

Devenir le plus bel athlète du monde

par

■ **Frantz Hamousin, Mickaël Bourgeois et Raphaël Louis-Marie** ■

Champions du monde, d'Europe et de France de culturisme naturel

En bref

Êtes-vous prêts à soulever des montagnes, à boire des océans, à vous infliger un régime alimentaire d'acier et à vivre annuellement quelques semaines en enfer, à la seule force de votre volonté, le tout sans aucune perspective de profit matériel et dans la plus grande modestie? Si oui, peut-être aurez-vous une chance de devenir champion du monde de culturisme naturel, si toutefois vous tenez ce rythme inhumain plus de dix ans! Au-delà des clichés surnaturels de monstres bodybuildés nourris aux stéroïdes, c'est à la découverte d'athlètes de haut niveau que nous convient ici trois champions du monde, membres de l'équipe de France, mus par la seule passion de leur discipline. Et ils sont la brillante démonstration que, sans intelligence, le muscle ne vaut guère. Bien que de nombreuses fois champion du monde, d'Europe et de France, Frantz Hamousin, gardien à l'École des mines, est d'une modestie rare, ce qui a donné envie d'en savoir plus sur l'ascèse de ces champions peu ordinaires.

Compte rendu rédigé par Pascal Lefebvre

L'Association des Amis de l'École de Paris du management organise des débats et en diffuse des comptes rendus, les idées restant de la seule responsabilité de leurs auteurs. Elle peut également diffuser les commentaires que suscitent ces documents.

Séminaire organisé grâce aux parrains de l'École de Paris (liste au 1^{er} novembre 2016) :

Algoé¹ • ANRT • Be Angels • Cap Digital • Carewan • CEA • Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris Île-de-France • Crédit Agricole S.A. • Danone • EDF • ENGIE • ESCP Europe • FABERNOVEL • Fondation Crédit Coopératif • Fondation Roger Godino • Groupe BPCE • HRA Pharma² • IdVectoR² • La Fabrique de l'Industrie • Mairie de Paris • MINES ParisTech • Ministère de l'Économie, de l'Industrie et du Numérique, DGE • Ministère de la Culture et de la Communication • NEOMA Business School • Orange • PricewaterhouseCoopers • PSA Peugeot Citroën • Renault • SNCF • Thales • UIMM • Ylios

1. pour le séminaire Vie des affaires
2. pour le séminaire Ressources technologiques et innovation

■ Exposé de Frantz Hamousin, Mickaël Bourgeois et Raphaël Louis-Marie

Qu'est-ce que le culturisme naturel ?

Raphaël LOUIS-MARIE : Des sculpteurs de l'Antiquité gréco-romaine au David de Michel-Ange, la recherche des proportions harmonieuses du corps humain a été une constante de la statuaire. On peut en déduire, en regardant ces chefs-d'œuvre, que, de longue date, toutes ces civilisations conquérantes avaient recours à une forme de musculation pour préparer leurs combattants aux batailles qu'ils devaient livrer, ce qu'elles ont immortalisé grâce à l'art. Le culturisme aurait alors des racines remontant à plusieurs millénaires.

Le monde moderne du culturisme se réfère à quelques grands noms. Le premier, Eugène Sandow (1867-1925), devint rapidement célèbre aux États-Unis et en Europe grâce à ses démonstrations de force et à son physique. Il est considéré comme le père du culturisme et un trophée à son effigie récompense, aujourd'hui encore, le vainqueur d'une des compétitions les plus médiatiques de la discipline, Mr. Olympia. Dans les années 1970, Joe Weider (1920-2013) a mis les techniques du marketing au service de ce sport qu'il a rendu accessible à tous, en particulier par le biais du cinéma. C'est grâce à lui que l'on a découvert Arnold Schwarzenegger qui, depuis, est devenu la référence incontournable du culturisme. Dans le milieu, cette période durant laquelle il a pratiqué son art est appelée la *Golden Age* car la recherche de l'esthétique primait alors sur celle de la masse musculaire absolue.

Le culturisme naturel est le fait de pratiquer la culture physique sans avoir recours à des substances illicites, c'est-à-dire celles interdites par le Comité international olympique (CIO). Notre fédération, la Fédération française d'haltérophilie – musculation (FFHM) est ainsi la seule fédération reconnue par le ministère des Sports. Notre sport se pratique par le biais d'appareils favorisant le développement musculaire dans un but de recherche esthétique et d'excellence. Pour sa mise en valeur, le corps est façonné comme un diamant doit l'être pour révéler tout son éclat. Une diététique précise, mesurée au gramme près, accompagne l'athlète dans son effort, tout particulièrement durant les périodes de compétition, de présentation ou de photos, qui sont l'aboutissement de la saison. Tout cela constitue un long chemin et un apprentissage qui se déroule sur plusieurs années, dix ans de pratique en salle étant, au minimum, nécessaires pour faire un champion.

