

INTERVIEW ET PHOTOGRAPHIES :  
DAVID ANDRIEU / MUSCLEANDCO.COM



**NATHALIE**   
**SERRET**

LE BODY EN MODE PLAISIR, PASSION ET PARTAGE



*Dynamique sur scène, avec un remarquable posing bikini, Nathalie Serret s'est classée 5ème à Europe IBFF 2014. Toujours le principe des 3P pour elle : plaisir, passion et partage.*

*Nathalie possède des qualités physiques exceptionnelles de souplesse et de puissance. Après ses 3P voici ses 3C : Chic, Choc et Charme !*



*Ex-nageuse de haut niveau, Nathalie Serret a débuté les compétitions, dans la catégorie bikini, en 2014. Inspirée par le modèle fitness US Jamie Eason, beaucoup de passionnés l'assimilent à son double, version made in France. Coach de profession et femme d'action, Nathalie a toujours besoin de challenges. Outre le plaisir qu'elle prend sur scène, sa joie de vivre et son large sourire sont communicatifs. Son objectif, voire son obsession, est de se forger un superbe physique et de partager sa passion avec ses clients. Plaisir, passion et partage, la règle des 3P qui résume parfaitement l'état d'esprit cette magnifique athlète.*

**Age :** 29 ans  
**Taille :** 1m60  
**Poids :** 55 à 61kg (hors compétitions) et 50kg (sur scène)  
**Profession :** coach sportif / instructeur en natation/aquafitness  
**Lieu de résidence :** Grasse (06)  
**Palmarès :**  
2014  
- 3ème au Grand Prix de Nice  
- 5ème au Ripert's Body Show  
- 5ème à Europe IBFF 2015  
- 4ème au GP du Luxembourg  
- 14ème à Monde NAC  
Qualifiée pour Miss Univers

**NATHALIE  
SERRET**

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

**Nathalie Serret :** Etant coach sportif depuis 6 ans, j'ai toujours été passionnée par la musculation et le sport en compétition. J'ai été nageuse de haut niveau avant de passer mon diplôme de maître nageur (BEESAN). En plus de la natation, je faisais de la préparation physique qui se déroulait en salle de musculation. Au début, on utilisait des exercices avec le poids de corps, et avec le temps, on a mixé avec des machines.

En passant ma licence STAPS (bac+3), spécialisée dans la préparation physique, j'ai appris à travailler sur les machines et à connaître les différentes méthodes d'entraînement, les analyses biomécaniques des mouvements et l'anatomie relative aux gestes de la musculation. J'avais également abordé les principes fondamentaux de la nutrition sportive. Depuis mes premières séances de préparation physique, j'ai toujours aimé travailler sur des machines. La musculation est un moyen très efficace pour travailler son corps, pour être plus puissant, fort, et plus rapide en compétition, quelque soit le sport pratiqué.

Avec le temps, cette passion pour la musculation n'a plus été liée aux autres sports. Elle ne servait plus de transfert mais de terrain de jeu me permettant de sculpter mon corps. Etant coach spécialisé dans la musculation, j'adore préparer mes entraînements personnels. J'aime tester de nouvelles méthodes et essayer de nouveaux exercices. Chaque entraînement est pour moi un challenge. J'ai souvent besoin de changer de méthode et de me « mettre des battons dans les roues ». C'est ce qui me stimule et qui me fait avancer !

**D.A. : A propos d'entraînement, et pour rebondir sur tes propos, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?**

**N.S. :** C'est une excellente question ! Je suis une partisane de la diversité d'entraînement. Pour ma part, les machines et les poids libres se complètent. Je ne peux pas imaginer un training sans machines ou sans haltères. Evidemment, si je n'ai pas le choix, je vais m'entraîner facilement avec l'un ou l'autre. Mais la plupart du temps je m'entraîne en super-séries, ce qui signifie que je combine beaucoup machine et poids libres. Voici quelques exemples d'enchaînements que j'affectionne tout particulièrement :

- Jambes : presse oblique et fentes avec haltères
- Dos : tirage horizontal et rowing avec haltère
- Épaules : rowing menton poulie basse et oiseau avec haltères

Pour conclure, les machines et les poids libres sont complémentaires. Le mieux est de varier très souvent les ateliers pour que les muscles soient choqués en permanence. Pratiquer toujours la même machine est une erreur de débutant !





