COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE
D'HALTEROPHILIE, MUSCULATION, FORCE ATHLETIQUE ET CULTURISME

C.I.F.
Fondé le 30 octobre 1927

COMMISSION CULTURISME

Découvrir et pratiquer le CULTURISME en ÎLE de FRANCE

Vous aimez la musculation, c'est un loisir qui vous plait.

Votre motivation vient des résultats visibles que vous observez grâce à votre entraînement régulier.

Vous ressentez un vrai plaisir à maîtriser l'exercice de tout votre corps et votre alimentation.

Alors vous êtes un(une) culturiste !

Peut-être serez vous un jour tenté(e) par la compétition !

Le culturisme c'est un sport où l'on apprend à maîtriser de manière équilibrée :

- son entraînement pour un développement musculaire optimal
- son alimentation pour une forme et des résultats optimaux

à tout âge et quelle que soit sa condition physique initiale.

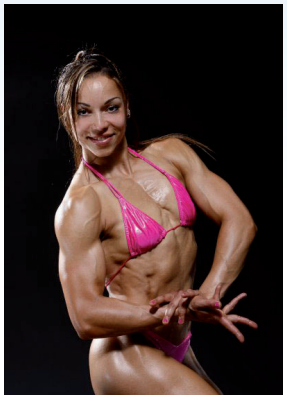
Compétitions en Île de France

Championnat régional, Grands prix open…

Championnat du Monde UIBBN, Paris 2013

Rejoignez nos championnes et champions franciliens

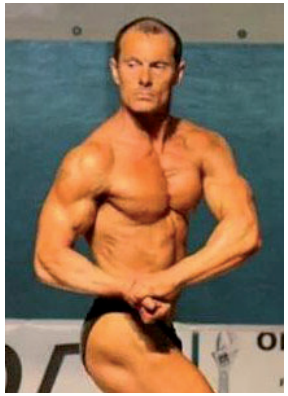
Lionel Sorin
champion du monde 2011


Fabienne Moncoq
championne du monde 2011

Frantz Hamousin
champion du monde 2013

Laurent Hamzi
champion d'Europe 2014

Johny Yrius
11 fois champion du monde


Bruno Colin
vice-champion de France 2014

Une salle affiliée à la FFHMFAC c'est :

- la garantie d'un encadrement qualifié
- un cadre protecteur pour les jeunes
- l'accès à des formations adaptées

FFHMFAC
Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme

Brevets Fédéraux
(intervention non rémunérée bénévole)

Brevet Fédéral 3°
Entraineur

Brevet Fédéral 2°
Moniteur

Certifications HMFAC
Sport-Santé,
Féminines,
Jeunes, Handisport

Brevet Fédéral 1°
Initiateur

CPNEF sport
Branche Professionnelle

Certificat de Qualificaion Professionnel
(intervention rémunérée limité à 360h/an

CQP
Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme

(en cours de création, inscription au RMCP courant 2015)

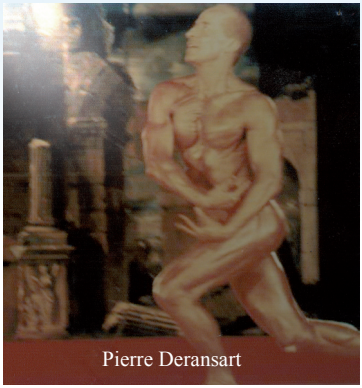
Des formations régionales spécifiques et ouvertes à tous sont régulièrement organisées (voir au verso).

La Commission Culturisme IdF propose également :

Séminaires : mise à jour des connaissances, nos structures, les bonnes pratiques de musculation (entraînement et diététique)

Public : homme ou femme, amateurs ou professionnels du sport et de la diététique

Formation d'Officiels :
juge, secrétariat, chairman, directeur de compétition, ...


Pierre Deransart

Stages de posing :

- découvrir ou améliorer l'expression artistique de son corps
- apprendre à mettre en valeur sa musculature
- se préparer à une compétition culturiste

Trouver une salle :

Plus de 60 clubs affiliés en Île de France

http://www.ffhmfac.fr/Ou-pratiquer

Renseignements :

07 78 26 34 70

http://www.culturisme-iledefrance.fr/

http://www.ffhmfac.fr/ http://uibbn.free.fr

FFHMFAC Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme

UIBBN

CNDS Le sport pour tous Centre National pour le Développement du Sport

Yvelines Conseil général

îledeFrance