



## Biographie Arnaud Duchenne

J'ai touché mes premiers haltères en février/mars 1988 lorsque je suis parti 18 mois à côté de Nantes pour l'école Gaz de France. Il y avait une salle de musculation sur place et nous étions en internat. Je pesais donc, à 18 ans, autour de 60 kg pour les 1,70 m que je faisais déjà ! Je n'étais pas fort de nature car je me rappelle faire des séries de 8 répétitions à 40kg au développé couché ...et j'ai du mettre, je crois, pas loin d'un an et demi pour faire ma première barre à 100 kg !

En sortant de l'école en juillet 1989, je suis retourné à Auxerre où je me suis inscrit dans une salle, avec un poids de corps dans les 72 kg. J'ai eu l'opportunité d'effectuer ma première démonstration en discothèque près d'Auxerre fin de cette année.

Puis, début 1990, je me suis préparé pour le championnat de Bourgogne / France-Conté WABBA, catégorie junior. Je suis descendu à 67kg bien écorché et fibreux, ce qui m'a valu la 1<sup>ère</sup> place à ma grande surprise. Dans la foulée, je gagne aussi le Grand Prix National d'Auxerre en junior et je poursuis la préparation pour le championnat de France WABBA. J'y ai terminé 2<sup>ème</sup> en demi-finale et 6<sup>ème</sup> à la finale France. Le virus était arrivé !

Je suis resté en stand-by jusqu'en 1991. Comme la date du championnat de France WABBA fût avancée de quelques jours, j'étais limite pour le refaire en junior une nouvelle fois. Et cette fois, ce fût sans régime puisque je n'avais pas eu le temps ! 78 kg ce jour là, et une 1<sup>ère</sup> place de justesse, la sèche étant plus que limite !

En 1992, arriva le temps du service militaire. J'y suis resté jusqu'en 1993, avec en prime, une rebaisse de forme bien entendu. J'ai tout de même tenu à me préparer pour un Grand Prix en 1994, en senior, mais mon niveau était bien insuffisant. Il fallait mettre de la viande pour tenir la route en senior !

Fin 1994, je me suis marié. Deux ans plus tard, nacquit ma 1<sup>ère</sup> fille et en 1999 ma 2<sup>ème</sup> fille. Durant tout ce temps, je n'ai jamais cessé l'entraînement mais avec une intensité modérée, cela m'entretenait juste.

En 2000, beaucoup de mes amis m'ont lancé des pics pour que je me reprepare à la compétition. Voyant le niveau, je savais qu'il y avait pas mal de pain sur la planche! Ce n'est qu'en 2004 que j'ai décidé de reprendre une diète de sèche afin de préparer le championnat de France ACF 2004 où je me fais coiffer sur le poteau par Thierry Dinot, un peu plus sec que moi. Fin 2004, je prépare le championnat du Monde IBFA en Slovénie, en meilleure forme qu'à France, ce qui me permet de finir 3<sup>ème</sup> et sur le podium !

En 2005, plus motivé que l'année précédente, je recommence le championnat de France ACF où je décroche le titre toutes catégories. Dans la foulée, je gagne l'Europe IBFA

à Sapri ou j'arrive aussi à décrocher le titre toutes catégories. Fin de cette année 2005, je rentre en contact avec Serge Dutriez (revendeur Nature's Best pour la France) avec qui le courant passe tout de suite. Il m'a proposé de faire partie de l'équipe Nature's Best au salon de Paris en Mars 2006, aux cotés de notamment de Chris Cormiers... 2006 sera donc une année sans compétition.

Dès janvier 2007, j'attaque le régime pour être prêt pour le Top de Colmar fin mars. Ce qui m'a permis de faire le salon pour Nature's Best en grande forme et aux cotés de Jay Cutler...un très grand souvenir que de se retrouver à poser coudes à coudes avec Mr Olympia ! Quant à la compétition de Colmar, je décroche la seconde place en +90kg, derrière Lionel Beyeke intouchable.

