

**GAGNEZ**  
10 000 \$  
**Xacti**

Votre  
journal  
en PDF



Rechercher dans Metro

Top recherches : Ferme | Xynthia | Régis

Accueil | Info | Sport | Culture | High-Tech | Info locale | Vidéo | Ma vie | Débats | Metro Reporter | Club Metro | Services

Santé | Voyages | Immobilier | Emploi

RSS | Metro Mobile | Metro Twitter | Ajouter aux favoris

14-04-2010 16:43

Mis à jour 14-04-2010 15:37

## Bodybuilder avant l'été ?

Le "coach des stars" Jean-Pierre Clémenceau et Eric Favre, coach en nutrition sportive, auteurs de "Jeune, mince & tonique" ont chaté avec les metronautes.

Bonjour à tous les internautes de METRO.

### Musclor : Ce n'est pas un peu has been le bodybuilding, non ?

Nous ne pensons pas que le bodybuilding est has been, puisqu'il est la base de tous les sports. En effet, tous les athlètes pratiquent de la musculation. C'est le mot bodybuilding qui est mal compris.

### Mit : Elle se résume à quoi en quelques mots votre méthode ?

Les différentes méthodes que nous proposons sont pour tout public. Il y a des programmes pour renforcer la musculature, des programmes pour s'affiner ou "sécher", et d'autres programmes pour au contraire prendre du volume ou de la masse. Ces programmes d'entraînement sont associés à une hygiène alimentaire décrite dans le livre, ainsi qu'un programme de cardio et de stretching.



Photo : DR

### Manuel : Est-ce qu'on peut pratiquer seul ou faut-il un coach ?

Idéalement, au début il faut une personne qui vous montre les mouvements. Même si les charges ne sont pas très lourdes, on peut faire de mauvais mouvements et se faire mal. Une fois que vous avez découvert la palette de mouvements, vous pouvez faire des séances d'entraînement seul.

### Slash : Le bodybuilding, c'est la même chose que l'haltérophilie ?

Non le bodybuilding est différent de l'haltérophilie. C'est une discipline de force, alors ce que nous proposons dans le livre est différent. Notre méthode est pour tout le monde, l'haltérophilie en revanche est une succession de records de poids.

### Bono : Quelles sont les stars que vous entretenez ?

J'entraîne de nombreuses stars, comme Amanda Sthers, Jane Birkin, Alice Taglioni, Alain Souchon... Je ne peux pas tous les citer !

### Faillot : Quelles sont les contreindications au body ?

Il n'y en a quasiment aucune puisque cette discipline s'adapte aux personnes qui la pratique. Il ne faut surtout pas penser, et c'est pour cette raison que nous avons écrit ce livre, que le bodybuilding se résume à des gros bras. Les personnes qui font des concours et qui ont des mensurations énormes, ne sont qu'une minorité. Le bodybuilding est nécessaire à la santé, dans le sens où il est indispensable aujourd'hui dans la vie de tous les jours d'être musclé. En effet, cela vous évite des problèmes de dos, des problèmes de poids, des problèmes d'articulations. Il y a beaucoup de pratiquants qui ont passé les soixante ans et qui ont un corps de jeunes hommes ou jeunes femmes !

### Jin : Isabelle Adjani a bien grossi il me semble ces derniers temps, LOL... vous la suivez toujours ?

Je ne ferai aucun commentaire sur Isabelle Adjani. La vie n'est pas qu'un long fleuve tranquille...

### Faillot : C'est quoi au juste le cardio training ?

Le cardiotraining est une activité cardio vasculaire qui va améliorer les performances du cœur, avec un système de pulsations différent en fonction des résultats que l'on veut atteindre. Cela peut être du jogging, du vélo, de la natation... Et c'est surtout indispensable à toute activité sportive y compris le bodybuilding.

### Johnny : Pourquoi avoir écrit ce livre ensemble ? Vous vous complétez ?

Moi, Eric Favre, je suis un passionné de bodybuilding que je pratique depuis plus de 20 ans. C'est mon oxygène qui me permet d'évacuer les tensions quotidiennes et surtout qui me permet d'être en super forme à 45 ans. Et démocratiser le bodybuilding me tenait vraiment à cœur. C'est pour cette raison que j'ai demandé à Jean-Pierre Clémenceau de s'associer avec moi sur

cet ouvrage pour sa notoriété, notamment en tant que coach des stars. Il n'est pas compétiteur de bodybuilding, mais il l'enseigne à ses élèves. Alors oui, nous pensons que notre association est plus que légitime et complémentaire. Nous avons fait un boulot considérable dans ce livre pour livrer des clés de remises en forme, et nous sommes très satisfaits du résultat.

#### Gipsy : Y a-t-il un programme spécifique pour les hommes et pour les femmes ?

Il n'y a pas qu'un programme spécifique pour les hommes et les femmes, il y en a plusieurs en fonction des souhaits de chacun. Nous avons également élaboré différents programmes diététiques, dont un sur 21 jours, avec 42 recettes gourmandes, mais allégées !!

