

Nom : Ennasri
Prénom : Si Mohamed (Momo)
Nationalités : Marocaine Suisse, Française,
Profession : Personal-Trainer, masseur, cameraman, Multimédia, sécurité, et art graphique.
16 ans d'entraînement, 10 ans de compétitions.
Poids hors concours : 95kg à 106kg
Poids en compétition : 77,5kg en body léger et 85 à 91kg en body lourd.
Situation : Divorcé
Père de Maxime Rayan
Email : momobest@sunrise.ch
Site personnel : <http://www.momomuscles.ch/>
Personal-Training : http://momomuscles.com/personnal_training/personal-training.html
YouTube.com : http://www.youtube.com/watch?v=65yjeNha_e8
Tél : 076 423 34 14
Domicile : Lausanne Suisse

Enfance

Mon enfance fut vécue au Maroc, à Casablanca plus précisément. Notre quartier, très populaire, était assez agité. Plusieurs fois, des adolescents m'ont harcelé et battu. Je me défendais tant bien que mal, mais souvent, ils étaient plus forts ou plus nombreux. Ce que je raconte-là fut la première raison qui m'a encouragé à développer mon physique. Je voulais paraître et devenir plus puissant musculairement, avoir un certain charisme, afin que les gens me respectent d'avantage. Suite à cette décision, à dix-huit ans, un ami m'a proposé de l'accompagner à l'un de ses entraînements dans une salle de Casablanca. En voyant ses dorsaux s'ouvrir comme les ailes d'un papillon à la barre fixe, j'ai immédiatement eu le coup de foudre pour le bodybuilding.

Début de l'Entraînement

Puis, après quelques années d'entraînement, ma motivation changeait d'angle. Un idéal esthétique se dessinait peu à peu dans mon imaginaire. Mon physique me complexait, car j'avais plutôt l'apparence d'un coureur de marathon. Je rêvais donc d'un corps harmonieusement proportionné avec lequel je puisse me sentir en confiance, qui attire les regards sur les scènes de compétition ; une ligne digne des athlétiques statues grecques.

Le BodyBuilding

Depuis quinze ans, je travaille dans ce sens, sans avoir encore atteint mon objectif, d'ailleurs. J'ai l'impression d'en être proche, mais malheureusement, la perfection n'appartient pas à ce monde. Cet univers de « **la beauté et de l'art mouvant** » est magnifique à contempler, telle l'œuvre d'un grand sculpteur qui a nécessité de fortes émotions, beaucoup d'attention et de précision, une persévérance à toute épreuve...



Beaucoup de gens ont une idole dans leur vie à qui ils rêvent de ressembler, mais, personnellement, je ne cherche qu'à être moi-même. Le meilleur moyen de vivre heureux et de se sentir fier est de développer le maximum de son potentiel ; parce qu'il est trop frustrant, décevant et désespérant de vouloir changer la nature des choses.

Ma vie est un long combat avec moi-même, afin de donner le meilleur dans toutes les circonstances. La majorité de mes amis et connaissances sont toujours étonnés de voir à quel point ma motivation est solide, Grâce aux multiples obstacles de l'existence, j'ai développé une grande volonté, de la persévérance, de la patience. Je souhaite d'ailleurs à tous de pouvoir apprendre quelque chose de leurs échecs, d'en extraire le meilleur et de se souvenir de leurs réussites, aussi peu importantes soient-elles.

Travail

Ces traits de ma personnalité m'ont permis d'atteindre les buts que je m'étais fixés et me donnent l'envie d'aller toujours plus loin dans mes ambitions. Quelle satisfaction de s'être battu pour un objectif difficilement accessible et d'y parvenir ! Voici les paroles d'un lama tibétain qui résumait cette pensée : « **Quand deux chemins s'ouvrent à toi, prends toujours le plus difficile. C'est lui qui, dans cette vie, extraira le meilleur de toi-même.** »

Personal Training New Concept



Equilibre, harmonie, bien être, ralentir la veillesse, quoi de mieux?

Votre objectif: notre préoccupation

Une manière optimale de vous motiver, vous booster, vous mettre en valeur, tirer le meilleur de vous-même afin d'atteindre vos objectifs en un minimum de temps. Sans courbature, résultat rapide.

Nous vous **invitons** à venir découvrir nos prestations lors d'une **une première évaluation offerte**. Nous répondons à vos questions concernant nos programmes et services. N'hésitez pas à nous contacter et c'est avec plaisir que nous répondrons à vos demandes.

Tél : 076 423 34 14



Palmarès, Mister Fitness et Bodybuilding

USA mai 2001
 Lausanne mai 2001
 Sion 2001
 Morges, 3^{ème} 2000
 Sion 2000
 Bellinzona 1999
 Ismir (Turquie) 1998
 Lausanne 1998
 Genève, 1^{er} 1998
 Lausanne, 3^{ème} 1997
 Dietlikon, 1^{er} 1997
 Lausanne, 3^{ème} 1995
 Bienne, 4^{ème} Romand 1995
 Lucens 1995
 Payerne 1994
 Yverdon 1993
 Delémont, 2^{ème} 1992
 Casablanca, Maroc 1987

Championnat de Venice-Beach
 Championnat Suisse
 Grand prix MLO CLASSIC
 Championnat Suisse de Wabba
 Grand prix MLO CLASSIC
 Grand prix de Wabba
 Championnat du monde
 Elections au championnat du monde
 Championnat Suisse Wabba
 Championnat Suisse Wabba
 Championnat Suisse WPF
 Championnat Suisse IFBB
 Coupe de Bienne et Suisse Romand IFBB
 Championnat Suisse Wabba
 Championnat Suisse Wabba
 Championnat d'Europe de Wabba
 Championnat Suisse Wabba
 Championnat du Maroc de IFBB

Divers

Loisirs : montage vidéo sur DVD, photo macro, portrait et retouches de photos, cinéma, univers de la moto (supermotard), créer des sites sur Internet, sumo et kick-boxing

Participation comme figurant dans « Macho Blues » (téléfilm de Jacques Akchoti), 2001.

Participation comme figurant à l'Opéra « Nabucco » de Verdi à Avenches, 1999.

Participation comme figurant dans « L'imposteur » (téléfilm de Gérard Louvin), 1998.