



En club,
je fais comme j'aime !



Bienvenue au club !
En loisir
ou en compétition ...

La licence Musculature Santé Loisir

La licence musculature santé loisir proposée par les clubs, est destinée aux personnes qui souhaitent pratiquer des activités physiques dans le but de bien-être et de convivialité. Au plaisir de l'exercice physique s'associe toujours une progression. Se maintenir en forme devient alors facile, accompagné par un encadrement adapté et compétent.

Renforcement, équilibre du dos :

Nous vous proposons un programme national FFHMFAC axé sur le renforcement musculaire du dos et du corps en général tout en conservant sa souplesse. Il prévoit aussi une éducation posturale utile dans les gestes quotidiens (soulever divers objets).

Prévention de l'ostéoporose :

L'ostéoporose constitue actuellement une préoccupation majeure de santé publique. L'entraînement avec des charges permet la préservation de la masse osseuse. Dans cette optique, nous vous proposons aussi dans notre programme national des fiches d'exercices réalisables par toutes et tous, quelque soit votre âge et votre niveau.

La Licence Compétition

Grâce à la licence compétition, vous pourrez participer à toutes les compétitions de la Fédération Française d'haltérophilie, musculature, force athlétique et culturisme : celles de votre club bien sûr, mais aussi tous les championnats organisés dans les départements, les régions, les zones, par équipe ou en individuel.

Si vous êtes les meilleurs de votre discipline et de votre catégorie vous pourriez aussi vous qualifier pour les championnats de France et accéder peut-être aux équipes de France.

Cette licence vous permettra de vous dépasser et de vous mesurer aux autres comme à vous-même sur tout l'hexagone.

La Fédération Française d'Haltérophilie,
Musculature, Force Athlétique
et Culturisme rassemble
plus de 50 000 licenciés
au sein de 550 associations.

Trouvez un club près de chez vous sur :

www.ffhmfac.fr



7 rue Roland Martin
94500 Champigny sur Marne

Tél. : 01 55 09 14 25

Fax : 01 55 09 14 29

Courriel : contact@ffhmfac.fr

Un club près de chez vous !

HALTEROPHILE CLUB St BALDOPH

Contact : BAILLET Jérôme

tel : 04 79 28 37 17

e-mail : gerome.baillet@aliceadsl.fr



BIENVENUE
AU CLUB !





Musculation Santé Loisir

Notre mode de vie moderne est de plus en plus sédentaire. Les aménagements technologiques (ascenseurs, télécommandes...) facilitent notre quotidien et limitent au maximum nos efforts. Résultat: notre corps s'affaiblit.

Dans le même temps, l'offre alimentaire explose, avec pour conséquence des déséquilibres nutritionnels à l'origine du surpoids et de l'obésité.

Dans ce contexte, la nécessité de pratiquer des activités physiques dédiées à la "forme" devient alors une évidence.

Nos clubs rassemblent en un même lieu, une multitude d'activités, accessibles par tous les temps, et à tous les pratiquants, quel que soient leur niveau et leur âge.

**IL Y EN A POUR TOUTES ET TOUS :
DES COURS COLLECTIFS AUX SÉANCES INDIVIDUELLES,
DU CARDIO-TRAINING À LA MUSCULATION ...**

La musculation

La pratique régulière de la musculation donne un corps tonique et permet d'améliorer sa silhouette. En effet, on peut faire travailler tous les muscles de manière très ciblée.

Une musculature tonique et équilibrée est un élément prépondérant pour éviter d'être trop cambré ou d'avoir le dos voûté. C'est un élément efficace de prévention du mal de dos.

Préparation Physique

Le développement des qualités physiques est primordial dans la pratique de tous les sports. Cela permet d'améliorer son niveau de performance et de récupération, ainsi que de prévenir les blessures.

L'Haltérophilie et la Force Athlétique sont depuis longtemps utilisées et efficaces dans ce domaine.



Les cours collectifs

Les cours collectifs offrent, à eux seuls, un large choix d'activités.

Réalisés en musique, ils sont souvent très ludiques et conviviaux.

Le stretching

Le stretching permet le travail de la souplesse, la préservation des qualités musculaires et des articulations. Il peut se pratiquer individuellement dans la séance ou en cours collectifs.

Le rythme du stretching procure une détente permettant de lutter contre le stress.

Le cardio-training

L'entraînement de type cardio-training est effectué sur des appareils comme les tapis de course, rameurs, vélos ... Il permet d'acquérir et de maintenir une bonne condition physique.

Les disciplines de compétitions

L'Haltérophilie

L'Haltérophilie est un sport olympique qui demande force, souplesse, vitesse et explosivité. Les mouvements (l'arraché et l'épaulé jeté) sont très complets et très dynamiques. On peut débiter dès l'âge de 10 ans.

L'haltérophilie est également une très bonne école posturale : elle apprend à bien placer son dos, et son corps en général. On en tire un bénéfice dans la vie quotidienne.

La Force Athlétique

La Force Athlétique est un sport de haut niveau composé de trois mouvements : la flexion de jambes (squat), le développé couché et le soulevé de terre. La pratique en compétition consiste à réaliser une charge maximale sur chaque mouvement.

Le Développé Couché

Le développé couché est une discipline qui se pratique allongé sur un banc. Le mouvement commence avec la barre tenue à bout de bras et le but est de descendre la barre au niveau de la poitrine en pliant les bras, puis de pousser la barre pour la faire remonter.

Le Culturisme

Le culturisme est une discipline qui vise le développement harmonieux des muscles. C'est aussi l'une des formes compétitives de la musculation où on juge le volume, mais aussi le relief musculaire. L'aspect esthétique joue un rôle important. Les muscles doivent être bien proportionnés.

Le Culturis-Form

Le culturis-form est une discipline réservée aux femmes, âgées de 16 ans minimum. Dans une compétition, le classement est établi par un jury selon plusieurs critères dont l'enchaînement et l'originalité de la chorégraphie, l'énergie, l'enthousiasme, les performances athlétiques et les choix de musiques.