

Men's Physique et Miss Bikini



Toutes les photos utilisées dans ce livret ont été prises pendant des compétitions. Elles sont libres de droit et utilisées exclusivement dans un but éducatif et réglementaire.

Chaque athlète peut demander pour motif légitime le retrait de sa photo.



La FFForce est affiliée à la WNBB.

La WNBB révolutionne le culturisme.

Elle a décidé de retourner aux sources de notre sport.

Les Men's Physique et les Miss Bikini sont des athlètes issus de disciplines sportives autres que le culturisme et qui atteignent un haut niveau esthétique.

*Les MEN 'S PHYSIQUE pour les hommes,
les BIKINI pour les femmes.*

Sommaire :

- **1 : LA TENUE**
 - La tenue homme
 - La tenue femme
- **2 : LES PASSAGES**
 - Poses imposées
 - Posing libre
- **3 : LES CATÉGORIES**
- **4 : LES CRITERES DE JUGEMENT**



1 : La tenue homme :



Premier passage- Poses imposées

→ Passage en shorty ou boxer :

- couleur libre
- Motif discret ou imprimé non ostentatoire (voir spécificité plus loin)
- Le short ou shorty ou boxer ne doit pas couvrir plus du quart de la cuisse
- Le nœud de la ficelle « d'attache » peut être apparent, mais doit rester relativement discret
- Passage pieds nus

→ bijoux, piercings autorisés mais sans excès

→ Le tan doit être bien réparti (corps et visage) et sec au touché lors de la montée sur scène

→ L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire.

→ Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation n'est possible.



Le shorty ou boxer est obligatoire :

- Il peut être de différentes couleurs mais sans dessin humoristique, sans emblèmes, sans les couleurs de drapeaux de Pays ou tout autre imprimé pouvant porter à confusion ou aux bonnes mœurs et il ne doit pas être transparent.
- La marque du short peut être apparente sur l'élastique de ceinture uniquement.
- Le nœud de la ficelle « d'attache » peut être apparent, mais doit rester relativement discret





Deuxième Passage « tenue libre » :

- couleur libre
 - Motif discret ou imprimé non ostentatoire toléré
 - La tenue doit rester décente sans atteindre les bonnes mœurs
 - Passage pieds nues ou en chaussures
- Pas d'animaux ou armes sur scène

- ➔ Le tan doit être bien réparti (corps et visage) et sec au touché lors de la montée sur scène
- ➔ L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire.
- ➔ Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation n'est possible.

1 : La tenue femme:

Premier Passage – poses imposées en maillot :

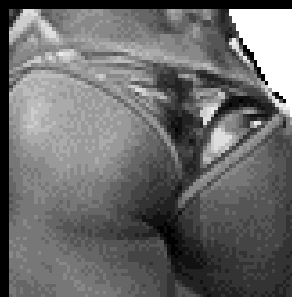


- Maillot deux pièces obligatoire
 - Système d'attache du maillot libre (croisé ou non)
 - Pas de motif
 - Strass, brillants ou effet paillettes autorisé
 - String interdit largeur maillot sur côté minimum 1cm plein (peu importe la matière).
 - Chaussures à talons .
- bijoux, piercings autorisés mais sans excès
- Le tan doit être bien réparti (corps et visage), sec au touché lors de la montée sur scène
- L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire.
- Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation n'est possible.



Largeur coté 1cm « plein » minimum quelle que soit la « matière »



< 12 cm

< 12 cm

< 12 cm



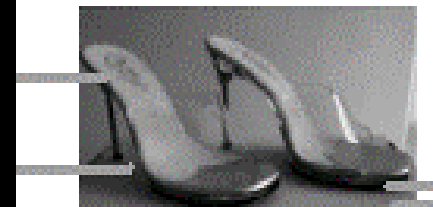
Les chaussures



< 4 cm



< 4 cm



< 4 cm



Deuxième passage : Passage en « tenue libre » :

- couleur libre
- Motif discret ou imprimé non ostentatoire toléré
- La tenue doit rester décente sans atteindre les bonnes mœurs
- Passage pieds nues ou en chaussures
- Pas d'animaux ou armes sur scène

→ bijoux, piercings autorisés mais sans excès



- Le tan doit être bien réparti (corps et visage), sec au touché lors de la montée sur scène
- L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire.
- Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation n'est possible.

