

COSSONAY Frédéric Steiger, champion du monde de bodybuilding

Sur le podium, j'ai chialé comme un gamin!

Par
Claude-Alain Monnard

Il est des disciplines sportives «surmédiatisées» et d'autres dont on ne parle «jamais». Le bodybuilding, dans lequel Frédéric Steiger excelle, fait partie de la seconde catégorie. Et pourtant! Dimanche 16 juin, à Budapest, ce gars du New Athletic Fitness de Cossonay est devenu champion du monde en Master (plus de 40 ans). Sa prime de victoire? *Une coupe... et rien d'autre. Même pas une boîte de «prot»!* dit-il dans un sourire. Même si le voyage et l'hôtel ne lui ont rien coûté, puisque sélectionné par la WABBA (World Amateur Body Building Association) pour participer à ces joutes mondiales, il y a de quoi rester perplexe face à ce constat.

Ce titre constitue la concrétisation suprême de plus de 20 ans d'entraînement et l'aboutissement de toute une démarche personnelle commencée en 1991 pour soigner des problèmes de lombaires! Puis, au fur et à mesure, Frédéric s'est pris au jeu, a donné des coups de main lors de championnats suisses, s'est affilié à la fédération et a débuté en



Frédo en compétition à Budapest.

1998 sa première préparation pour un concours où il est devenu champion suisse espoir.

Le titre!

15 athlètes étaient inscrits dans la catégorie Master. Après plusieurs passages sur scène et diverses figures, les juges ont ressorti 6 concurrents pour une ultime ronde. *C'est déjà la joie de faire partie du top 6!* Puis les organisateurs ont annoncé le classement par ordre inverse: gros stress donc. *Quand on s'est retrouvé plus que 3, on se dit, tiens... y aura une médaille! Le suspense grandit! Plus que deux, le temps semble suspendu. J'écoute le speaker. Number two...? c'était pas moi! Mon cœur s'arrête et je me mets à pleurer comme un gamin. J'ai même pas pu aller saluer les autres compétiteurs!* En évoquant ces moments, Frédéric a tout d'un coup les yeux qui rougissent, l'émotion est encore très forte. *Maintenant, c'est la même chose, ça me remue et je pourrais bien me remettre à chialer!*

Une manière de vivre

On peut penser ce qu'on veut de ce sport, mais force est de reconnaître qu'il impose des contraintes énormes pour qui veut atteindre un certain niveau. C'est un choix, bien sûr! Une hygiène de vie complète, tant diététique que mentale, s'avère obligatoire. *Quelque part, on s'exclut un peu de la société du fait qu'on mange toutes les 3 heures, qu'on a un régime spécial de protéines et que ce n'est pas forcément bien vu. Mais, le body m'a permis de me forger un caractère, d'aller au-delà de mes capacités et m'a guidé vers une certaine manière de vivre.*

Les Steiger pratiquent le body en famille, puisque Véronique, l'épouse de Frédéric, a elle aussi «croché» à cette discipline. D'ailleurs, ils ont obtenu un 4^e rang en couple aux «Mondiaux» de Budapest. Pratiquer le même sport que son épouse présente plus d'avantages que d'inconvénients pour Frédéric. *Véro comprend et accepte les contraintes liées au body. On peut ainsi manger ensemble des plats identiques, on se comprend. Bon, quand on est les deux au régime, il arrive qu'on soit grinche en même temps!* précise-t-il en riant.

Après une année 2013 conclue par les titres de champion suisse en in-



Frédéric Steiger

MAC

dividuel et en couple, d'Europe et du monde, Frédéric a décidé de mettre un terme à la compétition, sans pour autant abandonner le sport. *Pour mon plaisir, je vais continuer à fréquenter régulièrement la salle. Je servirai de coach à mon épouse afin de lui permettre d'atteindre ses objectifs. Par mon vécu et les succès obtenus, je pense pouvoir lui faire gagner du temps.*

Un parcours

Il a grandi à Penthalaz et, à l'âge de 5 ans, suite au divorce de ses parents, il a été placé à la Maison d'enfants en tant qu'externe. *J'y suis resté jusqu'à 13 ans et j'ai connu des gars qui maintenant sont morts d'overdose. Cela m'a permis sans doute d'être ce que je suis maintenant, de ne pas avoir chuté de l'autre côté! Quelque part, ça a été dur et formateur... Ma maman m'a aussi donné une bonne éducation, elle a dû assumer les 2 rôles et je lui en suis reconnaissant.*

Sa voix se fait un peu plus «hésitante» quand il évoque la disparition de sa maman en 2006, accompagnée par «Exit». *Voilà des souvenirs marquants!* ajoute-t-il.

Après un apprentissage de mécanicien sur autos et une pratique de plusieurs années, il a postulé ensuite une fonction d'agent pénitentiaire qu'il occupe depuis 15 ans. *Un boulot «hors du commun» où on côtoie des gens de toutes nationalités et de «tous crimes». Des moments chauds m'ont quelque peu «endurci», car avant j'étais un peu un gros nounours... Mais, face à son petit Téo de 2 ans, il l'est certainement*

resté d'ailleurs! A la fois persévérant et impulsif, Frédéric apprécie au quotidien les contacts avec les gens d'horizons divers. *Il est important de rester soi-même, d'être souriant et ouvert aux autres.*

Enfin, aux jeunes qui se lancent dans le sport de compétition en général et dans le body en particulier, il recommande de ne pas brûler les étapes, de chercher la bonne personne ou les bons conseils. Ce qui n'est pas évident! Arrivé à ce stade d'expérience et de connaissances, il paraît important à Frédéric de transmettre son «bon savoir» afin de «limiter la casse» car on est toujours plus intelligent après!

Frédo, que ton parcours de coach soit donc aussi riche en titres que ta carrière de sportif, c'est tout le «mal» qu'on peut te souhaiter... ■



Véronique et Frédéric sur scène: un couple souriant.