

Livret d'accueil



**club d'haltérophilie
de l'ASLDD Toulon**

Mot de bienvenue

Bienvenue au Club d'Haltérophilie Musculation de l'ASLDD Toulon !

Tu rejoins une grande famille sportive passionnée et bienveillante .

Que tu viennes pour découvrir les disciplines, progresser sérieusement ou viser les compétitions, tu es au bon endroit !

Ce livret va t'aider à prendre tes repères.

Tu y trouveras l'essentiel pour bien démarrer, t'intégrer et évoluer dans de bonnes conditions.

**Le Président de la section
haltérophilie musculation**

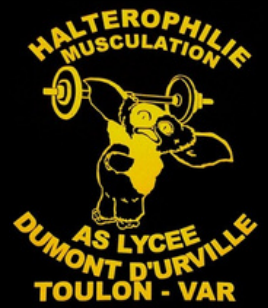
Jean-Luc LEBAGUE

**Bonne lecture et surtout, bons
entraînements !**



Sommaire

- 1.Présentation du club**
- 2.L'équipe encadrante**
- 3.Horaires et accès**
- 4.Règles de vie au club**
- 5.Sécurité et santé**
- 6.Compétitions**
- 7.Tarifs et adhésion**
- 8.Vie du club**
- 9.Liens utiles**
- 10.Calendrier**



1. Présentation du club

L'Association Sportive du Lycée Dumont D'Urville, situés au lycée Dumont D'Urville dans la ville de Toulon. La section haltérophilie musculation est affiliée à l'UNSS et aussi à la FFHM.

Une association de passionnés

Créé en 1998 notre club s'organise sous la forme d'une association de loi 1901 à but non lucratif. Cela signifie simplement que nous ne recherchons pas à faire de profit : toutes les ressources (cotisations, subventions, dons) sont réinvesties directement dans le club.

Cet argent sert à :

- Acheter et entretenir le matériel.
- Organiser des compétitions et des stages.
- Améliorer les conditions d'entraînement.
- Soutenir les athlètes.

Une histoire de bénévolat et de solidarité

Le club fonctionne grâce à l'engagement bénévole de nombreuses personnes : dirigeants, entraîneurs, adhérents.

Personne n'est rémunéré, chacun donne de son temps par passion pour notre sport.

C'est cet esprit d'équipe qui fait notre force.

Nos valeurs

Respect • Persévérance • Entraide • Inclusion • Solidarité

Ici, tout le monde est le bienvenu : lycéen.nes et personnes extérieures ; jeunes et adultes ; débutant.es et compétiteur.rices.

1. Présentation du club

Pourquoi pratiquer l'haltérophilie?

L'haltérophilie (arraché, épaulé-jeté) est bien plus qu'un simple sport de force. C'est un très bon outil de préparation physique, généralisé comme spécifique.

Voici des sports dans lesquelles on retrouve des similitudes avec l'haltérophilie.

Sport	Analyse énergétique	Objectifs	Exercices possibles
Sports de combat	Anaérobie lactique (repousser le seuil) Endurance Force - vitesse	Force explosive : pliométrie des membres inférieurs Force dynamique : membres supérieur, gainages	• Demie-flexion debout • Semi-technique force • Flexion des plots
Athlétisme - concours de lancers	Anaérobie alactique	Puissance Force explosive	• Demie-flexion debout • Semi-technique force • Epaulé-jeté
Athlétisme - concours de vitesse	Anaérobie alactique	Explosivité des départs Vitesse	• Semi-technique force • Demie-flexion • Départ en suspension
Sports de rames	Anaérobie lactique (courtes distances) Aérobic (longues distances)	Force explosive Endurance	• Demie-flexion • Squat • Arraché / Epaulé
Sports collectifs	Anaérobie lactique Anaérobie alactique	Puissance globale Explosivité Résistance	• Demie-flexion • Squat • Arraché / Epaulé • Tirage lourd

Chaque exercice est adapté à ton niveau, à tes objectifs et à ta phase d'entraînement. Nos encadrants te construisent un programme personnalisé, afin que tu atteignes tes objectifs.

1. Présentation du club

La salle

Notre club se compose d'une salle d'entraînement et de deux vestiaires (hommes et femmes)

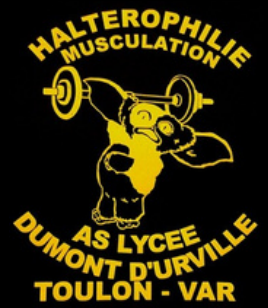
Zone musculation



Zone haltérophilie



Attention ⚠ nous ne possédons pas de casier à verrouiller, vous êtes donc responsable de vos affaires.