2 : LES PASSAGES:

Premier passage :

Les athlètes d'une même catégorie se présentent en short ou shorty ou boxer :

Sous les ordres du chairman, après présentation en fond de scène, et s'être avancés sur la ligne de comparaison, les athlètes effectuent :

→ Un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour à gauche afin de présenter leur autre profil, et enfin les athlètes terminent par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau de face.

Selon le nombre d'athlètes un tiroir peut être effectué. Tous les athlètes effectuent de nouveaux les poses corrigées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes sont alignés en fond de scène.

A l'issue de ce passage individuel, des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le physique des athlètes et affiner le classement. Les demandes de comparaisons seront énoncées par le chef de table.



2 : LES PASSAGES:



Deuxième passage :

Les athlètes effectuent individuellement un passage libre d'une durée de 1 mn.

Nota important:

→ la musique est librement choisie par l'athlète. Il devra l'envoyer à l'organisation avant la compétition

La chorégraphie est libre et doit être en corrélation avec la musique. L'originalité de la musique, de la chorégraphie et la relation musique/mouvement sont évalués.. Elle compte pour la note finale.

2 : LES PASSAGES:

Premier passage en maillot :

Les athlètes d'une même catégorie se présentent en maillot.

Sous les ordres du chairman, après présentation en fond de scène, et s'être avancés sur la ligne de comparaison, les athlètes effectuent :

→ Un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour à gauche afin de présenter leur autre profil, et enfin les athlètes terminent par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau de face.

Selon le nombre d'athlètes un tiroir peut être effectué. Tous les athlètes effectuent de nouveaux les poses corrigées. Après avoir été remis dans l'ordre des dossards, les athlètes sont alignés en fond de scène.

A l'issue de ce passage individuel, des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le physique des athlètes et affiner le classement. Les demandes de comparaisons seront énoncées par le chef de table.



2 : LES PASSAGES:



Deuxième passage « tenue libre »:

Les athlètes effectuent individuellement un passage libre d'une durée de 1 mn dans la tenue de leur choix.

