

LIVRET GRATUIT À L'INTÉRIEUR: VOTRE GUIDE DE A À Z DES SUPPLÉMENTS POUR LA MUSCULATION!

JOE WEIDER'S

ÉDITION FRANÇAISE

FLEX

Poitrine 145 cm
Bras 56 cm
Taille 86 cm
Comment il s'y est pris!

DOSSIER: L'ENTRAÎNEMENT D'ARNOLD

SES ENTRAÎNEMENTS INÉDITS POUR

- ▶ LES PECS
- ▶ LE DOS
- ▶ LES CUISSSES
- ▶ LES MOLLETS
- ▶ LES ABDOS

DES BRAS AU TOP

Deux séances barbares pour les bras

100 FAÇONS DE SE MUSCLER

AVEC NOTRE NOUVEAU PROGRAMME BARBARE

PLUS | LE VRAI FRANCIS BENFATTO
Rétrospective sur une superstar du bodybuilding

DOM: 5,95 € MAR: 5,50 MAD BEL: 5,50 € CH: 8,90 FS AND: 5,00 €
LUX: 5,50 € CAN: 8,95 \$CAD TOM SURF: 890 XPF TOM AV: 1600 XPF

AVRIL-MAI 2007 N° 80

L 14978 - 80 - F; 5,50 € - RD



REVUE BIMESTRIELLE ISSN 1253-0638

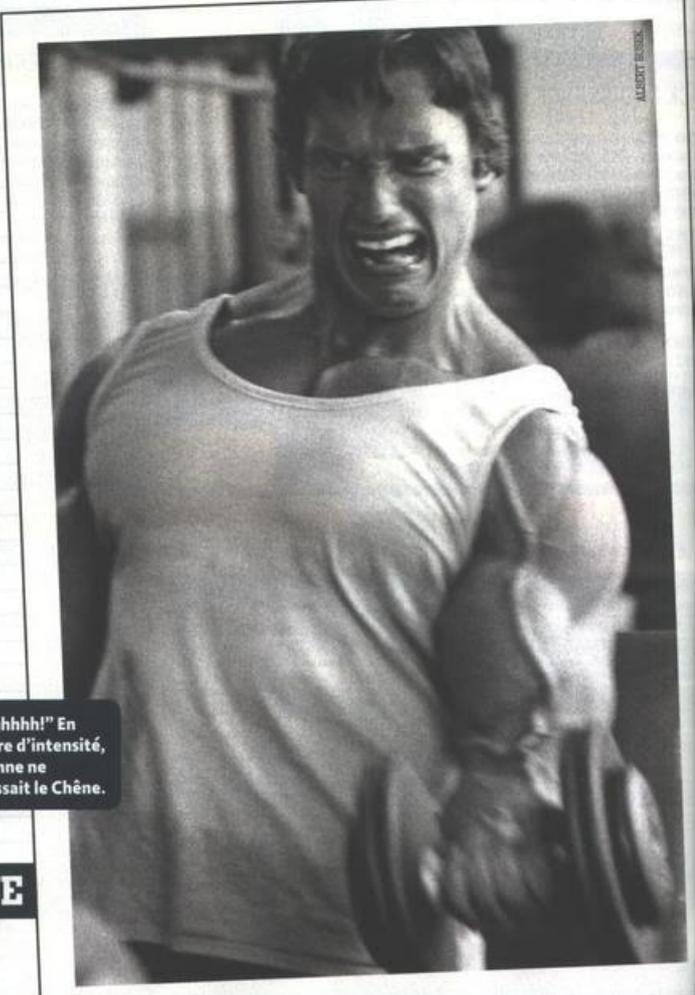
www.flex-france.com

FLEX ENTRAÎNEMENT

L'ÉTÉ D'ARNOLD

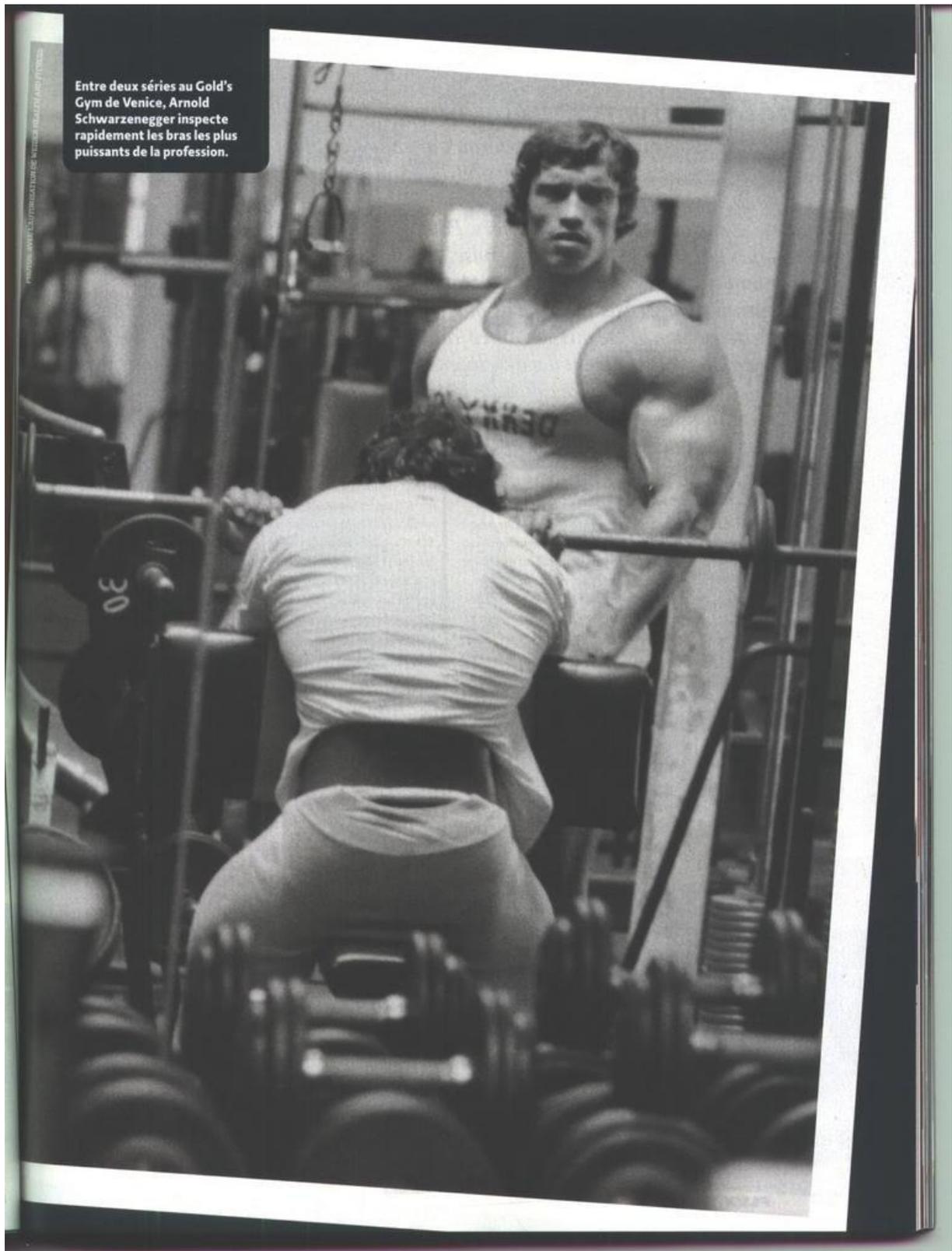
Remontez avec nous dans le passé, au Gold's Gym de Venice en juillet 1973: vous y découvrirez tous les détails de la vie et de l'entraînement d'Arnold Schwarzenegger. Revivez cette période où s'est forgée une légende à force de sang, de sueur et de séances brutales.

"Ahhhhhhh!" En matière d'intensité, personne ne surpassait le Chêne.



TEXTE SHAWN PERINE

36 **FLEX**



Entre deux séries au Gold's Gym de Venise, Arnold Schwarzenegger inspecte rapidement les bras les plus puissants de la profession.

Photo: www.lafranceculture.com/arnold-schwarzenegger

