

Présentation de l'Union Sportive de Créteil Haltérophilie-Musculation-Fitness

L'Union Sportive de Créteil Haltérophilie, Musculation est une association sportive qui a pour principale activité l'enseignement et la pratique des sports de la force et de la forme. Existant depuis 1989, l'USC HMF a été l'un des leaders de l'haltérophilie française. Elle fait partie de l'US Créteil qui regroupe parmi les 30 associations sportives les plus dynamiques de la ville. En 2017 et en 2019, le club a reçu le label fédéral Santé-Musculation-Bien-être pour ses actions en faveur du sport santé et de la lutte contre la sédentarité et l'autonomisation des publics éloignés de la pratique sportive.

Ouvert à tous publics, avec des cotisations accessibles, le club mène des actions fortes sur les plans socio-éducatif et socio-sportif. L'apprentissage de la musculation/haltérophilie, dans un cadre loisir ou compétitif, et du fitness constitue l'un des fondements de notre association.



Le sport santé et la citoyenneté au cœur de nos préoccupations

La plus-value essentielle de notre association, affiliée à la Fédération française d'haltérophilie et musculation, est de proposer des actions fortes sur les volets éducatifs, sociaux et sportifs dont l'accompagnement de nos différents publics dans une pratique saine de ces sports. Par ailleurs, nous innovons par l'organisation de séminaires à la fois sur des questions d'hygiène et santé (portant par exemple sur la lutte contre le dopage, la nutrition, etc.) et du « vivre ensemble » (le fair-play, la citoyenneté, etc.). Et enfin, comme toute structure sportive, nous permettons l'entraînement des novices et des initiés, dans un cadre de sport-santé, de loisir ou en vue de compétitions.

Par le biais de nos salariés et membres bénévoles du Conseil d'administration, nous essayons de montrer aux adhérent.e.s, jeunes et moins jeunes, les bienfaits de la musculation et du fitness sur la santé et le moral et faisons ainsi la promotion de nos activités à l'échelle de toute la ville.

Dans notre quotidien, nous valorisons le « vivre-ensemble », le « faire-ensemble », le partage, le respect de soi et des autres, la vie en collectivité. A cet effet, les adhérent.e.s doivent obligatoirement, lors de leurs inscriptions, être signataires de notre « charte des adhérent.e.s » qui récapitule l'ensemble des règles du vivre ensemble au sein de notre club. Le sport sans aucun doute, et encore plus lorsqu'il relève du monde associatif, doit être utilisé comme un catalyseur du « vivre-ensemble », nous nous attelons à concrétiser cela sur le terrain.

Nous intervenons plusieurs fois par semaine auprès de jeunes de l'École de la deuxième Chance de Créteil et de France Terre d'Asile afin de les aider dans une optique de réinsertion professionnelle pour les premiers et de citoyenneté pour les seconds. Nous intervenons aussi auprès des personnes atteintes de cancers du Centre hospitalier intercommunal de Créteil plusieurs fois par semaine.

Les sports de la forme et de la force pour tous

Nous accueillons tout pratiquant à partir de 13 ans (ados/adultes, hommes/ femmes, handicapés légers, etc.), sportif-ve ou non, souhaitant développer leurs capacités musculaires (force, prise de masse, perte de poids, tonicité et raffermissement musculaire) ou dans le cadre d'une préparation physique adaptée, ou simplement voulant pratiquer une activité sportive à leur rythme.

Les adhérent.e.s trouvent dans notre salle tout l'équipement nécessaire à la pratique de la musculation, l'haltérophilie, la force athlétique, le fitness et le cross-training. Alliant la pratique « *old school* » et la modernité d'une salle de sport, tout le challenge pour nous étant d'offrir un espace proposant plus de services que les salles privées, en termes d'entraînement, d'équipement et d'accueil, tout en gardant un esprit « vie associative » et des cotisations très abordables pour le plus grand nombre.

Les personnes qui viennent dans notre association le font aussi pour des raisons humaines car elles y trouvent une ambiance chaleureuse, une grande sociabilité et un lieu pour échanger.

Notre public est à majorité constitué par des jeunes, des ados et adultes vivant à Créteil. Nous recevons aussi du public provenant des communes limitrophes et de Paris.



L'association utilise durant ses créneaux (du lundi au vendredi de 17h-21h30, mercredi 16h-21h30, le samedi 10h-19h30) les installations municipales du centre sportif Paul Casalis (salle de musculation de 400m²), mises à disposition par la mairie de Créteil. Pour la saison 2019/2020, nous cumulons plus de 30h d'entraînement en musculation, force athlétique et haltérophilie par semaine. En ce qui concerne le créneau fitness, la pratique va du Zumba au Cross-Training, avec 5h de cours par semaine.

Le nombre d'adhérent.e.s est de 200 en moyenne par saison sportive. Mais le nombre de bénéficiaires de nos projets (CHIC, France Terre d'Asile, Ecole de la deuxième chance) est d'environ de 400 personnes.