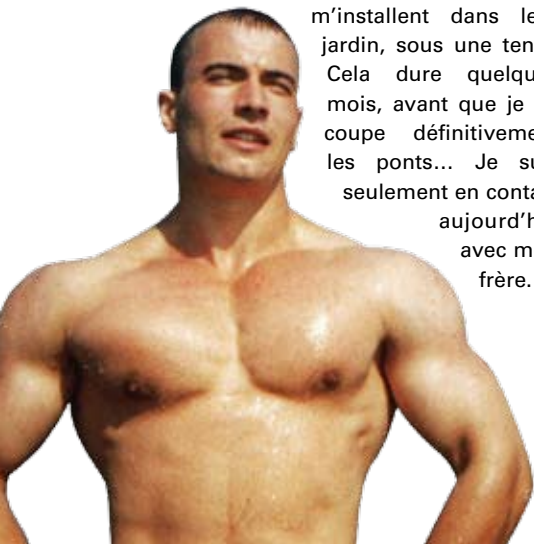


FRED À L'ÉTAT SAUVAGE

Frédéric SAUVAGE, un nom prédestiné pour cet athlète français, qui s'est construit au fil des années une véritable armure de muscles. *Born to Be Wild* (de l'anglais signifiant littéralement « NÉ POUR ÊTRE SAUVAGE ») est le titre d'une célèbre chanson rock, mais aussi et surtout une expression qu'il a fait sienne. À 35 ans, Frédéric est un écorché vif, sensible et à fleur de peau qui soigne de vilaines blessures d'enfance à coup de fonte. Transformer son corps pour oublier celui qu'il était, voilà à quoi il travaille sauvagement depuis 15 ans. Aujourd'hui, ses efforts le portent vers les plus hautes marches du body-building mondial, un accomplissement qu'il savoure modestement, en professionnel qu'il est devenu.

Ton enfance

■ *Je n'aime pas en parler... Je n'ai pas de bons souvenirs.* Je suis né à Chalon en Champagne. Aîné d'une famille de 4 enfants, j'ai deux sœurs et un frère. Ma mère était secrétaire dans l'armée, mon père fonctionnaire à la DDE. Mon père ne savait pas s'y prendre, il l'a d'ailleurs admis plus tard, et cela le rendait violent envers mon frère et moi. J'ai reçu une éducation plus que stricte, où j'avais à peine le droit à la parole. Il m'était interdit de sortir et je n'aimais pas l'école, que j'ai arrêtée à 17 ans. Je me suis essayé au vélo, au foot, au water-polo, et j'ai fait de la boxe thaïe jusqu'à 19 ans, l'âge où je suis revenu de l'armée. Avant d'en venir aux mains avec mon père, j'ai préféré partir dans la ville d'à côté où j'ai enchaîné sur un CAP d'agent de sécurité. Quelques années plus tard, un revers de médaille m'oblige à revenir dans le giron de mes parents, qui m'installent dans leur jardin, sous une tente. Cela dure quelques mois, avant que je ne coupe définitivement les ponts... Je suis seulement en contact aujourd'hui avec mon frère.



Ta famille

■ Ma famille aujourd'hui se résume à ma femme, Céline, mon frère et une de mes cousines, que je considère comme ma sœur. Je n'ai plus de rancœur vis-à-vis de mes parents, je leur ai pardonné. Je sais par l'intermédiaire de mon frère qu'ils suivent ma carrière, mais j'ai tourné la page.

Ma femme, c'est ma came, ma drogue. Je fais équipe avec elle. Je n'aurais rien fait sans elle. C'est ensemble qu'on en est là aujourd'hui. Elle est mon équilibre. Quand ça ne va pas, elle seule sait me remotiver. Elle est juste et critique sur ce que je fais, et ne se gêne pas pour me dire lorsque je n'ai pas été bon. Elle ne vient pas du milieu du culturisme, mais elle sait que c'est ma vie, mon job. J'ai croisé d'ailleurs beaucoup d'athlètes qui avaient près d'eux une femme pour les soutenir.