Le culturisme est un art qui s'apprend. Cela ne s'improvise pas et suppose d'avoir intégré un certain nombre de codes et de règles avant de parvenir en compétition. Il faut notamment apprendre à mettre en valeur son corps et ses points forts, et c'est pour cela que, souvent, des séminaires de *posing* sont organisés, soit par des clubs privés, soit par l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) lors des sélections en équipe de France. Ces stages sont souvent encadrés par des anciens culturistes qui viennent transmettre leur expérience. Tout est fait pour optimiser la présentation de ce corps que l'on met des années à façonner, afin que, le jour venu, l'on puisse obtenir le maximum de points et devenir ainsi le plus bel athlète de France, d'Europe ou du monde.

Pour nous, le naturel s'oppose au surnaturel. Le physique de Phil Heath, quadruple détenteur du plus grand trophée américain, le Mr. Olympia, est sans commune mesure avec, par exemple, celui de Frantz Hamousin : la cuisse de ce dernier n'est qu'à peine de la taille du biceps de l'Américain ! Dans son cas, l'optimisation du corps humain passe, à l'évidence, par l'utilisation de la chimie. Des laboratoires pharmaceutiques accompagnent ces athlètes dans leur préparation grâce à des traitements pouvant parfois atteindre 50 000 dollars. Il ne s'agit pas ici de critiquer ceux qui choisissent cette voie, dans la mesure où, dans les compétitions auxquelles ils participent, tous leurs adversaires ont pareillement recours au dopage et tous luttent ainsi à armes égales. Les différences sont tellement énormes qu'il est ainsi très aisé de distinguer un athlète naturel d'un athlète surnaturel.

Frantz a aujourd'hui 50 ans, ce que ne laisse pas supposer son physique. Dans ce sport, on peut en effet vieillir très bien, en gardant une certaine prestance. Lorsque l'on a eu l'habitude de faire travailler son corps, on a moins de douleurs le matin au réveil et les exercices de renforcement des muscles profonds, effectués au fil de nombreuses

années, aident le corps à mieux faire face à l'avancée en âge. Il existe donc, dans nos compétitions, une catégorie "vétérans" très bien représentée par des messieurs ou des dames ayant largement dépassé la cinquantaine, voire ayant parfois plus de 70 ans. C'est très inspirant pour les jeunes qui se lancent dans la compétition.

L'entraînement

Mickaël BOURGEOIS : Il est indispensable de définir sa route avant de la prendre. Ainsi, le culturiste, avant d'établir son plan, doit savoir quel est le but de son training. Celui-ci comporte deux phases : un entraînement dit *de prise de masse musculaire* et une période dite *de sèche*.

La prise de masse se déroule hors période de compétition et requiert un accroissement de l'apport calorique par l'augmentation des rations de riz, de viande, de gras, de sucre, etc., dans l'alimentation, ce qui va nous permettre de pousser de plus lourdes charges en augmentant la taille des fibres musculaires. On parle alors de *cycle de volume*. C'est un travail lourd et strict, mais c'est aussi un moment où l'on se sent bien et à l'aise dans son corps.

La période de sèche est d'une toute autre nature. Elle se déroule généralement dans les trois mois qui précèdent les compétitions. Au cours de cette période, on diminue progressivement et de façon très maîtrisée, semaine après semaine, les quantités et la nature des portions ainsi que le rythme des repas (toutes les trois heures, comme les bébés!) afin de ne pas perdre de masse tout en favorisant la fonte des graisses présentes dans les tissus adipeux. Enfin, durant la semaine qui précède la compétition, on se soumet à un régime fortement protéiné afin de plaquer les abdominaux et de bien faire saillir les muscles le jour J.

Raphaël LOUIS-MARIE : On ne se lance évidemment pas à l'aveuglette dans ce type d'entraînement et il nous faut auparavant prendre en compte un certain nombre de facteurs liés à la personne, en particulier son type de morphologie. Sur ce point, on distingue les *endomorphes*, qui ont une tendance naturelle à rapidement prendre de la masse musculaire; les *ectomorphes*, très secs indépendamment de leur régime alimentaire et du fait d'un métabolisme rapide; et, enfin, les *mésomorphes* qui constituent un type intermédiaire dont le corps n'est pas fait pour supporter une forte musculature.

Le niveau de pratique préalable est également un facteur important : il est évident que l'on ne traitera pas de la même façon un expert, qui maîtrise déjà un certain nombre de mouvements, et quelqu'un qui débute dans la compétition. Il en va de même pour les deux autres variables, l'âge et le genre, qui justifient des approches adaptées pour la qualité du mouvement : un homme ne travaillera pas ses cuisses comme pourra le faire une femme. Le rendu et la tonicité ne seront également pas les mêmes au fil du temps, les taux de testostérone baissant avec l'âge, et le corps n'ayant plus la même facilité à fabriquer de la masse musculaire à 50 ans qu'à 20 ans.