2. L'équipe encadrante

LEBAIGUE Jean-Luc professeur EPS retraité

DIPLOMES NATIONAL COURSE, SAUT, LANCER, ÉPREUVES COMBINÉES
EN ATHLÉTISME, BF3 EN HALTÉROPHILIE

TERRIER Sébastien HACUMESE HALTÉROPHILIE

LE DISSEZ Rayan BF2 HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

MAGGIO Aaron BF1 HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

REY Dorian BF2 LICENCE STAPS ENTRAINEMENT

ALBENGA Nicolas BF1 HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

DUPEYROUX Elise DEJEPS HMDA

N'hésite jamais à venir nous poser des questions, nous sommes là pour te répondre !

3. Horaires et accès

Jours d'ouverture et horaires :

Accès au club pendant les périodes scolaires :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18h -20h	18h -20h	16h-20h	18h -20h	18h -20h

Accès au club pendant les vacances scolaires :

Les horaires sont modifiés, mais pas de panique ! Tu seras informé des jours et heures d'ouverture.

Règle d'accès au sein du lycée :

Le club se situe dans l'enceinte du lycée Dumont d'Urville nous nous devons de respecter impérativement les règles de sécurité et d'accès fixées par le règlement intérieur du lycée.

Des badges/cartes sont prêtées à nos adhérents pour leur faciliter l'accès, mais nous ne disposons pas d'autant de cartes que d'adhérents.

Si tu te vois confier cette carte tu devras :

- En prendre grand soin.
- La garder exclusivement pour toi.
- L'utiliser uniquement pendant les heures d'ouverture de la salle.
- Ne jamais la prêter, ni la perdre. PERTE = 20 €.
- La restituer au Président en fin d'année scolaire.

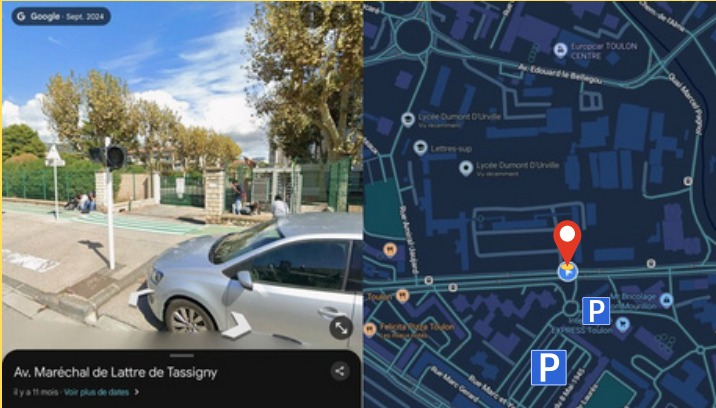
Cette carte te permet de faire entrer uniquement des adhérents du club. Tu ne dois laisser aucune autre personne entrer, surtout s'il s'agit de lycéen.es.

SI VOUS NE FAITES PAS BON USAGE DE VOTRE CARTE,
ELLE VOUS SERA SUPPRIMÉE !

3. Horaires et accès

Tu peux accéder à la salle par deux entrées :

Entrée 1 : Av. Maréchal de Lattre de Tassigny.



Accès entrée 1 :

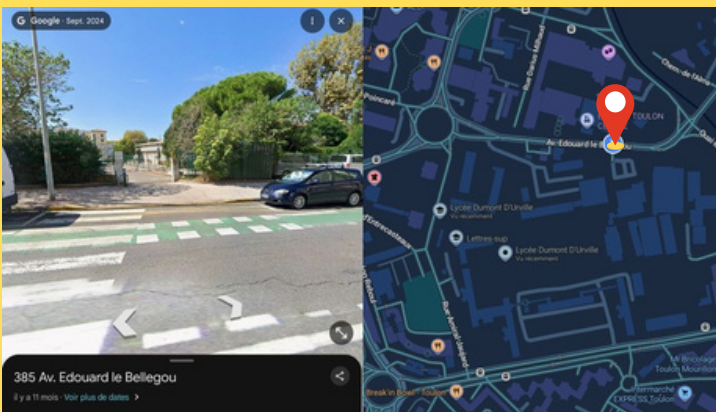
- Pour les piétons.
- Pour les vélos.
- Arrêt de bus à proximité : lignes 3 - 6 - 40.
- Places de stationnement à proximité. **P**

Si tu ne disposes pas d'une carte d'accès :

1. Arriver par l'entrée 1 uniquement
2. Téléphoner à Monsieur LEBAIGUE au 06.07.76.33.15



Entrée 2 : Av. Édouard le Bellegou.



