

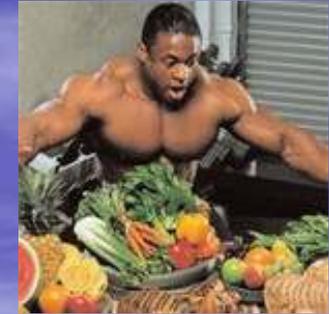
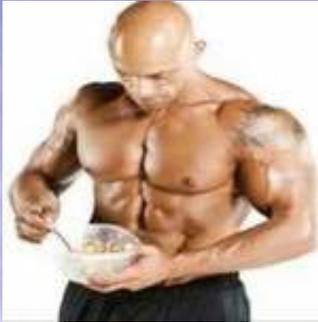
CHAPITRE 11

COMMENT SE PREPARER AVANT LE JOUR J D'UN CONCOURS DE CULTURISME? COMMENT SE DEROULE UN CONCOURS DE CULTURISME ?



DOSSIER SUR LA PREPARATION AVANT LE JOUR J DU CONCOURS DE CULTURISME ET COMMENT SE DEROULE UN CONCOURS DE CULTURISME ?





1) LES CLES IMPORTANTS A CONNAÎTRE POUR SE PREPARER AVANT LE JOUR J DE LA COMPETITION DE CULTURISME :



Le saut dans le monde de la compétition

↳ Xavier Fox

Vous vous entraînez aux poids morts assez longtemps et vous avez déjà envie de participer à un championnat pour voir de quelle classe vous êtes fait. Peut-être avez-vous déjà commencé à concourir et traquez-vous d'améliorer certaines choses pour que votre préparation soit plus simple et efficace ? Super ! Ce sont les athlètes comme vous qui insufflent une nouvelle vie au culturisme et nous espérons que vous continuerez à le pratiquer pendant de longues années. Mais même si vous avez beaucoup la sur ce sport et deux ou trois capitaux de votre club ont déjà atteint le niveau de compétition, il se pourrait que vous n'ayez pas remarqué certains aspects importants de ce sport. Pour concourir dans n'importe quelle discipline sportive, il est crucial d'être bien préparé, surtout en culturisme, car la plus petite erreur peut faire échouer des mois de durs efforts.

Heureusement, BodyFitness vous propose quelques conseils susceptibles de faciliter votre transition du gymnase aux scènes et d'augmenter vos chances d'engranger des succès.

La plupart des athlètes qui décident d'aller au niveau de la compétition ne cherchent pas à gagner un titre, mais à se divertir. C'est le principe de base de la compétition. C'est le principe de base de la compétition. C'est le principe de base de la compétition.

Pour se préparer comme il se doit, on s'appuie sur les indications d'un entraîneur expérimenté. Parmi les plus graves erreurs commises par ceux qui espèrent à monter sur un podium se trouvent celles de manquer de sommeil et de ne pas se préparer correctement.

Un certain nombre d'athlètes chevronnés à la fois et d'autres sans cesse leur programme de préparation. Ils n'ont pas de temps de repos, ils n'ont pas de temps de repos, ils n'ont pas de temps de repos. Il faut savoir que le corps a besoin de temps pour récupérer et se remettre de la fatigue. Si vous ne prenez pas le temps de récupérer, vous risquez de vous blesser et de perdre votre entraînement.

Il est également important de prendre le bon chemin et de se laisser guider par un coach et un entraîneur. Ce n'est pas parce que vous êtes athlète que vous savez tout. Il est important de vous entourer de professionnels expérimentés, mais rien n'est plus précieux que d'être accompagné par un coach expérimenté. Cherchez donc un bon entraîneur qui, en plus, sache s'adapter à vos besoins et à votre niveau.

Si c'est la première fois que vous concourez, il est conseillé d'essayer quelque chose de différent de ce que vous avez fait jusqu'à présent.

concoctez quelque chose de plus à votre préparation afin de connaître si vos méthodes d'entraînement fonctionnent de façon optimale. Beaucoup d'athlètes se servent d'une routine technique de préparation pendant le jour du jour que, quand ils voient qu'elle ne marche pas, ils ont déjà arrêté. Ils n'ont pas préparé suffisamment à l'avance. Ils n'ont pas le temps d'absorber le liquide de réhydratation pour participer au championnat avec un corps totalement déshydraté. Il convient d'insister à la préparation et de prendre le temps de se préparer. Pour reprendre l'exemple précédent, si vous faites votre entraînement et que vous perdez une semaine entière et répétez l'expérience la semaine d'après, il est fort probable que l'organisme réponde mieux bien qu'à la suite. Il n'est pas de temps de la durée. Pour que cela soit efficace, vous devez vous y mettre plusieurs semaines avant la compétition. Et si vous voulez aller trop vite, c'est que les concurrents ne sont pas votre cible !

Il est également important de connaître le terrain de la compétition, de savoir ce que vous allez rencontrer et de vous préparer en conséquence. Il est important de connaître le terrain de la compétition, de savoir ce que vous allez rencontrer et de vous préparer en conséquence.



Prenez le temps de vous hydrater pendant vos séances de gym. Après tout, l'eau est ce qui remplit les pages.



Il est important de garder une bonne posture pendant vos séances de gym.

d'augmenter de poids. Pour obtenir des résultats il vous faudra plusieurs semaines de travail et vous devrez de temps en temps modifier votre alimentation. C'est la seule manière d'éviter d'entraîner des modifications à la dernière minute et de vous débarrasser d'une bonne quantité de tissu adipeux sans perdre atteinte à votre masse musculaire.

Il est important de connaître le terrain de la compétition, de savoir ce que vous allez rencontrer et de vous préparer en conséquence. Il est important de connaître le terrain de la compétition, de savoir ce que vous allez rencontrer et de vous préparer en conséquence.

L'exercice cardio-vasculaire a d'importants effets physiologiques, mais il ne convient pas de dépasser les bornes. Au lieu de travailler plus vite, concentrez-vous sur la durée. Augmentez l'intensité de vos séances cardio, mais restez pas sur durée. Au lieu d'être plus long sur le tapis roulant, laissez-vous 30





Même en levant, être entraîné vous fera tenir avec des mouvements complexes.



secondaire. Vous ne disposez pas non plus de beaucoup de temps pour passer d'une pose à la suivante.

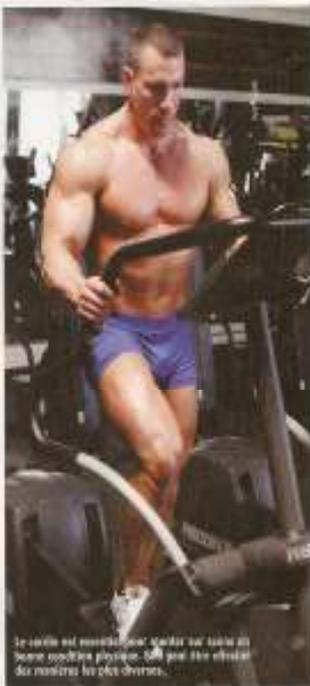
La meilleure manière pour répéter votre routine sera les jours de repos et entre les compétitions, voire même après les séances.

De même qu'aux poses imposées, avec son de jouer vos points faibles lors de la routine de scène. Un athlète devra soit capable de remonter son physique par une pose déterminée ou signifier plus que vous pouvez obtenir le même résultat en faisant. Il est même probable que votre routine pose droite en évidence vos régions corporelles les plus faibles. Le professionnel de l'IFBB David Henry, par exemple, choisit les poses classiques pour souligner ses lignes athlétiques, ses belles proportions, ainsi que sa fine taille. Or, ce n'est pas sa vraie spécialité à lui, car elles mettent en évidence votre structure osseuse et cachent votre physique musculaire, alors qu'il vous faut rechercher l'effet opposé.

plus grande pratique, votre pose s'y sera habituée et vous retiendrez en compte aux surfaces lisses, sans supports ni protuberances dues à l'emploi incorrect de la ligne de regard, vers de la tête. Si vous posez sur scène avec un corps couvert de brûlures ou de blessures profondes à cause d'un mauvais équilibre ou usage, les spectateurs les remarqueront bien davantage que votre musculature. Il piège-voilà bien ! Vous devez une très mauvaise impression en montant sur scène avec les d'entraînements, comme si vous veniez de sortir du lit.

Et à propos de la bonne impression, après la présentation les juges sont très occupés. Il faut pas les réveiller de quantum et même encore leur poser de la journée 152 vous avez des choses, arrangez le comportement des concurrents et posez-vous quant à eux juges qu'il dirige. Restez à votre place à tout moment, si vous ne voulez pas courir le risque de ne pas monter sur scène avec le reste des concurrents pour ne pas avoir entendu l'appel. Si vous réagissez en retard le reste du plateau, les juges s'apercevront pas.

Nous espérons que cet article vous aidera à vous préparer aux concours. N'oubliez pas les petits détails, même s'ils vous semblent insignifiants. Ne donnez pas l'occasion aux juges de vous trouver des points faibles, vous des points de confiance. Répétez régulièrement vos routines et vous serez des gagnants le jour "J" ! Bonne nuit et bonne nuit de tous les côtés. Et surtout, jouez de votre routine dans la vie !

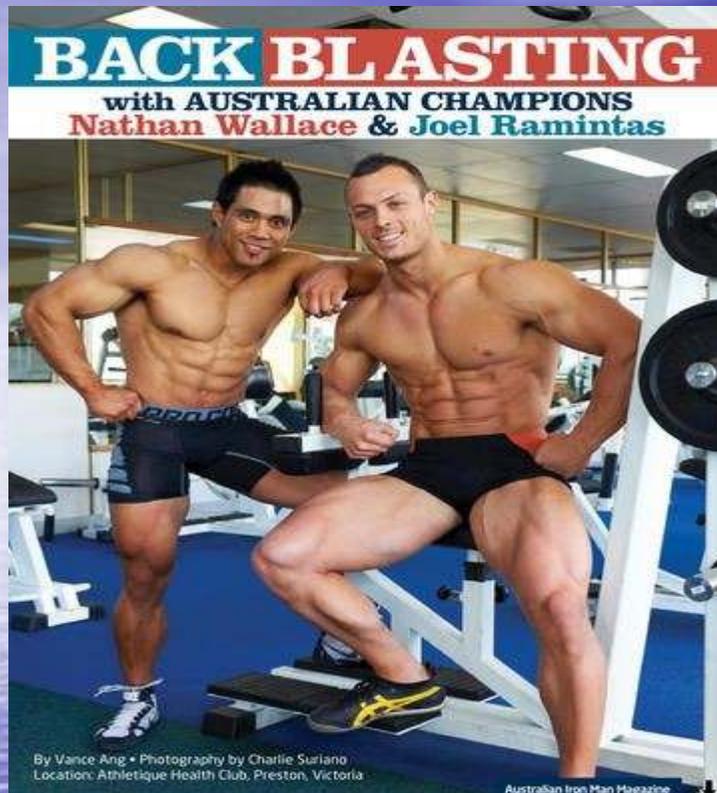


Le cardio est essentiel pour garder sa taille et bonne condition physique. Mais pas être effrayé de nombreux les plus d'entraînements.



2) LES REGLES
DE BASES POUR REUSSIR SA
PREPARATION AVANT LE
JOUR J DU
CONCOURS DE CULTURISME :





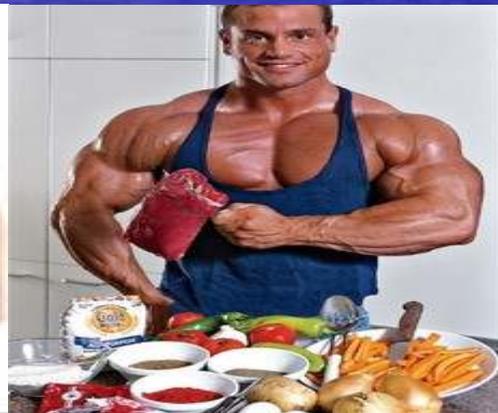
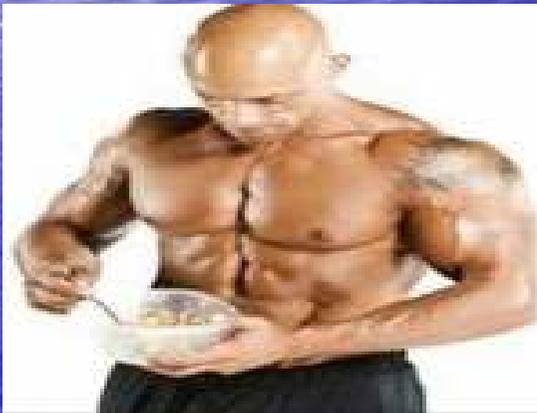
A) S'INFORMER DE LA DATE DES DIFFERENTS EVENEMENTS DES CONCOURS REGIONAUX OU NATIONAUX DE CULTURISMES POUR PERMETTRE DE PLANIFIER ET DE VOUS PREPAREZ 2 MOIS A L'AVANCE POUR NE PAS VOUS LOUPEZ AVANT LE JOUR J DU CONCOURS

B) Les entrainements réguliers et une nutrition strictes à respecter pour commencer la préparation d'une durée au minimum de 60 jours avant la date du jours J avant le concours de culturisme :



Règle 1 Avant le jour J du concours effectuer des séances de cardio training régulières de 30 à 60 minutes pour accélérer l'élimination des graisses rapidement et pour faire ressortir vos muscles pour le concours

Règle 2 Avant le jour J du concours effectuer des séances de musculation régulières avec des exercices composés pour préserver votre masse musculaire tous en activant votre sèche musculaire

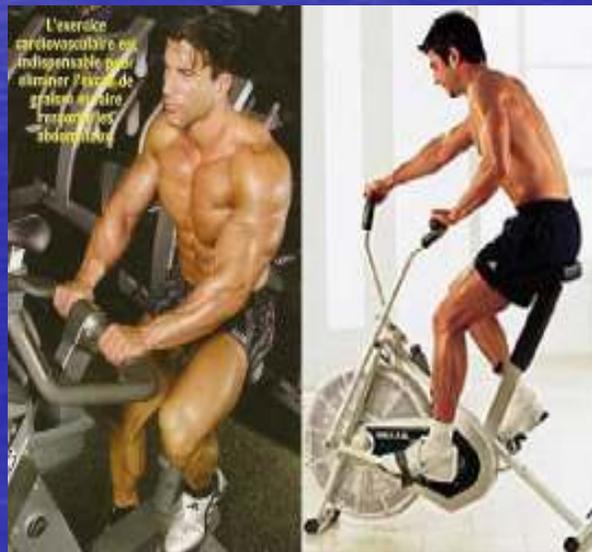


Règle 3 Avant le jour J du concours effectuer des petits repas réguliers sans graisses si possible pour activer votre sèche musculaire tous en éliminant au fur et à mesure les féculents à l'approche du concours. Mangez des fruits et légumes



Règle 4 Avant le jour J du concours boire régulièrement de l'eau et des shakers à base de Whey pour éliminer les toxines tous en accélérant votre métabolisme

C) PROGRAMME DE
MUSCULATION DE
16 SEMAINES
DEFINITIF EN
5 PHASES AVANT
LE JOUR J
DU CONCOURS DE
CULTURISME



**LES DIFFERENTS OBJECTIFS A ATTEINDRES ET DE LA DURRE DES 5 PHASES
DU PROGRAMMES DE MUSCULATION DES 16 SEMAINES**

Phase N°	Objectifs de la phase à atteindre	Durée de la phase
1	Augmenter la masse et la force	4 semaines
2	Consolide la masse et commencer à réduire la graisse	4 semaines
3	Préserver la masse et accentuer la perte de graisse	3 semaines
4	Préserver la masse et augmenter la définition	3 semaines
5	Accentuer la définition et la sèche en maintenant la perte du muscle	2 semaines



PHASE 1/5

1) Objectifs de la phase 1:

