

La Commission Culturisme IdF propose également :

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

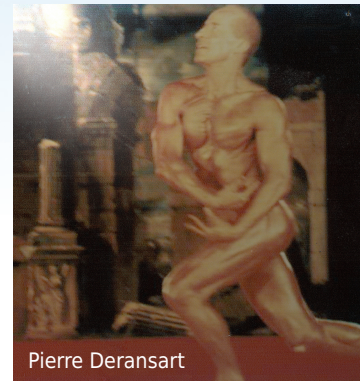


Public : homme ou femme, amateurs ou professionnels du sport et de la diététique

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 :

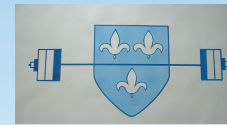
07 78 26 34 70

<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

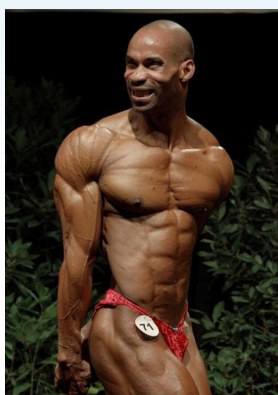
Rejoignez nos championnes et champions franciliens



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).