

Le culturisme : un sport « naturel » et populaire mais « éclaté », histoire, organisations françaises et internationales, la FFHMFAC et son action

Pierre Deransart,

Juge national et compétiteur FFHMFAC

Président de la CR Culturisme IdF



On verra...

1. Culturisme, le sport
2. Histoire et Organisations
3. Fédération et région



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 »



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...

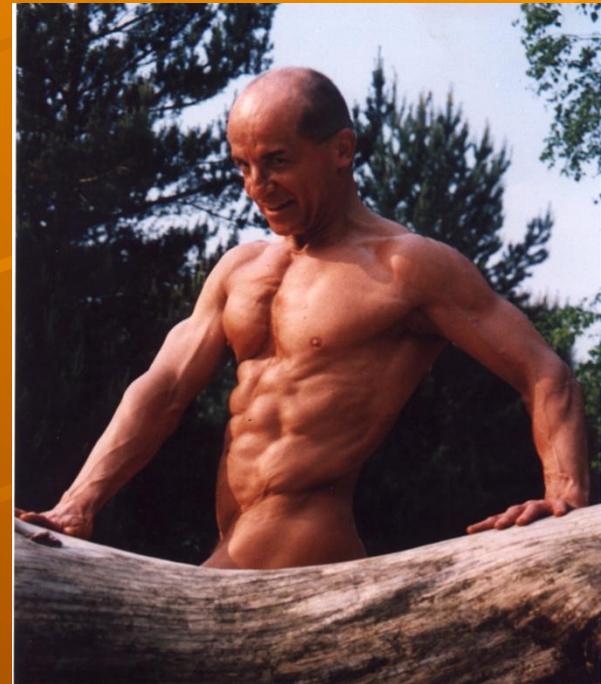
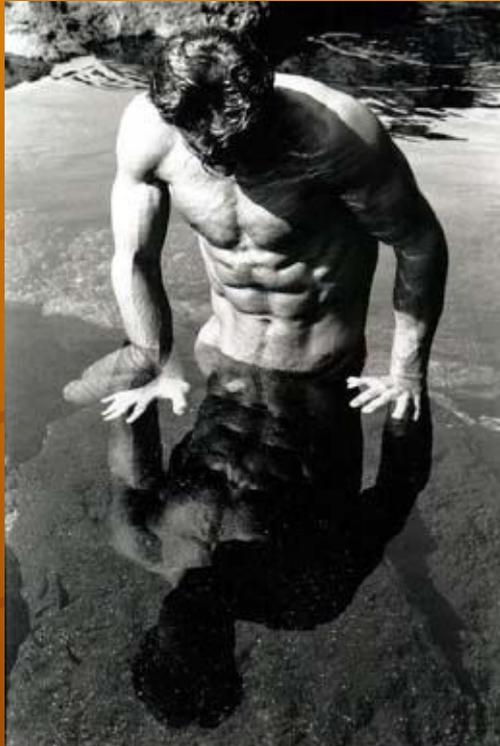
un sport sain: quelles spécificités?

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

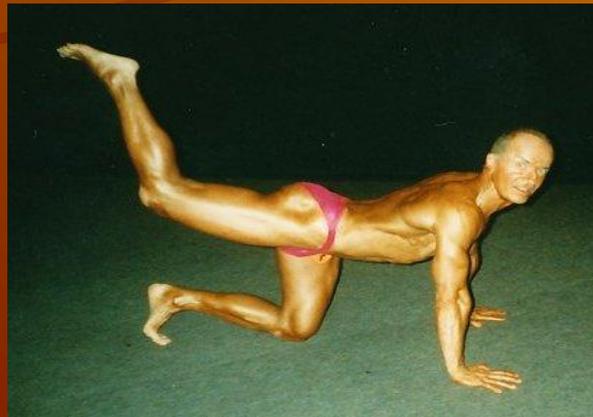
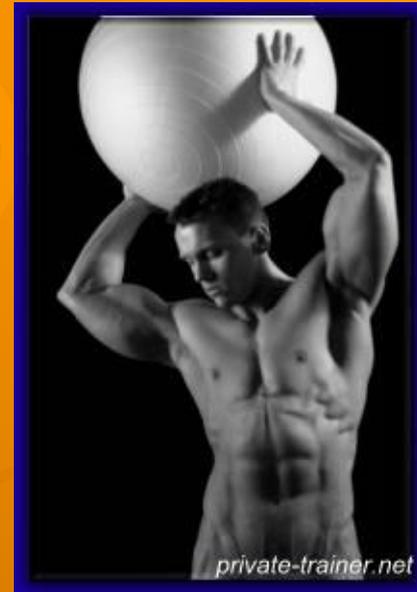


