sanctionnées :</b> Le corps n'est plus aligné Déplacement des coudes ou des pieds</p>
--	---	---

<p><b>FINALE Hommes</b> <b>le plus vite possible :</b> <b>Les 4 premiers exercices à faire en Circuit 3 fois, puis 50 reps du dernier exercice</b> L'athlète peut faire autant de pauses qu'il le souhaite pour réaliser les répétitions. Il doit finir toutes les répétitions d'un exercice pour passer au suivant.</p>		
<p><b>Soulevé de terre</b> 8 répétitions</p>		<p><b>Départ</b> : Barre en contact avec le sol. Jambes fléchies</p> <p><b>Arrivée</b> : Debout, bras et jambes tendus. Epaulles, hanches, genoux alignés</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):</b> Les pieds bougent pendant la répétition. Les poids ne touchent pas le sol au départ du mouvement. Genoux non verrouillés à la fin de la répétition. Epaulles, hanches, genoux non alignés à la fin du mouvement.</p>
<p><b>Relevés de jambes à la barre fixe</b> 12 répétitions</p>		<p><b>Départ</b> : Suspendu à une barre fixe, corps aligné (bras, tronc jambes). Bras et jambes tendus.</p> <p><b>Arrivée</b> : pieds en contact avec la barre</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):</b> Corps non aligné au départ du mouvement Balancement du corps Les pieds ne touchent pas la barre</p>

<p><b>Sauts sur plot</b></p> <p>15 répétitions</p>		<p><b>Départ :</b>          Debout devant un plot ; les 2 pieds en contact avec le sol</p> <p><b>Arrivée :</b>          Les 2 pieds sont posés à plat sur le plot</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):</b>          La montée se fait une jambe après l'autre          Les 2 pieds ne sont pas posés intégralement à plat sur le plot          Une main touche le plot à la montée ou à la descente</p>
<p><b>Traction prise serrée</b></p> <p>20 répétitions</p>		<p><b>Départ :</b> suspendu à une barre. Prise de mains de la largeur des épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés</p> <p><b>Arrivée :</b> menton au-dessus de la barre</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b>          Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement;          Le menton ne passe pas au-dessus de la barre à la fin du mouvement;          Balancement du corps</p>
<p><b>Puis</b></p> <p><b>Dips lestés à 10 kg</b></p> <p>50 répétitions</p> <p>L'athlète peut faire autant de pauses qu'il le souhaite. Il doit ensuite repasser par la position de départ.</p>		<p>L'athlète met une ceinture lestée avec un poids de 10 kg.</p> <p><b>Départ :</b> Bras tendus, coudes verrouillés. Corps immobile. Les jambes sont croisées et repliées en arrière.          Poids de 10 kg suspendu par une chaîne reliée à la ceinture de l'athlète</p> <p><b>Arrivée :</b> Epaules en dessous des coudes</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b>          Manque de flexion des coudes ;          Coudes non verrouillés en haut ;          Balancement du corps          Pas de prise d'élan avec les jambes          Les pieds ou le poids touche(nt) le sol pendant la répétition</p>

# Femmes

## Premier tour

### Squat

Charge maximale pour réaliser une série de 6 répétitions

5 minutes pour réaliser la performance



**Départ** : barre sur le haut du dos, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées)

**Arrivée** : jambes fléchies : hanches à la hauteur des genoux

**Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :**

Manque de flexion des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux

Les jambes ne sont pas tendues à la remontée ;

Les pieds se déplacent pendant la répétition ;

Répétition non terminée dans le temps imparti

### Développé couché

Maximum de répétitions sur 1 série, à 50% du poids de corps



**Départ** : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol

**Arrivée** : barre en contact avec la poitrine

**Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :**

La barre ne touche pas la poitrine;

Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;

Rebond de la barre sur la poitrine ;

La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement

Au moins un pied décolle du sol. Les fesses décollent du banc.

### Planche horizontale Pieds sur le step

Temps de maintien maximal

On ajoute 5 kg de lest à la fin de chaque minute



**Position** : pieds sur un step. Les coudes sont placés au sol, avec les épaules au-dessus des coudes. Jambes tendues.

Le corps doit rester en ligne : Alignement des chevilles, genoux, hanches et épaules

A la fin de chaque minute : on ajoute un lest de 5kg sur le bas du dos

**Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :**

Le corps n'est plus aligné

Déplacement des coudes ou des pieds

## Fentes avant avec 2 haltères

Temps pour faire 30 reps d'un côté puis 30 reps sur l'autre jambe



**Départ** : debout, pieds joints dans un carré, haltères en mains. Jambes tendues.

**Arrivée** : une jambe en avant. Le genou arrière en contact avec un marqueur au sol

L'athlète peut poser les poids et faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Elle doit ensuite repasser par la position de départ. Elle fait 30 répétitions du même côté, puis passe à l'autre côté.

