

# REGLEMENT SPORTIF DE LA FORCE ATHLETIQUE

Saison 2010/2011

## Chapitre II : Compétitions de Développé Couché Seul

### **PREAMBULE :**

Sont considérés comme français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française et ayant résidé en France pendant au moins cinq ans, cette présence pouvant être prouvée par des certificats de scolarité.

### **ARTICLE 1 :**

#### **Champ d'Application**

- 1.1 Le présent règlement s'applique aux catégories d'âges suivantes : Junior, Espoir, Senior (Open) et Master. Pour la catégorie Junior, la tenue et les équipements sont spécifiques (voir art. 14 du présent règlement). Au développé couché seul, la catégorie Cadet(te) n'existe pas. Pour ce règlement le terme « finales nationales » s'applique aux championnats de France individuels.

### **ARTICLE 2 :**

#### **Les deux disciplines distinctes :**

- 2.1 Les compétitions de force athlétique et de développé couché seul sont des activités sportives distinctes. Le présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de développé couché seul. Les compétitions de force athlétique font l'objet d'un autre règlement. Le développé couché réalisé dans le cadre d'une compétition de force athlétique n'est pas pris en compte pour déterminer un niveau dans la discipline du développé couché seul.

### **ARTICLE 3 :**

#### **Les niveaux et participation aux compétitions :**

- 3.1 Les compétitions sont de différents niveaux pour permettre un regroupement des athlètes de même valeur et les conduire vers des niveaux supérieurs. Les différents niveaux sont les suivants : départemental, régional, interrégional, national, international B et international A. Les niveaux internationaux ne sont pris en compte que lors des finales nationales ou lors des compétitions internationales.

- 3.2 Les compétitions permettent l'obtention d'un niveau. Un athlète qui pratique les deux disciplines a de ce fait un niveau en force athlétique et un niveau, identique ou différent, en développé couché seul. Il ne peut pas arguer de sa performance au développé couché obtenue en force athlétique pour obtenir un niveau en développé couché seul.
- 3.3 Les compétitions sont ouvertes aux athlètes dont le niveau est conforme à celui requis pour chaque compétition dans le calendrier national. Cependant, les vainqueurs des compétitions départementales et régionales de chaque catégorie de sexe, d'âge et de poids sont directement qualifiés pour la compétition de niveau supérieur. Pour cette dernière, ils sont qualifiés seulement dans la catégorie de sexe, d'âge et de poids dans laquelle ils ont gagné. Mais le champion départemental devra, au minimum, avoir le niveau départemental pour participer au championnat régional et le champion régional devra, au minimum, avoir le niveau régional pour participer au championnat de zone.
- 3.4 Le titre de champion départemental pourra être attribué à n'importe quel participant, de nationalité française, même s'il n'a pas le niveau départemental.
- 3.5 Un athlète qui n'a jamais participé à une compétition ou qui n'a fait aucune compétition la saison précédente lui permettant de valider un niveau devra obligatoirement se classer ou se reclasser dans l'une des compétitions suivantes : premier pas ou critérium des espoirs ou championnat départemental. En aucun cas, il ne pourra se présenter à une autre compétition en vue d'une éventuelle qualification directe pour une des finales nationales. Néanmoins, il pourra participer « hors match », au championnat régional pour pouvoir se qualifier pour le championnat de zone. En aucun cas un athlète ne pourra participer « hors match » au championnat de zone (sauf les étrangers).
- 3.6 Un athlète qui atteint un niveau à la fin d'une saison sportive peut participer à sa première compétition de la saison suivante en fonction de ce niveau. Ce dernier ne sera pas remis en cause dans le cas où il décide de participer dans une catégorie de poids de corps supérieure ou inférieure.
- 3.7 Un athlète qui atteint un niveau lors d'une saison sportive garde ce niveau minimal toute la saison même s'il change de catégorie de poids de corps au cours de cette saison. Cependant, ceci ne s'applique pas pour la qualification aux finales nationales (voir art. 4 du présent règlement)
- 3.8 Lorsqu'un athlète change de catégorie d'âge, son niveau est revu en conséquence. De ce fait, un athlète de la catégorie Espoir qui passe dans la catégorie Senior peut voir son niveau diminuer, au jour du changement de catégorie d'âge. Il doit donc se renseigner sur son nouveau niveau pour savoir s'il peut participer aux compétitions à venir. En revanche un athlète de la catégorie Senior qui passe dans la catégorie Master 1 peut voir son niveau augmenter, de même qu'un athlète de la catégorie Master 1 qui passe dans la catégorie Master 2 ainsi qu'un athlète Master 2 qui passe dans la catégorie Master 3.
- 3.9 Un athlète licencié dans un club doit participer aux compétitions dans la région (pour toutes les compétitions jusqu'au championnat régional) et la zone (pour les championnats de zones) dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais seulement par le président de la C.S.N.F.A, sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, l'athlète participe obligatoirement « hors match ». Dans le cas d'un non-respect de cette règle, les résultats de l'athlète ou de l'équipe dans laquelle il a participé ne seront pas pris en compte.
- 3.10 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, elle est remplacée par la catégorie Senior. Les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un athlète Junior, Espoir, Master 1, Master 2, Master 3 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions suivantes : premier pas, critérium des espoirs, championnat départemental, championnat régional, championnat de zone et deuxième pas.

