

ATHLÈTES & CLUBS

INTERVIEW

Son

Par David Andrieu

Photographies
d'entraînement réalisées
par David Andrieu au
Battling Club de Paris (75)

Remerciements :
Fred Mompou
(Battling Club)
et Marion De Piccoli
(Mixa®)

Pour en savoir plus
sur Sonia Rolland et soutenir
son action, reportez-vous
à la page 125

Sonia Rolland :

son nouveau combat c'est Mixa® !



Que d'évènements pour Sonia Rolland depuis son élection de Miss France 2000 ! Après s'être imposée comme ambassadrice de la beauté française dans la foulée, la jolie métisse a également réussi son passage dans les séries télévisées. Et la conquête du petit écran n'est jamais aisée quand on n'est pas du " milieu du cinéma ", à fortiori pour un mannequin, où on a pour habitude d'entendre leur dire : " sois belle et tais toi ! ". Sonia est belle mais elle ne se tait pas. Elle vit, elle bouge et croque la vie à pleine dents. Partagée entre ses deux professions, le mannequinat et le cinéma, qui sont aussi ses passions, elle a bien réussi sa décennie. Femme d'action, à la télévision comme à la ville, on la retrouve récemment dans une grande campagne publicitaire Mixa®, pour les gammes de beauté " peaux mates et foncées ", mais aussi pour des produits amincissants. Faisant parti du géant L'Oréal®, la marque a choisi Sonia, comme égérie, aux côtés d'Estelle Lefébure (ex-Hallyday). Rien que cela ! Elle entre ainsi par la grande porte dans le domaine sacré des manne-

quins de haut rang. Parce qu'elle le vaut bien me direz-vous... c'est exact ! Facilitée par la nature, avec une silhouette longiligne et une musculature esthétique, Sonia Rolland lutte cependant contre la sédentarité, avec pour alliés principaux la musculation et le cardio. Cette guerrière dans l'âme nous explique aussi ses défis quotidiens, ses combats, pour son métier, son pays d'origine, et nous livre, en exclusivité, tous ses secrets de beauté.



David Andrieu : *On te voit en ce moment dans une pub magazine pour Mixa Minceur et on t'a vu à l'Automne dernier dans un spot TV pour Mixa Beauté, quelles sensations cela te procure d'être la nouvelle égérie d'une grande marque de cosmétiques ?*


Sonia Rolland : J'en suis très flattée et très fière. J'aime Mixa car ce sont des produits que j'utilise depuis longtemps. C'est une marque familiale et générationnelle. C'est toujours un plaisir d'en parler...

D.A. : *Comment Mixa t'a-t-elle choisi ? Quelle est la durée prévue contractuellement entre la marque et toi ?*

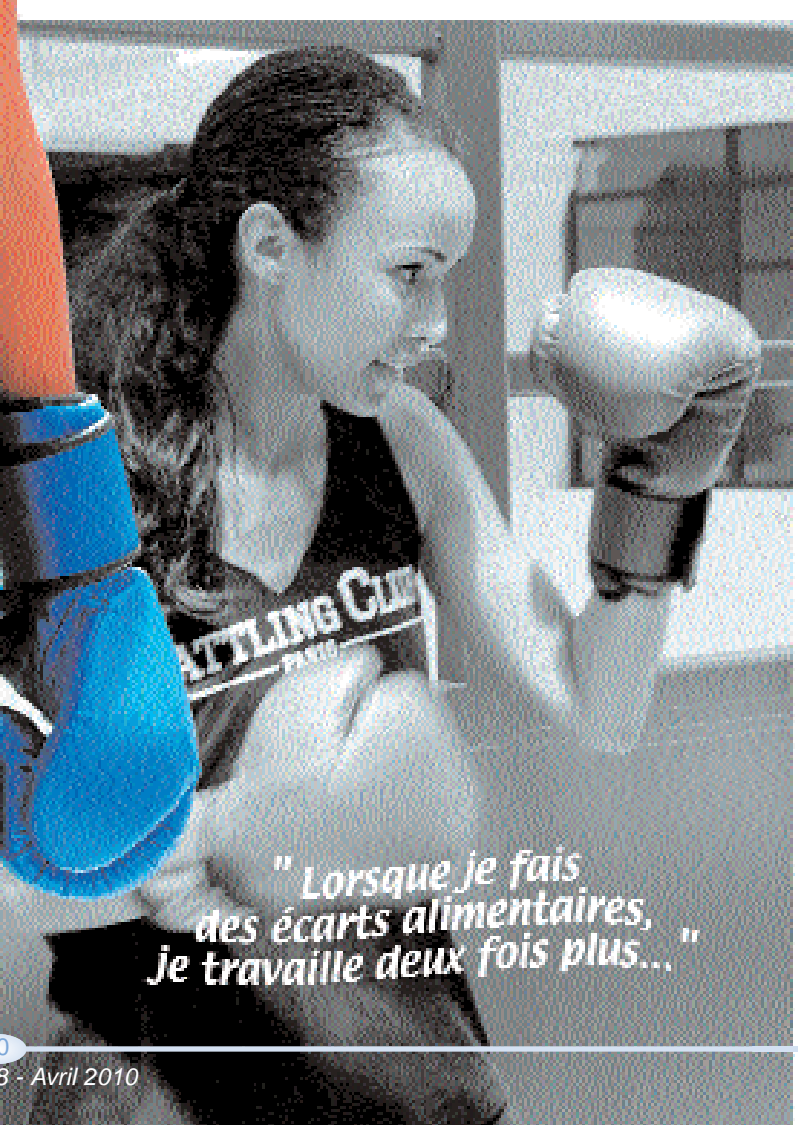
S.R. : La marque a fait une étude, un sondage chez des consommatrices, il me semble. Et mon nom est ressorti, ce qui m'a ravi au fond, car cela voulait dire que les gens s'intéressaient toujours à moi, même après deux ans d'absence professionnelle, et ce pour me concentrer sur la naissance et les premières évolutions de ma fille Tess. J'ai donc signé, avec Mixa, un contrat de deux ans. Et si je donne satisfaction, j'espère que cela continuera...

