



FRMSAFH

Booklet informatif

**Fédération Royale Marocaine des Sports Aérobics, Fitness, Hip Hop
et Disciplines Assimilées :**

Quand passion et engagement marchent de pair !



Qui sommes-nous ?

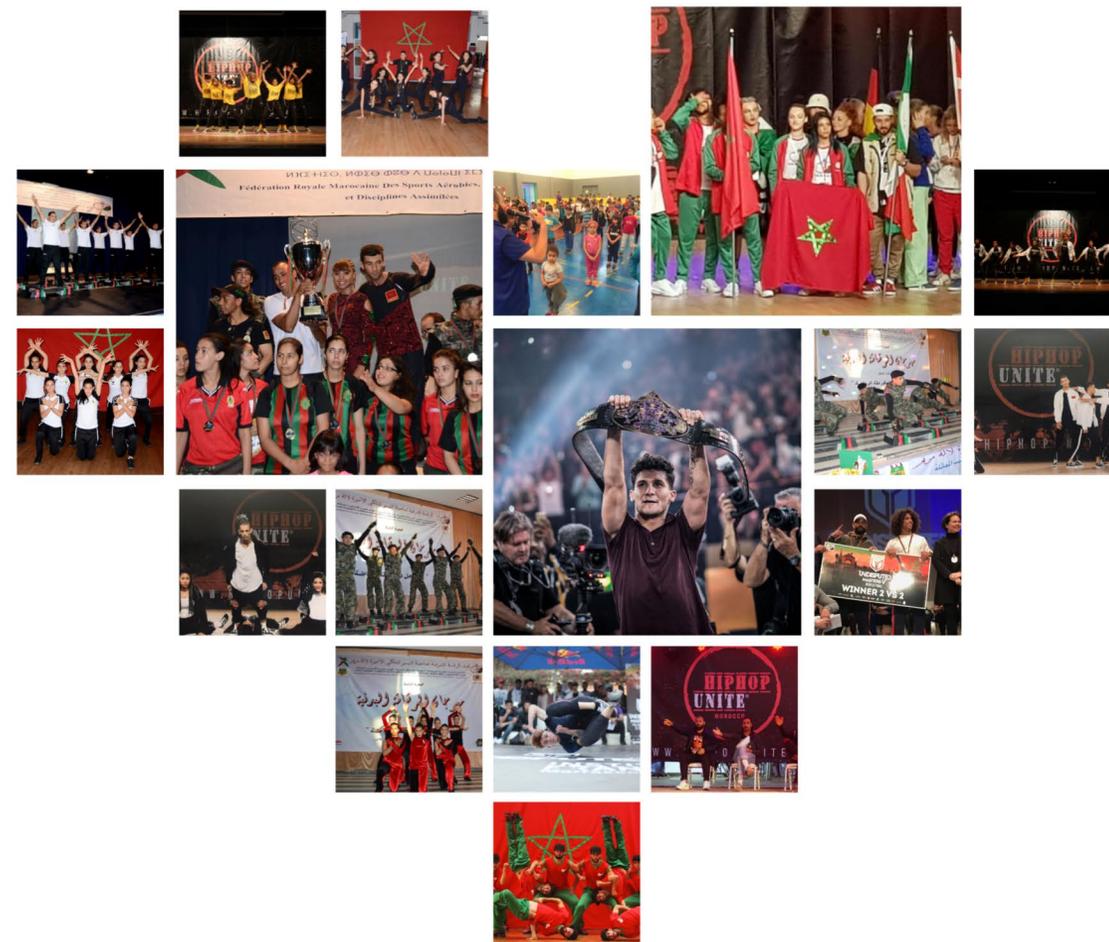


Fondée le **19 Octobre 1996** par sa Présidente **Selma Bennani**, la **FRMSAFH** (*Fédération Royale Marocaine des Sports Aérobianes, Fitness, Hip Hop et Disciplines Assimilées*) est délégataire du service public. Elle veille de ce fait à :

- Organiser, encourager et vulgariser la pratique du sport à l'échelle nationale ;
- Mettre en place des évènements sportifs à destination du grand public ;
- Former des encadrants sportifs ;
- Recruter des jeunes talents sportifs à des fins de professionnalisation et de compétition de haut niveau ;
- Créer des partenariats avec des organismes axés sur la solidarité sociale ;
- Promouvoir l'intégrité, l'éthique et l'esprit sportif lors des compétitions sportives liées à ses disciplines.

