FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2025

Compétition individuelle :

- Il y a 4 épreuves à réaliser pour le matin, à l'issue desquelles un classement est établi (addition des places obtenues à chaque épreuve).
- Il y a un temps de récupération entre les exercices (minimum 4 minutes)
- Seuls les 4 meilleurs sont sélectionnés pour la Finale. En cas d'égalité, c'est le concurrent le plus léger qui est classé devant.
- Le classement des 5 premiers sera établi à partir de l'épreuve Finale (après-midi). Pour les autres, le classement définitif sera celui du matin (sur les 3 épreuves).

Compétition par équipe :

- Les équipiers effectuent séparément l'épreuve individuelle du squat nommé Puissance.
- Les compétiteurs concourant uniquement en équipe ne feront donc pas l'épreuve individuelle « Résistance » et « Poids du corps ». Les équipiers effectuent ensuite les épreuves collective « Relais » et « Synchro ». Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors de toutes les épreuves désignées ci-dessus.
- En cas d'égalité, c'est la place obtenue lors de l'épreuve par équipe Relais qui départage les équipes

Retrouvez toutes les informations, les détails des épreuves et l'engagement en cliquant ici ou en vous rendant sur le site fédéral rubrique « Compétition - Musculation ».

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

ÉPREUVE INDIVIDUELLE

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2025

ÉPREUVE PUISSANCE :

Squat Nuque
Charge max pour 8 répétitions
4 min (toutes les catégories)

ÉPREUVE RÉSISTANCE :

Développé militaire assis dégressif à la barre
15 répétitions + 15 répétitions

Les charges pour l'épreuve résistance :

Catégorie -70kg H : 40kg puis 30kg
Catégorie -80kg H : 45kg puis 35kg
Catégorie +80kg H : 50kg puis 40kg
Master H : 35kg puis 25kg

Catégorie -57kg F : 30kg puis 20kg
Catégorie +57kg F : 35kg puis 25kg
Master F : 25kg puis 15kg

ÉPREUVE POIDS DE CORPS :

Rameur 500m + traction série unique à la sortie du rameur, max de répétitions (toutes les catégories)

Catégorie Homme : traction en supination au poids du corps

Catégorie Femme : traction en supination avec élastique (15kg)

ÉPREUVE FIL ROUGE :

Maximum de Dips en une série unique

A n'importe quel moment de la matinée (10-13h)

Catégorie Homme :
dips lesté de 10kg

Catégorie Femme :
dips au poids du corps

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

ÉPREUVE INDIVIDUELLE

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2025

ÉPREUVE FINALE :

Réservée aux 4 premiers à l'issue des 3 premières épreuves et de l'épreuve du fil rouge. Un concurrent est éliminé à chaque exercice de rapidité. 30s de récup entre chaque exercice.

Développé couché :

1

Entre 30 et 36 reps à réaliser le plus rapidement possible

Nombre de reps en fonction du classement du matin :

1er = 30 reps
2ème = 32 reps
3ème = 34 reps
4ème = 36 reps

Les charges :

Catégorie -70kg H : 65kg
Catégorie -80kg H : 75kg
Catégorie +80kg H : 85kg
Master H : 60kg

Catégorie -57kg F : 40kg
Catégorie +57kg F : 50kg
Master F : 35kg

Maintien statique en position haute de traction :

La prise se fera en supination. L'objectif est de tenir le plus longtemps possible : le premier à lâcher est éliminé.

2

Soulevé de terre en duel :

Si les deux concurrents réussissent : on ajoute 10kg à 3 reprises, puis par appréciation du directeur de compétition jusqu'à l'échec de l'un des 2. On descend la charge de la barre si échec des 2.

Les charges de la 1ère barre :

Catégorie -70kg H : 130kg
Catégorie -80kg H : 140kg
Catégorie +80kg H : 150kg
Master H : 120kg

Catégorie -57kg F : 80kg
Catégorie +57kg F : 90kg
Master F : 70kg

3

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

ÉPREUVE PAR ÉQUIPE

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2025

ÉPREUVE PUISSANCE :

Addition de la charge au squat nuque des 3 athlètes (épreuve individuelle 1).

ÉPREUVE RELAIS :

Relai 90 thrusters à partager le plus vite possible.

L'ordre des passages et le nombre de répétitions sont déterminés par l'équipe, avec un minimum de 5 répétitions par athlète par passage.

Les charges pour l'épreuve relais :

Hommes : 50 kilos

Femmes : 40 kilos

ÉPREUVE SYNCHRO :

Synchro 60 goblet squat à réaliser le plus vite possible.

Tous les athlètes partent en même temps et doivent être synchro en bas (articulation de la hanche soit en dessous de celle des genoux) et en haut (extension complète genoux et hanches).

Les charges pour l'épreuve synchro :

Hommes : 20 kilos

Femmes : 10 kilos