



LIVRET DES JUGES

SAISON 2021 / 2022



Sommaire :

1 : Qui peut être juge ?

2 : Le juge en Culturisme

3 : Le juge en Body Move

4 : Le juge en Bikini et Men Physique

5 : Rôle du juge

6 : La tenue du juge

7 : Convocation des juges

8 : Organisation des passages

9 : Définitions des critères de jugement

10 : comment noter ?

1 : Qui peut être juge ? :

Conditions générales :

Avoir 18 ans révolu.

Avoir une licence juge.

Conditions particulières :

Etre :

Athlète France Elite et 2 ans de licence,
ou

Professionnel labellisé FCPCN/FFForce,
ou

Justifier de compétence professionnelle
en adéquation avec les disciplines ou
catégories jugées.

Ou être ancien juge FFHMFAC remis à
niveau.

Pour devenir juge il faut :

Suivre une formation obligatoire.

Valider par certification ou équivalence les 3 UC (unités capitalisables) suivantes :

- UC 1 : Utilisation du logiciel fédéral (QCM + pratique)
- UC 2 : Connaissance du règlement fédéral (QCM)
- UC 3 : Application en compétition du règlement fédéral

Une remise à niveau à chaque début de saison est obligatoire.

2 : Le juge en Culturisme :

Deux parties distinctes :

- Les imposés
- La chorégraphie

Peut juger les imposés :

Professionnel labellisé

Diplômé d'Etat

et 2 ans de licence

OU

Diplômé Fédéral

et 2 ans de licence

Diplômes reconnus du secteur professionnel :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - BEAECPC | BEES HACUMESE |
| - BEES Métier de la forme | DEUST Métier de la forme |
| - BPJEPS AGFF mention D | BF 2°, 3° culturisme |

Tout athlète de France Elite (dans sa discipline)

et 2 ans de licence

Peut juger les chorégraphies :

Professionnel Diplômé d'Etat

et 2 ans de licence

OU

Diplômé Fédéral

et 2 ans de licence

Diplômes reconnus du secteur professionnel :

- BEAECPC
- BEES HACUMESE
- BEES Métier de la forme
- DEUST Métier de la forme
- BF 2°, 3°
- Et tous les diplômés professionnels capables de juger la relation musique mouvement

Tout athlète de France Elite (dans sa discipline)

et 2 ans de licence

3 : Le juge en Body Move :

Deux parties distinctes :

- Les imposés comme en culturisme
- La chorégraphie

Peut juger les imposés :

Professionnel secteur

Diplômé d'Etat

et 2 ans de licence

Diplômé Fédéral

et 2 ans de licence

Diplômes reconnus du secteur professionnel :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - BEAECPC | BEES HACUMESE |
| - BEES Métier de la forme | DEUST Métier de la forme |
| - BPJEPS AGFF mention D | BF 2°,3° culturisme |

Tout athlète de France Elite (dans sa discipline)

Peut juger les chorégraphies ou posings libres :

Diplômé d'Etat

+ 2 ans de licence

OU

Diplômé Fédéral

+ 2 ans de licence

Diplômes reconnus du secteur professionnel :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - BEAECPC | BEES HACUMESE |
| - BEES Métier de la forme | DEUST Métier de la forme |
| - BF 3° | |
- Et tous les diplômés ou juges professionnels capables de juger la relation musique mouvement et les mouvements gymniques, acrobatiques, danses...

Tout athlète de France Elite (dans sa discipline)

4 : Le juge en Bikini et Men Physique

Deux parties distinctes :

- Le passage en maillot de bain / boxer
- Le passage en "tenue libre »

Peut juger le passage en maillot de bain / boxer :

Professionnel
Diplômé d'Etat
et 2 ans de licence

OU

Diplômé Fédéral
et 2 ans de licence

Diplômes reconnus du secteur professionnel :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - BEES ACPC | BEES HACUMESE |
| - BEES Métier de la forme | DEUST Métier de la forme |
| - BPJEPS AGFF mention D | BF 2°,3° culturisme |

Tout athlète de France Elite (dans sa discipline)

Peut juger le passage en "tenue libre" :

Professionnel
Diplômé d'Etat
et 2 ans de licence

OU

Diplômé Fédéral
et 2 ans de licence

Diplômes reconnus du secteur professionnel :

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - BEAECPC | BEES HACUMESE |
| - BEES Métier de la forme | DEUST Métier de la forme |
| - BPJEPS AGFF mention D | BF 2°,3° culturisme |

Tout athlète de France Elite (dans sa discipline)

5 : Rôles du juge :

Le juge :

Le juge est chargé de la notation de l'épreuve sportive et du respect des règlements fédéraux.