La Fédération en quelques chiffres

- 100 évènements en moyenne par an ;
- Plus de 70000 licenciés à travers le Maroc depuis la création de la Fédération ;
- 3000 à 4000 individus drainés lors des festivals ;
- 2 affiliations à des Fédérations mondiales : La WDSF et la FISAF.



Nos convictions

1. Unité

Animés d'une vocation sociale, nous avons fait du sport et de la danse un moyen de rassembler les individus indépendamment de l'âge, du genre ou des origines. Avancant main dans la main au nom d'un Maroc pluriel et athlétique, nos affiliés contribuent à diffuser ce message à travers le pays depuis plus de 26 ans.

2. Apprentissage

Détecter les potentiels même dans les localités les plus reculées du Royaume, former et encadrer les jeunes de manière continue afin de favoriser leur accès à l'emploi.



frmsafh.com

3. Changement

L'évolution des mentalités est un facteur de développement. En aidant à changer le regard des citoyens sur le corps, la mixité et l'équité, nous les guidons vers un épanouissement durable.

4. Passion

Plus de 26 ans après nos débuts, nous sommes toujours animés de la même passion. Une passion qui donne du sens à notre combat et nous aide à faire face aux challenges posés.

Pôles d'activité | Les 3 axes d'une stratégie :

➤ **La vulgarisation de la pratique sportive via :**

- Des évènements et festivals itinérants ;
- La prévention contre les dangers d'une alimentation déséquilibrée et/ou de la sédentarité ;
- Partenariats avec les établissements universitaires et scolaires pour l'organisation de compétitions à destination du jeune public ;
- Un appui sportif aux femmes du monde rural.

➤ **La Formation :**

- Repérer et former les jeunes talents afin de leur donner davantage de perspectives ;
- Lancer de nouveaux cursus en sus des formations sportives classiques (instructeurs, formateurs, managers sportifs) ;
- Améliorer la qualité des équipes pédagogiques et des formations dispensées ;
- Adapter les techniques d'enseignement aux réalités et aux besoins des concernés (formation à distance, plateforme e-learning, digitalisation...);
- Aider à l'inclusion et à la réinsertion sociale des personnes de conditions précaires.

Disciplines phares

Consciente des bienfaits du sport et soucieuse de généraliser sa pratique, la Fédération gère toutes les disciplines physiques chapeautées par les deux Fédérations mondiales auxquelles elle est affiliée.

1. Aérobic et Fitness

L'Aérobic et le Fitness regroupent plusieurs activités favorisant *la santé du corps, le bien-être mental, le renforcement musculaire, le cardio-training et le stretching*. Soucieuse de niveler les athlètes vers le haut, La **FRMSAFH** a parallèlement mis sur pied un système de compétitions afin de repérer puis d'accompagner les sportifs les plus émérites.

2. Hip Hop et Disciplines Assimilées

Danse née dans le **Bronx** des années 70, le **Hip Hop** repose sur une culture ayant connu une diffusion planétaire. Assimilé à une forme de contestation pacifique, il a résonné au cœur de la jeunesse de tous les pays.