Accès entrée 2 parking privé du lycée :

- Pour les voitures.
- Pour les motos.

ACCESSIBLE UNIQUEMENT AVEC LA CARTE ET DURING LES HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE

4. Règles de vie au club

Règles :

- Avoir une tenue de sport propre.
- Avoir des chaussures spécifiques, ou sinon une paire de chaussures de sport plates (pas de chaussures type running).
- Tu peux utiliser des genouillères, bandes de poignets, sangles de force, ceinture*.
- Prévoir une bouteille d'eau.
- Apporter une serviette pour utiliser la zone musculation (obligatoire sur les machines).
- Ranger systématiquement le matériel après usage.

**En haltérophilie la taille d'une ceinture est réglementée en compétition, la largeur de la ceinture ne doit pas dépasser 12 centimètres.*



Respect :

- Des horaires d'ouverture.
- Des encadrants (on écoute attentivement pour progresser et éviter les blessures).
- Des autres adhérents (on encourage et on partage l'espace de travail).
- Du matériel (on range et on en prend soin).

Les téléphones sont à utiliser avec discrétion pendant les séances.



Aucun dopage ou substance interdite ne sera toléré
(sanction fédérale + sanction club)



5. Sécurité et santé

- Échauffement obligatoire avant chaque séance.
- Informer le coach en cas de douleur, blessure ou problème de santé.
- Boire régulièrement et rester hydraté.
- Poser toutes tes questions : il vaut mieux demander 10 fois que de mal faire 1 fois.
- Avancer à ton rythme : l'objectif, c'est de progresser durablement.
- Privilégier la technique à la charge !
- Etre correctement alimenté avant chaque entraînement.
- Décharger progressivement une barre lorsqu'elle est sur un rack de squat.

En zone haltérophilie :

- Faire attention aux autres. Si quelqu'un est en train de tirer, attends avant de te déplacer.
- Mettre systématiquement les poids sur les côtés de ton plateau de façon à ce que si tu lâches ta barre elle ne rebondisse pas dessus.

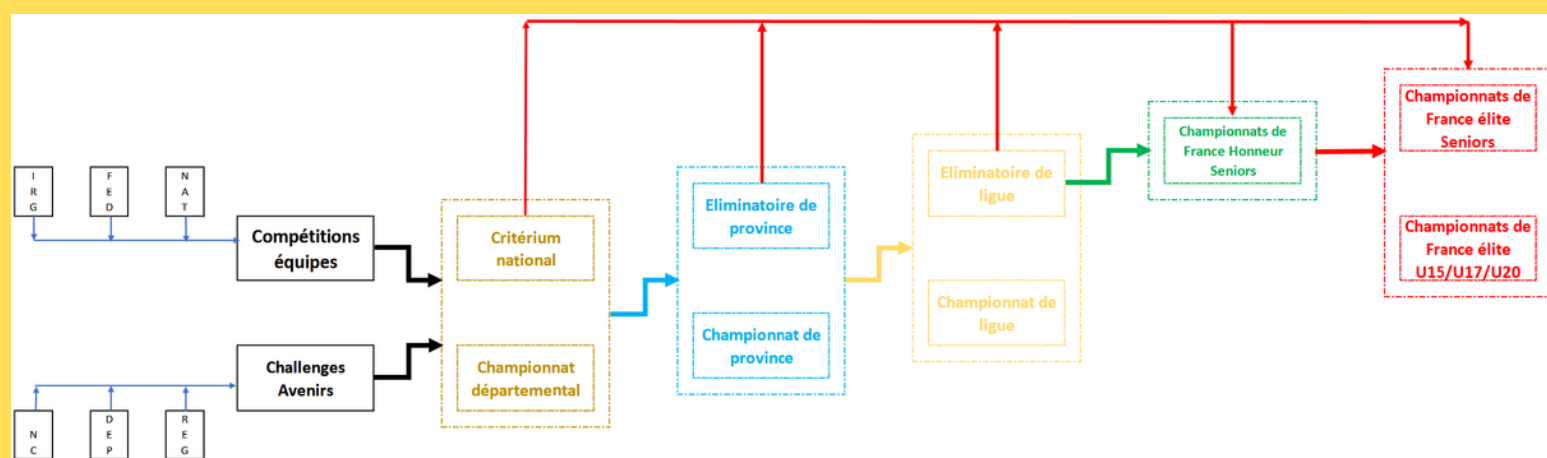


6. Compétitions

L'haltérophilie est un sport qui se pratique en compétition, seul ou en équipe.

En effet, les compétitions individuelles partent du niveau départemental jusqu'à Élite, en passant par les niveaux régionaux et interrégionaux. L'accès à ces compétitions se fait selon des minima qui sont calculés avec l'âge, le sexe, et la catégorie de poids.