Le juge se doit d'être impartial. Il est investi d'une autorité par la fédération.

Le juge doit :

- Vérifier la conformité du déroulement de l'épreuve.
- Noter les athlètes suivant le règlement de la discipline.
- Occuper la fonction d'officiel fédéral lors des contrôles antidopage (voir plus loin)

Le juge peut :

- Animer la compétition : (chairman)' (voir plus loin)
- Gérer le bon fonctionnement du passage des athlètes (shériff). (voir plus loin)

Rappel important : selon l'article L. 223-1 du Code du sport, les juges exercent leur mission arbitrale en toute indépendance et impartialité, dans le respect des règlements édictés par la fédération sportive auprès de laquelle ils sont licenciés. Ici la FFForce/Culturisme

L'article L.223-2 du Code du sport affirme que les arbitres et juges sont chargés d'une mission de service public, de ce fait, afin de leur assurer une meilleure protection, les arbitres ou juges sont en fait assimilés à un magistrat ou encore un officier de police judiciaire. A titre d'exemple, les menaces ou actes d'intimidation envers un arbitre peuvent dès lors être punis de peines fiscales ou pénales.

Les juges doivent donc appliquer et faire appliquer sans distinction, discrimination ou valorisation, le règlement fédéral le plus justement possible en fonction des critères établis par la FFForce/Culturisme.

Le chef de table :

Il est chargé, en plus de ses fonctions de juge, de la co-direction du déroulement d'une épreuve sportive et du respect des règlements établis par la FFForce/Culturisme pour l'organisation d'une compétition ou d'un grand prix. Il se doit d'être impartial, il est investi de l'autorité fédérale.

Il coordonne les juges, chairman, shérif et athlètes pour assurer le bon déroulement de la compétition et le respect du règlement sportif en vigueur.

Il rappelle à l'ordre un athlète ne respectant pas les consignes ou poses, ainsi que tout ce qui concerne les aspects extérieurs à l'épreuve (ex : les conditions de praticabilité, de garanti de la sécurité des athlètes, du respect des bonnes mœurs).

Le "chairman" :

C'est le Monsieur Loyal de la compétition. Il anime la compétition (c'est donc un orateur), encadre et dirige les athlètes sur scène (c'est donc aussi un ancien compétiteur pour mieux connaître les contraintes du passage sur scène). Il est en relation permanente avec le chef de table et le sheriff pour assurer le bon déroulement de la compétition.

Le Chairman est le juge de « terrain », qui directement sur la scène **doit faire appliquer le règlement. Il a le devoir de faire respecter la réglementation en vigueur auprès de tous les athlètes.**

Il orchestre le déroulement de la compétition sur la scène : passage imposés et libres, tiroirs, comparaisons, (si besoin, il doit pouvoir faire accélérer le mouvement de la compétition ou au contraire le ralentir). C'est le chairman le premier garant du bien être des athlètes sur scène.

Le "shérif" :

C'est l'organisateur et manager de tous les athlètes dans la zone d'échauffement.

Il doit :

- Regrouper les athlètes, vérifier la tenue des athlètes, (maillots, chaussures, tan), les classer par dossard avant de monter sur scène.
- Organiser les passages des athlètes en fonction du planning de compétition.
- Regrouper par anticipation (au moins 5mn avant leur passage) les athlètes en zone d'échauffement
- Les classer par ordre de dossard croissant
- Les aligner en bas de la scène sans que les athlètes gênent la descente des autres sur scène.