Le cycle de planification

Lorsque l'on suit quelqu'un en culturisme, la première chose que l'on s'efforce de savoir est si la personne recherche uniquement une prise de masse musculaire ou si elle désire pratiquer en vue de la compétition. Dans le premier cas, on ne prévoira qu'un ou deux cycles d'entraînement, modifiables en fonction des objectifs de chacun. Dans le second cas, le cycle 1 sera une approche de quatre semaines, qui débutera seize semaines avant la compétition, suivi d'un cycle 2 de douze semaines, durant lesquelles la personne s'alimentera dans le but d'atteindre la performance qu'elle recherche. Certains, très secs de nature et dont la constitution est faite pour ce sport, n'auront cependant besoin que de trois semaines pour réaliser cette préparation.

En période de prise de masse, on ne travaille pas son corps de la même façon que lorsque l'on est en période de sèche. Lors du cycle 1, le pratiquant effectue, sur les machines de musculation, des séries composées de six à huit répétitions nécessaires pour favoriser la prise de masse musculaire. Le temps de récupération entre ces séries, qui permet au muscle de récupérer, est alors compris entre 2 minutes 30 et 3 minutes, ce qui est légèrement supérieur à ce qu'il sera en période de compétition. Pour atteindre les objectifs que l'on s'est fixés, un tel cycle d'entraînement doit durer environ trois semaines.

Pour le cycle 2, les séries, un peu plus longues, pourront aller jusqu'à quinze répétitions, le temps de récupération étant, quant à lui, un peu plus court. On travaille alors sur la capacité naturelle du corps à ingérer les liquides. Il s'agit de favoriser le gain de liquide intracellulaire, également responsable du gain de muscle; c'est pourquoi on parle de *cycle de volume*.

Enfin, pendant la phase dite de sèche, l'entraînement consiste à effectuer des séries d'intensités différentes pouvant aller généralement de six répétitions (indispensables pour conserver sa masse musculaire) à trente répétitions, voire beaucoup plus pour certains pratiquants. La récupération entre les séries sera alors extrêmement courte, comprise entre 30 secondes et 1 minute 30, afin de favoriser la fonte des graisses présentes dans les tissus adipeux et d'augmenter le rythme cardiaque, chose nécessaire pour répondre aux besoins du métabolisme.

Il faut noter que tout cela sera, bien sûr, effectué avec une dépense énergétique excédentaire au regard des apports nutritionnels. Durant les périodes de compétition, il arrive que l'on traverse des moments où le corps semble vidé de toute énergie. Malgré tout, il faut continuer à s'entraîner. Ces moments où la passion prend le pas sur la raison sont très compliqués à gérer, les culturistes ayant parfois un certain goût de l'extrême qui les pousse à se surpasser, au risque de se blesser.

La planification type, mise en place par les coaches pour leurs élèves, impose une activité physique quotidienne, alternant exercices physiques doux, comme le "cardio", qui consiste à augmenter le rythme cardiaque par la pratique du vélo ou du tapis de course, et entraînements plus intensifs sur les machines. Par exemple, le lundi, seront travaillés les pectoraux et les biceps; le mardi, les cuisses et les mollets; puis, successivement les jours suivants, le cardio et les abdominaux, le dos et les triceps, le cardio, les épaules et les pectoraux, pour terminer, le dimanche par une séance de cardio et d'abdominaux. On y ajoute également des exercices avec un bâton, destinés à affiner la taille et à renforcer la sangle abdominale, l'objectif dans ce sport, étant d'obtenir une silhouette en V, c'est-à-dire des épaules larges et une taille fine. À chaque exercice destiné à renforcer un ensemble de muscles est associé un nombre de séries, un nombre de répétitions du mouvement pour chacune d'entre elles ainsi que des temps de récupération entre deux séries. Lorsque l'on prépare un plan d'entraînement pour quelqu'un, rien n'est laissé au hasard et l'athlète est guidé comme sur des rails.

Diététique et compléments alimentaires

« *Que ton aliment soit ta première médecine.* »

Cette devise d'Hippocrate est devenue la nôtre. Beaucoup d'entre nous viennent, comme moi, des Antilles où nous avons été habitués, dès notre enfance, à voir mères et grands-mères trouver dans la nature environnante nombre d'aliments et de remèdes dont nous pouvions avoir besoin. Lorsque l'on fait du culturisme, l'entraînement seul ne suffit pas et le régime alimentaire est primordial. On ne peut pas prétendre vouloir développer sa musculature en s'alimentant comme Monsieur Tout-le-Monde. L'idée est donc d'avoir une alimentation riche en protéines et en fibres, et pauvre en glucides et en matières grasses, ce qui écarte d'emblée toute forme de *junk food*. Un tel régime implique également de manger beaucoup plus souvent, faire sept à huit repas par jour n'étant pas exceptionnel pour un culturiste. De façon paradoxale, manger souvent contribue à brûler les graisses : c'est comme entretenir un feu régulier dans une cheminée.

