Muscu Challenge

Individuel - Masculin et Féminin

Ouvert à tous les niveaux

Défi 1 (Équilibre)
du 11 au 29 novembre 2026

Lieu : où vous voulez

Inscriptions : Date limite d'engagement - **29 novembre 2026**
Licence FFSU Sportive obligatoire
Lien direct Défi 1 : Lien direct : https://licencie.mysportu.com/manifestations/show/1913
Clique sur « inscrire » et sur l'épreuve qui te concerne.
Clique sur « sauvegarder » puis sur « enregistrer » en bas de page.

Déposez votre vidéo avant le 29 novembre 2026
Défi 1 : https://form.jotform.com/262724474952061

Les vidéos des tutoriels sont disponibles via ce lien :
https://www.ffhaltero.fr/les-actions-ffhm/muscu-challenges/
Attention de bien prendre les vidéos de la saison 10, sélectionner le bon défi, sexe et niveau.
Le défi 1 FFSU correspond au défi 2 FFHM.

En cas de problème merci de nous contacter avant la date limite d'inscription à l'adresse mail alanois@sport-u.com

DP fédérale : https://sport-u.com/wp-content/uploads/sites/15/2026/10/2026-2027_Reglement-HALTERO-MUSCU-U_B-1.pdf

Ce défi est intégré au « **Muscu Challenge 26-27** »
Défi 2 (Résistance) : du 13 au 31 janvier 2027
Défi 3 (Préhension) : du 17 mars au 4 avril 2027
Défi 4 (Force) : du 12 au 30 mai 2027

Éco-responsabilité : Merci d'apporter votre gourde ou contenant
Résultats : https://sport-u-grandest.com/sports-ind-nancy-metz/



Ligue Grand Est du Sport Universitaire – Site de Nancy-Metz
15 avenue du Charmois – 54500 Vandœuvre-lès-Nancy
Tel: 03-54-50-52-46
Mail : nancymetz@sport-u.com Site : www.sport-u-grandest.com