

Le vendredi 23 nov 2007

## Talons hauts, chocolat et muscles taillés au couteau

[Sophie Allard](#)

La Presse

**Petite taille, hanches étroites, épaules larges. Des femmes à peines vêtues et juchées sur des talons aiguilles. Évidemment, les préjugés ne manquent pas. Notre journaliste s'est rendue dans les coulisses d'une compétition de *body fitness* pour découvrir que derrière les apparences, il y a la détermination et une discipline de fer.**

Dans une loge exiguë du Théâtre des Deux Rives, à Saint-Jean-sur-Richelieu, une dizaine de femmes en bikini se pomponnent. Il est 7h30, mais leur réveille-matin à l'hôtel a sonné il y a plus de trois heures. «Il faut d'abord passer entre les mains de la coiffeuse et de la maquilleuse», explique Nancy, qui ressemble à une poupée. Moins élancée que Barbie, mais visiblement plus musclée.

>> **En photos: entrez dans les [coulisses de la compétition](#).**

Dans moins de deux heures, ces femmes monteront sur scène, à peine vêtues et juchées sur des talons aiguilles, pour montrer le fruit de plusieurs mois d'efforts : leur corps finement découpé. Elles font du *body fitness*, un dérivé du culturisme. En prenant différentes poses, elles tenteront d'impressionner la galerie, surtout les juges.

La Coupe Pro Gym Espoir Québec, organisée par la Fédération de culture physique amateur québécoise (FCPAQ), est une compétition réservée à la relève. C'est donc une première expérience sous les feux de la rampe pour tous les participants.

Dans la loge de l'entraîneur Francine Savard, de Proactif Fitness, toutes s'affairent à mettre la touche finale à leur préparation. Ça grouille là-dedans. «Le gros du travail a été fait dans le gym. Aujourd'hui, on se met belles et on pose», résume Stéphanie Varin, réceptionniste. Elle attend qu'on colle son maillot, sur ses fesses et sous ses seins. «Ça serait bête qu'il se déplace une fois sur scène.»

«Chaque petit détail compte», souligne Francine. Les mains pleines de fond de teint chocolat, elle frotte ses athlètes de la tête aux pieds afin de donner à leur peau une teinte hâlée. Son assistante Sylvie Roy en fait autant. «Les spots sont forts. Si la peau est trop pâle, les juges ne peuvent pas voir le relief des muscles avec précision», explique l'entraîneuse. Pour chaque fille, l'opération prend 20 minutes. «Ne vous appuyez pas sur les murs et attendez avant de vous asseoir !»

«Mes partenaires de travail seraient surpris de me voir. Ça fait changement de l'uniforme !» dit Kim, policière. Son ombre à paupières est assortie à son maillot vert à paillettes. Ses parents sont venus de la Gaspésie pour assister à la compétition. «C'est vraiment stressant !» confie-t-elle.

À ses côtés, Nancy et Isabelle blanchissent leurs dents : l'une avec un pinceau, l'autre avec une bande plastique. «J'ai tellement soif !» murmure Carole, 53 ans. Pour faire coller les muscles à la peau et créer l'effet d'une peau mince comme du papier, les participantes ont cessé de boire la veille. Elles ont droit à quelques gorgées, pas plus. Carole vient de vomir, elle a mal à la tête. Un régime extrême, la déshydratation et le stress malmènent son corps. «Prends une gorgée et une pincée de sel», lui suggère Francine.

## On entre en scène

«Dépêchez-vous, c'est à vous !» crie un régisseur, dans le corridor. Les hommes culturistes sont déjà sur scène. Panique. «Déjà ? On pensait avoir une heure de plus !» s'étonne Christine, 23 ans. Ses muscles striés en font une des favorites. Faute de temps, elle devra se présenter aux juges sans fond de teint. Et sans Préparation H. «Ça aide à faire ressortir les lignes des muscles, précise-t-elle. Je travaille en pâtisserie, ça m'a pris une volonté de fer pour me rendre jusqu'ici. Les juges me remarqueront-ils ? Je suis déçue.»

«Mangez votre tablette de chocolat et pompez ! » conseille Francine Savard. Du chocolat? Ça fait gonfler les muscles, dit-on. Rachel travaille avec des petits haltères. Nancy fait des pompes sur le mur. D'autres prennent un élastique. «Est-ce que j'ai des morceaux de chocolat entre les dents?» demande Rachel, nerveuse, avant d'entrer en scène.

Les filles font leur apparition en rang par catégories : les maîtres (35 ans et plus), les petites, les moyennes et les grandes. Elles sont une trentaine au total. «Vas-y ma beauté, t'es capable !» crie le conjoint de Rachel, Reynald. Les spectateurs sont nombreux. Les femmes arquent le dos, bombent le torse, sortent les fesses. Elles tiennent la pose avant de faire un quart de tour, puis un autre. Les juges veulent tout voir, au centimètre près.

