



## Hommes Physiques (réguliers et musclés) | (Men's Physique / Muscular men's physique)

La classe Hommes physiques a été officiellement reconnue comme une nouvelle discipline sportive par le Conseil exécutif et Congrès de l'IFBB, le 11 novembre 2012 (Guayaquil, Équateur).

La classe Hommes physiques s'adresse aux hommes qui préfèrent développer un corps moins musclé, avec l'allure athlétique et esthétique.

### **IMPORTANT :**

Une nouvelle catégorie est maintenant ouverte chez les Hommes physique, celle d'Homme physique musclé; cette dernière s'adresse aux athlètes dont la musculature est plus importante que dans les Hommes physiques réguliers.

Pour la catégorie Hommes physiques musclés, seulement 1 catégorie;

Consultez la page web pour les photos

<http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2016/03/MENS-PHYSIQUE-infographics-2016.pdf>

### **CLASSES ET CATÉGORIES**

Lorsqu'il y a 4 athlètes et moins dans une classe. Les athlètes de cette classe seront classés dans une classe inférieure ou supérieure selon le cas.

#### **Homme Physique plus musclé (Muscular men's Physique)**

Une seule classe

#### **Homme physique Maître : 40 ans et +**

Une seule classe

#### **Homme physique**

Classe A : Jusqu'à et incluant 173cm

Classe B : Jusqu'à et incluant 179cm

Classe C : Plus de 179cm

## RÈGLEMENT

### Tenue générale

- Le short de plage ou planche (Board short) est obligatoire;  
Les compétiteurs porteront un short opaque et ample qui est propre et décent. La couleur, les motifs et le tissu du short seront laissés à la discrétion du compétiteur.

Le short couvrira toute la jambe supérieure, jusqu'au genou (rotule). L'utilisation de rembourrage n'importe où dans le short est interdit.

Le short de lycra serré et/ou ajusté n'est pas permis.

Les logos de commanditaires personnels ne sont pas autorisés sur les shorts; cependant un le logo du fabricant est accepté s'il est de taille discrète.

Les implants ou injections de fluides déformant la forme naturelle d'une partie du corps ou les muscles du corps sont strictement interdits et peuvent entraîner une disqualification de l'athlète.

- Accessoires

Sauf pour des alliances, les concurrents ne porteront pas de chaussures, de lunettes, de montres, de colliers, de boucles d'oreilles, de perruques, d'ornements distrayants ou d'aides artificielles au corps. Les bijoux de corps (body piercing) sont interdits

L'utilisation d'accessoires lors du préjugement ou de la finale est strictement interdite

- Bronzage

L'utilisation de crème bronzantes et les bronzages en spray qui s'essuie ou qui peuvent laisser une trainée ne sont pas autorisés. Si le bronzage s'essuie facilement ou laisse une trace sur un linge, l'athlète ne sera pas autorisée à entrer dans l'arrière scène ni sur la scène.

Seules, les méthodes de bronzage de compétition professionnelle (bronzage aérographe, bronzage en aérosol) peuvent être utilisés et appliqués par les professionnels et leur personnel qualifié.

Les poudres nacrées ou brillantes, les paillettes et la coloration dorée sont interdites.

- Huiles et Glaze

L'application excessive d'huile sur le corps est strictement interdite; cependant, les huiles corporelles et les hydratants peuvent être utilisés avec modération

## **Critères d'évaluation du physique**

Tous les tours sont évalués en utilisant les critères suivants:

### **1. Muscularité et condition physique**

Le juge devrait d'abord évaluer l'apparence athlétique masculine globale du corps. Cette évaluation devrait commencer à la tête et s'étendre vers le bas, en prenant tout le corps en compte. L'évaluation, en commençant par l'impression générale du physique, devrait prendre en considération l'état, la qualité et la couleur de la peau ainsi que les cheveux.

Les juges seront à la recherche d'athlètes en forme qui possèdent les proportions appropriées, combinées avec un développement musculaire harmonieux et esthétique.

On rappelle aux juges qu'un développement musculaire en hypertrophie et une sèche extrême seront pénalisés.

### **2. Présence sur scène et personnalité**

Les juges sont à la recherche du candidat avec la meilleure présence sur scène qui peut transmettre avec succès sa personnalité au public et sa capacité à se mettre en valeur avec confiance.

## **Description des quarts de tours chez les Hommes physiques**

Debout très droit, la tête bien droite et le regard droit faisant face aux juges, une main doit être posée sur la hanche en forme de C (en appui dans le creux du pouce et de l'index, quatre doigts à l'avant du corps, et une jambe légèrement déplacée sur le côté. L'autre bras et main est placée le long du corps, légèrement en éloignée vers l'extérieur, le coude légèrement plié, avec la paume ouverte et les doigts allongés. Les genoux sont droits, Les muscles abdominaux et dorsaux légèrement contractés, la tête est placée bien droit et haute.

Les athlètes qui ne prennent pas la pose seront avertis et pourraient être pénalisés.

