

Carnet de règlements

pour la compétition sportive avec Physique Canada

Entrée en vigueur: 01 Janvier 2012

Traduction française: 01 Octobre 2013

Français publication: 01 Fevrier 2014

Version française: 1.0

RÉSUMÉ

Structure des niveaux, des divisions et des critères de jugement pour les concours sanctionnés par la fédération sportive Physique Canada.

Carnet de règlements

Traduction française: Octobre 2013, Jean-Jacques Dromard

Approuvé: Décembre 2013, Debbie Laurin-Leclerc

Prendre note que les informations contenues dans ce document sont susceptibles de changer à tout moment pour n'importe quelle raison. Veuillez vous référer à l'onglet "Règles et jugement" sur le site Physique Canada (www.physiquecanada.ca) pour vérifier la dernière version de ce document et vous assurer d'avoir en main la dernière mise à jour.

Contactez-nous au info@physiquecanada.ca pour toute requête.

Historique des révisions		
Date	Auteur	Résumé des modifications
Déc. 2013	D. Laurin-Leclerc	Modifications mineures de syntaxe

Table des matières

1. DÉFINITION DU SYSTÈME DE NIVEAUX DE PHYSIQUE CANADA	5
1.1 MAÎTRES	5
1.2 NIVEAU 3	5
1.3 NIVEAU 2	5
1.4 NIVEAU 1	5
2. AFFILIATION INTERNATIONALE	6
3. RÈGLES DE CULTURISME - HOMMES	7
3.1 COMPÉTITION DANS D'AUTRES DIVISIONS	7
3.2 MAILLOT DE POSE	7
3.3 CRITÈRES DE JUGEMENT	7
3.4 ÉVALUATION DU PHYSIQUE	8
3.5 REMISE DES TROPHÉES [APRÈS LA PAUSE]	8
3.6 DIVERS	8
4. RÈGLES POUR PHYSIQUE ATHLÉTIQUE - HOMMES	9
4.1 COMPÉTITION DANS D'AUTRES DIVISIONS	10
4.2 MAILLOT DE POSE	10
4.3 CRITÈRES DE JUGEMENT	10
4.4 ÉVALUATION DU PHYSIQUE	11
4.5 REMISE DES TROPHÉES [APRÈS LA PAUSE]	11
4.6 DIVERS	11
5. RÈGLES POUR PHYSIQUE MUSCULAIRE - FEMMES (ALIAS FIGURE)	12
5.1 COMPÉTITION DANS D'AUTRES DIVISIONS	12
5.2 CHAUSSURES	13
5.3 BIJOUX	13
5.4 MAILLOT DE POSE	13
5.5 CRITÈRES DE JUGEMENT	13
5.6 ÉVALUATION DU PHYSIQUE	13
5.7 REMISE DES TROPHÉES [APRÈS LA PAUSE]	14
5.8 DIVERS	14
6. RÈGLES POUR PHYSIQUE ATHLÉTIQUE - FEMMES	15
6.1 COMPÉTITION DANS D'AUTRES DIVISIONS	15
6.2 CHAUSSURES	15
6.3 BIJOUX	15
6.4 MAILLOT DE POSE	15
6.5 CRITÈRES DE JUGEMENT	16
6.6 ÉVALUATION DU PHYSIQUE	16
6.7 REMISE DES TROPHÉES [APRÈS LA PAUSE]	16
6.8 DIVERS	17

7. JUGEMENT À PHYSIQUE CANADA SPORTS FEDERATION	17
7.1 JUGES DE PHYSIQUE CANADA SPORTS FEDERATION	17
7.2 COMMENTAIRES POUR LES ATHLÈTES	18
7.3 CRITÈRES DE JUGEMENT POUR LES CULTURISTES HOMMES	18
7.3.1 DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE	18
7.3.2 DÉFINITION	18
7.3.3 SYMÉTRIE	19
7.3.4 PRÉSENCE SUR SCÈNE	19
7.4 CRITÈRES DE JUGEMENT POUR PHYSIQUE ATHLÉTIQUE - HOMMES	19
7.4.1 DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE	20
7.4.2 DÉFINITION	20
7.4.3 SYMÉTRIE	20
7.4.4 PRÉSENCE SUR SCÈNE	20
7.5 CRITÈRES DE JUGEMENT POUR PHYSIQUE MUSCULAIRE - FEMMES (ALIAS FIGURE)	21
7.5.1 DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE	21
7.5.2 DÉFINITION	22
7.5.3 SYMÉTRIE	22
7.5.4 PRÉSENCE SUR SCÈNE	22
7.6 CRITÈRES DE JUGEMENT POUR PHYSIQUE ATHLÉTIQUE - FEMMES	23
7.6.1 DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE	23
7.6.2 DÉFINITION	23
7.6.3 SYMÉTRIE	24
7.6.4 PRÉSENCE SUR SCÈNE	24

1. Définition du système de niveaux de Physique Canada

Physique Canada Sports Federation offre un système de niveaux qui donne aux athlètes la possibilité de compétitionner dans des catégories en fonction de leur expérience et de leur calibre. Tous les athlètes doivent avoir au moins 18 ans pour participer à un événement de Physique Canada Sports Federation.

1.1 Maîtres

Physique Canada Sports Federation offre une division Maîtres, mais elle ne relève pas du système de niveaux. La division est ouverte à toute personne de tout niveau qui est âgée de 40 ans et plus, dans les catégories suivantes :

- Culturistes hommes
- Physique musculaire - Femmes
- Physique athlétique - Femmes

1.2 Niveau 3

Le niveau 3 de Physique Canada Sports Federation est le niveau d'entrée. Il est destiné aux novices. Un athlète qui ne s'est pas classé parmi les 3 premiers d'une compétition de niveau 3 ou parmi les 3 premiers dans toute catégorie d'une autre organisation peut compétitionner au niveau 3. Les catégories de compétition suivantes sont offertes dans le cadre des événements de niveau 3 :

- Culturistes hommes: Léger et Lourd
- Physique musculaire - Femmes : Petite et Grande
- Physique athlétique - Femmes : Petite et Grande

