

De la pratique de la musculation à la compétition culturiste

Séminaire du Comité Régional

Île de France HMFAC

Commission Culturiste

CDFAS Eaubonnes, 6 avril 2014

Comité d'organisation:

Bruno Colin, AFHMA

Pierre Deransart, AGOS-INRIA

Laurent Hamzi, AS Nandy



Programme de la journée

10h - Pierre Deransart: *le culturisme : un sport «naturel»*

10h45 Emilio Sanchez: *Optimisation de l'hypertrophie musculaire*

11h45 Pause

12h Dominique Dumas: *Diététique de la musculation, culturisme féminin*

13h15 Déjeuner

14h Xavier Bigard: *Compléments alimentaires*

15h Pause

15h15 Frédéric Mompou: *Organisation de la planification culturiste*

16h30 Philippe Geiss: *Action fédérale, équipes de France*

17h Tour de table, questions

17h30 fin

Le culturisme : un sport « naturel », définition, histoire et organisations

Pierre Deransart,
Juge national et compétiteur FFHMFAC
Président de la CSN Culturisme



On verra...

1. Culturisme naturel?
2. Brève histoire d'un sport
3. Un peu d'organisation



1 - Le culturisme naturel: un sport sain ou ... de quoi parlons nous ?



.....un sport ?

« Une activité de loisir dont la dominante est l'effort physique, participant à la fois du jeu et du travail, pratiquée de façon compétitive, comportant de règlements et des institutions spécifiques, et susceptible de se transformer en activité professionnelle »

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned to the left of the text.

Magnane G., Sociologie du sport. (1964):

La musculation est un sport

- Une activité de loisir
- dont la dominante est l'effort physique,
- participant à la fois du jeu et du travail,
- pratiquée de façon compétitive,
- comportant de règlements et des institutions spécifiques, et
- susceptible de se transformer en activité professionnelle

Acquisition de nouvelles capacités: force, endurance, résistance, gestion santé...

Préserve contre TMS, obésité, ostéoporose...

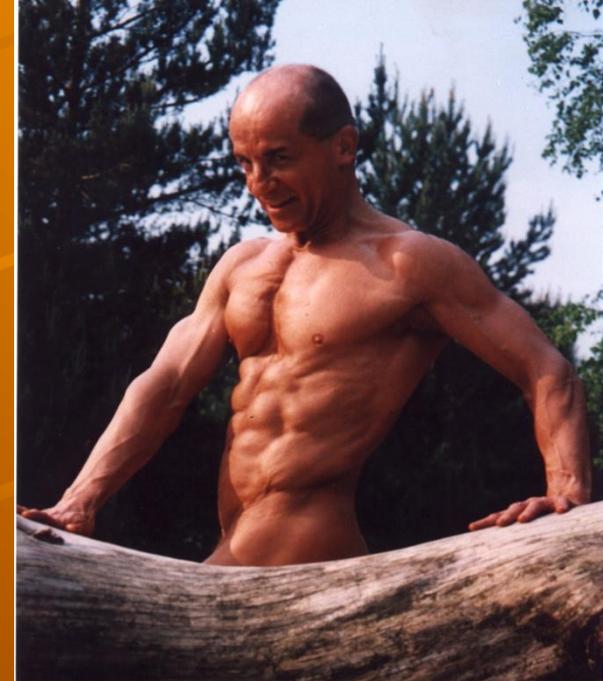
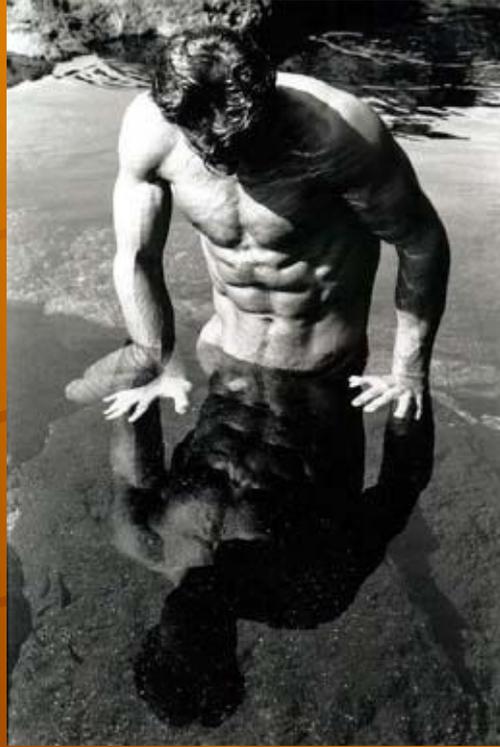
un sport sain: quelles spécificités?