Apprentissage long et technique

Visées artistiques



Visées artistique



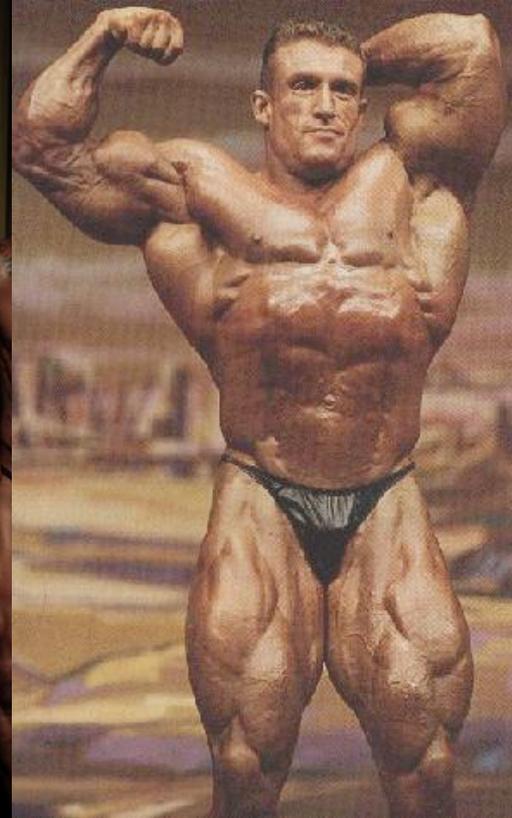
08/02/2015

aire musculation
isme

Un art qui s'apprend



Culturisme « naturel »



Dorian Yates
5 fois Olympia

Raphaël Dubouchez

Champion du Monde UIBBN 2014 -80kg

...pas convaincu?



Salon bodyfitness 2007, avec Jay Cutler, Olympia 2006

Lutter contre l'obésité musculaire



Travailler notre image



Cela oui



08/02/2015

Cela NON!



Culturisme naturel = sans dopage

Pratique compétitives dans le respect du pondérostatis

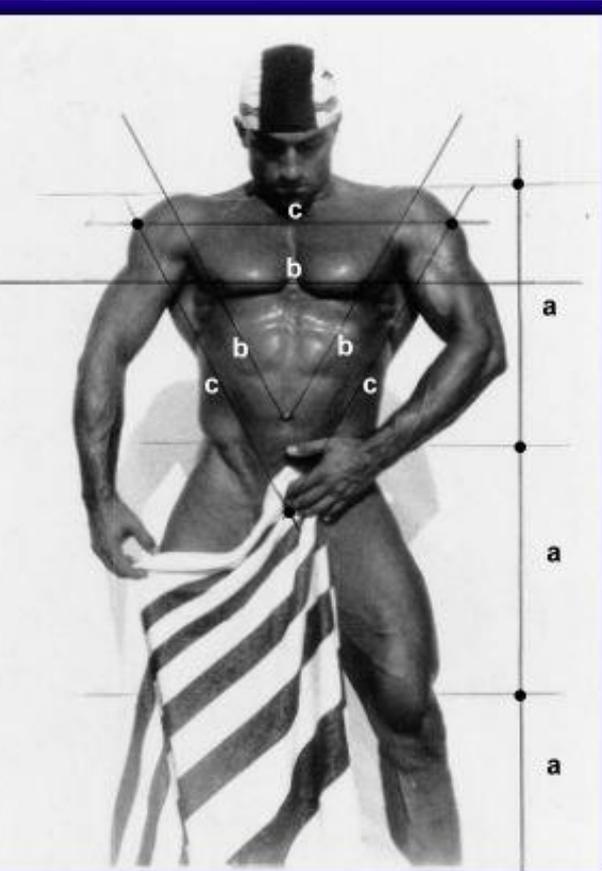
Le jugement est fondé sur l'observation du développement musculaire harmonieux résultant d'un travail de musculation régulier.

Il porte sur les critères essentiels suivants :

