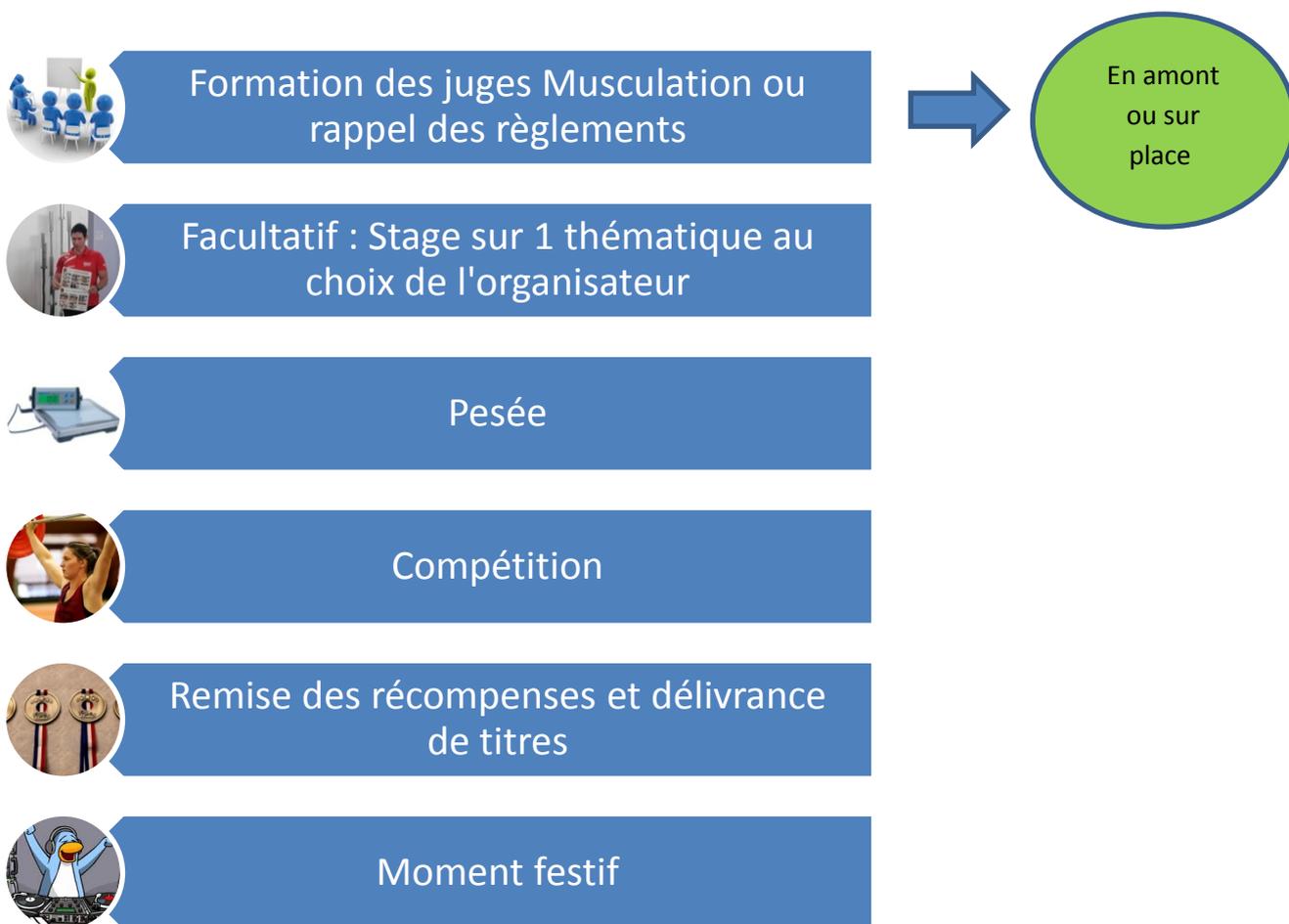


I. Exemple d'une journée d'animation régionale (avec délivrance de titre)

Lieu : dans un Club

Participation : licenciés et non licenciés



Par exemple :

- ✓ 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.

Conditions d'assurance : pensez à souscrire une assurance spéciale pour l'accueil des non licenciés.

Pour vous aider :

- Référent National Musculation. Philippe GEISS : pgeiss@ffhaltero.fr
- Référent Musculation de votre Région (voir liste)
- Feuille de match informatique
- Règlement sportif et ses annexes

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

Lieu : dans un Club

Participation : licenciés et non licenciés



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

En amont ou sur place

Formation des juges

MUSCULATION

Par exemple :

- ✓ 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 : Résultats / Remise des récompenses
- ✓ 20h : Moment festif. Ex : Cocktail, dîner, musique...

Conditions d'assurance : pensez à souscrire une assurance spéciale pour l'accueil des non licenciés.

Pour vous aider :

- Référent musculation de votre Région
- Feuille de match informatique
- Règlement sportif et ses annexes