



# WOMEN-PHYSIQUE 2026

## (EX FIGURE)



### DEFINITION

Niveau de volume et de définition musculaire très élevé. Une belle silhouette globale et un haut niveau d'élégance tant dans l'attitude corporelle que dans les poses demandées. Cette catégorie exige des épaules arrondies larges et rondes, une sangle abdominale visible avec une haute définition musculaire, un dos large et développé et une séparation musculaire visible des membres inférieurs.

### TENUE

Maillot de scène croisé (cristaux autorisés) et chaussures à talons (aucune restriction). Bijoux de scène autorisé.

### NOTATION

*MASSE : 25 %*

*DEFINITION : 25 %*

*SYMETRIE : 50 %*

### JUGEMENT

Seront jugés la féminité, et l'apparence physique dans sa globalité : la qualité musculaire, l'équilibre entre le haut et le bas du corps, la symétrie. La qualité des poses sera prise en compte.

- **Passages en quart de tour** : à l'appel de son numéro de dossard, l'athlète s'avancera au-devant de la scène pour se présenter (de face, de profil, de dos, de profil, de face). Elle se dirigera ensuite en fond de scène en position relâchée.

Puis, toutes les athlètes s'avanceront vers le milieu de la scène, alignées face aux juges pour effectuer les 4 quarts de tour :

- de face (pieds joints, mains ouvertes, bras écartés vers l'extérieur)
- de dos (pieds joints, mains ouvertes, bras écartés vers l'extérieur)
- pour les profils, épaule, hanche, genou et cheville doivent être alignés, une rotation du buste est autorisée.

- **Les poses imposées** : alignées face aux juges, toutes les athlètes effectueront un double biceps de face, un biceps-cage, un double biceps de dos, un triceps, et enfin les abdominaux-cuisses.

Si les juges ont besoin d'affiner leur jugement et comparer les athlètes, celles-ci seront déplacées sur scène, guidées par le chairman qui leur fera effectuer de nouveau les poses imposées.

- **Pose-down** : les athlètes présenteront la ou les poses qui les mettront en valeur. Pendant le pose-down, l'originalité et la capacité à mettre en valeur ses points forts peuvent faire la différence.

Les poses explicitement sexuelles, ou d'autres positions et / ou mouvements du corps provocants se traduiront par une déduction de points.



# WOMEN-PHYSIQUE 2026



(ex figure)

WOMEN-PHYSIQUE  
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.

WOMEN-PHYSIQUE  
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.

WOMEN-PHYSIQUE  
SENIOR – 40

Moins de 40 ans 2008-1987

WOMEN-PHYSIQUE  
MASTER + 40

Plus de 40 ans soit 1986 et antérieur

WOMEN-PHYSIQUE  
OPEN

Ouvert à toutes les compétitrices

OPEN : A partir de 5 athlètes, la 1ère peut décrocher la carte pro.

Pas de distinction  
d'âge ou de  
poids

Si moins de 3  
compétitrices,  
les athlètes  
seront  
regroupées  
sur 1 ou 2  
catégories

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