



## Homme culturiste

Le culturisme a été officiellement reconnu comme une nouvelle discipline sportive dans sa version moderne par le Conseil international de l'IFBB 1970 de Belgrade en Yougoslavie.

Il est à noter que le Bodybuilding féminin a été reconnu comme discipline sportive en 1982 à Brugge, Belgique. Cette dernière discipline a été supprimée en 2013 par le Congrès International IFBB à Marrakech au Maroc, pour être remplacée par la catégorie femme Physique.

### **CLASSES ET CATÉGORIES**

**Culturiste homme junior** : 16 à 23 ans inclus

*\*apportez vos pièces d'identité*

Léger: Jusqu'à et incluant 75 kg

Lourd : Plus de 75 kg

**Culturiste Homme Maître 40 à 44 ans**

Léger : Jusqu'à et incluant 70 kg

Moyen : Jusqu'à et incluant de 80 kg

Mi-lourd : Jusqu'à et incluant 90kg

Lourd : plus de 90kg

**Culturiste Homme Maître 45 à 49 ans inclusivement**

Léger : Jusqu'à et incluant 70 kg

Moyen : Jusqu'à et incluant de 80 kg

Mi-lourd : Jusqu'à et incluant 90 kg

Lourd : plus de 90kg

**Culturiste homme maître : 50 ans à 54 ans inclusivement**

Moyen : jusqu'à 80 kg

Lourd : plus de 80 kg

**Culturiste Homme Maître 55 ans et plus**

Moyen : Jusqu'à 75 kg

Lourd : plus de 75 kg

**Culturiste homme open** :

Bantam : Jusqu'à et incluant 65kg

Léger : Jusqu'à et incluant 70 kg

Mi-moyen : Jusqu'à et incluant 75 kg

Moyen : Jusqu'à et incluant 85 kg

Mi-lourd : Jusqu'à et incluant 95kg

Lourd : Jusqu'à et incluant 100kg

Super Lourd: Plus de 100kg

## RÈGLEMENT

### Tenue générale

La tenue vestimentaire doit respecter les directives suivantes:

Les athlètes porteront des maillots unicolores et opaques, propres et décents. La couleur, le tissu, la texture et le style des maillots seront laissés à la discrétion de l'athlète. Les maillots couvriront un minimum de  $\frac{3}{4}$  du grand fessier. La partie avant doit être couverte et les côtés du maillot doit avoir au moins 1 cm de largeur. L'utilisation de rembourrage n'importe où dans le maillot est interdite.

- 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.

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

- Les implants ou les injections de liquide visant à modifier la forme naturelle de toute partie ou muscle du corps sont strictement interdits et peuvent entraîner la disqualification du concurrent.

- Exclusion d'un athlète par un responsable, ou le représentant délégué, aura le droit de déterminer si la tenue de l'athlète répond à un niveau acceptable de goût et de décence. Si ces normes ne sont pas rencontrées, l'officiel a le droit de retirer le compétiteur de la scène et de lui faire changer de tenue

### PRÉJUGEMENT:

- L'ensemble du line-up est amené sur scène, dans l'ordre numérique sur une ou deux lignes, si nécessaire.
- L'alignement est divisé en deux groupes de taille égale et est positionné sur scène de sorte qu'un groupe se trouve à gauche de la scène; l'autre groupe est à droite de la scène. La partie centrale de la scène est laissée ouverte pour fins de comparaison.
- Dans l'ordre numérique, et en groupes de pas plus de huit concurrents à la fois, chaque groupe est dirigé vers la zone centrale pour exécuter les poses obligatoires initiales suivantes:
  - Double biceps de face
  - Profil cage (poitrine)
  - Double biceps arrière
  - Abdominaux et cuisses

- À la fin des poses initiales obligatoires, l'ensemble de la formation sera retourné aux lignes de départ de chaque côté de la scène.
- Les athlètes seront rappelés pour la ronde de comparaison. Les athlètes seront rappelés par numéro pour former un groupe où ils seront comparés. Les athlètes devront, à l'appel du Juge en chef exécuter les sept poses obligatoires suivantes :
  - Double biceps de face
  - Déploiement de face
  - Profil cage (poitrine)
  - Double biceps arrière
  - Déploiement de dos
  - Profil cage (triceps)
  - Abdominaux et cuisses
- À la fin de la ronde des comparaisons, les athlètes suivent les instructions du maréchal et se placent selon les directives de ce dernier. À la fin des comparaisons, les athlètes seront invités à reprendre la ligne en ordre numérique et à l'invitation du Juge en chef, ils quitteront la scène.

## **FINALES:**

### Chorégraphie:

Les athlètes s'aligneront dans les coulisses dans l'ordre numérique. Chaque athlète doit faire une routine de pose de 60 secondes sur la musique de son choix. Ne sera pas toléré, une musique ou les paroles seront des blasphèmes, insultes raciales / sexuelles et verbiage inapproprié n'est PAS permis. Si votre musique contient l'une de ces choses, votre musique sera arrêtée et vous pourriez être disqualifié de la compétition.

