

01.HISTORIQUE DU CULTURISME



Thierry ZAMBON

Table des matières

1. DEFINITION.....	1
2. UN PEU D’HISTOIRE.....	2
3. LES FEMMES ET LE CULTURISME.....	4
4. PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE.....	6

1. DEFINITION

Le culturisme ou bodybuilding (« construction du corps », en anglais), est un sport qui consiste à développer sa masse musculaire (hypertrophie musculaire) dans un but principalement esthétique (définition standard des dictionnaires).

Si l'on envisage de façon réductrice la préparation du culturiste, elle se décompose en une alternance d'entraînements de musculation et de repos, le tout accompagné d'un contrôle strict de l'alimentation (généralement riche en calories et en protéines mais qui évolue selon que le sportif est dans un cycle de **prise de masse** ou de **sèche**).



Les culturistes exposent le résultat de leur travail lors de compétitions où ils doivent défiler devant un jury qui évalue notamment leur développement musculaire, en leur attribuant des points. Sport uniquement pratiqué par des hommes à son fondement, les femmes ont commencé à prendre part à des compétitions distinctes au début des années 1980.

Il ne faut pas confondre le culturisme avec **LA** musculation, pouvant être pratiquée pour d'autres motifs. Il ne faut pas le confondre non plus avec les compétitions de « Powerlifting », (Force Athlétique en France), où c'est la force pure qui est évaluée, ainsi qu'avec l'haltérophilie où l'on accorde autant d'attention à la force et la vitesse d'exécution qu'à la technique. Il semble cependant y avoir des similitudes, des concordances entre ces disciplines. Cela a justifié un temps le regroupement de ces dernières, en France, sous l'égide d'une seule et unique fédération : la FFHMFAC (Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme) jusqu'au 01/09/2015.

En effet, suite à la décision de l'IWF, fédération internationale d'Haltérophilie, la FFHMFAC a dû « s'éclater ». L'IWF ne souhaitait plus que les fédérations nationales haltérophiles soient regroupées avec d'autres disciplines. De fait, suite à l'assemblée extraordinaire du 28/06/2015 La FFHMFAC disparaît pour donner jour à 3 fédérations distinctes à partir du 01/09/2015 :

- FFHM : haltérophilie
- FFForce : force athlétique
- FFCPCN : culturisme

Regroupement en aout 2019

Du Culturisme et de la Force athlétique au sein d'une même et unique fédération



2. UN PEU D'HISTOIRE

Il y a 4000 ans déjà, les Assyriens, les Babyloniens, et même les Chinois pratiquaient l'entraînement avec des poids. Les Grecs et les romains en faisaient aussi un grand usage.

Cela rythmait le quotidien des gladiateurs de la Rome impériale, et c'était l'exercice des chevaliers du moyen âge. Plus ou moins rudimentaires, les balanciers et les haltères ont fait leur apparition avec la naissance de la civilisation romaine.



Le body-building ou culturisme, a vu le jour en 1811 en Prusse, car Napoléon, après sa victoire, avait interdit tout entraînement militaire. Le Prussien Ludwing Jahn, eut alors l'idée d'entraîner ses hommes avec la gymnastique, et de fortifier les plus faibles avec l'usage de poids et de lests. C'est ainsi que sont nés les premiers clubs « de poids et haltères », et les premiers gymnases.



Le culturisme est apparu en tant que tel à la fin du XIX^e siècle en Europe. Un de ses principaux pionniers fut l'athlète d'origine allemande Eugène SANDOW né en 1867. Il se rendit très célèbre grâce à des démonstrations dans de nombreux spectacles et expositions. Il se produisit lors d'une tournée en France, en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis, provoquant un réel engouement dans ce dernier pays. On peut dire que c'est cela qui a fait rentrer le body-building dans l'ère moderne. SANDOW fut l'un des premiers à rechercher l'esthétisme musculaire plutôt qu'une simple démonstration de force brute.

Intégrant les enseignements de Georges HEBERT, ancien lieutenant de vaisseau de la marine française, et surtout père de la culture physique en France, d'autres auteurs tels que George HACKENSCHMIDT, Edmond DESBONNET ou Earle LIEDERMAN, auteur d'un traité de *Bodybuilding* vers 1920, ont marqué les débuts de ce sport.

C'est aux Etats-Unis que revient le mérite d'avoir été le berceau prospère de cette activité.

Toujours d'outre-Atlantique, pendant l'après-guerre, avec le chocolat, le chewing-gum, le rock and roll, et avec l'aide du plan Marshall, le mythe du muscle débarqua en Europe avec l'Hercule des écrans et la star du muscle des années 50 : Steve Reeves.

