

CRITÈRES DE JUGEMENT POUR LA CLASSE FIGURE

Suite à de nombreux témoignages de confusions face aux jugements et à la préparation des Figures (Bodyfitness), la FCPAQ vous offre cet article écrit par Marc Sauvestre, entraîneur et membre de l'exécutif de la FCPAQ, en collaboration avec M. Joe Spinello, vice-président et juge international de culturisme et de Figures (Bodyfitness). L'objectif de cet article est de clarifier les critères de jugement permettant de savoir à quoi s'en tenir lors des compétitions et de pouvoir bien guider les athlètes et leurs entraîneur(e)s.

SILHOUETTE

Tout d'abord, sachez que le principal critère de jugement en est un qui ne concerne que très peu la qualité de la préparation de l'athlète 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 larges. Également, on doit observer un équilibre entre la longueur des membres (bras et jambes) et du tronc. N'oubliez jamais que les athlètes au physique trapu et compact seront toujours déclassées par celles à l'allure plus longiligne. Donc, en ce qui concerne l'implication de l'entraîneur, il n'y a pas grand choses 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!!!!

TONICITÉ DE LA PEAU

En deuxième lieu, on regarde la tonicité de la peau. Eh oui, un autre critère fortement relié à la génétique. 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. Nous savons tous qu'une préparation pour un tel concours est très exigeante et qu'une importante perte de poids l'accompagne dans la majorité des cas. C'est souvent à ce moment que la tonicité de la peau en prend pour son rhume. Les livres perdus pendant le processus laisse souvent une peau flasque comme si le corps en avait trop. Les athlètes souffrant le moins de cette réalité sont celles qui ne perdent pas beaucoup de poids ou celles qui ont la chance d'avoir une peau très élastique naturellement.

GALBE MUSCULAIRE

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 compétitives. Le problème de base était que les critères de jugement au championnat canadien présentaient une importante incongruité avec les critères des professionnels. 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.

DÉFINITION

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.

PRÉSENTATION

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 foncée 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. N'oubliez pas que les compétitrices sont sous 1000 watts d'éclairage par pied linéaire de scène! Si le maquillage est trop sobre ou trop pâle, on ne le remarquera pas. Évidemment, évitez de tomber dans l'excès.

En conclusion, il faut comprendre que bien des critères de jugements sont des éléments dont ni l'entraîneur ni l'athlète n'ont de contrôle...ce sont les limitations génétiques. La silhouette, le galbe musculaire et la tonicité de la peau en sont de bons exemples. Cependant, la masse musculaire, la définition et la présentation sont tout en votre contrôle. Si vous savez exploiter ces critères au maximum, vous pourrez peut-être déjouer l'attention des juges sur certaines faiblesses hors de votre contrôle.

Mesdames, bon succès!

Marc Sauvestre, B.Sc.