Officiel fédéral :

Le juge est un officiel fédéral de ce fait il est habilité à encadrer et accompagner un athlète lors des contrôles antidopage selon les règles de l'AFLD.

6 : Tenue du juge :

La tenue des juges est composée :

- D'une veste noire
- D'une chemise blanche
- Pantalon ou jupe noire
- Chaussures de ville fermées pour les hommes et éventuellement ouvertes pour les femmes.

7 : Convocation des juges :

Une pré convocation écrite ou par mail est faite pour chaque juge 3 semaines avant le début des compétitions. Cette pré convocation a pour but d'organiser au mieux la saison sportive et de répartir les juges sur les différentes compétitions.

Le juge doit donner une réponse dans la semaine pour informer de ses disponibilités.

Il recevra une convocation servant d'ordre de mission au moins 15 jours avant chaque compétition sur laquelle il doit officier. La date, le lieu, l'heure, et les fonctions exercées seront indiqués sur la convocation.

L'appel des juges est fait 1h avant le début de la pesée.

Le défraiement des déplacements des juges se fera :

- Pour un grand prix : ils sont à la charge de l'organisateur
- Lors d'une compétition régionale les frais de déplacement sont à la charge de la ligue ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).
- Lors d'une compétition en demi-finale les frais de déplacement sont à la charge de la fédération ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).
- Lors d'une compétition en finale les frais de déplacement sont à la charge de la fédération ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).

Le covoiturage est très fortement conseillé.

Le défraiement pour l'hébergement des juges :

- Pour un grand prix les frais sont à la charge de l'organisateur
- Lors d'une compétition régionale une nuit (maximum) est prise en charge par l'organisateur à la condition expresse que la pesée soit effectuée la veille de la compétition sans quoi aucune prise en charge sauf cas particulier sur demande préalable. Le remboursement se fera sur une base d'un tarif chambre plus petit déjeuner type hôtel première classe (ou équivalent local : tarif maximum remboursé), **ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).**
- Lors d'une compétition en demi-finale une nuit (ou deux) est prise en charge par l'organisateur pour les juges hors région organisatrice, à la condition expresse que la pesée soit effectuée la veille de la compétition et que celle-ci se termine au-delà de 20h00. Sinon une seule nuit sera prise en charge (sauf cas particulier sur demande préalable). Le remboursement se fera sur une base d'un tarif chambre plus petit déjeuner type hôtel première classe (ou équivalent local : tarif maximum remboursé), **ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).**
- Lors d'une compétition en finale deux nuits (maximum) sont prises en charge par l'organisateur ou la fédération pour les juges hors région organisatrice. Une seule nuit sera remboursée pour les juges locaux sur demande motivée préalable. Le remboursement se fera sur une base d'un tarif chambre plus petit déjeuner type hôtel première classe (ou équivalent local : tarif maximum remboursé) **ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).**

Le défraiement de la restauration des juges se fera :

- Pour un grand prix ils sont à la charge de l'organisateur
 - Lors d'une compétition régionale le repas du midi est à la charge de l'organisateur.
 - Lors d'une compétition en demi-finale le repas du midi est à la charge de l'organisateur.
 - Lors d'une compétition en finale
- ⇒ Le repas du soir de la veille de la compétition pour tous les juges convoqués pour la pesée est pris en charge par l'organisateur.
- ⇒ Le repas du midi lors de la compétition est à la charge de l'organisateur.

8 : Ordre des passages :

L'ordre de passage doit être affiché 30 mn avant le début de la compétition.

Le shériff conformément à son rôle fixé dans un chapitre précédent doit :

- Regrouper par anticipation (environ 5mn avant leur passage) les athlètes en zone d'échauffement
- Les classer par ordre de dossard croissant
- Les aligner en bas de la scène sans que les athlètes gênent la descente des autres sur scène

Le chairman prend le relais sur scène. Il doit dans l'ordre :

Pour le passage du matin :

- Orienter les athlètes vers leur place
- Les présenter dans l'ordre croissant des dossards et les inviter à faire un pas en avant pour qu'ils se présentent, puis revenir à leur place
- La présentation individuelle faite, il doit :
 - Pour les culturistes faire les positions corrigées
 - Idem pour les Body Move
 - Idem pour les bikini /men physiques

Puis en fonction des disciplines :

→Culturistes : les poses imposées (5 pour les femmes, 7 pour les hommes)

→ Body Move idem culturisme

→Bikini/men physiques : passage en « T » individuel en maillot lors du premier passage

Pour le passage de l'après-midi :

- Orienter les athlètes vers leur place
- Les présenter dans l'ordre croissant des dossards et les inviter à faire un pas en avant pour qu'ils se présentent, puis revenir à leur place.

