

BODYBUILDING Le championnat suisse de bodybuilding et de fitness, organisé hier à la salle des spectacles d'Epalinges, a rassemblé 32 athlètes dans des postures diverses

En taillant leur corps, ils ont changé de mine

Deux personnalités du «body», un médaillé olympique et une ancienne danseuse de Bèjart, humanisent la discipline en évoquant leur trajectoire.

Julien Caloz
julien.caloz@lematindimanche.ch
Photos: Yvain Genevay

On pourrait inscrire le bodybuilding au programme de philo dès la rentrée prochaine et, dans le prolongement du chapitre sur la caverne de Platon, interroger les élèves sur la question suivante: doit-on se fier aux apparences ou, au contraire, s'en méfier? Un médaillé olympique de bobsleigh et une ancienne pensionnaire de l'école Bèjart, convertis au «body» sur le tard, se sont opposés sur le sujet, hier, en marge du championnat suisse tenu à Epalinges.

Pour Cédric Grand (36 ans, 108 kg pour 187 cm), le physique «traduit bien quelque chose, en l'occurrence le travail acharné du sportif». Ariane Vlerick (39 ans, 52 kg pour 159 cm), en revanche, estime que «la personnalité de chacun est bien plus complexe que ne le laisse supposer son aspect extérieur».

Déprime, chômage et fitness

Les avis divergents épousent un double regard a priori contradictoire: en compétition, les athlètes sont jugés uniquement sur leur aspect physique lorsque leur activité est autant l'œuvre du corps que celle de l'esprit. «Quand j'étais adolescente, je suivais chaque semaine dix heures de cours de grec et de latin. La force et la beauté des statues que j'étudiais me fascinaient», se souvient Ariane Vlerick, laquelle menait de front une carrière de danseuse. «J'y ai découvert le plaisir de la scène. Je le retrouve avec bonheur lors des compétitions de body.»

Lorsqu'il a garé son bob au parking souterrain de ses ambitions sportives (2010), Cédric Grand a «déprimé, un peu». Il a connu le chômage, puis le psychologue de Swiss Olympic, avant de se réorienter. «Je cherchais de nouveaux objectifs. J'en ai trouvé au bodybuilding. C'est une discipline qui convient parfaitement à celui qui aime les sacrifices.»

A un certain degré d'implication, la souffrance est euphorisante. Grand: «Le plaisir ultime intervient lorsque tu soulèves un poids. La congestion musculaire, c'est un beau moment.» Vlerick: «Quand je pousse de la fonte, je m'évade. Le sport est un médicament.»

Jusqu'à 10 litres d'eau par jour

La dépendance aux efforts soutenus est la conséquence directe des régimes épouvantables auxquels s'astreignent les bodybuilders. Concrètement, l'athlète connaît deux épisodes: le premier correspond à la prise de masse, dure entre six et neuf mois et réclame chaque jour 7000 calories (un peu de lipides, beaucoup d'hydrates et de protéines); le second coïncide avec la diète, débute environ douze semaines avant une compétition et ne nécessite «que» 3000 calories par jour.

« J'ai l'impression d'être une artiste. Je suis le sculpteur de mon propre corps. J'en suis beaucoup plus fière qu'il y a dix ans»

ARIANE VLERICK
Bodybuilder



Ariane Vlerick est fière de son corps.



Ses muscles lui donnent confiance en elle.



Elle se sent plus femme et dit que les regards ont changé.



Ariane Vlerick
➤ Age 39 ans
➤ Poids 52 kg
➤ Taille 159 cm



Cédric Grand
➤ Age 36 ans
➤ Poids 108 kg
➤ Taille 187 cm

« Le plaisir ultime intervient lorsque tu soulèves un poids. La congestion musculaire, c'est un beau moment»

CÉDRIC GRAND
Bodybuilder

«La diète est terrible, confesse Cédric Grand. Tu as 12 séances d'entraînement par semaine et tu dois encore surveiller ton alimentation. Du coup, tu annules les repas de famille et les sorties au resto, car tu ne supportes pas de voir quelqu'un manger un steak frites devant toi. C'est égoïste, mais nécessaire.»

Les jours qui précèdent la compétition sont organisés selon le schéma annuel: la «recharge», de mardi à jeudi, exige quotidiennement 5000 calories et 10 litres d'eau lorsque la «décharge», vendredi et samedi, ne requiert qu'1 litre d'eau par jour et quelques victuailles. «Si c'est bien fait, ce n'est pas dangereux pour la santé», assure Christian Zurbuchen, président de la Fédération (Wabba suisse).

Le menu de la semaine ne mentionne pas la composition exacte des goûters. «Si je dis que je ne prends pas de stéroïdes, les gens penseront que je suis un menteur; si je dis que j'en prends, ils penseront alors que je suis un tricheur», coupe Cédric Grand, lequel «préfère ne pas s'étendre sur le sujet du dopage.» Ariane Vlerick admet la consommation de «compléments», mais tait leurs origines autant que leurs effets.

Le secret médical est bien gardé, puisque aucun contrôle antidopage n'est effectué lors du championnat suisse. «Trop cher et pas obligatoire», selon Zurbuchen.

Le corps change, la tête aussi

Les habitudes alimentaires des athlètes nourrissent moins la performance que les objectifs personnels. «Je veux simplement repousser mes limites et voir jusqu'où je peux aller», explique Cédric Grand.

En marge de la reconnaissance discrète que le bodybuilding accorde aux meilleurs (une coupe pour les trois premiers, hier, et un diplôme pour tous), Ariane Vlerick s'est découvert de nouveaux talents. «Je ne suis plus du tout la même personne, dit-elle. Aujourd'hui, j'ai l'impression d'être une artiste. Je suis le sculpteur de mon propre corps. J'ai trente-neuf ans et je suis beaucoup plus fier de mon physique que lorsque j'en avais trente.»

L'ancienne esthète en ballerines n'a pas renoncé à sa féminité – «je prends même davantage soin de ma personne», encore moins à ses ambitions professionnelles. «Je suis un petit format qui apparaissait jusque-là comme une femme fragile. Désormais, je suis balèze et cela me donne confiance en moi. Et puis, on n'aime pas trop voir des p'tites filles dans les postes à responsabilité (ndlr.: elle est secrétaire générale chez Bioalps). Maintenant que je suis «plus femme», je constate que le regard des gens a changé.»



Cédric Grand suit un régime très contraignant.



Il aime les sacrifices demandés.



Il s'évade quand il travaille son corps.