Arnold Schwarzenegger a atteint le point où il a été analysé, passé au crible, disséqué et inspecté bien plus qu'aucun bodybuilder avant lui et probablement après. Il représente l'icône absolue du bodybuilding: cinq fois M. Univers, sept fois M. Olympia, organisateur de concours hors-pair, ambassadeur mondial de notre discipline et personnalité des plus cotées. Pour couronner cet impressionnant curriculum vitae, l'ex-M. Monde supervise, en tant que gouverneur de Californie, l'une des économies les plus puissantes de la planète.

On pourrait donc penser que tout ce qui devait être écrit au sujet de l'entraînement du Chêne autrichien l'a déjà été maintes fois. En fait, ce n'est pas le cas. Des millions d'articles expliquent comment il a développé ses biceps, élargi ses quadriceps et peaufiné ses deltoïdes, mais son histoire exhaustive, celle qui aurait révélé la masse d'efforts qui ont été nécessaires pour bâtir le physique qui devait devenir la référence en la matière, personne ne l'a jamais écrite.

En outre, ce qui a disparu de la plupart des articles relatant ses séances de mollets, c'est l'aspect humain de son travail – la souffrance, la sueur et, à l'occasion, les vomissements. On peut admettre qu'il soit inutile d'être au courant de ses vomissements; il n'en reste pas moins que Schwarzenegger s'entraînait aussi dur que n'importe quel bodybuilder dans l'histoire et casait davantage de séries et de reps en une seule semaine que la plupart des pros de notre époque pourraient même imaginer.

Au cours de cet été 1973, Schwarzenegger s'investissait totalement dans la préparation du prochain M. Olympia. Il visait un quatrième titre consécutif, pour battre le record de trois victoires qu'il partageait à l'époque avec son rival de toujours, Sergio Oliva. Schwarzenegger partait favori dans cette compétition qui aurait lieu en septembre, mais Arnold, fidèle à lui-même, ne considérait jamais rien comme acquis.

