

Nom : Steiger
Prénom : Frédéric
Taille : 176 cm
Age : 24.04.1973
Etat civil : Marié
Enfant : Téo Steiger
Profession : Sous-chef Agent de détention
Domicile : Suisse
Club : New Athletic Fitness, Cossonay

Carrière sportive WABBA

2013 Champion Suisse Master
2013 Champion d'Europe Master, Hongrie
2013 Champion du Monde Master, Hongrie
2013 4^{ème} Monde Couple, Hongrie

2012 4^{ème} Championnat Univers, Allemagne

2010 7^{ème} Championnat du Monde, Allemagne

2007 Champion Suisse Couple avec Mme Sandra Rousseau
2007 3^{ème} Championnat Suisse Body Lourd
2007 10^{ème} Championnat d'Europe, Allemagne

2005 Champion Suisse Body Lourd
2005 12^{ème} Championnat d'Europe, Londres

2001 4^{ème} Championnat Suisse Body Lourd

1998 Champion Suisse Espoir

1991 débuts de cette merveilleuse aventure dans le milieu du body avec un poids de 62 kg.

Les années passent les kilos s'additionnent, les concours, les régimes, toujours le même but, arriver à garder le plus de masse musculaire sèche pour pouvoir passer les étapes. Mon poids est monté jusqu'à 115 kg en prise de masse, pour un poids de concours de env. 96kg. Ce sport m'aura permis de me dépasser a un point que je n'aurai même pas pu y penser. Il y a une chose très important pour moi, la confiance.

J'ai la chance d'avoir un Ami qui est aussi mon coach en qui cette confiance est aveugle, il a réussi à me faire progresser tout en respectant mes envies, nous formons une belle équipe.



Le rêve s'est enfin réalisé en 2013 l'année de mes 40 ans, une année grandiose qui a commencé par deux titres à Suisse « Master et couple » et qui a continué par deux titres « Europe Master et Monde Master et une 4^{ème} place en couple à Monde ». Une aventure fabuleuse avec mon épouse Véronique et mon Ami Momo, qui est aussi notre préparateur. Cela faisait des années que je n'avais pas ressenti une aussi grande émotion.

En 15 ans de compétition je me suis vraiment éclaté à la WABBA, j'ai commencé par aider à préparer les salles des championnats Suisse ensuite je m'occupais de mettre en place les athlètes sur scène.....petit clin d'œil à mon ami Toni « que j'ai fait monter sur scène avec ses chaussettes ☺ sorry mon ami »

En tant que athlète, je tiens à remercier notre Président Christian, qui a toujours fait son max pour nous offrir les habits et les voyages et contribuer à avoir une super ambiance lors des compétitions internationales.

2013 sera pour moi la fin d'une jolie carrière sportive avec des souvenirs merveilleux.