- 3.11 Un athlète étranger ne peut prétendre, ni aux titres délivrés par la fédération et ses organes déconcentrés, ni aux différents records. Un étranger ne peut donc pas prétendre au titre de champion départemental ou régional, ni battre un record départemental, régional ou de zone.
- 3.12 Pour les compétitions suivantes : premier pas, deuxième pas, critérium des espoirs, championnats départementaux, régionaux et de zone, le club doit engager ces athlètes par écrit au moins une semaine à l'avance et envoyer un exemplaire au responsable force athlétique de sa région et au club organisateur. Aucune inscription ne peut être faite sur place.

#### **ARTICLE 4 :**

##### **Qualification aux finales nationales :**

- 4.1 La participation aux finales nationales est subordonnée, dans un premier temps, à la réalisation, au cours d'une des compétitions qualificatives, inscrites au calendrier national, du niveau national ou du minimum de qualification (si un minimum requis est fixé par la C.S.N.F.A). Dans un deuxième temps, ne pourront participer aux championnats de France que les 14 athlètes (avec possibilité d'évolution à l'appréciation de la C.S.N.F.A) ayant réalisé les meilleures performances au cours des compétitions qualificatives inscrites au calendrier de l'année en cours et ceci pour chaque catégorie de sexe d'âge et de poids. En cas d'égalité de performances pour l'attribution de la dernière place qualificative, c'est l'athlète le plus léger qui sera qualifié. En cas d'égalité de barre et de poids de corps, les athlètes ex æquo seront tous qualifiés. Les athlètes qui ont participé à une sélection internationale de développé couché la saison N-1 ne sont pas qualifiés automatiquement pour l'année N.
- 4.2 La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10€ par athlète sont obligatoires pour les finales nationales individuelles et doivent être envoyés 15 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entrainera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.
- 4.3 Seuls, participent aux finales nationales, les athlètes de nationalité française. Les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'International Powerlifting Federation (I.P.F.) peuvent participer «hors match» à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la C.S.N.F.A au plus tard la semaine qui suit la dernière compétition qualificative pour les finales nationales. Cependant, ces personnes peuvent participer «dans le match» au Challenge Jean Villenave, selon les règles définies pour cette compétition (voir art. 14 du règlement de la force athlétique).
- 4.4 Un athlète peut se qualifier pour une finale nationale dans plusieurs catégories de poids de corps, dans différentes compétitions qualificatives. Il pourra le jour de la compétition choisir sa catégorie de poids de corps mais ne pourra en choisir qu'une seule.
- 4.5 Si le jour de la finale nationale un athlète conteste la catégorie de poids de corps dans laquelle il est qualifié, il devra, pour que cette contestation soit recevable, déposer 20 euros à la table du jury. Après vérification de la demande et si l'athlète avait raison, la catégorie de poids sera changée et les 20 euros restitués à l'athlète. Dans le cas contraire, le jury conservera les 20 euros.
- 4.6 Les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal à la classe nationale de la catégorie dans laquelle ils participent. Le titre de Champions de France, Champions de France Jeunes et de Champions de France Master, peut être attribué à tous les athlètes à condition qu'ils soient classés.
- 4.7 Dans chaque catégorie d'âge et de sexe, on classe les trois premiers concurrents d'après l'indice WILKS. Tous les athlètes ayant concouru participent à ce classement. Ce classement peut donner lieu à l'attribution d'une récompense, mais elle reste à la discrétion du club organisateur.

