

Commission Haltérophilie-Musculation-Santé et Handicap

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

L'année 2025 a été marquée par une structuration renforcée des actions sport-santé et handicap au sein de la FFHM.

Les travaux engagés par la commission HMSH et son conseiller technique national Aurélien BERRIOT ont permis d'accompagner les clubs, de renforcer la présence fédérale dans les instances nationales et de développer des outils concrets favorisant l'inclusion et la pratique adaptée.

I - RUBRIQUE HMSH SUR LE SITE INTERNET

Cette rubrique a été mise en place sur le site fédéral, proposant **3 programmes santé** : Prévention de l'Ostéoporose, Protège ton dos, Poids de Forme.

Elle présente également des notes aux éducateurs, aux dirigeants, et des moyens de communication : affiches, modèles de mails aux adhérents, aux établissements de santé et de handicap (MSS, MSP, etc.), modèles de convention.

Le programme handicap en préparation en 2025 a été édité sur le site en janvier 2026.

Il est accompagné d'un guide et d'outils destinés à faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap et le développement de la para-haltérophilie et de la musculation adaptée au sein des clubs dans une démarche inclusive.

Dans le cadre du PSF, sept clubs ont déposé des demandes sur la ligne dédiée à **l'accessibilité des infrastructures**, illustrant une prise de conscience croissante des enjeux d'inclusion.

Positionnement dans les instances du sport inclusif

La fédération a renforcé sa présence, notamment représentée par son CTN Aurélien BERRIOT, dans les instances du sport inclusif à travers sa participation à plusieurs colloques et groupes de travail, dont le colloque Parasport féminin, le colloque Parasport dans tous ses états et le groupe de travail du centre d'expertise handicap du ministère.

La convention avec la Fédération Française Handisport FFH est en préparation.

Celle avec la Fédération Française de sport Adapté FFSA, en projet.

II – STANDS HMSH

Un stand de la commission pour sensibiliser, informer, conseiller, répondre aux questions a été installé sur les Championnats de France Masters à Besançon en avril et sur les Championnats de France Elite à Dunkerque en juin.

Des représentants de différents clubs nous ont consulté.

III– GROUPE HMSH

En juin nous avons créé le GROUPE HMSH qui présente un aspect plus technique par rapport à la commission et en complément de celle-ci, en contactant tous les éducateurs sportifs qui avaient été formés à Coach Muscu Santé (CMS) depuis 2019, soit 117, puis en octobre les 14 CMS formés en 2025 pour leur proposer d'intégrer le groupe. 11 ont répondu.

Ceci afin d'installer une dynamique pour donner suite à leur formation, de dynamiser l'utilisation de nos programmes dans les clubs, d'avoir des relais sur le terrain, des retours.

Ce groupe comprend aussi des « experts » médecins, ergothérapeutes, kinésithérapeutes...

IV - ECHANGES

Avec la commission label pour conforter la création du **label Handicap-Inclusion**.

Avec la formation pour l'harmonisation de la **formation coach-muscu-santé** avec nos programmes santé.

V – SENSIBILISATION et INFORMATION : ARTICLES, TEMOIGNAGES...

La commission a renforcé la mise en lumière des actions sport-santé menées par les clubs à travers des articles, reportages et témoignages diffusés sur les canaux fédéraux. Cette valorisation contribue à partager les expériences de terrain, à inspirer d'autres structures et à renforcer la visibilité de l'haltérophilie-musculation comme outil de santé.

9 articles sont parus en 2025 sur le site, que vous pouvez retrouver dans la catégorie HMSH, réalisés par des membres du groupe et Aurélien Berriot notre CTN.

Chaque article se cale sur les Journées Mondiales telles que Octobre Rose, diabète, BPCO, Téléthon, pour bénéficier de leur dynamique.

Ces articles rappellent aussi l'existence de notre rubrique et de ses outils sur le site, afin que progressivement les adhérents, éducateurs, dirigeants, se les approprient.

VI – JOURNEES CARITATIVES MONDIALES

Une sensibilisation des clubs à participer à OCTOBRE ROSE et au TELETHON a été faite par l'envoi de mails, par des infos sur le site et sur nos réseaux sociaux.

En plus de ces 2 journées qui seront réitérées, d'autres sont en prévision pour 2026, comme La semaine du Muscle en juin.

VII – CONCLUSION ET PERSPECTIVES

L'année 2025 confirme la montée en puissance du sport-santé et du sport-handicap comme axes structurants du projet fédéral.

La dynamique de la commission HMSH, des labels, de la formation Coach-Muscu-Santé, les partenariats avec le secteur médical et associatif, témoignent d'un engagement fort et reconnu.

La fédération a poursuivi son engagement dans les instances nationales et internationales du sport-santé dont la reprise de contact avec le ministère des Sports, le Pôle national Sport-Santé et le pôle Handicap de l'INSEP, afin de recréer du lien, présenter notre stratégie et renforcer la visibilité ainsi que l'identité forte de notre fédération.

Elle a participé, notamment représentée par son CTN Aurélien BERRIOT à plusieurs colloques et rencontres, notamment ceux des Maisons Sport-Santé en Île-de-France, du sport sans dopage, des Maisons Sport-Santé au niveau national, ainsi qu'aux réunions liées à la Stratégie nationale sport-santé.

La fédération a également pris part aux Assises européennes du sport-santé et développe des partenariats institutionnels, notamment avec l'association Premiers de Cordée, qui promeut l'activité physique pour les enfants et adolescents hospitalisés afin de favoriser le bien-être, le lien social et la continuité de la pratique à la sortie de l'hôpital.

Un projet d'activité physique adaptée en Soins Médicaux et de Réadaptation neurologique a été engagé en partenariat avec des acteurs de santé et territoriaux. Ce dispositif vise à permettre aux patients de poursuivre une activité physique adaptée après leur hospitalisation, en lien avec une structure affiliée à la FFHM, afin de favoriser l'autonomie, le lien social et la lutte contre la sédentarité.

Les perspectives pour 2026 s'inscrivent dans la continuité de cette dynamique. Elles viseront à renforcer le réseau des éducateurs formés et des clubs labélisées, à développer les outils d'accompagnement des clubs, à améliorer l'accessibilité des pratiques et à consolider la place de la FFHM comme acteur majeur du sport-santé et du sport inclusif.



Daniel CASSIAU

Vice-président de la FFHM

En charge de l'Haltérophilie-Musculation-Santé
et Handicap