Voici donc, en dix points, les règles incontournables d'un tel régime.

• Une bonne quantité de protéines

Elles sont indispensables à la croissance des muscles, si elles sont prises dans la bonne proportion, soit 2 grammes par kilogramme de poids de corps et si elles sont issues d'aliments dit maigres comme le steak de flanc de bœuf, le blanc de poulet, le filet de porc. Pour les végétariens, les alternatives sont : le soja, le seitan, le quinoa, le sarrasin. Au petit déjeuner, les flocons d'avoine et les œufs (jusqu'à trente blancs par jour!) sont les stars. Plus nous approchons de la phase de compétition, plus nous réduisons les apports en compléments protéinés en poudre en mettant l'accent sur les nutriments naturels.

- **Associer les liquides**

Les boissons protéinées sont une bonne source d'énergie entre les repas, elles permettent d'éviter les envies de grignoter n'importe quoi et elles facilitent la digestion.

- **Ne jamais sauter un repas**

C'est aussi mauvais que de sauter un entraînement, cela limite l'apport en nutriments dont les muscles ont besoin. Le maître mot est anticipation.

- **Bien s'hydrater**

Le corps est constitué de 70% d'eau, et cela prend toute son importance en cas d'entraînement intensif. La ration sera donc de 2 à 3 litres d'eau par jour, voire plus du double avant une compétition. Cette ingestion massive est suivie par une diète hydrique de 48 heures qui permet de plaquer la peau sur les muscles.

- **Manger les aliments gras avec modération**

Ils sont excellents s'ils sont pris sans excès, par contre les aliments contenant des matières grasses ajoutées sont à proscrire. Les bonnes sources de lipides sont le saumon, les amandes, l'huile d'olives, les oméga (oméga-3, oméga-6 ou oméga-9, etc.).

- **Pas d'aliments industriels**

Pour avoir une alimentation "propre", il est indispensable d'éviter les produits malsains (comme les fast-foods, les aliments industriels, etc...) qui favorisent le stockage des graisses dans le corps.

- **Ne pas trop manger**

Les calories ingérées ne doivent pas être supérieures à celles brûlées sous peine de stockage. Il faut donc modérer l'apport nutritionnel. Il est nécessaire de lire les étiquettes pour garder le contrôle : une poignée d'amandes correspond à 600 kilocalories, ce qui est énorme mais on ne s'en rend pas compte.

- **Privé de bonbons!**

Les sucres raffinés sont des calories "vides" qui ne favorisent pas la construction de masse musculaire. On peut les remplacer par du miel, de la stevia, du sirop d'agave, etc. Il convient donc de ne pas les faire entrer dans la maison! S'ils sont consommés le soir, le corps les stockera plus vite. Ils peuvent être utiles en fin de séance, combinés avec un apport protéiné.

- **Le droit à l'écart**

Un écart par semaine sur un repas aide à ne pas être tenté le reste du temps. L'écart imprévu est la récompense du travail bien fait.

- **Les compléments alimentaires**

Utilisés comme aides, ils viennent combler les manques dans l'alimentation. Il ne faut cependant pas se reposer dessus, et se méfier des produits douteux et des effets marketing!

Focus sur les compléments alimentaires

Il existe cinq compléments alimentaires utiles à la construction musculaire.

Le premier d'entre eux est la *whey* (protéine de lactosérum). C'est la reine des suppléments, consommée par la plupart des sportifs. Prise avant et après l'entraînement, ce coupe faim naturel améliore la construction musculaire et la récupération. Elle est très facile à digérer.

Viennent ensuite les *BCAA*. Ces acides aminés sont le carburant des muscles. L'alimentation naturelle n'en apporte, cependant, pas en quantité suffisante. Ils permettent de conduire les nutriments vers le tissu musculaire, favorisant ainsi une meilleure récupération et une assimilation plus facile des protéines. Ils sont largement utilisés en natation et course à pied, car ils améliorent l'endurance.

La *glutamine* est également un acide aminé. Elle ralentit la dégradation du tissu musculaire, renforce le système immunitaire et augmente les niveaux d'hormone de croissance dans le corps, ces derniers ayant tendance à baisser avec l'âge.

La *créatine*, découverte en 1832, est devenue une star dans les années 1990. Présente dans le corps de façon naturelle, elle l'est également dans l'alimentation par le biais des viandes rouges. Un apport supplémentaire permet d'obtenir un gain de force et une augmentation des cellules musculaires. Si elle a été longtemps à l'origine de débats éthiques, elle est aujourd'hui très prisée des sportifs, bien qu'un effet de mode et de marketing ne soit pas à exclure.

Enfin, les *oméga-3* sont des acides gras dont les effets sont favorables sur la composition des membranes cellulaires. Ils permettent de réguler la tension artérielle et procurent une meilleure élasticité aux vaisseaux. Ils sont utiles au fonctionnement général de l'organisme.

