

La Commission Culturisme IdF propose également :

**Séminaires :** mise à jour des connaissances, nos structures, les bonnes pratiques de musculation (entraînement et diététique)

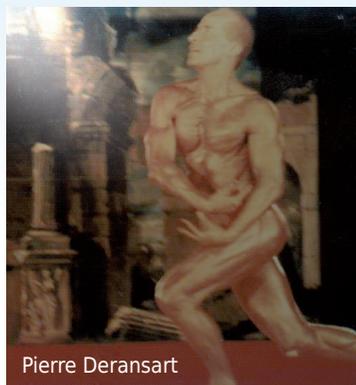


**Public :** homme ou femme, amateurs ou professionnels du sport et de la diététique

**Formation d'Officiels :** juge, secrétariat, chairman, directeur de compétition, ...

**Stages de posing :**

-  découvrir ou améliorer l'expression artistique de son corps
-  apprendre à mettre en valeur sa musculature
-  se préparer à une compétition culturiste



**Trouver une salle :**

Plus de 60 clubs affiliés en Île de France

<http://www.ffhmfac.fr/Ou-pratiquer>

**Renseignements :**

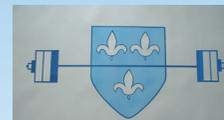
07 78 26 34 70

<http://www.culturisme-iledefrance.fr/>

<http://www.ffhmfac.fr/> <http://uibbn.free.fr>



**COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE**  
D'HALTEROPHILIE, MUSCULATION, FORCE ATHLETIQUE ET CULTURISME



**C.I.F.**  
Fondé le 30 octobre 1927  
**COMMISSION CULTURISME**

## Découvrir et pratiquer le CULTURISME en ÎLE de FRANCE

*Vous aimez la musculation, c'est un loisir qui vous plaît.*

*Votre motivation vient des résultats visibles que vous observez grâce à votre entraînement régulier.*

*Vous ressentez un vrai plaisir à maîtriser l'exercice de tout votre corps et votre alimentation.*

*Alors vous êtes un(une) culturiste !*

*Peut-être serez vous un jour tenté(e) par la compétition !*



Le culturisme c'est un sport où l'on apprend à maîtriser de manière équilibrée :

-  son entraînement pour un développement musculaire optimal
-  son alimentation pour une forme et des résultats optimaux

à tout âge et quelle que soit sa condition physique initiale.

# Compétitions en Île de France

Championnat régional, Grands prix open...



Championnat du Monde UIBBN, Paris 2013

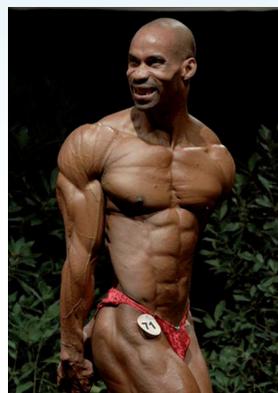
Rejoignez nos championnes et champions franciliens



Lionel Sorin  
champion du monde 2011



Fabienne Moncoq  
championne du monde 2011



Frantz Hamousin  
champion du monde 2013



Laurent Hamzi  
champion d'Europe 2014



Johny Yrius  
11 fois champion du monde



Bruno Colin  
vice-champion de France 2014

Une salle affiliée à la **FFHMFAC** c'est :

- ⇨ la garantie d'un encadrement qualifié
- ⇨ un cadre protecteur pour les jeunes
- ⇨ l'accès à des formations adaptées



**Brevets Fédéraux**  
(intervention non rémunérée  
bénévole)

**Brevet Fédéral 3°**  
**Entraîneur**

**Brevet Fédéral 2°**  
**Moniteur**

**Certifications**  
**HMFAC**  
Sport-Santé,  
Féminines,  
Jeunes, Handisport

**Brevet Fédéral 1°**  
**Initiateur**

**Certificat de**  
**Qualificaion**  
**Professionnel**

(intervention rémunérée limité  
à 360h/an)

**CQP**

Haltérophilie,  
Musculation, Force  
Athlétique et Culturisme

(en cours de création,  
inscription au RMCP  
courant 2015)

Des formations régionales spécifiques et ouvertes à tous  
sont régulièrement organisées (voir au verso).