

# COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE HMFAC

## Programme du séminaire

« De la pratique de la musculation à la compétition culturiste »

Dimanche 8 février 2015 – CDFAS Eaubonne

Café d'accueil 9h30

### 10h Ouverture

**Pierre Deransart** – Président de la Commission Sportive Nationale de Culturisme,

### 10h05 Pierre Deransart

Athlète et Juge national, Directeur de recherche retraité.

Le culturisme : un sport « naturel » et populaire mais pluri-organisé, définition, histoire, organisations françaises et internationales, la FFHMFAC et son action.

*Il est essentiel de connaître ce qu'est le culturisme et la manière dont il est structuré pour comprendre à la fois ce qui est demandé aux athlètes et ce qu'un club peut attendre de la fédération.*

### 10h45 Dominique Dumas

Formatrice BEES 2ème degré et Diététicienne-Nutritionniste du Sport, Ancienne Athlète culturiste.

Initiation à la diététique de l'entraînement en musculation

*Existe-t-il des différences notables, en terme de besoins nutritionnels, pour les adeptes de la musculation ? Si oui, à partir de quel niveau d'activité apparaissent-elles ? Quels sont-elles ?*

*C'est l'occasion de revoir les bases de l'équilibre alimentaire et de la justification des apports en fonction des besoins identifiés.*

### 11h45 Pause

### 12h Bénédicte Le Panse

Formatrice, Docteure en physiologie et Athlète de force athlétique.

Supplémentation pour la musculation et le culturisme

### 13h Déjeuner

### 14h Dominique Dumas

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

*La couverture des besoins énergétiques évoluent en fonction des objectifs de compétitions et des contraintes liées aux catégories de poids ou à la discipline « culturiste » qui exige un rapport masse grasse/masse maigre le plus bas possible ! Comment organise-t-on l'alimentation pour optimiser et préserver au mieux les acquis malgré, souvent, la contrainte de perte de poids à rechercher ? Quelles sont les conséquences liées à ces pratiques ? peut-on les éviter ?*

*Hommes et femmes ont-ils les mêmes contraintes ?*

### 15h Frédéric Mompou

Entraîneur national Equipe de France de culturisme, Préparateur physique et formateur, Athlète culturiste.

Organisation de la planification pour l'entraînement : pour la musculation et la compétition en culturisme

### 16h15 Table ronde avec des athlètes d'Île de France : témoignages et échanges

**Frantz Hamousin, Laurent Hamzi, Lionel Sorin, Johny Yrius, et intervenants.**

*Suffisamment de temps sera prévu pour permettre des échanges entre des athlètes expérimentés et les participants. Ce sera aussi l'occasion de poser toutes les questions qui n'auront pu être abordées lors des exposés.*

### 17h fin

---