

Règlement Sportif 2022/2023

Les compétitions



FUNCTIONAL TRAINING
CULTURE PHYSIQUE
FFFORCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

Les compétitions de
FUNCTIONAL TRAINING
(ou CULTURE PHYSIQUE)

Le **FUNCTIONAL TRAINING** (ou Culture Physique) est une **méthode d'entraînement** complète, travaillant le corps dans sa globalité basée sur les mouvements dits "fonctionnels", respectant l'intégrité physique. Il emprunte des exercices et techniques à de nombreuses disciplines comme la gymnastique, la force, l'haltérophilie, l'athlétisme, etc.

Les entraînements sont variés, stimulants, pratiqués individuellement ou en groupe et permettent de **développer toutes les qualités physiques**. Le Functional Training se retrouve dans la préparation physique pour améliorer les **performances physiques**.

Sa pratique est accessible à tous. Elle est présente dans tout environnement que ce soit dans les salles de sport, les box, les parcours de santé, les sites dédiés au **streetworkout, outdoor training, etc.**

La **COMPETITION** en **FUNCTIONAL TRAINING** repose sur :

- 1 - Un format d'épreuves** étudié pour répondre aux **différents niveaux de compétitions**.
- 2 - Un arbitrage technique** priorisant l'**intégrité physique** de l'**athlète avec des standards clairement définis**.
- 3 - Une formation des entraîneurs**
- 4 - La promotion de la discipline** par une ou des **fédérations délégataires**.

*Les compétitions ont pour objectifs de juger les performances des athlètes par des épreuves aux contenus variés et complémentaires.
La polyvalence est la règle du functional training.*

Dans son aspect compétitif, sont établis :

Préambule : les compétitions de Functional Training croisent des disciplines différentes.

Le déroulement de ces compétitions est à assimiler à des « olympiades ». Tous les athlètes font les mêmes exercices sans distinction de poids, de taille etc.

C'est la combinaison des qualités physiques liées aux différentes disciplines qui rétablit les équilibres entre les athlètes. Ce sont le temps, la distance et le nombre de répétitions qui donnent les résultats et permettent de classer les athlètes.

A) Plusieurs **types** de compétitions :

1 – Les compétitions **ouvertes** : open, challenges, grands prix, etc.

2 – Les compétitions **semi-ouvertes sélectives** : open, challenges, grands prix, etc.

3 – Les finales, coupe de France, Championnat de France

B) Les standards :

1 – ils reprennent les standards des différentes disciplines.

2 – les standards ne peuvent pas changer d'une compétition à une autre. Ils sont définitifs sauf intervention de la Commission Nationale.

3 – si un exercice est créé il est soumis à la Commission Nationale pour validation et publication.

C) L'arbitrage

1 – l'arbitrage est au cœur du Functional Training. Les arbitres sont obligatoirement des professionnels (éducateurs sportifs) ou des bénévoles (diplômés Brevets fédéraux 2nd degré) ou des pratiquants confirmés. Ils ont tous suivi une formation d'arbitre.

2 – Les arbitres sont les garants des résultats sous le contrôle d'un « chef arbitre » dans le respect du standard de la discipline et de l'intégrité de l'athlètes.

A – PLUSIEURS TYPES DE COMPETITIONS

1 – Les compétitions **ouvertes** : open, challenges, grands prix, etc.

2 – Les compétition **semi-ouvertes sélectives** : open, challenges, grands prix, etc.

3 – Les finales, coupe de France, Championnat de France

Après de nombreuses et longues discussions et un audit avec des « box » (entendre salles de crosstraining, functional training, crosstraining force, crossfit, culture physique, etc.) sont apparus des attentes fortes :

- Une liberté de création des compétitions sans entrave.
- Un souci d'encadrement sur les standards et l'arbitrage
- Une envie de contrôle du dopage.
- **Aucune charge additionnelle ne sera modifiable durant l'épreuve**
- **Les épreuves des Finales sont conçues et validées par la Commission Nationale Sportive CPC**

Nous avons tenu compte de ces demandes que nous avons croisées avec notre projet.

Il en ressort que sous conditions non négociables concernant essentiellement « la sécurité » des athlètes, **une très grande liberté est donnée aux clubs organisateurs**. Les clubs organisent les compétitions en fonction de leurs moyens ou volonté, soit en intérieur ou extérieur, soit avec matériel ou poids de corps, etc.

La fédération interviendra lorsque les compétitions seront « sélectives » et bien entendu, lors des Championnats de France.

1 – LES COMPÉTITIONS OUVERTES : OPEN, CHALLENGES, GRANDS PRIX, ETC.

Ces compétitions sont créées par les clubs. Les clubs sont totalement libres dans le choix des épreuves.

Les compétitions de type open doivent garder leur caractère ludique.
Les compétiteurs doivent posséder la licence loisir ou compétition (ou un TPU).

Ces épreuves sont ouvertes à tous. Elles permettent de participer à une compétition, non qualificative.

Le tableau suivant est donné à « titre indicatif ». D'autres formats peuvent être créés par les organisateurs.

Le nombre et le type d'épreuves sont libres.

FORMAT CONSEILLE : 4 épreuves sur une ou deux journées.