Voici la hiérarchie officielle des compétitions en France :



La participation à une compétition est conditionnée par le niveau de performance : "minima".

Le niveau atteint par l'athlète : un total olympique (somme du meilleur arraché et épaulé-jeté) qui correspond à un tableau selon l'âge, le sexe et la catégorie de poids .

6. Compétitions

Pour la saison 2026-2027 de nouveaux minimas ont été arrêtés.

FEMININES

SENIOR								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
49 Kg	61	79	96	114	128	140	170	175
53 Kg	64	83	101	120	134	147	178	184
57 Kg	70	90	109	129	145	159	193	199
61 Kg	72	93	114	135	151	166	201	207
69 Kg	77	99	121	143	161	176	213	220
77 Kg	80	103	125	148	166	182	221	228
86 Kg	82	106	129	153	172	188	228	235
> 86 Kg	88	113	138	163	183	200	243	250

U20								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
49 Kg	53	61	79	96	114	131	154	158
53 Kg	55	64	83	101	120	138	162	166
57 Kg	60	70	90	109	129	149	175	179
61 Kg	62	72	93	114	135	155	182	186
69 Kg	66	77	99	121	143	165	194	198
77 Kg	68	80	103	125	148	171	201	205
86 Kg	71	82	106	129	153	176	207	212
> 86 Kg	75	88	113	138	163	188	220	225

U17								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
45 Kg	40	48	55	71	86	103	118	126
49 Kg	44	53	61	79	96	114	131	140
53 Kg	46	55	64	83	101	120	138	147
57 Kg	50	60	70	90	109	129	149	159
61 Kg	52	62	72	93	114	135	155	166
69 Kg	55	66	77	99	121	143	165	176
77 Kg	57	68	80	103	125	148	171	182
>77 Kg	61	73	85	109	133	158	182	194

U15								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
41 Kg	29	36	43	50	64	77	96	113
45 Kg	32	40	48	55	71	86	106	126
49 Kg	35	44	53	61	79	96	118	140
53 Kg	37	46	55	64	83	101	124	147
57 Kg	40	50	60	70	90	109	134	159
61 Kg	41	52	62	72	93	114	140	166
69 Kg	44	55	66	77	99	121	149	176

6. Compétitions

Pour la saison 2026-2027 de nouveaux minimas ont été arrêtés.

MASCULINS

SENIOR								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
60 Kg	95	122	149	176	198	217	263	271
65 Kg	100	129	158	187	210	230	278	287
70 Kg	107	138	169	200	224	246	298	307
75 Kg	111	143	174	206	231	254	307	317
85 Kg	119	153	186	220	247	271	329	339
95 Kg	125	161	196	232	261	286	346	357
110 Kg	131	168	206	243	273	299	363	374
>110Kg	138	178	217	257	288	316	383	395

U20								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
60 Kg	81	95	122	149	176	203	238	244
65 Kg	86	100	129	158	187	215	253	258
70 Kg	92	107	138	169	200	230	270	276
75 Kg	95	111	143	174	206	238	279	285
85 Kg	102	119	153	186	220	254	298	305
95 Kg	107	125	161	196	232	268	314	321
110 Kg	112	131	168	206	243	281	329	337
>110Kg	119	138	178	217	257	296	348	356

