

REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



**DAVID ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



# MANON VERGÉ

## itinéraire d'une athlète douée

### EN BREF

**Age :** 24 ans

**Taille :** 163 cm

**Poids :** 58 kg

**Profession :**

Professeur de SVT  
(Science et Vie de la  
Terre)

**Lieu de résidence :**  
Paris

**Sponsor :**

Bodysports, Fitstore et  
Bulders

**Palmarès :**

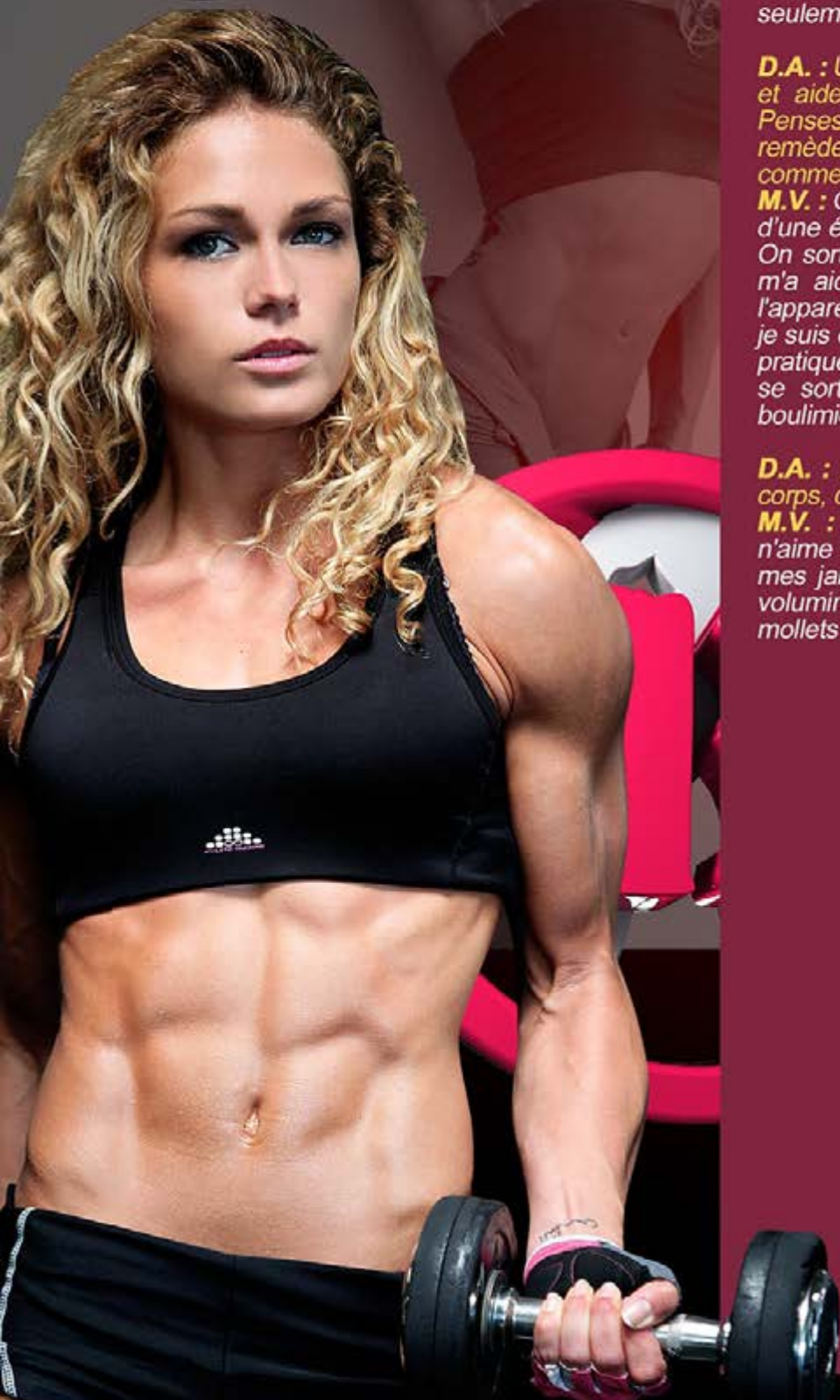
1ère au top de Colmar,  
1ère au Grand Prix de  
Lyon et 5ème au GP  
de Nice (2014)

Musclée, intelligente, jeune et jolie, Manon est une athlète comme on les aime, une femme comme on en rêve... Mais la vie, par ses côtés difficiles, n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Manon Vergé, sur de nombreux plans, douée, a traversé des épreuves. A ce jour, elle les a toutes surmontées avec motivation, détermination et abnégation. Rencontre avec une futur grande championne dont l'apparence et l'élégance font l'admiration de toute une communauté, pourtant intransigeante, parfois même intolérante...