- 4.8 Les grilles de niveaux (voir tableaux de minima).  
Elles sont réactualisées et harmonisées en fonction des tables WILKS.
- 4.9 Le règlement sur la qualification aux finales nationales est allégé pour les athlètes licenciés dans un club situé en dehors de la France métropolitaine. En effet, les calendriers sportifs étant parfois décalés par rapport à celui de la métropole, la compétition qualificative peut être différente. Pour se qualifier ces athlètes devront donc avoir participé à une compétition dans la saison sportive en cours qui devra se situer entre le 1<sup>er</sup> septembre et 4 semaines avant la date de la finale nationale. Par contre la transmission des résultats devra être faite 4 semaines avant la date de la finale nationale par les moyens appropriés (voir art 16 du présent règlement). Passé ce délai les résultats ne seront pas pris en compte.

## **ARTICLE 5 :**

### **Les records :**

- 5.1 Les records de France
- 5.1.1 Un record de France ne peut être homologué que par la F.F.H.M.F.A.C et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'un championnat international. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au niveau national.  
Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record.  
Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.  
Pour chaque record de France, l'athlète se présentera au Contrôleur technique avant la tentative, ou en son absence après l'essai réussi au Jury, ou en son absence aux 3 arbitres, pour inspection.
- 5.1.2 Un athlète qui participe à une compétition internationale dans la catégorie d'âge des Sub-juniors et qui de ce fait utilise le matériel d'assistance ne pourra pas homologuer de record de France Junior car ces records ne peuvent être validés que sans matériel (voir art. 14 du présent règlement). Par contre, un athlète Sub-junior qui bat un record de France Open lors d'une compétition internationale pourra homologuer ce record de France Open car l'athlète participe dans les mêmes conditions que lors d'une compétition Open (avec le matériel d'assistance).
- 5.1.3 Un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales (mais pas au Challenge Jean Villenave) et à condition de respecter le présent règlement. Les records de France Junior, Espoir et Master peuvent être battus lors de leurs finales respectives mais aussi au championnat de France Open. Contrairement au règlement international (I.P.F.), un athlète ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché seul.
- 5.1.4 L'homologation des records internationaux relève du règlement I.P.F.  
Ils peuvent être pris en compte non seulement aux compétitions internationales, mais également aux finales nationales (mais pas au Challenge Jean Villenave), avec le concours de trois arbitres internationaux et contrôle antidopage négatif (obligatoire).
- 5.2 Autres records
- 5.2.1 Les records départementaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs et au Challenge Jean Villenave. Ils sont établis par la C.S.N.F.A et diffusés sur le

site de la fédération. Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.

5.2.2 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Championnat Départemental et au Challenge Jean Villenave. Ils sont établis par la C.S.N.F.A et diffusés sur le site de la fédération. Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.

5.2.3 Les records de zones peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Championnat Départemental, au Championnat Régional et au Challenge Jean Villenave. Ils sont établis par la C.S.N.F.A et diffusés sur le site de la fédération. Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.

## **ARTICLE 6 :**

### **Les catégories d'âges :**

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile.

Pour la licence et les classements, la catégorie d'âge d'un force-athlète est définie au 1<sup>er</sup> septembre par anticipation de l'année de naissance :

#### 6.1 Au niveau national

Dénomination	Genres	Âges	Nés en
<b>CADETS</b>	Hommes et Femmes	14 et 15 ans	1995 et 1996
<b>JUNIORS</b>	Hommes et Femmes	16 et 17 ans	1993 et 1994
<b>ESPOIRS</b>	Hommes et Femmes	18 à 23 ans	1992 à 1988
<b>SENIORS</b>	Hommes et Femmes	23 à 39 ans	1987 à 1972
<b>OPEN</b>	Hommes et Femmes	16 ans et plus	1994 et antérieurement
<b>MASTERS I</b>	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1962 à 1971
<b>MASTERS II</b>	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1952 à 1961
<b>MASTERS III</b>	Hommes	60 à 69 ans	1942 à 1951
<b>MASTERS III</b>	Femmes	60 et plus	Avant 1952
<b>MASTERS IV</b>	Hommes	70 et plus	Avant 1942