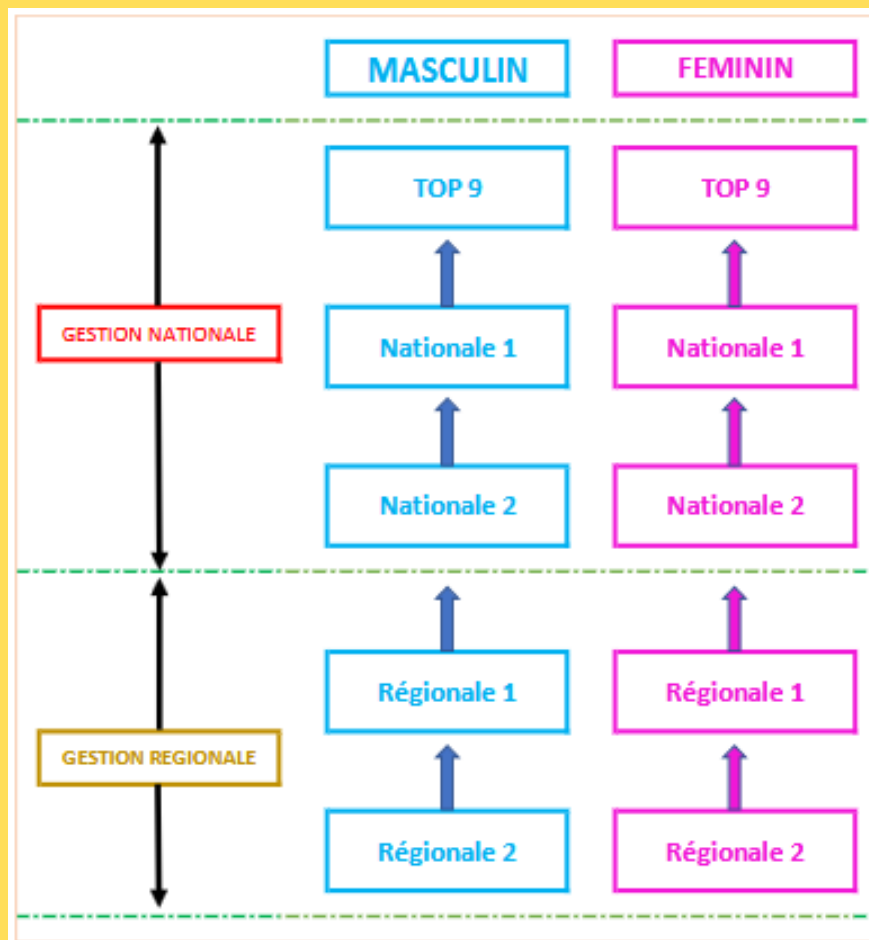
U17								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
55 Kg	61	73	86	110	134	158	183	195
60 Kg	68	81	95	122	149	176	203	217
65 kg	72	86	100	129	158	187	215	230
70 Kg	77	92	107	138	169	200	230	246
75 Kg	79	95	111	143	174	206	238	254
85 Kg	85	102	119	153	186	220	254	271
95 Kg	89	107	125	161	196	232	268	286
>95 Kg	96	115	135	173	211	250	288	308

U15								
Catégorie (kg)	DEB	DPT	REG	IRG	HON	NAT	EUR	MONDE
51 Kg	44	55	66	77	99	121	148	176
55 Kg	49	61	73	86	110	134	165	195
60 Kg	54	68	81	95	122	149	183	217
65 kg	57	72	86	100	129	158	194	230
70 Kg	61	77	92	107	138	169	207	246
75 Kg	63	79	95	111	143	174	214	254
85 Kg	68	85	102	119	153	186	229	271
>85 Kg	83	100	117	150	183	217	250	297

6. Compétitions

Pour les compétitions par équipes il s'agit de championnat organisé en divisions nationales et régionales, séparément pour hommes et femmes.

Voici la hiérarchie officielle des championnats par équipe :



Les compétitions en équipe valorisent la performance collective des clubs. Contrairement aux compétitions individuelles, elles ne reposent pas sur des minimas personnels mais sur les performances combinées des athlètes de l'équipe.

Les résultats des compétitions sont des éléments importants pour la valorisation de nos subventions. Donc tout le monde y participe en fonction de son niveau, c'est le coach qui détermine avec l'athlète débutant quand il est prêt.

6. Compétitions

L'arbitrage

Lors d'une compétition, trois arbitres sont présents : un arbitre central et deux arbitres latéraux.

Ils jugent la validité de chaque essai (arraché ou épaulé-jeté). Une décision est prise à la majorité : deux votes favorables sur trois sont nécessaires pour valider un lever .

Dans les compétitions officielles, un système de lumières (vert pour validé, rouge pour non validé) ou des plaquettes (blanches/rouges) est utilisé pour afficher visuellement la décision. Si tu possèdes déjà ton diplôme d'arbitrage en haltérophilie tu pourras donc arbitrer selon les compétitions, et si tu souhaites le devenir n'hésite pas à nous questionner et nous t'indiquerons la marche à suivre.

Tableau des catégories d'âges

Dénomination	2022	Nés en	Nés en	Nés en
U10	7 à 10 ans	2017	2018	2019 et 2020
U13	11, 12 et 13 ans	2014	2015	2016
U15	14 et 15 ans	2012	2013	
U17	16 et 17 ans	2010	2011	
U20	18 à 20 ans	2007	2008	2009
SENIORS	21 ans et plus	2006 et antérieurement		