3. Breakdance : De l'underground aux Jeux Olympiques

Emanant du Hip Hop, le **Breakdance** s'est forgé des codes bien à lui. Introduit au **Maroc** dans les années 80, il a donné lieu à une véritable communauté. D'une danse quelque peu marginalisée à ses débuts, on arrive aujourd'hui à une discipline reconnue et désormais olympique

➤ **Projet National Breakdance**

- Chapeauter le **Projet National Breakdance** en vue d'assurer un suivi complet des danseurs (*Détection des talents, trainings, évènementiels, stages, évaluations, soutien psychologique*);
- Former et soutenir les Breakdancers professionnels et débutants ;
- Encourager la participation des marocaines aux manifestations nationales et internationales de Breaking et accroître le nombre des **B-girls** (*danseuses professionnelles*);
- Œuvrer à la qualification de l'Équipe Nationale aux **Jeux Olympiques de Paris en 2024**, où le Breaking sera représenté pour la première fois.



Rayonnement

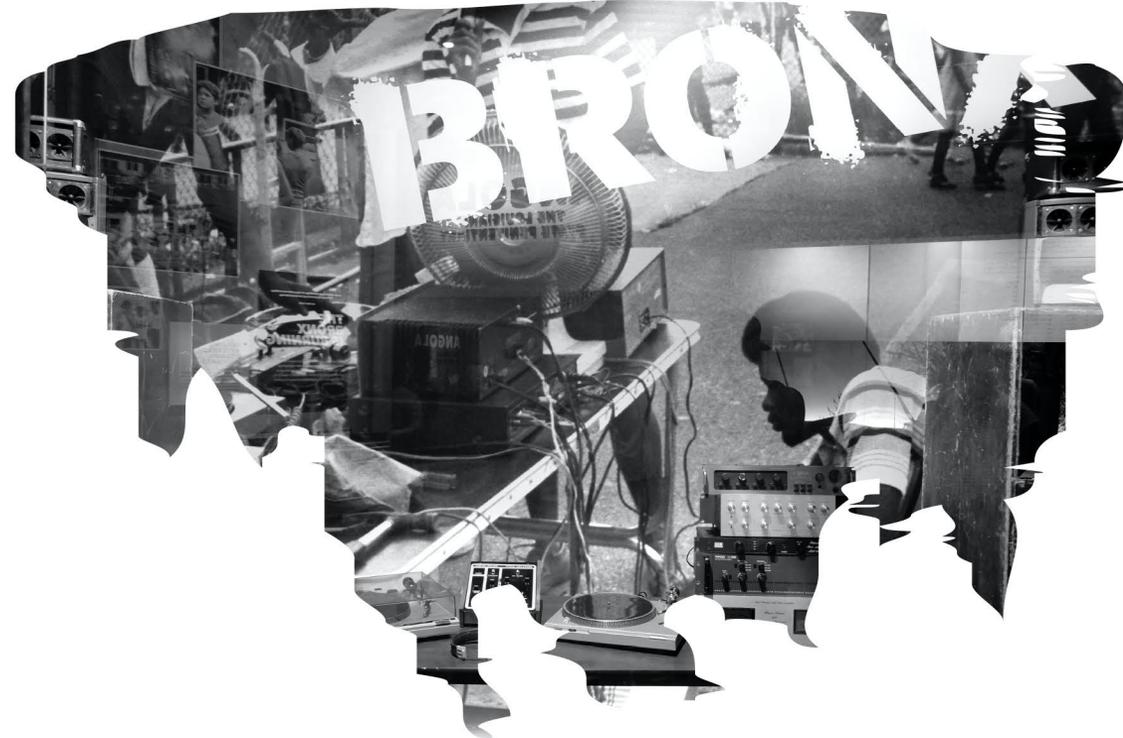
La Fédération c'est aussi quatre initiatives majeures reposant sur *le patriotisme, la cohésion sociale et l'espoir.*

1. La Coupe de la Marche Verte de Breakdance

Programmé chaque année dans les provinces du sud, ce tournoi a pour but d'encourager les **B-boys et B-girls** à montrer leurs talents de danseurs mais aussi à promouvoir la région et ses spécificités culturelles.

