

REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



DAVID  
ANDRIEU  
Photographe  
Journaliste



# CLÉMENTINE SOLER



compétitrice  
«boulimique  
et atomique»

## EN BREF

- Age :** 32 ans  
**Taille :** 160 cm  
**Poids (hors saison) :** 51,5 kg  
**Poids (en compétition) :** 49/50 kg  
**Profession :** Auxiliaire de puériculture en maternité  
**Lieu de résidence :** Marseille  
**Sponsor :** Aucun  
**Palmarès :**
- 2014
- 1ère au GP de Nice (bikini -160 et toutes catégories)
  - 1ère au GP des Pyrénées (bikini -163 et toutes catégories)
  - 3ème au Ripert's Body Show (bikini -165)
  - 2ème au GP de Lyon 2014
  - 14ème à l'Arnold Classic Europe (bikini -160)
  - 2ème au GP de Nice (bikini -163)
  - 4ème à l'Apollon et Venus
  - 1ère au GP Gym and Co
- 2015
- Championne de France IFBB (bikini -160)
  - 7ème au GP des Pyrénées (bikini -160)
  - Participation au Championnat d'Europe IFBB
  - 4ème aux Eric Favre Sport Games (bikini -165)

Fuselée, élancée et galbée, telles sont les qualités qui sautent aux yeux lorsqu'on voit Clémentine Soler évoluer sur scène. Une vraie « bombe atomique » qui affiche une quasi-perfection anatomique ! Cette athlète ne passe jamais inaperçue, c'est une évidence. Proportions magnifiques, ligne fantastique et une présence scénique vraiment magique. L'incarnation même du bikini à la française récompensé par le titre national IFBB cette année. Clémentine, c'est aussi l'amour des compétitions, une véritable « boulimique » des concours nationaux et internationaux. Souvent placée, parfois sacrée et toujours bien classée, elle a participé à 12 concours, avec 4 victoires et 3 podiums en seulement 2 ans. Un bilan tout simplement édifiant qui méritait bien quelques éclaircissements.



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

**Clémentine Soler :** *J'ai toujours fait du sport, et notamment de la danse, de la natation, un peu de gymnastique, du fitness, et de la pole dance.*

*J'ai eu envie de concourir après avoir vu une photo de My Coustels dans un magazine de bodybuilding. Je suis donc passé des cours de fitness au plateau musculation. La compétition était devenue un de mes objectifs lors de mes entraînements avec les poids.*

**D.A. :** *Pourquoi as-tu décidé de débiter les compétitions dans la catégorie bikini ?*

**C.S. :** *Faire de la compétition me permet de partager la passion du bodybuilding avec Anthony, mon conjoint, qui est également mon coach. D'ailleurs, le magazine dans lequel j'avais vu My Coustels lui appartenait.*

*J'avais également envie d'avoir un corps bien sculpté. La catégorie bikini paraissait me correspondre vraiment. Un seul concours était prévu initialement, puis, les événements m'ont conduits plus loin.*



**D.A. :** *A propos de l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?*

**C.S. :** *J'utilise essentiellement les poids libres lors de mes trainings. Je complète mes séances de dos et de fessiers avec des poulies.*

*Les mouvements avec charges libres sollicitent les muscles posturaux et profonds tandis que les machines guidées ciblent les muscles dits superficiels.*



Clémentine Soler présente une ligne superbe, une musculature tonique et une excellente symétrie qui font d'elle une redoutable compétitrice bikini.

**D.A. : Fais-tu du cardiotraining seulement en préparation à une compétition ?**

**C.S. :** J'ai fait du cardiotraining pour la finale France, cette saison, sous forme de circuit training, afin de mieux dessiner le bas du corps. Sinon, je n'en fais jamais car j'ai un métabolisme rapide et un type morphologique ectomorphe.

**D.A. : Quels sont les trois conseils que tu peux donner à nos lectrices et lecteurs en matière de nutrition ?**

**C.S. :** Je conseillerais trois choses en priorité :

- choisir des aliments à indice glycémique bas (riz, quinoa, patate douce),
- varier les sources de protéines,
- ne pas négliger les bonnes graisses (amandes, huile d'olive, avocat, etc).



S'il y a des secondes places qui valent des victoires, celle du GP de Lyon 2014 en est une ! Clémentine a bataillé dur pour s'imposer derrière Manon Vergé, dans un concours bikini de haut niveau.



Clémentine et Anthony (son conjoint qui est aussi son coach) forment un duo de choc où les critères de jugements sont analysés et les préparations millimétrées.



**D.A. :** *Ta ligne et tes proportions sont remarquables. Mais si tu pouvais améliorer une partie de ton corps, quelle serait-elle ?*

**C.S. :** *J'aimerais avoir un fessier plus galbé. Mais, petit à petit, et à force de séances, j'y arriverai !*

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

**C.S. :** *Je consomme des BCAA en poudre que je bois tout au long de ma séance. Après mon entraînement, j'absorbe un shaker de protéine whey. Je prends ces deux compléments pour la construction et la récupération musculaire. En prise de masse, j'utilise de la créatine pour améliorer mes performances. Mais d'après moi, l'alimentation tient une place plus importante que les compléments.*



Clémentine s'est présentée en grande forme au Gym and Co 2014 pour signer une de ses plus belles victoires.

**D.A. : Quelles sont tes modèles, autrement dit, les championnes qui pourraient te servir de source d'inspiration ?**

C.S. : Je n'ai pas vraiment de modèle en bikini. J'aime principalement les athlètes au physique tonique, musculaire, avec une taille fine, de belles épaules et des cuisses galbées. Peu importe que l'athlète soit connue ou pas si la condition physique me plaît. De mon côté, j'essaie de tendre vers ces critères là pour m'améliorer.

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

C.S. : J'aurais certainement continué à donner des cours collectifs de fitness. L'activité physique a toujours fait partie de ma vie. C'est un exutoire. Le sport me libère vraiment l'esprit.

**D.A. : Avec 12 concours en 2 ans, tu apparais comme une vraie « boulimique » de compétitions. Quels sont tes projets pour l'année 2016 ?**

C.S. : Après deux années de préparation et de régimes à répétition, j'ai décidé de faire une pause pour améliorer mon physique.

Pour tout projet professionnel,  
vous pouvez contacter  
Clémentine via facebook.