- Augmentez la force et la masse musculaire
- Augmentez la densité musculaire
- Augmentez la dureté
- Mangez plus de calories
- Boire 4 à 5 litres d'eau par jours
- Prendre 0,5 à 1 kilos par semaines tous en étant plus dur

2) Consignes de la phase 1:

- 5 à 7 répétitions de 3 ou 4 séries de pompage pour détruire la zone et l'inondé de sang avec un court repos de 30 à 45 secondes pour permettre une congestion brutale et anabolique
- Effectuez 3 exercices de bases composés avec une fourchette allant de 5 à 7 séries
- Lors de l'exercice de congestion final, maintenez une charge modérée en appliquant la méthode 5/7 répétitions et le 5/7 séries
- Pas de séance de cardio training pour cette phase

3) Programme d'entraînement de la phase 1:

(Voir diapos suivante)

**PROGRAMME DE MUSCULATION
PHASE 1/5 DE 4 SEMAINES**

Objectifs principales de la phase : Augmenter la force et la masse musculaire

Lundi : Pectoraux/Triceps :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	4x5/7	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	4x5/7	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x5/7	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x5/7	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x5/7	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x5/7	30 à 45 secondes

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x8/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	4x5/7	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	4x5/7	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	4x5/7	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : REPOS

Jeudi : Dos/Biceps :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x5/7	30 à 45 secondes
Rowing barre	4x5/7	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x5/7	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x5/7	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x5/7	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x5/7	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x5/7	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x5/7	30 à 45 secondes

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	4x5/7	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	4x5/7	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x5/7	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x5/7	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération

Samedi : REPOS

Dimanche : REPOS

* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

** Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



PHASE 2/5

1) Objectifs de la phase 2:

- Augmentez la force et la masse musculaire
- Augmentez la densité musculaire
- Augmentez la dureté
- Maintenir les ratios calories de la phase 1
- Boire 4 à 5 litres d'eau par jours
- Maintenir le poids de la phase 1 où ne pas perdre plus de 0,5 à 1 kilos par semaines

2) Consignes de la phase 2:

- Maintenir les mêmes poids que la phase 1
- Augmentez une répétition de plus pour chaque séries (6 à 8 répétitions)
- Dans le mouvement final de congestion, augmentez le nombre de répétitions (8 à 10)
- Commencez à effectuer les séances de cardio training 30 minutes 3 à 4 fois /semaines le matin où le soir au choix (Attention: pas de cardio lors de la séance des jambes)

**PROGRAMME DE MUSCULATION
PHASE 2/5 DE 4 SEMAINES**

Objectifs principales de la phase : Consolider la masse musculaire et commencez
à éliminer la graisse accumulée dans l'organisme

Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	4x6/8	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	4x6/8	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x6/8	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x6/8	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x6/8	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x8/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	4x6/8	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	4x6/8	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	4x6/8	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : REPOS

Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x6/8	30 à 45 secondes
Rowing barre	4x6/8	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x6/8	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x6/8	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x6/8	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x6/8	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x6/8	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	4x6/8	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	4x6/8	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x6/8	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x6/8	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Samedi : REPOS

Dimanche : REPOS

* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

** Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



PHASE 3/5

1) Objectifs de la phase 3:

- Essayez de maintenir la force
- Améliorez la densité musculaire
- Améliorez la dureté et faire apparaître la vascularité
- Début de la définition musculaire au niveau du buste
- Boire 4 à 5 litres d'eau par jours
- Essayez de ne pas perdre plus d'1 kilos par semaines sinon, vous perdrez de la masse

2) Consignes de la phase 3:

- Maintenez les mêmes poids que la phase 1 et 2
- Augmentez deux répétitions de plus pour chaque séries (8 à 10 répétitions)
- Dans le mouvement final de congestion, augmentez le nombre de répétitions (10 à 12)
- Maintenez les séances de cardio training qui deviendront nécessaires. Réalisez 45 min de cardio training 5 à 6 fois /semaines soit le matin où le soir au choix (Attention: pas de cardio lors de la séance des jambes et, laissez 1 jour de repos ci possible)

PROGRAMME DE MUSCULATION

PHASE 3/5 DE 3 SEMAINES

Objectifs principales de la phase : Préserver la masse musculaire et accentuer
la perte de graisse accumulée dans l'organisme

Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	4x8/10	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	4x8/10	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x8/10	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x8/10	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x8/10	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x8/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	4x8/10	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	4x8/10	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	4x8/10	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : Cardio training le matin où le soir :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x8/10	30 à 45 secondes
Rowing barre	4x8/10	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x8/10	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x8/10	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x8/10	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x8/10	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x8/10	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Vendredi : Epaulles /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	4x8/10	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	4x8/10	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x8/10	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x8/10	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Samedi : REPOS

Dimanche : REPOS

* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

** Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



PHASE 4/5

1) Objectifs de la phase 4:

- Essayez de maintenir la force où qu'elle diminue que de très peu
- Améliorez la densité musculaire générale
- Améliorez la dureté et faire apparaître la vascularité dans l'abdomen
- Accentuez la définition musculaire au niveau du buste
- Observez l'apparition striées des muscles des triceps, des lombaires et, des fessiers
- Commencez à voir les muscles des ischios jambiers séparés
- Boire 5 à 6 litres d'eau par jours
- Maintenez la perte de poids de 1 à 2kilos maximum par semaines

2) Consignes de la phase 4:

- Diminuez légèrement les poids que vous aviez utilisés lors des phases 1, 2 et, 3
- Diminuez légèrement la force
- Augmentez les séances de cardio training
- Ajustez la quantité de travail pour permettre encore d'utilisé des poids lourds corrects
- Réalisez les mouvements stricts et correct pour éviter les lésions musculaires
- Maintenez 3 exercices de bases par groupes musculaires en les limitant à 3 séries
- On pourra diminuer le nombre de répétitions en dessous du seuil 7 à 10 répétitions
- Dans le mouvement final de congestion, augmentez le nombre de répétitions (10 à 12)
- Maintenez les séances de cardio training. Réalisez 45 min de cardio training 6fois/sem. le matin à jeune au lever puis, ajoutez une seconde séance de plus le soir 20 à 30 minutes par intervalles training de la méthode HIT (laissez 1 jour de repos ci possible)

PROGRAMME DE MUSCULATION

PHASE 4/5 DE 3 SEMAINES

Objectifs principales de la phase : Préserver la masse musculaire
et augmenter la définition musculaire

Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training le matin et le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	3x7/10	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x7/10	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x7/10	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x7/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	3x7/10	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	3x7/10	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	3x7/10	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : Cardio training le matin et le soir :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin et le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x7/10	30 à 45 secondes
Rowing barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x7/10	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x7/10	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x7/10	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x7/10	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin et le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	3x7/10	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x7/10	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Samedi : Cardio training le matin et le soir :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Dimanche : REPOS

* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

** Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



PHASE 5/5

1) Objectifs de la phase 5:

- Améliorez la capacité de poser
- Accentuez la définition musculaire et de la sèche
- Maintenez la densité musculaire
- Faire ressortir la vascularité de tous les groupes musculaire
- Affinez la peau au maximum
- Perdre un maximum d'eau sous cutanée pour être mieux défini au maximum
- Boire 5 à 6 litres d'eau par jours jusqu'à la moitié de la dernière semaine diminuez progressivement à 1 litre d'eau jusqu'à la fin de la phase 5
- Plus de poids à perdre dans cette phase 5 voir 4 kilos mais, il s'agira de l'eau perdu

2) Consignes de la phase 5:

- Possibilité de diminuer les cycles d'entraînement en passant à 4 séances par semaines
- Évitez les sources de sucre
- Utilisez des poids modérés pour un travail de définition musculaire
- Réalisez les mouvements stricts et correct pour éviter les lésions musculaires
- Dans cette phase final, travaillez dans une fourchette de 8 à 10 répétitions par séries en vous consacrant 2 à 3 séries des exercices de bases par groupes musculaires
- Dans le mouvement final de congestion, maintenez le nombre de répétitions (10 à 12)
- Maintenez les séances de cardio training. Réalisez 45 min de cardio training 6fois/sem. le matin à jeun au lever. Pas de séance de cardio training le soir. Laissez un jour de repos le dimanche sera un jour de récupération conseillé pour récupérer correctement.

PHASE 5/5 DE 2 SEMAINES

Objectifs principales de la phase : Accentuer la définition musculaire
en minimisant la perte du muscle
Améliorer la capacité de poser

Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training le matin à jeune au réveil :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Développé couché haltères	2/3x8/10/12	60 secondes
Développé assis machine	2/3x8/10/12	60 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x10/15	60 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Dips machine où au banc	2/3x8/10/12	60 secondes
Extension couché barre*	5/7x10/15	60 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	2/3x8/10/12	60 secondes
Squat barre où barre guidée	2/3x8/10/12	60 secondes
Presse à cuisses*	5/7x10/15	60 secondes
Soulevé de terre Roumain	2/3x8/10/12	60 secondes
Leg curl allongé	2/3x8/10/12	60 secondes
Leg curl assis*	5/7x10/15	60 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : Cardio training le matin à jeune au réveil :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin à jeune au réveil:

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	2/3x8/10/12	60 secondes
Rowing barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Rowing haltère à un bras	2/3x8/10/12	60 secondes
Tirage horizontal	2/3x8/10/12	60 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x10/15	60 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	60 secondes
Curl barre debout	2/3x8/10/12	60 secondes
Curl pupitre barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Curl alterné debout haltères	2/3x8/10/12	60 secondes
Curl debout poulie basse*	2/3x8/10/12	60 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin à jeune au réveil :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	2/3x8/10/12	60 secondes
Rowing menton barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x10/15	60 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x10/15	60 secondes
Shrugs barre*	5/7x10/15	60 secondes
Shrugs haltères	2/3x8/10/12	60 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Samedi : Cardio training le matin à jeune au réveil :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Dimanche : REPOS

* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

** Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit

D) Le rasage :



Il faudra compter environ 8 semaines à partir du jour J du concours de culturisme. Vous devrez obligatoirement vous raser intégralement. Il vous permettra d'évaluer avec précision votre corps à quel genre de condition vous serez. Si vous serez couvert de poils, l'esthétique de votre corps ne sera pas mise en valeur pour le concours. En conséquence, il sera difficile de vous voir sur votre aspect physique si vous serez mince où musclé.

Pour les personnes, qui ne seront jamais rasées notamment les hommes il vous faudra utiliser une tondeuse à cheveux pour se débarrasser de la majorité des poils sur votre corps. Ensuite, il vous faudra utiliser un rasoir pour se débarrasser des poils restants durs sur votre corps. Le rasage vous prendra beaucoup de temps, il pourrait facilement vous prendre au minimum 2 heures pour raser l'ensemble des poils sur votre corps. Après le rasage, il faudra le maintenir en effectuant un prérasage hebdomadaire. Il faudra un peu de pratique si vous ne voudriez pas vous ratez avant le spectacle. Pour terminer, vous couperez vos cheveux à l'aide d'une tondeuse où en allant chez le coiffeur.



**Si vous serrez couvert de poils,
l'esthétique de votre corps ne
serra pas mise en valeur pour
le concours de culturisme
En conséquence, il sera difficile
de vous voir sur votre aspect
physique si vous serrez
mince où musclé.
Un conseil rasez vous**



E) La tenue approprié pour le concours de culturisme :



La tenue approprié pour le concours sera: pour les hommes (bodybuilders) : un slip spécial pour la compétition de culturisme (un maillot posing micro stretch). Pour les femmes (bodybildeuses) : un maillot bikini (shorty où string et un soutien gorge) spécial pour la compétition de culturisme. il permettra de mettre en valeur votre musculature au niveau des hanches et des jambes ainsi qu'une meilleure apparence sur scène. Il sera déconseillé sauf pour le Men's physique et le Men's fitness de mettre un maillot de bain régulier où un bermuda qui ne sera pas appropriés pour les concours de culturisme par conséquent, votre musculature ne sera pas mise en valeur. Lors de la première fois, vous mettrez une paire de protection sur l'endroit intime ci sera nécessaire. La plupart des sous vêtements auront des matériaux suffisamment couvert pour couvrir les endroits intimes.

F) Le bronzage :

Au cours des 6 dernières semaines avant le concours, vous devrez obligatoirement bronzé soit en appliquant régulièrement une crème de bronzage où sois, vous irez au salon de bronzage dans une cabine UV (Ultra Violet) 3 fois par semaine pendant 6 semaines. Ceci prendra beaucoup de temps pour construire un bronzage parfait avant le concours.



Le vendredi matin, avant le spectacle du samedi soir vous aurez besoin d'appliquer du TAN. C'est une peinture à base d'écorce de chêne qui sera pulvérisé sur votre corps sur un produit autobronzant pour vous donnez une couleur profonde et obscure. Plus vous serrez sombre, plus vos muscles apparaîtrons et ils seront beaucoup plus visibles. Vous aurez besoin d'appliquer au moins 6 couches de TAN pour obtenir suffisamment une peau sombre pour les lumières de la scène brillante. Le TAN pourra être appliqué à l'aide d'un compresseur à l'aide d'un pistolet à peinture où d'un rouleau pour appliquer le TAN.



G) Répétez et apprenez vos 7 poses obligatoires pour le concours pour les présenter devant le jury et devant le publique:

Les 7 poses obligatoires à l'IFBB

The 7 compulsory (mandatory) poses at the IFBB



Voir les diapos N°83 à 96 pour les explications plus détaillées des 7 poses à effectuer



H) Comment et quel support à utiliser pour les poses libres pour le concours ?



Dans un match serré dans la routine de poses libres, elle pourra faire la différence entre gagner où perdre. Avec une bonne routine de poses vous pourrez gagner l'acclamation du publique et des juges. Ils commenceront à crier votre nom où votre numéro. Généralement, pour un concours de culturisme serré, les juges voteront souvent à la clameur du publique. La première étape pour créer une routine de poses sera de choisir sa musique. Vous devrez choisir la musique qui conviendra à votre physique. Certains des plus grands bodybuilders utiliseront de puissantes musiques classiques, mais le plus probable, il ne conviendront pas pour un bodybuilder léger où moyen. En conclusion, le choix de la musique sera important. Certaines personnes aimeront utiliser la musique de type danse. Un autre type de musique qui sera souvent utilisée sera la techno. Pour correspondre au choix musical, vous aurez besoin d'un physique puissant.

Si vous aurez du mal à choisir le type de musique pour votre routine de poses, vous devriez écouter une grande variété de musique en imaginant diverses chansons passées à la radio où des musiques d'actualités. Dès qu'une chanson attirera votre attention, vous pourrez alors commencer à construire votre routine de poses.

Au niveau amateur, la routine de poses durera environ 90 secondes. Lors du choix musical, vous effectuerez une copie de votre musique sur un CD vierge où toutes autres supports puis, vous ferrez une autre copie sur un autre support (Ex: clé USB) pour une sécurité en cas de problème. Faites une autre copie de sauvegarde de votre musique pour la garder avec vous en coulisse. Si quelque chose arrivera à votre CD d'origine, vous aurez toujours une sauvegarde de secours afin d'éviter une disqualification du concours où des points de pénalités appliqués par les juges.

Écrivez avec un marqueur noir ineffaçable sur le CD où de la clé USB votre nom, votre numéro attribué puis, le choix du moment du lancement de votre musique à la personne de la sono pour qu'elle saura si vous aimeriez avoir votre musique avant de vous lancez où, avant de monter sur scène, où quand vous vous placerez au centre de la scène. Lors de la pesée, votre choix musical sera diffusé au publique et aux juges. (voir annexe diapo N°102)



1) Comment réussir sa chorégraphie et ces poses libres pour le concours ?