Son meilleur ami, Franco Columbu, bien que mesurant 23 cm de moins que le Chêne, représentait, avec ses dorsaux pareils à des ailes de chauve-souris et ses pectoraux découpés, une formi-

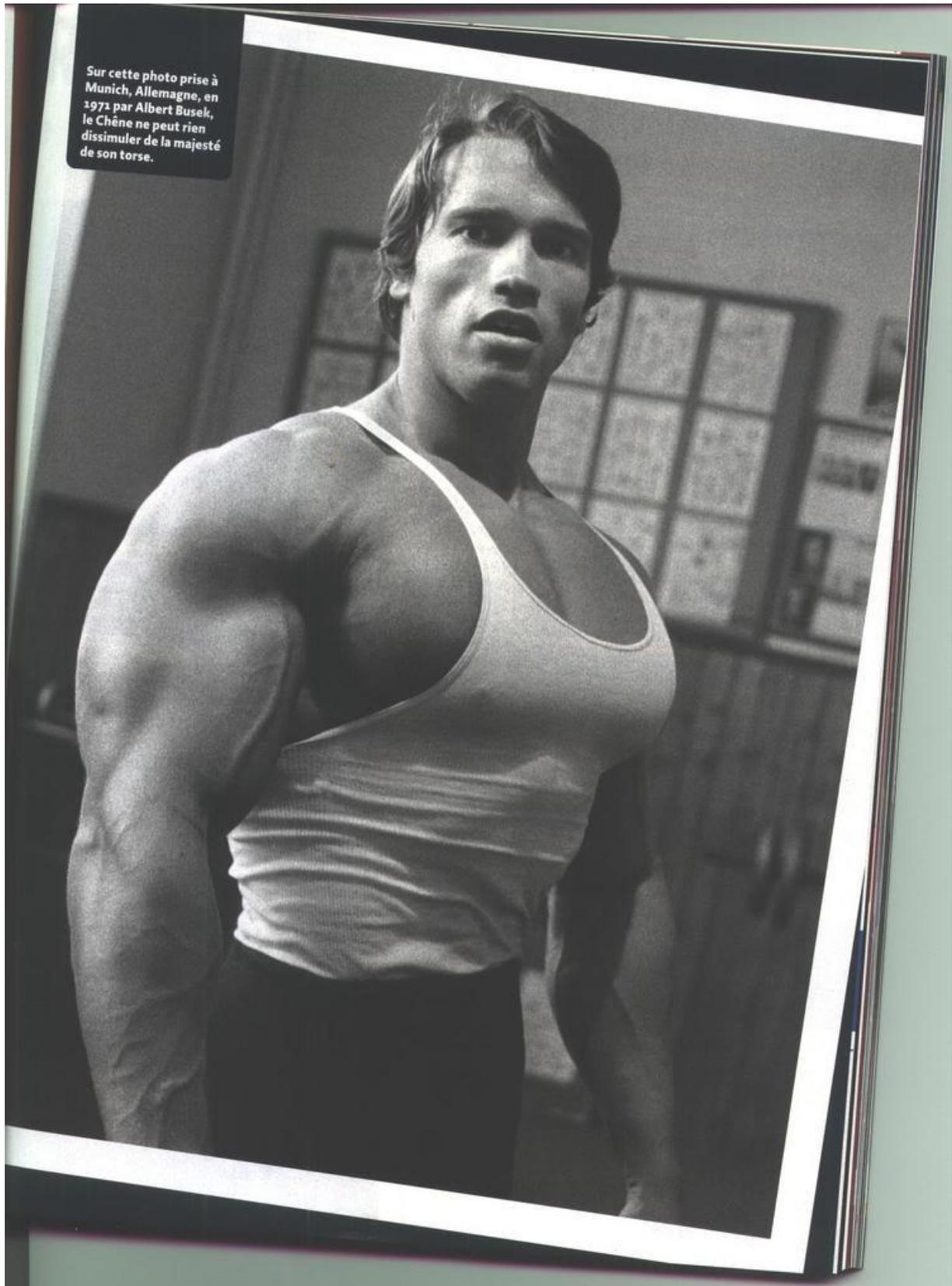
dable menace. Le français Serge Nubret progressait constamment tous les ans et était l'un des rares pros à présenter une meilleure condition physique que Schwarzenegger lui-même. Sans oublier Oliva. On ne savait pas vraiment s'il participerait ou non à M. Olympia 1973, mais au cas où il y figurerait, et si son physique égalait sa forme époustouflante de l'année précédente, Schwarzenegger pouvait se préparer à se battre bec et ongles. Ce qui explique pourquoi le M. Olympia en titre se consacrait cet été-là à la musculation avec une incommensurable férocité.

Le terrain d'élection choisi par Schwarzenegger pour s'entraîner était le Gold's Gym, un cube de béton de 325 m² édifié huit ans plus tôt par Joe Gold. L'édifice se trouvait à deux pas de Pacific Avenue et à quelques centaines de mètres de l'océan Pacifique. Au cours de cette courte période culminant en 1973, Schwarzenegger, avec une petite douzaine d'autres pionniers qui bravaient en sa compagnie les terres sauvages et hostiles d'une discipline mal comprise, a fait du Gold's son foyer, son temple, son refuge. C'est à cet endroit et à cette époque que Schwarzenegger devait atteindre la dimension de légende du bodybuilding.

Les pages qui suivent décrivent deux journées dans le programme d'entraînement d'Arnold Schwarzenegger, bodybuilder professionnel, au cours de cet été. Même si les faits réels sont romancés, les myriades de personnalités impliquées dans cette période sont néanmoins fidèlement représentées et les séances que nous décrivons sont conformes à celles réalisées par Schwarzenegger et ses partenaires d'entraînement à l'apogée de leur carrière de compétiteur. En notre compagnie, pénétrez dans la salle de musculation la plus célèbre du monde à l'époque de son apogée et assistez à l'entraînement des icônes du bodybuilding.



