

Guide pour les Animations locales et régionales MUSCULATION

I. Exemple d'une journée d'animation régionale (avec délivrance de titre)

Lieu : dans un Club ou gymnase

Participation : licenciés et non licenciés

Point Important pour les conditions d'assurance : la FFHM a souscrit une assurance spéciale pour la participation des non licenciés à ces épreuves. Ces derniers seront donc couverts en Responsabilité Civile et Individuelle Accident.

- Vous n'aurez donc pas besoin de souscrire une assurance pour ces derniers ;
- Vous n'aurez pas besoin de faire de déclaration préalable à l'assureur, avant l'organisation. Si vous souhaitez avoir une attestation d'assurance, vous pouvez la demander par mail à Melle Nadia ESNABI, MUTUELLE DES SPORTIFS, nadia.esnabi@grpmds.com
- Nous vous conseillons d'établir une liste des non licenciés présents aux épreuves (NOMS, Prénoms, dates de naissance, adresses, coordonnées téléphoniques et mail). Ces informations pourront être utiles à l'assurance en cas de besoins.

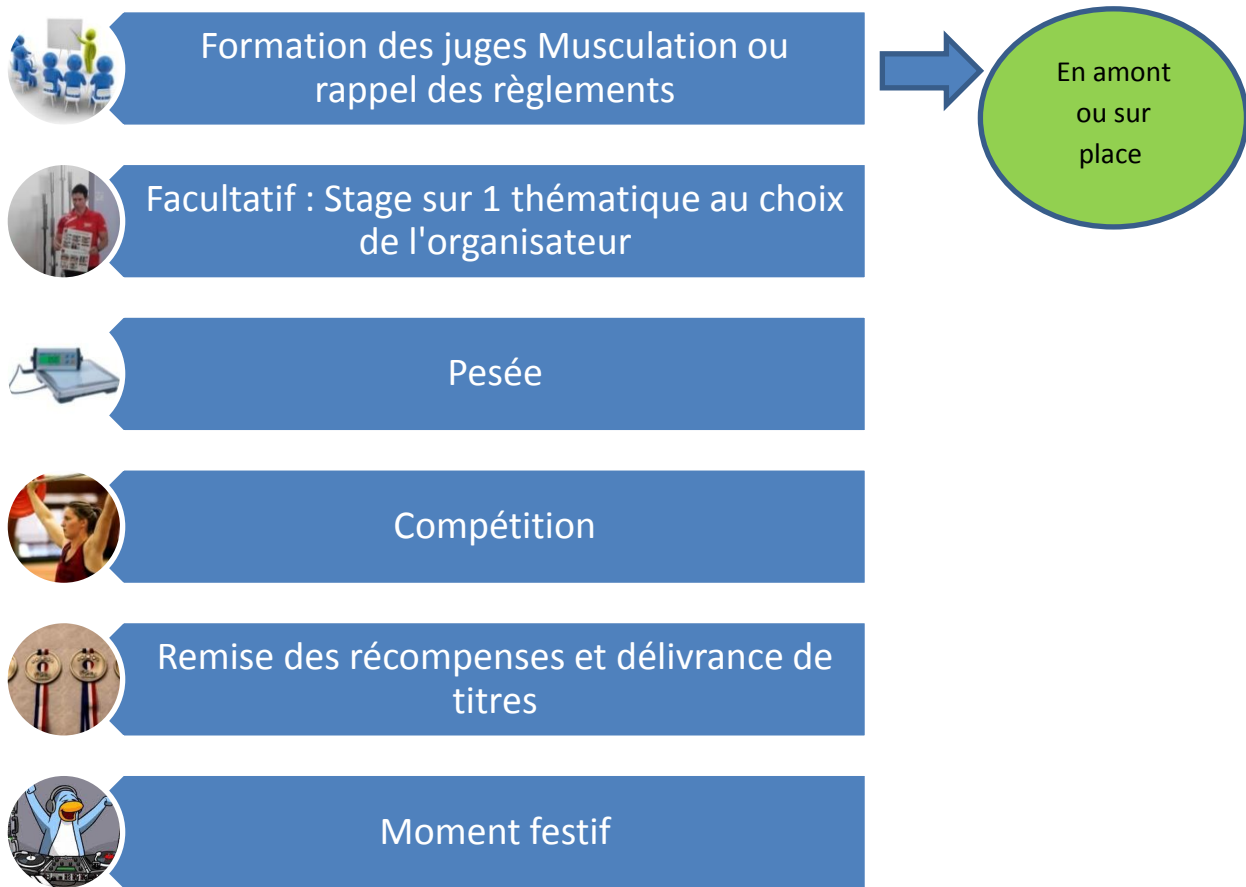
Besoins en personnels :

- Epreuves individuelles : 4 personnes (un par exercice) pour l'arbitrage des épreuves et relevés de performance + un pareur pour certains exercices
- Epreuves par équipe : 3 personnes pour l'arbitrage des épreuves et relevés de performance
- Au moins 1 femme pour assurer la pesée des femmes
- Prévoir des personnes pour l'Accueil des participants / le Secrétariat de compétition

Installations : prévoir 2 salles pour la pesée : exemple Vestiaires Hommes et Vestiaires Femmes

Matériel : voir liste du matériel dans le document « liste du matériel – Organismes ». Il y a plusieurs onglets dans le fichier Excel : récapitulatif du matériel et détail du matériel pour chaque exercice.