### **Quart de virage à droite:**

Les athlètes exécuteront le virage du premier quart à droite. Ils se tiennent debout le côté gauche faisant face aux juges. Le tronc fait une légère rotation en direction des juges et le visage est en direction des juges. La main gauche repose sur la hanche gauche, le bras et la main droite allongés et légèrement vers l'avant de la ligne médiane du corps, le coude légèrement fléchi, avec la paume ouverte et les doigts allongés. Une attention particulière sera portée à l'état, la qualité et la couleur de la peau ainsi qu'à la tête. La jambe gauche (la plus proche des juges) légèrement fléchi au genou, le pied bien à plat au sol. La jambe droite (la plus éloignée des juges) fléchi, avec le pied en recul appuyé sur les orteils.

### **Quart de dos:**

Debout bien droit face à l'arrière de la scène. La tête, le visage vers l'arrière. Une main posée sur la hanche, avec quatre doigts à l'avant du corps, une main doit être posée sur la hanche en forme de C (en appui dans le creux du pouce et de l'index, quatre doigts à l'avant du corps, et une jambe légèrement déplacée sur le côté. L'autre bras et main sont placés le long du corps, légèrement en éloigné vers l'extérieur, le coude légèrement fléchi, avec la paume ouverte et les doigts allongés. Les genoux sont droits, Les muscles abdominaux et dorsaux légèrement contractés, la tête droite et bien haute.

### **Quart de virage à droite:**

Les athlètes exécuteront le dernier virage vers la droite. Ils se tiennent debout le côté droit faisant face aux juges. Le tronc fait une légère rotation en direction des juges et le visage est en direction des juges. La main gauche repose sur la hanche gauche, le bras gauche est placé légèrement vers l'avant de la ligne médiane du corps, le coude légèrement plié, avec la paume ouverte et les doigts allongés élégamment. La jambe droite (la plus proche des juges) légèrement fléchie, le pied bien à plat sur le sol. La jambe gauche (la plus éloignée des juges) est fléchie et le pied en retrait et en appui sur les orteils.



### **Comme évaluer les athlètes :**

L'évaluation devrait prendre en compte l'ensemble du physique sauf pour la cuisse. Les juges évalueront l'ensemble du physique incluant la tête. Seront évalué, la capacité de l'athlète à se présenter avec confiance, inclura aussi la présentation d'un physique esthétique, harmonieux, symétrique, sans oublier la peau et le teint. Les juges vont privilégier l'athlète avec un physique masculin harmonieux, proportionnel et classique, une bonne posture, une structure anatomique correcte (structure du corps, courbes vertébrales correctes, membres et tronc en bonne proportion, jambes droites, pas bandant ou cogné). Les proportions verticales (les jambes à la partie supérieure du corps) et les proportions horizontales (les hanches et la taille à la largeur des épaules) sont des facteurs clés.

Le corps doit être évalué en fonction de son niveau de densité corporelle globale, atteint par les efforts sportifs et le régime alimentaire. Les parties du corps doivent avoir un aspect agréable et ferme avec une quantité réduite de graisse corporelle mais doivent avoir un aspect "plus doux" et "plus lisse" que dans le bodybuilding. Le corps ne doit pas être excessivement musclé ni excessivement maigre et ne pas présenter de séparation musculaire profonde et / ou de stries aiguës. Les Physiques considérés comme trop musclés, trop durs, trop secs ou trop maigres seront pénalisés.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure toute la présentation de l'athlète, à partir du moment où il marche sur scène jusqu'au moment où il quitte la scène. En tout temps, l'athlète doit montrer un physique "sain et en forme" présentée de manière attrayante.

On rappelle aux juges que ce n'est pas un concours de culturisme. Les athlètes devraient avoir un galbe ou une rondeur musculaire mais pas la séparation, la définition, le niveau très bas de gras, la sécheresse ou la dureté qui sont vus aux compétitions de bodybuilding. Tout concurrent qui présente ces caractéristiques doit être marqué.

### **Le défilé individuel**

La Présentation individuelle physique des Hommes est réalisée de la manière suivante :

1. L'athlète marchera jusqu'au centre de la scène, s'arrêtera et effectuera une position de face, avec une pose au choix avec de la main dans la poche ou sur la hanche, finissant face aux juges.
  - a. L'athlète se retournera alors vers la droite et effectuera la position du côté gauche.
  - b. Se tournera vers sa droite et effectuera une position de retour.
  - c. Se tournera alors vers la droite et effectuera la bonne position.
  - d. Se tournera alors vers la droite et effectuera la position avant.
  - e. Finalement, l'athlète se dirigera vers l'alignement dans la partie arrière de la scène.

Les juges vont évaluer chaque athlète sur la façon dont ils montrent leur physique en mouvement. Ils doivent être évalués sur leur attitude et sur leur déplacements élégants et gracieux. Le rythme, l'élégance des gestes, les gestes, le "showmanship", la personnalité, le charisme, la présence sur scène, ainsi qu'un rythme joueront un rôle dans le classement final de chaque athlète.