

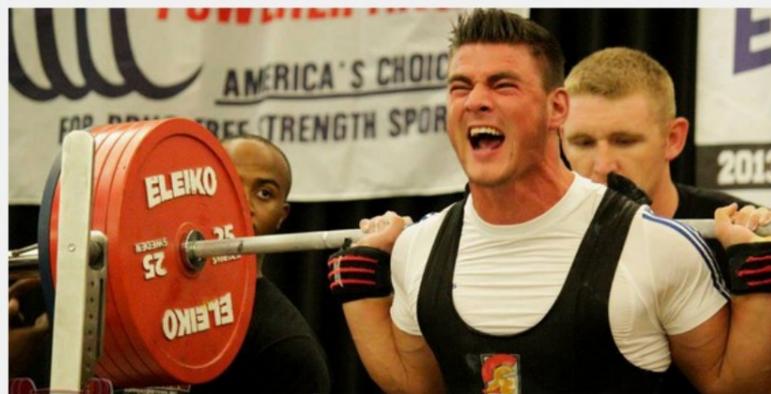
Plus vite, plus haut, plus fort

Des corps et des records

07 septembre 2013, par Pierre-Jean Vazel

Allan Grenier, objectif : soulever 300 kg

Recommander 80 Tweet 1 0



Allan Grenier au squat, l'un des hommes les plus forts du monde

« *Eumastas, fils de Critobulus, m'a soulevé de terre* » : c'est ce qui a été gravé au 6^e siècle avant notre ère sur une pierre volcanique de 480 kg⁽¹⁾ retrouvée sur l'île grecque de Santorin. Sur un autre roc de la même époque, pesant 143 kg⁽²⁾, on peut lire l'inscription : « *Bybon, fils de Pholos, m'a soulevé d'une main au-dessus sa tête* ». Ces vestiges témoignent d'un siècle qui fut l'âge d'or de la force, époque troublée par les tyrans et les conflits, où la renommée des exploits physiques et l'appétit proverbial de Milon de Crotone ou de Titorme d'Étolie franchissaient les frontières de la Grèce antique. Depuis, la guerre des hommes s'est refroidie, passant du physique au chimique, de la lourdeur terrestre à la légèreté aérienne. L'air du temps promeut désormais les qualités d'accélération, de souplesse et d'ubiquité au détriment de la lourdeur de la force pure. C'est peut-être la raison pour laquelle on connaît mieux aujourd'hui les sportifs les plus rapides que les plus forts. Alors qu'il est question de supprimer l'haltérophilie du programme olympique, la Force Athlétique, sport méconnu, espère toujours y rentrer. Les noms des *force-athlètes* médaillés en compétitions internationales en 2013 - Daniel Nguyen, Atchet Duong, Stéphane Tran, Valentin Pellerin, Andréa Durand et Céline Grillet - sont restés confidentiels. Rencontre avec un « *autre Hercule* »⁽³⁾, **Allan Grenier, 23 ans, le nouveau détenteur du record de France au développé couché** (ses 255 kg soulevés lui ont valu le titre mondial) et au **squat** (322,5 kg pour la 3^{ème} place), performances qui lui ont valu la 4^{ème} place au classement général des championnats du monde espoirs au Texas la semaine dernière, dans la catégorie des moins de 93 kg.

Quelle image aviez-vous de la Force Athlétique avant de la pratiquer ?

Je ne connaissais pas du tout ! J'ai pratiqué beaucoup de sports : 7 ans de football, 6 de gymnastique, 5 de tennis, 2 de rugby, je faisais aussi 50 à 70 km de VTT par jour l'été avec mes amis. J'étais un peu musclé et j'avais envie de me développer. Après avoir commencé la musculation tout seul chez moi, je me suis inscrit dans le club de ma ville, le Sun Club de Gerzat (Auvergne), qui est le meilleur en France pour les résultats. Lors de ma première séance, à 16 ans ½, j'ai réussi 90 kg en développé couché à 69 kg de poids de corps. C'est l'exercice le plus connu : dans toutes les salles de gym du monde, pour avoir une idée de la force de quelqu'un, on lui demande « *combien tu fais en développé couché ?* ». En squat, j'ai commencé à 10 x 50 kg, et c'était vraiment mon maximum ! Six mois plus tard, je soulevais 100 kg et à l'époque, j'avais l'impression que j'étais fort... mais même les femmes le font !