1. Activité physique avec appareils: développement musculaire
2. Esthétique: mise en valeur de son corps.
3. Diététique: contrôle du pondérostatis sur la durée

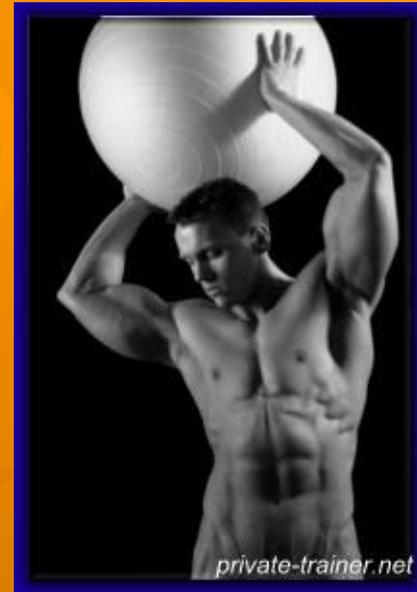


Apprentissage long et technique

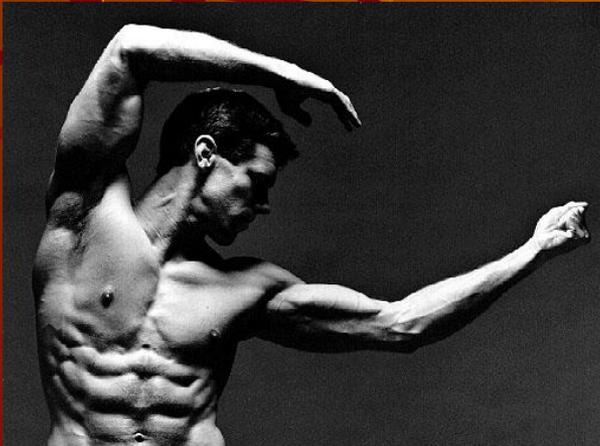
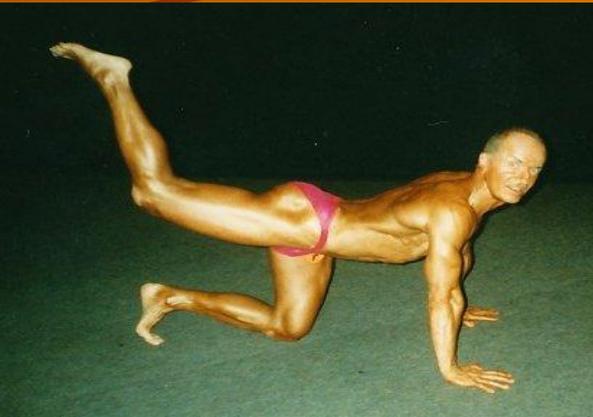
Visées artistiques



Visées artistique



Un art qui s'apprend

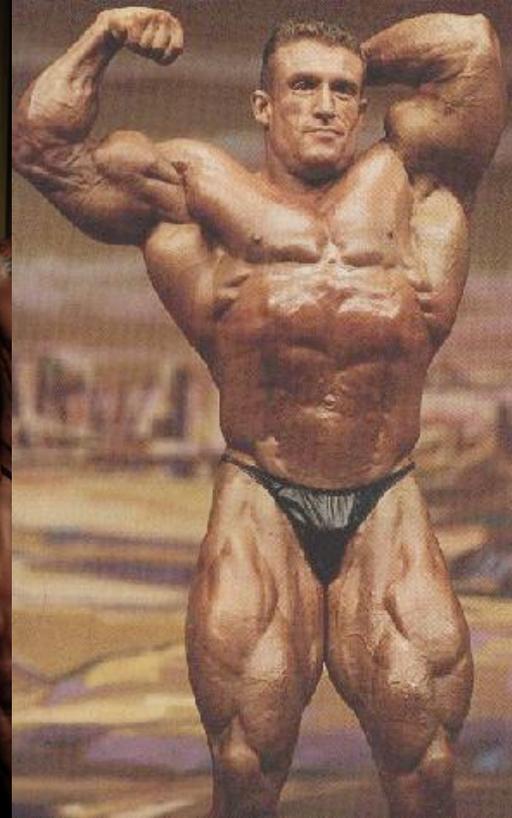


Culturisme « naturel »



Raphaël Dubouchez

Champion du Monde UIBBN 2013



Dorian Yates

5 fois Olympia

...pas convaincu?



Salon bodyfitness 2007, avec Jay Cutler, Olympia 2006

Culturisme naturel = sans dopage

Pratique compétitives dans le respect du ponderostat

Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier.

