CULTURISME

LIVRET DES JUGES

SAISON 2023

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

Sommaire :

1 : Qui peut être juge ?

2 : Le jugement

3 : Rôle du juge

4 : La tenue du juge

5 : Convocation des juges

6 : Organisation des passages

7 : Tiroirs et comparaisons

8 : Définitions des critères de jugement

9 : comment noter ?

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

1 : Qui peut être juge ? :

Conditions générales :

Avoir 18 ans révolu.

Avoir une licence.

Les juges FFHMFAC ayant fait un recyclage

Les juges FFCPCN ayant fait un recyclage

Les juges FFForce CSNCCP ayant fait un recyclage

Les juges doivent être titulaire au minimum du certificat d'aide au 1er secours

Pour devenir juge il faut :

Suivre une formation obligatoire. (Principalement type webinaire)
Valider par certification la connaissance du règlement fédéral (via un QCM)
Juger en compétition

- ⇨ Une remise à niveau à chaque début de saison est très fortement conseillée et obligatoire si des modifications importantes aux règlements sont misent en application

2 : Le jugement :

Deux parties distinctes :

- Les imposés
  - ⇨ Permettent de noter : Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses (compte pour 35% de la note finale en culturisme et 45% de la note finale en Bikini et Mens physique), hypertrophie, volume et densité musculaire bien prononcé (compte pour 35% de la note finale et 35% de la note finale en Bikini et Mens physique), la définition musculaire et sèche harmonieuse sur l'ensemble du corps (compte pour 25% de la note finale et 10% de la note finale en Bikini et Mens physique)

- La chorégraphie / partie libre
  - ⇨ Permet de noter : La chorégraphie ou passage libre est notée et doit être réalisé sur la musique (relation musique /mouvement) (compte pour 5% de la note finale et 10% de la note finale en Bikini et Mens physique)

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

3 : 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 : sheriff. (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 CSNCCP de la FFForce

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.

⇨ **Toutes incivilités envers un juge ou de la part d'un juge doit être signaler à la CNA de la fédération à l'aide du document en fin de livret**

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 CSNCCP de la FFForce

Le chef de table :

Il est chargé, en plus de ses fonctions de juge, de la codirection du déroulement d'une épreuve sportive et du respect des règlements établis par la CSNCCP pour l'organisation d'une compétition, un open 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).

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

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 conseillé d'être aussi un ancien compétiteur pour mieux connaitre 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/les ''shérif(s)'' :

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

Il doit :

- Regrouper les athlètes, revérifier 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.

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

4 : 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.
- Une cravate noire.

5 : 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 10 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 pour le briefing de pré compétition

Le défraiement des déplacements des juges se fera :

- Pour un grand prix ou open : ils sont à la charge de l'organisateur

- Lors d'une finale nationale 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 et open les frais sont à la charge de l'organisateur

- Lors d'une finale nationale 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 sur le barème en vigueur fixé par la FFForce **ou à déclarer par le juge à l'administration fiscale (Cerfa fiscale N°11580 avec la convocation).**

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

Le défraiement de la restauration des juges se fera :

- Pour un grand prix ou open ils sont à la charge de l'organisateur

- Lors d'une finale nationale :

⇨ Le repas du soir de la veille de la compétition pour tous les juges convoqués pour la pesée est pris en charge par FFForce (selon barème en vigueur).
⇨ Le repas du midi lors de la compétition est à la charge de l'organisateur.
⇨ Le repas du soir de la compétition pour tous les juges convoqués hors région organisatrice est pris en charge par FFForce (selon barème en vigueur).

6 : Ordre des passages :

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

Le sheriff 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
    - Pour les Miss Bikini et Mens physiques faire les poses corrigées

Puis en fonction des disciplines :

➔Culturistes : les poses imposées

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.

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

➔Culturisme :

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

➔Bikini et Mens :

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

7 : Tiroirs et comparaisons :

Les tiroirs :

Des tiroirs peuvent être effectués pour que l'ensemble des juges puissent apprécier au mieux chaque athlète (tiroir vivement conseillé à partir de 6 athlètes).

Pour réaliser un tiroir, la moitié gauche des athlètes devra reculer d'un pas et la moitié droite des athlètes devra avancer d'un pas. Cela permet au chairman de permuter les deux moitiés.

Puis sous la direction du chairman tous les athlètes effectuent de nouveau l'ensemble des poses imposées.

Dés cette nouvelle comparaison terminée, le chairman fera l'opération inverse pour bien remettre dans l'ordre croissant les athlètes en fond de scène.

Les comparaisons :

Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux le(s) physique(s) de(s) athlète(s) et affiner le classement, aussi bien pour les premiers que pour les derniers du classement.

Les demandes de comparaisons sont énoncées par le chef de table à la demande d'un/des juge(s) via une fiche de demande de comparaisons. Les athlètes à comparer devront être placés face au juge demandant la comparaison.

Les comparaisons devront se faire de la sorte :

En premier est appelé l'athlète dit de référence, et sera placé au centre. Puis seront appelé les deux athlètes à départager. Le deuxième appelé sera placé à gauche de l'athlète de « référence », le troisième appelé sera place à droite de l'athlète de « référence ».

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

8 : 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.

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

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.

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

9 : 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 d'un feuillet navette pose ces notations selon les critères indiqué sur celle-ci.

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 national (finale nationale) :

- ⇨ il faut obtenir la note minimale de 12 pour aller en finale

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

Quelques repères de notation sur la chorégraphie pour :

Les culturistes, Bikini et Mens Physiques:

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.

Les Miss Bikini et Mens Physiques :

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

Quelques soit la discipline, toutes entorses au règlement, attitudes vulgaires ou suggestives doit être sanctionnées par une note adaptée au niveau de « l'erreur » commise.

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2

FFFORCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

RAPPORT D'INCIVILITÉ ET DE NON-RESPECT DES RÈGLEMENTS FEDERAUX

Nom lieu et date de l'épreuve : _____

1- Objet du rapport –

☐ Incivilité (insulte, menace, violence, etc.) envers un officiel

☐ Incivilité (insulte, menace, violence, etc.) envers un athlète

☐ Non-respect des règlements fédéraux

2- Rapport–

3-

Nom de la personne qui a rédigé

Date

Signature

FFForce 12 impasse Boutron,- 75010 Paris - Tel 01 75 24 88 08
CNS CULTURISME 8/10 rue Edmond Besse Cidex 415 – 33080 Bordeaux Cedex - Tél : 06.32.64.71.27

ATTENTION copyright : Code de la propriété intellectuelle : Article L335-2