

Alessandra Dinheiro :

La plus belle fille
d'Ipanema

SPECIAL
BRÉSIL

Interview et photographies : David Andrieu

Traduction et remerciements : Simone Pires

Photos d'entraînement réalisées au X Gym de Rio de Janeiro (Brésil)

Remerciements : Rogério Camões

Tenue de sport : Garota Carioca



Comme dans le grand succès de bossa nova, *La fille d'Ipanema*, Alessandra Pinheiro est "jeune, belle, au teint doré. Et quand elle passe, tout le monde fait : ahhh !" ... Les superlatifs ne manquent pas pour décrire cette magnifique championne brésilienne de bodyfitness : grande, galbée, esthétique... Et adorable, en plus ! Quand on est un homme, on ne peut que l'admirer. Quand on est une femme, on ne peut même pas la détester ! Au pire, la jalouser... Ipanema est en fait un quartier chic de Rio, mais c'est aussi une célèbre plage de la ville, où les plus beaux "cariocas"* aiment aller se baigner, surfer, se faire bronzer, ou tout simplement se retrouver. Et même dans ce tableau de rêve, notre muse est loin de passer inaperçue... Pour nous autres, férus de muscle au féminin, elle est la plus belle ! Comme dans le célèbre tube des années 60, "quand elle marche, elle est comme la samba qui swingue légèrement et balance si doucement". Comble de l'anecdote : la fille qui a inspiré l'auteur du texte original s'appelle aussi Pinheiro... mais de son prénom Helô. Une aussi jolie "carioca" du même nom qu'Alessandra, cela ne s'inventait pas...

David Andrieu : *De quelle manière suis-tu l'évolution de ta discipline ? Es-tu passionnée depuis longtemps ?*

Alessandra Pinheiro : Oui, je suis passionnée par le fitness depuis de nombreuses années. Tout ce qui concerne ce sport attire beaucoup mon attention. J'essaie de rester bien infor-

mée sur l'évolution de mon sport, aussi bien en termes d'entraînement que de nutrition et de compétition, parce qu'il y a un grand rapport avec mon travail de coach privé. Je lis les articles sur les régimes et les séances des athlètes féminines de niveau mondial ou professionnel, dans les magazines, sur internet, pour être au courant de tout ce qui se passe dans le monde du bodybuilding.

D.A. : *Quand as-tu décidé de débiter les compétitions ?*

A.P. : En 2005, on m'a invitée à participer à une compétition de fitness que j'ai remportée en wellness (NDLR : catégorie où les critères de jugement ressemblent à ceux de la catégorie figure, mais à un niveau amateur). Désormais, je continue les compétitions et j'ai terminé à la 8^{ème} place des derniers Championnats du monde IFBB à Mexico, le 4 octobre dernier, en bodyfitness +168 cm.

D.A. : *Et avant ces mondiaux IFBB au Mexique, quels ont été ton parcours culturiste et ton palmarès au Brésil ?*

A.P. : Après ma victoire aux premiers pas en 2005, j'ai continué à remporter des titres dans l'Etat de Rio. J'ai décroché le titre, en 2005 et en 2006, dans la catégorie wellness. Dans le même temps, j'ai aussi gagné deux compétitions importantes, au Brésil, sous l'égide de l'IFBB : le Pumping Iron et le Miss Plage Fit Show. Ce n'est qu'ensuite, en 2007 et en 2010, que j'ai remporté mes deux titres de Championne du Brésil, dans la catégorie bodyfitness. Et cette dernière victoire m'a ouvert les portes de la sélection pour Mexico...

D.A. : *Comment as-tu vécu cette expérience au niveau mondial en fin d'année dernière ?*

A.P. : C'était merveilleux de pouvoir participer au Championnats du monde IFBB 2010 au Mexique ! Comme tous les athlètes, je veux avancer dans mon sport, donc cette dernière



"J'ai bien compris que pour atteindre mes objectifs à haut niveau, en bodyfitness ou en figure, je ne peux plus développer ma musculature"

* Habitants de Rio



*“ La règle de base que je respecte est celle des 3 D :
dévouement, détermination et discipline ”*

expérience à l'étranger m'a apporté une maturité de plus. J'ai pu aussi faire la connaissance d'autres athlètes, ce qui est très enrichissant sur le plan humain et sportif.

D.A. : *Qu'as-tu pensé des critères de jugement internationaux, qui se rapprochent de ceux des pros figure IFBB, davantage en tout cas que ceux appliqués au Brésil ou dans chacun des pays membres de la célèbre fédération internationale de bodybuilding ?*

A.P. : C'est vrai qu'il y avait sur scène des physiques assez différents et variés. Mais malgré tout, il y a un modèle attendu et exigé dans les compétitions de niveau mondial et professionnel, et des critères de jugement établis. Aussi, j'ai bien compris que pour atteindre mes objectifs à haut niveau en bodyfitness ou en figure, je ne peux plus développer ma musculature. Actuellement, j'ai un " physique brésilien ", et ce n'est pas celui qui est préféré au niveau mondial... Mes cuisses et mes fessiers sont développés alors que les critères exigés tendent vers un haut du corps hypertrophié et des jambes peu volumineuses, sèches mais sans trop de définition.

