FF SPORT U
FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT UNIVERSITAIRE

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

Salle Jean Debuf
Comines

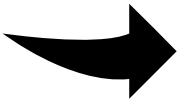
20-21 mars 2025

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE
AGENCE NATIONALE DU SPORT
MAIF
CASAL SPORT
prixtel.
le coq sportif
casden
La banque coopérative de la Fonction publique
Région Hauts-de-France
Nord le Département est là
Ville de Comines
CHCD
FF SPORT U HAUTS-DE-FRANCE

AVANT PROPOS

Avant de prendre connaissance de ce document, il est impératif de valider votre participation et celle des **athlètes qualifiés** (Liste des qualifiés) de votre association sportive via le lien suivant :

avant le 3 Mars 2025, délai de rigueur



Lien pour confirmer participation au CFU Haltérophilie-Musculation 2025

Passée cette date, la Ligue Hauts-de-France du Sport Universitaire ne sera plus en mesure d'accepter votre inscription au championnat.
En cas de forfait, merci de nous en informer par mail à lille@sport-u.com

Information importante : Pour les coachs, un numéro de licence dirigeant FFSU est obligatoire.

Vous trouverez pages 11 et 12, une fiche de renseignement et de restauration à nous retourner complétées avec le règlement par virement bancaire avant le 3 mars 2025.

MOT DE BIENVENUE

Chers étudiantes et étudiants,
Chers accompagnatrices et accompagnateurs,

Félicitations à toutes et tous pour votre qualification au championnat de France Universitaire d'Haltérophilie-Musculation.

Toute la région Hauts de France est heureuse de vous accueillir dans la salle Jean Debuf à Comines, base arrière des Jeux Olympiques de Londres 2012 et Paris 2024.
Situé à une vingtaine de kilomètres de Lille, ce lieu historique de l'Haltérophilie saura vous séduire par son plateau d'exception.
Véritable temple de l'Haltérophilie, il porte le nom d'un des haltérophiles français les plus titré, Jean DEBUF, porte drapeau de l'équipe de France lors des Jeux Olympiques de Melbourne en 1956.

Nous remercions par avance toutes les équipes du CHCD Comines (Club résident) qui mettent leur énergie et leur savoir-faire au service de cet événement. Président, entraineur et bénévoles s'investissent pour faire de cet événement un moment unique.

Nous remercions également la Ligue Hauts de France d'Haltérophilie Musculation pour son aide technique, si précieuse au bon déroulement de cet événement.

Et toute cette compétition n'aurait pu avoir lieu sans l'accord du maire de la ville, que je remercie par avance pour la mise à disposition des installations et de ses équipes techniques.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous, la bienvenue et de beaux moments de convivialité et de partage.

Bon championnat à toutes et à tous.

Pr. Patrick PELAYO, Président de la ligue Hauts-de-France du Sport Universitaire

ACCUEIL

La Ligue Régionale Hauts-de-France du Sport Universitaire vous donne rendez-vous, Salle Jean Debuf (suivre direction salle Jean Degros), Rue du Vieil Dieu, à Comines, **dès 8h00, le jeudi 20 mars 2025 Détail des horaires page 7.**

Chaque étudiant devra se présenter avec :

- **sa licence FF Sport U 2024-2025** (papier ou dématérialisée)
- **sa carte étudiante** (ou attestation d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur + pièce d'identité officielle avec photo).

Chaque coach devra se présenter à l'accueil avec :

- **sa licence FF Sport U 2024-2025** « **Dirigeant** » (papier ou dématérialisée)

Chaque participant s'engage à respecter le protocole sanitaire en vigueur au moment de la compétition. Dans un souci de démarche écoresponsable, **aucune bouteille d'eau ne sera distribuée**. Nous demandons aux participants d'avoir leurs propres gourdes, qu'ils pourront remplir par la suite dans les différentes installations.

