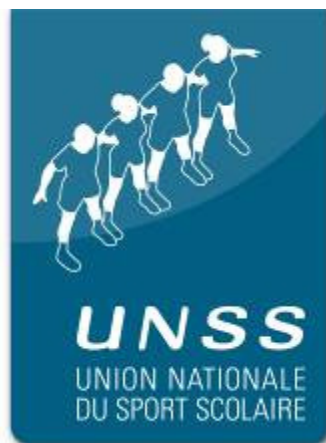


BROCHURE MUSCULATION CROSSFITNESS 2015 - 2016



www.unss.org

Union Nationale du Sport Scolaire – 13 rue Saint Lazare – 75009 Paris

SOMMAIRE

Généralités

- ♦ La musculation à l'U.N.S.S.
- ♦ Catégories d'âge et composition d'équipes
- ♦ Participation et classement

Règlement Musculation

- ♦ Les épreuves
- ♦ Les tableaux
- ♦ Consignes de sécurité
- ♦ Validation / critères de réussite de chaque atelier
- ♦ Motifs de non validation d'une répétition
- ♦ Rôle du JO, positionnement sur atelier

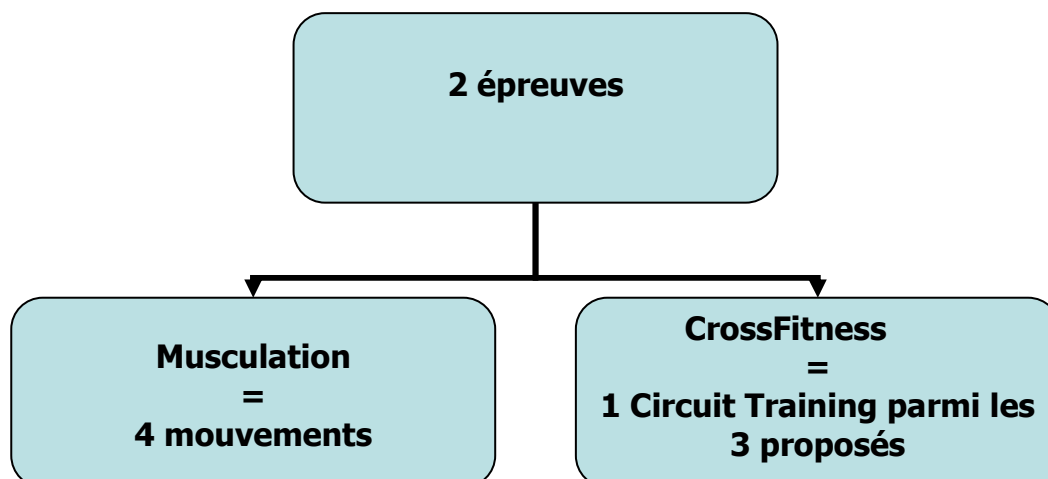
Règlement Fit Challenge

- ♦ Les circuits
- ♦ Description des mouvements
- ♦ Les tableaux
- ♦ Consignes de sécurité
- ♦ Validation / critères de réussite de chaque atelier
- ♦ Motifs de non validation d'une répétition
- ♦ Rôle du JO, positionnement sur atelier

La musculation à l'U.N.S.S.

Forte de près de 19 000 pratiquants, de 500 AS et de plus de 800 animateurs d'AS déclarés en 2012 2013 sur l'activité « haltérophilie-musculation », l'UNSS a souhaité offrir en plus du championnat de France UNSS d'haltérophilie, une finalité nationale en musculation pour tous ces acteurs.

EPREUVES POUR CHAQUE ELEVE :



Le circuit training correspond à des enchaînements d'exercices d'une grande diversité, provenant de plusieurs disciplines (musculation, haltérophilie, athlétisme, gymnastique...) mêlant travail par rapport au poids du corps et charges additionnelles, à réaliser le plus vite possible, en fonction des capacités de chacun.

