

CULTURISME

CULTURE PHYSIQUE

CSN



ANNEXE AU CAHIER DES CHARGES DU CULTURISME 2025



SOMMAIRE

1) SELECTION LORS D'UN OPEN

2) SELECTION EN LIGNE

3) SELECTION EN CLUB

4) ORGANISATION ET INSTALLATION



1 : SELECTION LORS D'UN OPEN

Objectif:

Sélectionner des athlètes lors d'une compétition officialisée (communication faite entre autre via le réseau fédéral) pour une finale nationale.

Méthode:

Organisation d'une compétition.

Le club organisateur reste libre quant aux fusions des catégories d'athlètes et de discipline.

Conditions de sélections :

Les athlètes sont évalués à minima par 3 juges fédéraux à jour de leur licences et répertoriés sur le listing national des juges

Pour une sélection en finale nationale les poses imposées et la chorégraphie doivent être évaluées selon les critères de notations fédéraux conformément au règlement en vigueur

Les athlètes ayant obtenues une note égale ou supérieur à 10 seront sélectionner en finale nationale, (sous réserve d'être à jour de leur licence compétition au jour de la finale) dans la catégorie d'âge, taille et poids conformément à celle décrite dans le règlement fédéral

2 : SELECTION EN LIGNE

1- CONNAITRE LE REGLEMENT SPORTIF ET CONNAITRE SA CATEGORIE.

[HTTPS://WWW.FFFORCE.FR/FR/NOS-DISCIPLINES/CULTURISME-
FFFORCE/REGLEMENT-SPORTIF-CULTURISME.HTML](https://www.ffforce.fr/fr/nos-disciplines/culturisme-ffforce/reglement-sportif-culturisme.html)

2- RESPECTER LES DATES DE SÉLECTION.

3- PARTICIPATION DE 20 EUROS (PayPal) ET ENVOIE DE LA VIDÉO.

COMMENT SOUMETTRE SA VIDÉO ?

Pour vous qualifier aux Championnats de France, avec ce mode de sélection, vous devez soumettre une vidéo .

Veillez utiliser les directives de soumission vidéo suivantes lors de la réalisation de votre vidéo.

- Créez un compte YouTube. Utilisez uniquement cette méthode pour la soumission de votre vidéo.
- Utilisez n'importe quel appareil d'enregistrement vidéo, mais vous êtes responsable de la qualité de la vidéo (par exemple, manque de lumière, vidéo floue, etc.).
 - Avant le début de l'enregistrement :
 1. *L'athlète doit s'identifier par son nom complet et identifier sa catégorie.*
 2. *L'athlète doit être en tenue (maillot), mais n'est pas obligatoirement tanné.*
- Intitulez votre vidéo avec votre nom. Entrez la catégorie à laquelle vous appartenez dans la description.
- L'athlète doit être positionné pendant le Posing de manière à ce que l'achèvement de chaque mouvement tel que prescrit dans le règlement sportif puisse être vérifié.

- Une fois que vous avez téléchargé votre vidéo avec succès, envoyez-nous le lien sur le formulaire d'inscription aux championnats de France.
- Les vidéos sont vérifiées, validées et l'équipe de juges vous attribue une note. Les notes supérieures ou égales à 10/20 permettront de participer à la compétition.
- Il est conseillé aux athlètes d'avoir quelqu'un qui surveille leurs poses pour s'assurer qu'elles respectent les normes du règlement sportif et que la caméra filme clairement.

QUELLES POSES DOIVENT APPARAÎTRE SUR LA VIDÉO ?

1- LES POSES CORRIGÉES

Les quatre poses sont toujours effectuées avec une rotation à gauche :

Face

Profil droit

Dos

Profil gauche

2- LES POSES IMPOSÉES

4 poses pour les femmes

8 poses pour les hommes

Double biceps de face (hommes et femmes)

Dorsaux de face (hommes)

Biceps cage meilleur profil (hommes et femmes)

Double biceps de dos (hommes et femmes)

Dorsaux de dos (hommes)

Triceps meilleur profil (hommes et femmes)

Abdos-Cuisses (hommes)

Plus musclé (hommes)

QUEL EST LE NIVEAU DE DÉFINITION MUSCULAIRE DEMANDÉ ?