Puis, le body-building connut à nouveau des années de flottement jusqu'à la diffusion en 1977 sur les écrans du film documentaire « Pumping Iron » avec Arnold Schwarzenegger. Le documentaire fut sélectionné au festival de Cannes et marqua un tournant pour le body-building.



Un autre personnage clé de l'histoire du bodybuilding va lui donner ses lettres de noblesse : Joe WEIDER. Il inventa de nombreuses techniques d'intensifications de l'entraînement très utiles, telles que le principe de tension continue (lors d'un exercice la personne contracte le muscle en action tout au long du mouvement).

Il fut aussi le mentor d'Arnold SCHWARZENEGGER. Ce dernier et d'autres comme Larry SCOTT marquèrent une nouvelle ère.

Véritable phénomène à bien des égards, Arnold SCHWARZENEGGER s'illustra comme le meilleur athlète de ce sport pendant de nombreuses années et continue aujourd'hui encore à être une source d'inspiration pour beaucoup.



Aujourd'hui, si l'on en croit certaines études, le culturisme est devenu le sixième sport au monde en nombre de pratiquants.

Toutefois, en France et en Belgique, en 1998, une scission se produit. En effet, nombre de personnes ne se retrouvaient plus dans l'évolution du culturisme à l'aube du 21^e siècle.

La démesure et certaines pratiques des athlètes outre-Atlantique commençaient à inquiéter et à faire peur aux plus puristes. L'UIBBN (Union Internationale de Body Building Naturel) voit alors le jour.

Pour résumer, l'intention de cette nouvelle fédération, était de permettre la tenue de compétitions en toute sécurité et dans des conditions saines, avec la volonté d'instaurer des contrôles antidopage, réels et homologués, pour lutter contre la présence et les effets négatifs de ces substances interdites.

Tout athlète membre de l'UIBBN pouvait subir un contrôle antidopage lors des championnats nationaux et internationaux, et également de manière inopinée à l'entraînement ou au domicile. Le refus de se soumettre à un contrôle pouvait aboutir à une exclusion définitive de la fédération (voir dans certains cas à des sanctions pénales).

Depuis 1998, cette nouvelle vague d'athlètes a fait son chemin ; et c'est plus d'une trentaine de pays au monde qui a rejoint ce mouvement qui, pour des néophytes, permet de voir de beaux athlètes, dont la corpulence reste raisonnablement accessible, et donne surtout envie de pratiquer et de se dire : **je peux y arriver moi aussi !**



Le **06 juillet 2107**, suite à de multiples problèmes provoquant le départ de plusieurs fédérations nationales de l'UIBBN, une nouvelle fédération voit le jour : la WNBB. Celle-ci, tout en gardant des valeurs fortes à l'égard du culturisme naturel, souhaite promouvoir plus encore la participation internationale, développer le réseau européen, tout en assurant la formation et la qualification de cadres et d'entraîneurs. En d'autres termes, fonctionner comme une fédération empreinte de professionnalisme et de sérieux.

3. LES FEMMES ET LE CULTURISME

Nous avons beaucoup parlé des hommes lors de cette présentation de l'histoire du culturisme.

Pourtant, les femmes aussi pratiquent cette discipline. Leur engouement pour les poids et haltères est toutefois plus tardif : Il remonte à la fin des années 70 (premier concours aux Etats Unis en 1977), début des années 80. La première femme championne du Monde de body building est Lisa LYON (première playmate de Playboy « musclée »).



Dans un premier temps, l'image de la femme culturiste va être véhiculée pour enrichir la discipline d'une image promotionnelle de la forme, de la santé, de l'équilibre et de l'hygiène de vie.

Tout comme pour les hommes, des divergences de points de vue, des diversifications de la discipline sont apparues. Les excès, nombreux et variés, se sont développés. Pour garder une touche de féminité, d'autres épreuves voient le jour, comme le Body Fitness, Miss Fitness...

Mais là aussi, le retour aux « normes et valeurs passées » commence se développer chez les pratiquants, las d'être assimilées à certaines championnes, véritables incarnations de la dérive de ce sport, dont les médias se sont bien entendu délectés. C'est à ce moment-là que des concepts comme le « syndrome de **bigorexie** » ont été connus du grand public.

Comme pour les hommes, avec l'avènement de l'UIBBN en 1998, la volonté de revenir à des valeurs naturelles ce sont imposées. Le « **je peux y arriver moi aussi !** » revint en force chez les féminines.

Comme toutes les disciplines se doivent de suivre l'évolution de la réglementation générale du sport au niveau international, les contraintes de préventions et lutte contre le dopage.....

Après presque 20ans de bon et loyaux services l'UIBBN commençait à avoir un fonctionnement obsolète sur l'ensemble de ses points.