# MANON VERGÉ

itinéraire d'une  
athlète douée

Photos  
David Andrieu



**David Andrieu :** *Qu'est ce qui t'a donné envie de pratiquer la musculation, d'abord en mode training et ensuite en compétition?*

**Manon Vergé :** *Quand j'ai débuté, j'étais vraiment très fine et je n'aimais pas mon corps. J'ai donc commencé à m'entraîner pour essayer de me plaire un minimum. Puis, pour me donner un objectif, et surtout pour m'auto-évaluer, j'ai décidé de faire le Top de Colmar. Et l'aventure m'a tellement plu que j'ai décidé de continuer.*

**D.A. :** *Et pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini?*

**M.V. :** *Tout simplement parce que je n'avais pas la prétention d'avoir un niveau suffisant pour concourir dans la catégorie supérieure, après seulement quelques mois d'entraînements.*

**D.A. :** *Une question importante qui peut intéresser et aider nos lecteurs, et surtout nos lectrices. Penses-tu que le bodybuilding puisse être un remède salvateur contre certaines pathologies, comme dans ton cas l'anorexie ?*

**M.V. :** *Oui bien sûr. Même si dans mon cas il s'agit d'une ébauche de trouble alimentaire et corporel. On sort de cette maigreur malade, c'est ce qui m'a aidé. Mais cette discipline reste axée sur l'apparence et le contrôle alimentaire. Cependant, je suis convaincue que le sport (quand il n'est pas pratiqué à outrance) reste un moyen bénéfique de se sortir des troubles comme l'anorexie ou la boulimie.*

**D.A. :** *Si tu pouvais changer un élément de ton corps, quel serait-il ?*

**M.V. :** *Tout (rires) ! Non, plus sérieusement je n'aime pas le bas de mon corps. Je trouve que mes jambes et mes fessiers ne sont pas assez volumineux. Et je changerais volontiers mes mollets !*



Un visage d'ange, un corps de rêve et une photogénie à couper le souffle !

Manon Vergé, lors de sa brillante victoire au GP de Lyon 2014 dans la catégorie bikini.



Des abdominaux épais, des épaules sculptées et un physique bien dessiné, qui se rapproche de plus en plus des catégories fitness et bodyfitness

**David Andrieu :** *Quels sont les trois conseils que tu pourrais nous donner en matière de nutrition ?*

**Manon Vergé :** *Dans un premier temps, je conseillerais d'écouter son corps. Un régime adapté à une personne ne le sera pas forcément pour une autre.*

*Ensuite, de ne pas avoir peur des glucides, et surtout de se renseigner sur les différents index glycémiques. Et enfin, varier son alimentation au maximum pour éviter d'éventuelles carences.*

**D.A. :** *Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quel but ?*

**M.V. :** *Je prends différents types de protéines en fonction du moment de la journée (whey, totale, caséine) pour être sûre d'avoir un apport régulier et éviter le catabolisme.*

*J'utilise également des BCAAs et de la glutamine, toujours pour limiter au maximum le catabolisme.*

*Enfin, j'absorbe des Oméga 3 qui sont essentiels pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et pour renforcer les membranes cellulaires.*

**D.A. :** *Concernant la musculation, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?*

**M.V. :** *Pas grand chose. En ce qui me concerne, je*

*varie le travail en veillant à alterner les deux types d'exercices. Ne privilégier que l'un ou l'autre ne présente, à mon avis, aucun intérêt car chacune des méthodes a ses points forts et ses points faibles. Les associer permet un entraînement complet.*

**D.A. :** *Au niveau du cardiotraining, en fais-tu uniquement en préparation à une compétition ?*

**M.V. :** *Je fais du cardio seulement en préparation car j'ai un métabolisme ultra rapide. J'essaie désespérément de prendre du poids, et si j'ajoutais en plus du cardio, je n'y arriverais pas. !*



Comparaison pour le titre au GP de Lyon 2014 avec Ludivine Malié (à gauche) et Stéphanie Ziranu (au centre).



Attaches fines, hanches étroites, musculature tonique, Manon a tous les atouts pour briller en international dans un avenir proche.



**David Andrieu :** Quelles sont les championnes que tu admires et qui te motivent ?

**Manon Vergé :** Pour ce qui est des athlètes françaises, j'admire énormément Claudia Leher et Céline Godefroy, elles sont superbes ! En ce qui concerne les athlètes étrangères, j'adore Ashley Nordman et Kalli Youngstrom, championnes de la catégorie figure, qui représentent pour moi des physiques parfaits !

**D.A. :** Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, qu'aurais-tu fait ?

**M.V. :** J'aurais certainement continué dans le fitness. Avant de faire de la musculation, je donnais des cours de cuisses-abdos-fessiers à l'Université, en plus de mes études. Je participais également à énormément de cours collectifs et de conventions fitness.

J'aurais également passé le BPJEPS, par correspondance, pour continuer à donner des cours de fitness en plus de l'enseignement des Sciences et Vie de la Terre.

**D.A. :** Il me semble que ta dernière compétition ne s'est pas bien déroulée. Peux-tu nous en dire davantage ?

**M.V. :** On ne peut pas dire que j'ai été ravie d'être descendue à Nice pour m'entendre dire, le jour J, que j'étais hors critères. Mais c'est entièrement de ma faute ; les critères de jugement de la catégorie bikini étaient inscrits sur internet et je ne les ai pas consultés. J'aurais cependant aimé être guidée lors de la toise car il est évident que je ne correspondais plus aux critères. Je comprends désormais la place qui m'a été attribuée. Cette compétition m'a cependant permis d'aller de l'avant et j'en suis heureuse.

**D.A. :** Quels sont tes objectifs sportifs pour la fin de l'année 2015 ou pour 2016 ?

**M.V. :** Je ne ferai rien en 2015. Je participerai au Top de Colmar 2016, mais ce ne sera plus dans la catégorie bikini. Et ensuite, j'aviserai au moment voulu.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Manon Vergé via facebook.

