

# NELLY REY :

**ESTHÉTIQUE, ARTISTIQUE...  
ET MÊME MYTHIQUE !**



*Interview  
et photographies :  
David Andrieu /  
muscleandco.com*

**GALERIE  
DE PHOTOS** →



Grâce à un superbe physique dès le début de sa carrière sportive, Nelly Rey a raflé tous les grands titres nationaux jusqu'en 2010. Sûrement un des plus beaux palmarès français de la catégorie bodyfitness amateur ! Au fil des ans, la Stéphanoise est passée du rang de magnifique à celui de mythique. Championne de bodyfitness, modèle photo, et même comédienne, Nelly a inspiré des centaines de filles pour la pratique de notre discipline sportive. Et ce type d'apport de la part d'un(e) champion(ne) n'a pas de prix pour un sport ! Retour sur les performances et sur la personnalité d'une athlète pas comme les autres, qui a concouru dans les trois catégories : bodyfitness, fitness et bikini. Une jolie rencontre avec une artiste accomplie, petite par la taille, mais grande par le talent...



## EN BREF...

**Age :** 36 ans

**Taille :** 1,60 m

**Poids (hors saison) :** 54 kg

**Poids (en compétition) :** 52 kg

**Profession :** Co-gérante du club Gym and Co (42 La Talaudière)

**Lieu de résidence :** Saint-Etienne (42)

**Sponsors :** Performance, Susana Gateira, Clubbywear

## PALMARÈS (NON EXHAUSTIF)

- 7 fois championne de France (ACF, WPF, WABBA, NABBA et IFBB) dont 4 titres Toutes catégories
- Miss Univers (WPF 2006)
- Vainqueur de l'European Pro Cup
- 3ème à Europe (WABBA 2010)
- 10ème Arnold Classic USA (IFBB 2010)
- 1ère au Top de Colmar (2007 et 2008)
- 1ère au Grand Prix Gym and Co (2005, 2006 et 2007)
- 1ère au Ripert Body Show (2008 et 2011)



*Nelly Rey affichait un physique plus musclé et plus découpé en bodyfitness (à gauche lors de son titre national IFBB toutes catégories en 2010) qu'en bikini (à droite avec une 3<sup>ème</sup> place à la finale France IFBB). La comparaison est ici flagrante !*

**David Andrieu : Beaucoup d'athlètes françaises te citent comme modèle et comme référence depuis des années. Comment gères-tu un tel succès populaire?**

**Nelly Rey :** Le terme « succès » me paraît assez mal approprié. C'est un succès très relatif tu sais ! Nous ne sommes connus et reconnus uniquement

dans notre petit milieu très fermé et restreint du bodybuilding. Mais en dehors, nous n'existons pas ! Je ne me considère donc pas comme une personne à succès.

**D.A. : Qu'est-ce qui t'a donné envie de concourir dans la catégorie fitness après l'avoir fait en bodyfitness et en bikini ?**

**N.R. :** Pour relever un petit chal-

lenge narcissique et égoïste ! (rires). Blague à part, j'essaie de rester très objective sur mon niveau. Pour espérer faire une place internationale en bodyfitness, il me serait indispensable de prendre un peu plus de volume musculaire, notamment au niveau de mes épaules et de mes cuisses. Je sais ce que cela impliquerait et je m'y refuse catégoriquement ! Je n'aime déjà pas mon physique de compétition que je trouve trop sec et trop découpé...

Comme tu le sais, je fais énormément de shootings photo hors saison et je m'y éclate vraiment ! Cette activité artistique colle parfaitement à mon but qui est de rester très féminine. Pour cette raison, le physique arboré par les bikinis me convenait donc mieux. Par contre, je n'y trouvais plus le plaisir de la compétition. Le côté sportif n'y était plus ! Plus de poses mais un défilé où les critères n'existent pas vraiment... Après seulement un an d'entraînement, on peut prétendre à figurer en international ! Il suffit d'être jeune et bien proportionnée. Pour passer de la catégorie bodyfitness à bikini, je me suis moins entraînée et j'ai mangé plus qu'à l'accoutumée.