1.3 Niveau 2

Le niveau 2 de Physique Canada Sports Federation est destiné aux athlètes expérimentés. Un athlète qui s'est classé parmi les 3 premiers d'une compétition de niveau 3 ou parmi les 3 premiers dans toute catégorie d'une autre organisation doit compétitionner au niveau 2. Les catégories de compétition suivantes sont offertes dans le cadre des événements de niveau 2 :

- Culturistes hommes : Léger et Lourd
- Physique musculaire - Femmes : Petite et Grande
- Physique athlétique - Femmes : Petite et Grande

1.4 Niveau 1

Le niveau 1 de Physique Canada Sports Federation est destiné aux athlètes Élite. Un athlète qui s'est classé parmi les 3 premiers d'une compétition de niveau 2 peut

passer au niveau 1. Les catégories de compétition suivantes sont offertes dans le cadre des événements de niveau 1 :

- Culturistes hommes : Open
- Physique musculaire - Femmes : Open
- Physique athlétique - Femmes : Open

Un athlète qui a atteint le statut pro, élite ou international dans d'autres organisations au cours des 2 dernières années peut demander de passer immédiatement au statut « Élite » de niveau 1 de Physique Canada Sports Federation en envoyant sa demande par courriel à president@PhysiqueCanada.ca. La demande, qui DOIT être reçue avant le 31 mars 2012, doit donner un historique COMPLET des compétitions avec nom de l'athlète, date de l'événement et classement. Étant donné que Physique Canada Sports Federation effectue des contrôles anti-dopage rigoureux à tous ses événements selon les normes approuvées par l'AMA, on donne la priorité aux demandeurs qui ont participé à des compétitions où des contrôles anti-dopage ont été effectués selon des normes appropriées. Les athlètes qui n'ont pas compétitionné au cours des 2 dernières années, mais qui peuvent fournir un historique de compétitions approprié, seront quand même pris en considération. Après le 31 mars 2012, les athlètes devront se qualifier dans le cadre du système de niveaux pour progresser.

1.5 Général

À noter qu'il n'est pas nécessaire de compétitionner dans un délai prescrit pour maintenir son admissibilité à tout niveau de Physique Canada Sports Federation.

Voir les articles ci-après pour avoir des détails sur les règles pour chaque catégorie :

- Critères de jugement pour les culturistes homes
- Critères de jugement pour Physique athlétique – Hommes
- Critères de jugement pour Physique musculaire – Femmes
- Critères de jugement pour Physique athlétique - Femmes

2. Affiliation internationale

Physique Canada Sports Federation est affiliée à la WBPf (World Bodybuilding and Physique Sports Federation). Nos meilleurs athlètes peuvent représenter le Canada au concours de M. Univers qui réunit les participants de plus de 90 pays.their responsibilities and expected deportment

3. Règles de culturisme - Hommes

Niveau 3 (novice)

Culturiste - Hommes - Léger	< 75 kg (165 lb)
Culturiste - Hommes - Lourd	≥ 75 kg (165 lb)

Niveau 2

Culturiste - Hommes - Léger	< 75 kg (165 lb)
Culturiste - Hommes - Lourd	≥ 75 kg (165 lb)

Niveau 1 Élite

Culturiste - Homme - Open

Il n'y a pas de structure de niveaux pour la division **Maîtres** (40 ans +), et donc pas de classes de poids.

Les classes peuvent changer en fonction du nombre de pré-inscriptions. Les classes peuvent être combinées sur scène à la discrétion du juge en chef.

3.1 Compétition dans d'autres divisions

Un culturiste des niveaux 3 ou 2 peut aussi compétitionner dans la division Maîtres s'il a 40 ans et plus. Un culturiste de niveau 3 peut aussi compétitionner dans la division Physique athlétique Niveau 3. Les participants des niveaux Élite 1 et 2 ne peuvent pas compétitionner dans Physique athlétique.

3.2 Maillot de pose

Le maillot de pose doit être d'une seule couleur, couvrir la moitié des fessiers et toute la partie génitale. On doit porter son maillot de pose à l'inscription pour la pesée et pour l'approbation. Le numéro de compétiteur, qui est fourni à l'inscription/la pesée, doit être porté du côté gauche du maillot.

3.3 Critères de jugement

Le culturiste homme est jugé en fonction des critères suivants :

- Développement musculaire
- Définition
- Symétrie
- Présence sur scène

Pour évaluer le physique des culturistes hommes, on fait une comparaison pour les poses obligatoires suivantes :

1. Pose de relaxation (face aux juges)
2. Double biceps de face
3. Déploiement de face
4. Pose poitrine de côté (côté au choix)
5. Pose de relaxation (dos aux juges)
6. Double biceps de dos avec mollet
7. Déploiement de dos avec mollet
8. Pose de triceps de côté (côté au choix)
9. Abdominaux et cuisses

Voir l'article Critères de jugement pour les hommes culturistes pour une explication détaillée des critères de jugement pour la catégorie et de la façon dont les juges peuvent prendre certaines décisions.

3.4 Évaluation du physique

- Tous les compétiteurs sont alignés face aux juges dans leur pose de relaxation.
- On présente chaque compétiteur un à un. Le compétiteur a 30 secondes pour bien montrer son physique avec quelques poses tandis que son message personnel est lu au public
- Le juge en chef fait une série de comparaisons avec les compétiteurs.
- On fait sortir de scène les compétiteurs.

3.5 Remise des trophées [après la pause]

- Les compétiteurs de chaque classe s'alignent devant les juges.
- Il est important de noter que la compétition n'est pas terminée tant que les gagnants n'ont pas été annoncés. Afin de mieux déterminer le classement ou de briser une égalité, le juge en chef peut demander des comparaisons supplémentaires pour examiner les compétiteurs une dernière fois.
- Tous les compétiteurs sortent de scène.
- On annonce les 3 premiers et on leur remet leur trophée.

3.6 Divers

- On s'efforcera dans la mesure du possible de rassembler tous les athlètes de chaque classe. Cependant, si un compétiteur d'une classe ne se présente pas sur la scène devant les juges [pour le jugement préliminaire et après la pause], il sera disqualifié et on pourrait lui interdire de participer à des futures compétitions de Physique Canada Sports Federation.
- Physique Canada Sports Federation favorise une saine compétition. Si un compétiteur s'évanouit sur scène ou à l'arrière-scène, ou quitte la scène pour une raison de santé, il peut être disqualifié.

