



Commission du développement des pratiques et disciplines sportives

Objet : **Rapport d'activité pour l'AGO du 6 juin 2026**

HALTEROPHILIE

La fédération internationale a mis en place de nouvelles catégories de poids et ceci pour toutes les catégories d'âges. La commission a donc réalisé diverses réunions pour mettre en place les nouveaux minimas. Plusieurs personnes ayant apporté leur réflexions et grilles de minimas avec des arguments pour étayer leur théorie.

Finalement la solution retenue fut de partir sur les bases de qualifications au championnat du monde mis en place par la DTN et de faire une déclinaison en pourcentage des minimas de départemental à France (par exemple un niveau REG seniors correspond à 53%). Nous avons aussi fait le choix que ces pourcentages soient les mêmes pour les femmes et les hommes.

Le choix du pourcentage est aussi lié au nombre potentiel de qualifiés dans les finales nationales individuelles. Evidement de nombreuses simulations ont été effectuées pour trouver le bon compromis.

Nous étudierons le nombre de qualifiés à l'issue de la saison 2025/2026 pour voir si nos estimations s'avèrent cohérentes.

Nous aurons lors de la prochaine saison à revoir certaines catégories car l'IWF a déjà annoncé des changements dans les nouvelles catégories...

En ce qui concerne les minimas des records de France nous sommes partis sur la série France pour le total que nous avons décliné en 40% pour l'arraché et 60% pour l'épaulé jeté.

Dans la réglementation sportive nous avons dû, comme chaque saison, réaliser des ajustements liés aux évolutions de la discipline et pour palier sur les failles que certains s'évertuent à trouver chaque année. Vous trouverez dans le RS ces modifications qui sont écrites en vert.

Les qualifications au trophée national U13 ont aussi évolué, désormais il faut que les jeunes athlètes aient réalisé a minima une compétition à laquelle s'ajoute une journée technique organisée par les ligues. Seuls les athlètes qui ont réussi ces deux échéances et validé la journée technique pourront se voir qualifier. Cette notion de journée technique fut déjà au programme la saison dernière et au vu des retours sur expérience un groupe de travail à modifier une partie des exercices pour être plus cohérents sur les attentes de chacun.

Nous avons aussi noté, et ceci n'a échappé à personne, que les candidats à l'organisation des finales nationales se font rares. Nous tenons à rappeler que la FFHM amène déjà une grande aide à l'organisation et que depuis la saison 2024/2025 les engagements des athlètes ont augmenté afin que les organisateurs puissent avoir un budget plus conséquent pour leur mise en place de l'événement. Nous souhaitons que ceci soit une mauvaise passe et qu'à l'avenir nous trouvions des candidats pour toutes nos finales.

Dans le dernier trimestre, un groupe de travail s'est penché sur une réforme du championnat de France des clubs, avec notamment l'évocation d'une mixité des équipes dans un futur proche. Une première ébauche de ce projet fut présentée aux clubs qui participent aux championnats de France des clubs.

Certains clubs nous ont fait un retour par courrier où ils ont exprimé qu'ils ne se sentaient pas partant pour la mixité. Nous allons poursuivre nos travaux avec une consultation des clubs qui le souhaitent par le biais de réunion en visioconférence. Ces visioconférences doivent nous permettre de sonder l'ensemble des personnes concernées afin d'obtenir leur ressenti et ainsi avancer sur ce projet de rénovation du championnat de France.

Le logiciel scoresheet a lui aussi été revu, de nombreuses modifications ont été apportées pour évoluer et donner suite à la demande de certains, ainsi que pour accompagner la commission dans son travail au quotidien. Ce logiciel était quasi inchangé depuis sa création il y a 5 ans. Nous avons notamment réalisé des mises à jour des logiciels et modifié les serveurs qui gèrent ceci afin d'éviter des bugs constatés lors de la saison 2024/2025. Bien sûr, il y a eu quelques ajustements en début de saison ; nous espérons que dorénavant cet outil vous semble plus complet, bien sûr si vous avez des questions n'hésitez pas à revenir vers nous pour les évoquer.

.....