CONTACTS :

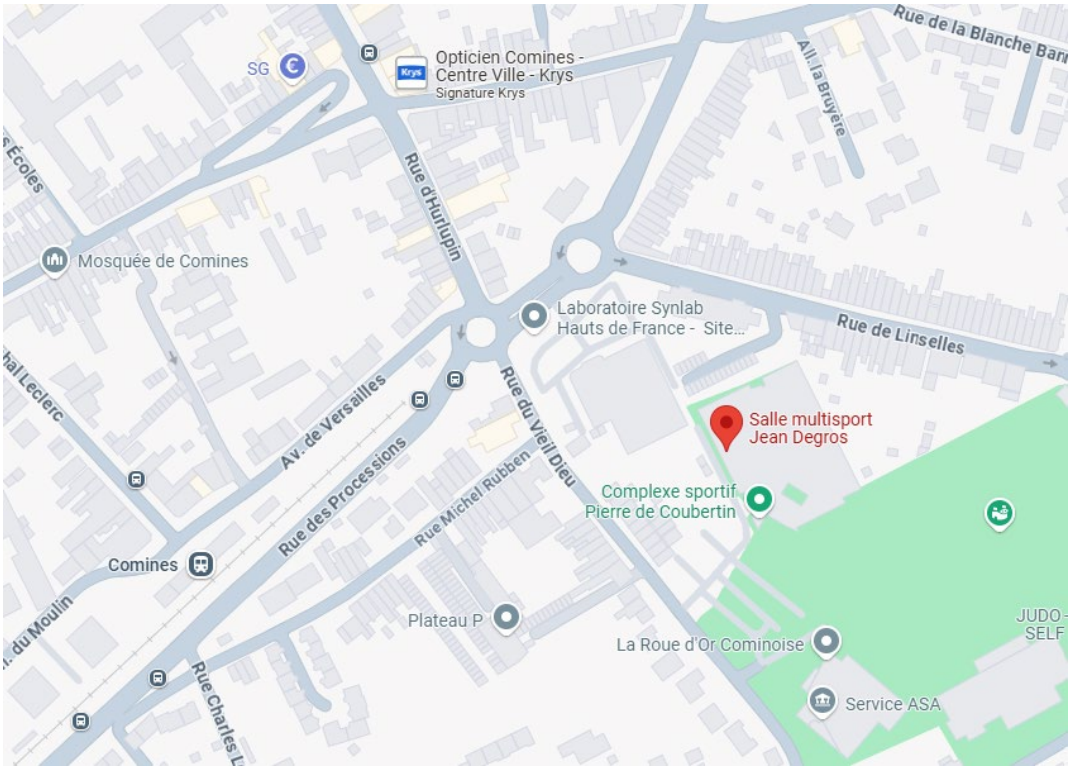
François RICHEZ – Directeur Régional - 06.61.96.08.35 – frichez@sport-u.com
Séverine LENGLET – Assistante - 06.14.07.99.26 – slenglet@sport-u.com

LIEU DE LA COMPÉTITION

Le Championnat de France Universitaire d'Haltérophilie - Musculation se déroulera :

Salle Jean Debuf
Suivre direction salle Jean Degros
Rue du Vieil Dieu
59560 COMINES

PLAN D'ACCÈS À L'INFRASTRUCTURE SPORTIVE



- **Arrivée en voiture :**

  <u>En venant de Paris :</u>
  Rejoindre l'A3 en direction de Lille puis prendre l'A1 en direction de Lille.
  En arrivant sur Lille suivre A1/E42 « Calais / Dunkerque / Tourcoing / Lille »
  Puis N356, ensuite E17 et sortie 7 :

- **Arrivée en train :**

  Prendre le T.G.V jusqu'à la Gare de Lille Flandres ou Lille Europe.
  La salle n'est pas accessible à pied depuis la gare, il vous faudra compter environ une heure de trajet en transports en commun. (Information importante à prendre en compte dans vos horaires d'arrivée et de départ)
  Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site ilévia : https://www.ilevia.fr/

- **Arrivée en avion :**

  Prendre l'avion jusque l'aéroport de Lille-Lesquin. Puis prendre une location de voiture pour rejoindre Comines.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DU CHAMPIONNAT
Susceptible d'être modifié

