



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2026

SAMEDI 17 OCTOBRE
À L'ARENE FITNESS FONTENAY DE FONTENAY-SOUS-BOIS (94)

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR LA
COMPÉTITION SUR NOTRE SITE [FFHALTERO.FR](https://ffhaltero.fr)

ELEIKO

PALLINI

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**


**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Félicitations !



TE VOILÀ EN FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MUSCULATION 2026 !

Voici un petit livret d'information pour t'aider à préparer ta venue le samedi 17 octobre à L'Arène CrossFit Fontenay de Fontenay-sous-Bois.

⚠ À savoir :

Il n'y aura pas de buvette sur place, mais des produits seront en vente dans la salle : boissons, barres protéinées, cookies protéinés, etc.

À proximité, tu trouveras également des supermarchés comme Lidl et Intermarché pour tes achats alimentaires.

☀ Pause repas :

Des tables en extérieur seront mises à disposition pour te permettre de manger tranquillement et profiter du soleil.

📝 Documents obligatoires :

Les licenciés Loisirs doivent fournir, au plus tard le jour de l'évènement, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation en compétition ou avoir rempli le questionnaire santé.

Les non licenciés doivent souscrire un Pass Halter' pour l'évènement. Toute la démarche pour la délivrance du Pass Halter' est disponible sur le site fédéral : https://www.ffhaltero.fr/la-federation/documentation/?field_nationaux=57

🖨 Pour les licenciés FFHM, pense à apporter ta licence, elle sera demandée à l'accueil.

SAMEDI 17 OCTOBRE 2026

Accueil des athlètes à partir de 8h00

Pesée :

Femmes : 8h10 à 9h10

Hommes : 8h10 à 9h20

Horaires de compétition (Matin) :

Epreuves Puissance, Résistance, Poids du corps

Briefing compétiteurs : 9h35

Femmes : 10h00 à 11h00

ordre des catégories : Masters F, -60, +60

Hommes : 11h00 à 13h00

ordre des catégories : Masters H, -70, -80, +80

Horaires de l'épreuve Fil rouge :

en continu de 10h00 à 13h00

Horaires de compétition (Finales)

Briefing compétiteurs Finales : 14h00

Femmes : 14h30 à 15h30

ordre des catégories : Masters F, -60, +60

Hommes : 15h30 à 16h50

ordre des catégories : Masters H, -70, -80, +80

Horaires de compétition Equipes :

Briefing : 17h20

Compétition : 17h40 à 18h20

Récompenses à 18h30

ÉPREUVE INDIVIDUELLE

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2026

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 -60kg F : 20kg puis 15kg
Catégorie +60kg F : 25kg puis 20kg
Master F : 15kg puis 7kg

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

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2026

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 :

Entre 30 et 36 reps à réaliser le plus rapidement possible

1

Nombre de reps en fonction du classement du matin :

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

Les charges :

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

Catégorie -60kg F : 35kg
Catégorie +60kg F : 45kg
Master F : 30kg

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 1^{ère} barre :

Catégorie -70kg H : 140kg
Catégorie -80kg H : 150kg
Catégorie +80kg H : 160kg
Master H : 130kg

Catégorie -60kg F : 90kg
Catégorie +60kg F : 100kg
Master F : 80kg

3

ÉPREUVES DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2026

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 50 burpees 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).

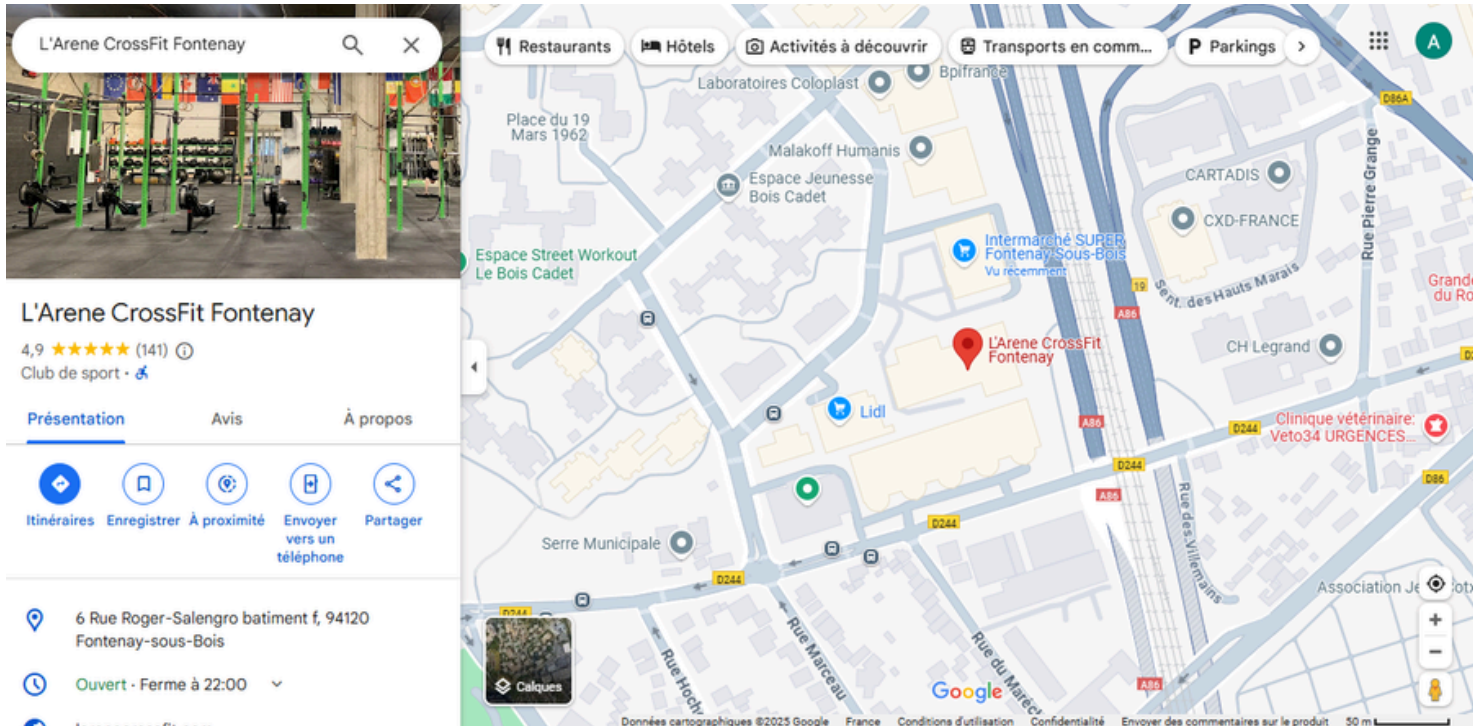
Les charges pour l'épreuve synchro :

Hommes : 20 kilos

Femmes : 10 kilos

La salle

L'Arene CrossFit Fontenay - 6 Rue Roger-Salengro batiment f, 94120 Fontenay-sous-Bois



🚗 Le parking de la zone d'activité étant limité, nous te recommandons vivement de privilégier le covoiturage ou les transports en commun, qui desservent très bien les environs de l'Arène CrossFit Fontenay.

⚠ Attention : le parking de l'Intermarché, situé à côté de la box, ferme ses barrières à une certaine heure. Veille donc à ne pas y laisser ton véhicule pour éviter toute mauvaise surprise.

Dernière ligne droite 💪

Repose-toi, entraîne-toi... et sois en pleine forme pour cette grande finale 2026 !