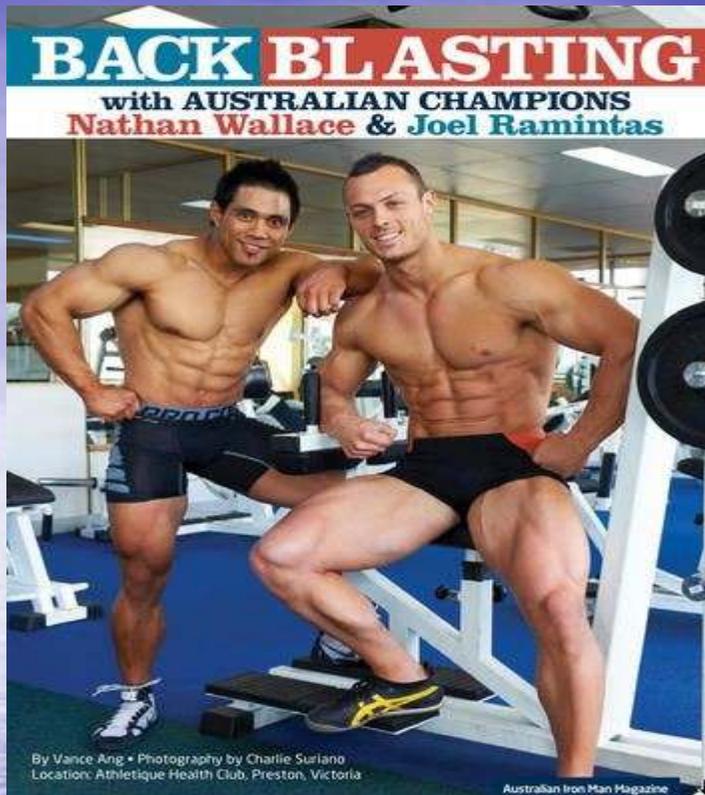


Vous devrez regarder de nombreux spectacles de culturisme comme : les concours d'enregistrements qui viendront des vidéos des sites internet (ex : You Tube, Dezzter) où, des concours diffusés à la télévisions. Pour progresser d'avantage dans votre chorégraphie, il faudra les regarder encore et encore pour permettre de corriger vos points faibles dans vos postures. Elles vous aideront à visualiser et, à construire votre propre routine de poses libres. Si vous le pourrez, essayer de le faire par une personne professionnelle expérimentée. Soyez créatifs pour concevoir votre routine de poses libres. Le but de la routine de poses libres permettra de montrer votre morphologie, vos points forts, tout en cachant vos points faibles. Ce concours aura pour objectif de divertir le public et les juges. Insistez sur vos points forts au début de votre routine de poses libres, provoquera une bonne première impression du public et du jury. Organisez vos poses libres de sorte que vous pourrez passer tout en douceur d'une posture à une autre. Généralement, pour exemple de poses libres pendant votre chorégraphie, vous commencerez par des poses en avant en position de fente au milieu de la scène puis, par des poses de faces, ensuite, par des poses de côté (profil) puis, par des poses en arrière pour terminer la chorégraphie, vous reviendrez en avant en position main sur la tête (pose des abdominaux). Pratiquez et construisez votre propre routine de poses en pensant pendant toute la journée et pendant votre sommeil à ce que vous voudrez y faire. Vous commencerez à pratiquer votre routine de poses au moins 6 semaines avant le concours au minimum pour permettre d'être prêt le jour J. Pendant les répétitions de votre chorégraphie, assurez-vous de votre rythme lors de la présentation et de la réalisation de vos poses. Souvent, vous verrez des bodybuilders débutants qui se précipiteront sur leurs routines de poses pour prendre de l'avance pendant la chorégraphie. Prenez votre temps lorsque vous serez sur la scène. Prenez la pose puis, maintenez-la pendant quelques secondes, puis tout en douceur déplacez-vous pour prendre une autre pose et ainsi de suite.

Conseils: Pour réussir votre routine de poses libres, il sera une bonne idée d'apporter avec vous un casque et un CD supplémentaire de votre musique pour répéter et imaginer les poses libres à prendre avant le concours de culturisme. Trouvez un endroit dans les coulisses au calme pour pouvoir répéter la routine de poses libres de sorte qu'elle sera encore en tête avant de la présenter devant les juges et le public. Avant de monter sur scène où, sur la scène, évitez de stresser détendez-vous. Lors des premières minutes sur la scène, vous stresserez probablement mais, lors du début de votre chorégraphie, votre stress redescendra. Soyez toujours semblant et confiants en vous. Lors de votre passage, souriez autant que possible permettra d'établir un contact visuel avec les juges et le public. Gardez toujours la tête haute permettra de maintenir une posture parfaite, y compris votre marche sur scène et hors scène. Enfin, pour l'esthétisme, pendant votre chorégraphie gardez vos muscles toujours tendus.

**3) LES ETAPES DE LA PREPARATION DU
JOUR J CLASSEE DE
A à L POUR UN CONCOURS
DE CULTURISME + LES DIFFERENTES
ETAPES D'UN CONCOURS DE CULTURISME :**





ETAPE A

S'INFORMER DES DATES DES DIFFERENTS EVENEMENTS DES CONCOURS REGIONAUX OU NATIONAUX DE CULTURISMES

ETAPE B

PREINSCRIPTION OU INSCRIPTION POUR LA COMPETITION REGIONNAL DEPARTEMENTALE OU OPEN OU INTER ZONE DE CULTURISME EN FONCTION DU TYPE DE CONCOURS (VOIR ANNEXE DIAPO N°101)



ETAPE C

PREPARATION ET MISE DE LA TENUE DE SCENE ADAPTEE POUR LE CONCOURS EN COULISSE

POUR LA COMPETITION DE CULTURISME LE BODYBUILDEUR HOMME DEFILERA EN SLIP, OU EN MAILLOT DE BAIN REGULIER OU EN BERMUDA EN FONCTION DE LA CATEGORIE CHOISI POUR LE CONCOURS DE CULTURISME

LA BODYBUILDEUSE FEMME DEFILERA EN BIKINI

IL SERA CONSEILLE POUR LE BODYBUILDEUR HOMME DE PORTER UN SLIP SPECIAL POUR LA COMPETION (UN MAILLOT POSING MICRO STRETCH) AFIN DE METTRE LA MUSCULATURE EN VALEUR



ETAPE D

LA PESE DU PARTICIPANT POUR CONNAÎTRE SA CATEGORIE DE POIDS EN FONCTION DU CHOIX EFFECTUE PAR LE BODYBUILDER OU PAR LA BODYBILDEUSE POUR CONCOURIR DANS LE CONCOURS DE CULTURISME (VOIR ANNEXE DIAPO N°102)



ETAPE E

**ATTRIBUTION D'UN NUMERO A COLLER SUR LA PARTIE DROITE
DU MAILLOT POUR VOTRE CONCOURS POUR VOUS REPEREZ
PLUS FACILEMENT POUR LE JURRY ET LE PUBLIQUE
+ REMISE DU SUPPORT MUSICAL AU JURRY**

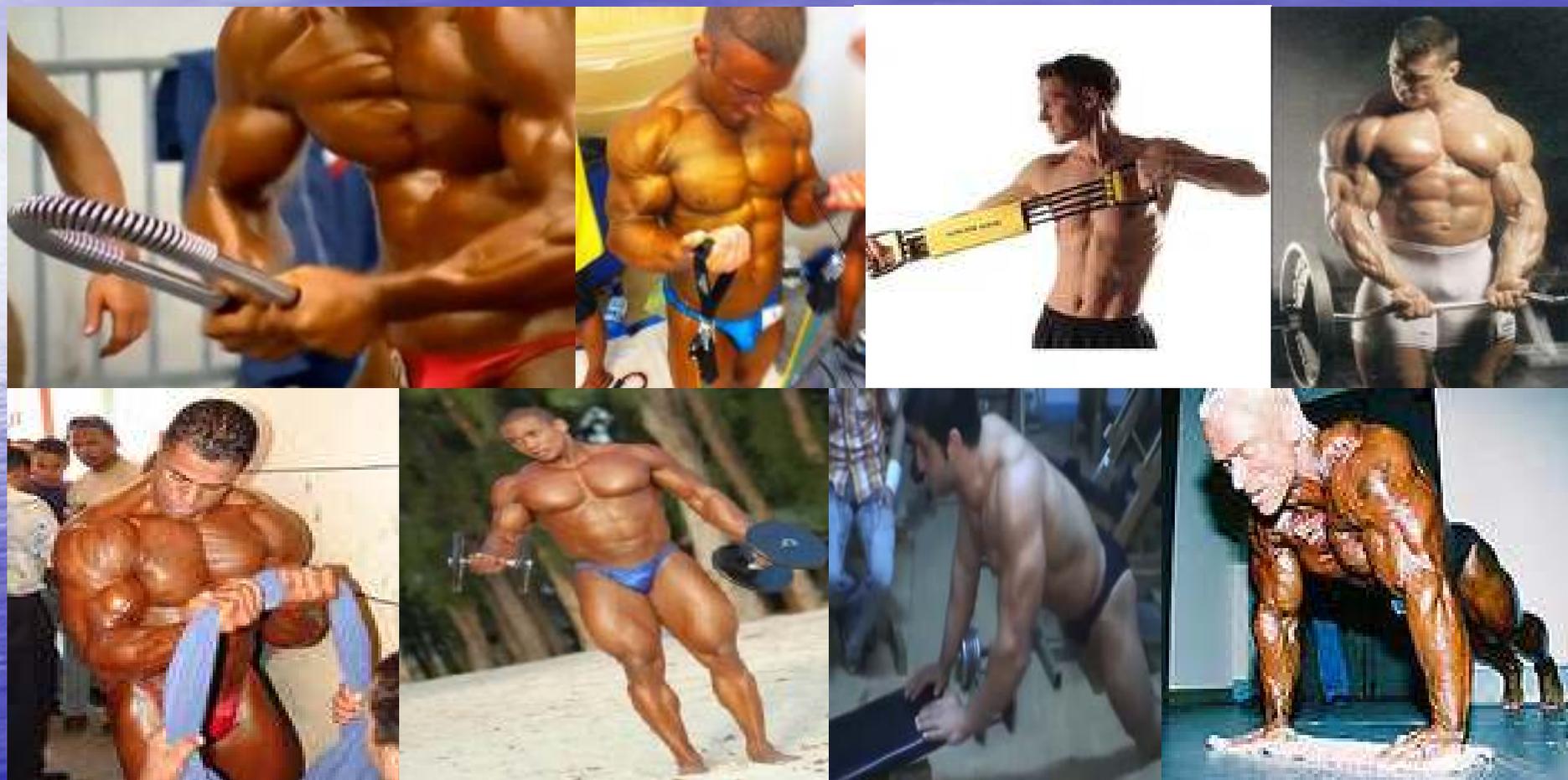


ETAPE F

JE M'ÉCHAUFFE AVANT DE MONTER SUR SCÈNE POUR LE CONCOURS DE BODYBUILDING AFFIN DE CONGESTIONNER MES MUSCLES POUR LES METTRE EN VALEURS AVANT MON PASSAGE SUR SCÈNE

Voir le dossier comment s'échauffer en coulisse et les différents exercices possibles de pompage et de congestion musculaire avant de monter sur scène

voir les diapos N°53 à 80





ETAPE G

**MISE EN PLACE DU TAN POUR RESSORTIR LES MUSCLES
LORS DES POSES DU PRATIQUANT POUR QUE LE JURY ET LE
PUBLIQUE APPRECIERONS LES RESULTATS DU
PARTICIPANT AFIN DE LE JUGER SUR SON PHYSIQUE**



ETAPE H

REPRISE DE L'EXERCICES AVANT DE MONTER SUR LA SCENE POUR CONTINUER LA CONGESTION DES MUSCLES. OBSERVEZ LE RESULTAT AVEC LE TAN DES MUSCLES DU PRATIQUANT QUI COMMENCERONT A ETRE PLUS VISIBLE, PLUS SAYANT ET, PLUS DURS AVANT SON PASSAGE POUR LE CONCOURS A VENIR



ETAPES I ET J

DEBUT DU CONCOURS DE CULTURISME

ETAPE I LES POSES OBLIGATOIRES POUR LE CONCOURS :

(Voir l'article du dossier de la partie des différents poses obligatoires à connaître pour le concours) voir les diapos N°83 à 96



ETAPE J LES POSES LIBRES POUR LE CONCOURS :

(Voir l'article à la fin de ce dossier partie des poses libres pour le concours) voir les diapos N°97 à 99



A) Réglementation :

Extrait du document sur le site du FFHMFAC

[Règlement sportif 2013-2014.pdf - \(146,45 kB\)](#)

[Règlement sportif 2013-2014 - avec modifications.pdf - \(144,63 kB\)](#)

[Règlements des juges.pdf - \(589,76 kB\)](#)



B) CAHIER DES CHARGES POUR L'ORGANISATION DES MANIFESTATIONS NATIONALES :

[Cahier des charges commun.pdf - \(622,07 kB\)](#)

[Annexe Culturisme au cahier des charges.pdf - \(313,29 kB\)](#)



C) Fiches annexes pour le concours de culturisme :

(Voir fiches pour le concours régional départementale où open où inter zone de culturisme en fonction du type de concours de culturisme) voir les diapos N°100 à 108



MÉDAILLE D'OR



MÉDAILLE D'ARGENT



MÉDAILLE DE BRONZE



**ETAPES K ET L
DELIBERATION DU JURY DU PODIUM ET DU VAINQUEUR
DE SA CATEGORIE**



A) Quelques conseils de préparation avant de vous lancez dans un concours de culturisme :

La meilleure position pour votre concours de culturisme sera le publique. Il n'aura guère de sens de monter sur scène sans avoir à apprendre les subtilités de ce sport. Il faudra le convaincre pour que celui-ci devra se lever où frapper dans les mains tous en effectuant vos poses. La plupart des concurrents vous dirons d'admettre que la préparation pour un concours sera très important. Celui-ci sera comme un deuxième emploi. Pendant votre premier concours, vous observerez vos concurrents, les juges, et, votre publique pour les convaincre de votre prestation.

B) Le concours de culturisme :

Le concours de culturisme sera divisés en deux phases. La première phase portera sur le pré jugement puis, la deuxième phase portera sur le spectacle du soir.

B.1) Le pré jugement :

Le pré jugement se fera généralement le matin, ce sera comme une répétition du spectacle du soir sauf que les juges aurons la possibilité d'évaluer les concurrents au calme sans la distractions du publique.

B.2) Le spectacle du soir

Le spectacle du soir commencera généralement au alentour de 19 heures Il sera semblable au pré jugement sauf à l'exception, il permettra de pré juger avec un publique. Ce spectacle du soir sera constitués dans un premier temps, de rondes symétries puis dans un second temps, des poses obligatoires imposées, dont le but sera d'effectuer des comparaisons des différentes prestations des routines individuelles. L'étape des poses seront les mêmes que dans la phase du pré jugement. Dès que les juges auront pris leur décision, le spectacle se terminera avec la "pose vers le bas". C'est là que les premiers concurrents entreront en scène pour poser tous ensemble sur la scène pour conclure le spectacle dans la catégorie que vous concurrez. Après les poses effectuées par les concurrents, les juges annonceront l'attribution des places, du classement définitifs de la catégorie pour finir, par l'attribution des trophées et des médailles.

C) Les Juges :

Le jury sera constitués de 5 à 9 juges (hommes et femmes) qui jugeront le concours de culturisme. Ce jury sera placé généralement à gauche et à droite de la scène. Chaque juges a été évalués et certifiés pour éviter toutes tricheries et contestations en avantageant un bodybuilder. Les concours seront classés par un système de classement. Après chaque tours, les juges de tables classeront les concurrents du premier au dernier. A la fin du concours le culturiste avec le score le plus bas gagnera le round. Ce système signifiera qu'un concurrent ne disposera pas de gagner chaque rounds (tours), Ce score correspondra au plus faible score global du classement général définitif.