CATEGORIES D'AGE ET COMPOSITION D'EQUIPES

Chaque équipe se compose de **4 athlètes** du même établissement. (+ 1 Jeune Officiel par A.S.) 3 catégories, filles, mixtes et garçons dans les limites d'âge indiquées ci-dessous (1 sénior maximum par équipe).

EQUIPES	CATEGORIES	FINALITE
LYCEES	Cadet(te)s Junior(e)s Senior(e)s	Nationale

PARTICIPATION & CLASSEMENT

- Le Championnat de France est ouvert à toutes les équipes d'association sportive.
- Au Championnat de France, une Association Sportive ne peut qualifier qu'une seule équipe par catégorie.
- Le classement est obtenu par addition des points aux 2 épreuves (musculation et crossFitness) des 4 compétiteurs de l'équipe.
- Chaque athlète doit participer aux 2 épreuves (musculation : 4 mouvements et crossFitness : 1 circuit sur les 3 proposés).
- Chaque athlète se verra attribuer des charges à certaines épreuves en fonction de son poids de corps et de sa catégorie (âge et sexe).

B - Règlement Musculation

4 mouvements : développé couché, squat clavicules, développé nuque, tractions.

Chaque élève réalisera en fonction de son poids de corps et de son âge, un maximum de répétitions sur chacun des 4 mouvements.

Le classement par équipe est déterminé par l'addition des répétitions sur les 4 mouvements des 4 coéquipiers.

1 - Déroulement

Avant le début des épreuves, présentation

- **des ateliers de musculation** sur lesquels les élèves vont devoir performer (développé couché, squat clavicules, développé nuque, tractions).
- **des consignes de sécurité** : pendant qu'un élève effectue l'exercice deux autres sont pareurs.
- **des consignes d'organisation** : les groupes d'élèves (sexe et poids) circulent selon la rotation imposée par le jury organisateur. A la fin de l'épreuve les élèves doivent ranger le matériel sur les divers ateliers.
- **des consignes d'exécution** : respecter la fixation du dos dans ses courbures physiologiques, amplitude complète pour comptabiliser le mouvement, respecter une respiration régulière sans blocage, pas de temps d'arrêt entre chaque répétition.

Début des épreuves de musculation

L'élève ne démarre son mouvement qu'au top du JO.

A la fin de l'exercice, Le JO inscrit dans la case « Reps » le nombre de mouvements réalisés **en amplitude complète et en toute sécurité**.

La troisième répétition non validée mettra fin à l'exercice (le score correspondra au nombre de répétitions validées).

2 - Descriptif des épreuves :

a) Développé couché :

Matériel : un banc, une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



Consignes de sécurité

- Garder le dos collé au siège et relever les jambes à 90°
- Amplitude complète du mouvement
- Descente contrôlée

Critères de réussite

- Descendre la barre et toucher la poitrine sans rebond
- Remonter jusqu'à l'extension complète des coudes, bras tendus.

Critères de réalisation

- Gainage du tronc et du bassin
- Mouvement freiné dans la descente et accéléré à la montée
- Maintenir la barre horizontale tout au long du trajet
- Conserver les genoux fléchis
- Tête posée sur le banc

Motifs de non validation d'une répétition

- Décoller les lombaires (bas du dos) du siège.
- Mouvements partiels
- Descente non contrôlée (choc au niveau du thorax)

Rôle du JO, positionnement sur atelier

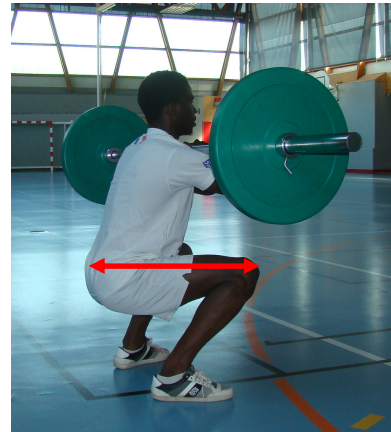
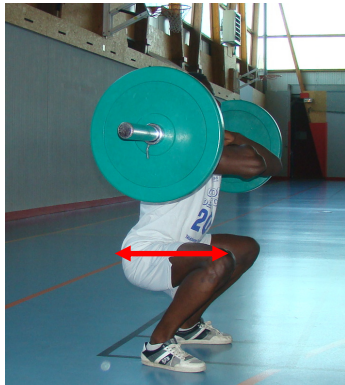
Juge : compte le nombre de répétitions valides (cf. critères de réussite) et arrête l'épreuve si trois ont été non validées.