D.A. Penses-tu, à ce propos, modifier ton entraînement pour adapter ton physique aux critères internationaux ou professionnels ?

A.P. : Oui, je suis désormais obligée de changer mon programme d'entraînement pour privilégier les répétitions plus longues, avec un poids léger, et pour travailler le muscle de manière isolée et concentrée. J'aime les défis, pouvoir dépasser mes limites à chaque compétition. Je suis toujours prête pour cela. J'ai une force qui vient de l'intérieur, qui me pousse vers le haut, et qui me fait avancer. J'adore ce que je

fais ; mon sport, c'est mon style de vie ! Je m'entraîne, je mange, je dors dès que je peux, tout ce qui est bon pour une athlète. La règle de base que je respecte est celle des 3 D : dévouement, détermination et discipline.

D.A. : *D'un point de vue plus général, quel entraînement privilégies-tu pour avoir un physique aussi magnifique ?*

A.P. : Merci, David ! En fait, cela dépend de la phase dans laquelle je suis. En préparation, je fais trois séances de cardio-training par semaine. Deux entraînements le même jour, le bas du corps deux fois par semaine. Sinon, les autres jours, je partage le haut du corps avec les abdominaux.

D.A. : *Comment gères-tu ton alimentation tout au long de l'année ?*

A.P. : Je suis un régime pendant toute l'année, parce que je suis une athlète 24h sur 24h ! J'ai donc, en permanence, un régime sans graisse, sans sucre et sans sel à respecter. Avant une compétition, je réduis les hydrates de carbone pour sécher davantage. Mais je ne cesse jamais mon régime, je le suis toute l'année ; c'est mon mode de vie.

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

A.P. : Sur le plan de ma carrière sportive, j'aimerais progresser dans le classement mondial IFBB et obtenir ma carte pro. Je suis très motivée pour aller vers ces objectifs. Pour cela, j'envisage de faire un jour l'Arnold Classic, pour arriver au Figure Olympia. Ensuite, sur un plan plus large, je pense pouvoir contribuer à donner une bonne image de ma discipline. J'ai envie de montrer aux gens qui ne connaissent pas bien le fitness que c'est un beau sport,



" Je suis un régime pendant tout l'année, parce que je suis une athlète 24h sur 24h ! "

digne d'être apprécié pour la capacité qu'ont les athlètes de dépasser leurs limites... J'aimerais que les gens comprennent mieux notre préparation, comment on peut transformer un corps grâce à un régime, un entraînement régulier, un investissement quotidien et une motivation sans faille.

D.A. : Merci Alessandra pour ta disponibilité et ta gentillesse. Ce fut un plaisir immense de photographier une aussi belle championne que toi, et de rencontrer une femme avec autant de qualités humaines. Bonne chance pour la suite de ta superbe carrière !

A.P. : Merci beaucoup à toi, David, et au MDM, le magazine français du bodybuilding et du fitness. ■

ALESSANDRA EN BREF...

NOM : BARATA PINHEIRO

PRÉNOM : ALESSANDRA

TAILLE : 1,70 M

POIDS : 65 KG (HORS CONCOURS)
ET 60 KG (EN COMPÉTITION)

ÂGE : 34 ANS

VILLE DE RÉSIDENCE :
RIO DE JANEIRO (BRÉSIL)

JOB : PERSONAL TRAINER

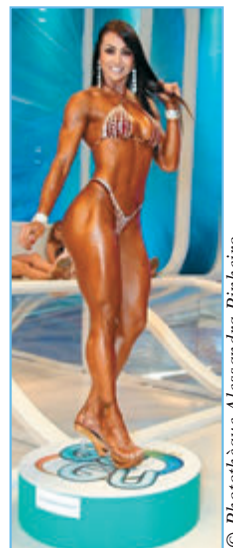
PASSIONS : M'ENTRAÎNER, ALLER À LA
PLAGE ET AU CINÉMA

PLAT PRÉFÉRÉ :

PÂTES ASIATIQUES
AU SAUMON



**Alessandra
Pinheiro,
8^{ème} aux
derniers
championnats
du monde
IFBB**



© Photothèque Alessandra Pinheiro



Fabricant

BP 52 - ZI - 76580 LETRAIT ☎ 02 35 05 35 35

FAX 02 35 05 35 34

E-mail : pallini@pallini-sport.com Site internet : www.pallini-sport.com

MUSCULATION

Bancs, machines,...

FORCE ATHLETIQUE

Barres, poids, combiné banc+support squat
agrée I.P.F.

EQUIPEMENT DE L'ATHLETE

Chaussures, bandes, maillots...

HALTEROPHILIE

Barres, poids, plateaux, ...
aux Normes I.W.F.

Partenaire officiel de la F.F.H.M.F.A.C.

Catalogue sur simple demande