Du muscle, du charme et du plaisir sur scène ! Des atouts qui permettent à Nathalie Serret de décrocher d'excellentes places. Elle prend ici une belle 5<sup>ème</sup> place au Ripert's Body Show 2014.

**D.A. : Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini pour les compétitions ?**

**NS :** Les compétitions ont toujours été présentes dans ma vie sportive, des compétitions de natation aux compétitions d'athlétisme. Et depuis deux années, ce sont les compétitions de bodybuilding qui rythment ma vie ! J'adore le fait de pouvoir se donner jusqu'au bout de l'effort et de pousser son corps plus loin à chaque fois. La notion de challenge est essentielle pour moi.

J'ai toujours été exigeante avec mon corps et il m'arrivait très souvent de regarder les photos des athlètes bikinis américaines en me disant qu'un jour je le ferais... Et quand je suis tombée sur les photos de Jamie Eason, je suis devenue fan ! Je me suis mis dans la tête que je ferais tout pour être comme elle. Cela a commencé par la coupe de cheveux (rires) ...

Puis, j'ai eu la chance de rencontrer Mickaël Louvel qui m'a proposé de me préparer pour des compétitions. Ma motivation est devenue inébranlable depuis ce jour-là. J'allais m'entraîner tous les jours. Je suivais ma diète au milligramme près et mon corps changeait régulièrement jusqu'à ce que je me décide à participer aux GP de Nice 2014. Ce fut une immense joie de monter sur scène, mais surtout une grande surprise de prendre la troisième place du podium en bikini.

Depuis ce concours, ma motivation n'a cessé d'augmenter. Ce que j'aime dans ce sport, c'est de pouvoir contrôler mon corps autant dans les entraînements qu'avec la nutrition. Pour être représentatif dans mon travail, mon physique a une importance capitale. Je dois montrer l'exemple avant tout. Et avec mon expérience de l'entraînement et de la nutrition, ma mission est d'encourager et de faire progresser mes clients. Je peux leur faire partager mon expérience et leur expliquer le combat à mener pour atteindre ses rêves. Il ne faut jamais rien lâcher même si le chemin est souvent long. Nous traversons tous des périodes de doutes mais il faut croire en soi. Le corps et le mental ont des ressources insoupçonnables ...

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

**N.S. :** Il m'arrive très souvent de courir pour le plaisir en plus de mes entraînements de musculation. Je suis coach sur Nice (bientôt à Doha), et je cours très souvent avec mes clients sur la promenade des Anglais. C'est un privilège de faire de sa passion son métier et de partager tout cela avec mes clients. J'adore mon job !

Sinon, j'évite au maximum de faire du cardiotraining en prise de masse. Mais deux mois avant les concours, quand la diète change et qu'il est tant de sécher, je m'entraîne deux fois par jour avec une séance cardio quasi-quotidienne.

Avant d'être une championne, il ne faut jamais oublier qu'une athlète bikini est avant tout une femme ... Et Nathalie sait parfaitement cultiver l'esthétique, la féminité et le charme.





Outre ses activités d'athlète et de coach, Nathalie réalise aussi une belle carrière dans la mannequinat et la photographie.

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

**NS :** Le principe de base est de faire cinq repas par jour. Contrairement à ce que les gens pensent, il faut manger pour faire du muscle, et pas seulement des protéines. Tous les repas sont importants. Le second principe est de ne pas « sauter » de repas. Cinq repas par jour permettent de donner au corps ce qu'il faut comme nutriments. Cette stratégie permet aussi au métabolisme de ne pas stocker des graisses. Evidemment, il ne faut pas manger n'importe quoi et tout doit être calculé !

Mon troisième conseil serait de manger organique. Plus les aliments sont sains (ce qui proviennent de terre notamment) et plus le corps sera sain. Tous les aliments dits organiques proviennent de la nature: fruits, légumes, soja, riz, protéines animales et végétales, noix... Ces aliments sont assimilés par l'organisme et ils ne sont pas stockés sauf si ils sont consommés en excès. A contrario, tous les aliments fabriqués par l'homme (gâteaux, pain, plats préparés, etc) risquent d'être stockés par le corps sous forme de gras. Le corps va les assimiler plus difficilement, d'où la possibilité de stockage. Il est donc préférable d'utiliser les produits que la nature nous offre...

