

# Tout en **muscles!**

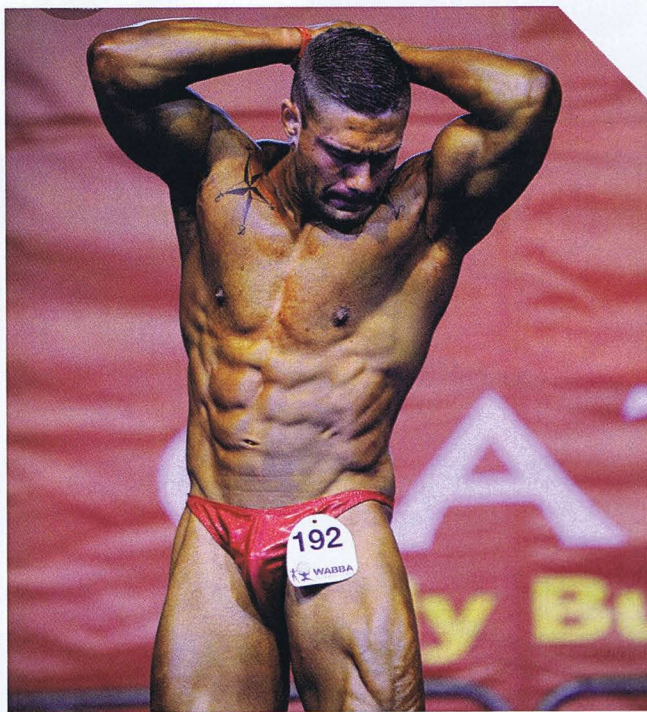
/ Nathalie Grau

A 24 ans, Kevin Pichard réalise un bout de son rêve en décrochant le titre de vice-champion du monde junior en bodybuilding; un sport qui, malgré son manque de reconnaissance, demande beaucoup de sacrifices et impose une hygiène de vie très stricte.

«Ce tire, c'est une consécration!», nous partage Kevin Pichard avec un sourire communicatif. Il faut dire que l'année 2015 a plutôt bien démarré pour ce Montheysan originaire de Vouvry. Premièrement, c'est au niveau sportif que le jeune homme a dépassé ses objectifs: champion suisse des catégories «petite taille» et «body léger», il décroche son ticket pour les Championnats du Monde et intègre l'équipe suisse. Le 14 juin dernier, ses efforts se confirment avec une deuxième place sur le podium! Ses entraînements sportifs ne l'ont toutefois pas détourné de sa vie personnelle et professionnelle: marié depuis trois semaines, Kevin a également dû travailler pour ses examens du Brevet fédéral en constructions métalliques. Après ces quelques mois particulièrement intenses, le jeune homme s'accorde un peu de répit pour permettre à son corps de se reposer.

## Entraînements et régimes

«Je ne sais pas vraiment d'où me vient cette passion mais je me souviens avoir toujours été fasciné par ces gros costauds», nous raconte Kevin. Ainsi, à l'adolescence déjà, il installe quelques instruments de fitness dans la cave de ses parents. Quelques années plus tard, il rencontre un professionnel et commence à s'entraîner plus sérieusement, avant de se lancer dans la compétition. «Pour mon entourage, c'était difficile de comprendre ma motivation. C'est seulement lorsqu'ils m'ont vu en concours qu'ils ont compris», nous confie Kevin, qui regrette l'image négative véhiculée par ce sport. Car en effet, le bodybuilding impose une hygiène de vie bien particulière. Cinq fois par semaine, ce jeune Chablaisien se lève à 4h30 le matin pour faire une heure de cardio avant de partir au travail. En fin de journée, il retourne au fitness pour un entraînement qui dure souvent plus de deux heures; il y travaille alors la musculature et finit avec du cardio. Au niveau de son alimentation, les restrictions sont nombreuses: durant la période de prise de masse, il peut manger de tout mais sept fois par jour. Durant la période de sèche, les choses se corsent: pendant quatre à cinq mois, il ne doit manger que des protéines, sept fois par



© droits réservés

jour. Avant les concours, il ne doit presque plus rien boire afin de vider l'eau de son corps. «La période de sèche est difficile car on se sent fatigué et sur les nerfs. Mais avec le temps, on s'y habitue. Le mental joue vraiment un rôle primordial dans ce sport», commente Kevin Pichard. Ces régimes peuvent représenter un danger pour la santé, s'ils ne sont pas entourés de professionnels. Ainsi, l'athlète effectue régulièrement des contrôles chez son médecin. Car en effet, Kevin Pichard ne compte pas s'arrêter en si bon chemin! Cela dit, dès l'année prochaine, il ne concourra plus en junior. Le niveau sera donc plus élevé! Peu importe le travail, du moment qu'il arrive à concilier sa vie privée, professionnelle et sportive, Kevin compte bien poursuivre son rêve pour un jour, peut-être, décrocher le titre de Mister Univers.

## S'entourer de professionnels

Pour celles et ceux qui s'intéressent au culturisme, Kevin Pichard ne peut que leur conseiller de s'entourer de professionnels: «C'est important de se renseigner avant et de trouver un préparateur physique, ne serait-ce que pour effectuer les bons mouvements et éviter les blessures! Se faire suivre par un nutritionniste est également essentiel. Sur Internet, on trouve vraiment de tout et n'importe quoi. Finalement, il ne faut pas vouloir brûler les étapes».