

LORIS « THE WALL » MAREGRANDE

Prénom : Loris
Nom : Maregrande
Naissance : 28.07.1992
Origine : Italo-suisse
Profession : Employé de commerce (CHUV)
Domicile : Collombey (VS)
Fitness : Stronger Fit Collombey
Préparateur : Fernand Olloz



Quel a été ton parcours sportif jusqu'à aujourd'hui ?

Depuis l'âge de 5 ans je faisais du foot. J'ai commencé dans l'école de foot de Bex et j'ai commencé gentiment à gravir les échelons. À l'âge de 12 ans j'ai voulu me lancer en parallèle dans le tennis. Sport dans lequel je n'ai fait que 3 ans et 3 matches. Gravissant les échelons de plus en plus dans le football j'ai du prendre une décision entre les 2 sports et mon choix a été le football. À l'âge de 15 ans j'ai été recruté dans les -15 du Team Valais équipe qui recrutait tous les meilleurs joueurs du canton du Valais à l'entre saison j'ai été transféré dans les -15 et ensuite -16 dans l'équipe du Team Riviera à Montreux. Après quelques années dans des équipes « d'élite Suisse » notre équipe a été retirée et je suis revenu dans les A inter de l'équipe de Monthey. Après une année j'ai décidé de mettre fin à cette carrière footballistique et de me mettre au Fitness. 17ans a été l'âge du grand lancement dans le monde du fitness au Form24 à aigle. Après 3 ans là-bas j'ai décidé de faire le grand pas et de m'inscrire au Stronger Fit la meilleure salle de Suisse en prévision de vouloir me lancer dans le Bodybuilding. À 21 ans je me suis donc lancé dans le bodybuilding.

Comment ai venu cette envie de Bodybuilding ?

Au départ c'est venu d'une frustration. J'ai essuyé beaucoup de critiques lorsque j'étais plus jeune. On me disait que j'étais un petit gros et que j'avais que le visage pour séduire. Je me suis donc mis à la musculation pour leur montrer que moi aussi je pouvais avoir un physique d'Apollon. Idée qui s'est vite enfui de ma tête car c'est vite devenu un challenge pour moi et surtout un bien être incroyable après chaque entraînements. Ensuite pour le Bodybuilding c'est le fait de voir ces « Beast » sur la scène comme dans les salles. Cette rage, cette discipline, cette vigueur, ce style de vie ma tout de suite plus car elle correspondait aussi beaucoup a mon éducation très stricte, rigoureuse et droite. Le fait de voir son corps évolué, de voir les charges s'augmentés ou encore son poids grandir fait de ce sport l'un des sport avec les plus grands résultats visuelle chose dont j'ai énormément besoin.

Qui est ta motivation et ton Bodybuilder préférés ?

Ma motivation en premier lieux c'est ma famille. Ensuite mon coach est une grande motivation aussi du a son physique (grand comme moi), son passé de bodybuilder et sa détermination. Fernand a toujours été proche de moi et à l'écoute, il a toujours été la pour me motiver, m'aider sur les exercices, les posing et ma diet. Disponible H24 on ne peut rêver mieux comme coach Bodybuilding. Pour ce qui est de mon Bodybuilder préféré de nos jours je dirais Denis Wolf du a sa taille (grand) j'adore les grands bodybuilder à la taille fine et au latéraux super gros.



Résultats 1^{ère} année de compétition

- Grand prix des volcans Issoire 2015

1^{er} en Body léger

5^{ème} en Junior



- Championnat Suisse Wabba 2015

3^{ème} Suisse en junior