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

Critères de jugement

Symetrie

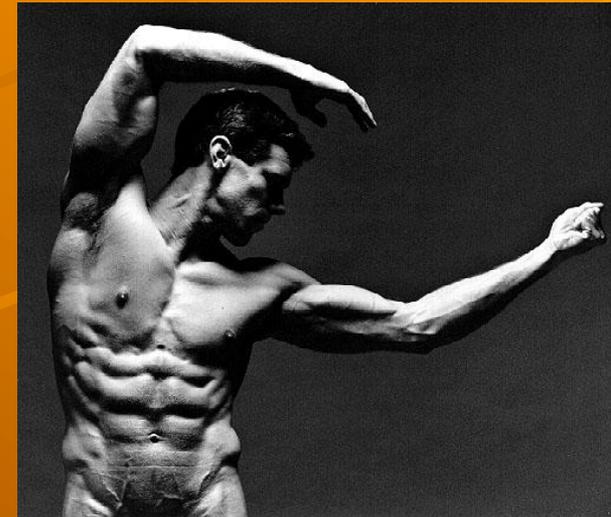


08/02/2015

Densité



Relief



17

Pour durer.... du mieux possible

France Carriare

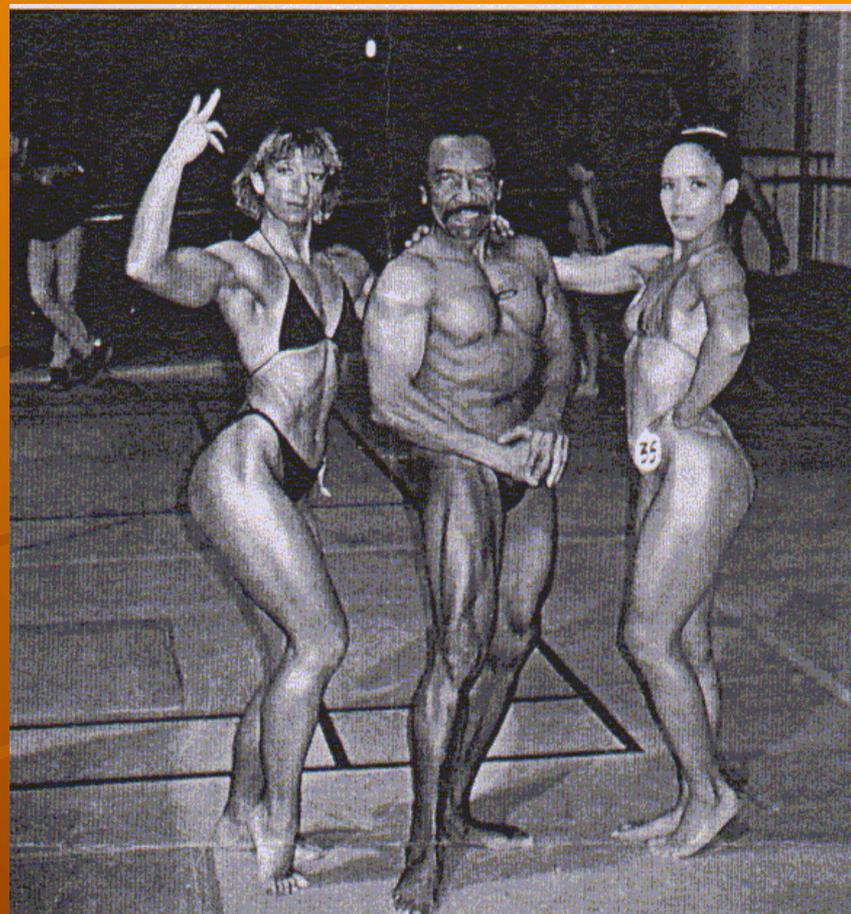
Champion de
France 2001

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

Nouvelle réglementation

Création d'une catégorie – 60 kg en séniors homme

Création d'une catégorie « Athlétique » chez les hommes et chez les femmes. Catégorie intermédiaire avec des exigences moins marquées qu'en Culturisme (moins d'hypertrophie, pas de sèche extrême) et mise en place de catégories taille/poids pour cette catégorie (voir titre IV)

Les partenaires d'un couple n'ont plus d'obligation de participer en individuel pour pouvoir concourir en couple

Le total des points attribués par les juges à un athlète, et utilisé pour le calcul du classement, sera publié avec les résultats

La publication des résultats mentionnera en plus de la catégorie de l'athlète, son poids mesuré à la pesée

Prise en compte du posing

Culturisme

20:19
LOCAUX VISITEURS



08/02/2015

culturisme

2 - Brève histoire d'une fédération...



La fédération a fêté son centenaire



1914 (23 mars)
Jules Rosset fonde la **FFPH**

2014
FFHMFAC (2001)
Marc Andrieux
(2013)

- **1880 Assoc en Allemagne** 3 mouvements: lancer de pierre, , soulever de gueuse, porter très lourd
- **1896 1er JO** first OG weight lifting (2 épreuves)
- **1900 Sandows** (Allemand) Premier culturiste, enseignement de la culture physique
- **1905 FWLI** FI Haltero, changmt de nom IWLF, WL olympic + phisical culture + Powerlifting
- **1924 JO** Inscription définitive de l'H aux JO
- **1935** Les concours "plastiques" débutèrent à Londres en 1902, en France en 1935
- **1946 IWLF** decided to drop phisical culture (disinterest)
- **1946 IFBB** création de l'IFBB au Canada
- **1970 IFBB** 1rst world congress in Montreal, IFFBB started to become big
- **1972 AAU** In USA amateur sport AAU (Ame athletic union) AUWLCommittee, Mister Americ 1972 done with Wlcompetition.
- **1975 NPC** AAU only olympic sports : création du national physic committee. (Separation car l'IWLF ne voulait pas de connection avec BB)

- **1899 HCP/HCF** Desbonnet crée l'Haltérophilie Club de Paris, plus tard HCF (de France), Règlementation 1907: 22 mouvements en compétition (1902: 11 mouvements)
- **1914 FFPH** Création FFPHF (Fédération Française de Poids et Haltères et Force) qui devient FFPH
- **1935 FFC** Edmond Desbonnet fonde la FFC
- **1977 AFCPAS** DC et squat pratiqués dans FFH, AFCPAS et assoc Martinez (épreuves athlétiques)
- **1982 FFFA** Soulevé de terre ajouté pour reconnaissance IPF - De Faria président, chez Nubret 1986 **FFHMC** Dissolution FFFA - Eclatement FFFA en: FFHMC (IPF) et **FFF** (Georges Gérard) (WDFPF)
- **1990 FFHMDA** Dissidence FA de la FFHMC: FFP (prés. Albert Buttigieg). IPF choisit FFHMC. Puis intégration de la FA dans ce qui devient la FFHMDA
- **1991** Interfédé FFP+AFCPAS+fédé dirigée par José Martinez+FFF constituent une assoc interfédérale (dirigée par G. Gérard)
- **1993 FFHMDA** FFF rejoint la FFHMDA (pressions ministérielles) sauf qq clubs qui constituent une autre association (Dir Maurice Lambert) (WDFPF/IFBB)
- **1998 CNHMFAC** FFHMDA dissoute par le ministère des sports
- **2001 FFHMFAC** JP Bulgaridès et FA (G. Girard, remplacé en 2002 par Hatot)
- **2015 FFHM FA/DC - C?**