- Les crèmes et les huiles pour la peau peuvent être utilisées avec modération. Par contre, le compétiteur doit les appliquer seulement aux endroits désignés, faute de quoi il peut être disqualifié.
- Physique Canada Sports Federation fait tout son possible pour juger les compétiteurs de façon équitable. On attend du compétiteur qu'il fasse preuve d'esprit sportif. En cas d'attitude antisportive envers les juges, arbitres, bénévoles de Physique Canada Sports Federation et les autres compétiteurs, un compétiteur peut être disqualifié immédiatement et expulsé du lieu de compétition.
- Un compétiteur qui ne se classe pas parmi les 6 premiers reçoit le score final DNP [Ne s'est pas qualifié].
- Il est interdit d'utiliser des accessoires ou des costumes sur la scène.
- Dans la division Maîtres, les compétiteurs doivent présenter une pièce d'identité avec photo lors de l'inscription (p. ex., permis de conduire, passeport, etc.).
- La taille ou le poids sont mesurés lors de l'inscription.

4. Règles pour Physique athlétique - Hommes

La catégorie Physique athlétique – Hommes est une catégorie de culturisme avec une restriction taille – poids. Au lieu de divisions de poids comme le culturisme simple, Physique athlétique compte huit divisions de taille comportant un poids maximum en fonction de la taille du compétiteur. La catégorie est destinée aux athlètes qui ne sont pas naturellement très musclés, mais qui sont bien proportionnés sur le plan athlétique.

Le poids maximum d'un compétiteur est basé sur sa taille, selon la formule suivante:

$Pds\ max = taille - 100 + ajust.$

Pds étant le poids en kilogrammes, la taille en cm, et ajust. étant l'ajustement pour la division de taille en kilogrammes

Niveau 3 (novice)

Physique athlétique – Hommes - Petit	inférieur ou égal à 170 cm	ajust.= 2 kg
Physique athlétique – Hommes - Grand	plus de 170 cm	ajust.= 4 kg

Niveau 2

Physique athlétique – Hommes - Petit	inférieur ou égal à 170 cm	ajust.= 2 kg
Physique athlétique – Hommes - Grand	plus de 170 cm	ajust.= 4 kg

Niveau 1 Élite

Physique athlétique – Hommes - Open Il n'y a pas de divisions de taille pour Niveau 1 Élite, mais on utilise la même formule pour déterminer le poids maximum du compétiteur.

Il n'y a pas de structure de niveaux pour Physique athlétique - **Maîtres** (40 ans +), et donc pas de divisions de taille, mais on utilise la même formule pour déterminer le poids maximum du compétiteur.

Les classes peuvent changer en fonction du nombre de pré-inscriptions. Les classes peuvent être combinées sur scène à la discrétion du juge en chef.

Exemples

John mesure 5'4", on détermine son poids max. de 142 lb avec la formule suivante :
 $162,4 \text{ cm} - 100 + 2\text{kg}$
 $= 64,4 \text{ kg}$

Jim mesure 5'11", on détermine son poids max. de 185 lb avec la formule suivante :
 $180 \text{ cm} - 100 + 4 \text{ kg}$
 $= 84 \text{ kg}$

4.1 Compétition dans d'autres divisions

Un compétiteur des niveaux 3 ou 2 de Physique athlétique peut aussi compétitionner dans Physique athlétique - Maîtres s'il a 40 ans et plus. Un compétiteur de niveau 3 de Physique athlétique peut aussi compétitionner dans Culturisme Niveau 3. Les participants des niveaux Élite 1 et 2 ne peuvent pas compétitionner dans la catégorie Culturisme.

4.2 Maillot de pose

Le maillot de pose doit être d'une seule couleur, couvrir la moitié des fessiers et toute la partie génitale. Le maillot doit être large sur les côtés (environ 10 cm) de façon à pouvoir le distinguer du maillot de la catégorie Culturisme. On doit porter son maillot de pose à l'inscription pour la pesée et pour l'approbation. Le numéro de compétiteur, qui est fourni à l'inscription/la pesée, doit être porté du côté gauche du maillot.

4.3 Critères de jugement

Le compétiteur est jugé en fonction des critères suivants :

- Développement musculaire
- Définition
- Symétrie
- Présence sur scène

Pour juger le physique des compétiteurs, on fait une comparaison pour les poses obligatoires suivantes :

1. Pose de relaxation (face aux juges, avec rotation complète par quart de tour)
2. Double biceps de face
3. Déploiement de face
4. Pose poitrine de côté (côté au choix)
5. Pose de relaxation (dos aux juges)
6. Double biceps de dos avec mollet
7. Déploiement de dos avec mollet
8. Triceps de côté (côté au choix)
9. Abdominaux et cuisses

Voir l'article Critères de jugement pour Physique athlétique - Hommes pour une explication détaillée des critères de jugement pour la catégorie et de la façon dont les juges peuvent prendre certaines décisions.

4.4 Évaluation du physique

- Tous les compétiteurs sont alignés face aux juges dans leur pose de relaxation.
- On présente chaque compétiteur un à un. Le compétiteur a 30 secondes pour bien montrer son physique avec quelques poses tandis que son message personnel est lu au public
- Le juge en chef fait une série de comparaisons avec les compétiteurs.
- On fait sortir de scène les compétiteurs.

4.5 Remise des trophées [après la pause]

- Les compétiteurs de chaque classe s'alignent devant les juges.
- Il est important de noter que la compétition n'est pas terminée tant que les gagnants n'ont pas été annoncés. Afin de mieux déterminer le classement ou de briser une égalité, le juge en chef peut demander des comparaisons supplémentaires pour examiner les compétiteurs une dernière fois.
- Tous les compétiteurs sortent de scène.
- On annonce les 3 premiers et on leur remet leur trophée.