* Faire descendre tous les athlètes après la présentation.

→Culturisme :

* Faire remonter les athlètes chacun son tour dans l'ordre croissant de dossard pour leur chorégraphie (1'30 pour les femmes, 1' pour les hommes)

→ Body Move :

*Faire remonter les athlètes chacun son tour dans l'ordre croissant de dossard pour leur chorégraphie (1'30 pour les femmes et hommes)

→Modèle bikini/men physiques :

*Mettre tous les athlètes en fond de scène après présentation

- * Passage en « T » individuel en tenue libre
- * Faire descendre tous les athlètes

9 : Définitions des critères de jugements :

La symétrie :

C'est un système de référence en anatomie, il désigne la terminologie utilisée pour se repérer de façon précise dans la structure anatomique d'un organisme, humain ou non. Un système de référence anatomique repose sur un ensemble de plans et d'axes définis par rapport à la position standard de l'organisme décrit. Par exemple, on utilise cette terminologie pour indiquer l'orientation des coupes histologiques ou des vues utilisées dans les schémas et images en médecine ou en biologie humaine à partir de la position de Poirier, c'est-à-dire lorsque le sujet est debout face à l'observateur.

Cela implique en culturisme que l'athlète doit être musclé, défini et que le haut et bas du corps soient proportionnellement symétriques

L'harmonie :

Selon l'étymologie, harmonie vient du latin harmonia, mot qui vient lui-même du grec signifiant au sens propre arrangement, ajustement, assemblage de plusieurs parties.

C'est donc le rapport des éléments distincts au sein de l'unité qu'ils composent dont les éléments se trouvent reliés dans un rapport de convenance, lequel apporte à la fois satisfaction, agrément, plaisir... En esthétique on parlera d'harmonie des couleurs, des gestes, des proportions et formes du corps, etc...

De ce fait, l'harmonie désigne tout ce qui va bien ensemble et, par cela même, paraît agréable à regarder. Elle est liée aux proportions.

Dans le cas du culturisme cela implique des proportions agréables, beauté des lignes, des volumes, on est donc dans le souci de formes plastiques

L'hypertrophie

C'est un développement plus important que la moyenne d'un tissu, d'un organe ou d'une partie du corps. Ce terme qui désigne l'augmentation de volume d'un organe est en rapport avec les modifications anatomiques dues à des altérations ou modifications réversibles ou pas.

Le contraire de l'hypertrophie est l'atrophie. Ce terme caractérise la diminution du volume ou du poids d'un tissu, d'un organe. C'est ainsi que l'on parle couramment d'atrophie musculaire désignant la faiblesse d'un muscle ou de son volume.

L'hypertrophie en culturisme est donc l'augmentation de la surface de la section transversale d'un muscle, due à une sur-stimulation des fibres musculaires.

La sèche :

Du latin siccare, signifiant rendre sec, donc sans humidité, sans « moelleux » ou gras. A ne pas confondre avec amaigri, maigre, squelettique, c'est-à-dire sans muscle, volume, rondeur, forme

Quand on parle de sèche, en culturisme on parle d'un régime qui vise à perdre le plus de masse grasse possible tout en conservant le **plus de masse musculaire et la forme du muscle**

La définition :

C'est le fait de déterminer les caractéristiques d'un concept, d'un mot, des contours d'objets, etc., Dans l'art ou au sens esthétique de l'art c'est la précision des formes, des contours, des traits, des couleurs dans une forme d'harmonie d'ensemble.