Exemple de déroulement :



- ✓ De 9h à 11h : Formation des juges Musculation
- ✓ De 11h30 à 12h30 : pesée
- ✓ 13h30 : échauffement des premiers groupes de participants
- ✓ 14h : début des épreuves

En individuel : Ils passent par groupe de 5. A 14h, les 5 premiers participants se présentent sur le lieu de l'exercice A. Il y a 1 juge par exercice. Le juge rappelle les consignes aux participants. Puis ils exécutent l'exercice tour à tour (ordre déterminé à l'issue de la pesée). A 14h10, ils passent à l'exercice B, alors que 5 nouveaux participants débutent l'exercice A. Et ainsi de suite.

Consultez le fichier « Timing de compétition » pour avoir un exemple de répartition possible des participants.

- ✓ 17h40 : fin de la compétition individuelle
- ✓ Préparation du matériel pour les épreuves par équipe

- ✓ 18h30 : Epreuves par équipe
Par équipe : Ils passent par groupe de 4 équipes. A 18h30, les 4 premières équipes se présentent sur le lieu de l'exercice « Homme 1 ». Il y a 1 juge qui suit ces équipes tout au long des 3 exercices à réaliser. Le juge rappelle les consignes aux participants. Puis ils exécutent l'exercice (1 seul équipier exécute l'exercice. L'ordre de passage des équipes est déterminé à l'issue de la pesée). A 18h40, ces équipes passent à l'exercice « Homme 2 », alors que 4 nouvelles équipes débutent l'exercice « Homme 1 ». Et ainsi de suite.
- ✓ 19h20 : Fin des épreuves
- ✓ 20h : Remise des récompenses
- ✓ 20h30 : Moment festif. Ex : Cocktail, dîner, musique...

Cet exemple de planning a été fait pour 28 participants en -75kg, 17 participants en +75 kg, 12 participantes en -57kg et 14 participantes en +57kg, soit 71 personnes.

Ce timing a été calculé très largement. On peut réduire les temps de passage, en faisant un briefing général sur les exercices en début de session, ce qui évite de réexpliquer les consignes à tous les groupes de participants.

Pour vous aider :

- Référent National Musculation. Philippe GEISS : pgeiss@ffhaltero.fr
- Référent Musculation de votre Région
- Le Conseiller Technique de votre région

- + Les Documents du Pack Organisateur :
 - Règlementation Musculation
 - Liste du matériel - Organisateur
 - Feuilles de match informatiques
 - Exemple de timing Musculation
 - Fiches de relevés de performances
 - Certificat médical type à faire remplir par un médecin, pour les licenciés Loisirs et les non licenciés.

II. Exemple d'une journée d'animation locale pour 1 club ou rencontre interclubs

Lieu : dans un Club

Participation : licenciés et non licenciés

Point Important pour les conditions d'assurance : la FFHM a souscrit une assurance spéciale pour la participation des non licenciés à ces épreuves. Ces derniers seront donc couverts en Responsabilité Civile et Individuelle Accident.

- Vous n'aurez donc pas besoin de souscrire une assurance pour ces derniers ;
- Vous n'aurez pas besoin de faire de déclaration préalable à l'assureur, avant l'organisation. Si vous souhaitez avoir une attestation d'assurance, vous pouvez la demander par mail à Melle Nadia ESNABI, MUTUELLE DES SPORTIFS, nadia.esnabi@grpmds.com
- Nous vous conseillons d'établir une liste des non licenciés présents aux épreuves (NOMS, Prénoms, dates de naissance, adresses, coordonnées téléphoniques et mail). Ces informations pourront être utiles à l'assurance en cas de besoins.

Besoins en personnels :

- Epreuves individuelles : 4 personnes (un par exercice) pour l'arbitrage des épreuves et relevés de performance + un pareur pour certains exercices
- Epreuves par équipe : 3 personnes pour l'arbitrage des épreuves et relevés de performance
- Au moins 1 femme pour assurer la pesée des femmes
- Prévoir des personnes pour l'Accueil des participants / le Secrétariat de compétition

Installations : prévoir 2 salles pour la pesée : exemple Vestiaires Hommes et Vestiaires Femmes

Matériel : voir liste du matériel dans le document « liste du matériel – Organismes ». Il y a plusieurs onglets dans le fichier Excel : récapitulatif du matériel et détail du matériel pour chaque exercice.

Exemple de déroulement :



Facultatif : Stage sur 1 thématique au choix de l'organisateur
perfectionnement technique au squat, travail des deltoïdes, prise de masse, diététique ...



pesée



Compétition



Moment festif

- ✓ De 10h à 11h30 : stage Musculation thématique Diététique : l'alimentation et l'hydratation « avant, pendant et après » la séance de musculation
- ✓ De 11h30 à 12h30 : pesée
- ✓ 13h30 : échauffement des premiers groupes de participants
- ✓ 14h : début des épreuves

- ✓ 17h : fin de la compétition individuelle
- ✓ Préparation du matériel pour les épreuves par équipe
- ✓ 18h : Epreuves par équipe
- ✓ 19h : Fin des épreuves
- ✓ 19h30 : Remise des récompenses
- ✓ 20h : Moment festif. Ex : Cocktail, dîner, musique...

Pour vous aider :

- Référent Musculation de votre Région
- Le Conseiller Technique de votre région

+ Les Documents du Pack Organisateur :

- Règlementation Musculation
- Liste du matériel - Organismes
- Feuilles de match informatiques
- Exemple de timing Musculation
- Fiches de relevés de performances
- Certificat médical type à faire remplir par un médecin, pour les licenciés Loisirs et les non licenciés.