

Devenir le plus bel athlète du monde

par

■ **Frantz Hamousin, Mickaël Bourgeois et Raphaël Louis-Marie** ■

Champions du monde, d'Europe et de France de culturisme naturel

En bref

Êtes-vous prêts à soulever des montagnes, à boire des océans, à vous infliger un régime alimentaire d'acier et à vivre annuellement quelques semaines en enfer, à la seule force de votre volonté, le tout sans aucune perspective de profit matériel et dans la plus grande modestie? Si oui, peut-être aurez-vous une chance de devenir champion du monde de culturisme naturel, si toutefois vous tenez ce rythme inhumain plus de dix ans! Au-delà des clichés surnaturels de monstres bodybuildés nourris aux stéroïdes, c'est à la découverte d'athlètes de haut niveau que nous convient ici trois champions du monde, membres de l'équipe de France, mus par la seule passion de leur discipline. Et ils sont la brillante démonstration que, sans intelligence, le muscle ne vaut guère. Bien que de nombreuses fois champion du monde, d'Europe et de France, Frantz Hamousin, gardien à l'École des mines, est d'une modestie rare, ce qui a donné envie d'en savoir plus sur l'ascèse de ces champions peu ordinaires.

Compte rendu rédigé par Pascal Lefebvre

L'Association des Amis de l'École de Paris du management organise des débats et en diffuse des comptes rendus, les idées restant de la seule responsabilité de leurs auteurs. Elle peut également diffuser les commentaires que suscitent ces documents.

Séminaire organisé grâce aux parrains de l'École de Paris (liste au 1^{er} novembre 2016) :

Algoé¹ • ANRT • Be Angels • Cap Digital • Carewan • CEA • Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris Île-de-France • Crédit Agricole S.A. • Danone • EDF • ENGIE • ESCP Europe • FABERNOVEL • Fondation Crédit Coopératif • Fondation Roger Godino • Groupe BPCE • HRA Pharma² • IdVectoR² • La Fabrique de l'Industrie • Mairie de Paris • MINES ParisTech • Ministère de l'Économie, de l'Industrie et du Numérique, DGE • Ministère de la Culture et de la Communication • NEOMA Business School • Orange • PricewaterhouseCoopers • PSA Peugeot Citroën • Renault • SNCF • Thales • UIMM • Ylios

1. pour le séminaire Vie des affaires
2. pour le séminaire Ressources technologiques et innovation

■ Exposé de Frantz Hamousin, Mickaël Bourgeois et Raphaël Louis-Marie

Qu'est-ce que le culturisme naturel ?

Raphaël LOUIS-MARIE : Des sculpteurs de l'Antiquité gréco-romaine au David de Michel-Ange, la recherche des proportions harmonieuses du corps humain a été une constante de la statuaire. On peut en déduire, en regardant ces chefs-d'œuvre, que, de longue date, toutes ces civilisations conquérantes avaient recours à une forme de musculation pour préparer leurs combattants aux batailles qu'ils devaient livrer, ce qu'elles ont immortalisé grâce à l'art. Le culturisme aurait alors des racines remontant à plusieurs millénaires.

Le monde moderne du culturisme se réfère à quelques grands noms. Le premier, Eugène Sandow (1867-1925), devint rapidement célèbre aux États-Unis et en Europe grâce à ses démonstrations de force et à son physique. Il est considéré comme le père du culturisme et un trophée à son effigie récompense, aujourd'hui encore, le vainqueur d'une des compétitions les plus médiatiques de la discipline, Mr. Olympia. Dans les années 1970, Joe Weider (1920-2013) a mis les techniques du marketing au service de ce sport qu'il a rendu accessible à tous, en particulier par le biais du cinéma. C'est grâce à lui que l'on a découvert Arnold Schwarzenegger qui, depuis, est devenu la référence incontournable du culturisme. Dans le milieu, cette période durant laquelle il a pratiqué son art est appelée la *Golden Age* car la recherche de l'esthétique primait alors sur celle de la masse musculaire absolue.

Le culturisme naturel est le fait de pratiquer la culture physique sans avoir recours à des substances illicites, c'est-à-dire celles interdites par le Comité international olympique (CIO). Notre fédération, la Fédération française d'haltérophilie – musculation (FFHM) est ainsi la seule fédération reconnue par le ministère des Sports. Notre sport se pratique par le biais d'appareils favorisant le développement musculaire dans un but de recherche esthétique et d'excellence. Pour sa mise en valeur, le corps est façonné comme un diamant doit l'être pour révéler tout son éclat. Une diététique précise, mesurée au gramme près, accompagne l'athlète dans son effort, tout particulièrement durant les périodes de compétition, de présentation ou de photos, qui sont l'aboutissement de la saison. Tout cela constitue un long chemin et un apprentissage qui se déroule sur plusieurs années, dix ans de pratique en salle étant, au minimum, nécessaires pour faire un champion.

Le culturisme est un art qui s'apprend. Cela ne s'improvise pas et suppose d'avoir intégré un certain nombre de codes et de règles avant de parvenir en compétition. Il faut notamment apprendre à mettre en valeur son corps et ses points forts, et c'est pour cela que, souvent, des séminaires de *posing* sont organisés, soit par des clubs privés, soit par l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) lors des sélections en équipe de France. Ces stages sont souvent encadrés par des anciens culturistes qui viennent transmettre leur expérience. Tout est fait pour optimiser la présentation de ce corps que l'on met des années à façonner, afin que, le jour venu, l'on puisse obtenir le maximum de points et devenir ainsi le plus bel athlète de France, d'Europe ou du monde.