Organisation internationale

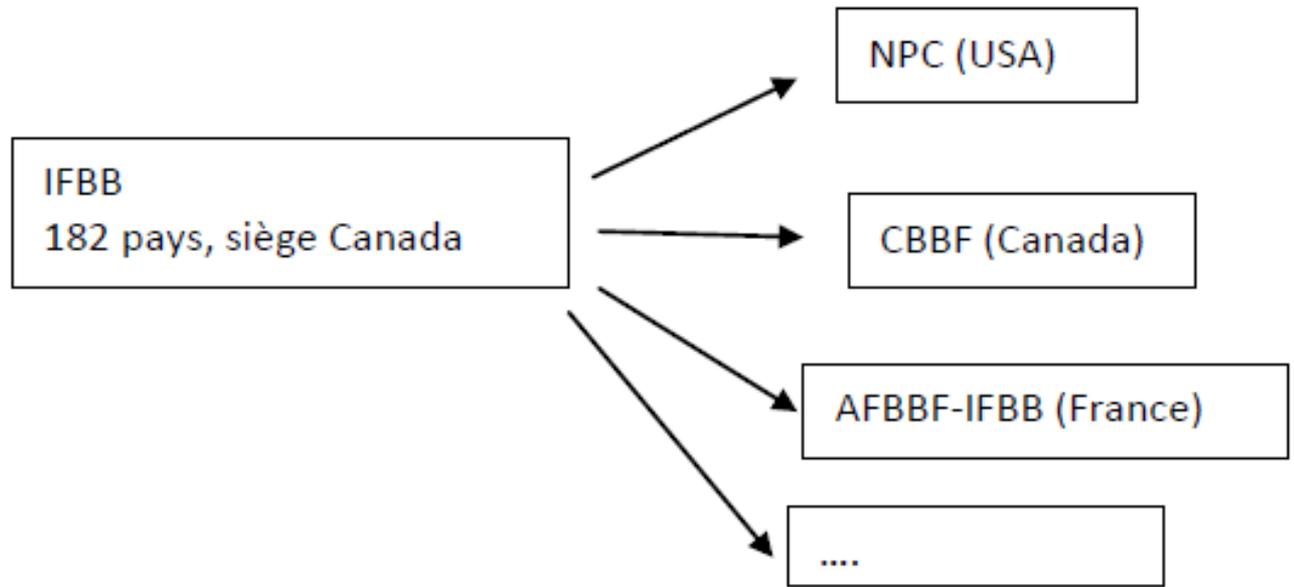
International dominé par IFBB (compétition professionnelle la plus connue: Mr Olympia)

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

15 « fédérations » internationales: IFBB, IUBBN, IBFA, NGA, UFE, INBA/PNBA, NAC, WPF, NABBA, WABBA, Musclemania, IFPA/OCB, WNBF, et coalitions: NBA, DFAC, ...

10 représentations en France: AFBBF, FFHMFAC, ACF, ANBF, ?, INBA-fr, AFCPAS (ACF), APF, AFFFBB, WABBA-fr, ...

IFBB



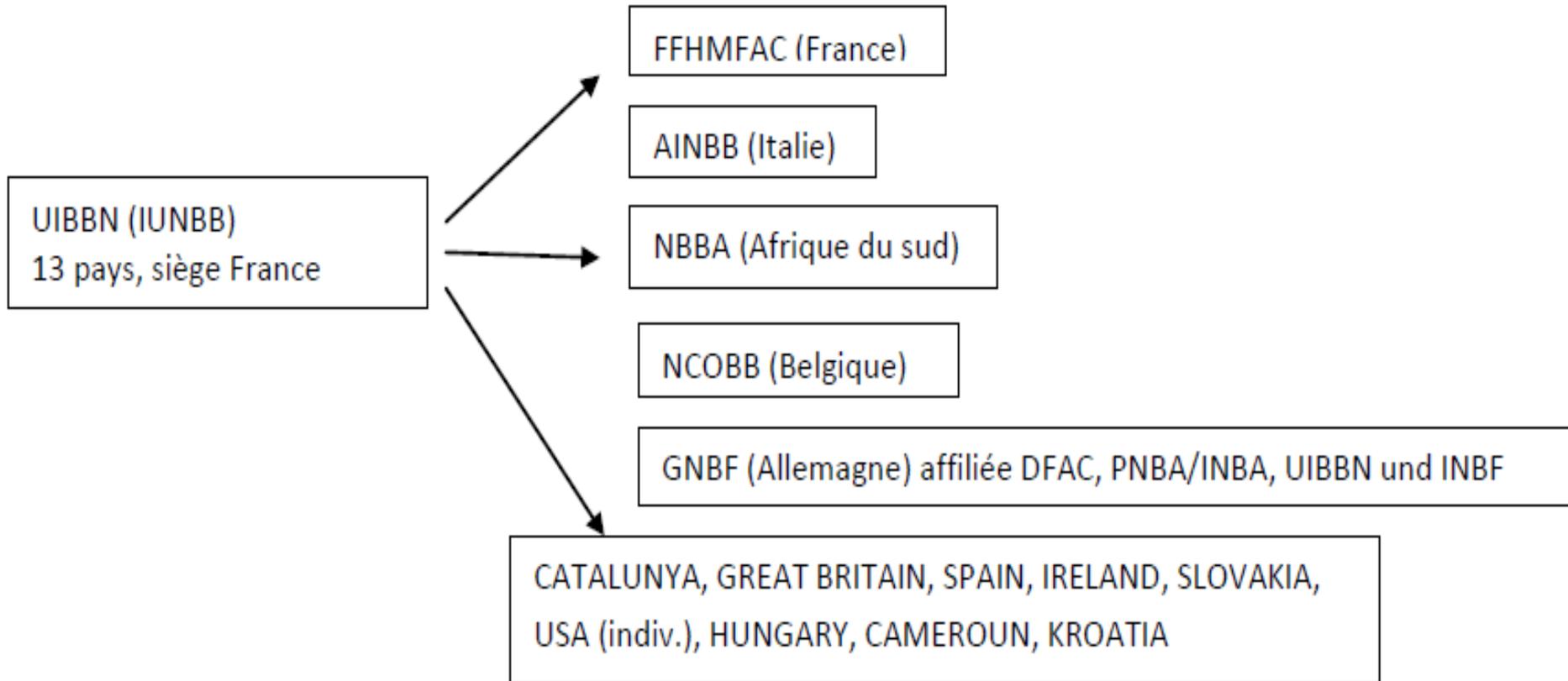
IFBB (NPC aux US) (182 pays)