Jeudi 20 Mars 2025 : HALTÉROPHILIE

- **8h00 – 9h30** : **Accueil**
  - Vérification des Licences et Cartes d'étudiants 2024-2025
  - Retrait des tickets repas
- **A partir de 8h15** : Début des Pesées
- **9h30** : Compétitions Sessions 1A et 1B
- **11h45** : Compétitions Sessions 2A et 2B
- **14h00** : Compétitions Sessions 3A et 3B
- **16h15** : Compétitions Sessions 4A et 4B
- **19h00** : Remise des récompenses individuelles et par équipes

Vendredi 21 Mars 2025 : MUSCULATION

- **8h00 – 9h30** : **Accueil**
  - Vérification des Licences et Cartes d'étudiants 2024-2025
  - Retrait des tickets repas
- **A partir de 8h15** : Début des Pesées
- **10h00 – 13h00** : Épreuve Puissance (Squat clavicules)
  Épreuve Résistance (Chaise contre le mur avec disque 10kg)
  Épreuve Poids de Corps (Burpees)
- **13h00 – 14h00** : Pause
- **14h00 – 15h00** : Finales Individuelles
- **15h00 – 17h00** : Compétition par Équipes
- **17h00** : Remise des récompenses individuelles et par équipes

INFORMATIONS CLÉS

Les fiches concernant le transport, la restauration, l'hébergement et la confirmation d'inscription au Championnat de France Universitaire seront à remplir et à retourner **avant le 3 Mars 2025, dernier délai, par mail à :** lille@sport-u.com

Passée cette date, la Ligue Régionale Hauts-de-France du Sport Universitaire ne sera plus en mesure d'accepter votre inscription au championnat ni d'assurer votre restauration.

La Restauration du midi se fera sur place, dans la salle du CFU.

Une petite restauration sera proposée :
Sandwich Jambon ou Fromage ou Poulet = 3€
Sandwich Poulet ou Dinde Hallal = 3€
Croque-Monsieur = 2€
Croque-Monsieur Dinde Hallal = 2€
Crêpes (Chocolat – Sucre – Confiture) = 1.50 €
Salade de Fruits = 1.50 €

Uniquement sur réservation à l'aide de la fiche restauration.

Pour information : toutes les boissons soft (coca, ice tea, seven up, fanta, oasis) en 25cl dans un Ecocup seront à 1.50 € / Café = 1.00 € / Caution Ecocup = 1.00 €

Vous pouvez régler votre restauration par virement à l'aide de l'IBAN ci-dessous :

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation
10278	02746	00043476301	16	EUR	CCM RONCHIN

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)	BIC (Bank Identifier Code)
FR76 1027 8027 4600 0434 7630 116	CMCIFR2A

Important : Merci d'indiquer le nom de votre AS dans le libellé de paiement sous la forme « CFU HALTERO-MUSCULATION – ASxxxxxxx ».

Hébergement : Une liste d'Hôtels est disponible dans ce dossier.
Il vous appartient d'effectuer vos réservations d'hébergement.

Transports en Commun : Toutes les infos, tarifs, calcul d'itinéraire : https://www.ilevia.fr/

Kinésithérapeutes : Des étudiants en école de kinésithérapie seront présents sur les 2 jours de compétitions avec tables de massage, huiles de massage et matériel professionnel anti-inflammatoire et de cryothérapie.
Les « strapping » pourront être réalisés par les étudiants-kinés mais la matière 1ère, les bandes adhésives, doivent être amenées par les athlètes.

REGLEMENTS

Règlement : Retrouvez les règlements spécifiques :

https://sport-u.com/wp-content/uploads/sites/15/2024/11/2024-2025_Reglement-HALTERO-MUSCU-U_A.pdf

Tenue et Matériel : Ils doivent être conformes aux règlements de la F.F.H.M.