Malgré son intensité insensée, Schwarzenegger trouvait toujours le temps de rigoler avec ses copains de salle comme Bill Grant.



Sur cette photo prise à Munich, Allemagne, en 1971 par Albert Busek, le Chêne ne peut rien dissimuler de la majesté de son torse.

Lundi 26 juillet 1973

8h 56

Ken Waller passe les doigts épais de sa main gauche dans ses cheveux fauves tout en feuilletant négligemment un journal de la main droite. En baillant, il écarte son tabouret du comptoir d'accueil du Gold's Gym et se lève, dominant la situation du haut de ses 1,83 m. Parcourant son "bureau" du regard, il remarque une silhouette vêtue d'un survêtement rouge et de baskets Adidas blanches en train d'exécuter du soulevé de terre avec une charge qu'aucun être humain n'est censé être capable de manipuler. En voyant les 305 kg monter puis toucher le sol en douceur deux fois en cinq secondes, Waller sourit et hoche la tête. "Pas mal pour un avorton!" lance Waller à l'intention de Franco Columbu, qui ne paraît même pas fatigué.

"De quel avorton tu parles?" répond un Columbu hilare avec son accent italien.

Soudain, c'est un tout autre accent qui résonne depuis le fond de la salle.

"Allez, Kenny, fiche la paix à cet avorton! Il a encore du poulot s'il veut me battre!"

Quand Schwarzenegger pénètre dans le Gold's Gym, on a l'impression qu'on braque un projecteur à travers les vitres qui font face à Pacific Avenue. Tout le monde s'arrête et se tourne vers l'Autrichien de 25 ans afin d'entendre ses prochaines paroles et de ne pas manquer son prochain mouvement.

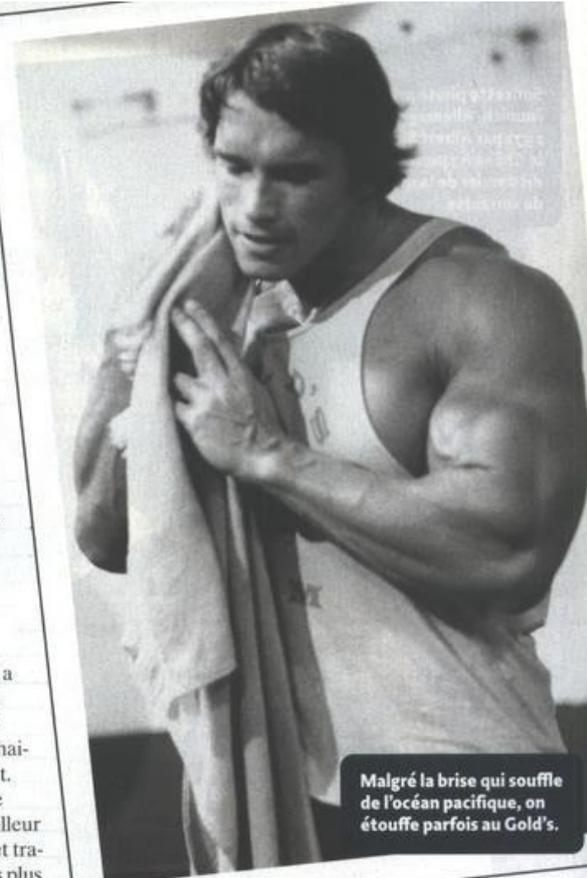
Schwarzenegger se dirige vers Columbu et lui donne une accolade. Cela fait presque dix ans que Columbu est le meilleur ami de Schwarzenegger et que les deux hommes habitent et travaillent ensemble. Ils s'entraînaient parfois ensemble, mais plus maintenant. Columbu est matinal; qui plus est, il est bien trop fort pour servir de partenaire d'entraînement.

Denny Gable et Kent Kuehn s'étirent et s'échauffent à côté d'un banc plat. Gable est un amateur de haut niveau destiné à remporter un titre au niveau national, tandis que Kuehn se prépare à concourir pour M. America. On ne peut pas dire qu'ils s'entraînent mollement, et pourtant ils savent fort bien tous les deux avec quelle férocité Schwarzenegger s'attaque aux charges.

9h 01

"Neuf, 10, 11." Gable égrène les reps à voix basse tandis que Schwarzenegger soulève 60 kg 15 fois au dessus de sa poitrine sur un rythme régulier et rapide. À peine a-t-il reposé la barre sur les supports et quitté le banc que Kuehn s'allonge à sa place; il ôte la barre olympique des supports et aligne à son tour 15 reps sans à-coups. Trente secondes plus tard, c'est au tour de Gable d'effectuer une série d'échauffement de 15 reps. Lorsque, quelques minutes plus tôt, il est entré dans le Gold's Gym par la porte de derrière, Schwarzenegger s'est montré des plus sociables, mais maintenant, plus question de rigoler. Sept séries de développé couché attendent Schwarzenegger et ses partenaires d'entraînement et pour le moment, rien d'autre ne compte.

Le dynamique trio exécutera 12 reps pour chaque série de développé couché. La charge de départ est de 100 kg et, pour les premières séries, ils ajoutent des



Malgré la brise qui souffle de l'océan pacifique, on étouffe parfois au Gold's.