Déçue de la catégorie bikini, j'ai décidé de concourir en Fitness l'an passé. Mais je suis et je resterai une piètre chorégraphe ! (rires).

**D.A. :** Considères-tu ton passage en bikini comme un échec ou comme une bonne expérience ?

**N.R. :** C'est une belle expérience que je ne regrette pas du tout. Mais autant je me sentais plus femme dans cette catégorie, et bien dans ma peau, autant je m'y suis ennuyée sur scène.

**D.A. :** À propos de photographie, pourquoi beaucoup d'athlètes françaises n'osent pas réaliser des photos sexy, comme toi, ou comme de célèbres championnes américaines (Larissa Reis, Natalia Melo et d'autres) ?

**N.R. :** Je pense que les françaises ont peur du regard et du jugement des personnes de l'extérieur. Mais pas moi ! (rires).

**D.A. :** Quel est ton training favori ? Peux-tu expliquer, à nos lectrices, tes méthodes d'entraînement ?

**N.R. :** J'adore entraîner mes cuisses et mes fessiers. Après expérience, et en ce qui me concerne, l'entraînement

lourd avec des mouvements de base est celui qui me convient le mieux. Mais le corps humain est une véritable machine à s'adapter. Et adaptation est souvent synonyme de stagnation. L'objectif est de palier à cette accoutumance qui mettrait un terme immédiat à toute progression. Il y a bien entendu le feeling qu'il faut ajouter à ce protocole. Ne pas mettre lourd si on se sent fatigué(e), par exemple, car on accroît le risque de blessure. Mais à l'inverse, on peut sauter un jour de repos si on est dans la forme de sa vie. Le piège majeur à éviter est le surentraînement. Le repos fait partie intégrante des progrès dans notre discipline. L'organisme met environ trois semaines pour s'adapter à un

type de travail. Chaque séance doit être différente et plus difficile encore que la précédente. Changer les exercices, leur ordre, leur nombre. Varier également le nombre de séries, de répétitions, la vitesse d'exécution, les temps de repos, etc. Voilà les principes essentiels qui permettront à un(e) athlète de progresser régulièrement.

**D.A. :** Quel entraînement de cardio-training fonctionne le mieux pour toi ?

**N.R. :** Le cardio à basse fréquence et à durée interminable n'est pas pour moi ! Outre le fait que c'est long, c'est fastidieux et monotone. D'après Charles Poliquin, il stimulerait les surrénales et accentuerait à long terme la libération



de cortisol. Par conséquent, je préfère exécuter mon cardio avec de l'intensité, et en fractionné, mais jamais plus de quarante minutes. Je pratique aussi des entraînements de boxe, très efficaces et beaucoup moins rébarbatifs.

**D.A. : Quelle différence existe-t-il entre ton alimentation en préparation et celle employée hors compétitions ?**

**N.R. :** Cela fait maintenant plus de dix ans que je m'entraîne. Le body est une hygiène de vie, une philosophie et une discipline rigoureuse que je pratique tout au long de l'année. J'ai dû apprendre à m'alimenter, à connaître mon organisme sur le bout des doigts, avec ses diverses réactions, ses points forts tout comme ses points faibles. C'est pour cette raison que j'essaie de rester en forme toute l'année. La seule différence entre les périodes hors saison et en préparation est que j'augmente le nombre d'entraînements et de repas en pré-compétition. Je ne m'autorise alors que très peu d'écarts, hormis le dimanche qui est mon jour de relâche. Je garde un taux de protéines élevé et des acides gras essentiels. Je jongle uniquement avec les hydrates de carbone que je baisse, jusqu'à les éliminer si nécessaire.