D.A. : *Tu n'as cependant pas abandonné les tournages de séries télévisées puisqu'après avoir découvert tes talents d'actrices dans " Léa Parker ", on t'a retrouvé dans " Affaires étrangères " sur TF1, qui a fait de beaux scores d'audience. La comédie est-elle un besoin pour t'épanouir dans la vie de tous les jours ou simplement une passion te permettant de continuer à jouer comme quand nous étions enfants ?*

S.R. : Je pense que c'est la somme des deux. J'adore ce métier, ce qu'il me procure, et partager des émotions avec



" J'aime me lancer des challenges et je peux vous assurer que depuis Miss France j'en ai vécu... "



" Lorsque je fais des écarts alimentaires, je travaille deux fois plus... "

le public. Sur le plan personnel, j'apprends mes limites et mes possibilités. J'aime me lancer des challenges et je peux vous assurer que depuis Miss France j'en ai vécu...

D.A. : *Si tu devais choisir entre la comédie et le mannequinat, quelle décision prendrais-tu ?*

S.R. : Définitivement la comédie, c'est ma passion ! En revanche je n'exclue pas la possibilité de faire de la publicité, si la marque et ce qu'elle défend me plaisent. C'est un énorme privilège de pouvoir faire une campagne publicitaire, comme avec Mixa aujourd'hui.

D.A. : *Quelle analyse fais-tu sur ta carrière depuis ton élection de Miss France en 2000 ? Referais-tu la même décennie ? As-tu des regrets ?*

S.R. : Je me dis que c'est fou comme le temps passe vite ! (rires). Je referai tout, sans regrets, car je suis toujours allée au bout des choses, même si elles étaient pénibles par moment...

D.A. : *Comment fais-tu pour rester dans une forme aussi éblouissante ? Comment gères-tu tes entraînements avec ton emploi du temps de "globe trotter artistique" ?*

S.R. : Merci, mais en fait il n'y a pas de secret, je travaille



PAROLE DE COACH

par Fred Mompou, entraîneur privé de Sonia Rolland

Déjà basketteuse de bon niveau, Sonia possède un excellent potentiel physique général. Toujours très à l'écoute pendant les séances, c'est une personne très déterminée qui n'a pas peur de se faire mal à l'entraînement. Elle essaie toujours de comprendre le fonctionnement du corps humain. Sonia intègre, sans problèmes, des exercices de base comme le squat ou le développé couché, en triplés si nécessaire. Ce type de travail lui est extrêmement profitable sur le plan de la stimulation hormonale et de l'influx nerveux. Un travail de cardio-training complète ses préparations. On alterne des séquences d'endurance en plateau sur vélo ou rameur avec un travail fractionné réalisé sur des appareils elliptiques ou des exercices de boxe (sac, trappes en duo). Marraine de l'activité "boxe féminine" du Battling Club, ce statut reflète parfaitement l'état d'esprit et de forme de cette femme d'action. Grande comédienne, grande mannequin, Sonia est aussi une grande sportive...

beaucoup ! Je m'entraîne régulièrement avec mon coach, Fred Mompou, au Battling Club de Paris. Je fais attention à ce que je mange, sans me priver. Lorsque je fais des écarts alimentaires, je travaille deux fois plus... (rires).