Tableau des catégories d'âges masters

Dénomination	Ages	Nés en	Nés en	Nés en	Nés en	Nés en
W et M 35	35 à 39 ans	1992	1991	1990	1989	1988
W et M 40	40 à 44 ans	1987	1986	1985	1984	1983
W et M 45	45 à 49 ans	1982	1981	1980	1979	1978
W et M 50	50 à 54 ans	1977	1976	1975	1974	1973
W et M 55	55 à 59 ans	1972	1971	1970	1969	1968
W et M 60	60 à 64 ans	1967	1966	1965	1964	1963
W et M 65	65 à 69 ans	1962	1961	1960	1959	1958
W et M 70	70 à 74 ans	1957	1956	1955	1954	1953
W et M 75	75 à 79 ans	1952	1951	1950	1949	1948
W et M 80	80 à 84 ans	1947	1946	1945	1944	1943
W et M 85+	85 et plus	1942 et antérieurement				

6. Compétitions

La saison sportive

La participation aux compétitions se fait sur la base du volontariat. Elle est fortement encouragée, parce qu'elle contribue à la fois à ta progression personnelle et au développement du club.

Lorsqu'un club s'engage (en compétition par équipe ou en individuelle), il s'engage à présenter une équipe / l'athlète à chaque journée.

Les compétitions par équipe

La saison d'haltérophilie débute par les compétitions en équipe, nous serons donc peut être amenés à avoir besoin de toi pour faire partie de l'équipe.

1. Équipe nationale :

Elle est composée de 5 athlètes du même sexe.

2. Équipe régionale :

Elle est composée de 6 athlètes : 3 femmes et 3 hommes.

En cas de non présentation d'une équipe

- Sanction sportive : un forfait = défaite automatique, perte de points au classement. Risque de rétrogradation en division inférieure.
- Sanction financière : une amende forfaitaire par la FFHM.
- Impact sur les subventions : cela peut nuire au bilan sportif du club et avoir un effet négatif lors des demandes de subventions publiques (commune, département, région, ANS), indispensables pour le bon fonctionnement du club.

6. Compétitions

Les compétitions en individuel

En individuel, l'athlète s'inscrit via son club, qui paye des frais d'engagement auprès de la fédération ou de la ligue.

Si l'athlète ne se présente pas :

- ✗ L'engagement financier est perdu = pas de remboursement
- ✗ Cela peut aussi être mal perçu par la ligue ou la fédération, car cela perturbe l'organisation.

Un club qui s'engage mais dont les athlètes n'assurent pas leur présence fragilise donc son image et celle de la discipline !

À titre informatif, tu trouveras le calendrier officiel pour cette saison en fin de ce livret page des liens utiles, mais le mieux est de faire le point en avance avec nous pour qu'on puisse discuter ensemble de tes possibilités de concourir.

7. Tarifs et adhésion

Cotisation annuelle :

Catégorie	Tarifs
Adultes	240 €
Adultes Amicale lycee	130 €
Elèves et étudiants	190 €

Possibilité de régler en 2 fois avec un premier versement obligatoire de 100 €.

Inclus : licence, accès aux créneaux, programme personnalisé et suivi.

Réductions possibles : pass'sport.

Pour t'inscrire il faut que tu remplisses ton dossier d'inscription.

8. Vie du club



Comme nous l'avons expliqué plus haut, notre club est une association dont le fonctionnement est assuré par des bénévoles.

Tout acte de bénévolat est donc le bienvenu, que ce soit pour nous aider à installer le matériel pour une compétition ou tenir la buvette quelques heures, nous t'en serons reconnaissant !

Tu peux également t'impliquer dans les projets du club en lui faisant un don.

Tu trouveras ci-dessous notre campagne d'appel aux dons pour la saison 2025-2026.

APPEL AUX DONS 2025

ASLDD SECTION HALTEROPHILIE - MUSCULATION



Soutenez l'ASLDD : un club d'excellence au cœur de Toulon !

L'Association Sportive du Lycée Dumont d'Urville (ASLDD) est le seul club de l'aire toulonnaise à proposer la pratique de l'haltérophilie. Depuis sa création, il ne cesse de briller sur les plateaux de compétition en France et en Europe, avec un palmarès qui force le respect.

- ★ Un club formateur, des résultats exceptionnels Notre engagement repose sur une éthique forte :
- ★ Zéro recrutement de mercenaires.
- ★ 100 % de nos résultats sont issus de la formation interne.
- ★ Travail, persévérance et loyauté sont nos maîtres mots.
- ★ Encadrants bénévoles, aucun membre de notre association ne reçoit de rémunération

🏆 Championnes de France 2024 : notre équipe féminine a décroché le titre national et intègre le TOP 9 des meilleures équipes françaises.

🏆 L'équipe masculine, composée à 50 % de jeunes U17 et U20, évolue en Nationale 2 avec l'ambition forte d'accéder enfin à la Nationale 1.

🏆 Titres individuels en Championnat de France Honneur, Masters, Élites Jeunes, et performances remarquées jusqu'au niveau international.