**D.A. : Quelle est la partie de ton corps dont tu es particulièrement fière ?**

**N.R. :** Mes ongles ! (rires). Plus sérieusement, et sans fausse modestie, je ne m'aime pas vraiment. En fait, j'apprécie franchement aucune partie

de mon corps. De nature assez complexée, je suis en permanence dans l'autocritique et je me trouve sans cesse de nouveaux défauts. Fabien Gil, mon mari, qui est aussi mon coach, affirme que c'est une excellente chose. Il pense même que cet état d'esprit a contribué à « ma réussite sportive ». Il paraît même que le jour où on est satisfait de soi-même on ne progresse plus.

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

**N.R. :** Je ne prends pas (ou très peu) de protéines en poudre. Je préfère une bonne escalope ou un bon pavé de saumon. Par contre, comme l'alimentation n'apporte pas assez certains nutriments, j'absorbe des Oméga 3, du CLA, un complexe vitamines et minéraux, un supplément en fibres et des probiotiques. Avant et pendant ma séance, je prends des acides aminés branchés (BCAA's), un sachet de « trio slim » (Performance Nutrition) afin d'augmenter la thermogenèse et me couper l'appétit. Après celle-ci, je recharge en Glutamine. Tout au long de la journée, je bois du « drain drink », un diurétique naturel commercialisé par Performance, mon sponsor qui me fait confiance depuis près de dix années.

**D.A. : Quelles est la championne qui t'inspire le plus ?**

**N.R. :** Au risque de paraître panurgienne, j'admire beaucoup le physique de Larissa Reis. Malgré un bon volume musculaire, elle a su garder toute sa féminité. Une vraie prouesse !



*Bras et deltoïdes fibreux, abdominaux volumineux, Nelly Rey possède vraiment une musculature exceptionnelle.*

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

**N.R. :** Pour l'instant, elle est en suspens. J'ai d'autres priorités. Mais je sais qu'à plus ou moins long terme, l'odeur du tan camphréva me manquera...

**D.A. : Peux-tu nous parler de ton expérience dans le film « Bodybuilder » ?**

**N.R. :** C'est une expérience unique et incroyable ! Nous avons eu la chance de partager des moments fabuleux avec toute l'équipe du film composée des acteurs et d'une soixantaine de personnes. Une véritable entreprise dirigée d'une main de maître par Roschdy Zem. Des comédiens comme Marina Foïs, Vincent Rottiers, Nicolas Duvau-chelle et François Yolin-Gauvin faisaient partie de notre quotidien. Qu'espérer de plus ? Un rôle ? C'est chose faite grâce à Roschdy ! Je joue le rôle de Sandra, sa femme dans le film. Ce film fut également une promotion incroyable pour notre club le Gym and Co. Bref, je suis consciente de la chance que nous avons eu dans cette fabuleuse aventure. Et si c'était à refaire, je signe immédiatement !



*Nelly Rey toujours bien entourée ! Ici, avec Gal Ferreira Yates et Dorian Yates (6 fois Mr Olympia) lors de son titre national IFBB en 2010.*

# 3 QUESTIONS À FABIEN GIL, COACH DE NELLY REY

**David Andrieu : Fabien, tu es la personne qui connaît le mieux Nelly, en étant à la fois son coach et son mari. Selon toi, quelles sont ses qualités physiques et psychologiques pour arriver à un tel niveau de réussite ? Et vois-tu des défauts ?**



*Fabien Gil, mari et coach de Nelly Rey, ancien Pro IFBB, est aussi l'organisateur du célèbre concours de bodybuilding « Gym and Co » qui se déroule chaque année à Saint-Etienne (42), au mois de novembre.*

**Fabien Gil :** La qualité principale de Nelly est de posséder un mari idéal et parfait ! (rires). Je plaisante. Plus sérieusement, elle est douée, même très douée génétiquement. Elle possède une capacité réelle à faire du muscle et une faculté remarquable à pouvoir sécher. De plus, lorsqu'elle se fixe une ligne de conduite et un objectif à atteindre, rien ni personne ne peut l'en déroger. Comme chacun d'entre nous, Nelly a des points forts et des points faibles. Mais ce qui a fait sa force, c'est d'avoir su mettre ses atouts en avant et d'avoir camouflé ses défauts et ses imperfections. Sans énumérer ici toutes les qualités de Nelly, celles que je respecte le plus chez elle sont sa simplicité et son humilité. Son plus gros défaut est incontestablement son manque de confiance en elle, ce qui la freine encore aujourd'hui dans beaucoup de domaines.

