



Séminaire :

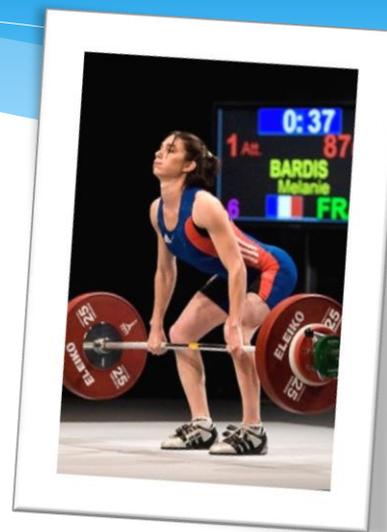
De la pratique de la musculation à la compétition culturiste

La FFHMFAC ??



Plusieurs disciplines :

- l'Haltérophilie,
 - La Force Athlétique,
 - Le Culturisme;
 - La Musculation.
-
- 520 Clubs
 - 52000 licenciés





Une Fédération Agréée et Délégataire pour toutes ces disciplines

Ses prérogatives sont définies par le Code du Sport :

Article L 134 – 14 à 21



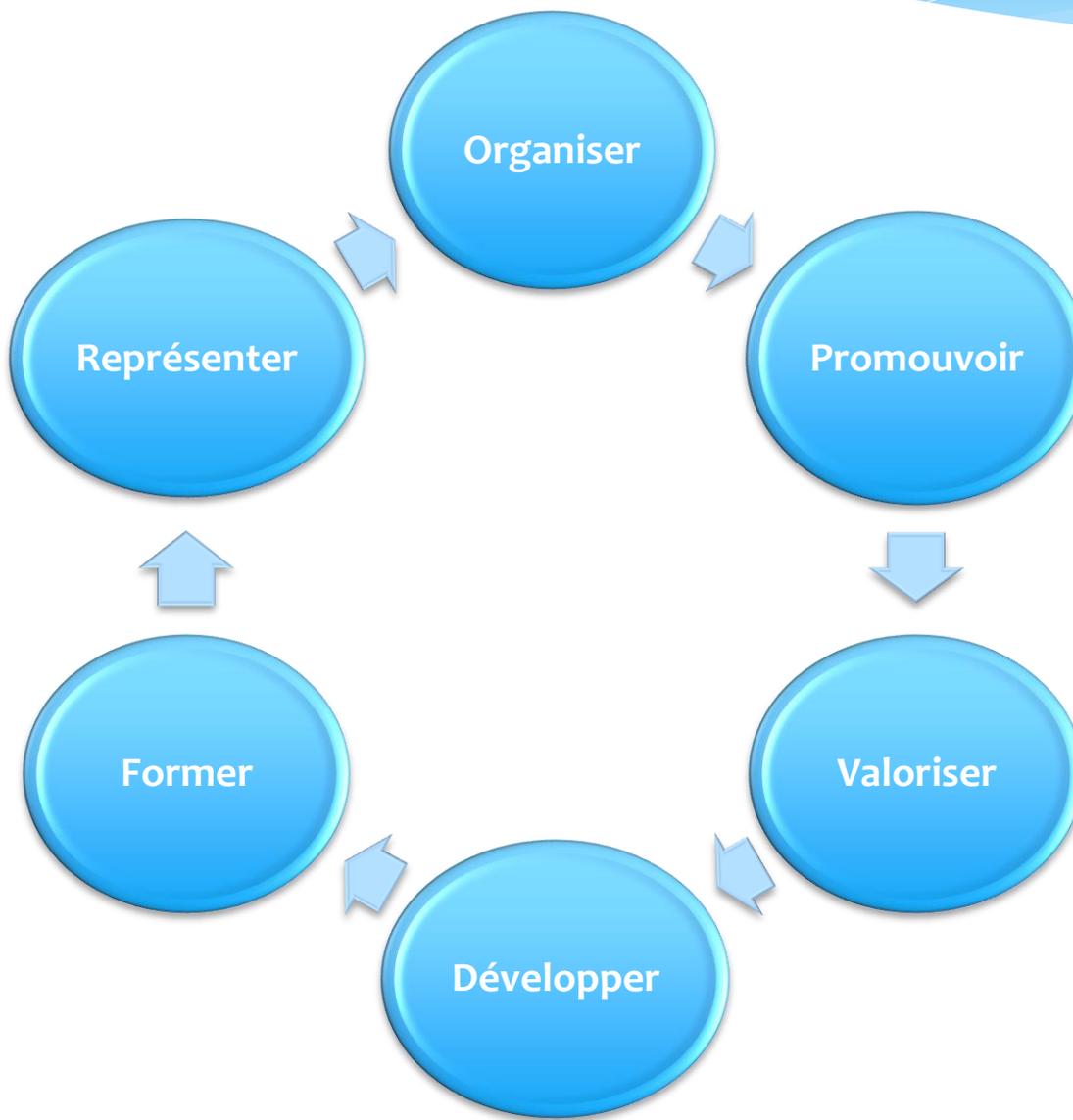
Appellations protégées

Fédération
Française

Equipe de
France

Champion
de France

Ethique et santé : Contrôles anti-dopage règlementés... et demandés



Promouvoir



- Communication, médias ⚡ , évènements

Ex : Salon Body Fitness



- Actions de la Commission Sportive Nationale:
 - Formation officiels
 - Animer réseau « référents » régionaux
 - Innovation : évolution de la discipline
- Création de contenus : [fiches « musculation »](#) : Clubs et licenciés
 - Masse, volume, définition



Développer



SEANCE **D**

Programme **VOLUME MUSCULAIRE**

DÉBUT DE LA SÉANCE → 10 minutes d'échauffement cardio - FIN DE LA SÉANCE → 10 minutes de retour au calme avec étirements

ÉPAULES

DÉVELOPÉ DEVANT DEBOUT

3 x 12

1'30

ÉPAULES

ÉLEVATION LATÉRALE

3 x 12

1'30

ÉPAULES

OISEAU

3 x 12

1'30

BICEPS

CURL ASSIS À 45°

3 x 12

1'30

TRICEPS

ÉTENDUE POULE AVEC CORDE