Tes amis

■ Je les compte sur les doigts de la main. Quand je parle d'amitié, c'est à la vie à la mort. J'ai des potes dans le monde du body mais ce ne sont pas des amis.

Ton futur

■ Je compte me marier cette année avec Céline à Las Vegas. Je trouve ça rock'n roll ! *Nous rêvons d'aller vivre aux Etats-Unis, parce que là-bas tu es apprécié pour ce que tu fais.* Les

Américains ont un autre regard sur toi. Ils n'ont pas d'a priori sur ton physique, au contraire ils l'apprécient. C'est comme dans les pays de l'Est ou du Maghreb où les bodybuilders sont de véritables stars !

Ton caractère

■ Je pense avoir tous les défauts du monde. *Je ne suis pas un cadeau.* Je suis nerveux, impatient, impulsif et sanguin, traits de caractères qui ressortent particulièrement lorsque je suis en préparation.

Ta motivation

■ Le body-building me motive. Je travaille pour me classer dans les compétitions, notamment Olympia où cela fait 20 ans qu'il n'y a pas eu de français dans le Top 5. *Si je me classais à Olympia, je rentrerais dans l'histoire du body français.* Ce sont les meilleurs de la planète, et plus tu grimpes dans l'échelle, plus tu as des sponsors.

La confiance

■ C'est une rareté ! Je suis par nature très méfiant, encore aujourd'hui. Je ne pense pas être parano, mais la confiance, ça se mérite. Et puis, il y a confiance et confiance, entre collègues ou entre amis. *J'ai tellement été trahi, que je n'ai pratiquement confiance en personne.*

Tes points forts

■ Je suis **proportionné**. **Ma ligne est belle**.

Tes points faibles

■ Je suis **rempli de doutes** avant de monter sur scène...

Tes obstacles

■ Mon premier obstacle est d'être français. Pour évoluer dans ce sport, il faut être apprécié par les Américains.

En France, le body-building n'est pas médiatisé et souffre de préjugés.

L'argent peut être un obstacle, car la nourriture, la supplémentation, les voyages, le logement coûtent très cher. L'année dernière, j'ai fait un emprunt pour aller faire une compétition aux Etats-Unis. Si aujourd'hui, je n'avais pas de sponsor, je ne pourrais pas concourir à l'international.

Tes sacrifices

■ Aucun. **Je fais tout ça avec plaisir**. Je fais des concessions avec ma femme, et heureusement.

Tes passions

■ La **lecture**. J'aime Stephen King et les romans policiers et de science-fiction. J'aime le **cinéma** et les **voyages**, particulièrement les Caraïbes.

Ta musique

■ **Le groupe Linkin Park**

Ton film

■ **300** de Jack Butler. On n'a jamais vu autant de bodybuilders dans un film.

Ton pays

■ **Les USA**, et particulièrement la Floride ou la Californie.

Tes habitudes

■ **Manger, dormir, m'entraîner...**

Ton métier

■ Je suis **culturiste professionnel depuis 2006**, et pendant 14 ans, j'ai exercé le métier de physionomiste en boîte de nuit. Cela me permettait de m'entraîner toute la semaine, de

récupérer et de travailler le week-end. Je n'aurais pas pu travailler et m'entraîner comme je l'ai fait. Il y a des athlètes qui arrivent à concilier les deux, mais ils restent à l'état d'amateurs. Et c'est en étant parmi les meilleurs qu'on obtient des sponsors. Aujourd'hui, Eric Favre Sport Hard Body Fitness me sponsorise et je sers de modèle masculin à Jan Tana aux Etats-Unis, pour le tan.

J'espère être pro le plus longtemps possible. Ensuite, j'aimerais avoir une salle de sport ou être personal traîneur aux Etats-Unis ou bien avoir une boutique de diététique.