4.6 Divers

- On s'efforcera dans la mesure du possible de rassembler tous les athlètes de chaque classe. Cependant, si un compétiteur d'une classe ne se présente pas sur la scène devant les juges [pour le jugement préliminaire et après la pause], il sera disqualifié et on pourrait lui interdire de participer à des futures compétitions de Physique Canada Sports Federation.
- Physique Canada Sports Federation favorise une saine compétition. Si un compétiteur s'évanouit sur scène ou à l'arrière-scène, ou quitte la scène pour une raison de santé, il peut être disqualifié.

- Les crèmes et les huiles pour la peau peuvent être utilisées avec modération. Par contre, le compétiteur doit les appliquer seulement aux endroits désignés, faute de quoi il peut être disqualifié.
- Physique Canada Sports Federation fait tout son possible pour juger les compétiteurs de façon équitable. On attend du compétiteur qu'il fasse preuve d'esprit sportif. En cas d'attitude antisportive envers les juges, arbitres, bénévoles de Physique Canada Sports Federation et les autres compétiteurs, un compétiteur peut être disqualifié immédiatement et expulsé du lieu de compétition.
- Un compétiteur qui ne se classe pas parmi les 6 premiers reçoit le score final DNP [Ne s'est pas qualifié].
- Il est interdit d'utiliser des accessoires ou des costumes sur la scène.
- Dans la division Maîtres, les compétiteurs doivent présenter une pièce d'identité avec photo lors de l'inscription (p. ex., permis de conduire, passeport, etc.).
- La taille et le poids sont mesurés lors de l'inscription.

5. Règles pour Physique musculaire - Femmes (alias Figure)

Niveau 3 (novice)

Physique musculaire - Femmes - Petite	< 163 cm (5'4")
Physique musculaire - Femmes - Grande	≥ 163 cm (5'4")

Niveau 2

Physique musculaire - Femmes - Petite	< 163 cm (5'4")
Physique musculaire - Femmes - Grande	≥ 163 cm (5'4")

Niveau 1 Élite

Physique musculaire - Femmes	Open
------------------------------	------

Il n'y a pas de structure de niveaux pour la division Maîtres (40 ans +), et donc pas de divisions de taille. Les classes peuvent changer en fonction du nombre de pré-inscriptions. Les classes peuvent être combinées sur scène à la discrétion du juge en chef.

5.1 Compétition dans d'autres divisions

Une compétitrice de Physique musculaire des niveaux 3 ou 2 peut aussi compétitionner dans Physique musculaire - Maîtres si elle a 40 ans et plus. Une compétitrice de Physique musculaire de niveau 3 peut aussi compétitionner dans la division Physique athlétique de niveau 3. Les participantes de Élite Niveau 1 et Niveau 2 ne peuvent pas compétitionner dans Physique athlétique.

5.2 Chaussures

La hauteur des semelles des chaussures ne devrait pas dépasser un demi-pouce et celle des talons devrait être inférieure à 5 pouces. On doit montrer les chaussures à l'inscription pour approbation.

5.3 Bijoux

Les bijoux sont acceptés, mais ils devraient être de bon goût et ne pas être trop voyants. On doit montrer les bijoux à l'inscription pour approbation.

5.4 Maillot de pose

La compétitrice de Physique musculaire doit porter un maillot deux pièces. Le maillot doit couvrir au moins la moitié des fessiers et toute la partie génitale. Le string (thong) et le cache-sexe sont strictement interdits. On doit montrer le maillot de pose à l'inscription pour approbation. Le numéro de compétitrice, qui est fourni à l'inscription, doit être porté du côté gauche du maillot.

5.5 Critères de jugement

La compétitrice est jugée en fonction des critères suivants :

- Développement musculaire
- Définition
- Symétrie
- Présence sur scène

Pour juger les compétitrices de Physique musculaire, on fait une comparaison pour une série de quarts de tour :

1. Face aux juges
2. Quart de tour à droite
3. Quart de tour à droite (dos aux juges)
4. Quart de tour à droite
5. Quart de tour à droite (face aux juges).

Voir l'article Critères de jugement pour Physique musculaire - Femmes pour une explication détaillée des critères de jugement pour la catégorie et de la façon dont les juges peuvent prendre certaines décisions.

5.6 Évaluation du physique

- Toutes les compétitrices sont alignées face aux juges dans leur pose de relaxation.
- On présente chaque compétitrice une à une. La compétitrice a 30 secondes pour bien montrer son physique avec quelques poses tandis que son message personnel est lu au public

- Le juge en chef fait une série de comparaisons avec les compétitrices.
- On fait sortir de scène les compétitrices.

5.7 Remise des trophées [après la pause]

- Les compétitrices de chaque classe s'alignent devant les juges.
- Il est important de noter que la compétition n'est pas terminée tant que les gagnantes n'ont pas été annoncées. Afin de mieux déterminer le classement ou de briser une égalité, le juge en chef peut demander des comparaisons supplémentaires pour examiner les compétitrices une dernière fois.
- Toutes les compétitrices sortent de scène.
- On annonce les 3 premières et on leur remet leur trophée.

5.8 Divers

- On s'efforcera dans la mesure du possible de rassembler toutes les athlètes de chaque classe. Cependant, si une compétitrice d'une classe ne se présente pas sur la scène devant les juges [pour le jugement préliminaire et après la pause], elle sera disqualifiée et on pourrait lui interdire de participer à des futures compétitions de Physique Canada Sports Federation.
- Physique Canada Sports Federation favorise une saine compétition. Si une compétitrice s'évanouit sur scène ou à l'arrière-scène, ou quitte la scène pour une raison de santé, elle peut être disqualifiée.
- Les crèmes et les huiles pour la peau peuvent être utilisées avec modération. Par contre, la compétitrice doit les appliquer seulement aux endroits désignés, faute de quoi elle peut être disqualifiée.
- Physique Canada Sports Federation fait tout son possible pour juger les compétitrices de façon équitable. On attend de la compétitrice qu'elle fasse preuve d'esprit sportif. En cas d'attitude antisportive envers les juges, arbitres, bénévoles de Physique Canada Sports Federation et les autres compétitrices, une compétitrice peut être disqualifiée immédiatement et expulsée du lieu de compétition.
- Une compétitrice qui ne se classe pas parmi les 6 premières reçoit le score final DNP [Ne s'est pas qualifiée].
- Il est interdit d'utiliser des accessoires ou des costumes sur la scène.
- Dans la division Maîtres, les compétitrices doivent présenter une pièce d'identité avec photo lors de l'inscription (p. ex., permis de conduire, passeport, etc.).
- La taille ou le poids sont mesurés lors de l'inscription.

