



ANNEXE CAHIER DES CHARGES

**Pour l'organisation des manifestations
nationales en 2019**

**FORCE ATHLETIQUE
POWERLIFTING
DEVELOPPE COUCHE
BENCH PRESS**

1. Aire de compétition

1.1. Salle de compétition

La salle de compétition doit être suffisamment grande pour accueillir le plateau, l'aire d'évolution et 200 spectateurs assis au minimum.

1.2. Salle d'échauffement

L'aire d'échauffement, pour les athlètes participant à la compétition, doit se situer dans une salle attenante ou dans la salle de compétition mais, dans ce cas, avec une séparation par des rideaux ou des cloisons amovibles pour assurer la tranquillité et la concentration des athlètes.

Le Comité d'organisation devra mettre en place :

- Un système de badge de couleur ;
 - Pour les athlètes et pour les coachs – deux (2) coachs par athlète et trois (3) coachs pour deux (2) athlètes,
 - Chaque plateau doit avoir ses badges de couleurs différentes.
- Un service d'ordre qui fera respecter scrupuleusement l'entrée de la salle d'échauffement et du plateau en fonction des couleurs des badges.

1.3. Salle de pesée

La pesée officielle doit s'effectuer dans une pièce spécialement aménagée à cet effet et suffisamment grande pour accueillir 6 personnes.

2. Matériel

2.1. Salle de compétition

2.1.1. Plateau de la compétition

Le matériel utilisé sur le plateau de la compétition doit être conforme au règlement de l'International Powerlifting Fédération (I.P.F.).

Afin d'assurer un déroulement normal de la compétition et de garantir une totale sécurité pour les athlètes il est **IMPERATIF** que le plateau soit de qualité irréprochable.

Pour le BP-DC il est conseillé d'utiliser un plateau Pallini ou Eleiko. A défaut, il faut un plateau suffisamment solide pour supporter le poids du banc et des racks à poids, qui soit recouvert d'une moquette non glissante et suffisamment épaisse pour ne pas gondoler.

Pour le FA-PL il est **TRES** fortement conseillé d'utiliser un plateau Pallini ou Eleiko. A défaut, il faut un plateau bois extrêmement solide (contreplaqué ...), qui soit recouvert d'une moquette non glissante et suffisamment épaisse pour ne pas gondoler.

Dans tous les cas, il est obligatoire de rajouter une butée solidement fixée sur le plateau pour que les supports et le banc ne bougent pas pendant les flexions de jambes et le développé couché.

Il doit y avoir deux barres de force athlétique, en très bon état, à disposition sur le plateau.

Pour le bon déroulement des épreuves, le plateau de la compétition doit être équipé de poids conformes au règlement de l'International Powerlifting Fédération (I.P.F.) dans les quantités qui suivent :

- Pour les compétitions de Force Athlétique :
 - 12 poids de 25,00 Kg (14 pour le PL),
 - 02 poids de 20,00 Kg,
 - 02 poids de 15,00 Kg,

- 02 poids de 10,00 Kg,
- 02 poids de 05,00 Kg,
- 02 poids de 02,50 Kg,
- 02 poids de 01,25 Kg,
- 04 poids de 00,50 Kg,
- 02 poids de 00,25 Kg.

Pour le championnat de France Cadet, le Comité d'organisation doit prévoir sur le plateau deux poids de 10 kg en caoutchouc (type haltérophilie) d'un diamètre de 45 cm.

➤ Pour les compétitions de Développé Couché :

- 08 poids de 25,00 Kg (10 pour le BP),
- 02 poids de 20,00 Kg,
- 02 poids de 15,00 Kg,
- 02 poids de 10,00 Kg,
- 02 poids de 05,00 Kg,
- 02 poids de 02,50 Kg,
- 02 poids de 01,25 Kg,
- 04 poids de 00,50 Kg,
- 02 poids de 00,25 Kg.

En plus du matériel prévu par la réglementation de l'I.P.F, le Comité d'organisation doit prévoir :

- Un (1) aspirateur,
- Une (1) brosse dure pour nettoyer efficacement la barre,
- De l'alcool et des chiffons propres,
- Un (1) bac à magnésie avec 3 pains de magnésie par jour de compétition,
- Un (1) lève barre (pour charger la barre au soulevé de terre).

2.1.2. Aire d'évolution

Pour les compétitions individuelles, et afin de mettre l'athlète en valeur, le plateau de la compétition doit être obligatoirement posé sur une scène dont les dimensions sont :

- Longueur largeur, entre 4.8X4.8 mètres minimum et 7.2X7.2 mètres maximum ;
- Hauteur, entre 0.30 mètres minimum et 0.45 mètres maximum ;

Cette scène doit être suffisamment solide pour résister aux barres extrêmement lourdes de l'épreuve du soulevé de terre. Cette scène doit se situer dans une aire d'évolution qui est matérialisée par un cordon de sécurité qui se situe à 5 mètres autour de la scène.

