



Guide de l'athlète

Maîtres de la barre 2025

Compétition de dynamophilie à la garnison Saint-Jean

Table des matières

Règles générales.....	2
Épreuves.....	2
Dynamophilie classique.....	2
Règlements des épreuves.....	2
Flexion des jambes (squat).....	2
Déroulement de la flexion des jambes (squat).....	2
Fautes à sanctionner à la flexion des jambes.....	3
Développé couché (bench press).....	3
Déroulement du développé couché.....	3
Fautes à sanctionner au développé couché.....	4
Soulevé de terre (deadlift).....	4
Déroulement du soulevé de terre.....	4
Fautes à sanctionner au soulevé de terre.....	4
La pesée.....	5
Déroulement de la pesée.....	5
Le déroulement de la compétition.....	5
La progression par tours.....	5
Annexe.....	6
Application du règlement à la flexion des jambes.....	6
Application du règlement au développé couché.....	6

Règles générales

Épreuves

Les épreuves suivantes doivent être exécutées dans cet ordre :

- A : Flexion de jambes (squat)
- B : Développé couché (bench press)
- C : Soulevé de terre (deadlift)
- D : Total A+B+C

Les gagnants seront établis en fonction de la formule de la IPF GL. Il y aura un podium femmes et un podium hommes. Chaque leveur a droit à 3 essais par épreuve. Le meilleur essai réussi pour chaque épreuve compte pour le total. Si deux leveurs enregistrent le même poids de corps à la pesée et réussissent le même total à la fin de la compétition, la préférence ira à celui qui l'aura réalisé le premier. La même procédure s'applique dans le cas où un record est battu.

Dynamophilie classique

L'édition 2025 de la compétition de dynamophilie sera de type classique (*raw*) afin de la rendre accessible et équitable. La dynamophilie classique signifie que le leveur ne porte pas d'équipement additionnel. Le port de bandes de poignets, de genouillères et d'une ceinture sont autorisés, mais non obligatoire. Afin de rendre le travail des juges plus faciles, nous demandons à ce que les participants évitent de porter des vêtements trop amples.

Règlements des épreuves

Flexion des jambes (squat)

Déroulement de la flexion des jambes (squat)

1. Le leveur doit faire face à l'avant de la plateforme. La barre sera maintenue horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant. Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers internes ou en contact avec ces derniers. Tous les doigts, excepté le pouce (optionnel), doivent faire le tour de la barre.
2. Après avoir décollé la barre des supports (le leveur peut se faire aider par les suiveurs de charge (spotters), le leveur devra reculer pour assurer sa position de départ. Lorsque ce dernier sera immobile, droit (une légère inclinaison est autorisée) avec les genoux verrouillés, et la barre correctement positionnée, l'arbitre chef de plateau donnera le signal de départ. Il consistera en un ordre verbal audible « Squat » accompagné d'un mouvement du bras vers le bas.
3. Après avoir reçu le signal du chef de plateau, le leveur doit fléchir les genoux et abaisser son corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux. Voir en annexe le minimum acceptable. Une seule descente est autorisée. L'essai est considéré avoir commencé lorsque les genoux du leveur auront été déverrouillés.
4. Le leveur doit se relever à sa guise jusqu'à une position droite, genoux verrouillés. Le double rebond en position basse ou tout mouvement vers le bas pendant la montée est **interdit**. Lorsque le leveur sera immobile (dans une position qui apparaît comme la position finale), le chef de plateau donnera le signal de reposer la barre.

5. Le signal de reposer la barre consistera en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal audible « Rack ». Le leveur devra alors replacer la barre sur les supports. Pour des raisons de sécurité, le leveur peut demander l'aide des suiveurs de charge pour ramener la barre et pour la replacer sur les supports. Le leveur doit rester sous la barre pendant ces manœuvres.

Fautes à sanctionner à la flexion des jambes

1. Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin de la flexion de jambes.
2. Double rebond en position basse, ou tout mouvement vers le bas durant la montée.
3. Défaut de se tenir droit, genoux verrouillés, au début ou à la fin du mouvement.
4. Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Les décollements des pointes ou des talons sont autorisés.
5. Ne pas fléchir les genoux et abaisser le corps jusqu'à ce que la surface des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.
6. Contact de la barre, des disques ou du concurrent avec un ou plusieurs suiveurs de charge entre les signaux de départ et de fin de mouvement de l'arbitre chef de plateau, afin de faciliter la flexion de jambes.
7. Contact des coudes ou des bras avec les cuisses. Un léger contact est permis, s'il est reconnu n'apporter aucune aide au concurrent.
8. Laisser tomber la barre ou la jeter intentionnellement, après le signal « Rack » de l'arbitre chef de plateau.

