

Jean-Noël GAMER :

un champion extraordinaire



Interview et photographies :
DAVID ANDRIEU / muscleadco.com
*Photos d'entraînement réalisées au
Private Gym (34 Pérols)*

Pour avoir parfois côtoyé l'ordinaire, il est aisé de classer Jean-Noël Gamer dans la catégorie des personnes extraordinaires. Sa beauté, sa classe et son élégance sautent aux yeux. Cela est une évidence. Mais en regardant au-delà, sa personnalité, riche d'une palette de qualités, est empreinte de bonté et de générosité. Rencontre avec un homme simple, abordable, humble qui n'en demeure pas moins un redoutable champion qui a vécu une saison qui sort vraiment de l'ordinaire...



JEAN-NOËL EN BREF...

Age : 31 ans

Taille : 177 cm

Poids en compétition : 83 kg

Poids hors compétition : 92 kg

Lieu de résidence : Rouen (76)

Métier : Coach sportif

Sponsor : Body Energy

David Andrieu : Jean-Noël, qu'est-ce qui t'a poussé à changer de catégorie ? Pourquoi n'as-tu pas cherché le volume, comme le font beaucoup de bodybuilders, pour concourir en poids lourds ?

Jean-Noël Gamer : En 2011, suite à ma décision d'effectuer une reconversion professionnelle me permettant d'exercer le métier de coach sportif, j'ai dû réduire mes entraînements de musculation afin de travailler au maximum la mention Fitness du BPJEPS AGFF, diplôme que j'ai obtenu dans les deux mentions en 2012.

Je ne devais pas disputer des compétitions cette année mais reprendre en Men's Classic pour 2015. Cependant, l'évolution de la catégorie Men's Physique attirait mon attention. Avec Marcel Lecointre, mon préparateur, nous avons décidé de voir si cette catégorie pouvait me correspondre.

En ce qui concerne le volume, je suis plus à l'aise dans l'exercice de mon métier avec un poids de corps aux alentours de 92 kg. Donc même si je suis un fan du volume, je préfère garder les proportions qui me permettent de concilier passion et travail, tout en améliorant mon physique au fil des ans.

D.A. : Quel est ton entraînement favori ? Es-tu plutôt un adepte des charges lourdes ou des circuits training ?

J.N.G. : Je n'ai pas vraiment d'entraînement favori. En effet, je prends plaisir sur chacun des groupes musculaires que je travaille, avec une préférence pour les épaules et les pectoraux.

Quant à mes séances, je les exécute selon mon ressenti et ma forme du jour. J'alterne des cycles de charges lourdes suivis de périodes avec des charges plus légères. Dans cette dernière, j'utilise des méthodes qui



Ligne, harmonie et qualité, de face, de dos et de profil, font de JN Gamer un redoutable adversaire sur scène !



En compagnie d'Emma Patimo, une jeune athlète bikini très prometteuse, classée sixième aux derniers Championnats d'Europe IFBB et à l'Arnold Classic Europe 2014.

PALMARÈS :

- 2008 : Vainqueur du Top de Colmar (Premiers pas)
- 2010 : Champion national IFBB (Men's Classic -180)
- 2014 : Second au Top de Colmar (Men's Physique)
- Vice-champion national IFBB (Men's Physique -178)
- 4ème aux Championnats d'Europe IFBB (Men's Physique -178)
- Participation à l'Arnold Classic Europe (Madrid, Espagne)
- 5ème aux Championnats du Monde (Québec, Canada)

favorisent le volume telles que les tensions continues, la méthode dead set et le rest pause.

D.A. : Quand tu utilises des charges plus légères, quelle est, selon toi, la méthode la plus efficace pour faire progresser ton physique ?

J.N.G. : La méthode qui me paraît la plus efficace est la méthode des charges dégressives. Comme certains on pu le remarquer sur certaines vidéos de ma page d'athlète facebook, je suis un adepte des charges lourdes. Cependant, en séance de coaching, je prends plaisir à réaliser des circuits training avec mes clients.

D.A. : Quelles sont les différences entre ton alimentation en préparation et celle utilisée en période hors compétitions ?