ACCORD FF Sport U - FFHM

Dans le cadre des accords FF Sport U – FFHM :

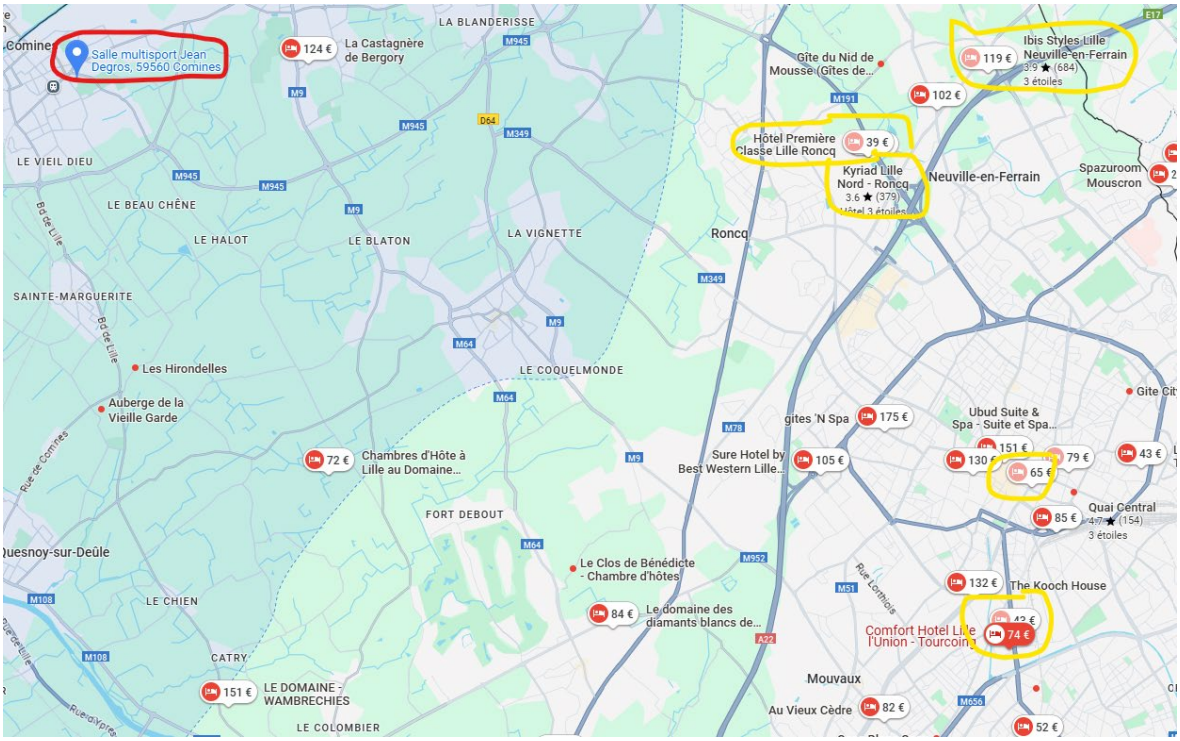
• Les performances réalisées lors de compétitions inscrites au calendrier de la ligue du sport U et/ou de la FFSU, sont validées, comme performance FFHM (prises en compte dans le listing fédéral FFHM) pour les licenciés FFHM.

• À ce titre le CFU est reconnu à l'identique des autres finales nationales FFHM, sous réserve d'avoir réalisé les minimas sélectifs (poids de corps exact à la pesée et copie de la feuille de match).

• Le CFU est donc qualificatif pour les épreuves nationales FFHM.

• Musculation : Les 3 premiers et premières de chaque catégorie de poids et les 3 meilleures équipes sont qualifiées pour le championnat de France FFHM.