D) Le Cycle de Symétries :

Ce cycle sera l'endroit où vous ferez votre première impression des juges. Vous serez invité à vous tenir debout face aux juges avec vos mains sur vos hanches. Même si c'est ce qu'on appellera la pose debout détendue, il ne faudra pas se détendre!. Pendant que vous serrez sur scène, vous devrez impérativement gardez vos muscles tendus tous en les contrôlent tout le temps. A tous moment, les juges vous regarderons si vous serez prêt où pas.

Dés que vous serez prêt, vous réaliserez les 4 poses obligatoires pour le jugement de votre physique. Vous aurez une position debout semi-fléchie pendant 10 minutes ou +. Votre rythme cardiaque augmentera, vous aurez de la sueur, et peut être même vous commencerez à avoir des crampes musculaires où le stress qui augmentera au fur et à mesure du démarrage du concours de culturisme.

Les juges vous demanderont d'effectuer « un quart de tour vers la droite », vous vous tournerez à 90 degrés vers la droite pour laisser aux juges de visualiser votre physique de côté. Gardez votre corps tendu et serré tout le temps de la pose.

Puis, les juges vous demanderont à nouveau un « quart de tour vers la droite », vous serez confrontés à revenir vers les juges pour laisser aux juges de visualiser votre physique à l'arrière. Assurez-vous de tendre les muscles du dos et des jambes tous le temps de la pause.

Ensuite, il vous sera demandé de nouveau un « quart de tour vers la droite », vous serez de côté sur les juges pour laisser aux juges de visualiser votre physique de l'autre côté. Gardez vos muscles tendus ainsi que vos abdos serrés tout le temps de la pose.

Puis les juges, vous demanderont de nouveau un « quart de tour vers la droite », vous serez confrontés une dernière fois aux juges pour leur donner une dernière analyse par rapport aux autres concurrents.

Bien que la taille des muscles seront pris en compte lors de la ronde de symétrie, les juges vont principalement regarder et juger sur la symétrie, la proportion et la définition musculaire de vos différents muscles.

E) Le Cycle (poses) obligatoires pendant le concours :

C'est là que vous montrerez vraiment aux juges votre physique sur le développement musculaire des différents muscles. Ce tour se composera de sept poses obligatoires, chacune des poses sera conçue pour montrer les aspects de votre physique aux jurys.

F) L'épreuve du Posedown :

Contrairement aux trois premiers tours, où vos poses seront libres et répétées le Posedown sera constitué de poses sur place. Le Posedown impliquera habituellement 3 à 5 des meilleurs compétiteurs de sa catégorie. Vous serez aligné sur scène vous et les 4 autres compétiteurs puis, les juges vous dirons de poser tous en appuyant sur vos meilleures poses de votre chorégraphie lors du tour précédent.

Il sera difficile de se préparer à l'épreuve du Posedown. Il existera toutefois quelques stratégies pour vous aidez à vous donnez l'avantage. Par Exemple: si votre adversaire a des bras forts et que vos bras auront une faiblesse, le jury ne comparerons pas vos bras, ils compareront l'ensemble des poses. Par Exemple: lorsque votre adversaire posera un bras, vous devrez faire une autre pose comme la pose des abdominaux (mains posées derrière la tête) où de la pose en fente pour les cuisses, etc. L'idée sera de compenser leurs points forts avec vos points forts. Toutefois, si votre adversaire effectuera une pose de côté et que vous vous avez une poitrine forte accepter le défis pour effectuer la pose. Semblable à la poses de la routine libre vous mettrez l'accent sur vos points forts pour cacher vos points faibles.





G) Comment et quel support à utiliser pour les poses libres pour le concours ?



Dans un match serré dans la routine de poses libres, elle pourra faire la différence entre gagner où perdre. Avec une bonne routine de poses vous pourrez gagner l'acclamation du publique et des juges. Ils commenceront à crier votre nom où votre numéro. Généralement, pour un concours de culturisme serré, les juges voteront souvent à la clameur du publique. La première étape pour créer une routine de poses sera de choisir sa musique. Vous devrez choisir la musique qui conviendra à votre physique. Certains des plus grands bodybuilders utiliseront de puissantes musiques classiques, mais le plus probable, il ne conviendront pas pour un bodybuilder léger où moyen. En conclusion, le choix de la musique sera important. Certaines personnes aimeront utiliser la musique de type danse. Un autre type de musique qui sera souvent utilisée sera la techno. Pour correspondre au choix musical, vous aurez besoin d'un physique puissant.

Si vous aurez du mal à choisir le type de musique pour votre routine de poses, vous devriez écouter une grande variété de musique en imaginant diverses chansons passées à la radio où des musiques d'actualités. Dès qu'une chanson attirera votre attention, vous pourrez alors commencer à construire votre routine de poses.

Au niveau amateur, la routine de poses durera environ 90 secondes. Lors du choix musical, vous effectuerez une copie de votre musique sur un CD vierge où toutes autres supports puis, vous ferrez une autre copie sur un autre support (Ex: clé USB) pour une sécurité en cas de problème. Faites une autre copie de sauvegarde de votre musique pour la garder avec vous en coulisse. Si quelque chose arrivera à votre CD d'origine, vous aurez toujours une sauvegarde de secours afin d'éviter une disqualification du concours où des points de pénalités appliqués par les juges.

Écrivez avec un marqueur noir ineffaçable sur le CD où de la clé USB votre nom, votre numéro attribué puis, le choix du moment du lancement de votre musique à la personne de la sono pour qu'elle saura si vous aimeriez avoir votre musique avant de vous lancez où, avant de monter sur scène, où quand vous vous placerez au centre de la scène. Lors de la pesée, votre choix musical sera diffusé au publique et aux juges. (voir annexe diapo N°102)



H) Comment réussir sa chorégraphie et ces poses libres pour le concours ?



Vous devrez regarder de nombreux spectacles de culturisme comme : les concours d'enregistrements qui viendront des vidéos des sites internet (ex : You Tube, Dezzter) où, des concours diffusés à la télévisions. Pour progresser d'avantage dans votre chorégraphie, il faudra les regarder encore et encore pour permettre de corriger vos points faibles dans vos postures. Elles vous aideront à visualiser et, à construire votre propre routine de poses libres. Si vous le pourrez, essayer de le faire par une personne professionnelle expérimentée. Soyez créatifs pour concevoir votre routine de poses libres. Le but de la routine de poses libres permettra de montrer votre morphologie, vos points forts, tout en cachant vos points faibles. Ce concours aura pour objectif de divertir le public et les juges. Insistez sur vos points forts au début de votre routine de poses libres, provoquera une bonne première impression du public et du jury. Organisez vos poses libres de sorte que vous pourrez passer tout en douceur d'une posture à une autre. Généralement, pour exemple de poses libres pendant votre chorégraphie, vous commencerez par des poses en avant en position de fente au milieu de la scène puis, par des poses de faces, ensuite, par des poses de côté (profil) puis, par des poses en arrière pour terminer la chorégraphie, vous reviendrez en avant en position main sur la tête (pose des abdominaux). Pratiquez et construisez votre propre routine de poses en pensant pendant toute la journée et pendant votre sommeil à ce que vous voudrez y faire. Vous commencerez à pratiquer votre routine de poses au moins 6 semaines avant le concours au minimum pour permettre d'être prêt le jour J. Pendant les répétitions de votre chorégraphie, assurez-vous de votre rythme lors de la présentation et de la réalisation de vos poses. Souvent, vous verrez des bodybuilders débutants qui se précipiteront sur leurs routines de poses pour prendre de l'avance pendant la chorégraphie. Prenez votre temps lorsque vous serrez sur la scène. Prenez la pose puis, maintenez-la pendant quelques secondes, puis tout en douceur déplacez vous pour prendre une autre pose et ainsi de suite.

Conseils: Pour réussir votre routine de poses libres, il sera une bonne idée d'apporter avec vous un casque et un CD supplémentaire de votre musique pour répéter et imaginer les poses libres à prendre avant le concours de culturisme. Trouvez un endroit dans les coulisses au calme pour pouvoir répéter la routine de poses libres de sorte qu'elle sera encore en tête avant de la présenter devant les juges et le public. Avant de monter sur scène où, sur la scène, évitez de stresser détendez vous. Lors des premières minutes sur la scène, vous stresserez probablement mais, lors du début de votre chorégraphie, votre stress redescendra. Soyez toujours semblant et confiants en vous. Lors de votre passage, souriez autant que possible permettra d'établir un contact visuel avec les juges et le public. Gardez toujours la tête haute permettra de maintenir une posture parfaite, y compris votre marche sur scène et hors scène. Enfin, pour l'esthétisme, pendant votre chorégraphie gardez vos muscles toujours tendus.



I) Voici quelques principes pour tirer le meilleur parti de vos cycles d'entraînement de qualité pour la préparation avant le jours J du concours



Comme auparavant, faites des séries normales d'un seul exercice, en vous échauffant avec des charges légères avant de passer aux séries de travail. N'utilisez pas votre charge maximum, vous ne développerez pas votre développement musculaire en faisant des séries uniques qui comptent moins de six reps. Choisissez une charge qui vous permettra de faire des séries de 8 à 12 reps. Si vos temps de repos tournera normalement autour de 90 secondes, réduisez-les à environ 60 secondes et jusqu'à 30 secondes. Essayez de faire autant de reps qu'à la série précédente et même plus, si possible. Il faudra vraiment se donner à fond. Il vaudra mieux faire appel aux autres techniques d'intensification (reps forcées, séries dégradées, etc.) lors de la dernière série d'un exercice donné. Si vous les utiliserez pour la première série, vous serez bien loin d'avoir récupéré pour la série suivante. Par contre, vous pourrez aller à la limite de vos forces à la dernière série. Travaillez le plus lentement possible et accélérez la cadence des reps vers la fin de la série (tout en conservant une exécution correcte). Cela vous aidera quand la fatigue commencera à se faire sentir. En trichant un peu de cette manière-là, vous pourrez faire une ou deux reps de plus, tout en continuant à contrôler totalement la charge.

Cette technique pourra s'avérer difficile pour certains exercices éprouvants comme les squats, mais elle sera particulièrement utile avec les machines, la trajectoire de la charge sera déterminée à l'avance. Vous souhaitez peut-être substituer à l'occasion un exercice à la machine à des exercices avec charges libres. Visez la congestion, mais faites attention de ne pas exagérer. Vous pourriez vous surentraîner où, pire encore, vous blesser si l'exécution du mouvement est bâclée. Si le nombre de vos reps commenceront à chuter de façon radicale, accordez-vous quelques secondes supplémentaires de repos où prenez moins lourd afin de pouvoir continuer à travailler dans la fourchette des 8 à 12 reps.

4) COMMENT SE PASSE UN CONCOURS DE CULTURISME ?



A) Préparer sa compétition :

Se lancer dans la compétition sera sans nul doute une source de motivation sans égal. Outre l'envie d'apparaître sur scène pour montrer au public et à ses proches, pour prouver que l'on pourra repousser ses propres limites.

Bodybuilding, Body fitness, fitness... (etc.) quel que soit la catégorie concernée, concourir à une épreuve ne s'improvisera pas ! On ne pourra pas décider à votre place de participer à une compétition de culturisme quelques jours seulement avant que celle-ci n'aura lieu. Si vous ne respecterez pas les longues et indispensables phases préparatoires qui mèneront à un certain pic de forme, vous finirez dans les dernières places du classement dans votre catégorie. Ainsi, plus votre prise de décision à concourir sera éloignée de la compétition visée, plus vous aurez le temps de vous y préparer et donc y défendre honorablement votre chance. L'idéal sera d'entamer sa préparation 1 an avant l'évènement, mais si votre état de forme demeurera élevé en "hors saison« où, si vous ne viserez pas une progression marquée, il vous sera possible de réduire votre préparation jusqu'à 6 mois avant la date J du concours.

B) Déterminez votre objectif :

La première chose à faire sera bien évidemment de déterminer dans quelle catégorie vous voudrez concourir. Il faudra prendre en compte les paramètres suivants en fonction de votre âge, votre poids, votre taille, votre état de forme pré-préparation, et, de la progression visée. En conséquence, vous devrez établir un objectif aussi motivant que réalisable. Bien évidemment ce dernier devra ensuite demeurer inchangé afin d'optimiser au mieux le temps imparti jusqu'au jour J. Prenez donc le temps de la réflexion afin de cibler le plus judicieusement possible votre choix de la catégorie.

C) Le choix de votre catégorie pour votre concours de culturisme :

Si vous concourrez pour la première fois, vous devrez choisir un concours qui sera le plus applicable à votre niveau physique. Si vous êtes un adolescent, vous pourrez entrer la catégorie adolescentes où dans la catégorie junior. Certains spectacles auront des catégories novices pour les concurrents qui concourront pour la première fois. Pour les personnes âgées, Il existera une catégorie sénior.

Bien qu'il puisse y avoir des exceptions, la plupart des concours de culturisme seront décomposées en différentes catégories de poids.

Voir les diapos N° 37 à 48 pour les explications plus détaillée et de la classification des différentes catégories possibles pour permettre de choisir votre catégorie la plus adaptée.



D) Body fitness et Figures :

D.1) Body fitness :

La catégorie Body fitness s'adressera aux femmes ayant un corps athlétique, avec un certain degré de masse musculaire. Cette catégorie se situera clairement à mi-chemin entre le niveau bikini et le niveau bodybuilding-Women's physique, car le volume musculaire devra être ici présent sans pour autant être exagéré, et la définition musculaire devra demeurer marquée sans pour autant atteindre le degré "d'écorchure" demandé en bodybuilding. En revanche, il sera demandé en bodybuilding, la ligne de l'athlète pratiquant le Body fitness devra avoir un corps parfaitement équilibrée.

Le Posing est ici simplifié, aucune poses de type bodybuilding ne sera demandé, pas de round posing libre. Ainsi, seules les poses 4 faces seront présentées. Un seul passage sera effectué en maillot deux pièces (reliés dans le bas du dos) en chaussures à talon, aux couleurs librement choisies par l'athlète (chaussures à talon, limitée à 0,70 cm pour la semelle, et à 12 cm pour le talon). Selon les compétitions il arrivera qu'un autre passage sera préalablement demandé, en maillot deux pièces noir cette fois ci. Côté joaillerie, seuls les bijoux suivants seront autorisés (dans la limite du bon goût) : boucles d'oreilles, bracelet, et bague.

D.2) Figures :

Certaines compétitions internationales, notamment celles se déroulant aux États-Unis, où celles faisant partie du circuit pro League IFBB, auront instauré la catégorie Figure à la place de la catégorie Body fitness. Pour ainsi dire il ne s'agira là que d'un simple changement de dénomination, par le passé il existait bel et bien une petite différence entre une Body fitness et une Figure (volume musculaire et degré de sèche très légèrement inférieur pour une figure), Aujourd'hui ce ne sera plus le cas.

E) Bikini:

A l'aube de la décennie 2010 la catégorie Bikini a fait son apparition afin d'attirer les filles possédant un corps mince et quelque peu athlétique à tenter l'aventure de la compétition. A l'instar de la catégorie Men's Physique chez les hommes, il s'agira là du niveau le plus abordable pour une novice car les degrés de développement et de définition musculaire demandés resteront ici relativement modestes. Mais attention, cela ne voudra pas dire que la partie sera facile, car si le travail hypertrophique ne sera pas ici nécessaire, l'athlète devra cependant présenter un corps galbé dans tout son ensemble. Et tout comme en Bodybuilding, la ligne et l'équilibre musculaire demeureront également en Bikini des critères de premier ordre. Le rendu final devra faire paraître un réel travail en salle de musculation, et de la tonicité musculaire qui devra se faire ressentir sous tous les angles et à tous les niveaux anatomiques.