Il porte sur les critères essentiels suivants :

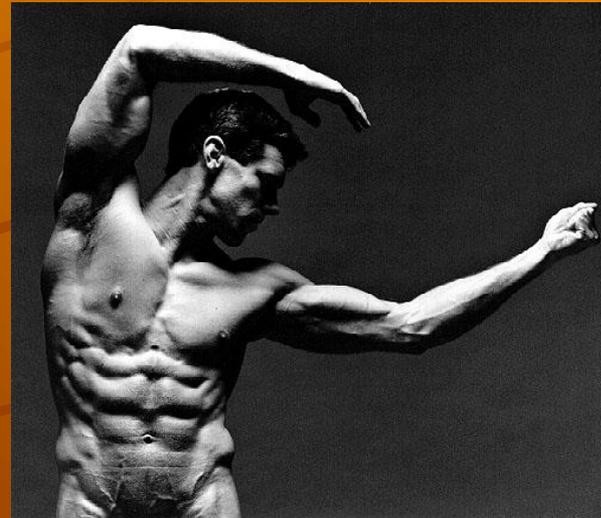
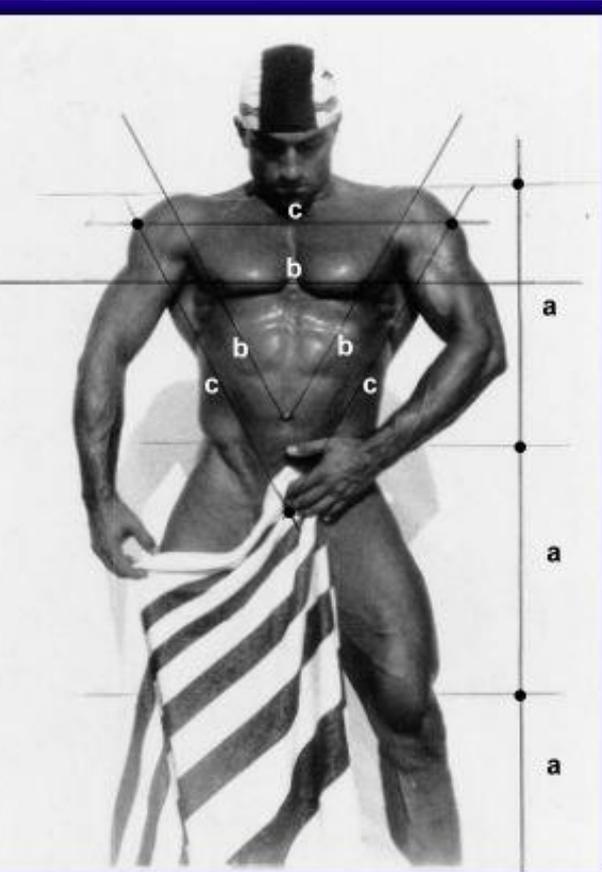
- 1) Ligne : symétrie et équilibre des masses musculaires
- 2) Définition musculaire : relief musculaire
- 3) Densité : fermeté et qualité des fibres musculaires

