



Commission Technique Musculation Santé Bien-être

Objet : **Rapport d'activité 2023 pour l'AGO du 25 mai 2024**

Avant de procéder à mon argumentaire, je tiens à remercier tous les collaborateurs (personnels administratifs, CTN/CTR, membres de ma commission) qui œuvrent chaque jour pour promouvoir et développer nos activités. J'y associe également tous les Présidents de Ligues et représentants de la commission musculation santé bien-être des ligues qui font de même. Enfin, j'espère que l'ensemble de nos propositions satisfait le plus grand nombre.

Rappel des fonctions des membres de la commission et enjeux politiques :

Brièvement, le rôle de la commission est de développer et de promouvoir la pratique de la musculation sur tout le territoire en accompagnant nos clubs dans leurs projets, en développant des concepts et des animations, en délivrant des labels de qualité... L'accent est d'ailleurs mis sur ce dernier élément.

Nous pensons que c'est par ces gages de qualité que nos structures peuvent se distinguer de leurs concurrents privés et fidéliser leurs adhérents.

I - Bilan sportif de la saison 2022-2023

1. Classements aux muscu challenges (en charge Josselin BREGERE)

Cette 6^{ème} édition a montré un véritable engouement de la part des clubs. Le taux de participation a doublé par rapport à la saison passée, qui était un record. Les chiffres sont édifiants :

Epreuves/Genres	Saison N-1	Saison
Cardio	130	443
Anti gravité	171	468
Bas du corps	213	457
Puissance	305	482
Bras	216	388
Total	1035	2238

Ainsi, pour récompenser les participants et les encourager à poursuivre dans cet élan, il a été envoyé dans les clubs des tee-shirts à l'effigie de la Fédération et des défis. Quant aux 3 meilleurs individuels femmes et hommes, ils ont perçu des chèques cadeaux.

Au-delà même de se surpasser, ces défis permettent avant tout d'améliorer les compétences des pratiquants, et de diversifier leurs pratiques. Ils permettent également d'obtenir le « grade de juge technique » pour ceux qui le souhaitent.

Bien que ces challenges aient été créés dans un esprit de préparation aux championnats, un sondage montre qu'ils viennent enrichir l'esprit de club et la qualité d'encadrement. Pour s'en apercevoir, il faut regarder son versant pédagogique liant l'apprentissage à l'animation et à l'autonomie de nos adhérents.

Bien que la procédure d'envoi des vidéos soit simplifiée chaque saison, elle reste ainsi que le traitement encore un bémol.

- Classement des clubs :
 - 1^{er} Koala Club Villers-Bretonneux (553 pts) : C'est un club qui est très actif dans ce domaine. Nous ne pouvons que féliciter ses membres ;
 - 2^{ème} US Créteil (473 pts) : C'est un club très investi, qui oscille tous les ans entre la 1^{ère} et 2^{ème} marche du podium ;
 - 3^{ème} HC St Baldoph (169 pts) accède à la 3^{ème} place.

2. Participation aux Championnats

- Règlement sportif général en musculation :

A la vue du nombre de participants et pour crédibiliser notre championnat de France, il a été décidé de réunir en une seule catégorie de poids de corps chez les Masters. Ce choix pourrait paraître injuste mais compte tenu des épreuves, l'équilibre des chances est respecté. Pour le reste de la réglementation, il n'y a juste eu que des mises à jour (dates, tarifs...).

- Formation de juge technique :

La formation de juge technique finalisée en accord avec la CNA reste identique : une partie en distancielle (théorie + QCM) et une autre en présentielle (examen pratique). Cette dernière peut être acquise non seulement lors des championnats mais aussi lors des défis.

Toutes les modalités sont à retrouver sur le site Fédéral/arbitre.

La liste des titulaires figure également sur le site Fédéral/arbitre.

- Les épreuves :

Les nouvelles épreuves, le kit organisateur (feuille de match, liste du matériel, affiche personnalisée) sont diffusés auprès des Présidents de ligues et plus largement.

- Résultats des Ligues :

Malgré l'effort d'organisation de ces championnats dans nos ligues, il est encore à déplorer un manque de participants. Est-ce la faute à un manque d'intérêts de la part des athlètes ou d'un manque de communication et de promotion. Un sondage national serait nécessaire pour en avoir la réponse. C'est ce sur quoi la commission devra se pencher.

- Championnats de France :

Le championnat de France prévu à Villeneuve-Loubet au départ a finalement eu lieu à Nogent-sur-Marne. Ce fut encore un très bel évènement : 58 athlètes dont un tiers de féminine, 7 équipes.

Le SportAll est une véritable plus-value, même si tout n'est pas retransmis.

L'ensemble des résultats est à retrouver sur le site.

Les épreuves remportent du succès tant auprès des participants que des spectateurs.

La Commission remercie les élus municipaux et cadres Fédéraux pour leur implication et l'intérêt qu'ils nous portent.

II - Formations musculation

1. Formations : BF musculation / Coach Silhouette halter' / Circuit Fit FFHM (en charge Emmanuel HAESSLER)

Depuis quelques années maintenant, il a été élaboré un bon nombre de produits : formations, concepts d'animations... Tout est digitalisé et à retrouver sur le site Halter'Action. Il est à noter la rénovation des BF initiateur musculation.

2. Formation Coach Muscu Santé / Ado en forme et évènement sport Santé (en charge Ludwig WOLF)

Face au succès de la formation Coach muscu Santé, il a été décidé de la décentraliser dans les Ligues et d'alléger ses contenus sans pour autant baisser en qualité. Après une baisse de réussite à l'examen et un sondage, il en ressort une forte hétérogénéité des attentes et des profils de candidats. Il a donc été décidé d'établir un tronc commun comme cela se fait dans ce type de formation et des modules complémentaires. Cela répondra en plus aux attentes ministérielle sur le recyclage.

Enfin, notre 1^{er} colloque National dans ce domaine avec des noms de prestige du corps médical a eu lieu à l'INSEP. Des captations des 3 tables rondes ont été réalisées et seront disponibles dans l'avenir sur Halter'Action. En parallèle, il y avait des animations autour de la pratique et de l'handicap moteur et un haltéro Tour. Les participants ont beaucoup aimé.

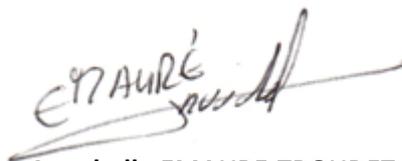
Ce type d'évènement est amené à se développer. Il y en a eu un à Lyon fin novembre 2023 et un autre est programmé en juin 2024 à l'Hôpital Salpêtrière

3. Formations émergentes : Street muscu, Coach muscu poids de corps (en charge Jérôme HUON)

Le Coach street muscu trouve moins de partisans dans nos clubs. Néanmoins, il se développe auprès du secteur pénitentiaire et personnes de l'extérieur. Ainsi, elle nous offre une belle vitrine et nous apporte d'autres adeptes.

III - Programme à destination des licenciés

Un programme de musculation poids de corps a été mis à disposition des licenciés FFHM (et payant pour les non licenciés) sur la plateforme Halter'Action.



Annabelle EMAURE-TROUDET
Présidente de la Commission
Technique Musculation, Santé, Bien-être