Quatre catégories féminines IFBB

Repères pour lire une liste de catégories ou préparer un échange avec son entraîneur. Synthèse des fiches IFBB France consultées le 18 novembre 2026.

Bikini

Silhouette tonique, proportions équilibrées et ligne en X. La présentation met en valeur l’ensemble de la silhouette.
Bikini · IFBB France, p. 1–2

Wellness

Cuisses, fessiers et mollets plus développés que le haut du corps. L’ensemble conserve son harmonie. Quarts de tour avec positions de profil codifiées.
Wellness · IFBB France, p. 1–2

Bodyfitness

Musculature athlétique équilibrée, intermédiaire entre Bikini et Women’s Physique. Quarts de tour pour comparer symétrie et proportions.
Bodyfitness · IFBB France, p. 1–2

Women’s Physique

Développement de l’ensemble du corps et définition plus prononcée qu’en Bodyfitness. Quarts de tour, quatre poses musculaires imposées et chorégraphie libre d’une minute.
Women’s Physique · IFBB France, p. 1

Classes de taille · repères seniors et mondiaux

Taille en cm	Bikini	Wellness / Bodyfitness	Women’s Physique
Jusqu’à 158 inclus	A	A	jusqu’à 163 cm
Plus de 158 à 160 inclus	B	B	jusqu’à 163 cm
Plus de 160 à 162 inclus	C	B	jusqu’à 163 cm
Plus de 162 à 163 inclus	D	B	jusqu’à 163 cm
Plus de 163 à 164 inclus	D	C	plus de 163 cm
Plus de 164 à 166 inclus	E	C	plus de 163 cm
Plus de 166 à 168 inclus	F	C	plus de 163 cm
Plus de 168 à 169 inclus	F	D	plus de 163 cm
Plus de 169 à 172 inclus	G	D	plus de 163 cm
Plus de 172	H	D	plus de 163 cm

Exemple : à 164 cm, classe C en Wellness senior mondial. Si le bulletin propose une division Wellness senior open, vérifiez les conditions de cette division auprès de l’organisateur.

www.culturisme.com/competition/#comparatif-categories