MUSCULATION

(Compte rendu musculation élaboré par Madame Morgane DAMIANI, Vice-présidente de la FFHM en charge du développement des pratiques de musculation).

L'année 2025 a marqué une étape importante dans la structuration et la valorisation de la musculation au sein de la FFHM. Les actions menées ont permis de consolider les dispositifs existants, d'améliorer la lisibilité de l'offre fédérale et de renforcer l'attractivité de la discipline auprès des clubs et des pratiquants.

Compétitions et structuration territoriale :

Le championnat de France de musculation a confirmé son rôle central dans la dynamique fédérale. En 2025, 11 ligues sur 13 ont participé à l'organisation des championnats régionaux, même si l'événement repose encore souvent sur un ou deux clubs moteurs par région. Les ligues engagées étaient l'Auvergne-Rhône-Alpes, la Bourgogne-Franche-Comté, la Bretagne, le Centre-Val de Loire, le Grand Est, les Hauts-de-France, l'Île-de-France, la Normandie, la Nouvelle-Aquitaine, l'Occitanie et la Provence-Alpes-Côte d'Azur.

La participation régionale a rassemblé 35 femmes, 72 hommes et 14 équipes. Le championnat de France a réuni 52 compétiteurs individuels et 6 équipes.

Plusieurs éléments positifs sont à souligner. La mobilisation régionale a été forte dans certains territoires et des demandes d'organisation sont déjà exprimées pour 2026, preuve d'un ancrage durable. L'ambiance générale a été très appréciée et l'organisation s'est révélée fluide et efficace.

Le budget de l'événement a été significativement réduit, inférieur à 8 000 euros, tout en conservant un niveau de qualité élevé, comme en témoigne l'édition présentée sur le site fédéral. Cette maîtrise budgétaire constitue un levier important pour la pérennisation de la compétition.

<https://www.ffhaltero.fr/championnat-de-france-de-musculation-une-neuvieme-edition-electrique/>

Programmes fédéraux et outils pour les clubs :

Le programme de remise en forme a été mis à jour et mis gratuitement à disposition des clubs. Cet outil vise à accompagner les structures dans l'accueil de nouveaux publics et à proposer des offres accessibles, notamment en début de saison.

La revue fédérale a également valorisé la musculation à travers des contenus techniques, dont une démonstration de l'exercice du swing kettlebell, contribuant à la diffusion des bonnes pratiques.

Soutien aux événements et développement des pratiques émergentes :

La FFHM a apporté son soutien à un événement international de Street Workout organisé à Toulouse. Cette présence témoigne de la volonté fédérale d'accompagner les pratiques urbaines et de renforcer les liens avec des publics complémentaires à ceux des clubs traditionnels.

Communication et valorisation de la musculation :

Un effort particulier a été engagé pour améliorer la communication autour de la musculation. Plusieurs articles et mises en lumière ont contribué à valoriser les acteurs et les projets, notamment des portraits d'athlètes et de dirigeants de clubs engagés dans le développement de la discipline.

Ces contenus ont permis de montrer la diversité des pratiques et le rôle structurant de la musculation dans les projets associatifs, tout en renforçant la visibilité de la FFHM dans les médias, y compris au niveau national.

<https://www.ffhaltero.fr/entretien-avec-nicolas-almeida-double-vainqueur-du-championnat-de-france-de-musculation-en-70-kg/>

<https://www.ffhaltero.fr/irfaan-burahee-directeur-de-lus-creteil-hmf-la-musculation-joue-un-role-essentiel-dans-notre-projet-associatif/>

<https://www.ffhaltero.fr/la-ffhm-sous-les-projecteurs-du-jt-de-tf1/>

Labellisation des clubs :

Une nouvelle procédure de demande du label musculation a été mis en place afin d'encourager les clubs à s'inscrire dans une démarche de qualité et de structuration. Quatre clubs ont obtenu le label au cours de l'année, tandis que onze demandes ont été déposées. La plupart sont actuellement en attente, notamment en raison de la non-participation au Muscu Challenge, critère désormais intégré au processus.

Plusieurs clubs sont toutefois en cours de mise en conformité.

