



Développé couché et musculation

E-Force Challenge

Introduction :

Après plus d'un an sans compétitions nationales et afin d'encourager les athlètes à continuer leurs entraînements dans ces temps compliqués, la Commission Développé Couché et Musculation de la Fédération Française Handisport propose une compétition en ligne.

Cet évènement en ligne donne l'opportunité à tous les athlètes, dans un esprit ludique et amical, de montrer leur performance, d'avoir un retour sur leurs essais et de tenter de remporter cette compétition.

Bien que non-officielle, cette compétition pourra être prise en compte pour accéder aux collectifs nationaux et au prochain Championnat du Monde 2021.

En participant à cette épreuve en ligne qui limite les contacts et les déplacements, et en suivant les recommandations sanitaires en place, vous contribuez à combattre l'épidémie de COVID 19.

Informations importantes :

Dates	Période pour filmer et envoyer vos vidéos : du 10/05/2021 au 15/06/2021 Date limite pour envoyer les vidéos : 15/06/2021 Phase d'arbitrage : du 15/06 au 21/06/2021 Résultats et classements : 22/06/2021
Inscriptions	<ul style="list-style-type: none">- Inscriptions et envoi des vidéos en ligne sur : developpecouche-handisport.fr- Compétition ouverte à tous, handisportifs et sportifs valides de tout âge- Inscription par catégorie de poids (10 catégories femme et 10 catégories homme) : Femme : -41kg, -45kg, -50kg, -55kg, -61kg, -67kg, -73kg, -79kg, -86kg, +86kg Homme : -49kg, -54kg, -59kg, -65kg, -72kg, -80kg, -88kg, -97kg, -107kg, +107kg
Résultats et Classements	<ul style="list-style-type: none">- Les barres seront jugées par la commission arbitrage.- Le classement sera établi pour chaque catégorie de sexe et de poids.
Récompenses	<ul style="list-style-type: none">- Il n'y aura ni médailles, ni trophées.- Un certificat de participation sera envoyé à chaque athlète.- Le vainqueur dans chacune des catégories recevra également un cadeau.

Règlement :

Nombre d'essais : Un athlète peut soumettre de 1 à 3 vidéos par épreuve durant toute la période de compétition mais dans une seule catégorie de poids.

Tenue : L'athlète devra porter un t-shirt à manche courte (pas de maillot de force ni de combinaison).

Équipement : Dans le contexte actuel, il sera possible de réaliser le mouvement sur un banc handisport ou valide, les disques utilisés devront permettre de clairement distinguer la charge sur la barre.

Pesée : Les participants s'inscrivent dans une seule catégorie de poids. Par souci de simplicité et dans un esprit de confiance, la pesée ne sera pas filmée, mais en cas de doute sur la catégorie, un contrôle pourra être demandé pendant la phase d'arbitrage.

Mouvement technique : 2 épreuves distinctes, et indépendantes l'une de l'autre, sont proposées :

- **1 RM :** L'épreuve consiste en un mouvement de développé couché. Il doit être réalisé seul (pareurs à proximité). Il débute en maintenant la barre bras tendus au-dessus des épaules. Puis, la barre est descendue de manière contrôlée sur la poitrine. Elle doit alors s'immobiliser sur la poitrine sans rebond excessif. Enfin, l'athlète doit soulever la barre jusqu'au verrouillage complet des deux coudes et à l'immobilisation de la barre.
- **5 RM :** Cette épreuve s'adresse en priorité aux athlètes qui ne sont pas spécialistes de la force ou peu entraînés. L'épreuve consiste à réaliser 5 mouvements de développé couché. L'athlète doit réaliser les mouvements seul (pareurs à proximité). Il débute en maintenant la barre bras tendus au-dessus des épaules. La barre est ensuite descendue et remontée de manière contrôlée 5 fois de suite. La barre doit, à chaque fois, toucher la poitrine et être soulevée jusqu'à l'extension complète des bras.

Classement et résultats : À la fin de la phase d'arbitrage, la meilleure barre de chaque participant (charge la plus lourde validée) sera prise en compte pour établir le classement. En cas d'égalité, les participants se partageront la place.

Vidéos :

- La vidéo devra être de bonne qualité, filmée en orientation paysage et sans mouvement (plan fixe). (Attention : taille maximum du fichier 250 Mo)
- La séquence devra débuter par un papier indiquant clairement le nom de l'athlète, la charge soulevée et la date du jour (voir photo 1).
- La vidéo devra être filmée depuis l'angle de vue de l'arbitre latéral gauche (voir photo 2) en respectant les critères suivants : la caméra devra être placée à environ 1m20 de hauteur du sol et à environ 2m du coin du banc afin de voir l'athlète et la barre dans son intégralité.

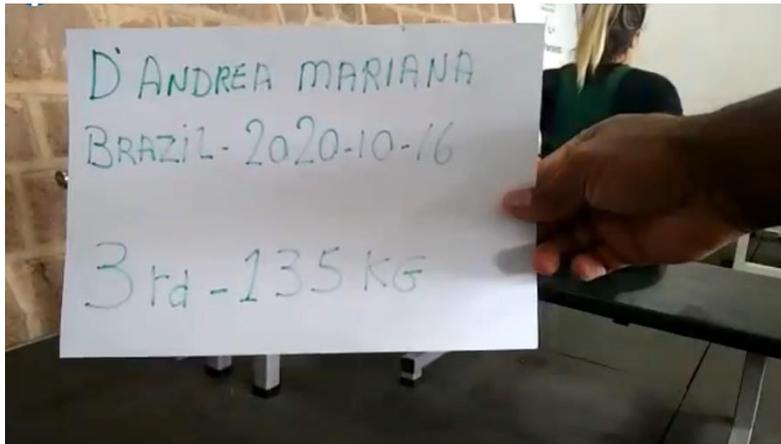


Photo 1 : Exemple de présentation



Photo 2 : Exemple de vue de caméra

Notes additionnelles :

- Comme il s'agit d'une compétition en ligne non-officielle, il est demandé aux athlètes de concourir avec honnêteté et intégrité.
- Le plus important est de pratiquer en toute sécurité, il est donc vivement recommandé de réaliser ses essais en présence d'au moins un pareur et de respecter les consignes sanitaires en vigueur.
- Les vidéos envoyées pourront être utilisées à des fins de promotion et/ou de développement de la discipline via nos réseaux sociaux.
- Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par mail : developpecouche@handisport.org

BONNE COMPÉTITON