

Sport sur ordonnance : la Fédération française d'haltérophilie lance une formation de "coach muscu santé"



Sophie Conrard

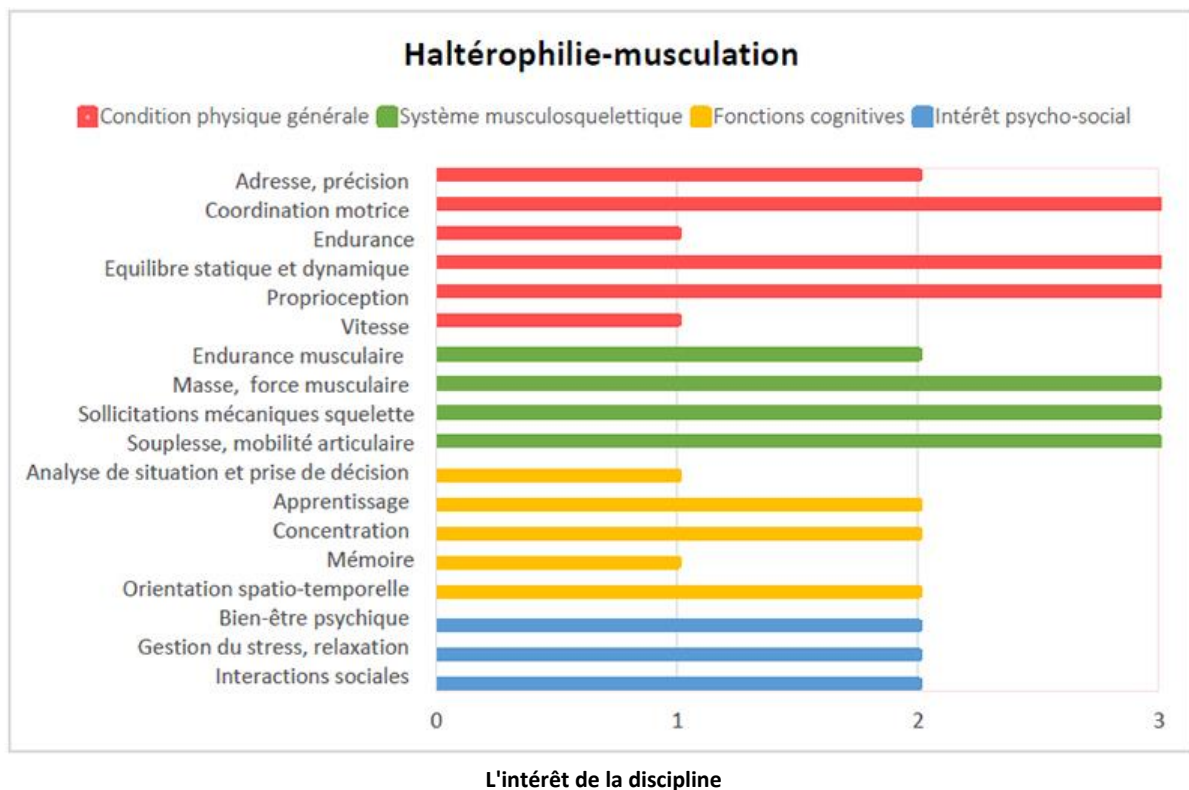
Kiné actualité – www.kineactu.com - 18 mars 2019

Investie dans le développement du sport sur ordonnance, la Fédération française d'haltérophilie-musculation (FFHM) propose à ses adhérents une formation pour l'enseignement de la musculation dans le cadre du sport sur ordonnance. Le but est de leur donner les outils pour qu'ils puissent accueillir des patients chroniques en toute sécurité. Nous avons profité du salon Body Fitness à Paris, du 15 au 17 mars, pour rencontrer ses promoteurs.

La musculation s'adresse à tous. "80 % de nos 25 000 adhérents ne font pas de compétition", rappelle Ludwig Wolff, conseiller technique national en charge de la formation et référent sport santé de la [Fédération française d'haltérophilie-musculation \(FFHM\)](#). Celle-ci s'occupe aussi de ceux qui pratiquent en loisir, sans objectif de performance. "Nous souhaitons vraiment décomplexer les gens vis-à-vis de la discipline : chacun peut faire du sport, et c'est bon pour tout le monde. Je suppose qu'il vous arrive de cuisiner ? Pourtant, vous n'êtes pas Boccuse ?". Imparable.