Kent Kuehn assiste Schwarzenegger au cours d'une série lourde de développé couché.

disques afin d'augmenter l'intensité. À mi-parcours, ils en enlèveront, car leurs pectoraux commencent à sentir la fatigue.

9h 24

Alors que Schwarzenegger termine une série de développé incliné à 105 kg, Kuehn et Gable remarquent à l'extérieur une fille de 18 ou 20 ans vêtue d'un short effrangé et d'un haut de maillot de bain en crochet. Les mains de part et d'autre de son visage collé contre la vitre, elle les observe.

"Allez, entrez, on ne mord pas!" s'exclame Kuehn en souriant. Les habitués du Gold's Gym ne sont plus surpris par les voyeurs, les badauds et les curieux. Comme c'est l'unique salle de musculation de la ville, ça fait partie du jeu.

Encore une fois, Kuehn et Gable jouent à "Jacadi" avec Schwarzenegger: les trois hommes exécutent cinq séries de 12 reps, augmentant ou diminuant la charge en fonction de leurs forces et faiblesses respectives. Au cours de la première demi-heure de la séance, consacrée aux pectoraux, Schwarzenegger, Kuehn et Gable auront effectué à eux trois un total de 297 reps, et ce n'est qu'un début.

9h 35

Voici le moment des écartés. Cinq séries. L'objectif est de réaliser 12 reps par série, mais comme les haltères de 25 kg semblent peser de plus en plus lourd, 10 reps, puis huit seront suffisantes. Alors que Gable termine sa cinquième série, Columbu fait signe à Waller qu'il s'en va et adresse quelques mots en allemand à Schwarzenegger, qui rit et répond dans la même langue – que personne d'autre ne comprend à la salle. Columbu ricane et sort par la porte de derrière.

9h 50

De haut en bas, sans relâche, Schwarzenegger monte et descend le long des barres à dip comme un jouet mécanique géant. Il porte une ceinture sur laquelle est fixée une chaîne qui retient un haltère de 25 kg. Douze reps, puis 10, 10, huit et six. Gable a du mal à faire aussi bien que Schwarzenegger, qui est plus costaud, et que Kuehn, qui est plus expérimenté, mais le gamin ne manque pas de courage et il réussit à égaler le nombre de reps de ses partenaires.

10h 07

"Allez Denny! On va se l'ouvrir, cette cage thoracique!" Schwarzenegger encourage son partenaire à sentir l'effet du pullover avec haltère, le seul exercice capable selon lui de modifier la structure osseuse. Que cela soit réel ou pas, personne n'en est sûr, mais qui va se risquer à le contredire? Schwarzenegger croit dur comme fer à cet exercice et le mètre ruban indique fièrement 1,45 m de tour de poitrine.

Après avoir atteint l'échec à la neuvième rep, Gable lâche l'haltère de 35 kg, se relève péniblement du banc en travers duquel il était couché et se met sur ses pieds. Dégoulinant de sueur, il reçoit avec un pâle sourire la petite

Le pullover marque le point culminant de la partie pectoraux de la séance démente effectuée par le Chêne le lundi.



Schwarzenegger et Kuehn effectuent des séries effectives de développé incliné, en commençant à 100 kg.



tape amicale que Schwarzenegger lui donne sur l'épaule. Gable inspire profondément et regarde les dessins de locomotives qui décorent les murs de la salle. Pas de repos pour les braves, cependant – c'est l'heure des dorsaux.

10h 28

Waller émerge de derrière son bureau et réalise quelques séries d'extension à la poulie haute. Il aligne les reps avec l'intensité de l'ancien footballeur professionnel canadien qu'il est.

Schwarzenegger, Kuehn et Gable sont déjà en train d'effectuer leur premier exercice pour le dos – les tractions à la barre fixe. Le Chêne a déjà réalisé la moitié de sa première série de traction prise large – très large est le terme qui convient. Au Gold's gym, le poste de travail pour les tractions comporte une longue barre avec des extrémités coudées; elle mesure au moins 1,5 m et Schwarzenegger en touche presque le bout avec ses auriculaires. Après avoir terminé sa 15^e rep, Schwarzenegger reste suspendu quelques secondes à la barre et étire ses larges dorsaux avant de laisser la place à Kuehn.

Sans perdre une seconde, Kuehn, plus petit, monte sur le support en bois placé sous la barre pour les personnes de petite taille et saisit à son tour le tube d'acier coudé, lui aussi en prise



Ken Waller entre dans le Gold's Gym par la porte de derrière tandis que Schwarzenegger réalise une série de tractions à la barre fixe prise large.

large. Gable fait de même moins d'une minute plus tard, tandis que Schwarzenegger secoue ses bras massifs.

C'est à nouveau le tour de Schwarzenegger. Au moment où il tend les mains vers la barre, un type fluet d'une vingtaine d'années se dirige vers le trio, s'éclaircit la gorge et tend un stylo et un prospectus pour une future compétition de bodybuilding en direction du Chêne.

"Bonjour, M. Schwarzenegger. Je suis votre plus grand admirateur et je me demandais si vous accepteriez de me dédicacer ce papier," balbutie-t-il.

"Écoute, petit," répond Kuehn. "Nous, on essaye de rester concentrés. Tu cherches, quoi, là: à foutre en l'air une année entière de préparation pour ton autographe de m...?!"