Développé couché (bench press)

Déroulement du développé couché

1. Le leveur doit s'allonger sur le dos de façon que sa tête, ses épaules et ses fesses soient en contact avec la surface du banc (voir en annexe). Les pieds doivent être à plat sur le sol (autant que la chaussure peut le permettre). Ses mains et tous ses doigts, incluant le pouce, doivent serrer la barre, posés sur les supports. Cette position de corps doit être conservée pendant tout le mouvement. Les déplacements des pieds sont autorisés, mais ils doivent rester sur le sol. Lorsque le leveur est couché sur le banc, les cheveux ne doivent pas masquer l'arrière de la tête. Les arbitres peuvent demander à l'athlète de mettre ses cheveux en conformité avec le règlement. Les femmes sont autorisées à porter le Hijab pendant la compétition.
2. Pour assurer un appui solide des pieds, le leveur peut utiliser des disques plats ou des blocs.
3. Après s'être correctement positionné, le leveur peut demander l'aide d'un suiveur de charge désigné pour enlever la barre des supports.
4. L'espacement des mains ne doit pas excéder 81 cm, mesurés entre les index. Les deux index doivent se trouver à l'intérieur des marques des 81 cm, et être entièrement en contact avec elles en cas de prise avec écartement maximum.
5. Après avoir, avec ou sans l'aide du suiveur de charge, enlevé la barre des supports, le leveur attendra, coudes verrouillés, le signal de l'arbitre chef de plateau. Le signal sera donné aussitôt que le leveur sera immobile, et la barre correctement positionnée.
6. Le signal de départ sera l'ordre verbal audible « Start », accompagné d'un mouvement de bras vers le bas.
7. Après avoir reçu le signal, le leveur devra descendre la barre jusqu'au contact de la poitrine ou de la région abdominale et la maintenir immobile (la barre ne doit pas toucher la ceinture). Après que le chef de plateau ait donné un ordre audible « Press », le leveur doit ramener la barre

au bout des bras tendus, en verrouillant les deux coudes. Lorsque la barre sera maintenue immobile dans cette position, le signal audible « Rack » sera donné, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. Si la barre touche la ceinture ou ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, le chef de plateau donnera l'ordre « Rack » accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière.

Fautes à sanctionner au développé couché

1. Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin du mouvement.
2. Tout changement de position pendant le développé proprement dit, à savoir : tout soulèvement du banc de la tête, des épaules ou des fessiers. Tout déplacement latéral des mains sur la barre.
3. Chute non maîtrisée de la barre sur la poitrine ou sur la région abdominale ou enfoncement de la barre après le signal de départ pour faciliter la poussée.
4. Toute redescende de l'ensemble de la barre pendant la montée.
5. La barre ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, ou touche la ceinture.
6. Ne pas pousser la barre jusqu'à l'extension complète des bras, coudes verrouillés, à la fin du mouvement.
7. Tout contact des suiveurs de charge avec la barre entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter le mouvement.
8. Contact des pieds avec le banc ou ses supports. Le levage des pieds n'est pas autorisé. Le mouvement du pied est autorisé mais ils doivent rester à plat sur le plateau.

Soulevé de terre (deadlift)

Déroulement du soulevé de terre

1. Le leveur fera face à l'avant de la plateforme, la barre posée horizontalement devant ses pieds. Il la saisira des deux mains en utilisant la prise qu'il désirera (en pronation, en supination, ou inversée, mains à l'extérieur des cuisses, ou à l'intérieur), et la soulèvera jusqu'à ce qu'il se redresse complètement.
2. À la fin du soulevé, le leveur doit être droit, les genoux verrouillés, et les épaules en arrière.
3. Le signal de l'arbitre chef de plateau sera l'ordre verbal audible « Down » accompagné d'un mouvement de bras vers le bas. Le signal sera donné aussitôt que la barre sera maintenue immobile, et que le leveur sera dans une position apparemment finale. Lors de la descente, la barre doit être accompagnée jusqu'au sol. C'est-à-dire, le leveur devra redescendre la barre en la gardant dans ses mains, sans quoi l'essai sera refusé.
4. Tout décollement de la barre de la plateforme, ou toute tentative manifeste de décollement, comptera comme un essai. À partir du moment où le soulevé commence, toute redescende de la barre avant que le leveur atteigne sa position finale sera sanctionnée.