Quelles méthodes utilisez-vous pour améliorer votre force ?

Contrairement à d'autres qui changent de méthodes, avec des chaînes, des élastiques, des répétitions forcées, je reste très simple : je souleve des barres. Mais je fais peu de charges maximales, je travaille surtout avec des charges légères, en vitesse ou en technique. Cette année, j'ai ajouté des entraînements pour le bobsleigh afin d'intégrer l'équipe monégasque. C'est compatible car il s'agit de pousser un objet avec force et *explosivité* et du sprint. Dans ce domaine, je suis coaché par Gérald Sertelet, et pour la musculation c'est Thierry Eraud, assisté d'Eric Beauregard. Tout est structuré, précis, rien n'est fait au hasard et c'est toujours calculé. Je m'entraîne 5 fois par semaine à raison d'1 h 30 à 2 h 30 par séance, et à l'approche des compétitions, je n'en fais plus que 2 ou 3. Il faut que le système nerveux soit frais et reposé, c'est lui qui donne les ordres et qui commande. Si on est fatigué, la contraction musculaire diminue et on peut se blesser. Il n'y a pas d'acquisition sur un organisme fatigué.

A quoi tiennent les limites de la force humaine ?

Les records sont faits pour être battus, mais je constate que depuis 1 ou 2 ans, les performances stagnent à cause de la réglementation sur les maillots, en peu comme les combinaisons en natation. Les équipements de seulement trois fabricants (Inzer, Titan et Metal) sont homologués par la fédération internationale. On porte des maillots en tissus à la fois raides et extensibles qui protègent et compriment les épaules. Plus la charge est lourde, plus il faut que la taille soit petite, ça procure une aide, mais si c'est trop serré, on peut se faire mal, il y a des gestes parasites, pas naturels. La barre peut alors vriller lorsqu'elle touche la poitrine et heurter le visage.

Votre corps a-t-il des points faibles ?

Le bas de mon dos a tendance à trop travailler et demande à être encore plus renforcé. Je manque aussi de souplesse, dans tout mon corps. Les gens disent que c'est paradoxal pour un ancien gymnaste, mais ça n'a rien à voir !

Quelles sont vos propres limites ?

Je suis encore jeune et n'ai que 6 ans de pratique. Je pense avoir encore au moins 10 ans devant moi, car les meilleurs résultats arrivent en général à partir de 30 - 35 ans, et même à 40 ans, certains soulèvent des barres monstrueuses. Le record du monde du développé couché, 275,5 kg, n'est pas loin, mais ma marge de progression se réduit et mon corps me met en porte-à-faux : j'ai les épaules larges et une petite cage thoracique, alors que pour ce mouvement, ceux qui ont une grosse cage sont avantagés. Pour le *soulevé de terre*, le mouvement où je suis le moins bon, je pars de plus bas car j'ai de petits bras et un long torse et la barre doit donc faire plus de distance depuis le sol jusqu'à ce que je parvienne à verrouiller la fin du mouvement. Il faudrait aussi que j'augmente mon poids de corps et que je change de catégorie pour viser les 300 kg. Les force-athlètes de ma taille (1 m 76) concourent chez les moins de 105 kg.

Suivez-vous un régime alimentaire particulier ?

Je mange de tout, mais 5 mois avant les compétitions, je commence à faire 6, 7 voire 8 repas par jour ! Il faut apporter toutes les 3 heures des nutriments au corps pour récupérer, reconstruire et ne jamais être fatigué. Par un exemple :

- Matin : ½ litre de lait écrémé avec du chocolat en poudre, 2 tranches de pain complet, 80-100 gr de flocons d'avoine, jus d'orange et un kiwi.
- 10 h : blanc de poulet et une banane.
- Midi : riz, pâtes ou semoule complète. Un steak à 5 % de matière grasse ou des œufs avec des épinards, brocolis ou haricots verts. Un yaourt 0 %, un abricot, clémentine ou kiwi.
- 16 h : deux tranches de blanc de poulet et une tranche de pain complet et une banane.
- Pendant l'entraînement, juste de l'eau.
- 19 h : deux tranches de pain d'épice pour vite recharger les stocks de glycogène, un verre d'eau riche en minéraux.
- 20 h : comme le midi, mais en réduisant les féculents.
- Coucher : un peu de fromage blanc.