Le jeune homme reste pantois tandis que les trois géants luisants de sueur le fixent sans bouger. Tout à coup, Schwarzenegger relâche ses épaules et esquisse un sourire.

"Allons, ne te laisse pas impressionner par Kent,"

conseille-t-il. "Il a oublié de manger ses céréales aujourd'hui." Kuehn et Gable éclatent de rire à ces mots qui arrivent à point pour relâcher la tension.

"Allez, je vais le signer, ton papier," ajoute Schwarzenegger à l'intention du garçon, qui ne peut dissimuler son soulagement de voir qu'il ne servira pas de sac de frappe à quelques-uns des hommes les plus forts au monde.

Schwarzenegger, puis Kuehn et Gable, réalisent chacun au total cinq séries de traction à la barre fixe prise large. La première série est de 15 reps, et sera suivie de 12, 10, huit et encore huit reps. À eux trois, ils totalisent 159 reps.

10h 45

Schwarzenegger fixe une poignée de tirage en acier sur la barre qui vient de lui servir pour les tractions. De la main gauche, il la centre, puis la saisit de la main droite pour se suspendre des deux mains. Sur son visage, on lit "intensité", même s'il reste silencieux.

"Allez, Arnold! On passe aux choses sérieuses maintenant!" s'exclame une voix de stentor surgie de l'autre bout de la salle. C'est celle de Bill Grant, le prétendant au titre de M. Monde, cet homme aux biceps monstrueux et à la sangle abdominale tendue comme une peau de tambour.

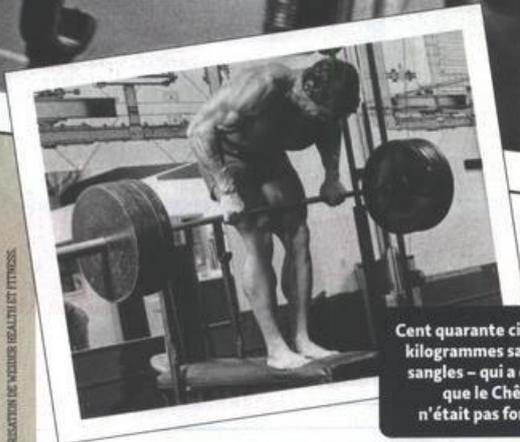
"Je suis sérieux de naissance," répond Schwarzenegger tout en adressant à Grant un demi-sourire narquois. Aussitôt, il décolle les pieds du sol, serre les chevilles et aligne 12 reps parfaites. Après la dernière rep, il s'étire, puis repose les pieds sur le sol avant de lâcher la barre. Ses bras se balancent d'avant en arrière comme un pendule et visiblement, il n'a plus rien à voir avec le type si sociable qui est entré dans la salle deux heures avant.

Premièrement, il est inondé de sueur, ses cheveux ondulés sont emmêlés sur son front et sur son cou. Ensuite, de lui sourd une détermination inflexible qui semble confiner à l'obsession.

La manière dont il regarde ce à quoi il va se mesurer, comme une barre, fixe ou non, son absence de réaction à la



Le rowing barre: un exercice de base dans le module de Schwarzenegger pour le dos.



Cent quarante cinq kilogrammes sans sangles - qui a dit que le Chêne n'était pas fort?

STYLING: GUY AROUS / PHOTOGRAFIE: GUY AROUS / PHOTOGRAFIE: GUY AROUS / PHOTOGRAFIE: GUY AROUS

plupart des blagues qui circulent dans le microcosme de la salle.

Le changement le plus conséquent chez Schwarzenegger, c'est, au sens propre du terme, sa taille. Il est visiblement plus massif qu'à 9 h ce matin. L'explication, c'est la "congestion", en référence à la manière dont les veines se gorgent de sang riche en oxygène pendant une séance d'entraînement. En ce moment, Schwarzenegger est congestionné au maximum, mentalement et physiquement. Chacun des trois bodybuilders effectue quatre séries

de 12 à 8 reps de chins prise serrée, puis il est temps de passer à autre chose.

11h 07

"Allez, Arnold, encore trois reps!" crie Gable. C'est leur quatrième et dernière série de tirage à la T-barre et Schwarzenegger arrache péniblement une septième rep. Il avait prévu d'en aligner huit pour cette série, mais aiguillonné par le défi de Gable, le plus grand bodybuilder du monde fait une pause pour reprendre son souffle, avant de se donner à fond pour arracher trois reps épuisantes et impitoyables.

"Bien joué, le Chêne," confirme Gable.

Kuehn et Gable exécutent chacun des séries de 10 reps, après quoi ils vont faire un tour au distributeur d'eau fraîche. Pierre Vandestein, un Belge minuscule avec des abdos incroyables, est en train de se désaltérer au moment où ils arrivent.

"Allez, Pierre!" plaisante Schwarzenegger. "De toute façon, un petit bonhomme comme toi, ça ne peut pas boire tant d'eau!"

Vandestein lève les yeux avec un large sourire et pour rire, fait mine de donner à Schwarzenegger un coup dans le ventre. M. Olympia lui répond par une accolade.