Le jour J

Frantz HAMOUSIN : Cela m'a pris dix ans avant d'obtenir un titre de champion de France. En 1999, quelqu'un avait vu en moi un certain potentiel et, à mon grand étonnement, m'avait dit qu'il me manquait juste un régime. Je n'en avais jamais fait de ma vie et je continue d'ailleurs à manger un hamburger avant chaque compétition ! Je lui ai cependant fait confiance, ai tenu le régime sur trois mois et suis descendu à moins de 65 kilos, ce qui n'a pas manqué d'avoir quelques conséquences à la maison, les sautes d'humeur consécutives à un tel régime étant monnaie courante. En 2000, le jour de ma première compétition, j'ai décroché ce titre de champion de France, alors que je ne m'attendais guère à un tel résultat. Les titres se sont ensuite succédé, champion d'Europe, puis du monde. Cette expérience, m'a appris qu'il faut être prêt le jour J, ni avant, ni après. Il ne faut s'attendre à aucun cadeau et je trouve cela très bien ainsi. J'y ai pris goût et depuis seize ans, chaque année, quoi qu'il advienne, je repars pour une nouvelle saison de compétitions !

Raphaël LOUIS-MARIE : La compétition, qui a généralement lieu le samedi, est l'aboutissement de notre sport. Si, de fait, elle commence dès l'entrée en scène, la dernière semaine est néanmoins primordiale. Personnellement, j'ai pris l'habitude de prendre des congés durant cette période, tant les contraintes sont lourdes et incompatibles avec toute autre activité. Durant les trois premiers jours, que nous appelons les jours de décharge, nous ne mangeons que très peu, et typiquement du poisson cuit à l'eau, mais très salé. Nous avons alors l'impression de boire un océan ! Nous avons besoin de ce sel, en jouant sur la balance sodium/potassium, pour attirer l'eau sous cutanée vers les cellules musculaires. Ce sont trois jours de descente en enfer ! Le quatrième jour, quand vous pensez enfin être tiré d'affaire, vous mangez un kilo de steak de cheval sans sel. Privé de sucre durant tout ce temps, le cerveau travaille alors au ralenti et vous avez la sensation d'être complètement vidé de toute énergie, incapable de faire quoi que ce soit.

Frantz HAMOUSIN : Personnellement, je mange toutes les deux heures 100 grammes de riz. Ensuite, le cinquième jour, jour du rebond glucidique, nous recommençons doucement à prendre des sucres sous forme de miel, de pâte d'amande ou de confiture. Le vendredi soir, je mange une glace, tandis que certains, comme Mickaël, s'offrent une pizza. Mais la plupart des compétiteurs poursuit le régime jusqu'au bout.

Raphaël LOUIS-MARIE : Après trois mois de privation de sucres rapides, cette ingestion provoque un pic d'insuline énorme qui peut entraîner des malaises chez qui n'y serait pas préparé. Le vendredi, on arrête également de boire vers 16 heures, et l'on s'y tient jusqu'après l'officialisation des résultats, le samedi soir, ce qui est très difficile. En effet, la peau, privée d'eau, est d'une telle finesse quand elle est plaquée sur le muscle, que le moindre apport peut instantanément gâcher les six mois de préparation : on dit alors que l'on est "voilé". Le stress, particulièrement chez les compétitrices, peut également avoir ce type d'effet. Et, comme l'on peut être appelé à revenir se présenter

plusieurs fois devant les juges, tant que les résultats ne sont pas tombés, il n'est pas question de prendre le risque de boire.

Frantz HAMOUSIN : En compétition à Barcelone, au lendemain des attentats du Bataclan à Paris, mon stress a été tel à l'annonce du nombre de victimes que mes muscles ne répondaient plus et une fois sur scène je n'ai rien pu faire. Dans ce sport, il faut que tout soit optimum et que rien ne vienne nous empêcher de faire valoir notre potentiel

Raphaël LOUIS-MARIE : Le jour de la compétition, la pesée est le passage obligé pour chaque athlète afin de définir la catégorie dans laquelle il concourra. L'athlète doit impérativement être "au poids" au risque de ne pas pouvoir "tirer". Pendant la pesée, il est enregistré et obtient son numéro de passage. C'est aussi l'occasion pour les juges de jauger une première fois les participants, en particulier les nouveaux venus. La compétition a alors déjà commencé.

Chez les hommes, les catégories de poids sont : - de 65, - de 70, - de 75, - de 80, - de 85 et + de 85 kilos. Chez les femmes, il n'en existe que deux : - de 52 et + de 52 kilos. Depuis quelques années, on a vu l'émergence d'autres catégories, venues des États-Unis : *Miss* et *Men fitness*, *Miss Bikini* et *Men Physic*, *Model* hommes et femmes. Ce sont des catégories dans lesquelles les athlètes vont moins dans la "sèche" et favorisent davantage un physique que l'on pourrait qualifier "de plage", plus flatteur au regard, en particulier pour les femmes.

