



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION  
**FFHM**



**2021-2024**

**FORMULAIRE  
DE CANDIDATURE**



## INFORMATIONS GENERALES

Nom de la structure :

Téléphone :

Adresse :

Email :

Code postal :

Ville :

Site Internet :



## CONTACT

Nom :

Email :

Prénom :

Téléphone :

Fonction :



## FONCTIONNEMENT

Montant de la cotisation :

Description des prestations fournies avec la cotisation :

Budget du club:

Nombre de Féminines :

Montant des subventions :

Nombre de jeunes (-18 ans) :

Effectif adhérents :



# PARTIE 1 ..... FORMATION

*Rappel des critères nécessaires dans le domaine de la formation :*

	Critères obligatoires	Critères optionnels
F O R M A T I O N	Avoir un éducateur diplômé Coach Silhouette Halter'	
	Avoir des éducateurs diplômés d'état ou de BF1	
		Avoir un éducateur formé au Circuit Fit
		Avoir un éducateur diplômé BF2 Musculation
		Avoir un éducateur diplômé Coach musculation fonctionnelle

## ENCADREMENT

Nombre d'encadrants :

Dont salariés :

Dont bénévoles :

Nom	Prénom	Diplômes (d'état, fédéral, secouriste...)
		Si oui, précisez :
		Si oui, précisez :

Nom	Prénom	Diplômes (d'état, fédéral, secouriste...)
		Si oui, précisez :

Participation à des séminaires d'entraîneurs :

Autres informations utiles pour apprécier la qualité de votre encadrement (formations internes, remise à niveau...) :

Vos encadrants, bénévoles, responsables de structure, ont-ils reçu une formation pour utiliser un défibrillateur ?

Oui

Non

Disposez-vous de ce type d'appareil ?

Oui

Non

# PARTIE 2 ..... STRUCTURATION QUALITÉ

*Rappel des critères nécessaires dans le domaine de la structuration / qualité :*

	Critères obligatoires	Critères optionnels
S T R U C T U R A I O N  /  Q U A L I T É	Avoir au moins un créneau collectif Silhouette Halter' ou Circuit Fit identifié dans le planning	
	Avoir du matériel et machines de musculation, du matériel de cardio training. Matériel moderne et de qualité, en quantité suffisante	
	Identifier dans le planning les créneaux d'encadrements dédiés aux adhérents muscu	
	Proposer une méthodologie de suivi et de progression de pratiquant en musculation	
	Mettre en place une démarche d'accueil	
	Utiliser les programmes pédagogiques de la fédération (fiches musculation, carnet Silhouette Halter')	
	Participer à au moins 1 Muscu Challenge dans la saison	Vestiaires adaptés aux différents publics

## ..... FORMAT DES ACTIVITÉS PROPOSÉES .....

Listez les supports pédagogiques de la FFHM que vous utilisez (fiches musculation, carnet Silhouette Halter') :

Quelles sont vos activités proposées (musculation, cours collectifs...) ? Veuillez détailler.

Quels sont les publics visés (âges, sexe...) ?

Quels sont les créneaux collectifs proposés pour les cours Silhouette Halter et/ou Circuit Fit ?

Quels sont les créneaux d'encadrements dédiés aux adhérents muscu ?

Participez-vous à des Muscu Challenge ? Si oui, sous quelle forme ?

Quelle méthodologie de suivi et de progression du pratiquant en musculation proposez-vous ?

Quelles sont les horaires d'ouverture de votre club ?

Les adhérents peuvent-ils venir en libre accès ?

Quelle démarche d'accueil mettez-vous en place ?

Que mettez-vous en place pour assurer la prévention des conduites à risques et donner des informations sur la santé ?

## ..... ÉQUIPEMENT .....

Quel est le mode d'occupation de votre salle (propriétaire, mise à disposition, unique utilisateur...)?

Listez les commodités dont vous disposez (nombre de vestiaires/douches/sauna/club house)?

Proposez-vous des conseils sur l'alimentation, des interventions de professionnels de la diététique ou des outils sur la nutrition à vos licenciés "loisir" ?

Vos vestiaires sont-ils adaptés aux différents publics ?

Listez le matériel (marque / modèle ) dont vous disposez :

Matériel de musculation :



Matériel de cardio training :



Autres (vidéo projecteur, caméscope, pèse  
personne, pince pli cutané ...) :



# PARTIE 3 ..... COMMUNICATION PROMOTION

*Rappel des critères nécessaires dans le domaine de la communication / promotion*

	Critères obligatoires	Critères optionnels
C O M M U N I C A T I O N / P R O M O T I O N	Etre signataire de la Charte d'engagement contre le dopage	
	Mettre en place des séances d'essai ou Portes ouvertes lors des opérations nationales	
		Action envers les entreprises
		Communication des actions Musculation à la FFHM
		Avoir une communication sur les réseaux sociaux

# PARTENARIAT

Mettez-vous en place des partenariats ou des actions avec...  
(Listez vos partenariats et détaillez vos actions)

- Les entreprises locales ?
- Le « handisport » et/ou « sport adapté » ?
- Le sport universitaire (FFSU...)?
- D'autres associations sportives (préparation physique...)?
- Le public carcéral ?
- Des organismes d'aide aux personnes en difficulté ?

Etes-vous signataire de la Charte d'engagement contre le dopage de la FFHM ?

Oui

Non

Quelles sont vos actions en matière de lutte contre le dopage ?

## MARKETING COMMUNICATION

- Combien de manifestations de promotion faites-vous dans l'année et lesquelles (séances d'essai, portes ouvertes, fêtes, démonstration etc.) ?
- Quels sont vos supports de communication (réseaux sociaux, plaquette, affiche, site internet, newsletter, magazine...)?
- Utilisez-vous les supports et les actions de promotion réalisés par la FFHM ? Si oui, lesquels ?
- Quelles actions organisez-vous envers les entreprises ?
- Organisez-vous des compétitions de musculation dans votre structure ? Si oui, lesquelles ?



## VOS MOTIVATIONS

### PIÈCES À FOURNIR

- Planning de la salle
- Planning des cours
- Document relatif à l'accueil des nouveaux adhérents (questionnaires, grilles de test physiques...)

Signature\* du Président  
et cachet de la structure :

Date :

***\*"Par ce présent formulaire de candidature, je m'engage à respecter strictement les termes du règlement des labels à jour"***



## AVIS DE LA LIGUE

**Nom de la ligue régionale :**

**Nom et prénom du Président :**

**Avis favorable**

**Avis défavorable**

**Commentaires :**

**Signature du Président  
de la Ligue**

**Date :**