11h 12

Les orteils de Schwarzenegger s'agrippent si fort au revêtement en vinyle du banc que le tissu se met à plisser. La barre va et vient entre un point situé dangereusement près de ses pieds nus et le haut du ventre - 85 kg qui montent et descendent avec la fureur d'un piston. Après avoir réalisé une douzième rep, Schwarzenegger place précautionneusement la barre en équilibre sur le banc avant de descendre. C'est sa manière à lui d'effectuer le rowing barre; en position basse, l'étirement est meilleur, de plus, il se sent plus stable quand ses orteils peuvent agripper la surface sur laquelle il travaille.

Avant de monter sur le banc, Kuehn échange quelques plaisanteries avec Bob Birdsong, qui sera dans quelques mois son principal adversaire chez les poids moyens à M. America IFBB 1973. Malgré leur rivalité sur scène, les deux hommes sont amis à la salle. C'est comme ça, au Gold's Gym.

Ces trois hommes qui, à 11 h 30 le 16 juillet 1973, se seront entraînés à peu près non stop pendant presque deux heures et demie, exécutent des séries de 12, 12, 10 et 10 reps de rowing barre avec 145 kg. Et ils n'ont pas encore dit leur dernier mot.

11h 23

"Allons, Denny," exhorte le Chêne. "Tu veux être champion ou non?" À ces mots, Gable pousse un rugissement et arrache cinq reps en plus des 11 qu'il vient de réaliser, totalisant 16 reps à la première série.

"Tu fais quoi, là, Denny, tu t'entraînes pour un marathon?" plaisante Kuehn.

Au tirage horizontal, le "rythme" à suivre est très spécial. Ce n'est pas un mouvement strict où le dos reste raide,

Dan Howard s'occupe du bureau du Gold's Gym tandis que Denny Gable admire le cran de Schwarzenegger.



Au cours de la première demie heure de leur séance, Schwarzenegger, Kuehn et Gable auront réalisé à eux trois 297 reps pour les pectoraux.

comme pour l'extension à la poulie haute. Au contraire, on peut se permettre quelques contorsions. On laisse le poids de la pile de plaques tirer le buste vers l'avant; on ressent l'étirement puis on tire avec tout le dos de manière à amener la poignée de tirage en contact avec le sternum; les épaules restent en arrière et la colonne vertébrale est cambrée. Tandis que les hommes enchaînent sans relâche les séries, devient le lyrisme de cet exercice, bien plus grand que celui de n'importe quel mouvement pour le dos évident. Chacun apporte de subtiles nuances à cette chorégraphie, mais tous tirent la meilleure efficacité de cet exercice. À la fin de la quatrième série, le trio semble totalement épuisé.

"Encore deux, Denny, et c'est fini!" crie Kuehn en exhortant son partenaire à terminer sa dernière série de cette séance marathon.

"Non, quatre!" hurle Schwarzenegger.

"Sept, huit," martèlent en rythme Kuehn et Schwarzenegger. "Neuf, 10!"

Épuisé, Gable laisse échapper la poignée de tirage, et la pile de plaques de l'appareil à tirage horizontal retombe avec fracas.

"Eh! Tu casses, tu payes!" Et Waller ne plaisante pas.

11h 36

"Hé toi là bas, arrête de te la couler douce!" plaisante Grant en s'adressant à son copain Kuehn. Kuehn et Gable sont à califourchon sur le dos de Schwarzenegger, montant et descendant avec chaque rep d'élévations Donkey. Cette fois-ci, deux séries de 12 reps feront l'affaire. Ils en font parfois davantage, mais ils se sont déjà donnés pas mal aujourd'hui et leurs estomacs commencent à gronder plus fort que l'escouade de culturistes français hyper motivés qui s'entraînent dans le coin de la salle. Ces derniers ont

Épongeage dans le vestiaire du Gold's.