Chargeur : met ou enlève des disques en fonction de la charge imposée et fixe les stop-disques (bagues de serrage).

Pareur : aide à relever la barre si l'élève n'a plus la force de le faire seul.

b) Squat clavicules :

Matériel : une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



Consignes de sécurité

- Garder le dos fixé et ne pas arrondir.
- Amplitude complète du mouvement (hanches au niveau des genoux)
- Descente contrôlée
- Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur

Critères de réussite :

- Descendre la **face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale** et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux. 

Critères de réalisation :

- Gainage du tronc, garder le dos fixé
- Pieds légèrement plus écartés que le bassin
- Barre posée sur clavicules + épaules (deltoides antérieurs)
- Contrôler le mouvement (freiner dans la descente accélérer dans la montée)
- Tête droite
- Fléchir les jambes, comme pour s'asseoir. Puis remonter à la position initiale.

Motifs de non validation d'une répétition

- Arrondir le dos.
- Mouvements partiels (face antérieure des cuisses au-dessus de l'horizontale)
- Descente non contrôlée (attention aux tendons rotuliens)
- Déplacements des pieds

Rôle du JO, positionnement sur atelier

Juge : compte le nombre de répétitions valides (cf. critères de réussite) et arrête l'épreuve si trois ont été non validées.

Chargeur : met ou enlève des disques en fonction de la charge imposée et fixe les stop-disques (bagues de serrage).

Pareur : aide à relever la barre si l'élève n'a plus la force de le faire seul.

c) Développé Nuque :

Matériel : un banc (dossier vertical), une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



Consignes de sécurité

- Garder le dos fixé avec les épaules au dessus et à la verticale des hanches.
- Amplitude complète du mouvement
- Descente contrôlée
- Pas d'hyper extension au niveau lombaire

Critères de réussite

- Toucher la barre au niveau de la nuque
- Bras tendus dans la phase haute

Critères de réalisation

- S'effectue assis avec une barre libre.
- Prise de barre bras tendus, le dos bien droit, mains en pronation. La prise doit être légèrement supérieure à la largeur des épaules.
- Poussez la barre jusqu'à ce que les bras soient tendus.
- Maintenir la barre horizontale tout au long du trajet.

Motifs de non validation d'une répétition

- Décolle les lombaires (bas du dos) du dossier.
- Mouvements partiels (la barre ne touche pas la nuque)
- Descente non contrôlée (choc au niveau des cervicales ou de la tête)

Rôle du JO, positionnement sur atelier

Juge : compte le nombre de répétitions valides (cf. critères de réussite) et arrête l'épreuve si trois ont été non validées.

Chargeur : met ou enlève des disques en fonction de la charge imposée et fixe les stop-disques (bagues de serrage).

Pareur : aide à relever la barre si l'élève n'a plus la force de le faire seul.

d) Tractions :

Matériel : une barre fixe, tapis de protection, chaise ou step, sangles de suspension type TRX®



Consignes de sécurité

- Descente contrôlée (ne pas relâcher dans la phase excentrique)

Critères de réussite

- Le menton passe au-dessus de la barre
- Descendre complètement en bas (tendre les bras)

Critères de réalisation

- Avec une barre fixe placée en hauteur (suffisamment haute pour que les pieds ne touchent pas le sol en extension complète).
- Départ bras tendus, saisir la barre, bras écartés de la largeur des épaules, mains en supination.
- Fléchir les bras pour remonter votre corps. Dans la position finale, le menton doit être au dessus de la barre.

