

EPS & HALTÉROPHILIE

→ Développer la Pratique UNSS 2014-2015

Le club de Valence Haltérophilie présidé par Franck NAUDIN, avait réussi à porter l'équipe haltérophile UNSS du Lycée BRIFFAUT sur la deuxième marche du podium des championnats de France au mois de mars à ST Herblain.

Afin de préparer d'ores et déjà la saison 2014-2015, le club travaille dès maintenant aux futurs recrutements. Les jeudis 15 et 22 mai, en partenariat avec la ligue régionale Rhône-Alpes, le club a accueilli 2 classes de seconde au sein de sa salle d'entraînement et ceci au cours de 2 séances de musculation et d'initiation aux gestes de l'arraché et de l'épaulé-jeté.

Franck Naudin, Léo Bourgoïn, la Prof d'EPS et le CTR se sont occupés de 60 lycéens. Les élèves ont pu découvrir notre discipline et quelques uns d'entre eux ont déjà fait évoluer leur pratique durant les créneaux d'entraînement habituels du club.

Concernant les futures épreuves UNSS, 4 clubs de la ligue régionale devraient présenter des équipes :

- HC St BALDOPH
- Valence Haltérophilie
- CH Ansois
- St Marcellin

Pour plus de précisions, veuillez consulter l'extrait du règlement UNSS ci-après.

David CHABROUD
CTS-R HMFAC Rhône-Alpes



Extrait du règlement UNSS

Catégories d'âge 2015

Minimes	nés en 2000 et 2001
Cadets	nés en 1998 et 1999
Juniors	nés en 1996 et 1997
Seniors	nés en 1995 et avant

	COLLÈGES	LYCÉES
LICENCIÉS AUTORISÉS	Minimes Cadets	Cadets Juniors Seniors
COMPOSITION DES ÉQUIPES	4 compétiteurs <u>Catégories :</u> Collège filles Collège garçons Collège mixte (2 Filles + 2 Garçons obligatoirement)	4 compétiteurs <u>Catégories :</u> Lycée filles Lycée garçons Lycée mixte (2 filles + 2 garçons obligatoirement)
JEUNE OFFICIEL	1 Jeune Officiel par équipe qualifiée Niveau académique minimum (pastille jaune) Il peut être d'une autre association sportive de l'académie <i>Il ne peut pas être compétiteur lors de sa journée de compétition</i> En cas d'absence, l'association sportive concernée ne pourra participer au championnat de France	
RÈGLEMENT	Spécifique UNSS et mouvements selon la réglementation technique fédérale en vigueur. Progression de 2kg maximum pour les collégiens.	

FORMULE DE COMPÉTITION	<p>Règlement Minimes pour tout le monde.</p> <p>-2 épreuves : arraché + épaulé-jeté = total olympique.</p> <p>- Addition des 2 meilleurs essais par mouvement moins une fois le poids de corps pour toutes et tous</p>	<p>- Règlement Juniors/Seniors pour tout le monde.</p> <p>-2 épreuves : arraché + épaulé-jeté = total olympique.</p> <p>- Addition du meilleur essai par mouvement moins deux fois le poids de corps pour les garçons, moins une fois pour les filles</p>
MODALITÉS DE QUALIFICATION	<p>Niveau académique (ou inter académique) + quotas définis par la CMN</p> <p>Une rencontre minimum obligatoire entre plusieurs AS.</p>	<p>Niveau académique (ou inter académique) + quotas définis par la CMN</p> <p>Une rencontre minimum obligatoire entre plusieurs AS.</p>
NOMBRE D'ÉQUIPES	30 maximum (y compris Excellence) ¹	36 maximum (y compris Excellence) ¹
TITRES DÉCERNÉS	Champion de France UNSS par Équipes d'Établissement collèges : filles, garçons et mixtes.	Champion de France UNSS par Équipes d'Établissement lycées : filles, garçons et mixtes.

¹ Un championnat dans une catégorie ne peut se dérouler qu'avec un minimum de 3 équipes (1 seule équipe par AS)