Un soin particulier devra être porté sur le travail des fessiers et des cuisses, car leur forme et leur tonicité compteront pour beaucoup dans le jugement final. Par exemple, lors de la comparaison de dos, une athlète perdra beaucoup de points si elle présentera des fesses molles, tombantes, insuffisamment galbées, où bien encore des cuisses trop larges. Il en va de même pour celles présentant des zones pourvues de vergetures où de cellulite. Mais il ne faudra pas pour autant négliger le travail du haut du corps afin de le présenter, je le répète, un corps parfaitement équilibré. J'insiste sur ce point car il sera très fréquent de voir des compétitrices se présenter sur scène avec un buste insuffisamment galbé et tonique (notamment au niveau du dos et des épaules). Trop maigre où alors trop musclé, l'erreur est vite commise...

Il arrive bien souvent que des filles trop maigres se fassent déclasser parce qu'elles auront sous-estimées l'importance de présenter une musculature galbée dans son ensemble. A l'inverse, il sera fréquent de voir des filles se présenter en catégorie Bikini avec une musculature se rapprochant un peu trop des standards du Body fitness. Dans ce cas la sanction est sera la même: un déclassement.

Lors de ces trois premières années sur le circuit international, la catégorie Bikini a longtemps cherchée ses marques en ce qui concernera de bons critères de jugements, avec pour principal sujet de discussion : le degré de développement et de sèche musculaire acceptable. Il y a clairement tout un monde entre la gagnante de la première Bikini Olympiade (2010), Sonia Gonzales, et celle de l'édition 2012, Nathalia Melo, tellement leur degré de volume et de tonicité musculaire apparaît différent. La gagnante de l'édition 2011, la magnifique Nicole Negrani, semblait donc a posteriori être un bon compromis. Mais depuis 2014 une tendance générale semblera se mettre définitivement en place. Avec le deuxième titre de miss Bikini Olympia remporté consécutivement par Ashley Kaltwasser, une morphologie musculaire "type" calquée sur cette belle athlète sert désormais de référence en terme de jugement sur tout le circuit IFBB.

Attention à ne pas entreprendre une sèche trop poussée, les stries et les veines apparentes ne seront pas les bienvenues en catégorie bikini. Au niveau de l'abdomen on devra pouvoir visuellement ressentir de la tonicité abdominale, mais attention, les abdominaux ne devront être que très légèrement dessinés !

Les seuls implants autorisés seront les implants mammaires. Mais attention, il faudra que le rendu final ne serra pas exagéré afin de ne pas briser l'équilibre morphologique. Une exagération mammaire rompant l'équilibre esthétique sera un critère de déclassement en compétition, beaucoup de filles en ont légitimement fait les frais. A l'inverse, une poitrine modeste ne sera pas forcément un handicap en bikini, et je ne conseillerais seulement le recourt aux implants aux filles pourvues d'une poitrine réellement "plate". Dans tous les cas, un rajout devra toujours demeurer raisonnable vis-à-vis de sa morphologie de base, car des seins présentant un rendu trop artificiel ne sera pas esthétiquement agréable à regarder, et en compétition lors des comparaisons sur scène cela pourra être pénalisant pour l'athlète concernée.

Le Posing en Bikini sera très simplifié, aucune pose de type bodybuilding ne devra être présentées, et pas de round posing Libre. Ainsi, seules les poses 4 faces sont demandées. A noté que depuis l'année 2016 la pose imposé de dos a changé sur le circuit IFBB, les athlètes devront désormais rester le buste bien droit et non penché vers l'avant comme auparavant, et elles devront avoir une main sur la hanche et l'autre bras tendu sur le côté (un peu comme les Men's Physique).

Le mouvement sur place ainsi que le T-walk devront également être maîtrisés afin de présenter son corps avec le maximum d'élégance. Un seul passage sera effectué en maillot deux pièces. La tenue (maillot et chaussures), sa couleur, sera libre au choix de l'athlète, mais attention : les chaussures seront limitées à 1 cm pour la semelle et 12 cm pour le talon, string interdit, et pas de paillettes, ni de "Marque" apparente. Seuls les bijoux suivants seront autorisés (dans la limite du bon goût) : boucles d'oreilles, bracelet, bague.

F) Men's physique :

La catégorie Men's Physique a fait son apparition dans les compétitions internationales vers 2011, et elle n'est apparue qu'en 2013 au niveau de l'Olympia.

En termes de développement musculaire exigé, il s'agira là du niveau le plus abordable pour un novice, c'est pourquoi le nombre d'inscrits aux compétitions explose littéralement d'année en année.

Mais attention, si le volume et la définition musculaire n'a pas ici à atteindre le degré exigés en bodybuilding, il n'en restera pas moins que l'athlète devra posséder un certain niveau de masse et de qualité musculaire. Comme en bodybuilding, la ligne et l'équilibre musculaire demeurons ici des critères de premier ordre.

Ce qu'un Men's Physique devra absolument éviter :

- **Une hypertrophie de type bodybuilder.**
- **Des déséquilibres musculaires.**
- **Une sèche trop poussée (pas de stries ni de vascularités trop apparentes).**
- **Des abdos et des obliques insuffisamment visibles.**
- **Une taille trop épaisse : là où en bodybuilding un léger degré de volume "ventral" sera parfois toléré, en Men's physique une taille bien fine et gainée est absolument incontournable !**
- **Une maîtrise inappropriée du posing (car en Men's physique, tout comme dans les autres catégories, la façon de se tenir sur scène est d'une importance capitale).**

Disons-le clairement, la catégorie Men's physique se cherche encore un peu. Le principal sujet de discussion restera le degré de développement musculaire à accepter. En effet, si on y acceptera des athlètes avec une hypertrophie trop poussée cette catégorie n'aura alors plus aucun intérêt, car la catégorie Bodybuilding Classique existe déjà et elle représentera le bodybuilding dans sa version un peu allégée.

Mais aujourd'hui encore (en 2015) on constatera que les critères de jugement diffèrent encore un peu selon la compétition concernée, où du lieu où elle se déroulera. Pour faire simple, il s'avèrera que lors des compétitions "Professionnelles IFBB" un volume musculaire hypertrophié (proche de celui d'un bodybuilder) sera accepté et même demandé par les juges. Voyez par exemple les physiques de Jeremy Buendia où de Sadik Hadzovic. Parmi les "pros", seul Steve Cook arrive à s'imposer au plus haut niveau malgré un volume musculaire légèrement inférieur à ses concurrents, ce qui est tout à son honneur. En revanche, sur le circuit "Amateur IFBB" le volume musculaire attendu par les juges s'avèrera bien plus raisonnable et cohérent.

En Men's Physique le Posing sera très simplifié, aucune pose de type bodybuilding ne devra être présentées, et il n'y pas de round posing libre.

Ainsi, seules les poses 4 faces seront demandées. La pose standard étant la pose "relâchée" avec une main ouverte reposant sur la hanche. L'athlète devra rester décontracté tout en ne forçant sur sa musculature. Un seul passage sera effectué en bermuda, ce dernier devant descendre jusqu'aux genoux (couleur au libre choix de l'athlète).



F) CLASSIFICATION DES DIFFERENTES CATEGORIES HOMMES ET FEMMES POUR LE CONCOURS DE CULTURISME

ATHLETISME HOMME - 65	SENIORS - 70 KG
ATHLETISME HOMME - 70	SENIORS - 75 KG
JUNIORS - 75 KG	SENIORS - 80 KG
JUNIORS + 75 KG	SENIORS - 85 KG
ESPOIRS - 75 KG	SENIORS + 90 KG
ESPOIRS + 75 KG	ATHLETISME HOMME FEMME - 65
CULTURE OPEN HOMME - 65	ATHLETISME HOMME FEMME + 65
ATHLETISME OPEN HOMME + 65	CULTURE OPEN FEMME + 65
VETERANS - 70 KG	ATHLETISME OPEN FEMME - 65
VETERANS - 75 KG	FEMMES SENIORS - 82 KG
VETERANS - 80 KG	FEMMES SENIORS + 82 KG
VETERANS 2 - 75 KG	FEMMES JUNIORS - 82 KG
VETERANS 2 + 75 KG	FEMMES JUNIORS + 82 KG
VETERANS 1 - 75 KG	FEMMES VETERANS - 82 KG
VETERANS 3 + 75 KG	FEMMES VETERANS + 82 KG
SENIORS - 80 KG	CULTURE FORM
SENIORS - 85 KG	COUPLES

F.1) Catégories Bodybuilding :

Junior (Jusqu'à 23 ans)	- 70 kg / - 80 kg / + 80 kg
Senior (+ de 23 ans)	- 70 kg / - 75 kg / - 80 kg / - 85 kg / - 90 kg / - 100 kg / +100 kg
Master 1 (+ de 40 ans)	- 80 kg / - 90 kg / + 90 kg
Master 2 (+ de 50 ans)	toutes catégories de poids
Master 3 (+ de 60 ans)	toutes catégories de poids



À savoir qu'un master pourra, s'il le désire, concourir dans la catégorie senior

F.2) catégories Bodybuilding Classique :

Cette catégorie présentera les mêmes caractéristiques que la catégorie bodybuilding, seule la masse musculaire y sera légèrement inférieure. Pour cela, une limite de poids sera imposée par rapport à la taille (Ex : 1m78 = 84 kg maxi). Maillot de bain noir obligatoire.

- 1m 68	+ 0 kg par rapport à sa taille dépassant 1m
- 1m 71	+ 2 kg maxi par rapport à sa taille dépassant 1m
- 1m 75	+ 4 kg maxi par rapport à sa taille dépassant 1m
- 1m 80	+ 6 kg maxi par rapport à sa taille dépassant 1m
- 1m 90	+ 8 kg maxi par rapport à sa taille dépassant 1m
- 1m 98	+ 9 kg maxi par rapport à sa taille dépassant 1m
+ 1m 98	+ 10 kg maxi par rapport à sa taille dépassant 1m



Si suffisamment d'athlètes de - 24 ans, il sera possible de mettre en place des catégories juniors, dans ce cas la limite de poids sera divisée par 2 vis-à-vis des catégories sénior.

F.3) Catégories Men's Physique :

Catégorie par taille	-1m 70 / -1m 74 / -1m 78 / +1m 78
----------------------	-----------------------------------

Cette catégorie requerra un physique de type athlétique, le volume musculaire devra rester raisonnable (inférieur à celui de la catégorie Bodybuilding Classique). La définition ne devra pas être excessive.

Le Posing sera très simplifié (pas de pose type bodybuilding).
Le port du bermuda remplacera ici le maillot de bain.



F.4) Catégories Men's Fitness :

Catégorie par taille	- 1m 75 / +1m 75
----------------------	------------------

Le volume musculaire demandé ici se situera entre la catégorie Bodybuilding Classique et Men's Physique.

2 passages seront effectués lors du concours :

- Le physique round : passage de type Posing (simplifié), en boxer noir
- Le fitness round : routine gymnastique / fitness (sur fond musical), réalisé en tenue fitness »



F.5) Catégories Bodybuilding, et Women's Physique :

Junior (Jusqu'à 23 ans)	-52 kg / -57 kg / +57 kg
Senior (+ de 23 ans)	-52 kg / -57 kg / +57 kg
Master (+ de 35 ans)	-52 kg / -57 kg / +57 kg



Bodybuilding : concernera désormais principalement le circuit pro IFBB (une master pourra concourir dans la catégorie senior).

Women's Physique : remplacera aujourd'hui la catégorie bodybuilding sur le circuit IFBB amateur. Catégorie également présente sur le circuit pro IFBB.

Junior (Jusqu'à 21 ans)	-1m 63 / +1m 63
Senior (+ de 21 ans)	-1m 63 / +1m 63



F.6) Catégories Body fitness, et Figures :

Junior (Jusqu'à 21 ans)	-1m 63 / +1m 63
Senior (+ de 21 ans)	-1m 58 / -1m 63 / -1m 68 / +1m 68
Master 1 (+ de 35 ans)	toutes catégories de poids
Master 2 (+ de 45 ans)	toutes catégories de poids

Le Body fitness présentera les mêmes caractéristiques que la catégorie Bodybuilding, seule la masse musculaire y sera un peu inférieure, et le Posing moins "musculeux". La définition devra demeurer marquée.

Un seul passage sera effectué en maillot deux pièces et en chaussures aux couleurs librement choisies par l'athlète (chaussures à talon, limitée à 0,70 cm pour la semelle, et à 12 cm pour le talon).

F.7) Catégories Bikini :

Junior (Jusqu'à 21 ans)	- 1m 63 / + 1m 63
Senior (+ de 21 ans)	- 1m 63 / + 1m 63



Si forte participation : -1m60, -1m63, -1m66, -1m69, -1m72, +1m72

L'athlète devra présenter un corps tonique et galbé, sans hypertrophie musculaire et sans définition trop marquée. La ligne et la tonicité des fessiers et des cuisses auront une grande importance, et les abdominaux devront être très légèrement apparents.

Le Posing restera simplifié. Un passage T-walk effectué en tenue bikini + comparaisons 4 faces (chaussure à talon limitée à 0,70 cm pour la semelle, et 12 cm pour le talon).

F.8) Catégories Fitness :

Junior (Jusqu'à 21 ans)	- 1m 63 / + 1m 63
Senior (+ de 21 ans)	- 1m 63 / + 1m 63

Le volume musculaire est ici légèrement supérieur à celui de la catégorie Body fitness. La définition devra demeurer marquée.

2 passages seront effectués lors du concours :

- Le physique round : passage de type Posing (simplifié) en maillot deux pièces**
- Le fitness round : routine gymnastique / fitness (sur fond musical), réalisé en tenue fitness**

F.9) Catégories Diverses:

Remarques : Les athlètes handisports pourront concourir dans la catégorie de leur choix. Les couples de bodybuilders hommes et femmes pourront concourir en plus dans la catégorie « bodybuilding Couple ».



La plupart des concurrents tenteront de concurrencer au sommet de leur catégorie de poids. Il sera préférable de participer à la catégorie la plus adaptée en évitant de sauter une catégorie le plus rapidement sans maîtriser votre nouvelle catégories de poids (Ex: passez de la catégorie poids moyen à un poids lourd) sinon, vous ferez beaucoup plus d'impacts sur les juges et vous aurez des muscles moins apparents et lisses par rapport à vos concurrents qui auront des muscles plus denses et apparents. Vous n'aurez aucune chance de gagner et vous finirez dans les dernières places du classement de la catégorie.

G) Préparez-vous dans les moindres détails avant le jour J :

Dans les derniers jours vous ne devrez plus rien laisser au hasard, n'oubliez jamais que les petits détails pourront faire la différence !

- Vous devrez vous consacrer d'avantage de temps pour travailler votre posing Imposé, votre posing libre et, votre chorégraphie.

- Préparez votre peau à la compétition. L'épilation intégrale sera une étape quasi-obligée afin de permettre à la peau d'accrocher au mieux la lumière. Vous effectuerez un bronzage évolutif, via des bains de soleil à la plage dans l'idéal, où dans le cas échéant via quelques séances d'UV en cabine. Vous choisirez judicieusement votre TAN (selon la couleur naturelle de votre peau), essayez le TAN quelques semaines avant l'échéance afin de ne pas avoir de mauvaises surprises le jour J. La veille de la compétition, vous appliquerez une sous-couche de TAN. Arrivez au jour J, vous commencerez le tannage final 60 à 90 minutes avant de monter sur scène, vous éviterez d'avoir un rendu tanné trop foncé, et coulant. Pour ceux qui transpireront facilement, vous consacrerez plus de temps à parfaire votre bronzage naturel afin d'avoir le moins de TAN à mettre. Vous choisirez un TAN le moins coulant possible. Le jour de la compétition, vous apporterez une serviette au pied de la scène pour vous essuyer entre les Posing imposé et le posing libre, si cela s'avèrera nécessaire. Veuillez à ne pas mettre de TAN sur votre maillot, ni sur votre numéro, mais n'oubliez pas de vous tanner le visage et les pieds afin de présenter un rendu homogène.