Votre routine devrait inclure les éléments suivants:

- Poses et mouvements qui mettent en valeur vos meilleures caractéristiques
- Transitions douces entre les mouvements
- Bonne musicalité
- Prouesses physiques supplémentaires que vous pourriez avoir soit : souplesse, danse, gymnastique ...

Une fois la routine individuelle terminée, les athlètes quitteront la scène et s'aligneront en coulisse dans l'ordre numérique.

Les athlètes reviendront sur scène dans une ligne guidée par le maréchal et alignés comme indiqué, en fonction du nombre de concurrents sur scène.

Les 5 meilleurs compétiteurs seront appelés au centre de la scène et pourront être appelés à faire un deuxième « pose-Down »

### Critères d'évaluation du physique:

Les juges vont d'abord évaluer l'apparence athlétique masculine globale du corps. Cette évaluation commencera par la tête et descendra partie par partie, en tenant compte de tout le physique.

L'évaluation, débute avec l'impression générale du corps, la tête incluant la chevelure et les traits du visage, le développement athlétique global de la musculature, l'équilibre, la symétrie du développement physique; la qualité et le teint de la peau et la capacité de l'athlète à se présenter en confiance sur scène.

Pendant les comparaisons des poses obligatoires, le juge doit d'abord évaluer le groupe musculaire primaire affiché. Ensuite examiner tout le corps, en commençant par la tête, et en regardant chaque partie du corps dans une séquence descendante, en commençant par des impressions générales, et en cherchant la masse musculaire, développement équilibré, densité et définition musculaires.

Aux poses de face, l'observation et l'évaluation commence au crâne, le cou, les épaules, la poitrine, les muscles du bras, l'avant du tronc pour les pectoraux, les pectoraux et deltoïdes, les abdominaux, la finesse de la taille, les cuisses, les jambes, les mollets et les pieds.

La même procédure pour les poses de dos, soit en regardant le trapèze supérieur et inférieur, tères majeur et sous-épineux, les dentelés, les dorsaux latéraux, les muscles fessiers, le quadriceps, l'ischio jambier, le mollet et les pieds.

Une évaluation détaillée des différents groupes musculaires devrait être faite au cours des comparaisons, moment où le juge doit comparer la forme, la densité et la définition du muscle tout en gardant à l'esprit l'aspect général et en évaluant la symétrie et le développement global équilibré.

Le physique doit être évalué au niveau de tonus musculaire global, réalisé grâce à des efforts athlétiques. Les groupes musculaires doivent avoir une apparence ronde et ferme avec une petite quantité de graisse corporelle.

L'évaluation doit également prendre en compte la qualité et le tonus de la peau qui devra être lisse et saine en apparence. Une belle peau peut être différenciée par une absence de chirurgie ou autre des cicatrices, des taches, de l'acné ou des tatouages. L'IFBB considère les tatouages comme une tache de peau. L'ensemble peut aussi inclure la beauté du maillot et la couleur bien agencée à la couleur de la peau et des cheveux. Dans certains cas, les juges peuvent aller jusqu'à considérer la forme des pieds et des orteils.

En cas de difficulté à placer deux ou plusieurs athlètes, le juge devra chercher des failles dans tous les éléments ci-haut énumérés.

L'évaluation par le juge du physique de l'athlète doit inclure l'intégralité de la présentation de l'athlète, c'est-à-dire du moment où il marche sur scène jusqu'au moment où il quitte le couloir.

En tout temps, l'athlète doit présenter « un package complet », un physique musclé sain, en forme et athlétique

### **Description détaillée des sept poses obligatoires**

#### **1. Biceps doubles avant**

Debout face aux juges, avec une jambe de 40-50 cm vers l'avant et sur le côté, le compétiteur soulèvera les deux bras au niveau des épaules et les pliera au niveau des coudes. Les mains doivent être serrées et rabattues de manière à provoquer une contraction des muscles du biceps et de l'avant-bras, qui sont les principaux groupes musculaires à évaluer dans cette pose. De plus, le compétiteur devrait essayer de contracter autant de muscles que possible, car les juges surveilleront tout le corps, de la tête aux pieds.

Le juge examinera d'abord les muscles du biceps à la recherche d'un développement complet et complet du muscle, notant s'il y a ou non une division définie entre les parties antérieure et postérieure du biceps, et continuera la surveillance de la tête aux pieds en observant le développement des avant-bras, des deltoïdes, des pectoraux, des attaches pec-delt, des abdominaux, des cuisses et des mollets. Le juge recherchera également la densité musculaire, la définition et l'équilibre global.