INBA/PNBA/ABA (45 pays)

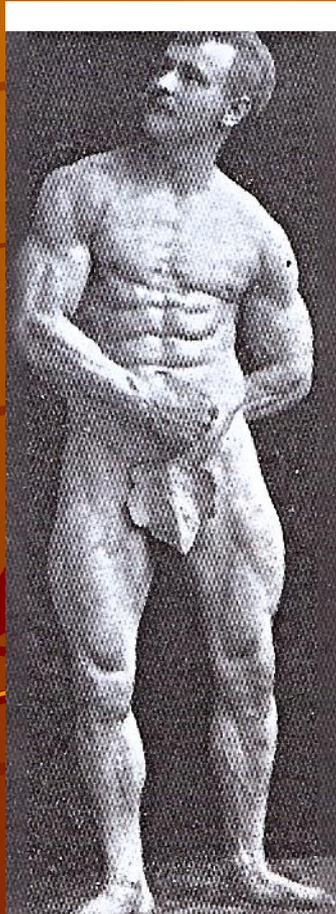
NABBA (44 pays)

NAC (40 pays)

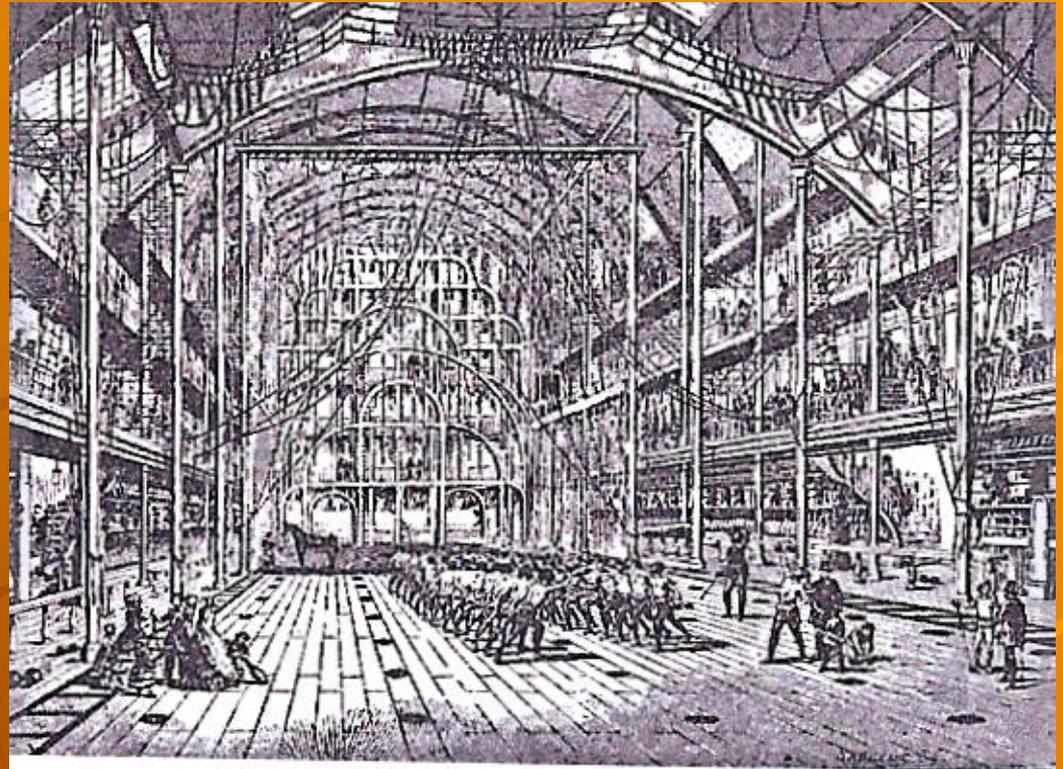
UIBBN (monde 2014)



Une histoire à écrire



Eugène SANDOW



Gymnase Triat 1854
55 avenue Montaigne (Champs Elysée)

3 – LA FEDERATION



La FFHMFAC c'est

La seule fédération ayant:

- Agrément

Pour 4 disciplines: H M FA C

- Délégation:

Pouvoir disciplinaire

Délivrance de titres nationaux

Ses prérogatives sont définies par le Code du Sport : Article L 134 – 14 à 21

Appellations protégées: fédération française, équipe de France, champion de France