Ça demande un budget considérable !

J'avais mis de l'argent de côté après avoir travaillé un an en intérim dans les travaux publics. L'an dernier, marqué par une rupture sentimentale et au chômage, je suis retourné vivre chez mes parents et je ne voulais plus toucher une barre. Mais je m'y suis remis en septembre, j'avais le temps et les moyens pour, et en 5 mois j'ai tout explosé. Je vais intégrer la liste des sportifs de Haut-Niveau à la rentrée, j'espère obtenir des aides et trouver des partenaires.

Avez-vous subi des contrôles antidopage cette année ?

La fédération fait un énorme travail la dessus, en multipliant les contrôles antidopage sur tous les niveaux, c'est à dire du départemental au national, y compris des contrôles inopinés, il y a des contrôles sanguins et urinaires, ce qui rend encore plus crédible les performances faites par les athlètes lors des championnats. Cependant il devrait y avoir d'avantages de contrôles hors saison, même pour les débutants, car cette période est propice. Pour ma part j'ai eu 3 contrôles antidopage cette année, avec un intervalle de 6 semaines seulement, premier contrôle urinaire aux championnats interrégionaux début février, un second inopiné au stage équipe de France début mars et ensuite aux championnats de France de développé couché mi-mars. Mais je ne m'en plains pas car cela fait taire les mauvaises langues. Je trouve cette démarche excellente. Il est nécessaire d'avoir un grand nombre de contrôles pour crédibiliser notre sport, et qu'il soit un jour représenté aux J.O.

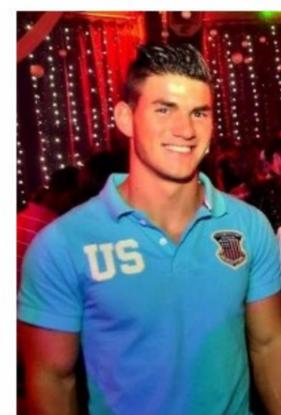
Y-a-t-il des choses que vous vous interdisez de faire pour ne pas perdre votre force ?

En aucun cas je souleve des charges lourdes en début de saison. C'est là où on s'abîme. L'erreur majeure consiste à faire des « max » trop souvent. Je surveille mon hygiène de vie, j'essaie de dormir 8 h par nuit. Hors saison, j'aime aller en discothèque, danser, boire un peu, mais 2 mois avant les compétitions, pas d'excès. Il y a un temps pour être sérieux, et un temps pour être relâché.

Les excès sont importants pour votre équilibre ?

Oui, pour mon mental, il faut conserver une certaine fraîcheur, sinon on perd l'envie. La progression est difficile pour arriver à lever 300 kg, c'est long, et sans envie on ne peut pas les affronter.

Votre force vous est-elle utile dans la vie quotidienne ?



Le sport me donne un meilleur mental, la compétition m'apprend à maîtriser le stress. Plus je m'entraîne, mieux je me sens, ça me donne confiance en moi et je peux aller de l'avant. Les gens costauds imposent le respect. J'habite une petite ville et on commence à me reconnaître, m'encourager, me féliciter.

C'est curieux, vous ne parlez que d'avantages psychiques. Votre physique est-il un atout de séduction ou un inconvénient ?

Un peu des deux. C'est une bonne question, mais un peu embarrassante ! La force se mesure mais ne se voit pas. C'est juste une

impression qui se dégage. Elle peut intimider et ça a pu me faire défaut avec les filles, d'autres fois elle est perçue comme rassurante, sécurisante. En fait je suis impulsif avec un fort caractère, je suis un Bélier, une tête de mule, mais j'ai aussi un côté gentil, proche des gens, dans le partage...

En arrivant sur le plateau, dans les dernières secondes avant de soulever une barre, vos gestes s'accélèrent. Pouvez-vous décrire cet état ?

La compétition me transcende. Sur le plateau, je ne suis plus le même homme. Je veux être le meilleur. Quand je commence à mettre la *magnésie*, j'entre dans un état second. Je ne me contrôle plus, je suis énervé, excité. C'est toute une préparation mentale. Il ne suffit pas d'être fort, avant de passer sous la barre, on la visualise, on ne pense qu'à ça. Tout le monde gueule autour de toi et il faut réussir à ne plus rien entendre.