🌟 Une fois de plus, un de nos jeunes U17 représentera la France au Championnat d'Europe 2025.

🌟 Un club pour tous : du loisir à l'élite

L'ASLDD accueille un public diversifié, du loisir à la compétition de haut niveau, avec des objectifs sportifs ou de santé. Sans cesse en évolution, le club reste un modèle d'adaptation et d'engagement dans le paysage haltérophile français.

🌟 Pourquoi avons-nous besoin de vous ?

Notre succès a un coût : les déplacements en compétition, souvent éloignés, sont intégralement pris en charge par le club.

À cela s'ajoutent les besoins et l'entretien constants en matériel spécifique et de qualité, indispensable à la sécurité et à la progression des athlètes, ainsi que la formation.

🌟 Chaque don compte ! Qu'il soit petit ou grand, votre soutien nous aidera à continuer notre mission.

🌟 Quelques exemples concrets :

10 € : achat de magnésie pour les entraînements, 50 € : participation à l'entretien des équipements, 100 € : aide à l'inscription d'un jeune à une compétition, combinaison de compétition : 50 € minimum, barre d'haltérophilie : 500 € à 800 €

🌟 Faites un don à l'ASLDD

Adhérents, familles, passionnés, soutiens locaux :

Votre générosité est essentielle pour que nos jeunes athlètes puissent continuer à rêver, progresser et représenter fièrement notre ville et notre sport.

📄 Vous pouvez faire un don :

Par chèque à l'ordre de : ASLDD Haltérophilie (voir le formulaire de don).

> 🌟 Réduction fiscale possible : 66 % de votre don est déductible de vos impôts (dans la limite prévue par la loi en nom propre ou en société).

Dès la réception de votre don, vous recevrez un cerfa n°11580*03 pièce justificative concernant votre déduction d'impôt.

🌟 Merci pour votre soutien !

Grâce à vous, le sport, la passion et l'excellence continueront de rayonner à Toulon. L'ASLDD, c'est une grande famille où chaque contribution compte.

📞 Contact : jeanluc.lebaigue@free.fr

☎ Téléphone : 06 07 76 33 15

📍 Lieu : Lycée Dumont d'Urville, Toulon

🌐 Facebook / Instagram / Site web du club



9. Liens utiles

Voilà c'est la fin de ce livret mais pour ne pas complètement t'abandonner nous te laissons quelques liens qui seront utiles à ta pratique.

Notre site web : <https://www.dumonthaltero.com/>

Instagram : ASLDD Toulon

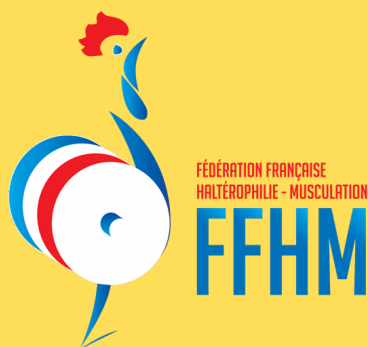
Facebook : ASLDD Toulon haltérophilie

Site de la fédération française d'haltérophilie : <https://www.ffhaltero.fr/>

Site Scoresheet : <https://scoresheet.ffhaltero.fr/scoresheet/>

Site haltérophilie France : <https://halterophiliefrance.fr/>

Site de l'AFLD : <https://www.afld.fr/>



10. Calendrier



Calendrier des compétitions 2026-2027 (à retrouver également sur le tableau de la salle)