### **Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :**

Les 2 pieds ne se regroupent pas dans le carré, à la fin de la remontée

Le genou arrière ne touche pas le marqueur au sol

Les haltères touchent le sol.

## FINALE Femmes

### Circuit à faire 3 fois, le plus vite possible

L'athlète peut faire autant de pauses qu'elle le souhaite pour réaliser les répétitions. Elle doit finir toutes les répétitions d'un exercice pour passer au suivant.

#### Soulevé de terre

8 répétitions



**Départ :** Barre en contact avec le sol, jambes fléchies

**Arrivée :** Debout, bras et jambes tendus. Epaules, hanches, genoux alignés

**Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):**

Les pieds bougent pendant la répétition. Les poids ne touchent pas le sol au départ du mouvement. Genoux non verrouillés à la fin du mouvement. Epaules, hanches, genoux non alignés.

#### Relevé de buste et de jambes (avec poids de 5 kg)

12 répétitions



**Départ :**

Allongée sur le dos, bras tendus derrière la tête, la charge dans les mains en contact avec le sol. Les jambes sont tendues et les pieds en contact avec le sol.

**Arrivée :**

Charge en contact avec les pieds. Les épaules sont décollées du sol

**Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):**

La charge ne touche pas les pieds ; Les pieds et la charge ne touchent pas le sol au départ du mouvement ; Les épaules sont en contact avec le sol lorsque la charge touche les pieds

#### Squat avant avec Kettlebell 20 Kg

20 répétitions



**Départ :** Debout, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées). La kettlebell est tenue à 2 mains, par la poignée. Les 2 mains sont au-dessus du niveau de la poitrine

**Arrivée :** Hanches au niveau des genoux.

**Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):**

Hanches au-dessus de la hauteur des genoux. Jambes non tendues à la fin du mouvement (genoux non verrouillés). Mains en dessous de la poitrine.

## Développé alterné aux épaules Avec Medecine Ball

20 répétitions



**Départ :** Assise, bras tendus au-dessus de la tête, coudes verrouillés

**Arrivée :** Médecine-ball en contact avec l'épaule.  
On remonte bras tendus puis on descend le medecine-ball sur l'autre épaule

### **Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):**

Bras non tendus à la montée (coudes non verrouillés).

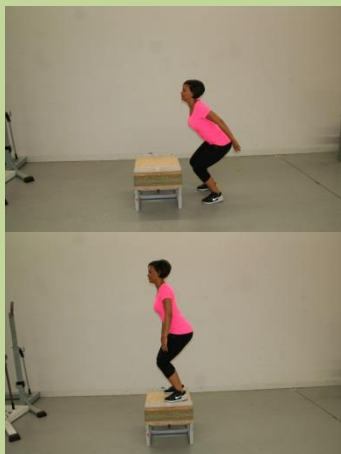
Pas de contact médecine-ball/épaule.

Le médecine-ball touche la tête.

Les fesses décollent du banc

## Sauts sur plot

15 répétitions



### **Départ :**

Debout devant un plot ; les 2 pieds en contact avec le sol

### **Arrivée :**

Les 2 pieds sont posés à plat sur le plot

### **Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):**

La montée se fait une jambe après l'autre ;

Les 2 pieds ne sont pas

posés intégralement à plat sur le plot ;