Le seul cas où la scène est facultative c'est quand il y a des gradins pour les spectateurs.

En plus du matériel fourni par la FFForce, le Comité d'organisation doit équiper cette aire d'évolution du matériel suivant :

- Trois (3) chaises pour les arbitres ;
- Une (1) table pour le jury de 3 mètres équipée de 3 chaises. Les records de France à jour au format A4 devront être sur la table du jury ;
- Pour la compétition cadets (tes) il faudra en plus une table pour les personnes qui vont noter les force-athlétistes, avec une ardoise assez grande et un feutre effaçable pour communiquer la note au secrétariat ;
- Une (1) table pour le secrétariat de 6 mètres équipée de 6 chaises ;
- Trois (3) fanions rouges et 3 fanions blancs ;
- Trois (3) jeux de carton de couleurs pour l'arbitrage ;
- une (1) banderole située à l'arrière de la scène qui indique l'intitulé de la compétition, le lieu, la date et le sigle FFForce.

- **IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir une alimentation électrique suffisante pour alimenter le matériel fédéral. Il faut 3 prises 220 volts d'une puissance de 16 ampères chacune, situées derrière le fond de scène.**

2.1.3. Aire pour la préparation des athlètes

Elle doit se situer à proximité du plateau de la compétition tout en étant légèrement isolée. Elle doit être suffisamment grande pour accueillir une trentaine de personnes et doit contenir au moins 15 chaises.

Les records de France à jour au format A3, doivent y être affichés.

2.2. Salle ou aire d'échauffement

La salle ou l'aire d'échauffement doit contenir du matériel, qui sans être homologué, doit répondre aux normes I.P.F et être en bon état.

Cette salle ou cette aire doit contenir au minimum 4 plateaux suffisamment espacés pour permettre l'évolution d'une trentaine de personnes.

Chacun des plateaux sera équipé du matériel suivant :

➤ Pour les compétitions de Force Athlétique :

- 01 barre 29 mm,
- 01 trépied pour les Flexions de Jambes,
- 01 banc pour le Développé Couché aux normes I.P.F,
- 08 poids de 25,00 Kg,
- 02 poids de 20,00 Kg,
- 02 poids de 15,00 Kg,
- 02 poids de 10,00 Kg,
- 02 poids de 05,00 Kg,
- 02 poids de 02,50 Kg,
- 02 poids de 01,25 Kg.

➤ Pour les compétitions de Développé Couché :

- 01 barre de 29 mm,
- 01 banc de Développé Couché aux normes I.P.F,
- 06 poids de 25,00 Kg,
- 02 poids de 20,00 Kg,
- 02 poids de 15,00 Kg,
- 02 poids de 10,00 Kg,
- 02 poids de 05,00 Kg,
- 02 poids de 02,50 kg,
- 02 poids de 01,25 Kg.

- Deux (2) bacs à magnésie avec quatre (4) pains de magnésie par jour de compétition ;
- Les records de France à jour au format A3.

2.3. Salle de pesée

Cette salle doit contenir en plus du matériel fourni par la FFForce:

- Une (1) table de 2 mètres,
- Trois (3) chaises,
- Un (1) rouleau de papier essuie-tout.

3. Vidéo

Dans le cas où la salle d'échauffement est séparée de la salle de compétition, il est fortement conseillé de mettre en place une liaison vidéo pour permettre aux athlètes et aux entraîneurs de suivre le déroulement des épreuves.

La FFForce s'occupe de la retransmission en direct des finales sur internet. Le Comité d'organisation devra fournir un accès à Internet de bonne qualité.

4. Papier

Le Comité d'organisation devra fournir en nombre suffisant, les tickets pour indiquer les essais suivants.

Le modèle de tickets à imprimer et agraffer est disponible sur le site.

Pour les compétitions 3 mouvements il faudra 11 tickets dont 3 pour le Squat, 3 pour le DC et 5 pour le Soulevé de Terre.

Pour les compétitions de DC seul, il faudra 5 tickets de DC.

5. Personnel

En plus du personnel fourni par la FFForce, le Comité d'organisation devra prévoir les personnes suivantes :

- Une personne, arbitre de préférence, en charge de recevoir les tickets des coaches ;
- Une personne en charge du PC de la feuille de match qui sera relié aux différents écrans ;
- Une personne en charge du PC pour les chargeurs ;
- Deux (2) équipes de cinq (5) chargeurs-suiveurs ayant un gabarit adapté à la catégorie des compétiteurs dont ils s'occupent. Pour le passeur au développé couché, il faut absolument une personne qui ait de l'expérience dans cet exercice et la force nécessaire pour passer les barres les plus lourdes,
- Une (1) personne responsable de la salle d'échauffement qui a pour mission de maintenir l'ordre et la propreté de cette salle,
- Des chaperons pour les contrôles anti-dopage.