Critères de jugement

Symetrie

Relief

Densité



06/04/2014

CRC - IdF - séminaire musculation
culturisme

Pour durer.... du mieux possible

France Carriare

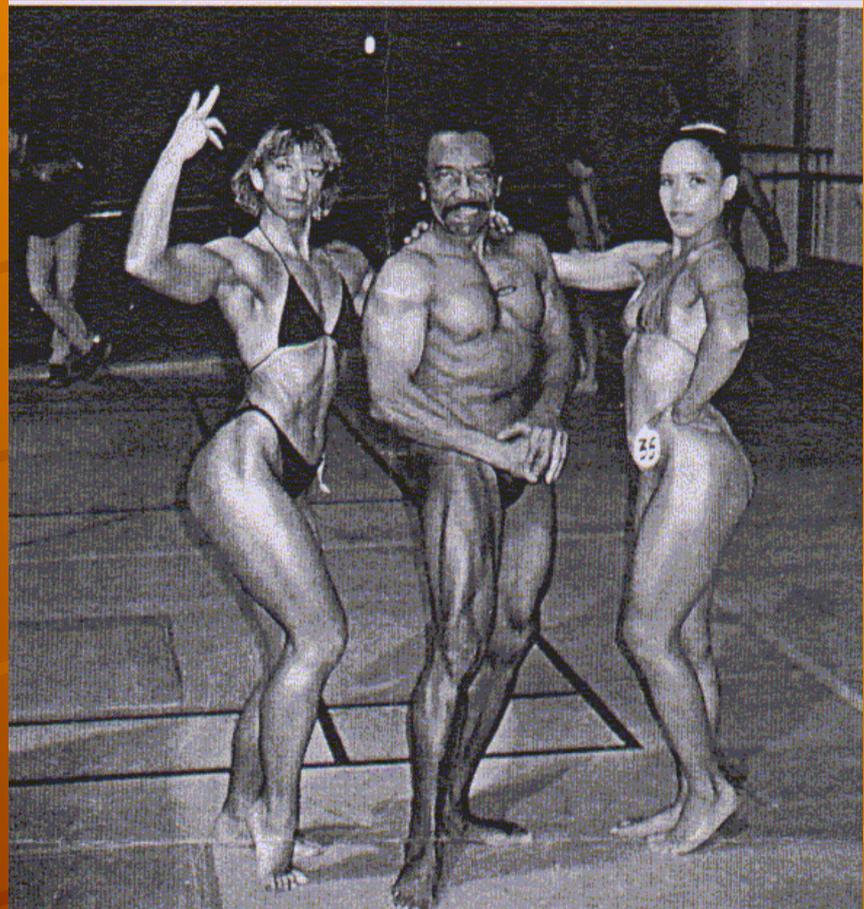
Champion de
France 2001

Vétéran +60

Entouré de

Janick Rivette et

Gisou Conti



Culturisme naturel = sans dopage

En raison de l'efficacité de certaines substances, la pratique, comme la compétition doivent être encadrés

Important de préserver:

- Qualité de jugement
- Équité entre les athlètes
- Santé

Culturisme

20:19
LOCAUX VISITEURS



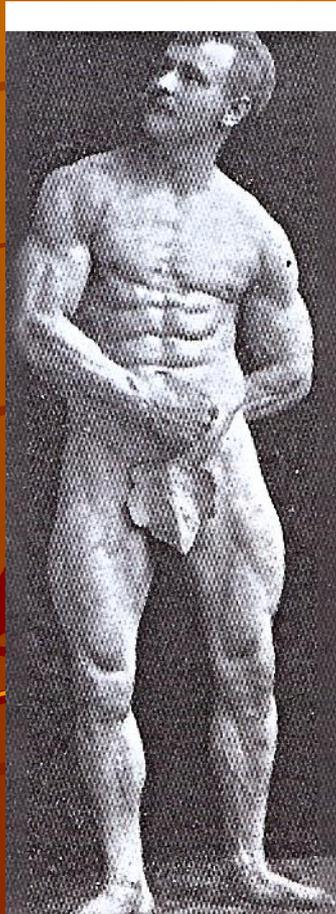
06/04/2014

culturisme

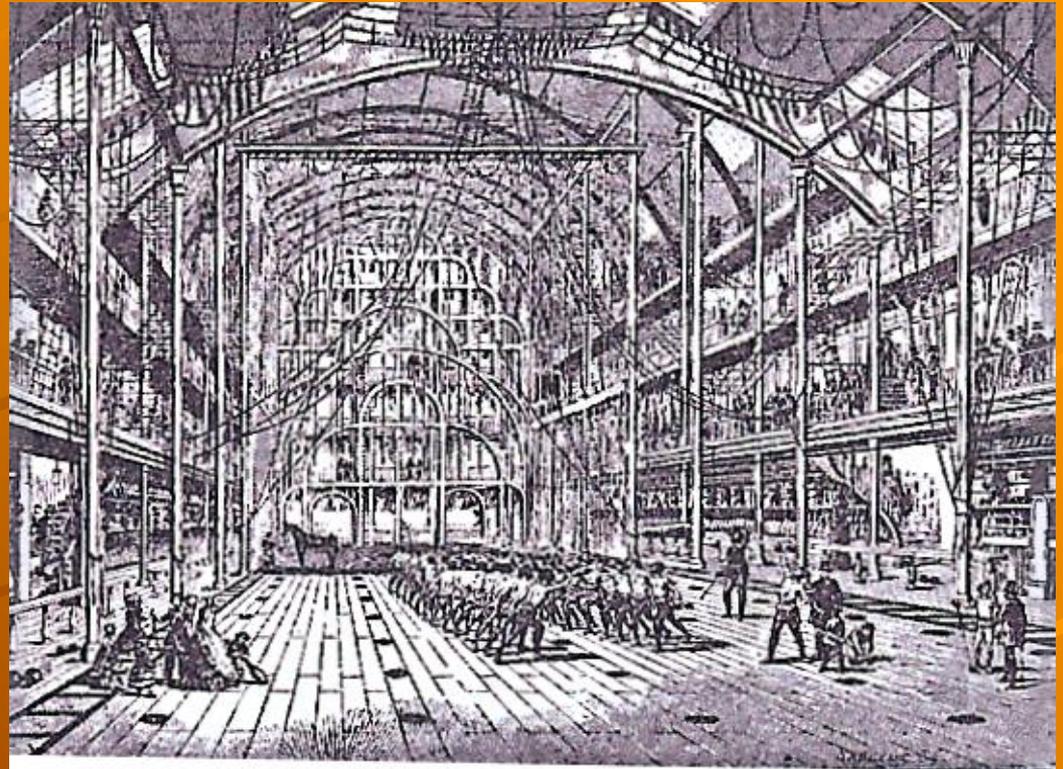
2 - Brève histoire d'un sport ...