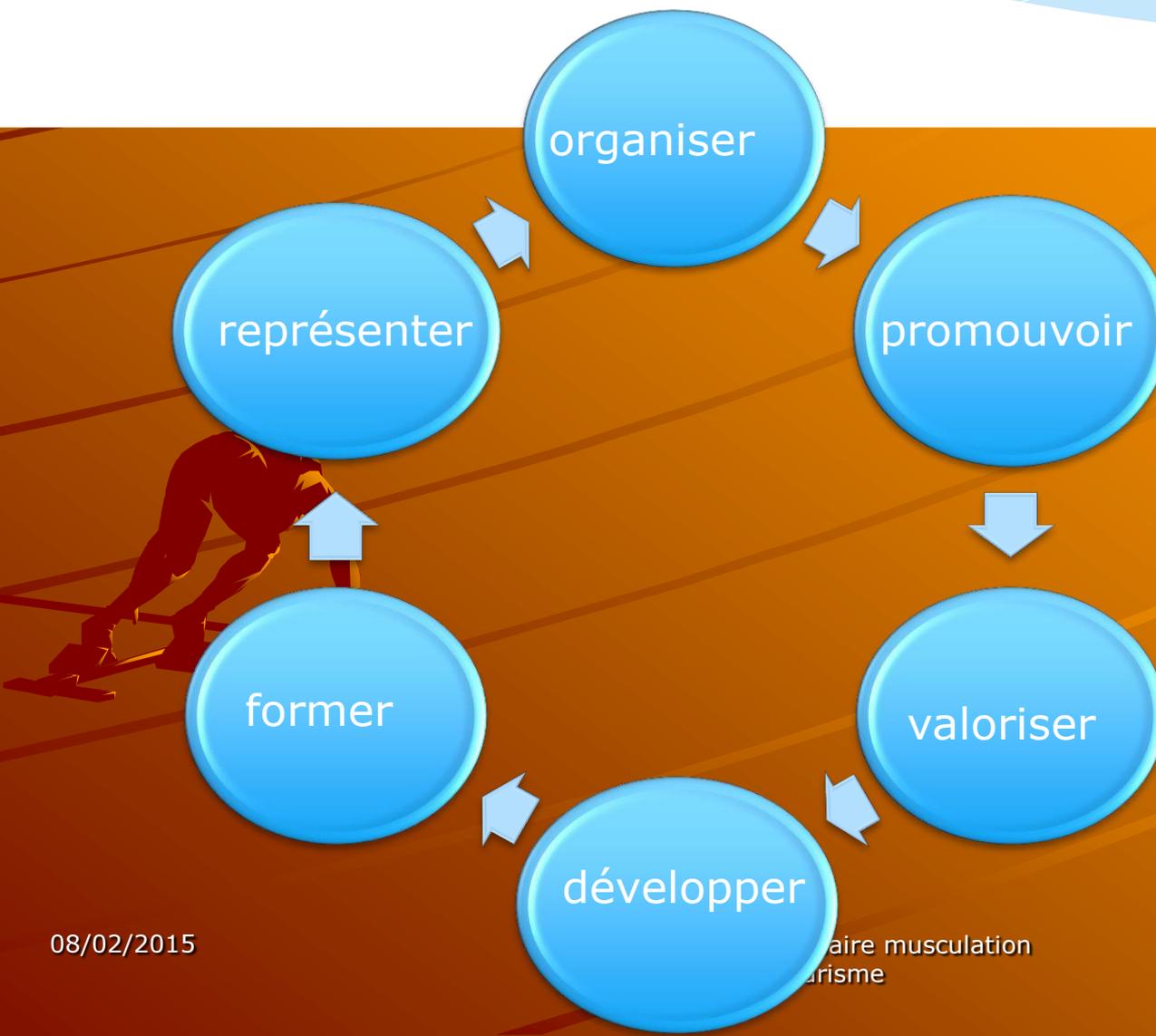
Ethique et santé : Contrôles anti-dopage réglementés... et demandés

La FFHMFAC c'est

- 528 clubs en France
- 53268 licenciés
- 5507 compétiteurs
- 46936 loisirs
- 253 compétiteurs culturistes

(saison 2013-2014)





PROMOUVOIR



Développer



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	12
1'30	

ÉPAULES

ÉLEVATION LATÉRALE

3	12
1'30	

ÉPAULES

OISEAU (ON CHANG L'ORDRE LA MAIN DE)

3	12
1'30	

BICEPS

CURL ASSIS À 45°

3	12	1'30	
---	----	------	--

TRICEPS

EXTENSION POULE AVEC CORDE

3	12
1'30	

ABDOMINAUX

IDEM SÉANCE A
(ON PEUT CHANGER L'ORDRE DES EXERCICES)



ADRESSE : 7 rue Roland Martin - 94 100 Champigny-sur-Marne
TÉL : 01 55 09 46 25 - MAIL : contact@ffhmfae.fr - 107 988 30 www.ffhmfae.fr

© 2015 FFHMFAE - Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la FFHMFAE est formellement interdite.