*Il n'est pas nécessaire pour les athlètes d'être dans leur forme physique optimale.
L'utilisation de tan n'est pas obligatoire.*

Les championnats ayant lieu 4 semaines minimum après le dernier jour de sélection, la définition musculaire sera moins prise en compte dans la note finale.

Les juges apprécieront le potentiel de l'athlète.

3 : SELECTION EN CLUB

Objet :

Sélectionner des athlètes lors d'une manifestation promotionnelle ludique en club privé ou associatif.

Méthode :

Le club organisateur reste libre quant aux fusions des catégories d'athlètes et de discipline.

Conditions de sélections :

Les athlètes sont évalués à minima par 3 juges fédéraux à jour de leur licences et répertoriés sur le listing national des juges

Pour une sélection en finale nationale les poses imposées et la chorégraphie doivent être évaluées selon les critères de notations fédéraux conformément au règlement en vigueur

Les athlètes ayant obtenues une note égale ou supérieur à 10 seront sélectionner en finale nationale, (sous réserve d'être à jour de leur licence compétition au jour de la finale) dans la catégorie d'âge, taille et poids conformément à celle décrite dans le règlement fédéral

Éthique :

L'organisateur doit informer les concurrents que notre fédération respecte et fait respecter les règles du sport concernant les normes antidopage.

4 : ORGANISATION ET INSTALATION :

Nota : la sécurité des installations

L'organisateur est responsable de la préparation, du déroulement et de la surveillance de la manifestation.

Nota : protection des murs

L'organisateur est responsable de la préparation de la protection des murs et installations de « plastique » afin d'éviter tout dommage/salissure dues au tan

1 :Aire de compétition :

1.1. Salle de compétition

Elle sera fonction de la nature de la compétition.

→ En club : libre

→ Open : La salle de compétition doit être suffisamment grande pour accueillir si possible une scène, une zone d'échauffement, du public, des sanitaires, et un espace pour les contrôles antidopage si possible

→ Finale nationale (voir détails en dessous) : La salle de compétition doit être suffisamment grande pour accueillir une scène, une salle d'échauffement, du public, des sanitaires, une salle de pesée, un espace pour les contrôles anti dopage, et pouvant accueillir environ 200



spectateurs assis au minimum. Elle doit avoir une hauteur sous plafond d'un minimum de **6.5 mètres**

1.2. Salle d'échauffement pour les finales nationales :

L'aire d'échauffement, pour les athlètes participant à la compétition, doit se situer dans une salle attenante ou dans la salle de compétition derrière le fond de scène si possible.

Le comité d'organisation devra mettre en place un service d'ordre qui fera respecter l'entrée de la salle d'échauffement et du plateau en fonction de couleurs de bracelets, qui sont fournis par la FFForce/CNS Culturisme et qui sont distribués à la pesée.

1.3. Salle de pesée pour les finales nationales :

La pesée officielle doit s'effectuer dans une pièce spécialement aménagée, équipée d'une prise électrique, une connexion internet si possible, de 4 tables et de 4 chaises, suffisamment grande pour accueillir 10 personnes.

La balance et toise sont fournies par la CNS Culturisme

2. Matériel

2.1. Salle de compétition

2.1.1. La scène pour les finales nationales :

La scène devra faire à minima 10m * 4 m et d'une hauteur minimale de 60cm

2.1.2. Aire de compétition pour les finales nationales

La FFForce/CNS Culturisme fournit :

- L'ensemble de la partie scénique,
- L'ensemble des outils informatiques,
- Le système de jugement,
- Tous les papiers pour la pesée et pour le déroulement de la compétition,
- Les tickets de notations.

L'organisateur fournit :

- 6 chaises pour les juges,
- Une table de 6 mètres, pour les juges,
- 2 chaises pour les chairmans
- Une table de 4 mètres, pour le secrétariat/administration, équipée de 4 chaises,
- Une table de 10 mètres, pour la team média, équipée de 4 chaises,
- Podium

IMPORTANT : Il est obligatoire de disposer d'une prise Hypra 32 A tétra (380 volts, neutre +3 phases) située derrière le fond de scène.

2.1.3. Zone d'attente des athlètes pour les finales nationales

Elle doit se situer à proximité de la scène. Elle doit être suffisamment grande pour accueillir une douzaine de personnes.

2.2. Salle ou aire d'échauffement pour toutes compétitions

La salle ou l'aire d'échauffement doit contenir du matériel, qui est ou qui a été mis à disposition des athlètes pour pouvoir s'échauffer correctement avant la montée sur scène.