6. Récompenses

Concernant la récompense pour chaque participant, celle-ci devra être conséquente pour les championnats de France Jeunes.

7. Communication et animation

7.1. Publicité

Pour attirer le public, il est obligatoire de prévoir des affiches annonçant la date et le lieu de la compétition, dans la commune concernée et dans les alentours.

Il est également obligatoire de prévoir une ou plusieurs banderoles qui seront déployées sur les lieux de grand passage de la commune.

7.2. Décoration de la salle

La salle de compétition doit être décorée (plantes, arbustes, drapeaux, etc.)

7.3. Vin d'honneur

Il n'est pas obligatoire mais s'il a lieu, il est conseillé de le faire sur le lieu de la compétition et pas le dernier jour.

7.4. Tee-shirt

La confection de tee-shirt à l'effigie de la compétition est recommandée. Ils peuvent être humoristiques mais ils doivent respecter une certaine déontologie.

7.5. Podium

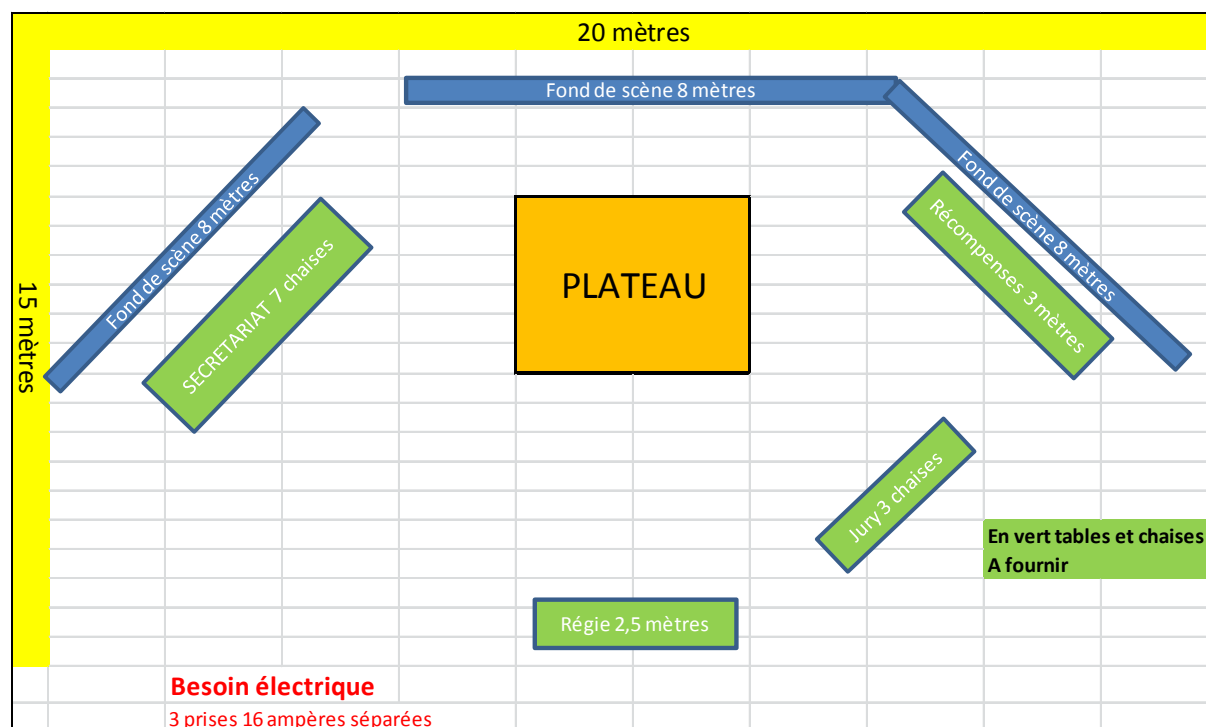
Il est obligatoire de prévoir un podium avec 3 marches à 3 hauteurs différentes. Il doit être suffisamment grand, en particulier pour les compétitions par équipes.

Rappel : Sur le podium, doivent être inscrites les places des athlètes. Lorsque le public regarde le podium, la deuxième place est à la gauche du podium, la première place au milieu et la troisième à droite.

8. Officiels et V.I.P.

Il est conseillé d'inviter des officiels de la municipalité (maire, adjoint aux sports, directeur des sports, etc.), du département, de la région et de l'Etat qui seront amenés à remettre les récompenses aux athlètes avec les officiels de la FFForce.

9. Plan d'implantation



ANNEXE CAHIER DES CHARGES POUR LES FINALES France 2019

Pour
La FFForce

Pour
La Ligue

Nom, Prénom et signature précédés de la
mention
« Lu et approuvé »