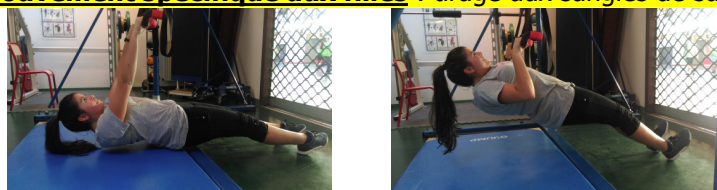
Motifs de non validation d'une répétition

- Balancier du corps et/ou groupé des genoux.
- Mouvements partiels (ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée
- Menton en dessous de la barre

Rôle du JO, positionnement sur atelier

Juge : compte le nombre de répétitions valides (cf. critères de réussite) et arrête l'épreuve si trois ont été non validées.

Mouvement spécifique aux filles : tirage aux sangles de suspension



Consignes de sécurité : idem

Critères de réussite

- Les poignées viennent toucher les côtés du buste
- Tendre complètement les bras

Critères de réalisation

- Pieds placés au-delà du plan de la barre où sont attachées les sangles.
- Départ bras tendus à la verticale, saisir les poignets, bras écartés de la largeur des épaules, mains en pronation.
- Fléchir les bras pour remonter le corps tendu.

Motifs de non validation d'une répétition

- Mouvements partiels (ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée
- Jambes et buste non alignés

CHARGES EN FONCTION DE LA CATEGORIE

	Développé couché	squat clavicules	Développé assis nuque
CF	40% PC	50% PC	20% PC
JF	50%	60%	30%
CG SF	60%	70%	30%
JG	70%	80%	40%
SG	80%	90%	50%

PC : Poids de corps

TABLEAU DE % DE POIDS DE CORPS

	Poids de corps												
	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
20%	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
30%	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32
40%	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
50%	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53
60%	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63
70%	32	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	70	74
80%	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84
90%	40	45	50	54	58	63	67	72	76	81	85	90	95
100%	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105

Poids de corps arrondis aux 5kg les plus proches (47,5kg = 45 47,6kg = 50)

C - Règlement CrossFitness

1 - Circuits

3 circuits training sont proposés:

C.T 1: 30 Box Jump / 30 Rowing Menton Debout / 5X15m sprint navette

C.T 2: 30 Squats sans charge / 20 Burpees / 15 Tire Lift

C.T 3: 10 Snatch / 15 pieds-barres / 30 pompes

- Chaque élève réalisera **le plus vite possible**, et en fonction de son poids de corps et de sa catégorie, **1 circuit sur les 3 proposés**.
Rappel : Les circuits sont composés de plusieurs exercices, le tout enchaîné suivant différents formats.
- Le classement par équipe est déterminé par l'addition des points des 4 coéquipiers selon le tableau de correspondance des temps ci-après.
- Obligation pour une équipe d'avoir au moins 1 élève sur chacun des 3 circuits, donc l'un des 3 sera doublé.
- Possibilité d'effectuer le nombre de répétitions imposé en plusieurs séries (Exemple avec le circuit 2 : 15 squats pause 15 squats, puis 10 burpees pause 10 burpees, et enfin 8 tire lift pause 7 Tire Lift).
- Dans le déroulement et la mise en place, en fonction des conditions matérielles, plusieurs circuits identiques peuvent être mis en place afin de faire concourir 2 élèves concurrents, ou plus, sur le même circuit (ceci afin de favoriser la confrontation et le défi).
- Une adaptation au niveau académique est possible dans les exercices proposés à l'intérieur des circuits, toujours en fonction des possibilités matérielles.
- Les 3 circuits proposés ci-dessus seront les circuits du Championnat de France.

Box Jump : saut sur plinth

Burpee : pompe, groupé, saut extension

Rowing : tirage

Snatch : arraché

Tire lift : retourné de pneus

2 - Déroulement

Avant le début des épreuves, présentation

- ***des trois circuits*** sur lesquels les élèves vont devoir performer.
- ***des consignes de sécurité.***
- ***des consignes d'organisation*** : l'élève se rend au circuit sur la ligne de départ à l'appel de son nom. A la fin de l'épreuve les élèves doivent ranger le matériel sur les divers ateliers.

Remarque : il est conseillé de faire passer plusieurs élèves en même temps sur plusieurs ateliers identiques du même circuit si les conditions matérielles sont réunies.

