

Confus concernant les bodyfitness?...comme plusieurs!

Le 30 juin dernier, j'étais assis juste derrière les juges au championnat canadien de fitness et figure à Edmonton. Dès le début du pré-jugement, j'étais complètement perdu en voyant les comparaisons...comme si je n'avais jamais vu un concours de ce genre! Heureusement, après quelques rondes de comparaisons et une ou deux classes, j'ai commencé à comprendre ce qui se passait. Merci à mon chum Joe Spinello qui m'a démêlé ça durant l'intermission. Sans prétention, si moi, Marc Sauvestre, arrive au championnat canadien et est complètement perdu, imaginez la confusion du commun des mortels et même des profanes de ce sport! Suite à ma conversation avec Joe (notre juge national québécois), j'ai pensé offrir aux lecteurs de ce site, un éclaircissement sur ce que sont les critères de jugement en bodyfitness ou figure si vous préférez. Question de vous aider à orienter la préparation de vos candidates pour les concours à venir.

Tout d'abord, pour les entraîneurs qui se bombent le torse par fierté d'avoir créé une championne de bodyfitness, sachez que le principal critère de jugement en est un qui ne concerne en rien vos compétences mais plutôt la génétique! Effectivement, le premier critère est la silhouette de l'athlète. Cette dernière est la pierre angulaire du jugement. La compétitrice doit avoir une petite taille, des hanches étroites et des épaules relativement large. Également, on doit observer un équilibre entre la longueur des membres et du tronc. N'oubliez jamais que les athlètes au physique trapus et compact seront toujours déclassés par celles à l'allure plus longiligne. Donc, en ce qui concerne l'implication de l'entraîneur, il n'y a pas grand chose à faire à ce niveau. Si vous avez observé que la silhouette exigée va largement à l'encontre de la silhouette typiquement féminine, vous avez raison! C'est pourquoi il n'y a qu'une seule championne canadienne par année!!!!

En deuxième lieu, on regarde la tonicité de la peau. Eh oui, un autre critère fortement relié à la génétique. Lorsqu'une athlète se tourne de dos et que ses fesses arrivent en retard, les juges deviennent impitoyables. Blague à part, une peau qui enveloppe la musculature de façon bien serrée est un «must» pour bien se qualifier dans tout concours avec un calibre moindrement compétitif. La cellulite et la peau pendante ne sont pas permises.

Troisièmement, on accorde beaucoup d'importance au galbe musculaire. Un physique présentant des muscles bien ronds déclassera les muscles plats même s'ils sont profondément striés. Ce critère est essentiel au niveau des épaules et du dos dans le haut du corps et des quadriceps, des fesses, des ischios et des mollets dans le bas du corps. Faites attention aux muscles trop développés! Ceux-ci peuvent ruiner vos efforts. Ce fut le cas à de très nombreuses reprises lorsque nos canadiennes se sont présentées chez les professionnelles et au championnat nord-américain amateur. Elles se sont fait dire qu'elles devaient perdre de 15 à 20 livres de muscle pour espérer être compétitive. Le problème de base était que les critères de jugement au championnat canadien présentaient une importante incongruité avec les critères des pros. Heureusement, les choses entrent progressivement dans l'ordre. Quand on parle de galbe musculaire, ce critère est étroitement lié au détaché musculaire. On doit bien voir la séparation entre l'épaule et le bras, entre la fesse et l'ischios, entre la fesse et les lombaires, etc.

Quatrièmement, la définition. Sujet très controversé, il y a cependant des balises sur lequel on peut se fier. Tel qu'expliqué au précédent paragraphe, le tonus de la peau doit permettre de coller la masse musculaire de façon très serrée. Mais cependant, on ne doit pas voir de striation au niveau des épaules, des pectoraux, des cuisses et des fesses. On doit également faire en sorte que le niveau de vascularité soit le plus faible possible. Trop de veines apparentes donnent une apparence beaucoup plus culturiste.

Finalement, la présentation générale de l'athlète n'est pas à négliger. L'athlète doit d'abord savoir marcher avec une paire de talons hauts...très hauts! Pour une femme habituée de porter des souliers d'entraînement à cœur de jour, ça peut être toute une aventure! Une démarche élégante, telle la démarche d'un mannequin, donnera une allure très charismatique. Le costume est également très important. Certaines filles payent des petites fortunes pour optimiser cet aspect. Le costume doit mettre en valeur la silhouette de l'athlète tout en cachant ses défauts de structure. Il doit également attirer l'attention des juges. La coloration de la peau doit être le plus naturel possible. Plus votre peau aura l'air d'être bronzé naturellement, plus elle resplendira sur scène. Elle doit donc être foncé mais sans exagération et avec une allure satinée. Le maquillage doit également être approprié. Un maquillage de scène est très différent d'un maquillage de tous les jours. Ma conjointe Marie-Claude est une experte en la matière. Elle a grandement contribué aux nombreuses victoires des athlètes de Physic Gestion en bodyfitness.

En conclusion, les facteurs génétiques étant hors de votre contrôle, il devient encore plus important de bien travailler les facteurs contrôlables. Lors de mon prochain article, je vous expliquerai comment travailler avec les athlètes de bodyfitness en respectant ou en contournant les limitations génétiques des athlètes et en optimisant les forces de celles-ci.

Soyez au rendez-vous!

Marc Sauvestre, B.Sc.
Entraîneur en bodyfitness
Fondateur de Physic Gestion