J.N.G. : Dans la phase de préparation à une compétition, je prends

avec assiduité les compléments alimentaires dont j'ai besoin, je fais six repas par jour où le dîner est constitué uniquement de protéines et de légumes. Donc, zéro plaisir ! Et j'ai des ceillères durant toute ma préparation...

Hors compétitions, je relâche l'assiduité, je mange des féculents à tous les repas. Je conserve une diète saine en semaine, et le week-end, je me fais plaisir.

D.A. : Au niveau de ton physique, quels sont tes points forts ?

J.N.G. : Souvent on parle de ligne, d'harmonie et de qualité. La qualité, c'est ma priorité à chaque préparation. Marcel m'a inculqué cette exigence qui me semble indispensable pour prétendre à bien figurer sur scène.

L'harmonie, je ne néglige aucun groupe musculaire et je prends plaisir



3 questions à Marcel Lecointre, champion du Monde WPF 1993, préparateur de Jean-Noël Gamer

David Andrieu : Marcel, comment la rencontre avec Jean-Noël a-t-elle eu lieu ? Que penses-tu du compétiteur ?

Marcel Lecointre : Dès le premier mois d'entraînement au club, j'ai pu constater le potentiel important de Jean-Noël et je n'ai pas hésité à lui demander de le préparer pour le Top de Colmar 2008, dans la catégorie « Premiers Pas ». Après la première compétition remportée, un titre de Champion national IFBB a suivi en 2010. Jean-Noël est un compétiteur de haut niveau, qui aime la scène, le combat des comparaisons, mais qui reste très respectueux vis-à-vis de ses adversaires.

D.A. : Selon toi, quelles sont les qualités principales de Jean-Noël ?

M.L. : Au-delà de son physique exceptionnel, Jean-Noël est un passionné qui adore le bodybuilding. Cela lui permet d'avoir un regard très objectif sur les compétitions.

D.A. : Comment vois-tu la suite de sa carrière sportive ?

M.L. : Je pense qu'il a un physique pour remporter une grande compétition internationale. L'Arnold Classic et les Championnats du Monde, disputés dernièrement, permettront à Jean-Noël de franchir un nouveau palier.



En duo avec la superbe Aurélie Vuillaume, championne nationale IFBB bikini et 8ème au dernier Arnold Classic Europe.



Trois mois séparent ces deux photos prises avant l'Arnold Classic Europe, en septembre dernier. Sculpté comme un diamant à cinq jours de son grand rendez-vous international (à droite), le contraste entre les deux visuels est saisissant !



Sur scène avec Cédric Moutarde, lors de son titre national IFBB 2010, à Béziers, où Jean-Noël avait tenu à partager sa victoire avec ce magnifique athlète handisport.

à tous les travailler. La ligne, c'est une chance et je te dis merci aux gènes !

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

J.N.G. : Les compléments alimentaires que j'utilise durant mes préparations sont les acides aminés, les BCAA, la glutamine, la whey protéine et l'Animal Pack avec l'aide de mon sponsor Body Energy. Ces compléments me permettent d'éviter des carences, d'améliorer ma récupération musculaire, et par conséquent, d'optimiser mes séances d'entraînement.

D.A. : Pourrais-tu nous donner le nom de tes modèles, de tes champions favoris ?

J.N.G. : Mes modèles, et champions favoris, sont Serge Nubret, Shawn Ray, Brian Buchanan et Flex Wheeler.

D.A. : Comment envisages-tu la suite de ta carrière ?

J.N.G. : Avant tout, je veux continuer à prendre du plaisir et à m'épanouir dans ce milieu. J'aimerais aussi faire ma place au niveau international en tant que compétiteur. À ce propos, je suis heureux de mes derniers résultats, et en particulier des Top 6 réalisés à Europe et à Monde IFBB cette année. Pour attaquer la prochaine saison, je suis disponible pour tout partenariat qui pourra me permettre d'aller encore plus loin. À bon entendeur... **MS**

Pour tout contact professionnel, vous pouvez joindre Jean-Noël via internet :

e-mail : gamer.jean.noel@gmail.com

facebook : Jean-Noël GAMER Athlète Men's Physique IFBB