



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE MUSCULATION

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION SANTÉ



# DÉVELOPPER L'HALTÉROPHILIE MUSCULATION SANTÉ AU SEIN DE VOTRE CLUB

## POURQUOI ?

### METTRE À PROFIT L'ÉVOLUTION DE LA LÉGISLATION



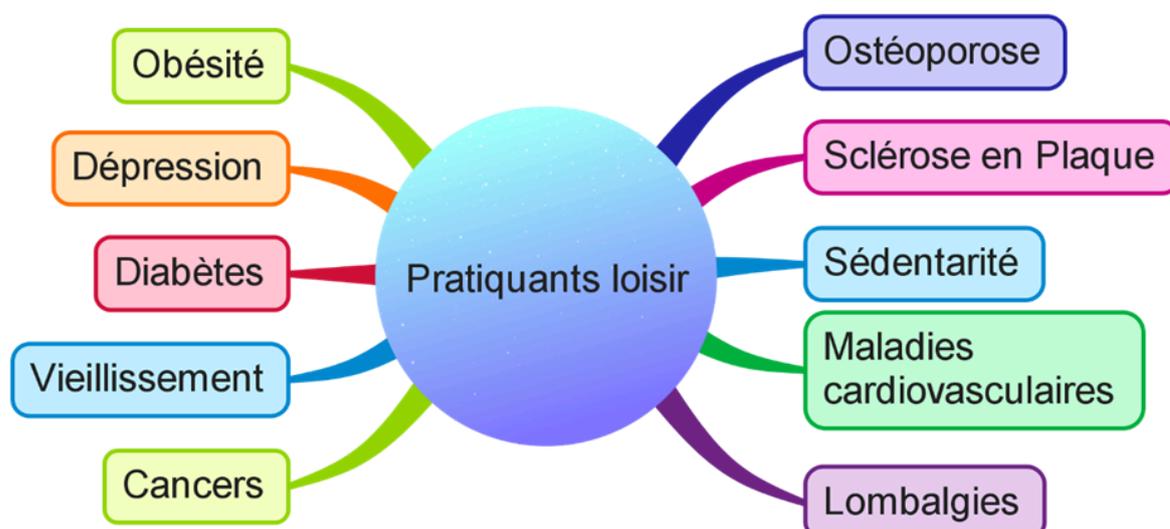
Depuis 2016, la Loi de Santé Publique permet aux médecins de prescrire de l'Activité Physique Adaptée (APA) à la place ou en complément d'un traitement médical classique.

En effet il est désormais admis de manière définitive que l'Activité Physique est bénéfique dans la lutte contre la sédentarité (maladie du siècle) et de nombreuses Affection de Longue Durée (ALD).

L'haltérophilie musculation est l'une de ces activités les plus prescrites en milieu hospitalier. En revanche, à la sortie de l'hôpital, les patients se retrouvent sans lieu de pratique sécurisé. Il s'agit pour nos clubs de se positionner dans une continuité de soins.

Pour cela, la formation FFHM appelée Coach Muscu Santé (CMS) et accessible après l'obtention du BF1 ou d'un BPJEPS « muscu » s'avère nécessaire. Elle apprend à encadrer ce public aux besoins spécifiques.

De manière générale, ce sont plus de 20 millions de Français sont atteints d'ALD ou de maladies chroniques (obésité, dépression) et cet accueil de pratiquants a priori non sportif et sédentaires exige une compétence qui est développée lors de la formation CMS.

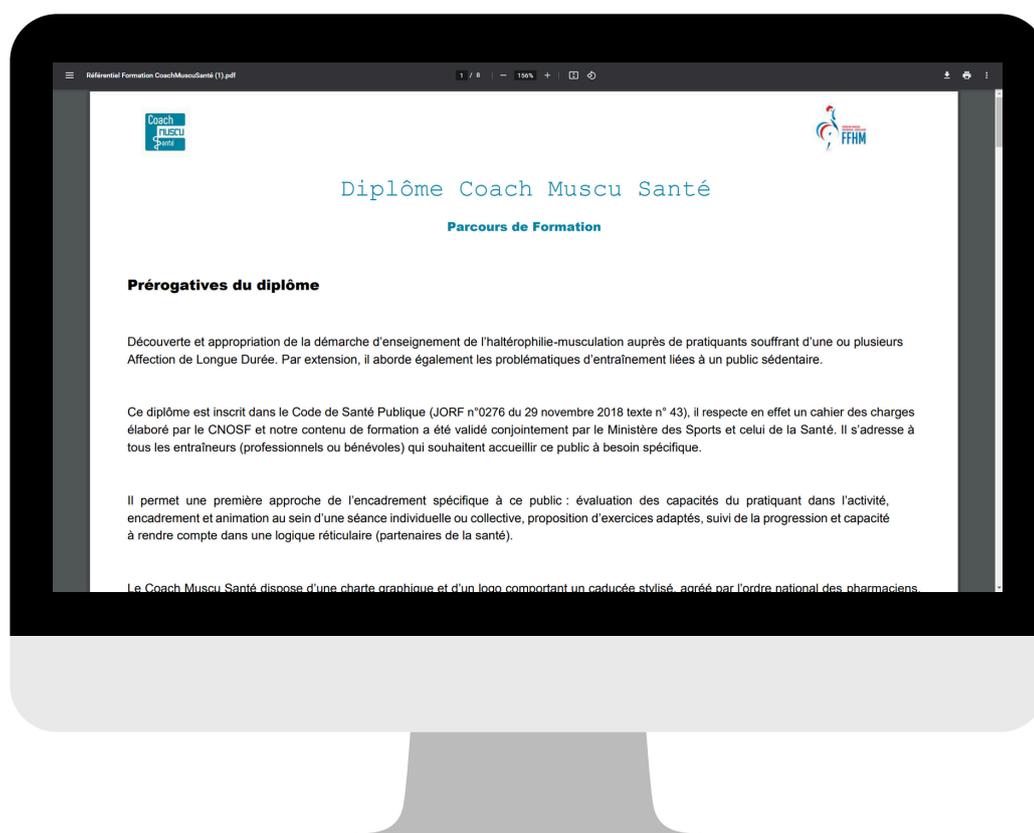
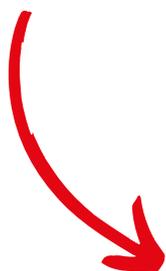