Une histoire à écrire



Eugène SANDOW



Gymnase Triat 1854
55 avenue Montaigne (Champs Elysée)

Eugène SANDOW (fin 19ième)

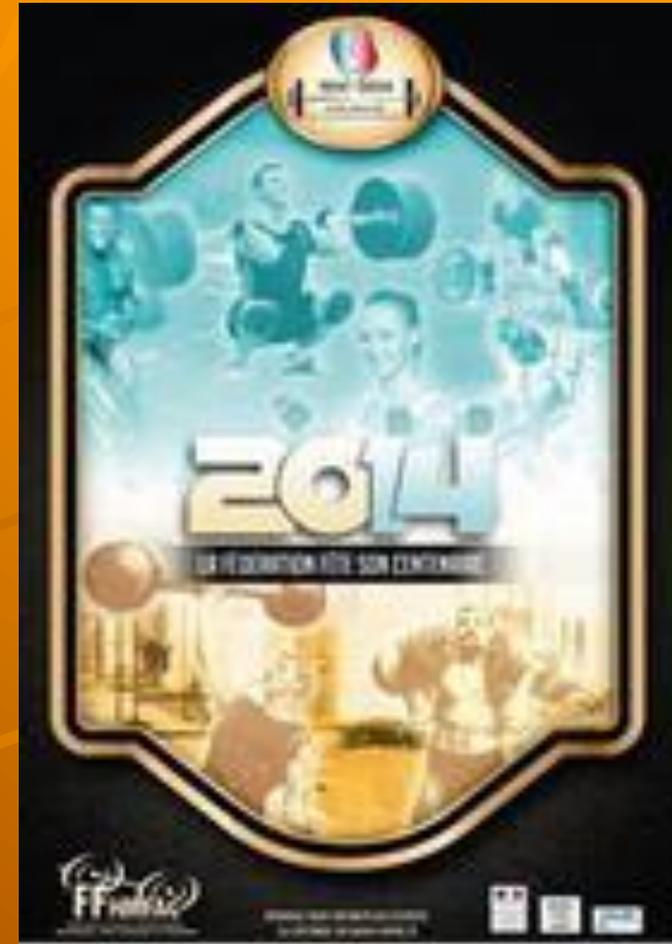
La fédération fête son centenaire



1914 (23 mars)

Jules Rosset fonde la **FFPHF**

2002: **FFHMFAC**



3 – Organisation du culturisme



La FFHMFAC

Seule fédération ayant:

- Agrément

Pour 4 disciplines: H M FA C

Délivrance de titres nationaux

- Délégation:

Pouvoir disciplinaire

JURIDIQUE/ COMMUNICATION



Charles Rabin



Alexandra Vigoureux



Olivier Behlouli

COMPTABILITE



Sylviane Lefèvre

SECRETARIAT



Christine
Noiret



Céline
Bertho



Laurina
Hotin



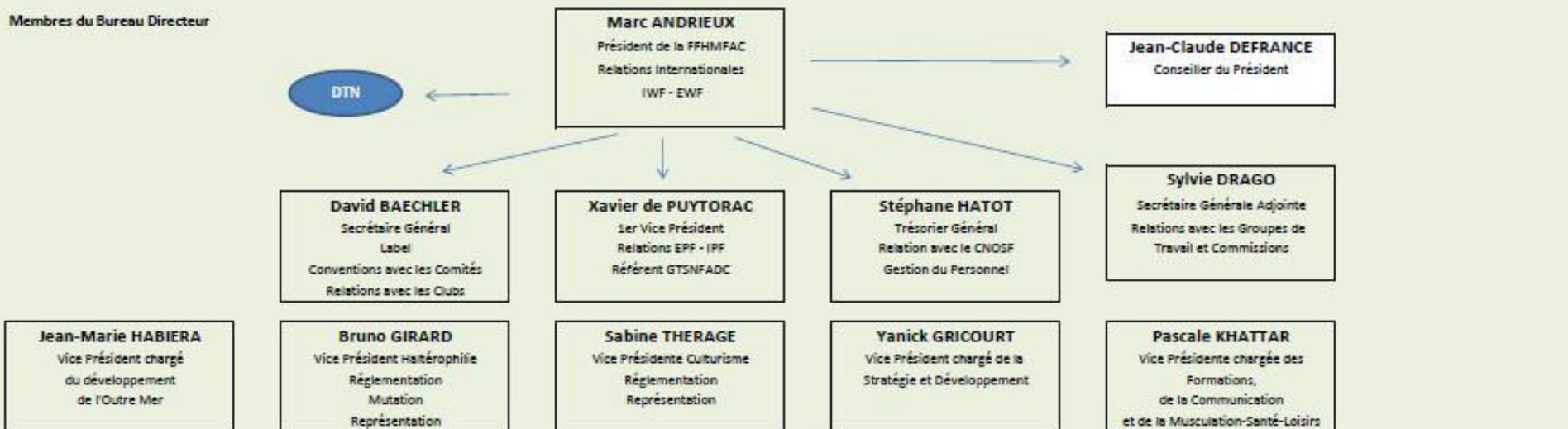
Michèle
Grandjean

DIRECTION ADMINISTRATIVE

DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

la fédération: ELUS

Membres du Bureau Directeur



Autres Membres du Comité Directeur

BARON Marie-France
DUHEM Leïla
LYAUDET Chrystel

BOURDENET Hervé
EL BELGHITI Hassan
MARTIN Vanessa

BOURGE Christine
FORT Christiane
NOHALES Bernard

BULGARIDHES Jean-Paul
GRIMM FERON Pascale
RIGAUD Dabha

CARPENTIER Christophe
LE GUENNEC Isabelle
ROY Célia

Organe Disciplinaire Dopage 1ère Instance

Président : Olivier GRONDIN
Camélia BOUAZIZ
Amélie MOINE
Jean-Michel THERAGE
Jean- Louis DEMONSEL

Organe Disciplinaire Dopage Appel

Président : Michel SOTO
Docteur Gilbert PERES
Louis BALLING
Jean-Luc LOIGNON
Pascal BRETON

Médical : Béchir BOUDJEMA

Président de la CNA : Hervé BOURDENET
Président de la CSNH : Yanick GRICOURT
Président de la CSNC : Pierre DERANSART
Réfèrent de la GTSNFADC : Xavier de PUYTORAC

MASTERS

Célia ROY
Claire CONAN ALVES
Maurice MARCHESSOU
Pascal LESELLIER
Michel BEAUDOIN
Thomas HENRY
Nathalie FERAUD
Sabine THERAGE
Jean-Michel BERNHARDT
Pierre DERANSART

FFSU - UNSS

Jean-Luc LEBAGUE
Christiane FORT
Isabelle LEGUENNEC
Michel SOTO

Musculation - Santé - Loisirs

Christine BOURGE
Frédéric MONPO
Christophe CARPENTIER

Formation

Vanessa MARTIN
Dany SOUILHE

Communication

Leïla DUHEM
Dhabia RIGAUD
Sabine THERAGE
Chrystel LYAUDET

Chargé Mission Partenariat
Patrice COSNARD

DTN : Didier LEROUX
DTNA : Gilbert AVANZINI
Consultant : Franck Collinot

HALTEROPHILIE

EQUIPE DE FRANCE SENIOR

MANAGER : Arnaud FERRARI

Entraîneurs : Frantz FELICITE - Yann MORISSEAU

POLE INSEP

DIRECTEUR : Samuel SUYWENS

Entraîneurs : Y. MORISSEAU, F. FELECITE, S. SUYWENS

EQUIPE DE FRANCE JUNIORS & - 23 ans

S. SUYWENS & A. DURGUERIAN

POLE CHATENAY MALABRY

DIRECTEUR : Alexandre DURGUERIAN

Entraîneur : A. DURGUERIAN

EQUIPE DE FRANCE CADETS

Luca BARDIS & Renaud LECHEVALIER

FORCE ATHLETIQUE

MANAGER : Odile COLLARD

Entraîneur EQUIPE DE FRANCE : Sébastien MAITRE
Coaches : Senior : Marc DUHEM - Junior : André PETEERS

