

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE – MUSCULATION



PROGRAMMES DE MUSCULATION SPÉCIFIQUES :

FEMMES, SENIORS, PRÉVENTION DE LA SANTÉ ET LOISIR

1. Notre programme destiné aux femmes

- **Silhouette HALTER'**, conçu pour les femmes

Les séances sont conduites par des éducateurs formés spécifiquement par la FFHM et labellisés *Coach Silhouette HALTER'*.

Les séances sont construites pour être rapides et efficaces, répondant aux attentes des femmes : remise en forme, tonicité, amincissement.

Ce programme de musculation propose un carnet d'entraînement individuel *100% musculation au féminin*, avec près de six mois d'entraînement, organisés en six cycles variés et progressifs : cardio, activation, harmonisation, dynamisation, modelage, tonification.



©Rémy Perthusot

2. Nos programmes « sport-santé » et seniors



Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

La pratique de l'haltérophilie-musculation contribue au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre de la prévention primaire. Elle contribue aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

- **Renforcement et équilibre du dos**

De nombreuses études scientifiques et médicales démontrent les bienfaits d'une activité physique adaptée sur l'équilibre du dos et la prévention du mal de dos.

Fort de ce constat, nous proposons un programme complet et précis (exercices, nombre de séries, nombre de mouvements, temps de repos) créé sous forme de fiches visant quatre objectifs : renforcement musculaire, travail de souplesse, éducation posturale, cardio-training. Il est destiné aux licenciés de la FFHM.



©Rémy Perthusot

• Seniors

Ce programme vise notamment à prévenir l'ostéoporose, diminution de la densité osseuse augmentant les risques de fractures à partir d'un certain âge. Les études démontrent qu'un protocole de renforcement musculaire avec charges agit favorablement dans la prévention et l'amélioration de l'ostéoporose.

Fort de ce constat, nous proposons un programme complet et précis (exercices, nombre de séries, nombre de mouvements, temps de repos) créé sous forme de fiches, sollicitant toutes les parties du corps. Il est destiné aux licenciés de la FFHM.



La mise au point du protocole d'entraînement a impliqué différents organismes : Institut Pour la Recherche sur l'Ostéoporose ; Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale ; Institut de Formation en masso-kinésithérapie ; Centre Hospitalier Régional d'Orléans ; CFA des métiers du sport et de l'animation ; Cercle Michelet Orléans Haltérophilie-Musculation.

3. Nos programmes de musculation loisir

• Programmes de musculation

De nombreux pratiquants connaissent différents exercices de musculation. En revanche, ils ont plus de difficultés à structurer leur séance, équilibrer le travail entre les différents groupes musculaires, répartir les séances, adapter le nombre de répétitions aux objectifs recherchés. Pour cela, la FFHM propose des programmes pour répondre aux attentes des pratiquants de musculation ayant différents objectifs : perte de poids, visée esthétique, volume musculaire, bien-être, entraînement musculaire généralisé.



• Animation Muscu Challenges



La FFHM a créé une formule d'animation dédiée à la musculation : les Muscu Challenges ! Exécutés au sein du club, ces challenges permettent aux licenciés de se confronter entre pratiquants du même club, mais aussi à distance avec les licenciés d'autres clubs ! Et ce sans aucun déplacement, dans une logique de développement durable, les participants faisant des vidéos de leurs exercices.

CONTACT

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation
7 rue Roland Martin 94500 Champigny-sur-Marne

Tél. 01 55 09 14 25 - Fax. 01 55 09 14 29

contact@ffhaltero.fr
ffhaltero.fr



OÙ TROUVER NOS PROGRAMMES

Les encadrants diplômés de la FFHM peuvent mettre en œuvre ces programmes dans différentes structures.

- Les salles affiliées à la FFHM
- Les associations affiliées à la FFHM
- Les maisons de la santé en lien avec le corps médical

La structure affiliée à la FFHM la plus proche de chez vous (association, salle, comité départemental, ligue régionale) :

.....
.....
.....