3 x 12

1'30

ABDOMINAUX

IDEM SÉANCE A

(ON PEUT CHANGER L'ORDRE DES EXERCICES)



40 Avenue de la République - 91000 Evry-Courcouronnes
Tél : 01 55 09 11 25 - www.ffhmfac.fr

Séance **D**

PRINCIPES

- 4 SÉANCES PAR SEMAINE A, B, C, D
- Objectif de séance : développement corporel et amélioration de la force
- Amélioration des performances sportives
- Ne jamais prendre de produits dopants. Eviter les produits à base d'ergogènes, sauf si prescrits par un médecin.

CIRCUIT A ABDOMINAUX

EXERCICE N°1 : 20 REP. - 30 SEC. DE REPOS - 30 SEC. DE TRAVAIL

ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT

30 REP. - 30 SEC. DE REPOS - 30 SEC. DE TRAVAIL

NOM : _____

Prénom : _____

Programme début le : _____ / _____ / 20__

Programme **PRISE DE MASSE MUSCULAIRE DOMINANTE BRAS**

Dates			
Poids de corps (kg)			
	Prélim		
	Poids		
	Bras droit		
	Bras gauche		
	Tête		
	Colonne vertébrale		
	Clavicule droite		
	Clavicule gauche		
	Muscle droit		
	Muscle gauche		





- Mission de la Direction Technique Nationale
 - ❑ Formation des « animateurs » bénévoles
 - ❑ Formation professionnelle : CQP, DEJEPS



Représenter : référent institutionnel



- Groupes de travail, collaboration institutionnelle
 - Norme AFNOR : compléments alimentaires
 - Création d'outils de prévention et de promotion des bonnes pratiques