PSF et projets musculation :

Six dossiers spécifiques à la musculation ont été déposés dans le cadre du PSF. Ces projets témoignent de l'engagement des clubs dans le développement de la discipline et de la pertinence des dispositifs fédéraux pour soutenir les initiatives locales.

Muscu Challenge : un dispositif structurant

Le Muscu Challenge s'est imposé comme le dispositif le plus mobilisateur. En 2024-2025, il a rassemblé 522 hommes et 252 femmes, soit 774 participants issus de 42 clubs. Les épreuves proposées couvrent différentes qualités physiques : cardio, anti-gravité, bas du corps, puissance et bras.

Une évolution du format a été engagée avec l'introduction d'un défi en duo en remplacement de l'épreuve bras, permettant de mieux différencier les niveaux et de renforcer l'aspect convivial. Le nouveau système d'inscription, plus simple, ainsi que l'obligation de labellisation des clubs ont contribué à structurer le dispositif.

L'augmentation du nombre de participants et la dynamique observée avec un record de participation dès le défi 2 de la saison 9 confirment la pertinence de ce format, qui sera encore renforcé.

Championnat FFSU : bilan et décision

La compétition FFSU a enregistré une participation limitée avec 16 participants en 2024 et seulement deux arbitres mobilisés. Si elle permettait de maintenir un lien avec le monde universitaire, plusieurs difficultés ont été identifiées, notamment le manque d'attractivité et l'insuffisance d'arbitres.

Malgré des retours positifs des participants, la décision a été prise d'arrêter cette compétition, en raison des contraintes organisationnelles et du faible niveau de mobilisation.

Formation et structuration des compétences :

En 2024, une convention a été signée avec la Direction de l'Administration Pénitentiaire (DAP) pour former les moniteurs de sport en centre pénitencier sur le territoire français. Sur les 10 formations prévues, 5 ont déjà été données entre la fin d'année 2025 et début 2026. Les retours particulièrement positifs recueillis à l'issue des différentes actions de formation confirment la pertinence du dispositif et ouvrent des perspectives favorables pour le développement de futures collaborations.

L'année a été marquée par la mise en place d'un groupe de travail sur la création du BF2 Musculation, voulant renforcer le parcours de formation des encadrants. Par ailleurs, la création d'un diplôme d'arbitre musculation constitue une avancée importante pour la structuration des compétitions et le sérieux de la discipline.

Conclusion et perspectives :

L'année 2025 a confirmé la nécessité d'adapter la politique fédérale afin de mieux répondre aux attentes des clubs et du public de la musculation.

Le championnat de France a démontré qu'une réduction significative du budget est compatible avec un événement de qualité. L'un des axes de développement consistera à renforcer cet événement grâce à de nouveaux partenariats.

Les Muscu Challenges ont rencontré un fort succès et constituent aujourd'hui le dispositif le plus performant. Ils seront placés au cœur de la stratégie fédérale.

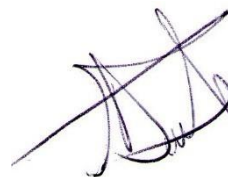
De nouveaux programmes et formats de formation verront le jour, avec des modules plus courts et thématiques, ainsi que des outils innovants tels qu'un guide du débutant et des contenus vidéo et audio dédiés à la musculation.

Les retours des clubs soulignent une forte attente en matière de communication. Celle-ci sera renforcée afin de mieux valoriser la musculation au sein de la FFHM et d'asseoir la position de la fédération sur cette discipline, parmi les plus pratiquées.

Les perspectives pour 2026 et pour l'ensemble de l'olympiade s'articuleront autour de projets visant à apporter davantage de contenus aux clubs et aux licenciés, à moderniser la communication, à actualiser les supports pédagogiques, à consolider les fondamentaux de la musculation FFHM et à renforcer la dynamique associative grâce à des animations et des dispositifs fédérateurs.

.....

Je vous prie de recevoir, Mesdames, Messieurs, mes sincères salutations sportives.



Thierry DUFLOT

Vice-président de la FFHM en charge
du développement des pratiques et
disciplines sportives