Former

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**



Branche Professionnelle

**Certificat de
Qualification
Professionnel**

(Intervention rémunérée limité à
360h/an)

CQP

**Haltérophilie,
Musculation, Force
Athlétique et Culturisme**

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



- Norme AFNOR : compléments alimentaires
- Création d'outils de prévention et de promotion des bonnes pratiques



Culturistes dans la fédé

O.D. Dopage
J.-M. Thérage
P. Breton

S. Thérage (VP, BU, CD)

Communication
S. Thérage

CSNC
P. Deransart
L. Bodet
M. Galle
R. Lartigou
T. Loridan
M. Ly-Elisor
C. Rousse
D. Souilhé
J.-M. Vagao

CNA
J.-M. Vagao
P. Breton
J. Nomède
C. Rousse
J.-M. Thérage
P. Vieilly

C.Masters
J.-M.
Bernhardt
S. Thérage
R. Lartigou

C. Mutations
C. Labels
P. Deransart

C. Formation
D. Souilhé

DTN
D. Chabroud
P. Geiss
F. Mompo

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

Culturisme: licenciés

Saison 2008/	2010	2011	2012	2013	2014	Progr.
Nb licences	4126	3269	2734	2260	2566	+306
Hommes	2981	2281	1986	1674	1659	-15
Femmes	1145	988	748	585	906	+321
Loisirs (prix réduit)	3542	2775	2270	1799	2097	+298
Juges-arbitres	82	77	63	71	67	-4
Dirigeants	209	202	176	167	168	+1
Compétiteurs	376	302	305	290	306	+16
Femmes Compétitrices	59	44	58	44	56	+12
Séniors et jeunes C.	256	179	186	180	183	+3
Masters Compétiteurs	120	123	119	110	123	+13

Les régions



Guadeloupe



Martinique



Nouvelle Caledonie



Réunion



Guyane



Mayotte



Wallis & Futuna



La commission Sportive Nationale de Culturisme

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 de supports pédagogiques pour la formation des officiels juges et qualifiés

• Événementiel

Organisation des compétitions du calendrier national

• Développement de la discipline

Evolution des règlements sportifs et arbitrage

• Développement territorial

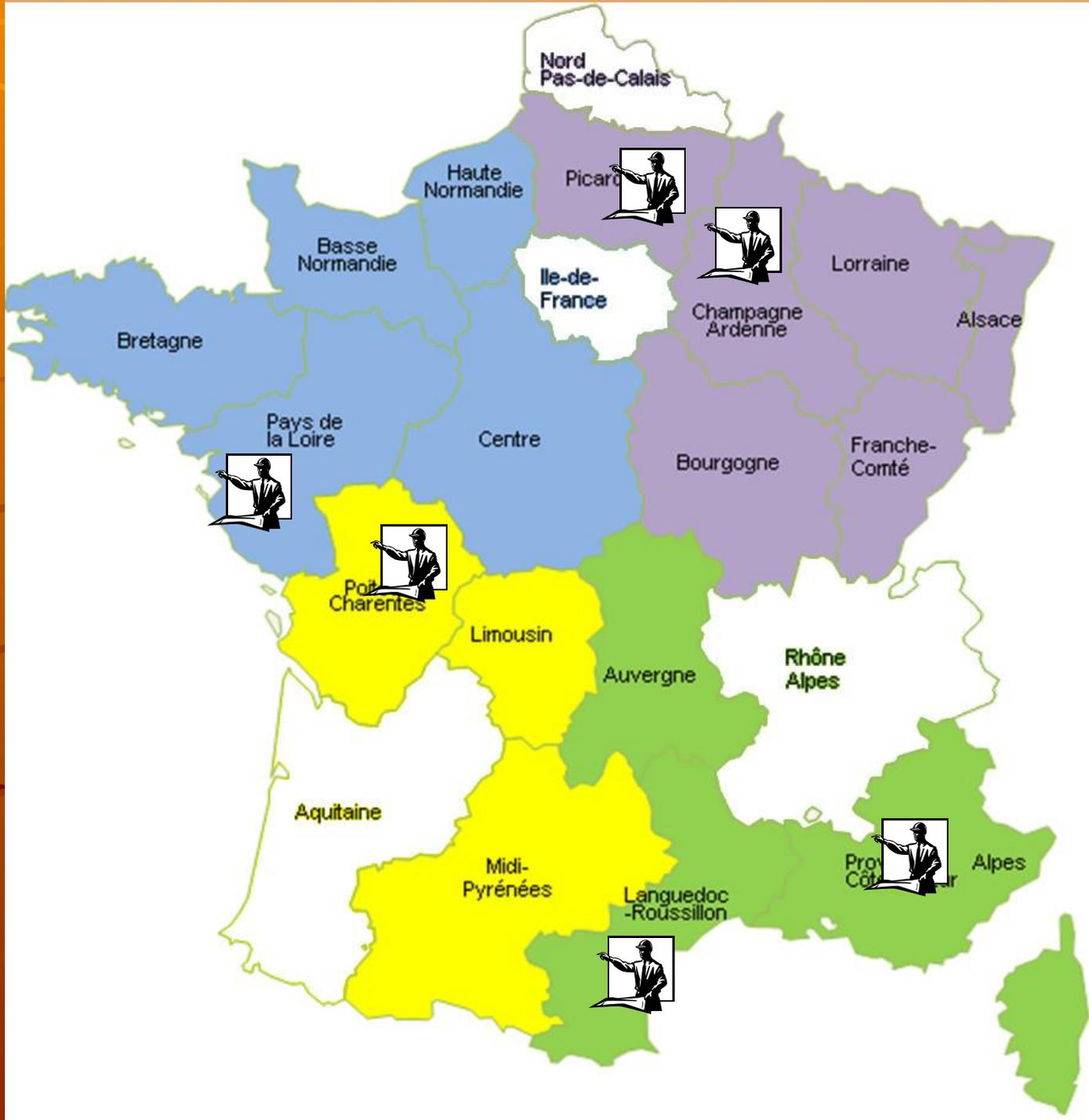
Support et aide aux délégués régionaux





Les Régions et inter régions

Implantation
régionaux 2014
Et
Autres
compétitions
possibles en
2015





COMITE REGIONAL
d'ÎLE DE FRANCE

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

-B. Tritreville: Yvelines (78)

