



MEN PHYSIQUE 2026



DEFINITION

La catégorie Men Physique présente un haut du corps bien développé et musclé, avec un accent sur des épaules larges et arrondies et une taille fine qui crée une forme de V, avec un accent sur la symétrie et un look Aesthetic. Les athlètes physiques ont une silhouette parfaitement sculptée et nécessitent presque le même niveau de définition que dans le bodybuilding. Ils doivent avoir une apparence globalement élégante et soignée, dégageant confiance en soi et un large sourire. Les cuisses ne seront pas évaluées.

TENUE

Short (board-short), légèrement au-dessus du genou. Les cuisses n'étant pas jugées dans cette catégorie elles ne doivent pas être apparentes. Longueur du short autorisé : Taille 17

NOTATION

Masse : 25%

Définition : 20%

Symétrie : 35 %

Posing : 20 %

JUGEMENT

Épaules larges, taille fine, et excellent équilibre sur tous les groupes musculaires du haut du corps, avec un Accent marqué sur les abdominaux. La symétrie est un facteur clé de jugement.

Présence scénique et confiance typiques d'un athlète mannequin. Apparence esthétiquement agréable avec un niveau élevé de définition musculaire sur le haut du corps

➤ Les quarts de tour

Les quarts de tour sont effectués avec les talons joints et les pieds à plat.

- De face et de dos, les bras le long du corps.
- Pour les poses de profils, le compétiteur lèvera un bras à hauteur des épaules et le pliera au niveau du coude, l'autre sera mi-tendu, une main sur la taille avec légère rotation du buste, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés.

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacées sur scène, guidées par le chairman qui leur fera effectuer les quarts de tour.

- Le pose-down : les athlètes présenteront la ou les poses qui les mettront en valeur.



MEN PHYSIQUE 2026



LES CATEGORIES

FIRST TIME

Cette catégorie est réservée à celles et ceux qui n'ont jamais participé à une compétition, quelle qu'elle soit. Il s'agit de votre toute première expérience sur scène.

NOVICE

Cette catégorie est réservée pour les compétiteurs qui n'ont jamais obtenu de place sur le podium (1re, 2e ou 3e place) dans cette catégorie à l'AFBBN.

JUNIOR

- 25 ans soit 2008-2001

SENIOR

- 40 ans soit 1987-2000

MASTER

+ 40 ans et plus soit 1986 et plus

OPEN

Ouvert à tous les compétiteurs

CARTE PRO pour le vainqueur (minimum 5 athlètes dans la catégorie)

Le Top 5 est sélectionné pour les compétitions internationales Physique-Mania

Pas de distinction de taille ou de poids

Si plus de 12 compétiteurs, 2 catégories seront prévues selon la taille (-175 ou + 175)