6. Règles pour Physique athlétique - Femmes

Niveau 3 (novice)

Physique athlétique - Femmes - Petite	< 163 cm (5'4")
Physique athlétique - Femmes - Grande	≥ 163 cm (5'4")

Niveau 2

Physique athlétique - Femmes - Petite	< 163 cm (5'4")
Physique athlétique - Femmes - Grande	≥ 163 cm (5'4")

Niveau 1 Élite

Physique athlétique - Femmes	Open
------------------------------	------

Il n'y a pas de structure de niveaux pour la division Maîtres (40 ans +), et donc pas de divisions de taille. Les classes peuvent changer en fonction du nombre de pré-inscriptions. Les classes peuvent être combinées sur scène à la discrétion du juge en chef.

6.1 Compétition dans d'autres divisions

Une compétitrice de Physique athlétique des niveaux 3 ou 2 peut aussi compétitionner dans Physique athlétique - Maîtres si elle a 40 ans et plus. Une compétitrice de Physique athlétique Niveau 3 peut aussi compétitionner dans Physique musculaire Niveau 3. Les participantes de Élite Niveau 1 et Niveau 2 ne peuvent pas compétitionner dans Physique musculaire.

6.2 Chaussures

La hauteur des semelles des chaussures ne devrait pas dépasser un demi-pouce et celle des talons devrait être inférieure à 5 pouces. On doit montrer les chaussures à l'inscription pour approbation.

6.3 Bijoux

Les bijoux sont acceptés, mais ils devraient être de bon goût et ne pas être trop voyants. On doit montrer les bijoux à l'inscription pour approbation.

À noter que les compétitrices peuvent se présenter dans les divisions Physique athlétique – Femmes – Maîtres et Physique athlétique – Femmes – Petite ou Grande. Elles peuvent aussi compétitionner dans Physique musculaire et Physique athlétique – Femmes, mais seulement au niveau 3. Les compétitrices des niveaux 1 et 2 ne sont pas acceptées.

6.4 Maillot de pose

La compétitrice de Physique athlétique doit porter un maillot deux pièces. Le maillot doit couvrir au moins la moitié des fessiers et toute la partie génitale. Le string

(thong) et le cache-sexe sont strictement interdits. On doit montrer le maillot de pose à l'inscription pour approbation. Le numéro de compétitrice, qui est fourni à l'inscription, doit être porté du côté gauche du maillot.

6.5 Critères de jugement

La compétitrice est jugée en fonction des critères suivants :

- Développement musculaire
- Définition
- Symétrie
- Présence sur scène

Pour juger les compétitrices de Physique athlétique, on fait une comparaison pour une série de quarts de tour :

6. Face aux juges
7. Quart de tour à droite
8. Quart de tour à droite (dos aux juges)
9. Quart de tour à droite
10. Quart de tour à droite (face aux juges).

Voir l'article Critères de jugement pour Physique athlétique - Femmes pour une explication détaillée des critères de jugement pour la catégorie et de la façon dont les juges peuvent prendre certaines décisions.

6.6 Évaluation du physique

- Toutes les compétitrices sont alignées face aux juges dans leur pose de relaxation.
- On présente chaque compétitrice une à une. La compétitrice a 30 secondes pour bien montrer son physique avec quelques poses tandis que son message personnel est lu au public
- Le juge en chef fait une série de comparaisons avec les compétitrices.
- On fait sortir de scène les compétitrices.

6.7 Remise des trophées [après la pause]

- Les compétitrices de chaque classe s'alignent devant les juges.
- Il est important de noter que la compétition n'est pas terminée tant que les gagnantes n'ont pas été annoncées. Afin de mieux déterminer le classement ou de briser une égalité, le juge en chef peut demander des comparaisons supplémentaires pour examiner les compétitrices une dernière fois.
- Toutes les compétitrices sortent de scène.
- On annonce les 3 premières et on leur remet leur trophée.

6.8 Divers

- On s'efforcera dans la mesure du possible de rassembler toutes les athlètes de chaque classe. Cependant, si une compétitrice d'une classe ne se présente pas sur la scène devant les juges [pour le jugement préliminaire et après la pause], elle sera disqualifiée et on pourrait lui interdire de participer à des futures compétitions de Physique Canada Sports Federation.
- Physique Canada Sports Federation favorise une saine compétition. Si une compétitrice s'évanouit sur scène ou à l'arrière-scène, ou quitte la scène pour une raison de santé, elle peut être disqualifiée.
- Les crèmes et les huiles pour la peau peuvent être utilisées avec modération. Par contre, la compétitrice doit les appliquer seulement aux endroits désignés, faute de quoi elle peut être disqualifiée.
- Physique Canada Sports Federation fait tout son possible pour juger les compétitrices de façon équitable. On attend de la compétitrice qu'elle fasse preuve d'esprit sportif. En cas d'attitude antisportive envers les juges, arbitres, bénévoles de Physique Canada Sports Federation et les autres compétitrices, une compétitrice peut être disqualifiée immédiatement et expulsée du lieu de compétition.
- Une compétitrice qui ne se classe pas parmi les 6 premières reçoit le score final DNP [Ne s'est pas qualifiée].
- Il est interdit d'utiliser des accessoires ou des costumes sur la scène.
- Dans la division Maîtres, les compétitrices doivent présenter une pièce d'identité avec photo lors de l'inscription (p. ex., permis de conduire, passeport, etc.).
- La taille ou le poids sont mesurés lors de l'inscription.