La commission régionale IdF de culturisme

Pierre DERANSART, Président

Sous-commissions

-séminaire: pierre@deransart.fr,
bobohaltero95@hotmail.fr, laurent.hamzi@swisslife.fr

-certificats, récompenses: pierre@deransart.fr,
mmpierrat@orange.fr

-championnat: pierre@deransart.fr,
mmpierrat@orange.fr, jean-marc.vagao@neuf.fr

-flyers: didier.durand@dbmail.com,
btitreville@wanadoo.fr,

La commission régionale IdF de culturisme

Séminaires « De la pratique de la musculation à la compétition culturiste »

Faire connaître les bonnes pratiques de musculation (entraînement et nutrition)

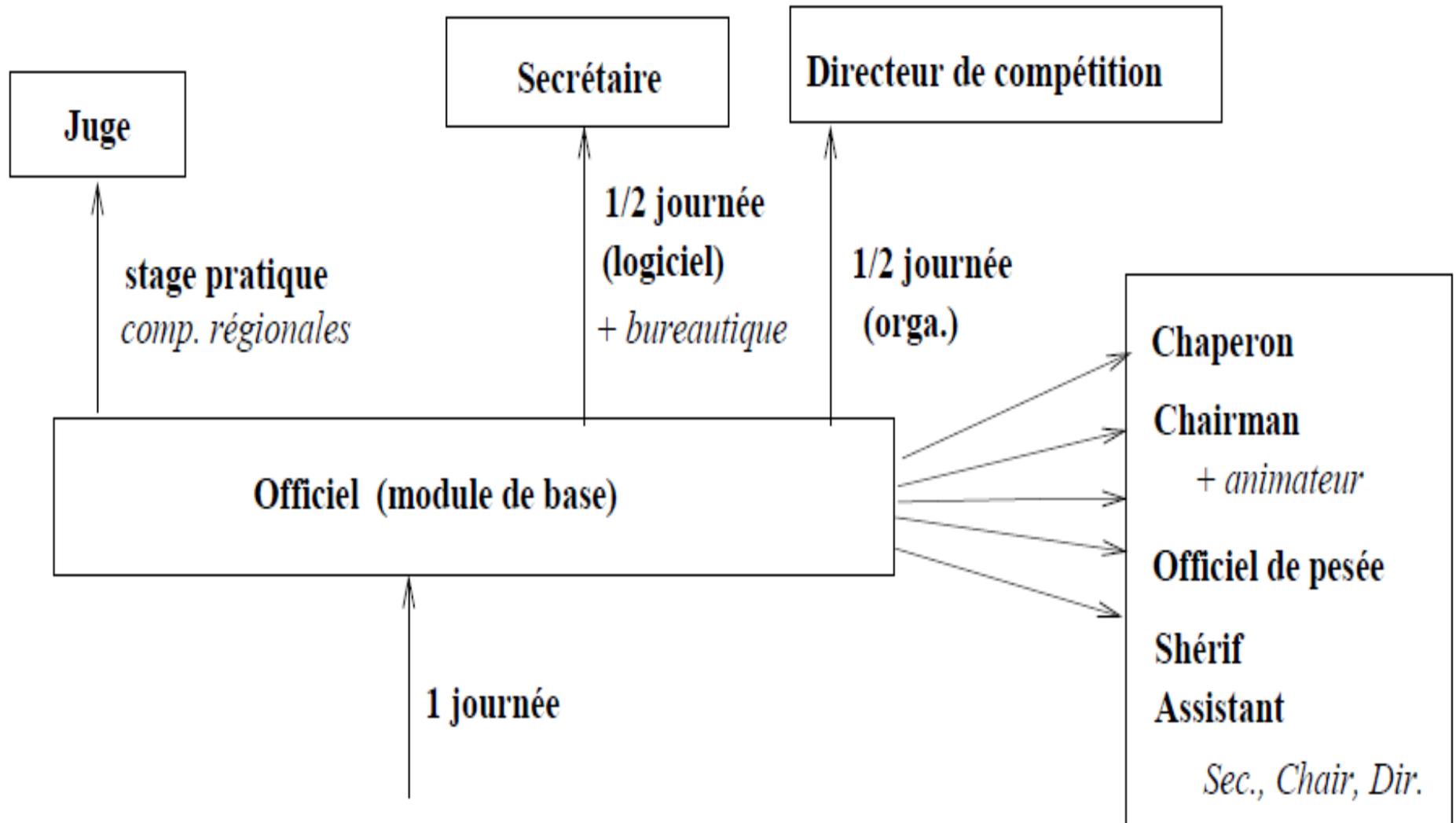
Stages de posing

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

Formation Juge-Arbitres

juge, secrétariat, chairman, directeur de compétition, ...

Formation Juges-Arbitres



Merci!