\* Les Master 3 chez les femmes et les Master 4 chez les hommes sont des sous-catégories car il n'existe ni minima spécifiques, ni catégorie de poids de corps. Ces athlètes restent classés au Championnats de France Masters dans les catégories Master 2 pour les femmes et Master 3 pour les hommes dans leur catégorie de poids de corps respectives. Il y a simplement un classement des athlètes de plus de 60 ans chez les dames et de plus de 70 ans chez les hommes d'après l'indice de WILKS et remise de récompenses aux trois premiers.

6.1.3 A chaque niveau (départemental, régional, zone et national), chaque catégorie a ses propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle

est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01<sup>er</sup> septembre de l'année de ses 16 ans, un athlète peut battre un record Open.

Les catégories Junior, Espoir, Master 1 et Master 2 chez les femmes et les catégories Junior, Espoir, Master 1, Master 2 et Master 3 chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge de l'athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (sauf pour les championnats de France Open qui sont ouverts aux catégories Junior, Espoir et Masters à partir du moment où les athlètes ont réalisé les minimas de qualification).

Il est à noter que les records de France pour les catégories Master 3 chez les dames et Master 4 chez les hommes n'existent pas.

Par conséquent :

Un athlète Junior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Espoir.

Un athlète Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.

Un athlète Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

6.2 Au niveau international (voir le règlement I.P.F.)

## **ARTICLE 7 :**

### **Les catégories de poids :**

- 7.1 Le choix d'une catégorie de poids de corps faite par un athlète ou implicitement par les différentes listes de sélections quelles qu'elles soient, parmi celles définies dans le présent règlement, doit retranscrire la santé du corps d'un athlète en lui permettant d'exprimer au mieux sa force physique et/ou son volume musculaire en fonction de sa taille. Ces catégories de poids sont définies dans le règlement I.P.F.
- 7.2 Les athlètes handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement I.P.F. Cependant pour certains handicaps et en particulier pour les amputés il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement I.P.F.)

## **ARTICLE 8 :**

### **Arbitres et Officiels :**

- 8.1 Il n'existe pas d'arbitre de développé couché. Ce sont donc les arbitres de force athlétique qui sont chargés de faire respecter les règlements. Au niveau national, il existe des arbitres de niveau régional et de niveau national.
- 8.2 La tenue des arbitres est définie par la C.S.N.F.A : veston bleu marine, chemise blanche, cravate, pantalon gris (pour les dames, jupe ou pantalon gris), écusson mentionnant le grade, apposé sur la poche gauche du veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.
- 8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur au niveau national et international, à tous les échelons de la vie de la discipline.
- 8.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en français et sont les suivants :  
Au développé couché : Partez – Pouss' (diminutif de Poussez) – Rac' (diminutif de Raccrochez)

## ARTICLE 9 :

### Tenue des compétiteurs :

- 9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la C.S.N.F.A au 01 septembre de l'année sportive en cours. Elles doivent être portées par les athlètes pour toutes les compétitions qualificatives, ainsi qu'aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral.
- 9.2 A la demande de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, il est très fortement recommandé de ne pas porter de bagues et d'alliances lors de la pratique des activités sportives et ceci afin d'éviter tout accident.

## ARTICLE 10 :

### Le banc de développé couché :

- 10.1 Contrairement au règlement I.P.F., le banc pourra être orienté pieds de l'athlète vers le public. Cette possibilité reste à l'appréciation du Jury.