Une fois l'épreuve de la pesée passée, il est temps de se préparer à monter sur scène. C'est alors le temps du tan et de l'échauffement. Le tan est un colorant naturel que les culturistes appliquent sur leurs corps afin d'obtenir un aspect plus sec et plus brillant de la peau ainsi qu'une définition plus fine du relief musculaire. Un tan mal posé peut faire perdre une compétition ! C'est un peu l'armure que le guerrier revêt avant le combat. Et, dès lors, il est impossible de savoir qui est blanc ou qui est noir, tous les compétiteurs sont à égalité sur ce point. Une fois tanné, l'athlète peut enfin s'échauffer par des petites séries avec des charges légères ou, parfois, avec une simple serviette, afin d'amener le sang au niveau du muscle et de chercher ce physique qui lui permettra de gagner la compétition.

L'épreuve des comparaisons est la première phase de la compétition. C'est la plus importante, mais aussi la plus difficile. Les athlètes se soumettent à sept poses imposées et le vainqueur est celui qui marquera le plus de points. La dernière épreuve est celle du *posing libre* et elle dure 1 minute pour les hommes et 1 minute 30 pour les femmes. À ce moment-là, l'athlète peut laisser libre court à son côté artistique et faire le spectacle.

Le retour à la vie normale

Une fois la compétition terminée, il est temps de redevenir un être normal, bien que l'on continue de surveiller un peu son alimentation.

Ce sport peut paraître extrêmement contraignant, mais il se pratique toujours dans une ambiance de bonne camaraderie. Nous sommes un groupe d'amis qui partageons une même passion, et ce n'est pas parce que nous surveillons parfois de très près ce que nous mangeons que nous ne savons pas nous faire plaisir, le moment venu. Nous apprécions peut-être d'autant plus les bonnes choses que nous sommes souvent amenés à nous en priver.

Narcissisme et dopage

Un intervenant : *Comment concilie-t-on le contrôle antidopage et l'arrêt de toute boisson la veille d'une compétition ?*

Frantz Hamousin : C'est un vrai problème! Quand il n'y a plus d'eau dans le corps, il n'y a pas d'eau à éliminer! Vous pouvez alors passer des heures à attendre de pouvoir remplir votre flacon car si vous ne pouvez pas être contrôlé, vous serez considéré comme dopé et donc automatiquement éliminé.

Int. : *Quel est le rapport de l'athlète à son miroir ?*

F. H. : On est toujours tenté de se regarder pour vérifier que la ligne est toujours la même. On recherche systématiquement la perfection, et le miroir est notre instrument de gestion. Mais certains d'entre nous sont plus narcissiques que les autres.

Mickaël Bourgeois : Personnellement, quand je me vois dans le miroir, je me trouve tellement de défauts que je préfère éviter de le faire. Ça me démoralise trop!

Int. : *Vous n'aimez guère les gens qui se dopent et vous trouvez qu'il y en a trop dans les salles de sport. Est-ce si facile d'identifier quelqu'un qui se dope ?*

Raphaël Louis-Marie : Les jeunes veulent souvent des résultats immédiats, sans faire l'effort de se créer un physique de base, ce qui peut prendre beaucoup de temps. Comme ils ont un accès très facile à certaines substances illicites et à l'information sur leur usage grâce aux forums spécialisés sur le Net, en six mois, ils prennent 20 kilos. Ces produits sont très puissants et agissent en augmentant le taux de testostérone. Certains vont même jusqu'à se piquer à l'insuline pour favoriser l'assimilation de ce qu'ils mangent, au risque de provoquer des comas hypoglycémiques graves. Ce fut le cas de Serge Nubret, culturiste star et acteur rival de Arnold Schwarzenegger, mort de n'avoir pas su maîtriser sa chimie. Ces athlètes dopés se reconnaissent facilement à certains signes caractéristiques : boutons dans le dos, gynécomastie, etc.

F. H. : Ces gens sont fort dommageables pour notre sport. Quand ils arrivent et me voient tel que je suis, ils me disent que ce qu'ils veulent, c'est être comme moi. Ils me demandent aussitôt non pas depuis combien d'années je travaille, mais, uniquement, ce que je prends. Si je leur réponds que je mange comme tout le monde, mais que je pratique depuis des années, ça les calme et, la plupart du temps, ils renoncent ou s'orientent vers d'autres fédérations que la nôtre, moins regardantes.

Être vigilant pour garder le cap

Int. : *Êtes-vous suivis par un nutritionniste et ce type de régime draconien comporte-t-il, à terme, des risques pour la santé ?*

M. B. : Nous ne sommes pas suivis par des nutritionnistes, mais nous savons, par exemple, que si nous ingérons énormément de blancs d'œufs, il nous faut en contrepartie boire énormément pour soulager le travail des reins. Il n'y a pas de problème majeur pour la santé dès lors que l'on suit ces quelques règles simples. Et, quand on voit comment est Frantz Hamousin à 50 ans, on se dit que c'est plutôt le contraire!