- ***des consignes d'exécution*** : respecter la fixation du dos dans ses courbures physiologiques, amplitude complète pour comptabiliser le mouvement, respecter une respiration régulière sans blocage.

Début des épreuves de CrossFitness

Les élèves sont répartis entre les 3 circuits où sont présents au moins un professeur et deux JO (1 chrono et 1 juge) par couloir.

L'élève ne démarre son circuit qu'au top du starter. A la fin du circuit, le chronométrateur fait enregistrer le temps (temps effectif + pénalités éventuelles de 10" par répétition non valide) à la table du secrétariat.

Seuls les exercices réalisés correctement, en amplitude complète et en toute sécurité, sont comptabilisés.

La troisième répétition non validée mettra fin à l'exercice. Le juge indiquera alors à l'élève de poursuivre le circuit et de se diriger vers l'atelier suivant. L'interruption sur un exercice ne disqualifie donc pas l'élève sur le circuit entier. Chaque répétition manquante équivaut à une pénalité de dix secondes sur le temps final.

Le juge sera muni d'un carton vert ou rouge afin que le participant sache s'il peut ou non passer à l'exercice suivant.

D - Règlement relais (en animation)

Epreuve facultative en fonction du temps disponible

- Les 4 élèves d'une même équipe se relaient, selon les possibilités de chacun pour faire le plus de répétitions d'un exercice sur un temps imparti, un seul passage par élève.

Défi : maximum de thrusters en 4 minutes

Charge garçons : 30kg

Charges filles : 20kg

Le score collectif (nombre de points) correspond au nombre de répétitions effectuées de manière valide sur quatre minutes.

3 - Descriptif des épreuves :

Box Jump :



Hauteur : garçons = 60 cm / filles = 40 cm

5 X 15m sprint navette :



Rowing Menton Debout:



Squats sans charge:



Burpees:



Tire Lift:



Poids: garçons = 50 kg / filles = 30 kg

Snatch:



Pieds-barres:



Pompes :



Thruster:



	Consignes de sécurité	Validation / critère de réussite de chaque atelier	Motifs de non validation
Box Jump	amortir montée et descente du plinth	saut pieds joints sans l'aide des mains, tend les jambes en position haute. Il est permis de poser les mains lors de la descente.	Extension incomplète des jambes en position haute
Rowing Menton Debout	garder le dos bien droit, prise largeur d'épaules.	bras tendus en position basse, et barre au niveau du menton en position haute coudes au-dessus des mains. Il est permis d'aller jusqu'à l'extension complète des chevilles	ne monte pas complètement la barre et ne tend pas les bras en phase basse. La barre ne touche pas le menton
5x15m sprint navette	fléchir les genoux lors du pivot	bloquer un appui de part et d'autre de la ligne	un appui au moins ne franchit pas la ligne
Squats sans charge	Garder le dos fixé, amplitude complète du mouvement (hanches au niveau des genoux), les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur	Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux.	Arrondir le dos, mouvements partiels, descente non contrôlée, déplacements des pieds
Burpees	amortir lors de la réception du saut extension par une flexion des genoux.	taper les mains au-dessus de la tête, pompes complètes en phase basse, décolle les pieds lors du saut. Pompes facultatives pour les filles	n'effectue pas la pompe complète pour les garçons ou ne passe en position corps tendu sur les bras pour les filles, pas de saut extension (mains non claquées au-dessus de la tête)
Tire Lift	garder le dos bien fixé lors du soulevé de terre sans arrondir	le pneu est immobile et à plat au sol avant chaque répétition	n'attend pas l'immobilité du pneu avant de passer à la répétition suivante dos rond
Snatch	Amener la barre au-dessus de la tête bras tendus en un seul temps, jambes semi fléchies. Redescendre la barre au moins à mi-cuisse en conservant le dos fixé.	A la 1 ^{ère} rep, barre emmenée du sol vers le haut jusqu'à extension complète des bras, pour les suivantes la barre devra être ramenée au moins à mi-cuisse. Déplacement latéral des pieds recommandé.	Dos rond, pas d'extension complète des bras (phase haute), absence de réception jambes fléchies (amorti).
Pieds-barre	ne pas cambrer ou balancer	partir d'une position corps tendu, et toucher la barre avec les chevilles (phase haute) ou amener les genoux au-dessus des hanches pour les filles	ne touche pas la barre avec les chevilles, ne revient pas corps tendu en phase basse. Pour les filles : ne monte pas les genoux assez haut
Pompes	garder corps gainé sans cambrer	toucher de la poitrine une coupelle placée entre les mains (position basse : 5cm), extension complète des bras, pour les filles il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux-hanches-épaules	pas d'extension complète des bras en phase haute, ne vient pas toucher la coupelle en phase basse.
Thruster	Pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin, barre au niveau des clavicules, suite à un squat, venir développé la barre au-dessus de la tête bras tendus puis revenir en position initiale de squat avec barre sur les clavicules.	Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux. Extension complète des bras au-dessus de la tête	Arrondir le dos, mouvements partiels, descente non contrôlée, déplacements des pieds, pas d'extension complète des bras au-dessus de la tête