H) Votre première compétition de culturisme :

Après de nombreux mois où de nombreuses années de la pratique de la musculation, vous voudriez un jour peut-être participer à un concours de culturisme. Dans cet article ci-dessous, vous trouverez quelques informations sur le concours de culturisme qui vous aiderons à vous préparer à votre premier concours. Bien sûr, tous ne seront pas intéressés par la compétition. En effet, la vaste majorité des gens dans le gymnase n'auront pas l'intention de rivaliser. Les personnes en majorités feront de la musculation pour l'entretien de la masse musculaire où du renforcement musculaire où du gainage où de la définition musculaire. D'autre part, la musculation permettra dans les club de remise en forme où, dans les associations de transmettre la passion de ce sport pour permettre de faire des contacts amicaux pour trouver des partenaires pour vos entraînements. Mais pour ceux d'entre vous qui ne voudront concurrencer à l'avenir, Cet article sera à lire absolument pour comprendre pourquoi dois on faire des compétition de culturisme ?

I) Pourquoi et comment s'inscrire à un concours de culturisme ?

Un des avantages des compétitions sera de comparé les points forts et les points faibles à améliorer par rapport à vos concurrents. Les culturistes rivaliserons pour mieux progresser par la suite. Concourir régulièrement vous obligera à effectuer des cycles d'entraînements plus importants pour que vos muscles devront avoir constamment des nouveaux stimulus d'entraînement pour obtenir la congestion musculaire, produire des endorphines pour provoquer la croissance musculaire aux différents muscles.

Une autre raison pour les compétitions de bodybuilding sera d'effectuer des grands efforts pour apprendre autant que possible de ce sport. Plus vous obtiendrez de grandes connaissances, plus vous obtiendrez des progrès et des meilleurs résultats rapidement. Il y'aura rien comme la concurrence pour faire ressortir le meilleur chez quelqu'un. Une cinquième places vous motivera et vous feras accélérer vos progrès par la suite tous en corrigeant vos points faibles par la suite pour atteindre un objectif de la meilleur places dans le classement de la prochaine compétition de culturisme.

Lors de votre première compétition, il faudra s'assurer de sa préparation avant de participer à un concours. En général, la préparation vous prendra au minimum 6 à 12 semaines avant le jour J du concours. Assurez vous suffisamment de temps pour la préparation. Si vous loupez votre préparation en vous inscrivant à un concours fixé à seulement quelques semaines se sera trop tard, vous raterez votre concours et vous serez positionné loin dans le classement de votre catégorie. Il faudra avoir et suivre une bonne routine programmée à l'avance.

Un autre point important portera sur les dates et les lieux des concours de culturisme locales.

Attention : il vous faudra vérifier si votre club ou votre association dans votre région participera bien aux concours. La plupart des concours nationaux auront plusieurs concours de culturisme chaque année. Si vous voudrez concourir, vous devrez posséder une licence valable soit en montrant votre carte FFHMFAC (pour la France) ou de votre licence en montrant votre carte IFBB (pour les Internationaux) dans le club ou de l'association que vous dépendrez. En moyenne le coût d'une licence annuelle sera au environ de 100 à 150€ voir plus selon le type de concours de culturisme. Certains concours vous demanderont probablement un supplément pour les frais de la réalisation du concours.



J) L'échauffement en coulisse :

Il sera toujours préférable de s'échauffer avant de monter sur scène, l'idéal sera de commencer vos exercices dans les 30 à 40 minutes précédant votre appel, cela vous laissera le temps de congestionner l'ensemble du corps. L'intérêt d'un tel échauffement sera double : premièrement, il permettra d'échauffer les muscles et les articulations afin de prévenir d'éventuelles blessures lors des posing imposé et libre. Deuxièmement, il permettra d'apporter un surcroît de volume de dernière minute au niveau des régions musculaires, via la vasodilatation des vaisseaux et capillaires sanguins, et via la congestion musculaire. Pour ce faire, il conviendra d'utiliser des charges légères pour effectuer des séries longues (15 répétitions en moyenne).

- Bien que l'échauffement devra être appliqué à l'ensemble du corps, il sera cependant préférable que vous vous consacriez davantage de temps aux groupes musculaires identifiés comme étant vos points faibles. Ainsi, vous accentuerez leur vasodilatation et leur congestion, ce qui vous permettra de parfaire votre équilibre musculaire.

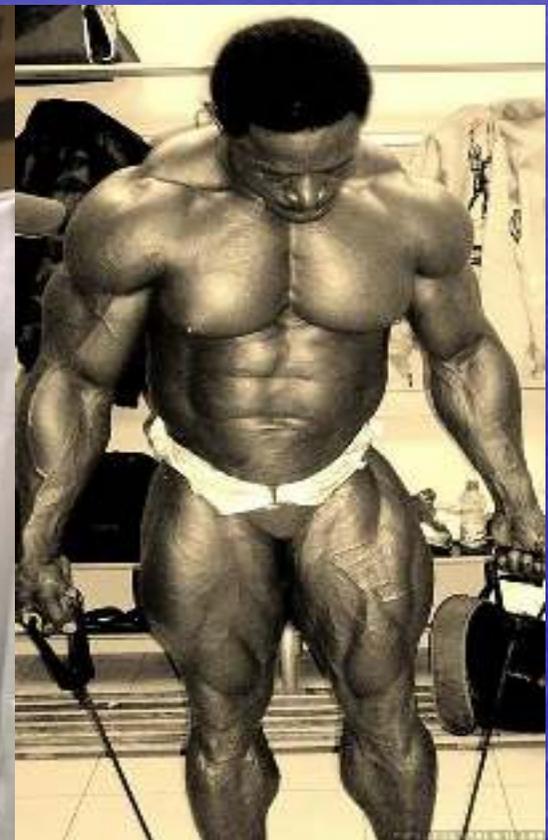
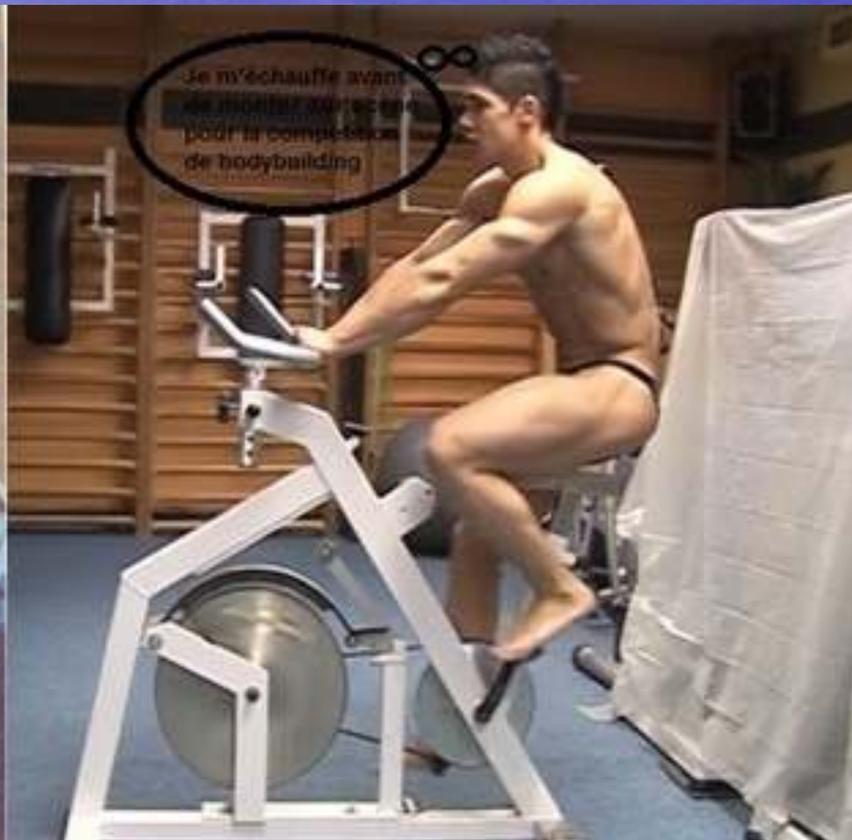
- Attention cependant à ne pas en trop abuser du principe de congestion, un surcroît de sang et d'eau dans un muscle et sa vasodilatation permettront de lui apporter davantage de volume, cela pourra également nuire légèrement à sa définition musculaire, et vous en conviendrez, ce serait dommage !

- N'oubliez pas qu'il ne s'agira ici que d'un échauffement, ne vous tuez donc pas à la tâche ! Etant donné que l'organisme sera placé en importante carence hydrique durant les dernières heures de la pré-compétition, il ne serait ici pas judicieux de s'épuiser avant de monter sur scène. Une déshydratation trop intense pourra vous exténuer au point de vous faire perdre votre lucidité, et votre concentration lors de votre passage sur scène. Par ailleurs, vous devrez éviter à votre organisme de n'engendrai trop fortement son processus de sudation, afin de conserver la bonne tenue de votre TAN.

Enfin, un échauffement trop intense réduira vos réserves glycogéniques, ce qui va à l'encontre du principe du rebond glycogénique qui permettra d'afficher une musculature la plus dense possible au moment de se présenter devant les juges.

- Ne vous refroidissez pas avant de monter sur scène. Demeuré dans un environnement chaud permettra de conserver au mieux la vasodilatation et de la congestion musculaire. Travaillez votre Posing libre et imposé pendant et à la fin de votre échauffement.

- Avant de monter sur scène, mais surtout après, pensez à immortaliser le moment en vous faisant photographier, ce n'est pas tous les jours que l'on tiendra la forme de sa vie !



**J.1) COMMENT SE
PREPARER ET ACTIVER
SA CONGESTION
MUSCULAIRE AVANT DE
MONTER SUR SCENE ?**





Question: J'ai entendu dire qu'il y avait certains groupes de muscles que vous ne devriez pas congestionner avant d'aller sur scène ? quels muscles dois-je congestionner?

Réponse: Croyez-le vous où pas mais, il ne faudra pas trop faire des exercices de congestion musculaire. Les exercices de congestion musculaire se feront soit: au poids du corps , soit avec des haltères légers, soit avec des bandes de résistances (élastiques, tubes) où, des petits accessoires(ressorts, extenseur) où, tout ce que vous aurez besoin. Le jour du spectacle, la seule chose des exercices de congestion musculaire sera d'augmenter légèrement la taille des muscles pour les faire ressortir de façon significative appelé la vascularisation du muscle. Il sera important d'avoir chaque muscles bien congestionnés et durcis avant d'aller sur scène. Cela vous aidera à prévenir un muscle étiré, le surmenage, et les crampes. Les principaux muscles qui auront besoin d'être congestionnés seront : les épaules, la poitrine, le dos et les bras. En outre, les mollets, les jambes et, les abdominaux pourront avoir besoin d'un travail léger. Si vous congestionné de trop, vos muscles vous feront perdre de la définition musculaire. Si il y'a trop de sang, le muscle va se remplir et va entraîner des muscles lisses et, vous feras faire perdre le contrôle musculaire. Lorsque vous secourrez le muscle, un tremblement incontrôlable apparaîtra pendant les poses .

Le choix d'une résistance modérée sera la meilleure façon pour pomper et congestionner le muscle. Prenons un exemple des exercices à effectués pour activer la congestion musculaire et la vascularisation des muscles 2 séries de 10 à 20 répétitions par exercices suffirons. Travaillez si possible lentement et sans temps de repos pour activer la croissance, la congestion musculaire et, la vascularisation de vos muscles. Pour les épaules, effectuer avec un poids léger où avec des bandes de résistantes des élévations pour faire pompé le sang. Pour la poitrine, des développés couché où incliné où écartés avec des haltères où des pompes au sol où aux barres parallèles. Pour les muscles du dos, l'utilisation des haltères en effectuant des rowings où des tirages avec une serviette dans lequel on tirera la serviette vers la poitrine lentement qui sera maintenue par un partenaire. Pour les biceps des curls avec la barre où des haltères où des élastiques. Pour les triceps on pourra effectuer des extensions avec la serviette avec un partenaire où avec un élastique. Pour les jambes et les mollets avec un poids léger on pourra effectuer des squats [avec où sans poids] pour permettre d'augmenter la vascularisation dans les jambes. Et pour les abdominaux, quelques crunchs au sol où au banc. Les exercices de pompes et de flexions vont naturellement réchauffer le corps et aidera à la vascularisation des muscles. Enfin, en pratiquant des poses, votre corps commencera automatiquement à se réchauffer et à devenir vasculaire.

**J.2) Les différents exercices
de la préparation avant le
concours pour activer
la congestion et le pompage
musculaire avant de monter
sur scène**

**J2.1) Exercices de pompage
et de congestion musculaire
avec des élastiques**
(Résistances bandes) :













J2.2) Exercices de pompage et de congestion musculaire avec une serviette :









Ex 1 : Ramener de serviette



Debout, vous devez saisir votre serviette (ou un roulé t-shirt) avec les deux mains à chaque extrémité et le maintenir au niveau de votre sternum, les bras tendus devant vous. La serviette doit être étiré aussi serré que vous pouvez. Ce point est crucial. Sinon, l'exercice ne sera pas efficace. Pliez vos genoux et tirez la serviette vers votre torse dans un mouvement de rame. Tant que la serviette est maintenue serrée, vous sentirez la tension dans vos bras et votre dos.

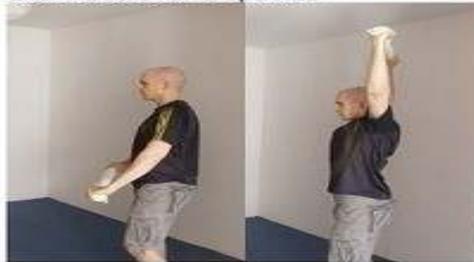
Ex 2 : Va et viens



Ceci est un exercice excellent pour votre serviette du haut du dos et des épaules. Pour effectuer cet exercice debout, jambes légèrement écartées, saisissez une serviette à chaque extrémité avec les paumes vers l'extérieur. Tenez la, les bras sont tendus au dessus de votre tête. La serviette doit être serré.

Tirez doucement sur la serviette derrière votre tête jusqu'à ce qu'il touche l'arrière de votre cou. Vous allez sentir la tension dans le dos et les épaules. Soulevez là au dessus de votre tête. Répétez le mouvement plusieurs fois.

Ex3 : Soulever d'épaules



Ceci est un exercice excellent pour les épaules. Vous commencez par saisir une serviette aux deux extrémités avec les paumes vers l'extérieur. Tenez la serviette en face de vous au niveau des épaules et garder vos deux bras tendus. Pliez vos genoux un peu et garder la tête droite et vos yeux en avant.

Lentement, soulevez la serviette au dessus de votre tête. Assurez-vous de garder vos bras tendus et la serviette tendue aussi serré que possible. Sentez la tension dans vos bras et vos épaules. Si ce n'est pas difficile, cela signifie que la serviette ne soit pas tendue.

Abaissez lentement la serviette à la position de départ et recommencez.

Ex 4 : Curl statique

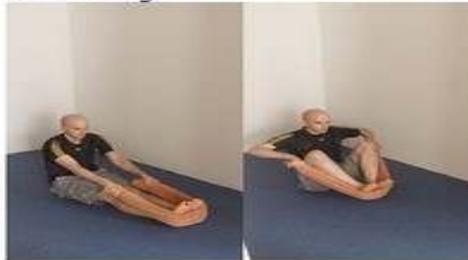


Ceci est un exercice isométrique pour vos biceps. Vous aurez besoin d'une grande serviette pour effectuer cet exercice.

La position de départ est simple: placer un bout de la serviette sur le sol, posez votre pied droit sur la serviette. Tenez l'autre bout de la serviette avec votre main droite en prise pronation. Tenez-vous droit.