Une main touche le plot à la montée ou à la descente

## Par équipe 1 femme et 2 hommes

### Addition des places obtenues pour les 4 exercices

<p style="text-align: center;"><b>La femme de l'équipe</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Squat avant + jeté force</b></p> <p style="text-align: center;">Maximum de répétitions en 3'</p>		<p><b>Départ</b> : debout, barre sur les clavicules. Jambes tendues Puis fléchir les jambes pour avoir les hanches à la hauteur des genoux <b>Arrivée</b> : debout, jambes tendues et les bras tendus au-dessus de la tête.</p> <p>L'athlète peut poser la barre et faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Elle doit ensuite repasser par la position de départ.</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b> Flexion insuffisante des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux Les bras ne sont pas complètement tendus à la fin du mouvement L'athlète chute sous la barre pendant la phase de poussée des bras Déplacement des pieds Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p style="text-align: center;"><b>Les 2 Hommes</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Dips en relais</b></p> <p style="text-align: center;">Maximum de répétitions en 3 minutes pour les 2 équipiers qui se relaient comme ils le souhaitent</p>		<p><b>Départ</b> : Bras tendus, coudes verrouillés. Corps immobile <b>Arrivée</b> : Epaules en dessous des coudes</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b> Manque de flexion des coudes Coudes non verrouillés en haut Balancement du corps ou des jambes Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p style="text-align: center;"><b>Les 2 Hommes</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Traction prise serrée en relais</b></p> <p style="text-align: center;">Maximum de répétitions en 3 minutes pour les 2 équipiers qui se relaient comme ils le souhaitent</p>		<p><b>Départ</b> : suspendu à une barre. Prise de mains de la largeur des épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés <b>Arrivée</b> : menton au-dessus de la barre</p> <p><b>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</b> Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement; Le menton ne passe pas au-dessus de la barre à la fin du mouvement; Balancement du corps Répétition non terminée dans le temps imparti</p>



<p>Les 3 équipiers</p> <p><b>Sit up à trois</b></p> <p>Max de reps en 2'</p> <p>Les équipiers effectuent ensemble chaque Sit</p>		<p><b>Départ</b> : les 3 équipiers sont assis en étoile, jambes fléchies, avec les pointes de pieds en contact, et ils tiennent chacun un Médecine Ball. Les 3 Médecine Balls sont en contact.</p> <p><b>Arrivée</b> : Les 3 équipiers descendent le buste vers l'arrière, afin de faire toucher le Médecine Ball au sol, derrière la tête. En remontant, les 3 balles doivent se retrouver en contact</p> <p><b>Fautes sanctionnées</b></p> <p>Un des équipiers ne remonte pas complètement pour faire touche son Medecine Ball au contact des 2 autres.</p> <p>Un Medecine Ball ne touche pas le sol derrière la tête</p> <p>Les pointes de pieds des équipiers ne sont pas en contact au départ du mouvement</p> <p>Les jambes ou les pieds sont « crochetées »</p> <p>Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
--	---	---

## FINALE par équipe

**L'équipe réalise le nombre de répétitions prévu, le plus vite possible**

### Développé couché en relais

120 répétitions à 3

Les 3 équipiers se relaient, toujours dans le même ordre, pour terminer les 120 répétitions. Chacun doit passer au moins une fois.

La barre est chargée en fonction de l'équipier qui va passer (Femmes à 60 % du poids de corps - Hommes à 90% du poids de corps)

Les équipiers chargent la barre.



**Départ** : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol

**Arrivée** : barre en contact avec la poitrine

#### **Fautes sanctionnées (non validation de la répétition):**

La barre ne touche pas la poitrine;  
Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ;  
Rebond de la barre sur la poitrine ;  
La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement ;  
Au moins un pied décolle du sol ;  
Les fesses décollent du banc.

### Arraché à partir du sol avec kettlebell, en relais

120 répétitions à 3

Les 3 équipiers se relaient, toujours dans le même ordre, pour terminer les 120 répétitions. Chacun doit passer au moins une fois.

Charge utilisée par les équipiers :  
Femme : Kettlebell de 20 kg  
Hommes : Kettlebell de 28 kg



**Départ** : Kettlebell en contact avec le sol. Le kettlebell est saisi à 2 mains

**Arrivée** : Bras tendus, jambes tendues. Les bras à la verticale. Le corps forme une ligne droite, vu de côté (alignement jambes, tronc, bras).  
Le dessous du Kettlebell (partie plate) est orienté vers le plafond.  
Les coudes se fléchissent à la montée et à la descente du poids.

#### **Fautes sanctionnées**

Le Kettlebell ne touche pas le sol au départ du mouvement.  
Les bras n'atteignent pas la verticale.

**Marche lestée**  
50 mètres

Un pneu de 80 kg et un pneu de 60 kg  
Les pneus comportent des poignées



**Départ :** 2 pneus sont posés au sol. Les équipiers doivent transporter les 2 pneus à un point d'arrivée. Les pneus doivent être portés. Il est permis de poser les pneus en court de route si nécessaire. On peut porter les pneus, un par un. Les équipiers se répartissent le port des charges, comme ils le souhaitent.

**Arrivée :** les 2 pneus sont posés au sol, après la ligne d'arrivée

**Fautes sanctionnées**

Les pneus sont en contact avec le sol, pendant la progression.