Jeune Officiel

Rôle positionnement sur l'atelier

Juge :

Compte le nombre de répétitions valides (cf. critères de réussite), ne laisse partir l'élève à l'exercice suivant que lorsqu'il a effectué le nombre de mouvements demandés (carton vert ou rouge), d'un seul coup ou en le fractionnant en plusieurs séries ou s'il est interrompu sur un exercice suite à abandon ou non validation de trois répétitions.

Pénalise de 10 secondes par répétitions non effectuées.

Chargeur:

Charge la barre avec des disques en fonction de la charge imposée (rowing menton, snatch), fixe les bagues de serrage

Règle la hauteur du box jump selon le sexe.

Chronométrateur :

Chronomètre le circuit de chaque élève et transmet les temps à la table du secrétariat.

CHARGES EN FONCTION DE LA CATEGORIE ET DU POIDS

GARCONS

	Cat	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
Snatch Rowing	C	15	15	15	15	20	20	20	20	25	25	25	25	25
	J	20	20	20	20	25	25	25	25	30	30	30	30	30
	S	25	25	25	25	30	30	30	30	35	35	35	35	35
Box Jump	60 cm													
Tire Lift	50 kg													

FILLES

	Cat	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
Snatch Rowing	C	10	10	10	10	15	15	15	15	20	20	20	20	20
	J	15	15	15	15	20	20	20	20	25	25	25	25	25
	S	20	20	20	20	25	25	25	25	30	30	30	30	30
Box Jump	40 cm													
Tire Lift	30 kg													

Tableau temps/pts

Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Points
1'-2'	1'-2'	1'-1'10	75
2'-2'15	2'-2'15	1'10-1'20	70
2'15-2'30	2'15-2'30	1'20-1'30	65
2'30-2'45	2'30-2'45	1'30-1'40	60
2'45-3'	2'45-3'	1'40-1'50	55
3'-3'15	3'-3'15	1'50-2'	50
3'15-3'30	3'15-3'30	2'-2'10	45
3'30-3'45	3'30-3'45	2'10-2'20	40
3'45-4'	3'45-4'	2'20-2'30	35
4'-4'15	4'-4'15	2'30-2'40	30
4'15-4'30	4'15-4'30	2'40-2'50	25
4'30-4'45	4'30-4'45	2'50-3'	20
4'45-5'	4'45-5'	3'-3'10	15
5'-5'30	5'-5'30	3'10-3'20	10
5'30-.....	5'30-.....	3'20-.....	5

Classement par équipes :

Score musculation + score crossFitness des 4 équipiers = classement final.

En cas d'égalité, utiliser successivement les critères ci-après :

- 1 - Total des places sur les deux épreuves
- 2 - Meilleur score de l'élève classé 4^{ème} dans les équipes à égalité
- 3 - Si une égalité persiste, la victoire sera donnée à l'équipe dont la moyenne d'âge est la plus faible (élèves inscrits sur la feuille de composition d'équipe).