Effectuez une flexion du biceps vers le haut aussi loin que vous le pouvez. grande résistance, maintenez la position pendant 20 - 30 secondes. Relâchez et répétez. Passez à l'autre biceps.

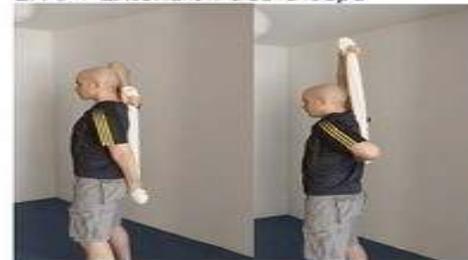
Ex 5 : Tirage



Cet exercice est probablement le plus difficile, il vous oblige à maintenir votre équilibre et d'utiliser vos deux jambes et les bras. Vous aurez besoin d'une grande serviette pour cet exercice. Vous commencerez cet exercice en étant assis sur le sol. Gardez les jambes droites. Une serviette sur vos pieds et saisissez la serviette à chaque extrémité. Tirez sur la serviette vers vous. A ce stade, vous ne serez pas capable de plier vos coudes.

Soulevez les deux pieds du sol de sorte que la partie des fesses touche le sol. Tirez sur la serviette en arrière et pliez légèrement les genoux. La résistance provient de vos jambes. Vous contrôlez la résistance que vous créez. Cet exercice est excellent pour développer la force.

Ex 6 : Extension des triceps



Ce dernier exercice travaille les triceps. La façon de le faire est simple: saisissez une serviette dans une main et laissez-la pendre dans votre dos, afin que votre bras soient pliés. Vos coudes seront placés derrière votre tête. Avec l'autre main saisissez l'extrémité inférieure de la serviette vers le bas. Essayez d'étendre le bras en tirant sur la serviette avec le bras inférieur servant de résistance. Vous pourrez avoir besoin d'une grande serviette pour atteindre un plus large mouvement.

conclusion

La prochaine fois que vous avez envie de faire une séance d'entraînement, ne vous précipitez pas pour les haltères. Prenez une serviette à la place et effectuez les 6 exercices que j'ai décrits ci-dessus. Pour compléter votre entraînement, vous pouvez effectuer des mouvements au poids du corps pour un [entraînement complet du corps](#).

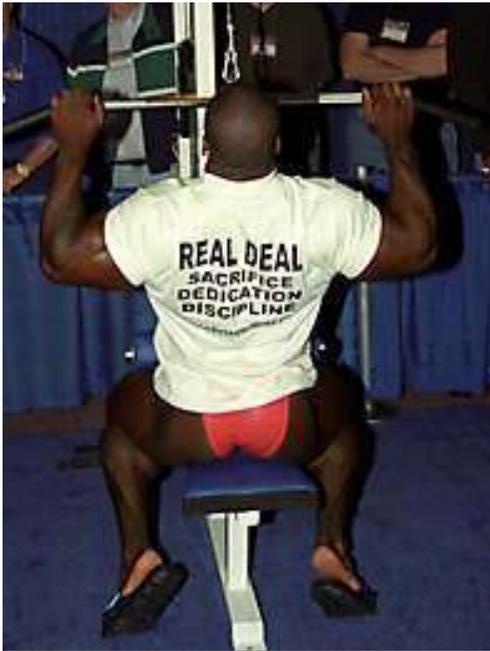


J2.3) Exercices de pompage et de congestion musculaire avec barres, haltères et poulie(s) :









J2.4) Exercices
de pompage et
de congestion
musculaire avec le
power twister Exercices de
pompage et de congestion
musculaire avec le
Power Twister :

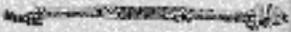




1. Cet exercice développe les biceps, le pectoral et les épaules.




2. Cet exercice développe le haut du dos, les épaules et les biceps.




3. Cet exercice développe le pectoral et les biceps.



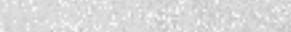

4. Cet exercice développe les biceps.



5. Cet exercice développe les biceps et les épaules.




6. Cet exercice développe le haut du dos, les épaules et les biceps.




7. Cet exercice développe le pectoral et les biceps.




8. Cet exercice développe les biceps.



9. Cet exercice développe les biceps et les épaules.




10. Cet exercice développe le haut du dos, les épaules et les biceps.




BON DE COMMANDE

Commandez à
WEIDER FRANCE
 B. P. 25
 59110 LILLE ST-MARTIN

BARRES COURTES WEIDER



SURVÊTEMENT WEIDER

en Coton, Tricot
 Coton ou élastique / ROY, MARSE, NORD
 VERT.
 3 Tailles : 1, 2, 3, 4 et 5.
 Indiquer hauteur et tour de poitrine.
 PRIX : 33 F.

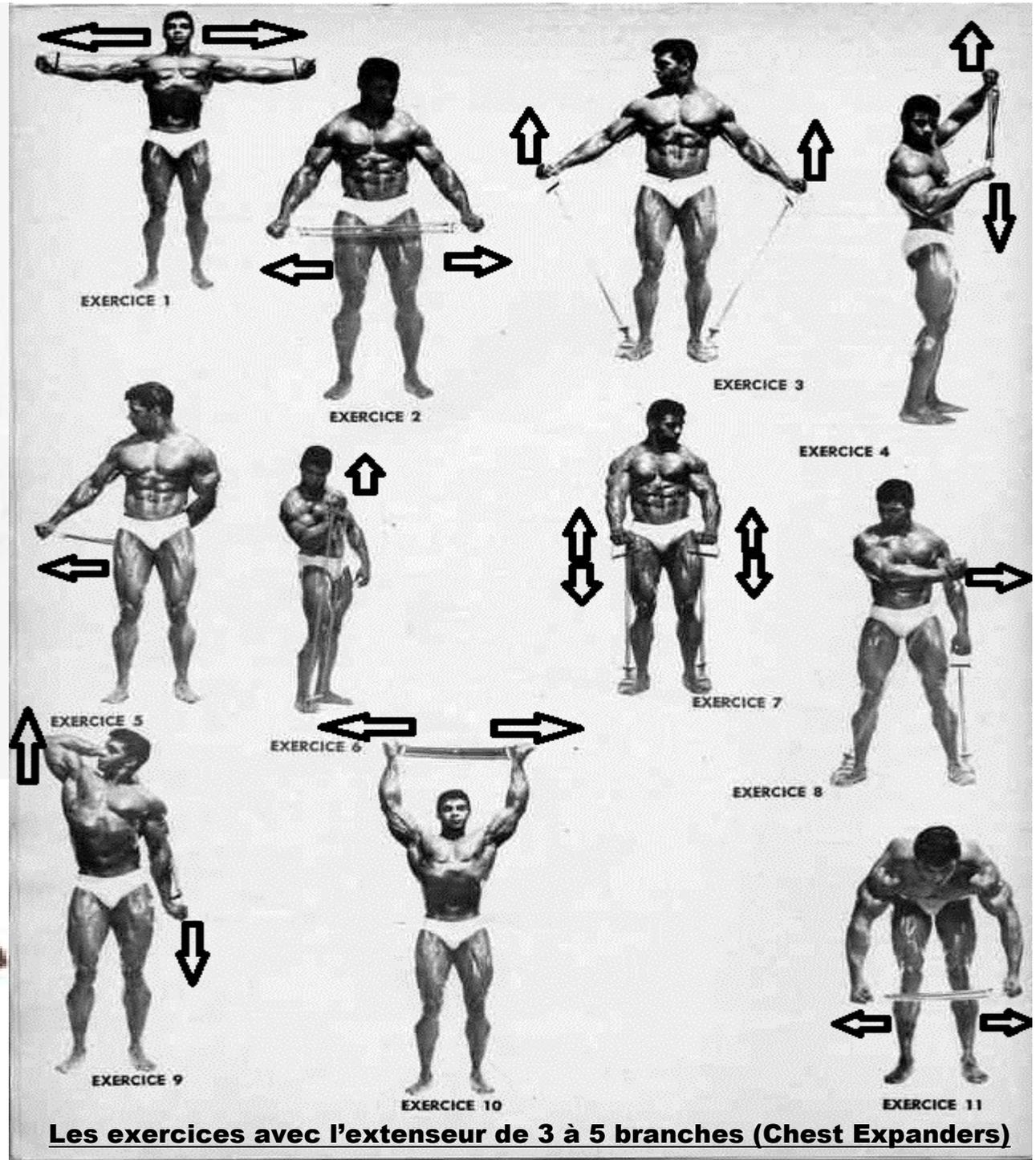
OUT-DOOR en Nylon imperméable, résistante, flexible, coupe imperméable.
 Coton ou élastique / NOIR, VERT, ROY
 3 Tailles : 1, 2, 3, 4 et 5.
 Indiquer hauteur et tour de poitrine.
 PRIX : 28 F.

La paire de barres courtes chromées	50 F
La paire de barres courtes chromées	60 F
Le set de 20 kgs chromé	100 F
Le set de 40 kgs chromé	150 F
Le set de 20 kgs chromé	100 F
Le set de 40 kgs chromé	150 F



**J2.5) Exercices de pompage
et de congestion
musculaire avec
le Chest Expander
(ressorts de 3 à 5 branches) :**





Ex 1

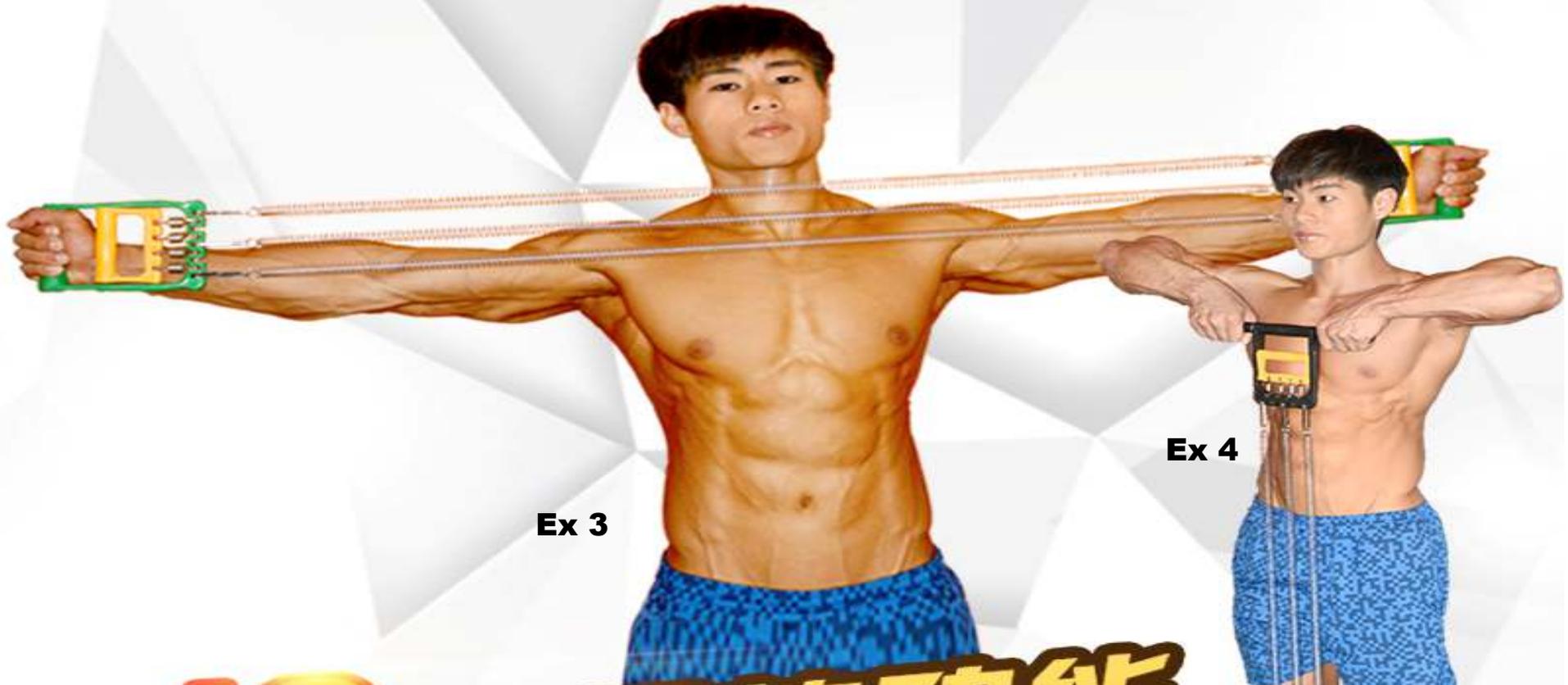


Ex 2



**Les exercices avec
l'extenseur à 3 branches
(Chest Expanders)**

**Les exercices avec
l'extenseur à 3 branches
(Chest Expanders)**



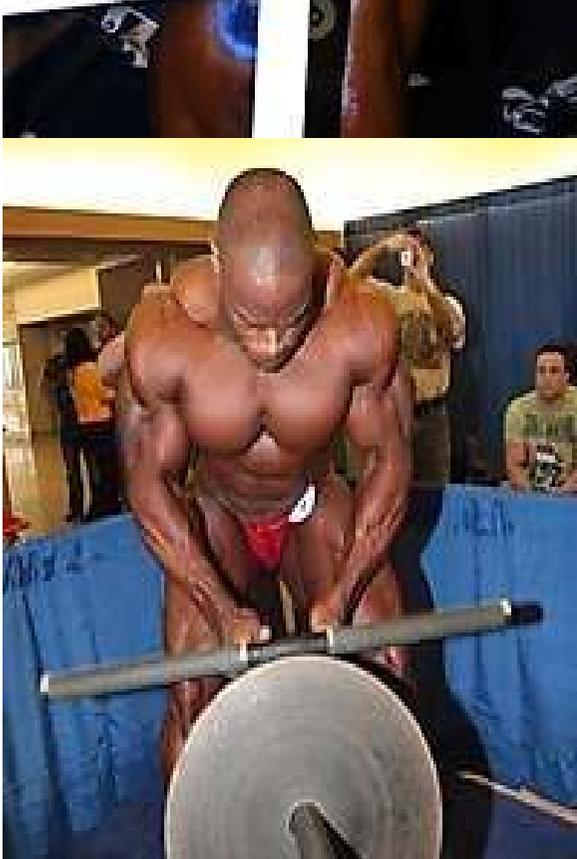
Ex 3

Ex 4

**10 种锻炼功能
家用健身利器**

**J2.6) Exercices de pompage
et de congestion
musculaire avec les machine
et au poids du corps :**





K) LES BASES DU POSING :

Véritable Art à part entière, le Posing requiert beaucoup d'entraînement afin d'être maîtrisé à la perfection. La montée en puissance du bodybuilding durant les années 60 et 70 s'est accompagnée d'une émergence de toute une gamme de poses. Ces dernières n'ont bien évidemment pas été inventées et choisies au hasard, le but sera de rendre le plus visuel possible de l'ensembles des groupes musculaires. Au fil des années, les poses les plus efficaces ce sont imposées d'elles-mêmes, et constituent depuis maintenant des décennies le cœur du Posing dit "traditionnel" ou « basic" (ces poses seront bien évidemment celles les plus pratiquées en compétition).

Le déroulement d'une compétition s'effectuera généralement en deux temps : Le Posing Imposé, puis le Posing libre.

K.1) Qu'est-ce qu'un bon poseur ?

En tout premier point, c'est avoir la capacité d'effectuer correctement les poses. L'amplitude gestuelle et le plein déploiement du corps devra -être au rendez-vous. Bon nombre de bodybuilders qui provoqueront des petites erreurs de placements lors de leur poses (quand ce ne sera pas de grosses erreurs !), ils ne les corrigeront pas, soit parce qu'ils n'auront pas conscience, où soit parce qu'ils seront persuadé de tout faire parfaitement tous en se remettent jamais en question.