7. Jugement à Physique Canada Sports Federation

7.1 Juges de Physique Canada Sports Federation

Les juges de Physique Canada Sports Federation sont tenus de respecter des normes sans pareil dans ce secteur. L'organisation est fière d'avoir les juges les plus qualifiés du secteur. Pour devenir juge à Physique Canada Sports Federation, le candidat doit suivre une formation rigoureuse et réussir à un test avant de pouvoir juger lors d'un événement. Nous n'avons pas de « juges vedettes » à la table – Les athlètes ont travaillé trop dur pour être jugés par des personnes qui ont peu de connaissances en matière d'évaluation du physique.

Afin de s'assurer que les athlètes sont jugés de façon équitable, on examine les notes de chaque juge après un événement du point de vue de l'uniformité. Les juges doivent maintenir un haut niveau d'exactitude afin de maintenir leurs titres de compétence. Pour en savoir plus sur les définitions de chaque catégorie de compétition et la façon dont les juges font leurs évaluations, voir les liens suivants :

- Critères de jugement pour les culturistes hommes
- Critères de jugement pour Physique athlétique - Hommes
- Critères de jugement pour Physique musculaire - Femmes
- Critères de jugement pour Physique athlétique - Femmes

7.2 Commentaires pour les athlètes

Afin d'offrir un service de qualité aux athlètes et se conformer à ses normes élevées, Physique Canada Sports Federation demande à ses juges de prendre des notes de façon à pouvoir ensuite donner des critiques constructives aux athlètes. Il s'agit de leur indiquer leurs forces et leurs faiblesses pour les aider à améliorer leur physique et à mieux se préparer aux futures compétitions. La responsabilité de ces améliorations revient aux entraîneurs de sorte que nous les encourageons à assister aux discussions entre les compétiteurs et les juges.

On doit demander ces commentaires tout de suite après la fin d'une compétition. Il est possible d'avoir une évaluation complète dans les jours qui suivent, mais des frais pourraient être exigés. Pour demander des commentaires ou une évaluation après la compétition, on peut contacter la fédération par courriel à judging@PhysiqueCanada.ca.

7.3 Critères de jugement pour les culturistes hommes

Même si parfois on voit bien pourquoi un compétiteur a gagné, les critères de jugement pour les culturistes hommes ne sont pas toujours évidents. Le gagnant n'a pas nécessairement les muscles les plus découpés ni les plus gros. On peut se demander ce que recherchent précisément les juges lorsqu'ils évaluent un physique. Les paragraphes ci-après devraient aider à clarifier la façon dont certaines décisions sont prises et aussi les éléments auxquels les compétiteurs devraient penser quand ils s'entraînent ou se préparent à monter sur la scène.

Il est important de noter que l'évaluation d'un physique est très subjective. Par conséquent, il est important d'avoir certaines lignes directrices et définitions de base pour assurer l'uniformité d'un juge à l'autre. Les juges de Physique Canada Sports Federation évaluent le physique des culturistes hommes sur la base des critères suivants :

7.3.1 Développement musculaire

Le culturisme est axé principalement sur le développement musculaire, c.-à-d. la taille ainsi que la forme du muscle.

7.3.2 Définition

La définition musculaire est liée à la présence de tissu musculaire maigre. Cette définition, aussi connue sous le nom de tonus, dépend de l'absence de tissus gras et

d'eau sous la peau. Elle joue un rôle très important quand il s'agit de montrer la masse musculaire, la forme des muscles, la séparation (entre les groupes de muscles) et les stries musculaires.

7.3.3 Symétrie

La symétrie désigne l'équilibre entre le développement et la définition de tous les groupes musculaires, c.-à-d. qu'il devrait y avoir un bon équilibre entre le côté gauche et le côté droit, le haut et le bas et le devant et le dos du corps.

7.3.4 Présence sur scène

La présence sur scène se rapporte à la façon dont le compétiteur se présente en général, notamment le degré de confiance en soi, la couleur et l'aspect de la peau et l'exécution des poses obligatoires. Les imperfections de la peau comme l'acné, les cicatrices, les tatouages, une crème mal étalée, des vergetures peuvent nuire pour ce critère.

Aucun physique n'est parfait. Étant donné que les compétiteurs ont différentes forces et faiblesses et divers degrés de masse et de définition musculaires, les juges doivent décider quelle combinaison de muscularité, de définition et de symétrie donne le plus beau physique sur la scène au moment où ils évaluent les compétiteurs. Ce critère peut faire une différence quand il s'agit de briser l'égalité.

Les juges n'attribuent pas de points aux culturistes, mais les comparent et leur attribuent un classement. S'il s'agit de choisir entre deux compétiteurs, les juges doivent comparer l'aspect général et l'équilibre du corps. La symétrie et le tonus musculaire deviennent alors des facteurs clés. Si un compétiteur présente de plus grands défauts (p. ex., mollets peu développés, tissu musculaire des jambes plus gras que le reste du corps, ventre plus gros, etc.), la préférence est donnée à l'autre concurrent. Si les deux physiques présentent un équilibre comparable, les juges peuvent être alors tenus de décider si la muscularité de l'un l'emporte sur la définition de l'autre. Parfois, la décision dépend de petites différences au niveau de la présence sur scène. Aussi simple que cela puisse paraître, il n'est pas toujours facile de prendre une décision. Le processus peut devenir très compliqué lorsqu'il y a beaucoup de compétiteurs ou lorsque plusieurs compétiteurs ont des physiques très similaires. Si un compétiteur ne comprend pas le classement qui lui a été attribué ou qu'il aimerait savoir sur quel aspect il devrait axer son entraînement, il a tout intérêt à en discuter avec les juges qui ont évalué son physique.

7.4 Critères de jugement pour Physique athlétique - Hommes

Les compétiteurs de Physique athlétique – Hommes sont évalués à peu près de la même façon que les culturistes, la distinction étant que les juges s'attendent à ce qu'ils soient moins musclés. En fait, ils doivent respecter un poids maximum qui dépend de leur taille.