2. La Caravane Socio-Sportive

Cet événement itinérant se déroule dans les quartiers précaires et en campagne afin de **favoriser** le rapprochement des personnes **grâce au sport.**



3. Fitness Pour Toutes

Visant à lutter contre l'obésité chez les femmes, ce rendez-vous annuel prône la santé via une **bonne nutrition** et l'**exercice physique.**

4. Le Festival d'aérobic et de fitness

Ce festival propose des **classes d'Aérobic et de Fitness** pour tous les âges, des expositions de produits et des conférences-débats dans le but de démocratiser la **pratique du sport.**



Communication

Dans le but d'être encore plus proches de nos affiliés, de les tenir informés de nos actions et de générer un véritable échange d'idées, nous avons instauré une communication à 360°.

Réseaux sociaux



Médias digitaux



Follow us



@frmsafh



Réseaux Sociaux

Ils tiennent une place prépondérante et rendent compte de l'ensemble de nos activités.

Actuellement nous disposons de :

- Quatre (04) pages Facebook ;
- Trois (03) pages Instagram ;
- Une (01) chaine Youtube.

Médias digitaux

Forte d'une longue expérience dans son domaine, la FRMSAFH souhaite toucher un public encore plus large via deux supports aux contenus variés : *@Phase Fitness-Aerobics et @Phase Hip Hop-Breakdance.*

Ayant vu le jour en **Juin 2021**, ces deux magazines abrités par le site de la Fédération visent à :

- Promouvoir le Fitness | le Breakdance au sein des différentes franges de la population ;
- Offrir un canal de communication à destination des usagers et des professionnels ;
- Renforcer la culture du sport ;
- Fournir un rédactionnel spécialisé et aligné sur les standards des magazines internationaux ;



@Phase Fitness-Aerobics et @Phase Hip Hop-Breakdance privilégient une information à forte valeur ajoutée.

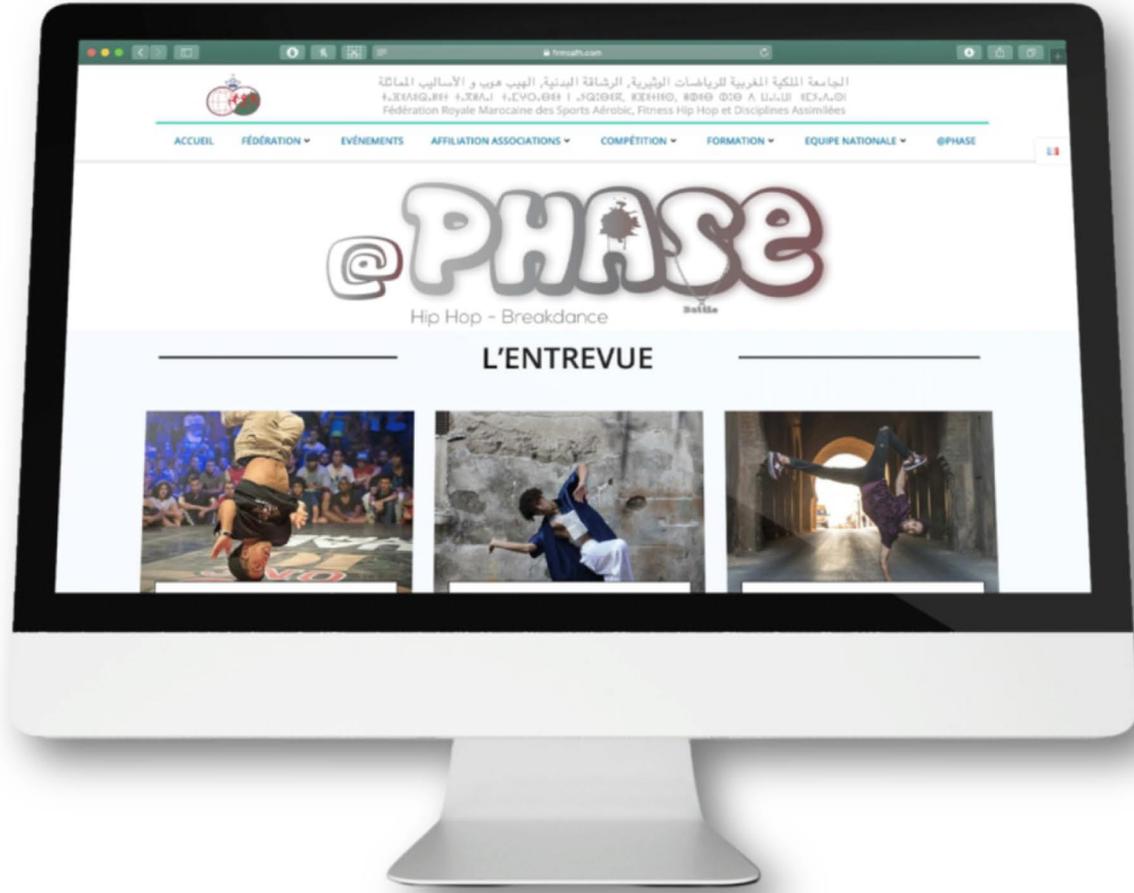
L'un comme l'autre s'inscrivent dans la continuité de notre mission : *Faire du Fitness et de la Danse une seconde nature chez les marocains.*