HÉBERGEMENTS - HOTELS



- **HOTEL PREMIERE CLASSE LILLE RONCQ**
  1 Av de l'Europe – 59223 RONCQ
  03.20.03.45.51
  Distance : 12Kms – 16 minutes en voiture

- **KYRIAD LILLE NORD RONCQ**
  3 Av de l'Europe – 59223 RONCQ
  03.20.03.46.23
  Distance : 12 Kms – 16 minutes en voiture

- **IBIS STYLES LILLE NEUVILLE EN FERRAIN**
  4 Rue de Vertuquet – 59960 NEUVILLE EN FERRAIN
  03.20.28.88.00
  Distance : 13 kms – 17 minutes en voiture

- **B&B HOTEL LILLE TOURCOING CENTRE**
  83 Rue de Tournai – 59200 TOURCOING
  08.92.7022.35
  Distance : 14 kms – 24 minutes en voiture

- **PREMIERE CLASSE LILLE NORD TOURCOING**
  401-405 Bd Gambetta – 59200 TOURCOING
  03.20.70.47.16
  Distance : 21 kms – 24 minutes en voiture

- **COMFORT HOTEL LILLE L'UNION - TOURCOING**
  320 Bd Gambetta – 59200 TOURCOING
  03.20.70.38.00
  Distance : 21 kms – 24 minutes en voiture

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
COMINES • 20 – 21 MARS 2025

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

A retourner avant le 3 Mars 2025, délai de rigueur à : lille@sport-u.com

ACADEMIE :……

Association Sportive :……

Nom du Responsable : ……

Portable : …… Mail : ……

Compte Instagram de l'Association Sportive : ……..

Effectifs Garçons : ……..... Effectifs filles : …… Accompagnateurs : ……..……

HEBERGEMENT

Nom de l'hébergement / hôtel réservé : ……

Ville :……..
Les réservations sont faites par les responsables d'A.S eux-mêmes.

TRANSPORT

Moyen de Locomotion : Mini Bus ☐ Car ☐ Voiture ☐ Train ☐ Avion ☐

Arrivée : Jour : …… Horaire : …… Lieu : ……

Départ : Jour : …… Horaire : …… Lieu : ……

Fait à : Le : Signature :

CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
COMINES • 20 – 21 MARS 2025

FICHE DE RESTAURATION

A retourner avant le 3 Mars 2025, délai de rigueur à : lille@sport-u.com

ACADEMIE :…… Association Sportive :……..……

Nom du Responsable : ……Portable : ……

		Jeudi 20 Mars 2025 Midi	Vendredi 21 Mars 2025 Midi	
	Tarif	**Nombre**	**Nombre**	**Total**
Sandwich Jambon	**3,00 €**			
Sandwich Fromage	**3,00 €**			
Sandwich Poulet	**3,00 €**			
Sandwich Poulet Hallal	**3,00 €**			
Sandwich Dinde Hallal	**3,00 €**			
Croque Monsieur	**2,00 €**			
Corque Monsieur Dinde Hallal	**2,00 €**			
Crêpes (Chocolat / Confiture / Sucre)	**1,50 €**			
Salade de Fruits	**1,50 €**			

TOTAL GÉNÉRAL =

ATTENTION : Seules les réservations accompagnées du règlement AVANT le CFU seront prises en compte.

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE.

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation
10278	02746	00043476301	16	EUR	CCM RONCHIN

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account Number)	BIC (Bank Identifier Code)
FR76 1027 8027 4600 0434 7630 116	CMCIFR2A

Important : Merci d'indiquer le nom de votre AS dans le libellé de paiement sous la forme « CFU HALTERO - MUSCULATION – ASxxxxxxx ».

Fait à : Le : Signature :

DROIT À L'IMAGE

Lors de toutes les manifestations organisées par la FF Sport U et les Ligues, **le licencié participant, du seul fait de son inscription, consent aux organisateurs l'utilisation de son nom, prénom, adresse, image, témoignages, résultats obtenus et ce par tous moyens de communication**.

Le candidat participant consent également à ce que **son nom puisse être utilisé en association avec sa propre image et à ce que sa voix, son nom et son image puissent être enregistrés** amplifiés et reproduits sur des films ou tout autre support.

Le candidat participant accorde l'autorisation d'utiliser et notamment d'éditer tout ou partie desdits documents, dans la mesure où la FF Sport U et/ou ses partenaires le jugent nécessaires et cela sans limitation de durée. **Le candidat participant renonce à toute revendication liée à l'exploitation desdits documents, en particulier de nature financière.**