R. L.-M. : Personnellement, je suis suivi par un coach depuis quelques années parce qu'il existe des paliers que l'on ne peut pas franchir seul. À l'approche des compétitions, on perd parfois de son discernement et l'on risque de faire des erreurs. Il arrive que des athlètes prêts une semaine avant la compétition perdent le cap et gâchent toutes leurs chances dans les derniers jours. Bien évidemment, on me fait des prises de sang régulières afin de contrôler

mon taux de créatinine et ma numération globulaire. Extérieurement, il se peut que l'on paraisse en bonne santé alors qu'intérieurement, des problèmes sont latents. Sur un produit comme la créatine, par exemple, nous n'avons pas suffisamment de recul pour être assurés de sa totale innocuité. Il nous faut donc rester vigilant et nous faire suivre médicalement.

Int. : *En matière de nutrition, il existe aussi des tables, validées par des chercheurs et des athlètes de haut niveau, qui guident le sportif dans ses choix en fonction de son poids de corps et de son niveau. Les erreurs sont surtout faites par des novices qui veulent aller trop vite plus que par des sportifs aguerris. Ensuite, dans ce cadre général, chaque athlète a ses petits secrets qu'il garde jalousement pour lui, et cela vaut pour toutes les disciplines.*

Int. : *Votre expérience peut-elle être utile pour le maintien en bonne forme physique des personnes âgées ?*

R. L.-M. : Très simplement, je dirai que la règle est la même : il faut d'abord pousser la porte de la salle de sport et l'alimentation adaptée suivra. Que le corps soit jeune ou vieillissant, il faut s'alimenter de façon équilibrée, avec de bons apports en protéines et acides aminés. Il ne faut pas espérer de miracle, mais simplement une avancée en âge dans de bonnes conditions physiques. Nous avons, aux États-Unis, l'exemple d'une athlète de 78 ans, qui fait de la compétition en ayant commencé la musculation à 70 ans, et qui est dans une forme étonnante avec le corps d'une femme de 40 ans.

Int. : *Comment sont composés et comment jugent les jurys ?*

F. H. : J'ai déjà fait partie de jurys dans des compétitions pour hommes. Il peut y avoir de trois à six juges, qui ne sont pas uniquement des praticiens de ce sport et les jurys peuvent être mixtes. Nous jugeons la masse, la sèche, la ligne et l'harmonie selon des critères précis. La présentation et le sourire sur scène sont aussi pris en compte.

R. L.-M. : Quand on parle de ligne, certains sont naturellement favorisés. Une taille fine et des épaules larges seront mieux jugées que l'inverse. Certains sont faits pour ce sport, d'autres pratiquent, mais ne franchiront jamais un certain cap. Ce qui frappe d'emblée un jury, quand l'athlète entre en scène, ce sont sa ligne et ses proportions. Certains candidats se révèlent et sont transformés à cet instant. Au final, le candidat a très peu de temps pour convaincre.

Int. : *Les pratiquants débutants participent-ils à des concours locaux, comme dans d'autres sports ?*

M. B. : Le culturisme naturel est un petit milieu. Dans ma salle de sport, où nous sommes deux mille inscrits, je suis le seul à participer à ce type de compétition. D'autres, dont on se demande parfois s'ils boivent de l'eau ou autre chose, vont concourir dans d'autres fédérations où l'on est moins regardant sur les contrôles.

Le prix de la passion

Int. : *Le fait que vous soyez champion du monde n'est-il pas un bon argument publicitaire pour le propriétaire de la salle où vous vous entraînez ?*

F. H. : Du fait des multiples catégories et des trop nombreuses fédérations, les champions du monde sont tellement nombreux que l'on a du mal à s'y retrouver. De plus, quand on parle d'un tel champion, on pense immédiatement à quelqu'un "taillé comme une armoire à glace". Or, comme vous le voyez, c'est loin d'être le cas dans ma catégorie des moins de 70 kilos ! Dans mon ancien club de province, le propriétaire m'avait aimablement sponsorisé en me laissant libre accès à sa salle. À Paris, c'est très différent. De plus, je n'ai aucune envie d'être lié avec une salle de sport où l'on aura toujours une démonstration ou des conseils à me demander. Je préfère m'entraîner incognito.

Int. : *Alors que beaucoup de sports sont corrompus par l'argent, dans le vôtre, il n'y a rien d'autre à gagner que la gloire et la considération de ses cocompétiteurs. Comment financez-vous votre participation à des concours à l'autre bout du monde ?*

F. H. : Mickaël et moi sommes membres de l'équipe de France et, dès que vous faites partie des trois meilleurs de cette équipe, tout est pris en charge, voyage, hébergement, etc. Il n'y a effectivement pas d'argent dans notre sport et le fait d'être multiple champion du monde, contrairement à ce que certains pourraient croire, n'a pas fait de moi quelqu'un de riche, loin de là. On nous félicite avec une bonne poignée de main, on nous donne une belle coupe et ça s'arrête là ! Notre seul moteur, c'est la passion.