Organiser la pratique



- Compétitions nationales : du Premier Pas aux Championnats de France
- Représentation française aux compétitions internationales : UIBBN

Organiser la pratique



Structure des championnats de France de culturisme et culturis form :

Championnat régional
Sélectif pour les inter zones
du 26 avril au 4 mai 2014



Championnats Inter zones
Sélectif pour la finale des championnats de France
Du 10 au 11 mai 2014



FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE
Les 24 et 25 mai 2014

**Licence
compétition**

Sélection

- **Modalités**
- **Comité de sélection**



**Championnats d'Europe
ou Monde**

CSNC

DTN (Séniors, Juniors)



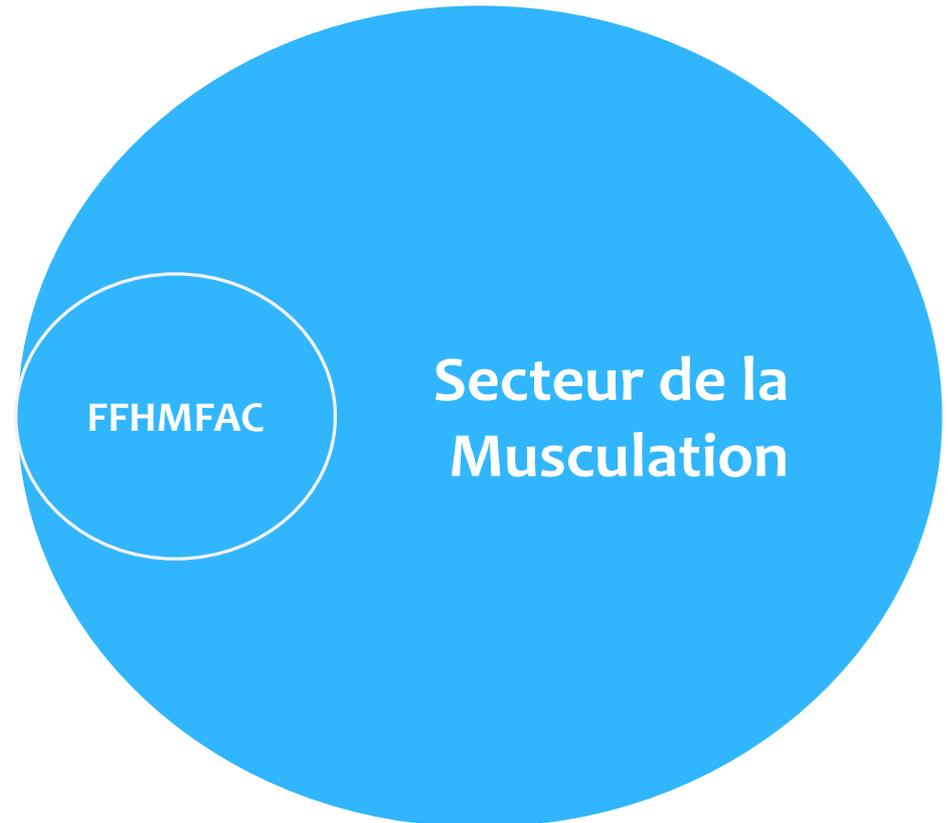
- Subventionnée par l'Etat (Séniors et Juniors)
- Critères de performance élevés :
 - Culture de performance ≠ culture de participation
 - Objectif « titres » et « médailles » : imposé par le Ministère et \$
 - Des résultats remarquables
- Une équipe d'encadrement technique



Perspectives ?



- Modernisation
- Partenariat financier
- Image
- Evènementiel





La compétition en Culturisme... ça implique quoi ?

- Social
- Familial
- Financier
- Image
- Santé / physique



Fédération Française Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme
7, rue Roland Martin – 94500 Champigny sur Marne
www.ffhmfac.fr – contact@ffhmfac.fr