Forum Fédéral Virtuel du Savoir

Ce projet de grande envergure a pour objet la diffusion digitale de contenus pédagogiques d'information et de sensibilisation à destination des pratiquants, techniciens et intervenants en sport.

Transmis par vidéoconférences, les épisodes portent sur différentes thématiques et font à chaque fois appel à d'éminents spécialistes.

@Phase Hip Hop-Breakdance



@Phase Fitness - Aerobic





الجامعة الملكية المغربية للرياضات الوثيرة, الرشاقة البدنية, الهيب هوب و الأساليب الماثلة
الجامعة الملكية المغربية للرياضات الوثيرة, الرشاقة البدنية, الهيب هوب و الأساليب الماثلة
Fédération Royale Marocaine des Sports Aérobic, Fitness Hip Hop et Disciplines Assimilées

- ACCUEIL
- FÉDÉRATION
- EVÉNEMENTS
- AFFILIATION ASSOCIATIONS
- COMPÉTITION
- FORMATION
- EQUIPE NATIONALE
- @PHASE

L'ENTREVUE



B-Boy Bigmi :Big up wou safi!

«Au début j'étais très timide, Je n'osais pas danser [...]

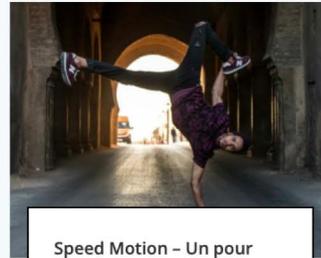
[Lire l'article](#) →



Polini Du corps et de l'esprit

«Le Breakdance se suffit à lui seul. C'est une [...]

[Lire l'article](#) →



Speed Motion - Un pour tous et tous pour le breaking

«Qui dit Breakdancer dit artiste» Lorsqu'il s'agit de Breakdance, [...]

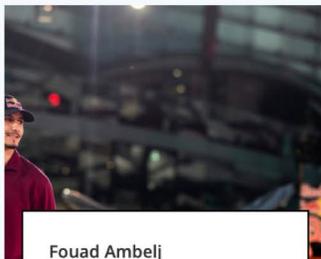
[Lire l'article](#) →



Interview : Fatima Zahra Elmamouny

«Dans le HipHop il n'y a aucune barrière sociale, [...]

[Lire l'article](#) →



Fouad Ambelj

«Mes états d'âme passent pas la piste de danse» [...]

[Lire l'article](#) →



الجامعة الملكية المغربية للرياضات الوثيرة, الرشاقة البدنية, الهيب هوب و الأساليب الماثلة
الجامعة الملكية المغربية للرياضات الوثيرة, الرشاقة البدنية, الهيب هوب و الأساليب الماثلة
Fédération Royale Marocaine des Sports Aérobic, Fitness Hip Hop et Disciplines Assimilées

- ACCUEIL
- FÉDÉRATION
- EVÉNEMENTS
- AFFILIATION ASSOCIATIONS
- COMPÉTITION
- FORMATION
- EQUIPE NATIONALE
- @PHASE

Nutrition



Jeûne hydrique et jeûne intermittent- Comment et pourquoi ?