DEVELOPPE COUCHÉ : Fabian BERNARD

SANS MATERIEL : Fabrice MAGRIN

CULTURISME

Coordonnateur : Philippe GEISS

Entraîneurs : Fred MOMPO - David CHABROUD

POLE DEVELOPPEMENT
Philippe GEISS

EMPLOIS
HALTERO TOUR
RELATIONS SALLES PRO
COLLECTIVITES TERRITORIALES
ECOLES / COLLEGES / LYCEES

POLE FORMATION
Fabian BERNARD

DIPLOMES / PROGRAMMES
FORMATION DES CADRES
EMPLOI/FORMATION SHN
SCOLAIRES/UNIVERSITAIRES
RECHERCHE

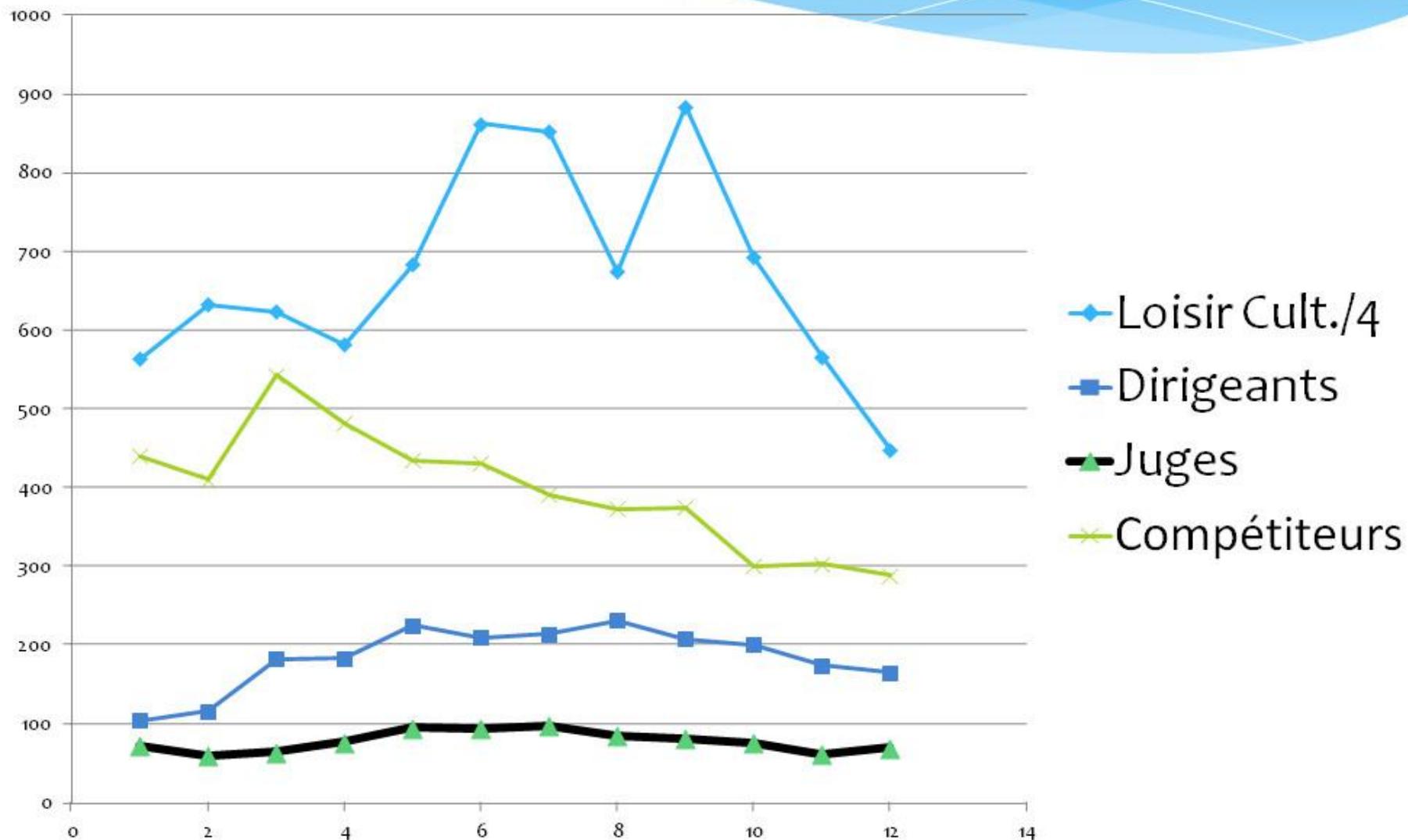
**DIRECTEURS TECHNIQUES DE ZONES
(DTZ)**

SUD-EST
SUD-OUEST
NORD-EST
CENTRE-OUEST
NORD
OUTRE MER

Daniel MENONI
Robert MANLAY
Jean-Claude CHAVIGNY
Renaud LECHEVALIER
Bruno MAIER
Jean-Claude COLLINOT

GROUPES DE TRAVAIL & DE REFLEXION

Etats du Culturisme 2004-2010



Les régions



Guadeloupe



Martinique



Nouvelle
Calédonie



Réunion



Guyane



Mayotte



Wallis &
Futuna



La commission Culturiste

Pierre DERANSART, Président

Léon BODET

Martine GALLE

Régis LARTIGOU

Thierry LORIDAN

Monette LY ELISOR

Cathy ROUSSE

Dany SOUILHE

Jean-Marc VAGAO



CSNC: actions en cours

• Formation

- mise à disposition d'une valise pédagogique pour formation de base des officiels (dés à présent)

• Événementiel

- lancement du dossier de candidature pour interzones et finales (avril)

- diffusion d'un dossier de candidatures pour compétitions régionales et opens (avril)

• Développement de la discipline

- élaboration de brochures sur le culturisme naturel : un sport sain

- groupe d'étude sur les catégories, culturis-form, ...