## SE DÉMARQUER ET FAIRE ÉVOLUER SON IDENTITÉ

Favoriser le changement d'image : nos disciplines ont parfois « mauvaise presse » et ce de manière non justifiée. Le travail effectué depuis 4 ans et l'inscription du CMS dans la Loi de Santé Publique depuis 2018 ont permis de modifier notre image auprès de nos instances de tutelle. Il revient aux clubs de prolonger cet élan en s'inscrivant dans ce schéma d'une pratique adaptable et adaptée à la santé de tout un chacun.

Se distinguer de la sphère commerciale : l'accueil des pratiquants sédentaires ou malades chroniques demande une vigilance, une expertise et un sérieux rarement rencontrés dans la sphère commerciale. Nos structures, lorsqu'elles sont labellisées « santé », apportent une garantie de qualité dans la prise en charge. Nous devenons des promoteurs de la santé.

Justifier d'une action citoyenne dans nos territoires : Les collectivités territoriales attendent de nos clubs d'être utiles au public, de justifier de l'utilisation des locaux, de proposer des services à la population. S'inscrire dans la démarche « santé » c'est également assurer l'avenir de nos clubs et la bonne coopération avec les autorités locales.



# COMMENT DÉVELOPPER L'HALTÉROPHILIE MUSCULATION SANTÉ ?

## 1- IDENTIFIER LES ACTEURS DE L'ÉCOSYSTÈME SPORT-SANTÉ

Les pratiquants intègrent la sphère sport-santé de manière hétérogène. C'est à vous de revendiquer votre existence et compétence pour le accompagner dans leur prise en charge. Il faut vous identifier auprès de tous ceux qui peuvent représenter un point d'entrée dans ce système.



Par exemple : DRAJES, Maisons Sport-Santé, services hospitaliers, mutuelles. On ne peut pas « faire du sport-santé » seul ! Des structures ou institutions existent dans ce domaine. Ce sont souvent des structures bien ancrées sur le terrain et peuvent vous faire bénéficier de leur réseau. Il faut les contacter, se renseigner précisément sur leurs activités et leur positionnement, analyser en quoi votre club peut être un partenaire (convention, prestataire, renvoi de patients).



Des outils sont facilement trouvable sur internet comme ci dessous pour trouver une Maison Sport santé à côté de chez vous :

## 2-FORMER SES ENCADRANTS

Evidemment, accueillir des personnes très sédentaires et des malades chroniques demande une certaine expertise. L'offre de formation fédérale évolue en fonction de connaissances scientifiques disponibles. Le Coach Muscu Santé répond pour cela à vos besoins.

### 3-OUVRIER DES CRÉNEAUX DÉDIÉS

Lorsque l'on souhaite accueillir des pratiquants sédentaires ou malades chroniques, il est très important de les accueillir, au moins au début, lors de temps dédiés. Que ce soit dans un cours collectif ou lors de session d'entraînement individuel guidée, vous devez identifier les créneaux horaires réservés à l'accueil de ces personnes. Cela les rassure et vous permet de mobiliser la personne pertinente de manière précise.



### 4-COMMUNIQUER LORS D'ÉVÉNEMENTIELS

La FFHM propose, lors de campagnes nationales (colloque musculation-santé, journées portes ouvertes) de vous accompagner au niveau de la communication.

De votre côté, il est essentiel que vous puissiez faire connaître votre activité « santé » lors de forums associatifs, échanges avec les collectivités, réunions d'informations du CDOS.

De nouveaux documents de communication seront créés et seront téléchargeables sur le site fédéral.



Toute demande de complément d'information peut être adressée à la commission Haltérophilie-Musculation-Santé & Handicap de la FFHM par mail à :

>> Daniel CASSIAU, Président : [dcassiau@ffhaltero.fr](mailto:dcassiau@ffhaltero.fr)

>> Aurélien BERRIOT, Conseiller Technique National référent : [aberriot@ffhaltero.fr](mailto:aberriot@ffhaltero.fr)

# FICHE D'ACCOMPAGNEMENT DIRIGEANT

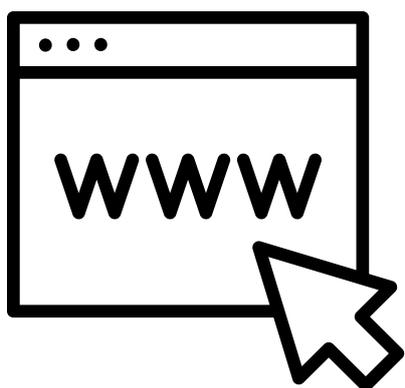
## Coordonnées

Fédération Française Haltérophilie Musculation :

01 55 09 14 25

[contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)

7 Rue Roland Martin, 94500 Champigny-sur-Marne



Nous vous remercions pour votre engagement envers notre fédération.

