



MEN PHYSIQUE MUSCULAR 2026

DEFINITION

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. Les athlètes de physique masculin ont un physique parfaitement sculpté et nécessitent le même niveau de volume musculaire que dans le bodybuilding, mais sans le développement des jambes. Ils doivent avoir une apparence globalement élégante et soignée, dégageant confiance en soi et un large sourire. Cela inclut la présence, les poses, les transitions et la présentation générale.

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 : 35%, Définition : 20%,
Symétrie : 25 %, 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 et la musculature sont des facteurs clés. Présence scénique et confiance en soi, apparence physique avec un degré élevé sont demandés.

Les quarts de tour : Tous les athlètes d'une même catégorie se présenteront sur scène :

- De face, Pose Libre (une main sur la taille / les deux mains sur la taille / les bras le long du corps)
- De dos, Pose libre (une main sur la taille / les bras le long du corps)
- Pour les poses de profil, 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. Premier profil, jambe gauche devant / Deuxième profil, jambe droite devant

Les poses imposées :

- De face : double biceps
- Biceps cage (côté au choix de l'athlète)
- De dos : double biceps (jambe en arrière au choix de l'athlète)
- Triceps (côté au choix de l'athlète)
- Cuisses-abdominaux

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement, les athlètes seront déplacés, guidés par le chairman.

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



MEN PHYSIQUE MUSCULAR 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	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)
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)				