## 2. Déploiement de face

Debout face aux juges, avec les jambes et les pieds alignés et espacés de 15 cm, le compétiteur place les mains ouvertes, ou les poings serrés, contre, ou agrippant le taille inférieure ou obliques et va élargir les muscles latissimus. En même temps, le compétiteur devrait essayer de contracter autant de muscles frontaux que possible. Il est strictement interdit au compétiteur de tirer sur le maillot de façon à tenter d'exposer la partie intérieure du quadriceps.

Le juge doit d'abord évaluer si l'athlète arrive à montrer un bon déploiement des muscles latissimus, créant ainsi un tronc en forme de V. Ensuite, le juge devra poursuivre l'évaluation de la tête aux pieds, en commençant par les aspects généraux du physique pour ensuite en se concentrer sur les aspects plus spécifiques des différents groupes musculaires.

## 3. Profil cage (poitrine)

L'athlète peut choisir un côté ou l'autre pour cette pose, afin de montrer le « meilleur » bras. Il se tiendra avec son côté gauche ou droit vers les juges et fléchira le bras qui est face aux juges. Le bras sera fléchi à angle droit, avec le poing serré et, avec l'autre main, il saisira le poignet. La jambe du côté des juges sera fléchie et le pied appuyé au sol sur les orteils. L'athlète bombera alors la poitrine ainsi relevant vers le haut tout en contractant le biceps. Il devra également contracter tous les muscles de la cuisse et les mollets.

Le juge portera une attention particulière aux muscles pectoraux et à l'arcade de la cage thoracique, au biceps, au biceps de la jambe et aux mollets, et terminera son évaluation par une vue d'ensemble de la tête aux pieds. Dans cette pose, le juge sera en mesure d'examiner les muscles de la cuisse et du mollet, ce sera déterminant lors des comparaisons à évaluer leur développement.

## 4. Double biceps arrière

Debout dos aux juges, l'athlète repliera les bras et les poignets comme dans la pose des doubles biceps avant, et posera un pied en arrière, reposant sur les orteils. Il contractera ensuite les muscles des bras ainsi que les muscles des épaules, du haut et du bas du dos, de la cuisse et du mollet.

Le juge évaluera en premier les muscles du bras, et poursuivra avec une évaluation d'ensemble de la tête aux pieds. Cette pose est celle où il y a le plus de muscles et groupes musculaire à évaluer. Parmi les muscles et groupes évalués : le cou, les deltoïdes, biceps, triceps, avant-bras, trapèze, teres, infraspinatus, erector spinae, obliques externes, latissimus dorsi, gluteus, ischiojambiers, et les mollets. Cette pose est celle qui permettra au juge de déterminer la densité musculaire, la définition et l'équilibre global du compétiteur.

#### 5. Déploiement de dos

Debout dos aux juges, le compétiteur place ses mains sur sa taille avec les coudes écartés, les jambes et les pieds alignés et espacés de 15 cm. Il contractera alors le latissimus dorsi aussi large que possible. Le compétiteur doit faire un effort pour montrer le mollet opposé à celui qui était affiché pendant la pose du double biceps arrière de sorte que le juge puisse évaluer les deux muscles du mollet également. Il est strictement interdit au compétiteur de tirer sur son maillot de façon à montrer les muscles du grand fessier.

Le juge évaluera l'équilibre et un beau déploiement du latissimus dorsi, mais aussi de la bonne densité musculaire et terminera son évaluation en considérant l'ensemble de la tête aux pieds.

#### 6. Profil cage (triceps)

L'athlète peut choisir un côté ou l'autre pour cette pose, afin de montrer le «meilleur» bras. Il se tiendra debout avec son côté gauche ou droit vers les juges et placera les deux bras derrière son dos, soit en liant ses doigts ou en saisissant le bras avant par le poignet avec sa main arrière. La jambe la plus proche des juges sera légèrement fléchie et le pied reposera à plat sur le sol. La jambe du côté de l'arrière scène sera fléchie et le pied reposera au sol en relevant le talon pour n'appuyer que les orteils au plancher. L'athlète en exerçant de la pression sur son bras, entrainera une contraction du triceps, il devra aussi bomber la poitrine vers le haut, tout en contractant les muscles abdominaux et ceux de toute la jambe.

Le juge évaluera en premier les muscles du triceps et poursuivra en évaluant l'ensemble de la tête aux pieds. Dans cette pose, le juge examinera aussi les muscles de la cuisse et du mollet de profil ce qui sera déterminant lors des comparaisons à évaluer leur développement.

#### 7. Abdominaux et cuisses

Debout face aux juges, le compétiteur place les deux bras derrière la tête et place une jambe en avant ou maintient les jambes et les pieds alignés et espacés de 15 cm (en option). Il contractera alors les muscles abdominaux en arrondissant le dos. En même temps, il contractera les muscles de la cuisse de la jambe.

Le juge examinera les muscles abdominaux et des cuisses, puis terminera par une évaluation globale de l'ensemble en commençant de la tête aux pieds.

