

STEVE SANMARTIN :

Grand par la taille et grand par le talent !



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



Steve Sanmartin, dans une forme splendide, 3 jours seulement avant l'Arnold Classic Europe.

Presque 2 mètres pour 110 kilos, Steve Sanmartin possède un physique qu'on ne peut pas rater ! Ex-rugbyman de haut niveau, sa carrure est digne d'un vrai deuxième ligne... Gueule d'ange, esthétique, et toujours très sympathique, « Steve le Géant » a travaillé dur pour se forger une telle musculature et un tel palmarès en si peu de temps. Champion de France « toutes catégories » en Men's Physique et 4^{ème} à l'Arnold Classic Europe 2015 pour sa seconde année de compétition, ça promet ! Et le meilleur reste certainement à venir...



Impossible de ne pas être sur la photo avec le grand champion !

David Andrieu : qu'est-ce qui t'as poussé à concourir dans la catégorie des Men's Physique ? Pourquoi n'as-tu pas cherché le volume pour concourir en bodybuilding poids lourds ?

Steve Sanmartin : Concourir en Men's Physique a été pour moi une évidence car, compte tenu de ma morphologie, c'est la catégorie qui me correspond le mieux. La gestuelle et l'esthétique des Men's Physique m'attire plus que la catégorie bodybuilding. Cependant, je respecte énormément le travail des bodybuilders. Si je n'étais pas si grand, cette catégorie aurait pu m'intéresser mais pour moi, faire 115 kg sec me paraît inatteignable.

D.A. : Quel est ton entraînement favori ? Et peux-tu nous dévoiler ton programme d'entraînement complet pour nos lecteurs ?

S.S. : Mon entraînement favori est la séance de pectoraux. J'ai beaucoup de sensations sur ce groupe musculaire et je suis assez puissant également. Mon programme préféré pour les pectoraux est le suivant :

Age : 28 ans
Taille : 197 cm
Poids : 110 kg
Profession : Coach sportif diplômé d'état
Sponsors : Fitness Boutique France
Résidence : Montpellier (34)
Palmarès :
2014
Vainqueur du Grand Prix des Pyrénées
2 ^{ème} au Grand Prix de Lyon
2015
Champion de France IFBB (Men's physique + 178 et « toutes catégories »)
Top 10 aux Championnats d'Europe IFBB
4 ^{ème} à l'Arnold Classic Europe 2015 (Men's physique + 184)



Steve Sanmartin, sur la plus haute marche du podium Men's Physique + 178, aux derniers Championnats de France IFBB.

mines, pour compenser les carences que peuvent me causer la diète. Toutefois, j'essaie de garder une alimentation saine et équilibrée toute l'année pour rester en forme. Je ne fais pas une prise de masse énorme.

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

S.S. : Je ne suis pas très objectif, mais d'après moi, mes points forts seraient les épaules, le dos et la sangle abdominale. Et si j'avais des améliorations à apporter pour mes prochaines compétitions, ça serait mes mollets, et surtout mes pectoraux qui sont très volumineux hors saison, mais qui perdent beaucoup de volume sur les dernières semaines de préparation.

- Développé couché / écarté haltère lent 4x12 (1'30 récup)
- Développé incliné barre 4x10 (2'00 récup)
- Développé décliné machine unilatéral de profil lent 4x15 (1'30 récup)
- Poulie vis-à-vis haute 4x10 (1'30 récup)
- Développé couché barre prise très large 4x6/8 (2' récup)

périodes est la quantité journalière de glucides ainsi que la suppression totale des sucres rapides en période de sèche. En période de compétition, j'ai énormément de compléments alimentaires, de type vita-

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

S.S. : J'utilise en priorité les compléments de la gamme HARDER déli-

D.A. : Quelle méthode d'entraînement est la plus efficace pour faire progresser ton physique ? Es-tu plutôt un adepte des charges lourdes ou des circuits training ?

S.S. : Je varie énormément mes entraînements tout au long de l'année, je n'ai jamais la même séance d'une semaine à l'autre pour ne jamais habituer mes muscles. Cependant, j'avoue avoir une préférence sur la technique bulgare qui me permet de garder des charges lourdes tout en travaillant pas mal l'endurance.