Sous l'impulsion de différents pays, dont une fois de plus la France et la Belgique, une fédération « moderne » et conformes aux exigences réglementaires actuelle, en reprenant l'ensemble des préceptes de l'UIBBN, voit le jour :

➔ La WNBB (World Natural Body Building) : un renouveau dans le culturisme propre redynamise la discipline



Les différentes évolutions des disciplines :



En 2007, une nouvelle discipline s'est installée au sein de l'UIBBN, le culturism'form - version soft du body fitness/miss fitness - dans le but de « reféminiser » la discipline. Il existe toujours au sein de la WNBB sous le nom de Body Move et s'ouvre aux hommes à partir de 2017



En 2015, deux autres disciplines apparaissent pour mettre en avant qu'une personne qui pratique régulièrement une activité physique sans forcément se soumettre aux mêmes contraintes qu'un culturiste classique (volume, masse musculaire et sèche) peut présenter un physique athlétique aux critères esthétiques indéniables. : Modèle Athlétique Femme et Modèle Athlétique Homme. Ces catégories ont permis de mettre en exergue le sport santé.



En 2017, une autre catégorie apparaît pour mettre en avant les féminines et sublimer la femme culturiste : trained figures



En 2019, L'arrivée des Miss Bikini. Discipline féminine à mi-chemin entre les Culturiste /Trained Figure et les modèles athlétiques. L'objectif est de montrer qu'une femme peut être relativement musclée et très féminine



En 2019, apparition des Men Physique. Discipline à mi-chemin entre le culturisme et les modèles athlétiques

PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE

A la lecture des lignes précédentes, il est clair que cette discipline ne laisse pas indifférent : soit elle inquiète, soit elle séduit. De nombreuses légendes et idées reçues sont véhiculées au sujet de cette activité physique et sportive. Il est vrai que l'aspect des athlètes est un peu trop éloigné de celui du commun des mortels. Il n'est donc pas toujours facile de se projeter... Quand il ne s'agit pas tout simplement d'une simple peur face à la fois aux transformations physiques, aux sacrifices nécessaires (et bien entendu aux sempiternelles suspensions de dopage).

Le concept de culturisme est à l'origine celui d'un mode de vie sain, basé sur une culture physique « pure et dure », assimilable à une vie ascétique. En effet, les résultats « extérieurs » ne s'obtiennent qu'au prix d'une hygiène de vie très stricte, souvent assimilée par les néophytes à de violentes privations.

Le Culturisme pourrait donc se définir comme une activité humaine basée sur une culture physique exigeante et une hygiène de vie irréprochable, dans le but de s'épanouir tant esthétiquement que spirituellement.

L'entraînement culturiste se caractérise par la mise en œuvre d'exercices et de méthodes sollicitant les mécanismes d'adaptation fonctionnelle organiques, par biais de l'utilisation de charges additionnelles. A ce titre, l'entraînement culturiste repose, entre autres, sur une découpe analytique des différents muscles, qui doit servir à sublimer la plastique et l'esthétique du corps de l'athlète.

Le culturiste va donc modeler son propre corps ; tel un sculpteur qui travaillerait le marbre, pour le culturiste, le muscle est sa matière...

Il est donc facile de passer à côté de l'objectif, surtout lorsque les connaissances en la matière sont parcellaires. Il convient en effet de se référer aux sciences anatomiques et biomécaniques pour appréhender le geste juste qui mobilisera avec justesse le muscle ou la portion de muscle ciblée le tout bien sûr dans le cadre des objectifs fixés. Sans maîtrise des fondements anatomiques (maîtrise de la connaissance des structures osseuses, des différentes articulations, des surfaces articulaires et des moyens d'union, ainsi que des éléments musculaires qui les mobilisent), point de salut !

Il est donc primordial de connaître et d'analyser les différents types de leviers, les axes, les plans, les composantes des forces (moment de force, composantes de rotation, de coaptation, résultantes, etc.) ; les lois mécano-physiologiques telles que les relations force-longueur, force-vitesse... ; les notions d'antagonisme, de synergie, la loi de multivalence..., bref tous les éléments qui nous permettent d'interroger efficacement les différentes composantes du geste sportif.

Cette analyse du geste nous permet de proposer non seulement l'exercice adéquat, mais aussi et surtout, au travers de consignes précises d'exécution, de concourir à préserver l'intégrité ostéoarticulaire et musculo-tendineuse de l'athlète, ce qui nous semble particulièrement prioritaire.

De nombreux autres champs scientifiques viennent soutenir les fondements de l'entraînement culturiste. Les sciences biologiques, la biomécanique, la physiologie, l'endocrinologie et la nutrition, bien que prédominantes, côtoient les sciences comme la psychologie cognitive et, dans une moindre mesure, la sociologie !