- Développement territorial

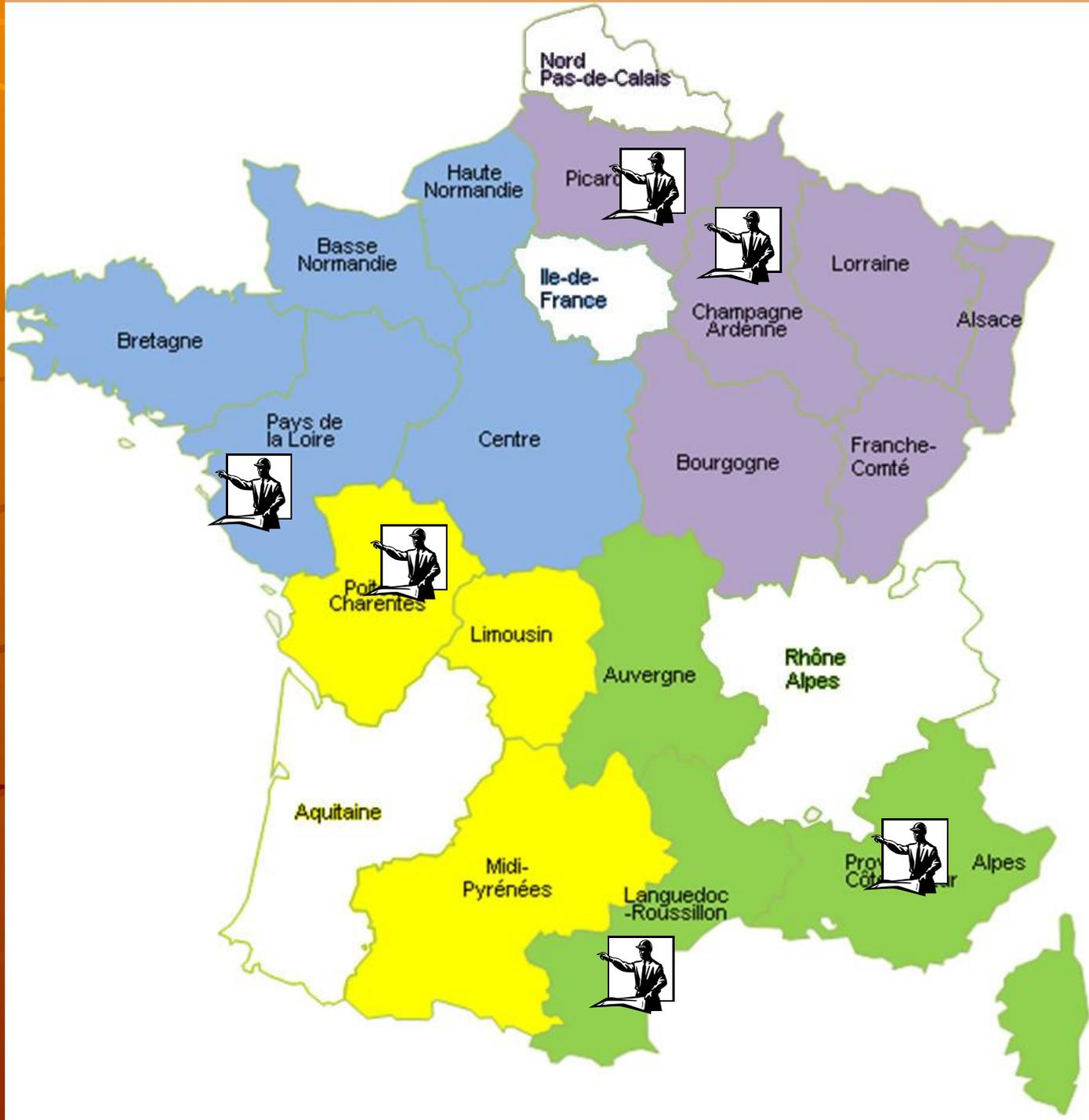
- groupe d'étude sur l'évolution des clubs et licenciés en culturisme en relation avec élus culturistes et cadres techniques (région – zones)

- recherche de responsables bénévoles



Les Régions et inter régions

Implantation
régionaux 2014
Et
Autres
compétitions
possibles en
2015





Région Île de France

<http://www.haltero-iledefrance.com/>

Président : Bruno GIRARD

Secrétaire général : Gilbert COLIN

Trésorier général : Jean-Michel ABSIL

Vice-président délégué : André DESCHARENTRES

Vice-président haltérophilie : Pascal MEZIERE

Vice-président force athlétique : Olivier GIRAULT

Vice-président culturisme : Pierre DERANSART

Secrétaire adjointe : Kahina OUCHALLAL

Trésorier adjoint : Michel BARRA



Comités départementaux

Autres organisations en France

AFBBF-IFBB

AFFFBB (NABBA 1 france)

NABBA 2

WABBA-France

INBA-France

AFCPAS

ACF

Organisation internationale

International dominé par IFBB (compétition professionnelle la plus connue: Mr Olympia)

NPC aux USA

Initiative française: UIBBN (1997, J. Vagao, M. Mermet) 26 pays (15 actuellement)

Mais aussi aux USA: INBA (natural Olympia)



Organisations internationales

IFBB (NPC aux US) (182 pays)

NABBA

WABBA

INBA/PNBA/ABA (45 pays)

NAC (40 pays)

WNBF

FIBBN/NGA

IFFNB, FAME-tour (aminostar)

WPF

Merci!