Je trouve toujours un moyen de faire du sport dans mes déplacements. D'ailleurs, quand je choisis un hôtel, je m'assure qu'il y a bien une salle de sport.

D.A. : *De quoi sont composées tes séances d'entraînement ?*

S.R. : 3 fois par semaines, je fais 1h et demi avec Fred au Battling Club. On alterne entre cardio et musculation. Les mouvements se font de façon à allonger le muscle pour plutôt affiner et sculpter. A côté de ça, je vais au hammam des bains du marais me faire un gommage à l'orientale 2 fois par mois. Il faut que la peau respire !

" C'est un énorme privilège de pouvoir faire une campagne publicitaire, comme avec Mixa[®] aujourd'hui "





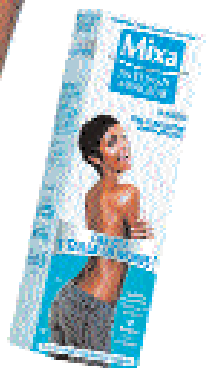
D.A. : Que t'apportes la musculation ?

S.R. : Cette discipline m'apporte un équilibre pour tout. Plus précisément, la musculation me permet de me sentir mieux armée psychologiquement pour affronter les aléas de la vie, et surtout ceux de mon métier!

D.A. : Et une question qui nous intéresse beaucoup, nous autres qui travaillons pour une revue spécialisée... Quel regard portes-tu sur le bodybuilding ?

S.R. : C'est une spécialité que je trouvais drôle au départ car je ne m'imaginais pas une minute ce que cela pouvait apporter à quelqu'un... J'ai rencontré, par la suite, beaucoup de sportifs qui pratiquent ce sport, dont mon coach Fred Mompo, qui en a été champion du Monde à plusieurs reprises, et j'ai finalement compris que c'est une passion, un défi personnel que je respecte vraiment. C'est quand même incroyable ce que le corps humain peut développer comme capacités !

"La musculation me permet de me sentir mieux armée psychologiquement pour affronter les aléas de la vie, et surtout ceux de mon métier !"



D.A. : *Tu voyages beaucoup, c'est une certitude, mais retournes-tu parfois dans ton pays d'origine, le Rwanda ? Que penses-tu de son évolution et quel combat mènes-tu pour cette belle terre africaine, qui t'a vu naître, et qui a connu tant de souffrances depuis ?*

S.R. : Oui j'en reviens ! Je suis allée au Rwanda en décembre pendant dix jours en mission pour mon association Maïsha Africa. Nous nous occupons de jeunes adultes orphelins rescapés du génocide Rwandais de 1994, qui se sont regroupés en famille de 5 à 7 enfants. J'ai visité le village de 16 maisons qui ont été totalement reconstruites par notre association. Ensuite, j'ai visité le chantier pour l'année 2010 : Vingt maisons vétustes, habitées par des jeunes, dans un autre quartier de la capitale, Kigali. Ce pays s'est reconstruit à une vitesse vertigineuse, depuis quinze ans. Je pense que la politique est bien gérée et je trouve le courage des rwandais exemplaire. Mais la réalité est très difficile : 600 000 orphelins, presque arrivés à l'âge adulte, aujourd'hui, doivent se débrouiller seuls au quotidien. Entre le travail la journée, quand il y en a, et les études du soir, qui leur coûtent extrêmement cher, ils vivent au jour le jour, sans savoir s'ils mangeront le lendemain...

D.A. : *C'est le genre de propos qui nous fait réfléchir et qui nous permet de relativiser sur nos petits soucis quotidiens... En tout cas, ton esprit combatif sert non seulement ta carrière, ta vie, mais aussi celle de milliers d'autres en détresse. Ton altruisme, tes combats t'honore. Ta gentillesse et ta disponibilité aussi. Au nom du*

En compagnie de son coach Fred Momo juste après une belle séance de sport au Battling Club (ajouter



magazine, de nos lecteurs et de nos lectrices, je tenais sincèrement à te remercier pour l'ensemble de tes qualités qui ont permis la réalisation de ce reportage.

S.R. : C'est moi qui vous remercie. **MdM&F**