Réalisé avec Khadija Benslimane, Naturopathe et thérapeute holistique Jeûner apporte d'énormes bénéfices au corps et [...]

[Lire l'article](#) →



Les pruneaux- Pourquoi on les adore!

Ingrédients phares de notre gastronomie, les pruneaux regorgent de bienfaits insoupçonnés pour l'organisme. Lisez bien [...]

[Lire l'article](#) →



Ménopause : Mesdames attention à l'alimentation !

Franchir le cap de la ménopause en limitant «la casse» c'est possible. Refaites de votre [...]

[Lire l'article](#) →



5 tendances alimentaires passées à la loupe

Co-écrit avec Salma Ibn Khayat Belbachir, Conseillère Diététique, Fondatrice de Slim Cook et de la [...]

[Lire l'article](#) →



A quoi servent les épices ?

Utilisées pour relever nos recettes, les épices sont aussi des alliées santé de choix lorsqu'il [...]

[Lire l'article](#) →



Gain de masse : nos menus mastoc

Accroître sa masse musculaire passe par deux choses : un entraînement de spartiate et une alimentation [...]

[Lire l'article](#) →

Des victoires notables

Médailles remportées dans le cadre des compétitions de Hip Hop et de Breakdance

2 0 1 0

Tournoi International Hip Hop |

18 -21 Mars | Copenhague. Danemark |

Médaille de Bronze.

Tournoi International Hip Hop |

8 - 9 Mai | Dourdan. France |

Médaille d'Argent.

2 0 1 5

Championnat du Monde FISAF |

2 - 6 Décembre | Lamentin. Martinique |

Médaille d'or et deux médailles de Bronze.

2 0 1 7

Championnat du Monde FISAF |

19 - 21 Octobre | Leiden Pays-Bas |

Médaille d'or et deux médailles d'argent.

2 0 1 8

Championnat du Monde Red Bull BC One |

29 Septembre | Zurich. Suisse |

Médaille d'or.

2 0 1 9

Championnat du Monde de Hip Hop | Battle 1vs1: |

17 - 19 Octobre | Pays-Bas |

Médaille de bronze.

2 0 2 0

HHU Online Solo Hip Hop :

1er Mai - 30 Juin |

Solo Senior (2^{ème} place) | Solo Adult (2^{ème} place)

| Solo Junior (8^{ème} place).

2 0 2 1

Hip Hop Unite World Championchips |

25- 27 Novembre | Agen. France |

Médaille d'argent et deux médailles de bronze.



*Fédération Royale
Marocaine des Sports
Aérobics, Fitness, Hip
Hop et Disciplines
Assimilées*





Selma Bennani

Présidente-Fondatrice

Née à Rabat, **Selma Bennani** a suivi des formations aux USA et en France.

Lors d'un stage dans une maison d'arrêt pour mineurs à Paris, elle découvre l'impact positif du sport sur les jeunes détenus. Mener des activités physiques leur permettait d'oublier l'espace de quelques heures une réalité difficile.

Des années avant, elle avait fait le même constat en échangeant avec des prostituées issues de l'immigration. Fréquenter des centres Fitness aidait ces femmes à se réapproprier leurs corps.

Riche de ces expériences humaines, elle décide de créer à son retour une Fédération reposant sur un sport salvateur et pourvoyeur de vocations. Celle-ci voit le jour le 16 Octobre 1996 avec des moyens modestes mais des atouts majeurs : Le courage et l'obstination de sa Fondatrice.

Contact FRSMAFH

Siège social : 474, Rue Al Ikhlass (en face Terrain Al Hilal),
Yac Al Mansour-Rabat

Tel : 05.37.77.57.12

Fax : 05.37.68.24.61

Gsm : 06.61.18.27.40 | 06.68.13.72.42

E.mail : contact@frmsafh.com

Site : <https://frmsafh.com>