Pour nous, le naturel s'oppose au surnaturel. Le physique de Phil Heath, quadruple détenteur du plus grand trophée américain, le Mr. Olympia, est sans commune mesure avec, par exemple, celui de Frantz Hamousin : la cuisse de ce dernier n'est qu'à peine de la taille du biceps de l'Américain ! Dans son cas, l'optimisation du corps humain passe, à l'évidence, par l'utilisation de la chimie. Des laboratoires pharmaceutiques accompagnent ces athlètes dans leur préparation grâce à des traitements pouvant parfois atteindre 50 000 dollars. Il ne s'agit pas ici de critiquer ceux qui choisissent cette voie, dans la mesure où, dans les compétitions auxquelles ils participent, tous leurs adversaires ont pareillement recours au dopage et tous luttent ainsi à armes égales. Les différences sont tellement énormes qu'il est ainsi très aisé de distinguer un athlète naturel d'un athlète surnaturel.

Frantz a aujourd'hui 50 ans, ce que ne laisse pas supposer son physique. Dans ce sport, on peut en effet vieillir très bien, en gardant une certaine prestance. Lorsque l'on a eu l'habitude de faire travailler son corps, on a moins de douleurs le matin au réveil et les exercices de renforcement des muscles profonds, effectués au fil de nombreuses

années, aident le corps à mieux faire face à l'avancée en âge. Il existe donc, dans nos compétitions, une catégorie "vétérans" très bien représentée par des messieurs ou des dames ayant largement dépassé la cinquantaine, voire ayant parfois plus de 70 ans. C'est très inspirant pour les jeunes qui se lancent dans la compétition.

L'entraînement

Mickaël BOURGEOIS : Il est indispensable de définir sa route avant de la prendre. Ainsi, le culturiste, avant d'établir son plan, doit savoir quel est le but de son training. Celui-ci comporte deux phases : un entraînement dit *de prise de masse musculaire* et une période dite *de sèche*.

La prise de masse se déroule hors période de compétition et requiert un accroissement de l'apport calorique par l'augmentation des rations de riz, de viande, de gras, de sucre, etc., dans l'alimentation, ce qui va nous permettre de pousser de plus lourdes charges en augmentant la taille des fibres musculaires. On parle alors de *cycle de volume*. C'est un travail lourd et strict, mais c'est aussi un moment où l'on se sent bien et à l'aise dans son corps.

La période de sèche est d'une toute autre nature. Elle se déroule généralement dans les trois mois qui précèdent les compétitions. Au cours de cette période, on diminue progressivement et de façon très maîtrisée, semaine après semaine, les quantités et la nature des portions ainsi que le rythme des repas (toutes les trois heures, comme les bébés!) afin de ne pas perdre de masse tout en favorisant la fonte des graisses présentes dans les tissus adipeux. Enfin, durant la semaine qui précède la compétition, on se soumet à un régime fortement protéiné afin de plaquer les abdominaux et de bien faire saillir les muscles le jour J.

Raphaël LOUIS-MARIE : On ne se lance évidemment pas à l'aveuglette dans ce type d'entraînement et il nous faut auparavant prendre en compte un certain nombre de facteurs liés à la personne, en particulier son type de morphologie. Sur ce point, on distingue les *endomorphes*, qui ont une tendance naturelle à rapidement prendre de la masse musculaire; les *ectomorphes*, très secs indépendamment de leur régime alimentaire et du fait d'un métabolisme rapide; et, enfin, les *mésomorphes* qui constituent un type intermédiaire dont le corps n'est pas fait pour supporter une forte musculature.

Le niveau de pratique préalable est également un facteur important : il est évident que l'on ne traitera pas de la même façon un expert, qui maîtrise déjà un certain nombre de mouvements, et quelqu'un qui débute dans la compétition. Il en va de même pour les deux autres variables, l'âge et le genre, qui justifient des approches adaptées pour la qualité du mouvement : un homme ne travaillera pas ses cuisses comme pourra le faire une femme. Le rendu et la tonicité ne seront également pas les mêmes au fil du temps, les taux de testostérone baissant avec l'âge, et le corps n'ayant plus la même facilité à fabriquer de la masse musculaire à 50 ans qu'à 20 ans.

Le cycle de planification

Lorsque l'on suit quelqu'un en culturisme, la première chose que l'on s'efforce de savoir est si la personne recherche uniquement une prise de masse musculaire ou si elle désire pratiquer en vue de la compétition. Dans le premier cas, on ne prévoira qu'un ou deux cycles d'entraînement, modifiables en fonction des objectifs de chacun. Dans le second cas, le cycle 1 sera une approche de quatre semaines, qui débutera seize semaines avant la compétition, suivi d'un cycle 2 de douze semaines, durant lesquelles la personne s'alimentera dans le but d'atteindre la performance qu'elle recherche. Certains, très secs de nature et dont la constitution est faite pour ce sport, n'auront cependant besoin que de trois semaines pour réaliser cette préparation.

En période de prise de masse, on ne travaille pas son corps de la même façon que lorsque l'on est en période de sèche. Lors du cycle 1, le pratiquant effectue, sur les machines de musculation, des séries composées de six à huit répétitions nécessaires pour favoriser la prise de masse musculaire. Le temps de récupération entre ces séries, qui permet au muscle de récupérer, est alors compris entre 2 minutes 30 et 3 minutes, ce qui est légèrement supérieur à ce qu'il sera en période de compétition. Pour atteindre les objectifs que l'on s'est fixés, un tel cycle d'entraînement doit durer environ trois semaines.