La FFHM s'intéresse depuis longtemps à la prévention primaire et tertiaire. Elle réfléchissait depuis plusieurs années à ce projet de formation à destination des patients chroniques, qui a trouvé un nouvel élan récemment : "Il y a eu un appel à projets du CNOSF, auquel nous avons répondu, et notre formation a été validée. En parallèle, nous avons constaté que depuis plusieurs années, la littérature et les travaux de recherche sur les vertus de ce sport augmentent de façon significative, validant ainsi les bienfaits de l'entraînement avec charge", explique Ludwig Wolff. En témoigne la bibliographie annexée au chapitre sur l'haltérophilie-musculation dans le [MédicoSport Santé](#) (page 389) : lutte contre l'obésité, développement de la masse et la densité osseuse, prévention des effets de la sédentarité... Même contre les maladies neurologiques, la pratique de la musculation peut s'avérer utile, à

la fois pour le renforcement de la force musculaire et les capacités fonctionnelles et le maintien des capacités de marche. Les indications sont multiples. "Le CNOSF nous a fortement incités à ne pas être timorés dans nos propositions."



Tous les pratiquants ne réaliseront pas forcément le fameux "mouvement olympique", mais "on le décompose et on utilise le solfège de ce mouvement pour proposer des exercices et des répétitions adaptés aux besoins de chacun".

40 h de théorie et 60 h de pratique

Formé en ingénierie de la formation, Ludwig Wolff a travaillé sur le programme "coach muscu santé" avec 2 personnes issues de la filière Staps APA. Cette formation comprend 3 temps pédagogiques : 20 h de formation à distance (avec cours théoriques, quizz et travaux pratiques), 20 h de formation en présentiel dans les locaux flambant neufs de la FFHM à l'Insep, à Paris, et 60 h de stage pratique sanctionnées par un rapport.

Les 20 places disponibles pour la première session, qui a eu lieu début mars, ont été prises d'assaut. La Fédération en proposera rapidement une deuxième pour répondre à la demande.

La formation met notamment l'accent sur "l'accueil et l'écoute d'un public sédentarisé", précise Ludwig Wolff. "L'idée est de leur proposer d'abord 2 ou 3 séances individuelles puis des séances en petits groupes (6 à 8 personnes maximum) pour créer une saine émulation et pour plus de convivialité. Nous leur expliquons aussi l'importance de créer un réseau autour d'eux : dans le cadre de leur stage pratique, ils doivent effectuer une mission d'information et de communication auprès des professionnels de santé locaux, de l'ARS, etc. Pour les aider

à vendre la muscu-santé, nous leur proposons un argumentaire." La formation comprend aussi un focus sur la déontologie et l'éthique, en particulier sur le respect du secret médical.

Cette formation a vocation à être complétée par d'autres, plus poussées, portant sur une pathologie précise : diabète, ostéoporose, vieillissement, cancer du sein...

À l'issue de la formation, les coachs peuvent se connecter à un forum qui leur permet de garder le contact, d'échanger sur leurs expériences et de poser des questions.

Ces coachs ont aussi vocation à accueillir un public classique, non porteur d'une ALD : "On constate que les gens ont pris conscience de l'importance de se muscler et se tonifier lorsqu'ils ont mal, au dos par exemple. C'est pourquoi nous sommes de plus en plus nombreux, au sein de la Fédération, à réfléchir à la meilleure manière de les accueillir", précise Philippe Geiss, directeur technique national adjoint. Sur ce point, la FFHM tient à se différencier des "salles qui n'assurent aucun encadrement".

En parallèle, la FFHM démarché certaines mutuelles pour obtenir une prise en charge du sport sur ordonnance. À ce stade, rien n'est acté.

Plus d'infos sur la formation "Coach muscu santé" : contact@ffhaltero.fr ou sur www.ffhaltero.fr, rubrique "Emploi & formation".

Lecture conseillée : [Au cercle Michelet à Orléans, les cours d'haltéro-santé font le plein](#)

© D.R.