

COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE HMFAC

Séminaire

Organisé par la Commission Régionale de Culturisme
« De la pratique de la musculation à la compétition culturiste »
CDFAS Eaubonne (95600)

Dimanche 6 avril 2014 de 9h30 à 17h30

Le séminaire a pour but de faire connaître les bonnes pratiques de musculation pour des résultats effectifs et de faciliter l'accès à la compétition culturiste. Il est ouvert aux pratiquants de toutes les disciplines. Il est destiné à tous les adhérent-es-s de clubs motivé-e-s par la musculation, cadres bénévoles de clubs, dirigeant-e-s de la région Île de France, ou athlètes intéressé-e-s à la compétition.

10h Pierre Deransart

Président de la Commission Sportive Nationale Culturisme, Athlète et Juge national.

Introduction du séminaire « de la musculation au culturisme »

Le culturisme : un sport « naturel », définition, histoire et organisations.

10h30 Emilio Sanchez

Diététicien nutritionniste diplômé en nutrition du sport, Educateur sportif HACUMESE, Préparateur physique, Formateur

Optimisation de l'hypertrophie musculaire dans la préparation

Nous savons que l'entraînement et la nutrition sont essentiels dans l'optimisation de la réponse métabolique consécutive à l'exercice et donc à la progression. Chaque cycle d'entraînement représente des besoins spécifiques en nutriments qu'il convient de satisfaire grâce à une diététique adaptée. La variation des rapports nutritionnels doit ainsi se caler sur celle des différentes formes et méthodes de travail musculaire afin d'optimiser les processus de l'hypertrophie musculaire.

11h45 Dominique Dumas

Formatrice BEES 2ème degré et Diététicienne-Nutritionniste du Sport, Compétitrice titrée de 2004 à 2011

Diététique de la musculation, pratiques régulières versus compétition, spécificités du culturisme féminin, régimes et conséquences femmes versus homme.

Bien que la femme soit moins apte que son homologue masculin à développer sa masse musculaire, la pratique de nos disciplines trouve tout leur intérêt par les bienfaits qu'elle peut prétendre en obtenir : densité osseuse, régulation de la masse grasse, augmentation de la force tout autant mentale que physique....

Pour autant un minimum de connaissances physiologiques est à prendre en considération, que cela soit pour le maintien d'un équilibre : sport-santé mais plus encore pour la préparation à la compétition qui est, comme toutes recherches de dépassement, une période à haut risque.

13h Déjeuner

14h Xavier Bigard

Médecin, Conseiller scientifique du Président de l'AFLD

Compléments alimentaires pour l'augmentation de la masse musculaire, apports conseillés et risques sanitaires, réglementation

15h Frédéric Mompou

Champion du monde, Entraîneur national culturisme, Préparateur physique et formateur

Organisation de la planification culturiste avec les différentes phases (les cycles)

phase 1/ Sollicitation de la force pour un meilleur recrutement nerveux des fibres,

phase 2/ hypertrophie myofibrillaire (masse) pour épaissir les fibres,

phase 3/ de l'hypertrophie sarcoplasmique (volume) travail sur le métabolisme d'augmentation du liquide qui enveloppe les fibres,

Phase 4/ récupération,

Phase 5/ cycle de définition (la sèche).

16h30 Philippe Geiss

Direction Technique Nationale, Equipe de France de culturisme

Action fédérale, équipes de France, politique de sélection

17h Tour de table, questions, appréciations et conclusion

Dialogue avec les intervenants et questions ouvertes

17h30 fin