Je suis plutôt un adepte des charges lourdes, même si avec ma taille je ne suis pas avantagé au niveau de l'amplitude.

D.A. : Quelles différences existe-t-il entre ton alimentation en préparation et celle utilisée en période hors compétitions ?

S.S. : La différence entre ces deux





Steve qui « pleure de joie tellement l'émotion est grande ! »



De retour à Montpellier, une petite photo souvenir s'imposait avec les beaux trophées de l'année !



vrés par mon sponsor Fitness Boutique France. Ce sont des produits de très haute qualité. Sur cette gamme, j'utilise de la whey protéine, des BCAA et de la glutamine pour la récupération et la reconstruction musculaire. J'utilise aussi un brûleur de graisse en période de compétition pour m'aider à éliminer un peu plus. Cependant, j'ajoute à cela toutes les vitamines nécessaires pour ne pas avoir de carences. Pour finir, j'absorbe, dans le dernier mois de ma préparation, des infusions de queues de cerises pour éliminer un maximum d'eau sous cutanée.

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

S.S. : Dans ma catégorie, les personnes que je suis et qui m'inspirent sont Logan Franklin et Sadik Hadzovic. Cependant, j'admire aussi les physiques body « Old School » comme



Une petite photo avec la famille et les trophées pour immortaliser ces instants privilégiés.

Kevin Levrone que j'ai eu la chance de rencontrer à l'Arnold Classic Europe 2015.

D.A. : Quels furent le pire et le meilleur moment de ta saison ? Pourrais-tu nous faire partager tes émotions et tes sensations de ces instants uniques ?

S.S. : Mon pire moment s'est passé aux championnats d'Europe quand on nous a annoncé, après plus de 5 heures d'attente en back-stage, et à



2015. Après une 6^{ème} place en demi-finale, je suis allé à la finale pas très sûr de moi... Arrivé en backstage avec plein de doutes, je me retrouve à coté d'athlètes qui me complimentent sur mon physique et me redonnent confiance. Je monte sur scène la boule au ventre mais avec beaucoup de détermination. Je donne le meilleur de moi-même et je gagne ma catégorie Men's Physique + 178 cm. J'en pleure de joie tellement l'émotion est grande ! Je descends de scène avec ma médaille et j'ai juste le temps d'embrasser ma famille que l'on m'appelle pour participer au « toutes catégories ». La tête

10 minutes de monter sur scène, que notre passage était reporté au lendemain. Il faut savoir que ma préparation est millimétrée et que mon physique est au top pour un instant T. Ce décalage a tout remis en cause et m'a complètement déstabilisé. Sur le moment, j'ai voulu abandonner car je ne savais pas comment faire pour me présenter le lendemain avec la même condition. Grâce au soutien de ma famille, des athlètes, et surtout d'un ami qui se reconnaîtra, j'ai quand même réussi à limiter les dégâts et à me placer dans le top 10 européen.

Mon meilleur moment restera la victoire du « toutes catégories » aux derniers Championnats de France IFBB

Gomme quoi on peut être musclé, beau, viril et très sexy.



encore dans les étoiles, je monte sur scène, sans trop réaliser l'enjeu, car pour moi j'ai déjà tout gagné ! Nous sommes 6 athlètes à être comparés, et rapidement, on nous place en fond de scène pour attendre le résultat. Le verdict tombe et je ne réalise même pas que c'est moi qui suis appelé pour monter sur la première marche du podium. Un instant magique avec des pleurs qui n'en finissent plus... Des mois de préparation, et surtout beaucoup de sacrifices, enfin récompensés.

D.A. : Depuis tes derniers résultats, comment envisages-tu la suite de ta carrière ?

J'ai participé à 10 compétitions en moins de 2 ans, c'est pourquoi j'ai décidé de prendre un peu de repos pour la fin de cette année. J'ai très envie de revenir plus fort en 2016 et avec un meilleur physique. Mes prochaines échéances seront donc l'Arnold Classic Europe et les Championnats du Monde IFBB 2016.

MuscleShow



Steve Sanmartin remporte avec brio le « toutes catégories » des Men's Physique à France IFBB 2015.