Il est important de noter que l'évaluation d'un physique est très subjective. Par conséquent, il est important d'avoir certaines lignes directrices et définitions de base pour assurer l'uniformité d'un juge à l'autre. Les juges de Physique Canada Sports Federation évaluent le physique des compétiteurs de cette catégorie sur la base des critères suivants :

7.4.1 Développement musculaire

Dans cette catégorie, le compétiteur doit avoir un développement musculaire qui lui donne un physique athlétique au lieu d'une musculature impressionnante. Alors que le culturisme est axé surtout sur la taille et la masse musculaires, le compétiteur doit être ici bien proportionné et avoir des qualités d'athlète (mouvement, rapidité, agilité, etc.). Par conséquent, dans cette catégorie, un compétiteur plus massif/musclé ne sera pas aussi bien placé qu'un concurrent mieux proportionné et au physique agréable sur le plan esthétique. Être plus musclé n'est pas nécessairement meilleur.

7.4.2 Définition

La définition musculaire est liée à la présence de tissu musculaire maigre. Cette définition, aussi connue sous le nom de tonus, dépend de l'absence de tissus gras et d'eau sous la peau. Elle joue un rôle très important quand il s'agit de montrer la masse musculaire, la forme des muscles, la séparation (entre les groupes de muscles) et les stries musculaires.

7.4.3 Symétrie

La symétrie désigne l'équilibre entre le développement et la définition de tous les groupes musculaires, c.-à-d. qu'il devrait y avoir un bon équilibre entre le côté gauche et le côté droit, le haut et le bas et le devant et le dos du corps.

7.4.4 Présence sur scène

La présence sur scène se rapporte à la façon dont le compétiteur se présente en général, notamment le degré de confiance en soi, la couleur et l'aspect de la peau et l'exécution des poses obligatoires. Les imperfections de la peau comme l'acné, les cicatrices, les tatouages, une crème mal étalée, des vergetures peuvent nuire pour ce critère.

Aucun physique n'est parfait. Étant donné que les compétiteurs ont différentes forces et faiblesses et divers degrés de masse et de définition musculaires, les juges doivent décider quelle combinaison de muscularité, de définition et de symétrie donne le plus beau physique sur la scène au moment où ils évaluent les compétiteurs. Ce critère peut faire une différence quand il s'agit de briser l'égalité.

Les juges n'attribuent pas de points aux compétiteurs de Physique athlétique, mais les comparent et leur attribuent un classement. S'il s'agit de choisir entre deux compétiteurs, les juges doivent comparer l'aspect général et l'équilibre du corps. La symétrie et le tonus musculaire deviennent alors des facteurs clés. Si un compétiteur présente de plus grands défauts (p. ex., mollets peu ou pas développés, tissu musculaire des jambes plus gras que le reste du corps, ventre plus gros, etc.), la préférence est donnée à l'autre concurrent. Si les deux physiques présentent un équilibre comparable, les juges peuvent être alors tenus de décider si la musculation de l'un l'emporte sur la définition de l'autre. Parfois, la décision dépend de petites différences au niveau de la présence sur scène. Aussi simple que cela puisse paraître, il n'est pas toujours facile de prendre une décision. Le processus peut devenir très compliqué lorsqu'il y a beaucoup de compétiteurs ou lorsque plusieurs compétiteurs ont des physiques très similaires. Si un compétiteur ne comprend pas le classement qui lui a été attribué ou qu'il aimerait savoir sur quel aspect il devrait axer son entraînement, il a tout intérêt à en discuter avec les juges qui ont évalué son physique.

7.5 Critères de jugement pour Physique musculaire - Femmes (alias Figure)

Étant donné qu'une compétition sans dopage est l'une des valeurs fondamentales de Physique Canada Sports Federation, le physique des compétitrices de cette catégorie est très semblable à celui des culturistes femmes des années 80. Cependant, pour conserver leur féminité, les compétitrices montrent leur physique en effectuant des quarts de tour au lieu des poses obligatoires des culturistes. Étant donné que nous comparons le physique musculaire de femmes à des culturistes, la femme la plus musclée sur la scène devrait-elle gagner? Ou bien celle qui est musclée sec? Les femmes très minces devaient-elles être bien placées? Faut-il avoir des abdominaux bien définis pour gagner? Les paragraphes ci-après devraient supprimer toute confusion possible et aider à comprendre comment les juges évaluent les compétitrices de la catégorie.

L'évaluation d'un physique est très subjective de nature. Par conséquent, il est important d'avoir des lignes directrices et des définitions pour assurer l'uniformité dans toute l'organisation. Les juges de Physique Canada Sports Federation évaluent le physique des compétitrices de la catégorie sur la base des critères suivants :

7.5.1 Développement musculaire

Le développement musculaire se rapporte tant à la taille qu'à la forme des muscles. Les juges recherchent un physique musclé, mais il est important que les compétitrices ressemblent toujours à des femmes. Par conséquent, elles devraient éviter une masse musculaire excessive afin de préserver leur féminité.

7.5.2 Définition

La définition musculaire est liée à la présence de tissu musculaire maigre. Cette définition, aussi connue sous le nom de tonus, dépend de l'absence de tissus gras et d'eau sous la peau. Elle joue un rôle très important quand il s'agit de montrer la masse musculaire, la forme des muscles et la séparation entre les groupes musculaires.

Une minceur excessive et des muscles trop secs enlèvent une certaine féminité à la compétitrice. Par conséquent, on devrait éviter les profondes séparations des groupes musculaires, les striations et une vascularité excessive.

7.5.3 Symétrie

La symétrie désigne l'équilibre entre le développement et la définition de tous les groupes musculaires, c.-à-d. qu'il devrait y avoir un bon équilibre entre le côté gauche et le côté droit, le haut et le bas et le devant et le dos du corps.

7.5.4 Présence sur scène

La présence sur scène se rapporte à la façon dont la compétitrice se présente en général, notamment le degré de confiance en soi, le maintien, la couleur et l'aspect de la peau, le maquillage, le choix de la tenue et l'exécution des quarts de tour. Les imperfections de la peau comme l'acné, les cicatrices, les tatouages, un maquillage mal appliqué, des vergetures peuvent nuire pour ce critère.

Aucun physique n'est parfait. Étant donné que les compétitrices ont différentes forces et faiblesses et divers degrés de masse et de définition musculaires, les juges doivent décider quelle combinaison de développement musculaire, de définition et de symétrie donne le plus beau physique sur la scène au moment où ils évaluent les compétitrices. Ce critère peut donner un avantage quand il s'agit de briser l'égalité.