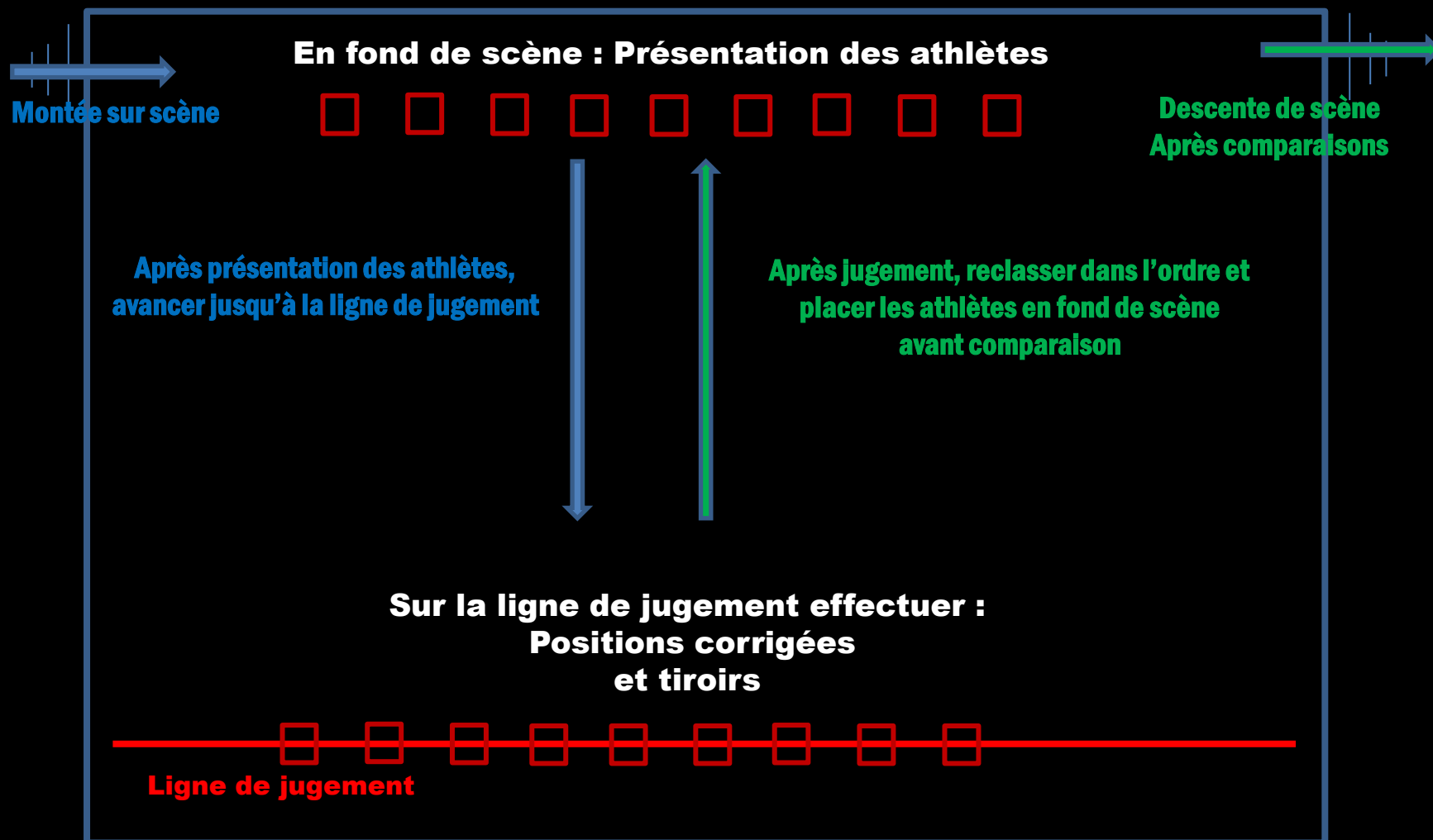
Nota important:

la musique est librement choisie par l'athlète. Il devra l'envoyer à l'organisation avant la compétition

La chorégraphie est libre et doit être en corrélation avec la musique. L'originalité de la musique, de la chorégraphie et la relation musique/mouvement sont évalués.. Elle compte pour la note finale.

2 : LES PASSAGES:

Premier passage :



POSES IMPOSÉES Miss Bikini et Men's Physique:



Positions de face et de dos conseillées (non exhaustif)



3 : LES CATÉGORIES:

MEN'S PHYSIQUE ET MISS BIKINI			
Catégories déterminées par la taille.			
MEN'S PHYSIQUE		MISS BIKINI	
Taille: - 175	Taille: + 175	Taille: - 163	Taille: + 163
CATEGORIE D'AGE UNIQUE (18ans et +)			



4 : LES CRITERES DE JUGEMENT :

Les critères généraux de jugement sont regroupés et jugés en quatre items:

→ Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses.

Le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps.

Le coefficient de notation est de 45% de la note finale.

→ Hypertrophie, volume et densité musculaire.

Les athlètes doivent avoir des formes, du volume musculaire.

Le coefficient de notation est de 35% de la note finale.

→ Définition musculaire.