Ligue sud PACA Haltérophilie - 2026 ~ 2027 - travaux				
A) - ESVL-Monaco- Menton - AZUR HALTERO B) - Toulon - Draguignan - Marseille - Pelissanne - EPSILON - Massilia - APAIX - CF Frejus - CFHMPP - SERVAL Barbel Club - AC GARDEEN - 1789 BARBELL LIFTING CLUB - ASCENSION HALTERO CLUB - JCVD C) - Istres Sport - Mondragon - Sorgues - MONTEUX - Naves - St Tulle - Arles - L'AS Briançon - Lyons Barbell club				
mois	date	LIGUE - DEPARTEMENT	NATIONAL	INTERNATIONAL
SEPTEMBRE	S05	REUNION ETL date à venir		
	D06			
	S12			
	D13			
	S19		CONSEIL DES LIGUES FFHM 2026 HOULGATE	
	D20			
	S26			
OCTOBRE	D27			
	S03	Challenge Bohbot - samedi 3- octobre 2026	1 ^{er} Chpt France Clubs	
	D04			
	S10			
	D11			
	S17			Championnats d'Europe U20/U23
	D18			12 au 19 octobre 2026
NOVEMBRE	S24			
	D25	STAGE DEPARTEMENTAL DEBUTANTS 24 -25 - 26 /10/2026		CHAMPIONNAT DU MONDE SENIORS 27 octobre au 8 novembre
	S31	1ER CHALLENGE Avenir		
	D01			
	S07		A - S 07/11/2026 -1ER TOUR REGIONAL EQUIPES	
	D08	DL 1 ^{er} Challenge Avenir		
	S14		2 ^{er} Chpt France Clubs	
DECEMBRE	D15		B - D 15/11/2026 -1ER TOUR REGIONAL EQUIPES	
	S21			
	D22			
	S28	CRITERIUM NATIONAL		
	D29	CRITERIUM NATIONAL		
	S05			
	D06			
JANVIER	S12		3 ^{er} Chpt France Clubs	
	D13	A - D 13 /12/2026 -2EME TOUR REGIONAL EQUIPES		
	S19			
	D20	B - D 20 /12/2026 -2EME TOUR REGIONAL EQUIPES		
	S26	JOYEUX NOEL et BONNE ANNEE		
	D27			
	S02			
FEBVRIER	D03			
	S09	A - S 09 /01/2027 -3EME TOUR REGIONAL EQUIPES		
	D10			
	S16		4 ^{er} Chpt France Clubs	
	D17	D - S 17/01/2027 -3EME TOUR REGIONAL EQUIPES		
	S23			
	D24	DL 2 ^{er} Challenge Avenir	?? 2EM CHALLENGE Avenir	
FEBVRIER	S30			
	D31			
	S06		CHALLENGE MASTERS	GRAND PRIX FEMININ LYON
	D07			GRAND PRIX FEMININ LYON
	S13			
	D14	STAGE LIGUE JEUNES du LUNDI 16.02.26 au JEUDI 19.02.26	DL qualif Masters	
	S20	Championnats Province		
FEBVRIER	D21	Championnats Province		
	S27			
	D28	DL-41. REG Eq	FINALE CHT REGIONAL PAR EQUIPES	

10. Calendrier



Calendrier des compétitions 2026-2027 (à retrouver également sur le tableau de la salle)

Ligue sud PACA Haltérophilie - 2026 ~ 2027 - travaux				
A) - ESVL Monaco - Menton - AZUR HALTERO B) - Toulon - Draguignan - Marseille - Pelissanne - EPSILON - Massilia - APAIX - CF Frejus - CFHMPP - SERVAL Barbel Club - AC GARDEEN - 1789 BARBELL LIFTING CLUB - ASCENSION HALTERO CLUB - JCVD C) - Istres Sport - Mondragon - Sorgues - MONTEUX - Noves - St Tulle - Arles - L'AS Briançon - Lyons Barbell club				
mois	date	LIGUE - DEPARTEMENT	NATIONAL	INTERNATIONAL
MARS	S06	2ème journée technique U13 - CREPS		
	D07			
	S13	1er Tour Coupe de France		
	D14	1er Tour Coupe de France		
	S20			
	D21			
	S27		CHAMPIONNATS DE FRANCE	
	D28		MASTERS	
	L29			
AVRIL	S03	Championnat de Ligue		
	D04	Championnat de Ligue		
	L06			
	S10	3* Challenge Avenir		
	D11	DL 3* Challenge Avenir		
	S17	2ème journée technique U13 ??		
	D18		Date limite journée technique U13	
	S24			
	D25			
MAI	S01		FINALE DE LA COUPE DE FRANCE	
	D02	Date limite de qualification au trophée des U13	FINALE DE LA COUPE DE FRANCE	
	J06			
	S08			
	D09			
	J14			
	S15		CHAMPIONNATS DE FRANCE HONNEUR	
	D16		CHAMPIONNATS DE FRANCE HONNEUR	
	S22			
JUIN	D23			
	L25			
	S29		CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE JEUNES - U15-U17-U20	
	D30			
	S05		AG de la FFHM	
	D06			
	S12		TROPHÉE NATIONAL DES U13	
	D13			
	S19			
JUILLET	D20	GRAND PRIX DE MENTON ??		
	S26		CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE SENIORS	
	D27			
	S03	Championnats Départementaux		TOURNOI DECOTTIGNIES
	D04	4ème Challenge Avenir		TOURNOI DECOTTIGNIES
	S10			
	D11			
	S17			
	D18	DL Championnats Départementaux	CHAMPIONNATS DE FRANCE DES EQUIPES DE LIGUE U15-17 / U20	
JUILLET	S24		date Octobre 2027	
	D25	DL 4* Challenge Avenir		