Les juges comparent les compétitrices et leur attribuent un classement. S'il s'agit de choisir entre deux compétitrices, les juges commencent par comparer l'aspect général et l'équilibre du corps. La symétrie et la forme générale deviennent alors des facteurs clés. Si une compétitrice présente de plus gros défauts (p. ex., épaules peu développées, tissu musculaire des jambes plus gras que le reste du corps, ventre plus gros, etc.), la préférence est généralement donnée à l'autre concurrente. Si les deux physiques présentent un équilibre et une symétrie comparables, les juges peuvent être alors tenus de décider si la musculation de l'une l'emporte sur la définition de l'autre. Parfois, la décision dépend de petites différences au niveau de la présence sur scène.

Aussi simple que cela puisse paraître, il n'est pas toujours facile de prendre une décision. Le processus peut devenir très compliqué lorsqu'il y a beaucoup de compétitrices ou lorsque plusieurs compétitrices ont des physiques très similaires.

Les juges doivent prendre aussi une décision rapide et le classement doit être judicieux.

On encourage toujours les compétitrices à venir consulter les juges tout de suite après la compétition afin d'avoir leurs commentaires. Cela leur permet d'en savoir plus sur leurs forces et leurs faiblesses de façon à mieux axer leurs efforts en prévision des compétitions futures.

7.6 Critères de jugement pour Physique athlétique - Femmes

Physique Canada Sports Federation est fortement d'avis que le muscle devrait être le fondement de toutes les catégories Physique. Malheureusement, les femmes d'apparence athlétique ne réussiraient pas toutes dans la catégorie Physique musculaire – Femmes (alias Figure) ou n'y auraient pas leur place. Ces femmes ne veulent probablement pas être aussi musclées ou bien leurs gènes ne le leur permettent pas. C'est ici que la catégorie Physique athlétique entre en jeu. Cette catégorie est destinée à la femme au corps sain, d'apparence athlétique et avec un bon tonus musculaire qui ne veut pas être perçue comme une culturiste.

Étant donné que l'évaluation d'un physique est très subjective, il est important d'avoir des lignes directrices et des définitions pour assurer l'uniformité dans toute l'organisation. Les juges de Physique Canada Sports Federation évaluent le physique des compétitrices de cette catégorie sur la base des critères suivants :

7.6.1 Développement musculaire

Le développement musculaire se rapporte tant à la taille qu'à la forme des muscles. On ne recherche pas un physique comme dans la catégorie Physique musculaire – Femmes (alias Figure) ou comme celui des culturistes femmes, dont les larges épaules, les biceps gonflés, les quadriceps bien développés ou le dos solide sont la norme. Cependant, les compétitrices de Physique athlétique devraient avoir assez de muscles pour avoir une apparence athlétique, saine et féminine. On devrait voir qu'elles s'entraînent sérieusement.

7.6.2 Définition

La définition musculaire est liée à la présence de tissu musculaire maigre. L'absence de tissus gras et d'eau sous la peau aide à montrer le degré de muscularité.

Le tonus musculaire est un aspect très important car il permet de montrer la forme des muscles et les séparations entre les principaux groupes musculaires. Les compétitrices doivent avoir un très bon tonus, mais aussi une apparence saine. Les compétitrices de la catégorie peuvent être aussi minces que celles de Physique musculaire, mais la différence réside dans la façon dont elles présentent leur corps.

Par conséquent, une apparence émaciée, des muscles trop secs, striés ou excessivement vasculaires sont à éviter.

7.6.3 Symétrie

La symétrie est souvent l'un des aspects les plus négligés ou mal compris du développement musculaire. Les compétitrices de la catégorie devraient avoir un bon équilibre entre le développement et la définition de tous les groupes musculaires, c.-à-d. qu'il devrait y avoir un équilibre approprié entre le côté gauche et le côté droit, le haut et le bas et le devant et le dos du corps.

7.6.4 Présence sur scène

La présence sur scène se rapporte à la façon dont la compétitrice se présente en général, notamment le degré de confiance en soi, le maintien, la couleur et l'aspect de la peau, le maquillage, le choix de la tenue et l'exécution des quarts de tour. Les imperfections de la peau comme l'acné, les cicatrices, les tatouages, un maquillage mal étalé, des vergetures peuvent nuire pour ce critère.

Aucun physique n'est parfait. Étant donné que les compétitrices ont différentes forces et faiblesses et divers degrés de masse et de définition musculaires, les juges doivent décider quelle combinaison de développement musculaire, de définition et de symétrie donne le plus beau physique sur la scène et correspond le mieux à ce que Physique Canada Sports Federation recherche au moment où on évalue les compétitrices. Ce critère peut donner un avantage quand il s'agit de briser l'égalité.

Les juges comparent les compétitrices et leur attribuent un classement. S'il s'agit de choisir entre deux compétitrices, les juges commencent par comparer l'aspect général et l'équilibre du corps. La symétrie et la forme générale deviennent alors des facteurs clés. Si une compétitrice présente de plus gros défauts (p. ex., épaules peu ou trop développées, tissu musculaire des jambes plus gras que le reste du corps, ventre plus gros, mollets peu développés, etc.), la préférence est généralement donnée à l'autre concurrente. Si les deux physiques présentent un équilibre et une symétrie comparables, les juges peuvent être alors tenus de décider si la musculation de l'une l'emporte sur le tonus musculaire de l'autre. Parfois, la décision dépend de petites différences au niveau de la présence sur scène.

Aussi simple que cela puisse paraître, il n'est pas toujours facile de prendre une décision. Le processus peut devenir très compliqué lorsqu'il y a beaucoup de compétitrices ou lorsque plusieurs compétitrices ont des physiques très similaires. Les juges doivent prendre aussi une décision rapide et le classement doit être judicieux.

On encourage toujours les compétitrices à venir consulter les juges tout de suite après la compétition afin d'avoir leurs commentaires. Cela leur permet d'en savoir

plus sur leurs forces et leurs faiblesses de façon à mieux axer leurs efforts en prévision des compétitions futures.

Fin du document