Ensuite, pour affiner ma préparation, je me suis inscrit une nouvelle fois aux championnats de France ACF où j'ai remporté le titre toutes catégories ainsi que le titre en couple avec Nelly Rey. Arrivait France WABBA qui pour moi était une belle échéance déjà. Je repars avec le titre toutes catégories également, de même la semaine suivante au GP de Lyon.

Ma plus grosse échéance arrivait, le championnat d'Europe WABBA (cette fédération qui a la réputation d'avoir toujours un niveau très élevé), la dernière étape avant le tremplin professionnel. Non seulement, j'ai remporté ma catégorie, mais dans la foulée et sans break, je remporte également le toutes catégories. Deux années auparavant, je n'aurais jamais espéré décrocher une telle place, même en rêve. Ce fût ma victoire la plus émouvante et nous avons tous versé une larme ! C'était pour moi l'aboutissement de 5 mois et demi de sèche et de sacrifices...Quel soulagement ! De plus, recevoir les félicitations du président mondial, Fabien Debecq, était un honneur surtout quand il vous propose la carte PRO dont tous les athlètes rêvent.

J'avais bien besoin d'un peu de repos, mais je me suis re préparé après l'été pour les "Due Torri" 2007. J'ai fini le régime complètement à l'agonie, c'en était trop dans une même année.....

En 2008, pour ne plus rencontrer ces problèmes, j'ai décidé de préparer uniquement la fin d'année, et tout particulièrement le Championnat du Monde WABBA. Il me fallait prendre un peu de repos pour trouver la motivation nécessaire et tenir les 3 mois et demi de régime ! Tout cela pour afficher le même poids de corps qu'en 2007, autour des 96 kg, mais avec une découpe musculaire légèrement améliorée. C'était mon objectif principal puisque c'est cela qui m'avait porté préjudice lors de la dernière compétition. J'y ai décroché une superbe 2<sup>ème</sup> place derrière Daniel Toth. J'en étais ravi car c'est lui qui a tout raflé ensuite jusqu'aux "Due Torri" de Modène où il coiffa également un champion du Monde NABBA et IFBB ! Pour ma part, mon objectif à Modène a été bien rempli avec une 3<sup>ème</sup> place, sachant qu'en 2007, je n'étais même pas dans le top 6 .

Je vous invite à visiter mon site web : [www.arnaud-duchenne.com](http://www.arnaud-duchenne.com)

**Voilà l'essentiel de 1988 à 2008 .....**

# ***PALMARES ARNAUD DUCHENNE***



- *1er en +90kg Open OFBB 2009 à Zurich*
- *3ème aux « Due Torri » 2008, en Séniors - 95Kg.*
- *Vice-champion du monde WABBA 2008*
- *6ème place en catégorie professionnelle WABBA 2008*
- *Champion d'Europe WABBA toutes catégories 2007*
- *Champion du Grand Prix de Lyon 2007 toutes catégories*
- *Champion de France WABBA 2007 toutes catégories, sélection Europe.*
- *Champion de France ACF 2007 toutes catégories*
- *Champion de France ACF 2007 en couple*
- *Champion d'Europe IBFA toutes catégories 2005, à Sapri (Italie)*
- *Champion de France ACF toutes catégories 2005*
- *3ème place aux championnats du Monde IBFA petite taille 2004*
- *Vice champion de France ACF petite taille 2004*
- *Participation à un open national en 1994*
- *Champion de Bourgogne/Franche-Comté WABBA en junior 1991*
- *2ème place à un open national à Paris en junior décembre 1990*
- *6ème place en finale France WABBA en junior 1990*
- *2ème place à la demi-finale France WABBA en junior 1990*
- *1ère place à l'open national de la ville d'Auxerre en junior 1990*
- *Champion de Bourgogne/Franche-Comté WABBA en junior 1990*