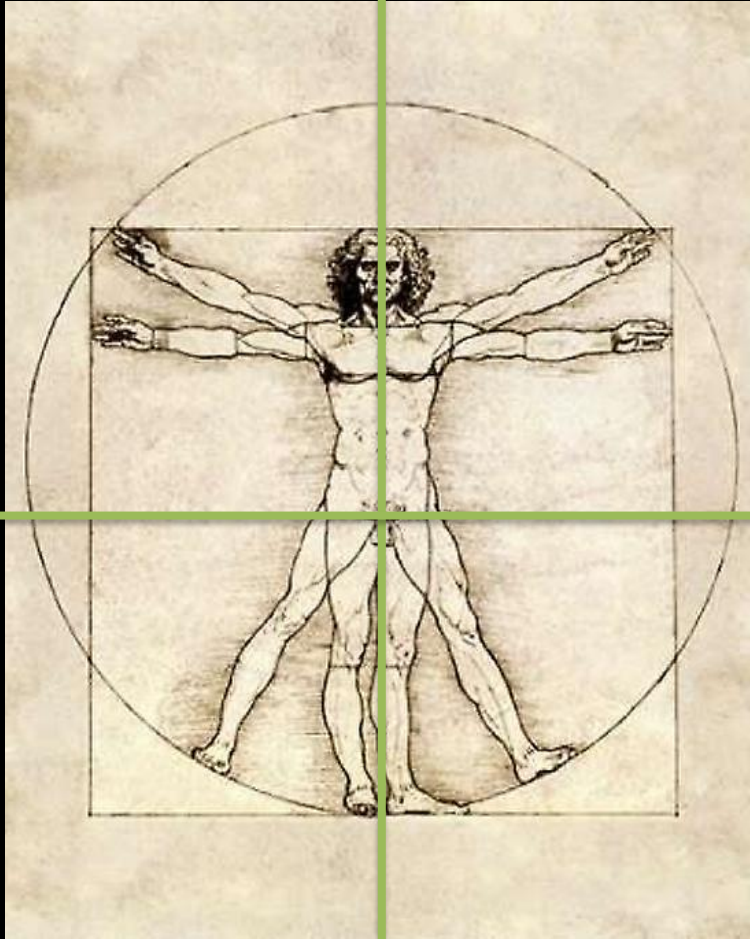
La définition musculaire doit être harmonieuse sur l'ensemble du corps, mais sans l'apparence de maigreur ou d'anorexie.

Le coefficient de notation est de 10% de la note finale.

→ La chorégraphie libre doit être réalisée sur la musique (l'originalité de la musique, de la chorégraphe et la relation musique /mouvement sont évalués).

Le coefficient de notation est de 10% de la note finale.





Critères par catégories :

Les athlètes devront être bien proportionnés, avoir une bonne hypertrophie et donc de la masse musculaire, du volume, et du galbe.

Les athlètes doivent avoir des biceps très nettement plus gros que les avant bras, des triceps parfaitement développés, des épaules bien développées et bien rondes, un dos très développé, un dos bien en V et massif, des cuisses bien galbées avec de gros quadriceps, ischios, fessiers et des mollets clairement développés.

La définition musculaire doit permettre d'apprécier le relief musculaire, l'ensemble des différents muscles, pouvant laisser apparaître les stries de leurs fibres, ainsi que les veines sous cutanées.

5 : Les critères de jugement des Athlétisme sports:

Critères spécifiques :

Ce ne sont pas des culturistes et ils ne doivent pas être considérés comme tel.

Ce sont des sportifs au physique athlétique avec une musculature développée par la pratique de leur discipline.

→ Harmonie du corps, symétrie, et ligne sont des critères importants de cette discipline ainsi que l'équilibre des masses musculaires. Les athlètes doivent avoir une musculature athlétique, tonique et ferme. Ils doivent posséder un volume musculaire harmonieux sur l'ensemble du corps sans pour autant avoir de tissus adipeux visible.

→ L'apparence corporelle de ces athlètes est plutôt large des épaules, le dos bien formé, et doivent être élancés, gracieux, avec des abdominaux bien apparents.

→ Les athlètes doivent être souriants et dynamiques. Toute vulgarité, ou non-respect des poses et bonnes mœurs sera sanctionné, et peut entraîner la disqualification de l'athlète.

