

# Interview

## Patrick Muller

### Titres :

- Champion Suisse 1998
- Finaliste Europe 1998 6<sup>ème</sup>
- Finaliste Europe 1999 3<sup>ème</sup>
- Champion du monde 2001

Sport pratiqué avant le body : gymnastique artistique.



### Pourquoi j'ai choisi ce sport ?

La raison est assez simple, lors de mon adolescence je pesais seulement 65 kilos et je me sentais fort mal dans ma peau. Comme si cela ne suffisait pas, je manquais fortement de confiance en moi, je me suis mis à la recherche de moi-même en espérant palier ce mal-être. J'admirais ces stars de cinés tels que Arnold et Stallone pour ne citer qu'eux et j'enviais leur physique.



C'est alors que je décidais de changer ma vie et de surcroit mon corps en me lançant corps et âme dans ce magnifique sport à qui je dois d'être ce que je suis aujourd'hui .

Les gens disent parfois que le culturisme n'est pas un sport, que répondez-vous à cela ?

J'ai envie de leur dire qu'ils ont raison. Il s'agit en effet de bien plus qu'un simple sport.

C'est un art de vivre. Une hygiène de vie.



Mais vous ne trouvez pas qu'hypertrophier autant votre corps ruine à son esthétique ?

Tout est une question de point de vue ... A chacun son opinion . Chaque personne est en droit de ne pas aimer mais je trouve que les gens devraient au moins respecter, même s'ils n'apprécient pas forcément. Ça n'est pas parce qu'ils trouvent « moches » (pour reprendre leur terme) que cela signifie que "c'est" moches.

Les gens ne se rendent pas compte ou ne veulent pas se rendre compte des sacrifices et des efforts à fournir pour en arriver ne serait-ce qu'à mon stade.

Personnellement je trouve qu'un corps hypertrophié est magnifique et relève de la perfection esthétique. J'apprécie bien davantage un tel corps plutôt qu'un corps flasque et plein de graisse.

On entend souvent que le jour ou vous arrêterez vos muscles vont se mettre à pendre ?

Le muscle se transforme autant en graisse que l'or se transforme en plomb.

Physiologiquement c'est impossible. Par contre, le muscle s'en va s'il n'est plus sollicité et la graisse peut s'installer si on mange trop par rapport à ses dépenses caloriques ... Ca c'est possible. Mais pour éviter cela il suffit à la personne d'adapter son régime en fonction de son activité quotidienne. Vous savez ... Lorsque vous avez suivi scrupuleusement des régimes pendant des années ... Vous avez acquis une certaine discipline. Ca n'est donc pas un problème de s'adapter



On entend beaucoup parler de dopage dans les autres sports de compétition.

Que pensez-vous de ce phénomène de prise de conscience ?

Vous savez le dopage existe depuis la nuit des temps et continuera d'exister tant que les athlètes voudront et devront se surpasser. Il faut simplement savoir quel but nous visons et quel est le prix que nous sommes disposé à payer pour l'atteindre ...

Les fédérations, tout comme les spectateurs et les instances qui régulent le sport veulent des résultats. Les gens veulent voir des records, des athlètes surpuissants, de plus en plus endurants et rapides, de plus en plus fort et impressionnants et ainsi de suite ... Mais ces mêmes personnes ne veulent surtout pas entendre parler de dopage.

*Vous-mêmes, prenez-vous des produits ?*

Si je vous disais que oui les gens diraient : évidemment il en prend, regardez comme il est fait ... Et en même temps ... Ahhh quel tricheur ... Il se dope ....

Si je vous disais que non les gens diraient : bah pas possible .... Et rajouteraient : quel menteur .

Alors : choisissez . Vous préférez être un menteur ou un tricheur aux yeux du public ?

Je vous laisserais le soin de décider par vous-même de la réponse qui s'impose.

*Question plus classique. Vous m'avez dit que vous vous entraînez depuis de nombreuses années. Pourriez-vous nous décrire en quelques mots vos entraînements ?*

On ne peut décrire une passion en quelques mots, d'ailleurs elle ne peut se décrire tout court. Elle se vit ! Mais pour schématiser je pourrais vous dire qu'en principe je passe entre 1heure et 1heure30 par jour en salle à raison de 4 séances hebdomadaires. Exercices basiques . Charges permettant de faire au minimum 8 reps ...

Néanmoins je ne compte pas mes répétitions. Je laisse mon corps calculer et ma volonté décider à quel moment il se trouve en échec musculaire total. Je ne m'arrête qu'une fois avoir sué sang et tripes.

Chaque muscle est entraîné de façon hyper intensive une fois par semaine de manière à ce qu'il puisse récupérer le plus optimalement possible.

Lorsque je dis hyper intensif j'insiste sur le fait que chaque muscle doit être massacré et poussé jusqu'à dans ses derniers retranchements. Jusqu'a l'échec musculaire total.

L'intensité est pour ma part la clé de l'hypertrophie musculaire ... Certes les charges lourdes sont importantes mais si c'est pour soulever lourd juste pour satisfaire son ego et risquer la blessure en se faisant contrôler par la charge plutôt que de contrôler soi-même la charge c'est pas la peine...nous faisons du bodybuilding et non pas du power-lifting.

*Que conseillerez-vous aux gens qui veulent débiter dans ce sport ?*

Je les encourage vivement à se lancer car vous ne pouvez vous imaginer tout le bien que le bodybuilding peut apporter à votre vie ... D'une manière générale ...

Ne vous découragez jamais, n'écoutez pas les gens négatifs qui vous disent que ça n'est pas un sport pour vous. Foncez !!! Accrochez-vous et foncez !!! Un jour, ces mêmes personnes vous féliciterons... Croyez-moi .

**Je m'occupe depuis quelques temps du suivi d'athlètes motivés et suis à leur disposition pour du coaching sérieux.**

**Pour les personnes intéressées, j'ai construit un site explicatif que je vous invite à venir consulter.**

**Je prodigue aussi des massages sportifs dans un cabinet.**



[www.coaching-massage.ch](http://www.coaching-massage.ch)