Certaines peinent à tenir sur leurs petits souliers. «Je tremblais de partout. Je suis à grosses gouttes sous les spots», raconte Stéphanie, après coup. «Maudit tapis, j'ai failli tomber !» s'exclame Rachel. «Je n'étais plus capable de sourire, j'avais mal à la bouche», dit Isabelle. «Ça passe trop vite !» lance à son tour Carole, dans un regain d'énergie.

## De retour après la pause

Le pire est passé. En après-midi, les athlètes devront tour à tour présenter un défilé de 30 secondes, mais les juges ont déjà statué. «J'ai réussi à monter sur scène, je me trouve belle. C'est déjà une victoire, dit Rachel, assistante dentaire. Je voulais prouver à mon chum que j'étais capable de tenir le coup. Ça a été le premier à douter, mais le premier à m'encourager. Dans les moments difficiles, j'ai appris beaucoup sur moi-même et sur mon entourage. Mon conjoint a dû beaucoup s'occuper de nos enfants de 4 et 6 ans. J'ai hâte de les retrouver, de faire du bricolage.»

Il est midi. Les participantes mangent un peu et relaxent. «On ne doit pas rester debout, ça fait de l'eau dans les jambes, souligne Stéphanie. On mange des patates ou du riz, tout est calculé au gramme près. Le pire, c'est l'attente.» Au fond de la loge, Carole est étendue sur un sac de couchage. «J'ai hâte de me laver le visage», dit Claudine. «J'ai hâte de manger une poutine», ajoute une autre.

Un pot de glaçage à gâteau dans une main et une cuillère dans l'autre, elles attendent le feu vert de Francine. Il viendra à 13h15. «Prenez cinq cuillerées et pompez !» lance-t-elle. Après une brève séance de musculation en arrière-scène, les filles font leur numéro avec brio. L'équipe de Francine Savard remporte six trophées. Christine n'a pas été retenue. Rachel non plus. Malgré tout, elle ne part pas bredouille. «Mon chum vient de me demander en mariage», confie-t-elle, émue.

## Le *body fitness*, un sport?

En *body fitness*, aussi appelé «figure», on juge les participantes selon leur silhouette. On veut une petite taille, des hanches étroites, des épaules larges, une belle symétrie. Les muscles doivent être ronds, striés mais pas hypertrophiés, les veines peu apparentes et la peau tendue. «La cellulite et la peau pendante ne sont pas permises», écrit Marc Sauvestre, entraîneur et directeur régional de la FCPAQ sur le site officiel.

En *fitness*, on ajoute à l'esthétisme une dimension sportive avec une routine aérobique ou

gymnique d'au plus deux minutes. À 40 ans, Nathalie Tabouillet, de Québec, est vice-championne mondiale. Ancienne gymnaste, elle fait du *fitness* et du *body fitness*.

«Ce ne sont pas des concours de pitounes !» lance-t-elle. «On m'a demandé si je faisais un concours de Miss Hawaiian Tropic. J'étais insultée», dit Stéphanie Varin.

Devant ces nombreuses poitrines siliconées, ces petits maillots et ces talons vertigineux, les préjugés sont cependant nombreux. «C'est un sport exigeant, insiste Nathalie Tabouillet, qui fait du *fitness* depuis 12 ans. Ça prend du temps avant de gravir les échelons. Il faut une génétique favorable, mais une discipline de fer.» En période de préparation, elle peut s'entraîner jusqu'à 15 fois par semaine : en musculation, en cardio et en préparation de routine. Elle est en convalescence – elle s'est déchiré un muscle ventral –, mais souhaite être du prochain championnat du monde. «Je continuerai tant que le corps suivra, je veux un titre mondial.»

Si le *body fitness* a la cote, il en est autrement pour le culturisme féminin. «Dans l'Ouest canadien, on assiste à une explosion de femmes culturistes, mais au Québec, elles préfèrent le «figure», c'est plus sexy. Ça peut être une porte d'entrée pour la photo magazine», indique Benoit Brodeur, président de la FCPAQ.

À 38 ans, Nathalie Hould est championne canadienne de culturisme. «Le *fitness* n'est pas assez hard core à mon goût. Je pousse la machine sans limite, j'aime voir les veines.» Surnommée «la madame musclée d'Amos», cette mère de deux enfants se sent féminine. «Chez les pros, les filles ont poussé trop loin, c'est le *free for all*, admet-elle. Mon chum m'appuie, mes enfants m'admirent ; j'ai de bons commentaires au gym. Près de 90 % des gens qui essaient abandonnent. C'est un mode de vie exigeant.» Jusqu'à apporter son lunch dans un barbecue!











