- Un bon poseur devra avoir la faculté de placer sa pose du premier coup, et ainsi de ne pas rajouter de mouvements parasites pendant 2 à 3 secondes afin d'affiner son placement.

- Durant le Posing libre, il faudra impérativement soigner ses transitions ! On ne passera pas d'une pose à une autre de façon mécanique où brutale, mais au contraire de façon fluide et élégante. Durant les 1 à 3 secondes qui durera une transition, la gestuelle devra paraître souple et gracieuse, l'ensemble du corps devra bouger de façon synchronisé, tout cela débouchant sur une pose où l'impression de fermeté et de puissance qui devra être au rendez-vous.

Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, je vous inviterai à regarder les vidéos d'Ed Corney, un bodybuilder des années 70 (Qui fût sacré Mr Univers), et qui est considéré comme l'un des meilleurs poseurs de tous les temps, notamment pour la qualité de ses transitions.

- Toujours lors du Posing libre, il faudra à tout prix éviter d'enchaîner trop rapidement les poses. Vous devrez laisser le temps aux juges d'examiner votre musculature et la qualité de vos poses. Il sera donc conseillé de conserver une pose durant au moins 1 à 3 secondes. Pensez également à pivoter un peu votre buste afin de balayer le regard des personnes excentrées notamment pour le public.

- Etre un bon poseur c'est aussi savoir enrôler la foule (parfois même jouer avec elle). Montrez de l'enthousiasme, de la fierté, gardez la tête relevée, souriez, et respectez vos adversaires.

Plus le jour de la compétition s'approchera, plus vous devrez vous consacrez du temps à votre posing. Le choix de la chorégraphie et du fond sonore qui l'accompagnera ne devra pas se faire à la dernière minute, inutile de rajouter du stress à celui déjà occasionné par la qualité de votre sèche. Pensez à vous filmer lors de votre préparation afin d'étudier la qualité de votre posing, et ainsi d'en corriger les erreurs. Se filmer permettra également de chronométrer la durée de ses poses, de ses transitions, ainsi que la totalité de son posing libre. Celle-ci durera environ 90 secondes.

5) LES DIFFERENTES
POSES OBLIGATOIRES
A CONNAÎTRE POUR
LE ROUND DE POSES
OBLIGATOIRES IMPOSEES



A) LE POSING IMPOSE :

Lors de cette première phase, les athlètes seront positionnés en ligne face aux juges et seront conviés à effectuer l'ensemble des poses imposées (à la demande du jury). Si durant cette phase imposée la qualité du posing ne sera pas le critère le plus important aux yeux du jury, il sera cependant d'une importance capitale. En effet, si vos concurrents poseront mieux que vous leur musculature sera davantage mise en valeur que la vôtre ! Lors d'une comparaison en ligne, il sera évident que les athlètes qui poseront mal captiveront moins l'œil des juges, et seront par conséquent moins bien notés, combien même leur niveau réel serait supérieur à leurs adversaires. Je le répète donc, ce ne sera pas tout d'être volumineux et bien équilibré, encore faut-il savoir le montrer ?

Corrigé, où Relâché (vue de face, de dos, et de côté. Il servira également d'intermédiaire de repos entre deux poses)

Liste des 7 poses imposées à connaître :

- 1) Double biceps de face
- 2) Déploiement des dorsaux de face *
- 3) Biceps cage
- 4) Doubles biceps de dos
- 5) Déploiement des dorsaux de dos *
- 6) Pose latérale du triceps
- 7) Abdominaux-cuisses

* Poses N°2 et N°5 réservées pour les hommes

Les 7 poses obligatoires à l'IFBB

The 7 compulsory (mandatory) poses at the IFBB



Avant le jour J du concours de culturisme, vous devrez obligatoirement connaître et répéter vos 7 poses sur le bout des doigts avant de monter sur la scène.

Petit rappel: Les 7 poses à montrer lors de votre passage pour le jury et pour le public seront :

- Pose N°1: Pose en avant doubles biceps de face**
- Pose N°2: Pose de déploiement des dorsaux de face ***
- Pose N°3: Pose Biceps cage**
- Pose N°4: Pose de retour en arrière doubles biceps de dos**
- Pose N°5: Pose de retour le déploiement des dorsaux de dos ***
- Pose N°6: Pose latérale du triceps**
- Pose N°7: Pose en avant des abdominaux + poses des cuisses**

***Lors du passage obligatoires des poses, les femmes n'auront pas à effectuer les poses N°2 et N°6 celles-ci seront réservées uniquement pour les hommes.**

Voir les diapos N°86 à N° 96 pour les explications plus détaillées pour réussir les 7 poses obligatoire à effectuer lors de votre passage devant le jury et devant le public.

Lors de la ronde obligatoires de poses, vous serez juger par un jury sur l'ensemble de l'exécution de vos 7 poses par rapport à vos concurrents. Pour cette épreuve, les juges appelleront généralement 2 à 3 concurrents par le numéro attribué au début du concours pour l'exécution des 7 poses obligatoires. Puis, les juges crieront encore 2 à 3 concurrents pour l'exécution des 7 poses obligatoires puis ainsi de suite jusqu'à ce que tous les concurrents seront passés. Enfin, le jury vous attribuera des points sur l'ensemble de vos 7 poses qui vous donnera votre position dans un classement provisoire établie par le jury. (voir annexes diapos N° 103 et N° 104 pour les grilles d'annotations pour l'épreuve des 7 poses obligatoires à présenter au jury) et la N°107.

Pose N°1: Pose en avant doubles biceps de face



Procédure de la pose :

Debout face aux juges, avec un écartement des jambes à environ 40 à 50 cm d'écart. Une des deux jambes sera légèrement sur le côté et l'autre vers l'avant. Levez les deux bras au niveau des épaules, vous devrez ensuite pliez les deux bras au niveau des coudes. Les mains devront être fermées et tournées vers le bas de façon à provoquer une contraction du biceps et de l'avant-bras, ces derniers étant les principaux groupes musculaires à être évalués lors de cette pose. Vous devrez tenter autant que possible de contracter de nombreux autres muscles afin que les juges puissent juger l'ensemble de vos muscles de votre corps, de la tête aux pieds.

Pose N°2: Pose de déploiement des dorsaux de face *



Procédure de la pose :

Debout face aux juges, avec les jambes et les pieds en ligne à environ 15 cm d'écart, Vous devrez positionner vos mains (ouvertes, où les poings serrés) en appui sur la taille au niveau des obliques. Vous devrez ensuite contracter les grand dorsaux au maximum pour les faire ressortir au maximum. Dans le même temps, vous devrez tenté de contracter autant que possible de nombreux autres muscles frontaux. Il sera strictement interdit de tricher sur la position de votre buste afin d'accentuer la contraction du haut et de l'intérieur de vos quadriceps.

Pose N°3: Biceps cage



Procédure de la pose :

Vous aurez le libre choix du côté (gauche ou droit) pour effectuer cette pose, ceci permettra d'afficher votre meilleur bras. Votre bras devra être plié à angle droit pour ensuite être dirigé le plus proche des juges, avec le poing fermé. Vous saisirez le poignet par la main de l'autre bras. La jambe la plus proche des juges devra être pliée au niveau du genou (sans exagération), dont celle-ci devra reposer au sol en appui sur les orteils. Vous devrez bomber et contracter la poitrine, le bras plié le plus contracté possible. Vous devrez également contracter les muscles de la cuisse (en particulier le biceps fémoral) ainsi que les mollets (notamment sur la jambe en appui sur les orteils).

Pose N°4: Pose de retour en arrière doubles biceps de dos



Procédure de la pose :

Debout, dos aux juges, vous devrez pliés vos bras et vos mains de la même façon que lors du double biceps de face. Placez un pied en arrière pour le faire reposer sur les orteils. Vous devrez contracter les muscles du bras ainsi que les muscles des épaules, le haut et le bas du dos, ainsi que les cuisses et les mollets.

Pose N°5: Pose de retour le déploiement des dorsaux de dos *



Procédure de la pose :

Debout, dos aux juges. Vous placerez vos mains sur votre taille avec les coudes éloignés sur le côté, les jambes et les pieds en ligne avec un écart de 15 cm environ. Vous devrez ensuite contracter et déployer autant que possible vos grands dorsaux. Vous ferez un effort en positionnant et, en contractant vos deux mollets de la même façon afin que les juges puissent estimer leur degré de symétrie.

Attention: Il sera strictement interdit de tricher sur la position du buste afin d'accentuer la contraction des grands fessiers.

Pose N°6: Pose latérale du triceps



Procédure de la pose :

Vous aurez le libre choix du côté (gauche ou droit) pour effectuer cette pose, ceci permettra d'afficher votre meilleur bras. Vous devrez tenir de profil le bras choisi face au juge puis, vous positionnerez vos deux bras en arrière de votre dos, soit en liant les doigts, ou soit en saisissant le poignet du bras mis en valeur avec la main du bras caché en arrière. La jambe la plus éloignée des juges devra être pliée au niveau du genou et placée légèrement en arrière, reposez en appui sur les orteils. Vous devrez exercer ensuite une nette contraction du triceps du bras mis en valeur face aux juges. Dans le même temps vous devrez également bomber et contracter les muscles de la poitrine, ainsi que les abdominaux, les muscles de la cuisse, et les mollets.

Pose N°7: Pose en avant des abdominaux + poses des cuisses



Procédure de la pose :

Debout face aux juges. Vous devrez placer vos deux bras derrière votre tête, vous placerez ensuite une jambe en avant, où vous garderez les deux jambes et les pieds en ligne avec un écart de 15 cm environ. Vous devrez ensuite contracter les abdominaux en "crunchant" très légèrement le buste vers l'avant. Dans le même temps, vous devrez contracter les muscles de la cuisse afin d'en faire ressortir les groupes musculaire antérieurs.

**Les différentes erreurs des 7
poses à corriger et surtout à
ne pas faire pour éviter d'être
pénalisé par le jury lors de
l'épreuve des 7 poses
obligatoires lors du concours
de culturisme**



Yaxeni Oriquen

Corrigé, ou relâché

Erreurs fréquentes

- Bras trop écartés du corps, trop levés
- Epaules trop relevées
- Dorsaux insuffisamment déployés



Arnold Schwarzenegger

Double biceps de face

Erreurs fréquentes

- Coudes trop levés
- Bras trop fermés
- Epaules trop relevées
- Dorsaux insuffisamment déployés



Flex Wheeler

Double biceps de dos

Erreurs fréquentes

- Coudes trop levés
- Bras trop fermés
- Epaules trop relevées
- Dorsaux insuffisamment déployés



Kevin Levrone

Biceps cage, ou Profil cage

Erreurs fréquentes

- *Ligne d'épaule trop penchée*
- *Buste trop tourné vers le public*
 - *Jambes trop pliées*
- *Poitrine insuffisamment bombée*



Kevin Levrone

Déploiement ou Dorsaux de face

Erreurs fréquentes

- *Epaules trop relevées*
- *Coudes trop vers l'avant*
- *Poitrine insuffisamment bombée*
- *Buste trop penché vers l'arrière*



Dorian Yates

Déploiement ou Dorsaux de dos

Erreurs fréquentes

- *Epaules trop relevées*
- *Coudes trop vers l'avant*
 - *Dos trop arrondi*



Shawn Ray

Triceps de cote, ou Triceps

Erreurs fréquentes

- *Rotation du bras trop importante (le biceps disparaît)*
- *Buste insuffisamment tourné vers le public*
- *Jambes trop pliées*



Shawn Rhoden

Abdominaux-Cuisses

Erreurs fréquentes

- *Abdomen insuffisamment gainé : la contraction des abdominaux ne doit pas se faire en poussée*
- *Cuisses et bras insuffisamment contractés*

6) LE POSING LIBRE



6) LE POSING LIBRE :

Cette seconde phase se déroulera ensuite individuellement, sur un fond sonore (choisi par l'athlète), durant 60 à 90 secondes. Le posing libre permettra à un culturiste d'exposer de nouveaux ses qualités, les juges devront cette fois attribuer autant d'attention à la qualité du posing qu'aux autres critères (volume, équilibre, symétrie, découpe, sèche). Si la décision des juges prendra essentiellement forme lors du posing imposé, ils leur arriveront de réajuster leur ordre de classement lors des posing libres. Ce réajustement interviendra et s'opèrera souvent à la hausse en faveur d'un athlète qui n'aura pas réussi à exposer pleinement ses qualités lors du posing imposé, mais qui donnera une impression supérieure lors de son posing libre grâce aux choix judicieux de ses poses et à la qualité d'exécution.

Les poses dites "imposées" seront souvent réutilisées lors la phase libre, auxquelles l'athlète ajoutera d'autres poses dites "moins conventionnelles". Certaines d'entre elles seront très pratiquées, car elles seront très efficaces. Pour le posing libre, il sera conseillé de rester traditionnel dans ses choix, et d'éviter d'afficher des poses farfelues. L'intérêt du posing libre résidera dans le fait que l'athlète choisira lui-même ce qu'il va montrer aux juges (et au public), il devra impérativement sélectionner pour son programme de 60 à 90 secondes les poses qui lui seront le plus favorables, tout en écartant celles où les points faibles seront trop visibles par l'athlète. (voir annexes diapos N° 100 à 108 pour les grilles d'annotations pour l'épreuve du posing libre à présenter au jury)



Pour plus de renseignements pour réussir le concours de culturisme ainsi que les différents conseils sur les entrainements voir les 2 sites internet ci-dessous



<http://www.afbbf-ifbb.fr/reglement.html>

<http://www.bodybuilding-coach.fr/competition/les-categories-chez-les-hommes.htm>



**7) FICHES ANNEXES POUR LE CONCOURS REGIONNAL
DEPARTEMENTALE OU OPEN OU INTER ZONE DE
CULTURISME EN FONCTION DU TYPE DE CONCOURS
DE CULTURISME**

FEUILLE DE SELECTION

FEUILLE DE PESEE

FORMULAIRE

FEUILLE DE MATCH

FEUILLE DE JUGEMENT ET D'EVALUATION

FEUILLE DE DEMANDE DE COMPARAISONS

FICHE PROCES VERBAL POUR LE CONCOURS

Feuille de sélection :



Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation,
Force Athlétique et Culturisme
DISCIPLINE CULTURISME

FEUILLE INDIVIDUELLE DE SELECTION

Pour

Qui aura lieu le

Pesée :

Compétition :

à

CATEGORIE DE L'ATHLETE QUALIFIE :

Document à compléter et à remettre impérativement à la Pesée

NOM	PRENOM	Date de Naissance

ADRESSE :

TELEPHONE :

N° DE LICENCE :

CLUB AFFILIE :

ADRESSE (si possible) :

TELEPHONE (du responsable) :

COMITE REGIONAL / ZONE

LE RESPONSABLE DES JUGES

Signature,

**ANNEXE AU REGLEMENT DES JUGES
FORMULAIRES DES COMPETITIONS DE CULTURISME
(fournis avec le programme de compétition)**

Pochette CD

Dossard n° _____ Catégorie : _____

Nom : _____

Prénom : _____

N° du morceau sur le CD : _____

- La musique démarre quand je suis sur scène
- La musique démarre avant mon entrée sur scène

Demande de comparaison :



DEMANDE DE COMPARAISON

NOM

PRENOM

JUGE N°

A GAUCHE
N°

AU CENTRE
N°

A DROITE
N°

Signature

CRITERES DE JUGEMENTS DES COMPETITIONS DE CULTURISME

6 CRITERES DE JUGEMENT

- 1) Ligne : symétrie et équilibre des masses musculaires**
- 2) Définition musculaire : Relief**
- 3) Densité musculaire**
- 4) Chorégraphie : enchaînement musical**
- 5) Tenue sur scène et comportement (avertissements)**
- 6) Durée du posing libre : Femmes 1mn30 Hommes 1mn**