R. L.-M. : Les choses évoluent cependant. Certains athlètes, qui n'ont pour autant jamais fait de compétition, postent leurs photos sur Instagram ou Facebook et, grâce à cela, lancent des applications de coaching qu'ils vendent quelques euros. S'ils parviennent à attirer suffisamment de *followers* pour suivre leur mode de vie, ils peuvent en vivre confortablement. D'autres font des photos, de la publicité ou sont sponsorisés par des marques ou des laboratoires. Quelqu'un comme Phil Heath engrange à chaque compétition 200 000 dollars. La question est alors de savoir si cela justifie le fait de se doper massivement et les risques encourus.

Int. : *Y a-t-il une valorisation professionnelle de vos performances ?*

M. B. : Mes collègues policiers ne sont pas au courant ! S'ils me posent des questions sur mon physique, je leur réponds que je suis comme ça naturellement, et que, bien sûr, quand j'ai le temps, je fais un peu de musculation !

F. H. : On reste simple. Tout cela est éphémère et peut très vite s'arrêter.

R. L.-M. : Mes collègues m'ont vu dans une émission, après mon succès aux championnats du monde, et m'ont fait la surprise, à mon retour, de m'accueillir avec un pot de bienvenue et un documentaire posté sur l'intranet de l'entreprise. Mon employeur, Orange, m'a ensuite proposé un statut d'athlète de haut niveau. De plus, en tant que chef de projets, j'ai une certaine flexibilité dans mes horaires qui me permet d'utiliser la salle de musculation installée chez moi.

Int. : *Comment pouvez-vous concilier votre vie familiale et toutes les contraintes que vous vous imposez ?*

F. H. : On y arrive ! Mes enfants y sont habitués et tout se passe bien. Dans les moments difficiles, quand j'ai besoin de silence et que je ne parle pas, ils comprennent tout de suite qu'il faut me laisser tranquille. Ils ne m'ont pas demandé de faire le régime, je suis seul à me l'imposer. Ce n'est donc pas à eux de s'adapter à moi, mais à moi de m'adapter à eux. S'ils ont envie d'un "McDo", je les accompagne et je me nourris de l'odeur des hamburgers !

R. L.-M. : Les trois mois de préparation sont parfois difficiles. On cuisine notre plat à part et le reste de la famille mange autre chose. C'est le prix à payer pour être un sportif de haut niveau. Il en va de même sur le lieu de travail. On va en salle de repos quand les autres déjeunent, on prend des protéines en poudre plutôt que des œufs : on s'adapte.

Int. : *À vous voir tous les trois, je me pose une question : le culturisme serait-il aux Antilles ce que la pétanque est à Marseille ?*

R. L.-M. : Être Antillais nous a effectivement beaucoup aidés ! Dans les années 1980, nous avons connu un grand champion Martiniquais, Thierry Pastel, ainsi que le Guadeloupéen Serge Nubret, dont nous avons déjà parlé, qui a participé à de nombreux films et a développé ce sport. Le directeur technique national, Philippe Laval, est également Antillais. Ce parallèle avec la pétanque n'est donc pas dénué de pertinence !

Int. : *Votre expérience me paraît illustrer à merveille l'une des thèses défendues depuis sa création par l'École de Paris du management, à savoir qu'il n'y a pas que les échanges économiques qui fabriquent l'identité des gens, et ceci s'avère de plus en plus vrai, au fur et à mesure que la production économique prend une part décroissante dans l'agenda des personnes. Vous en avez ici fait la brillante démonstration.*

■ Présentation des orateurs ■

Frantz Hamousin : membre du personnel de MINES ParisTech; il est, depuis 2000, multi champion de France, d'Europe et du monde de culturisme.

Mickaël Bourgeois : est entré en 2004 au 2ème Régiment du Service militaire adapté (RSMA) de Guadeloupe, camp de La Jaille à Baie-Mahault, où il a suivi une formation d'agent de prévention et de sécurité pendant trois ans en tant que volontaire technicien; en 2007, il postule à la fonction publique (police nationale) où il est, depuis, en poste.

Raphaël Louis-Marie : chef de projet chez Orange; il pratique le culturisme depuis 2000; il a gagné le championnat de France en 2011, a été champion du monde en 2011 et vice-champion d'Europe en République Tchèque en 2009; il est maintenant athlète professionnel au sein de la NFS (Naturel Fitness Show), nouvelle association naturelle de culturisme, et membre actif de la AFBBN (Association de fitness et de bodybuilding naturel), autre association de culturisme naturel.

Diffusion novembre 2016