Fautes à sanctionner au soulevé de terre

1. Tout mouvement de la barre vers le bas avant la position finale.
2. Défaut de maintenir une position droite, les épaules en arrière, à la fin du mouvement.
3. Défaut de verrouiller les genoux à la fin du mouvement.
4. S'aider de l'appui des cuisses pour monter la barre. Si la barre monte en frottant graduellement sur les cuisses, sans qu'il y ait appui, il n'y a aucune raison de refuser l'essai. Tout doute devra être au bénéfice du compétiteur.

5. Tout pas en avant, en arrière ou latéral. En revanche, le décolllement des pointes ou des talons n'est pas sanctionné.
6. Reposer la barre avant le signal de l'arbitre chef de plateau.
7. Ne pas contrôler la barre des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes de la main, jusqu'à ce qu'elle touche le plateau.

La pesée

Déroulement de la pesée

1. La pesée des leveurs doit se à l'arrivée des participants et avant le début de la compétition.
2. La pesée dure 1 heure 30 minutes.
3. Les leveurs doivent être pesés habillés.
4. Les leveurs devront avant le début de la compétition vérifier la hauteur des supports pour la flexion de jambes et le développé couché, ainsi que l'opportunité d'utiliser des blocs sous les pieds au développé couché.

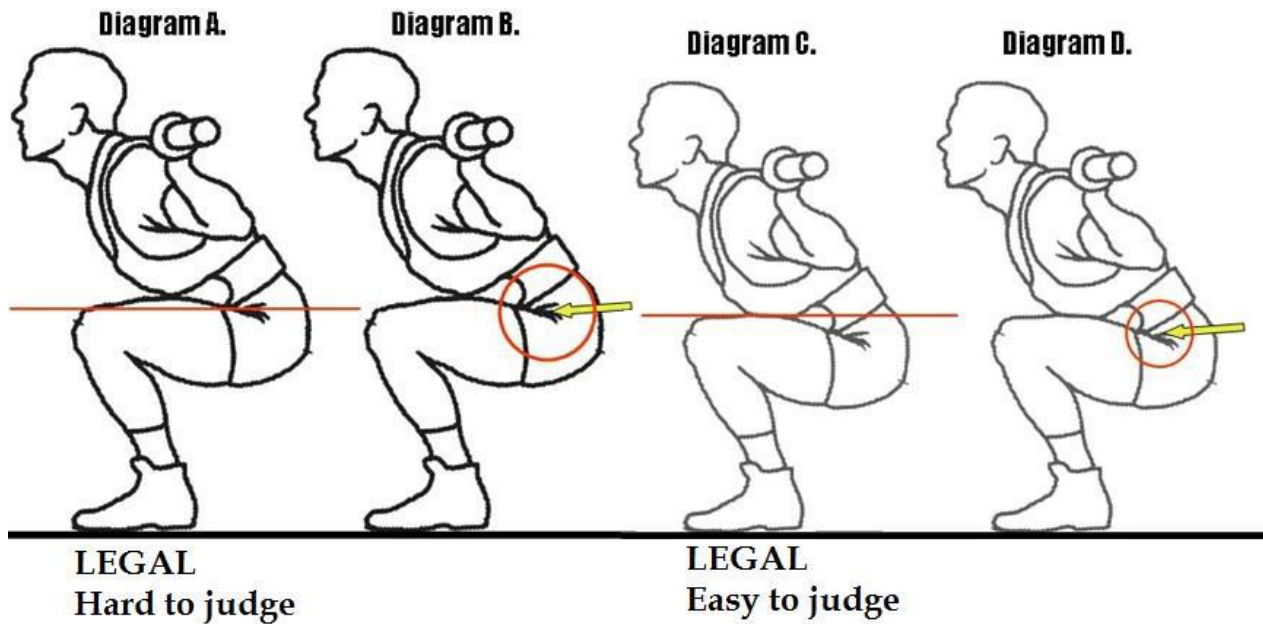
Le déroulement de la compétition

La progression par tours

1. À la pesée, le leveur devra donner ses premiers essais pour chaque épreuve.
2. Chaque leveur fera son 1er essai durant le 1er tour, son 2e essai durant le 2e tour, et son 3e essai durant le 3e tour.
3. À chaque passage, la barre est chargée progressivement. Elle ne pourra être réduite qu'en cas d'erreur.
4. L'ordre de passage des leveurs est déterminé par la charge qu'ils demandent pour leur essai. Lorsque deux leveurs demandent la même charge, celui qui a obtenu le plus petit numéro de lot pour la pesée passera le premier. En cas d'échec dans une tentative, le leveur ne refera pas son essai de suite, mais au tour suivant.
5. Un leveur doit annoncer quelle charge il souhaite prendre à son 2ième ou 3ième essai dans les deux minutes qui suivent la fin de son essai précédent.

Annexe

Application du règlement à la flexion des jambes



Application du règlement au développé couché

