

# La FFHM au défi du sport-santé

Fédération plus que centenaire, l'histoire de la FF d'Haltérophilie-Musculation est porteuse de l'idéal olympique de dépassement de soi mais aussi des valeurs d'engagement prônées par Coubertin.

## 1. L'évolution des pratiques

### a. Un rajeunissement maîtrisé

La musculation a une place majeure dans les activités de loisir des adultes : 4 à 7 millions de pratiquants réguliers selon les sources. Parmi eux, une part importante est motivée soit par des pratiques hédonistes, soit par le maintien de leur capital santé. Nos clubs, institutionnellement mandatés à l'organisation de la pratique compétitive, doivent désormais se diversifier. Nous avons pris conscience de la nécessaire évolution de nos activités afin de fidéliser nos licenciés.

#### La pyramide ou l'éventail ?

Pour nous la pratique favorable à la santé comprend tout autant l'accueil des pratiquants loisirs que celles de personnes déjà atteintes de maladies chroniques et/ou d'affection de longue durée. Le niveau d'adaptation de la pratique évolue mais l'esprit de l'accompagnement est le même. Il faut envisager une approche diamétralement opposée à l'approche *coubertinienne* qui détecte les talents et les sélectionne depuis la base vers le sommet. A contrario, cette pyramide est inversée pour devenir un éventail d'activités et d'adaptations au service de chaque pratiquant, unique dans ses limites, ses besoins, et ses attentes. (Cf. ci-dessous).



### b. Une pratique favorable à la santé

Notre responsabilité de fédération délégataire et experte en musculation et haltérophilie doit composer avec l'offre pléthorique et évolutive (Coaching, *Crossfit*, Boutique gym) des salles commerciales. Afin de décliner au niveau fédéral la stratégie nationale sport-santé, notre mission s'est déroulée en trois phases :

1. La création d'un argumentaire : il est créé à partir d'une carte conceptuelle (ci-dessous) et décrit l'ensemble des opportunités offertes par nos disciplines.
2. L'analyse des publications médicales internationales a recensé cinq types de pathologies pour lesquelles la musculation avait un effet positif dans les traitements. Nous sommes ainsi identifiés dans le *médicosportsanté* du CNOSE, le fameux Vidal© du sport.
3. L'identification de l'omniprésence de l'activité musculation dans les prescriptions médicales d'Activité Physique Adaptée. Cette APA « musculation » reste souvent non respectée car le patient ne trouve pas toujours l'encadrement adéquat lors de son retour au domicile. Si notre légitimité est ainsi renforcée, nous devons créer les conditions d'un accueil de qualité.

## 2. L'évolution des compétences

### 2.1. La formation *Coach Muscu Santé*

Pour cela, nous avons formé plus de **130 éducateurs « coach muscu santé » en 3 ans** grâce à la création de cette formation fédérale reconnue par l'arrêté du 8 novembre 2018, relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'APA prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD. Cette formation englobe les notions transversales propres à l'adaptation de l'activité physique, mais également les principes régissant l'efficacité des actions de terrain.

Nous avons créé une ingénierie de formation comprenant les compétences nécessaires à enseigner toute forme de musculation adaptée à ces pratiquants potentiels. Cette formation hybride comprend un temps d'apprentissage en *distanciel* de 40 heures, un regroupement pédagogique de trois jours et une période de stage pratique de 60 heures. Cette période est mise à profit pour rédiger un rapport de stage et proposer une séquence de cours filmé. Voici résumés les compétences attendues dans notre démarche AP musculation adaptée.

C1. Identifier les pathologies chroniques et les affections de longue durée
C2. Mettre en place un protocole d'accueil et d'évaluation du pratiquant
C3. Concevoir un protocole d'entraînement adapté
C4. Animer des séances d'haltéromusculation adaptée
C5. Mesurer l'évolution des capacités du pratiquant
C6. Développer un réseau
C7. Transmettre au pratiquant des conseils d'hygiène du sportif
C8. Travailler en toute sécurité

### 2.2. Un nouveau positionnement

Nous encourageons nos trente-cinq clubs formés en musculation santé à se faire connaître de leur environnement médico-social. Pour cela, la FFHM a créé un cahier des charges permettant de postuler à l'obtention d'un label « santé ». Nous accompagnons les clubs qui souhaitent se rapprocher voire créer des partenariats avec les Maisons Sport-Santé. Enfin, nous pensons que l'activité musculation adaptée peut se pratiquer « hors les murs » de nos associations et que nous avons vocation à projeter notre expertise au sein d'activités déjà existantes ou au contact direct des bénéficiaires (réseaux, hôpitaux, domicile).

### 2.3. Vers une formation massive

L'étape suivante sera de former plus massivement les différents acteurs qui utilisent l'AP musculation adaptée. Pour cela nous sommes prêts à contribuer à une réflexion ministérielle plus globale. Nous sommes persuadés que les institutions et acteurs ont intérêt à collaborer d'autant qu'il y a un potentiel énorme de personnes dont il faut rapidement prendre soin.

Contact :

**LUDWIG WOLF** • Conseiller Technique National - Développement/Formation - Sport-Santé

**FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION**  
7, rue Roland Martin, 94500 CHAMPIGNY-SUR-MARNE  
Tél. : 01 55 09 14 25 | Mobile : 06 72 46 13 92  
lwolf@ffhaltero.fr  
Suivez notre actualité sur ffhaltero.fr |   