#### Lilian : Je suis aussi épais qu'un clou... Franchement moi aussi je peux m'y mettre ?

Vous savez Lilian, que vous êtes un des candidats "idéal" au bodybuilding. Très souvent, les bodybuilders ont été d'anciens maigres et ils ont choisi justement cette discipline pour prendre du volume. Dans le livre, nous y consacrons d'ailleurs un chapitre entier où nous donnons un programme d'entraînement ainsi que des conseils diététiques pour prendre de la masse.

#### Kev65 : Depuis combien de temps, pratiquez-vous ? Pourquoi ? Dans quel objectif ?

Eric Favre : En ce qui me concerne, je pratique le bodybuilding depuis plus de 20 ans et actuellement je m'entraîne 5 jours sur 7, j'ai donc une bonne carrure, qui m'a valu parfois des moqueries, car en France, on n'aime pas quand c'est "trop", alors que c'est une discipline de vie qui m'est indispensable aujourd'hui. De plus, je suis avant tout chef d'entreprise très souvent en déplacement, et il m'est facile de trouver des salles de sport où je peux m'entraîner seul. Les choses seraient peut-être différentes si je pratiquais par exemple un sport collectif. De plus, gamin, les personnages de péplum ou de super héros me faisaient rêver !

JPClémenceau : moi je pratique également le bodybuilding depuis 20 ans, et c'est aussi une véritable discipline de vie. Je vois les résultats que l'on peut obtenir en sculptant son corps, non seulement à des fins esthétiques, mais pour des rééducations, après des convalescences. Les élèves qui viennent me voir ont besoin de se remettre en forme, et pour cela c'est l'idéal !

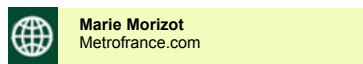
#### Chaton : À quel âge peut-on commencer le bodybuilding ?

Adolescent, on peut commencer le bodybuilding, à condition d'être accompagné. Mais, nous conseillons une prise en charge plus tôt en ce qui concerne les enfants. On pourrait ainsi pallier à notre sens, plus de problème d'obésité que lorsque le problème est déjà bien engagé. Le bodybuilding, encore une fois, ce n'est pas seulement soulever de la fonte. C'est faire travailler ses muscles, faire du cardio et du stretch et avoir une bonne hygiène alimentaire.

#### Damien : J'ai 35 ans, pas très sportif, j'ai quelques kilos à perdre pour le mois de juillet, que me conseillez-vous ?

De suivre la diét sur 21 jours que nous décrivons dans le livre. Le corps est fait de cycles. Ensuite de vous remettre progressivement au sport. Par 2 séances de cardio par semaine de 20 mn, puis vous augmentez progressivement la durée et la fréquence. Parallèlement, vous attaquez la musculation 3 fois par semaine pendant 45 mn en variant les groupes musculaires. D'ici juillet, nous vous garantissons une toute nouvelle apparence et de nombreux kilos en moins.

Merci à vous tous ! Nous espérons vous avoir donné envie de vous mettre tous au bodybuilding ! Retrouvez-notre livre dans toutes les librairies chez Tribal Editions ! Bonne journée !



Par ▼

A ▼ Cette Page

Laissez ici votre commentaire en respectant les lois. Tout commentaire jugé inapproprié (agressif, raciste, diffamatoire, publicitaire, grossier, hors sujet...) sera supprimé

[Suivre la discussion](#) ▼

Annuler
Publier

Echo 0 commentaires

[Gérer mon compte](#) ▼

#### Retrouvez tout metrofrance.com

<b>Info</b> France Monde Economie Environnement People Insolite	<b>Culture</b> Ciné Musique Livres Télévision Jeux  <b>High tech</b>	<b>Info locale</b> Paris Marseille Lyon Toulouse Lille Nice-Cannes	<b>Ma vie</b> Santé Voyages Immobilier Emploi  <b>Débats</b> Chats	<b>Services</b> Immobilier Emploi Météo Horoscope Metro Poker  <b>Metro dans le monde</b>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**sport**

Foot  
Rugby  
Tennis  
Auto/Moto  
Les autres sports

Tests produits  
Jeux vidéo  
Internet  
News

**video**

Actualité  
Insolite  
Tests high-tech  
Musique-ciné  
Plus de vidéos

Blogs d'experts  
Forums  
Tribunes  
Courrier du coeur  
Courrier des lecteurs

Metro Mexique  
Metro Suède  
Metro Canada  
Metro Chili  
Metro Italie  
Metro Pays Bas  
Metro International

© Copyright 2009 Metro International

[Plan du site](#) | [Distribution](#) | [Qui sommes-nous?](#) | [Mentions légales](#) | [Contacts](#) | [Annonces](#) | [Le journal en PDF](#) | [Panel lecteurs](#)