## ARTICLE 11 :

### Les compétitions :

- 11.1 Les compétitions sont celles qui sont validées dans le calendrier de la C.S.N.F.A

## ARTICLE 12 :

### Le Championnat National de Développé Couché des Clubs (CNADEC) :

- 12.1 Le CNADEC est instauré pour motiver les clubs. Ce CNADEC est distinct du Championnat National de Force Athlétique des Clubs (CNAFAC). Il regroupe les athlètes des deux sexes et de toutes les catégories de poids et d'âge. Le principe consiste à attribuer un certain nombre de points (voir tableau ci-dessous) à chaque athlète participant à une finale nationale et à la Coupe de France de Développé Couché Endurance (DCE) en fonction de sa place et à condition qu'il ait réalisé au minimum la classe nationale (sauf pour la Coupe de France de Développé Couché Endurance ou il n'y a pas de niveau requis pour marquer des points). Entrent dans ce challenge, les athlètes et les équipes qui ont participé aux compétitions suivantes : Championnats de France Junior, Espoir, Open, Masters 1, 2 et 3, ainsi qu'à la Coupe de France de Développé Couché Endurance.
- 12.2 L'attribution des points diffère selon les compétitions et se fait de la manière suivante :

	<u>Championnats de France</u> Toutes catégories de sexe, d'âge et de poids	<u>Coupe de France de</u> <u>Développé Couché</u> <u>Endurance</u>
<b>1<sup>ère</sup> place</b>	12 points	12 points
<b>2<sup>ème</sup> place</b>	09 points	09 points
<b>3<sup>ème</sup> place</b>	08 points	08 points
<b>4<sup>ème</sup> place</b>	07 points	07 points
<b>5<sup>ème</sup> place</b>	06 points	06 points
<b>6<sup>ème</sup> place</b>	05 points	05 points
<b>7<sup>ème</sup> place</b>	04 points	04 points
<b>8<sup>ème</sup> place</b>	03 points	03 points
<b>9<sup>ème</sup> place</b>	02 points	02 points
<b>10<sup>ème</sup> place et +</b>	01 point	01 point

Pour les jeunes et les féminines, les points sont doublés dans les compétitions individuelles.

De plus, il est attribué 12 points aux clubs qui organisent une des compétitions suivantes : Championnat de France Open, Jeunes, et Masters et Coupe de France de Développé Couché Endurance.

### **ARTICLE 13 :**

#### **Les sélections internationales :**

- 13.1 Les sélections aux compétitions internationales de développé couché Open et Junior sont sous l'autorité du D.T.N.
- 13.2 Les sélections aux compétitions internationales de développé couché Masters sont de la compétence de la sous-commission des masters sous l'autorité du Président de la C.S.N.F.A.
- 13.3 Le Challenge Jean Villenave n'est pas qualificatif pour les compétitions internationales.

### **ARTICLE 14 :**

#### **Tenue et équipements des athlètes de la catégorie Junior :**

- 15.1 Un athlète est classé dans la catégorie d'âge « Junior » du 01<sup>er</sup> septembre de l'année de ses 16 ans au 31 août de l'année de ses 18 ans.
- 15.2 Les athlètes hommes et dames de cette catégorie d'âge pratiquent le développé couché seul sans combinaison et équipements spécifiques.  
L'article 3 (Combinaison et équipement personnel) du règlement IPF s'applique mais sont rigoureusement interdits les éléments suivants :
  - Les combinaisons d'assistance utilisées pour les flexions de jambes et le soulevé de terre (Seules sont autorisées les combinaisons souples type haltérophilie, lutte.....).
  - Les maillots d'assistance utilisés pour le développé couché (Seuls sont autorisés les T-shirt classiques).
  - Les bandes de genoux et les genouillères.
  - Les bandes de poignets.

### **ARTICLE 15 :**

#### **Les mutations :**

- 16.1 Elles sont définies par le Comité Directeur de la F.F.H.M.F.A.C.

### **ARTICLE 16 :**

#### **Communication des résultats :**

- 17.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFHMFAC. Les résultats doivent être envoyés au plus tard le 1<sup>er</sup> mardi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse précisée sur le site Internet de la FFHMFAC.

Les résultats qui parviendraient sous une autre forme (autre programme, support papier...) ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle.

Il est du domaine du responsable force athlétique de région de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFHMFAC dans un délai maximum de trois semaines après la date

de chaque compétition. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats de la compétition non enregistrée deviendront caducs.

- 17.2 La communication de la liste des qualifiés aux différentes finales nationales doit être faite par le responsable force athlétique de chaque région avec le document approprié au plus tard 3 jours après la compétition de zone.
- 17.3 L'ensemble des informations concernant le développé couché seul sont disponibles sur le site de la F.F.H.M.F.A.C. : [ffhmfac.fr](http://ffhmfac.fr)