En culturisme, c'est la qualité et la précision des reliefs et des stries musculaires qui doivent être mis en avant, tout en restant harmonieux.

La densité :

Qualité de ce qui est dense, compact, épais, qui comporte des éléments nombreux et serrés.

- La densité relative d'un corps est le rapport de sa masse volumique à la masse volumique d'un corps pris comme référence. C'est donc le rapport de la masse d'un corps à son volume.

- la densité musculaire est une mesure du rapport entre la graisse et des tissus maigres dans le muscle.

- la densité musculaire, c'est le rapport des quantités de matière solide sur liquide, donc les fibres mitochondries et autres capillaires, sur glycogène eau et gras.

Les muscles du culturiste doivent être en apparence : fermes pleins et denses.

10 : Comment noter ? :

Le classement des athlètes en fonction de leur discipline, catégorie d'âge, de poids et de sexe se fait en fonction d'une notation via le logiciel fédéral. Les juges, à l'aide de leur téléphone, ou tablette ou ordinateur (attention à la discrétion : effectivement le public peut facilement voir la notation sur l'écran d'un ordinateur) :

La notation se fait selon divers critères en fonction de la discipline et utilise un panel de notes allant de 00 à 20.

Notes minimales à atteindre pour accéder au niveau supérieur :

- | | |
|---------------------------|--|
| ⇒ Compétition régionale | il faut obtenir la note de 10 pour aller en demi-finale |
| ⇒ Compétition demi-finale | il faut obtenir la note de 12 pour aller en finale |
| ⇒ Compétition finale | il faut obtenir la note de 14 pour éventuellement accéder à France Elite. |

Malgré tout, des notes supérieures à 15 / 16 avant une finale nationale doivent rester très rares sur les imposés.

Quelques repères de notation sur la chorégraphie pour :

Les culturistes :

La prestation dite libre, ou posing libre ou chorégraphie entre dans la notation finale. La relation musique / mouvement est la priorité à respecter.

Vient ensuite l'originalité de la prestation et les éléments la composant. Plus ces derniers points sont enrichissants plus la note est élevée sauf si la notion musique mouvement n'est pas respectée.

PS : le manque de renouvellement de la chorégraphie d'une année sur l'autre équivaut à un manque d'originalité.

Quelques repères de notations sur la chorégraphie pour :

Les Body Move :

La chorégraphie entre dans la notation finale. Le coefficient de notation est supérieur à la moyenne. La relation musique / mouvement est primordiale, ainsi que l'exécution de la qualité gestuelle.

Viennent ensuite les difficultés techniques proposées. Plus elles sont importantes en nombres et qualités plus la note est élevée. Attention toutefois, il faut garder une relative proportion entre les mouvements de force, de souplesse, les sauts et le dynamisme....

PS : le manque de renouvellement de la chorégraphie d'une année sur l'autre équivaut à un manque d'originalité.

Quelques repères de notations pour :

Les Modèles bikini/men physiques :

La prestation athlétique est l'expression même de l'esthétisme et de la parfaite harmonie corporelle aussi bien en maillot qu'en tenue libre. Elle est la priorité à respecter en tenant compte des critères de jugements.

De ce fait toutes entorses au règlement, **attitudes vulgaires ou suggestives** doit être sanctionnées :

Notes minimales à atteindre pour accéder au niveau supérieur :

- | | |
|---------------------------|--|
| ⇒ Compétition régionale | il faut obtenir la note de 10 pour aller en demi-finale |
| ⇒ Compétition demi-finale | il faut obtenir la note de 12 pour aller en finale |
| ⇒ Compétition finale | il faut obtenir la note de 14 pour accéder à France Elite. |

Des notes supérieures à 15 / 16 avant une finale nationale doivent rester très rares.

Implication des notations :

De ce fait, quel que soit la discipline pour accéder à un niveau de compétition supérieur, un athlète devra avoir obtenu la note requise de (sans cette note minimale, aucune repêche en cas de besoin n'est possible):

- **10 à une régionale,**
- **12 à une demi-finale et de**
- **14 pour faire partie de FRANCE ELITE :**