**D.A. :** Nelly a concouru dans trois catégories différentes (bodyfitness, bikini et fitness), ce qui est très rare chez les féminines. À ton avis, quelle est celle qui lui convient le mieux ? Dans quelle catégorie doit-elle continuer sa brillante carrière ?

**F.G. :** La catégorie qui lui convient le mieux est incontestablement le

bodyfitness pour son côté sportif et les qualités physiques de Nelly. Par contre, nous sommes du même avis sur une chose : la course au volume et à la sèche extrême ne nous intéresse pas, même si elle est capable d'exceller dans ce domaine.

Une carrière sportive, surtout pour une femme, n'est qu'éphémère. En aucune façon le sport ne doit entacher la féminité. L'objectif principal étant d'améliorer son physique et sa beauté, et non de les détériorer. A fortiori, dans un sport où il n'y a rien à gagner ! Quant à la suite de sa carrière sportive, c'est Nelly qui décidera de continuer la compétition ou non. Et si elle souhaite poursuivre, elle choisira elle-même sa catégorie.

**D.A. :** Fabien, tu étais un magnifique champion que j'ai même eu l'honneur d'affronter sur scène. Tu es désormais une personnalité incontournable de notre sport en jouant beaucoup de rôles : coach, préparateur, gérant de club, organisateur de concours, séminariste, et même acteur dans le film « Bodybuilder ». Quel rôle as-tu préféré ? Et quel est celui que tu as trouvé le plus ingrat ?

**F.G. :** Le bodybuilding est une passion qui l'a d'ailleurs emporté sur la raison. Comme toute passion, ce sport est excessif, mais je dois avouer que c'est le rôle d'athlète qui m'a tenu le plus à cœur. Paradoxalement, il est également le plus ingrat puisqu'il n'y a pas d'argent et aucune recon-

naissance à obtenir. Tout au plus, des soucis de santé générés par nos nombreux excès, et une petite visite des « stups » pour couronner une carrière !

Organiser une compétition est également assez ingrat. Le but premier étant de rentrer dans ses frais, ce qui n'est pas toujours évident. Puis viennent les suites logiques. Les premiers du concours vous félicitent, et attendez-vous aux nombreuses critiques des autres : toujours volés par des juges partiaux ou incompetents, la mauvaise organisation, et j'en passe... Il ne faut pas organiser de concours, ni pour faire fortune, ni pour une quelconque reconnaissance. Je ne veux pas « cracher dans la soupe » mais il faut dire parfois les choses.

Pour le reste, c'est différent. Le club, les coachings et les séminaires sont mon gagne pain et j'avoue que je n'ai pas à me plaindre. Pour ce qui est du cinéma, je n'ai fait qu'une brève apparition dans le film mais quelle aventure ! Avoir été choisi par Roschdy Zem parmi des milliers de salles de gym françaises est un honneur incommensurable. Et quelle publicité pour Gym and Co !

Pour finir, je tiens à te remercier, David, pour ton travail qui valorise les athlètes. Parce que toi aussi tu as eu toutes les casquettes ou presque. Avoir été sur scène à tes côtés est également un souvenir impérissable... Merci également à mon ami, et sponsor, Martial Ultsch de la société Active Power.

**Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Nelly et Fabien via facebook ou le site web suivant : [www.gymandco.com](http://www.gymandco.com)**

**MuscleShow**