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

**N.S. :** Excellente question ! (rires). Je dirais mes jambes. C'est la partie du corps qui m'obsède le plus et je les travaille beaucoup. J'ai une bonne masse musculaire au niveau des cuisses, mais pour les découper, c'est une autre histoire ! J'ai beaucoup de mal à les définir, mais avec beaucoup d'entraînement en musculation et de course à pied, j'ai plutôt de bons résultats. Et même si le jour de la compétition j'ai confiance en moi, j'ai toujours la crainte de faire de la rétention d'eau sur mes jambes.

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

**N.S. :** J'absorbe principalement des vitamines et du magnésium, qui apportent un équilibre à l'organisme. Je prends aussi du Chrome pour réguler les envies de sucres. Sinon, j'utilise aussi des BCAA (matin, pré et post training) pour reconstituer les fibres musculaires et optimiser les efforts sur le long terme. Et enfin, mon fidèle compagnon protéiné appelé whey isolat goût coco, pour une alimentation optimale du muscle, ne me quitte jamais !

**D.A. : Quelles sont tes modèles, les championnes qui te motivent ?**

**N.S. :** Mes championnes préférées sont, sans hésiter, Jamie Eason et Michelle Lewin. La première m'a donné envie de pratiquer ce sport et la seconde est tout simplement d'une beauté exceptionnelle !

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

**NS :** Actuellement, je ne vois pas ma vie sans le body ! Même si un jour je devais arrêter les compétitions, je continuerai à m'entraîner comme si j'allais monter sur scène. Sans le bodybuilding, je pense que j'aurais continué à rêver de monter sur scène, et peut être me serais-je lancée dans un autre sport à haut niveau ?

**D.A. : Quels sont tes objectifs sportifs ?**

**N.S. :** J'aimerais arriver à faire une belle place en international. Pour le reste, je souhaite continuer à prendre du plaisir. Je ne me mets aucune pression quant aux résultats des concours. Mon objectif étant avant tout de conserver mon corps d'athlète et de faire progresser mon physique.

**D.A. : Pourquoi as-tu choisi la NAC comme fédération et le Luxembourg comme nation à représenter sur la scène internationale ?**

**N.S. :** Le jour où j'ai décidé de changer de coach, la tâche n'a pas été simple. J'ai décidé de suivre les conseils de mon nouveau coach, Sylvain Guérinel, et de le laisser faire sur le choix de mes compétitions. Ancien bodybuilder de haut niveau, il a pu me conseiller à la perfection et il m'a permis de découvrir la NAC. Il connaissait très bien la fédération. Il m'a présenté le responsable du Luxembourg qui m'a proposé de concourir pour son équipe. Il cherchait une nouvelle athlète dans leur team avec un profil semblable du mien.



**D.A. : Que t'ont apporté les compétitions sur les plans technique et professionnel ?**

**N.S. :** Tout d'abord, les compétitions m'ont permis de mieux connaître mon corps, d'apprendre de nouvelles méthodes d'entraînement, de comprendre la souffrance de s'entraîner pour un vrai objectif, et surtout de suivre de multiples diètes qui m'ont aidé à préparer des programmes alimentaires spécialisés pour mes clients.

Ensuite, je pense qu'un coach qui termine sa formation ne connaît que les bases de notre sport. Et je suis convaincu que pour être un coach compétent et pointu en matière de musculation il est préférable d'avoir une expérience de compétiteur. L'expérience des compétitions m'a apporté une assurance fondamentale dans mes coachings personnels. De plus, mes clients sont plus rassurés d'être encadrés par une coach diplômée qui est aussi une athlète. Je suis un modèle sportif pour eux, également un modèle de courage et de détermination d'après leurs dires...

Sur le plan professionnel, les compétitions de bodybuilding m'ont apporté une considération et une réputation dans la profession des coaches sportifs. Avec le temps, j'ai pu travailler avec des clients internationaux jusqu'au jour où j'ai eu la proposition d'aller travailler dans la Qatar Fondation. Une magnifique opportunité qui s'est offerte à moi ! Avec Eric, mon mari, nous avons décidé de partir vivre là-bas, après notre voyage de noce, dès la fin de l'année 2015. Travailler à l'étranger, loin de nos bases, sera une nouvelle expérience. Je pense que c'est intéressant de se mettre hors de sa zone de confort dans son job. Je suis certaine que cela me permettra d'en apprendre plus sur mon métier et de rencontrer d'autres personnes qui pratiquent le bodybuilding.