Il peut bien entendu y avoir d'autres épreuves. Liberté est donnée à l'organisateur (vélo, course, natation etc. dans le respect du cadre sécuritaire et réglementaire.)

La distribution des types d'épreuves est à intensité décroissante dans un souci de:

- Prévention des blessures (échauffement qualitatif)
- Priorisation par les voies métaboliques (bio-disponibilité)

TYPOLOGIE	
Epreuve 1	Haltéro/Force
Epreuve 2	Gym/haltères
Epreuve 3	Cardio/athlétisme
Epreuve 4	Final Mixed

Chacune de ces épreuves peut combiner plusieurs exercices.

Il est conseillé de terminer la compétition par une épreuve combinant plusieurs exercices afin de créer une émulation positive.

2 – LES COMPETITIONS SEMI-OUVERTES SELECTIVES : OPEN, CHALLENGES, GRANDS PRIX, ETC.

Le club organisateur est totalement libre du choix de ses épreuves.
Le club doit intégrer dans sa compétition au minimum un block sélectif au choix. Il peut s'il le souhaite, intégrer les trois blocs.
Comme pour les open Il peut bien entendu y avoir d'autres épreuves.
Liberté est donnée à l'organisateur (vélo, course, natation etc.)

Les compétiteurs doivent posséder une licence loisir ou compétition (ou un TPU).

Lors de ces compétitions, la commission nationale sportive créera trois blocs sélectifs.

TYPOLOGIE	
Blue Block	Haltéro/Force
White Block	Gym/haltères
Red Block	Cardio/athlétisme

Les sélections pour les finales sont faites d'EPREUVES COMBINEES.
Trois blocs sont créés, chacun étant représentatif des 3 typologies. Chaque compétition dite sélective devra comprendre à minima 1 de ces 3 blocs.
L'organisateur peut faire le choix d'inclure 2 block ou les 3, dans sa compétition.

Chaque block va représenter un classement et un nombre de points. Ils ont tous les 3 la même importance.

C'est le total des points cumulés des 3 blocs qui va faire le classement et la notation de l'athlète. Ce dernier peut participer à plusieurs compétitions dans un temps imparti pour parfaire ses résultats.

En début de saison ces trois block seront publiés. Les athlètes devront valider les trois blocs dans une ou plusieurs compétitions sélectives.

Ils pourront s'ils ne sont pas satisfaits de leurs résultats, aller en chercher de meilleurs dans une autre compétition. Ceci annulera les résultats du bloc réalisé précédemment dans l'open-sélectif antérieur.

Important :

Le déroulement des compétitions sélectives se fera obligatoirement sous le contrôle d'un représentant de la ligue régionale concernée.

Le format de ces compétitions n'est pas laissé au libre arbitre du club organisateur. **C'est la seule compétition qui est imposée et totalement contrôlée par la fédération.**

Les trois premiers block seront communiqués au plus tard un mois avant la compétition. Les autres éventuelles épreuves sont communiquées le jour même.

Le nombre des compétiteurs est défini pour la première année à la fin de la sélection (périodes à préciser).

Ce nombre peut représenter plusieurs centaines de participants.

Ce sera le cumul des points obtenus en additionnant les 3 block sélectifs qui fera un premier classement.

Il y a deux parties distinctes dans ces finales.

Selon le nombre de participants on peut prévoir des sélections intermédiaires.

Première partie :

TYPOLOGIE	
BLUE BLOCK	Haltéro/Force
WHITE BLOCK	Gym/haltères
RED BLOCK	Cardio/athlétisme
Blocs non définis	Peuvent être ajoutées des épreuves différentes.

Deuxième partie :

A l'issue de de la première partie, un groupe de 10 à 15 athlètes sera retenu et une nouvelle compétition se déroulera sur 10 à 15 couloirs. Les athlètes devront enchaîner des épreuves le plus rapidement possible pour « buzzer » (ou autre système). Ce sera le final le plus médiatique de la compétition.

C'EST CE RESULTAT QUI FERA LE CLASSEMENT FINAL : LE PODIUM.

D – LES STANDARDS :

Préambule : les compétitions de Functional Training sont des compétitions de type « olympiades ».

Seules les notions de temps, de répétitions, de distances sont retenues. Aucune charge additionnelle ne sera modifiable durant l'épreuve. Toutefois, il y aura des différences « organisées » entre les hommes et les femmes et certaines catégories.

Les compétitions peuvent se dérouler :

- *En individuel ou en équipe (HH, HF, FF)*
- *Les critères seront adaptés à ces formats.*

1 – Les standards reprennent les standards des différentes disciplines.

2 – les standards sont définis par la commission nationale et ne peuvent être modifiés que par elle.

3 – Si un exercice est créé il est soumis à la Commission Nationale pour validation et publication

D) L'ARBITRAGE

1 – l'arbitrage est au cœur du Functional Training. Les arbitres sont obligatoirement des professionnels (éducateurs sportifs) ou des bénévoles (diplômés Brevets fédéraux 2nd degré). Ils ont tous suivi une formation d'arbitre.

2 – Les arbitres sont les garants des résultats sous le contrôle d'un « chef arbitre ».