Le matériel doit être protégé contre les salissures dues au Tan

Cette salle ou cette aire doit contenir un minimum des haltères de différents poids et tout autre matériel de musculation, en quantités suffisamment importantes pour que les athlètes aient du choix et peu d'attente pour avoir du matériel à disposition

2.3. Salle de pesée pour toutes compétitions

Cette salle doit contenir en plus de la balance fournie (pour les finales nationales uniquement) par la FFForce/CNS Culturisme:

- 2 tables
- 4 chaises,
- Un (1) rouleau de papier essuie-tout.
- Une prise 220 volts.

3. Vidéo

Dans le cas où la salle d'échauffement est séparée de la salle de compétition, la FFForce se charge de mettre en place une liaison vidéo pour permettre aux athlètes et aux entraîneurs de suivre le déroulement des épreuves.

La FFForce s'occupe de la retransmission en direct des finales sur internet. Le streaming est de plus en plus regardé et la FFForce s'est équipée de plusieurs caméras et de matériel professionnel. **Afin d'avoir une qualité irréprochable il est impératif que le comité d'organisation s'assure d'avoir un accès à Internet d'au moins 20 Mbits.**

4. Personnel pour les finale nationale

En plus du personnel fournit par la FFForce/CNS Culturisme, l'organisateur devra prévoir les personnes suivantes :

- 1 personne pour ravitailler en eau les juges, shérifs, chairman et le secrétariat
- 1 personne pour ravitailler en eau les athlètes si besoin
- 3 chaperons hommes et 3 chaperons femmes pour les contrôles anti-dopage,

5. Récompenses pour toutes compétitions

L'organisateur doit récompenser le(la) premier(e) du toute catégorie
L'organisateur doit distribuer à tous(tes) les athlètes un souvenir participatif de la compétition. (il est également conseillé de le faire pour l'ensemble des juges, shérifs, chairman, équipe administrative et technique)

6. Communication et animation

6.1. Publicité

- Club ou OPEN : libre sous approbation CNS Culturisme
- Finale nationale : affiche officielle sera faite par le service communication de la FFForce/CNS Culturisme

6.2. Décoration de la salle

La salle de compétition doit être décorée sans que la décoration gêne les prise de photos, et retransmission vidéo (aucune plantes sur scène)

6.3. Vin d'honneur

Il n'est pas obligatoire mais, s'il a lieu, il est conseillé de le faire sur le lieu de la compétition (attention à la réglementation en vigueur sur la distribution d'alcool).

6.4. T-shirt



La confection de tee-shirts, à l'effigie de la compétition, est possible. Ils peuvent être humoristiques mais ils doivent respecter une certaine déontologie.

6.5. Podium

Il est obligatoire de prévoir un podium pour les finales nationales avec 3 marches à 3 hauteurs différentes.

Rappel : Sur le podium, doivent être inscrites les places des athlètes. Lorsque le public regarde le podium, la deuxième place est à la gauche du podium, la première place au milieu et la troisième à droite.

7. Officiels et V.I.P.

Il est plus que conseillé d'inviter des officiels de la municipalité (maire, adjoint(e) aux sports, directeur(trice) des sports, etc.), du département, de la région et de l'Etat qui seront amenés à remettre les récompenses aux athlètes avec les officiels de la FFForce/CNS Culturisme.

8. Répartition financière

Dépenses

Pour les finale nationales, l'organisateur devra nourrir le midi et le soir (le soir avec des plats chauds) toutes les personnes de l'équipe média et les chargeurs et ceci pendant tout leur séjour.

Pour toutes les compétitions, l'organisateur devra nourrir le midi et le soir (le soir avec des plats chauds) toutes les personnes désignées par la FFForce/CNS Culturisme (juges, chairman, shérifs, administratifs, officiels...) pendant qu'elles officient dans la compétition.

Le planning et la présence de ces personnes sera communiqué 1 semaine avant la compétition et pourra être ajusté sur place chaque matin

En cas de manquement à une de ses obligations, la FFForce prélèvera à la Ligue :

- Les frais occasionnés qui auraient dû être pris en charge par l'organisateur,



Recettes

Les recettes de la compétition sont encaissées comme suit :

- Les inscriptions aux différentes finales sont encaissées par la FFForce,
- Les recettes des stands du comité d'organisation et de la buvette sont encaissées par le comité d'organisation,