La musculation

■ Petit, je lisais beaucoup de Marvel. J'étais fan des supers héros et je voulais leur ressembler. Je **rêvais de muscles pour pouvoir m'affirmer et prendre l'assurance dont je manquais** terriblement. Mon père nous battait lorsque j'étais gamin, et il m'humiliait en public. Je pensais qu'en prenant des muscles, plus jamais cela n'arriverait... J'ai fait mon premier régime et ma première compétition à 24 ans sur un coup de tête. La femme avec qui j'étais marié me lâche, me

PALMARES AMATEUR



- 2000 : championnat de France IFBB :
1^{er} en - 80 kg
- 2001 : Championnat d'Europe WABBA :
1^{er} en petite taille lourde
- 2001 : Trophé unifié :
1^{er} en - 90 kg
- 2004 : Championnat de France IFBB :
1^{er} en -90kg et toute catégorie
- 2004 : Grand prix de Slovaquie :
2^{ème} à Trnava en -90 kg
1^{er} à Poprad en -90 kg
- 2005 : 1^{er} en +85 kg international
1^{er} au Pro Cup
- 2005 : Championnats du Monde (Shangai) :
6^{ème} en -90 kg

vide mon appartement, et pour ne pas trop réfléchir ni souffrir, je me lance à corps perdu dans la compétition. Cette année-là, je fus sacré Champion de France IFBB en - 80 kg pour ma première saison... Je me découvris alors une vocation, une véritable passion.

Tes modèles

■ **Dorian Yates**, 6 fois Mr Olympia. J'ai eu l'occasion de le rencontrer cette année à Béziers. On le surnommait Mister Inter City. Aucun autre n'a développé une telle intensité à l'entraînement. Certains pensent que c'est ce qui lui a occasionné ses blessures, mais sans ce type d'entraînement il n'aurait jamais fait Olympia.

Ton physique

■ **A la base, j'étais complexé.** Lorsque j'ai commencé la musculation, je pesais 58 kg. Mes parents étaient réfractaires à ce sport, car je mangeais beaucoup et buvais trop de lait. Je leur coûtait cher ! J'avais en tête les bodybuilders qu'on voit dans les revues, et ils ressemblaient à

mes supers héros. Aujourd'hui, j'en voudrais encore plus. C'est seulement lorsque je vois des photos de moi sur scène ou à l'entraînement, que je prends conscience de mon physique. Mais **je ne suis jamais satisfait**, surtout depuis que je suis professionnel, où j'ai passé le cap du simple aspect visuel. **Je vise désormais à améliorer mes résultats en compétition.**

Ton entraînement

■ Il est très simple et se résume à du basique et du lourd, du très lourd, de l'ordre de **6 répétitions par série**. Un muscle par jour, **6 jours sur 7 pendant 60-75 mn**. Lorsque j'ai commencé la muscu, j'ai regardé quel était l'entraînement des plus gros, et **ils poussaient tous du très lourd. C'est donc ce que je fais depuis toutes ces années.** Et je ne change pas, quel que soit le moment. Et lorsque je suis au régime, le fait de pousser du lourd me donne cet aspect dense.

Ton alimentation

■ Comme mon entraînement, **elle est basique.** Riz, flocons d'avoine, poulet, poisson et du lait écrémé hors saison,

période pendant laquelle je m'autorise à manger de tout le dimanche. C'est thérapeutique, bon pour le moral. Ça me permet de souffler et de repartir le lendemain de plus belle. Si je suis invité chez des amis dans la semaine, cela remplace mon dimanche. Par contre, je ne bois jamais d'alcool.

Tes suppléments nutritionnels

■ De la **créatine**, avant et après l'entraînement. De la **Glutamine**, des **acides aminés**, du **BCAA**, **CLA**, **HMB**, du **Vitargo** (sucre rapide), de la **Gen Pro** et **Whey pro** Sport Hard Body Fitness.



PALMARES PROFESSIONNEL



- **2007 : Montréal Pro Classic : 7^{ème}**
- **2007 : Santa Susanna Pro Classic : 11^{ème}**
- **2008 : Tampa Pro Classic : 11^{ème}**
- **2008 : Europa Pro Show : 6^{ème} en -202
13^{ème} en Open**
- **2009 : Orlando Europa show of champions : 5^{ème}**