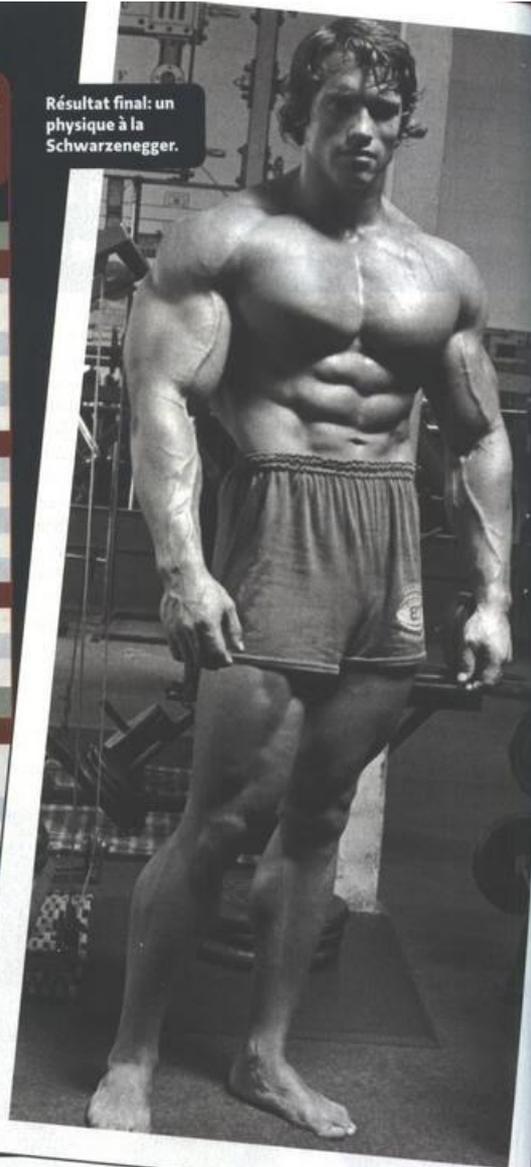
FLEX 49

**MODULE D'ARNOLD SCHWARZENEGGER
POUR LE LUNDI/
MERCREDI/VENDREDI**

EXERCICES	SÉRIES	REPS
SÉANCE DU MATIN		
PECTORAUX		
Développé couché avec la barre	1*	15
	7	12
Développé incliné	5	12
Écarté à plat	5	12-12-10-10-8
Dips	5	12-12-10-8-6
Pullover avec haltère	4	15-12-12-10
DOS		
Traction barre fixe prise large	5	15-12-10-8-8
Traction barre fixe prise serrée	4	12-10-8-8
Tirage à la T-barre	4	12-12-10-10
Rowing barre	4	12-12-10-10
Tirage horizontal	4	12-12-10-10
MOLLETS**		
Élévation donkey	4	12
Mollets debout	4	12
Mollets assis	4	12
SÉANCE DE L'APRÈS-MIDI/DU SOIR		
CUISSES		
Squat	1*	15
	5	12-10-8-8-6
Squat avant	4	12-10-10-8
Hack squat	4	12-10-8-6
Leg curl	4	10
En superset avec		
Soulevé de terre jambes tendues	4	10
ABDOS		
Crunch à la chaise romaine	4	25
Relevé de genoux assis	4	25

*Série d'échauffement
 ** le jour de notre fiction, Arnold et ses acolytes n'ont pas réalisé l'intégralité de leur module mollets habituel.
 NB: souvent, Schwarzenegger travaillait les pectoraux et le dos en superset, en alternant les exercices pour chaque groupe musculaire. À d'autres moments, comme le jour de cette séance, il préférait travailler chaque groupe musculaire isolément.

Résultat final: un physique à la Schwarzenegger.



traversé tout le continent pour rejoindre la "Mecque" et s'entraîner en présence de Schwarzenegger. Ce dernier expédie ses reps, impatient peut-être d'approcher de la ligne d'arrivée.

Allez Arnold, sens comme ça brûle! pense-t-il. Et la brûlure est au rendez-vous.

11h 43

Schwarzenegger, Kuehn et Gable s'entraînent depuis plus de deux heures et demie dans une chaleur de 28°C. À eux trois, ils ont perdu plus de deux kg en eau et sont plus que prêts à reconstituer leurs réserves.

"Les gars, je vous retrouve chez Rose," leur annonce

Schwarzenegger en s'essuyant le front avec une serviette en papier. Le Rose Café est devenu la cantine préférée des habitués du Gold's, autant à cause de son arrière-cours baignée de soleil que pour sa carte bourrée de protéines et de glucides complexes. Puis Schwarzenegger enlève son débardeur jaune trempé du Gold's Gym et se dirige vers les douches.

16h 32

"Qu'est-ce que tu fiches, t'es resté coincé dans le sable?" interroge une voix gutturale depuis la cage à squat. "Za fait

SO FLEX

PHOTO: GUY AROZ/GETTY IMAGES

No so si 04 ou

presque deux minutes qu'on t'attend, Denny! Allez, on y va!"

Après un copieux repas et un plongeon dans les vagues, Schwarzenegger est en grande forme. Il est prêt pour le squat.

Comme pour le rowing barre, Schwarzenegger préfère effectuer le squat pieds nus. Le Chêne a déjà sanglé sa ceinture et il se place sous une barre d'acier gris de 2,10 m de long chargée de deux disques de 20 kg, la dégage des supports et recule de trois pas. Les pieds écartés de la largeur des épaules et les orteils dirigés légèrement vers l'extérieur, il fixe droit devant lui son reflet dans le miroir, puis inspire et s'accroupit, les fesses au ras du sol, touchant presque ses talons.

C'est ensuite le tour de Gable. Kuehn a été obligé de renoncer à la deuxième séance du jour, à cause d'un engagement pris précédemment. Il s'entraînera seul, tard dans la soirée.

Schwarzenegger tend la ceinture à son partenaire et Gable se met au travail. À peine a-t-il achevé la dernière rep qu'il suit Schwarzenegger jusqu'au support à disques le plus proche. Schwarzenegger prend deux disques de 20 kg sur la

pyramide de métal et en passe un à Gable. Les deux hommes les enfilent sur la barre, dont la charge atteint maintenant 100 kg.

Les deux hommes répètent en silence ce va et vient rituel. Deux disques de 10 kg portent la charge à 120 kg pour la troisième série; des disques de 5 kg font grimper la charge à 130 kg pour la quatrième série. Puis 140 kg et enfin 145. Ce matin, Schwarzenegger prenait plus lourd. Trois ans plus tôt, quand il s'entraînait avec Dave Draper, il alignait régulièrement plus de 180 kg, "les fesses au plancher". Avec ses longues jambes, même pour un homme de 1,88 m, ce n'était pas un mince exploit. Mais entre 23 et 25 ans, il s'est rendu compte qu'il cherchait plus la qualité que la quantité, que ce soit pour le nombre de reps ou pour son physique.

"OK, Denny," gronde Schwarzenegger. "Il est temps de passer aux choses sérieuses."

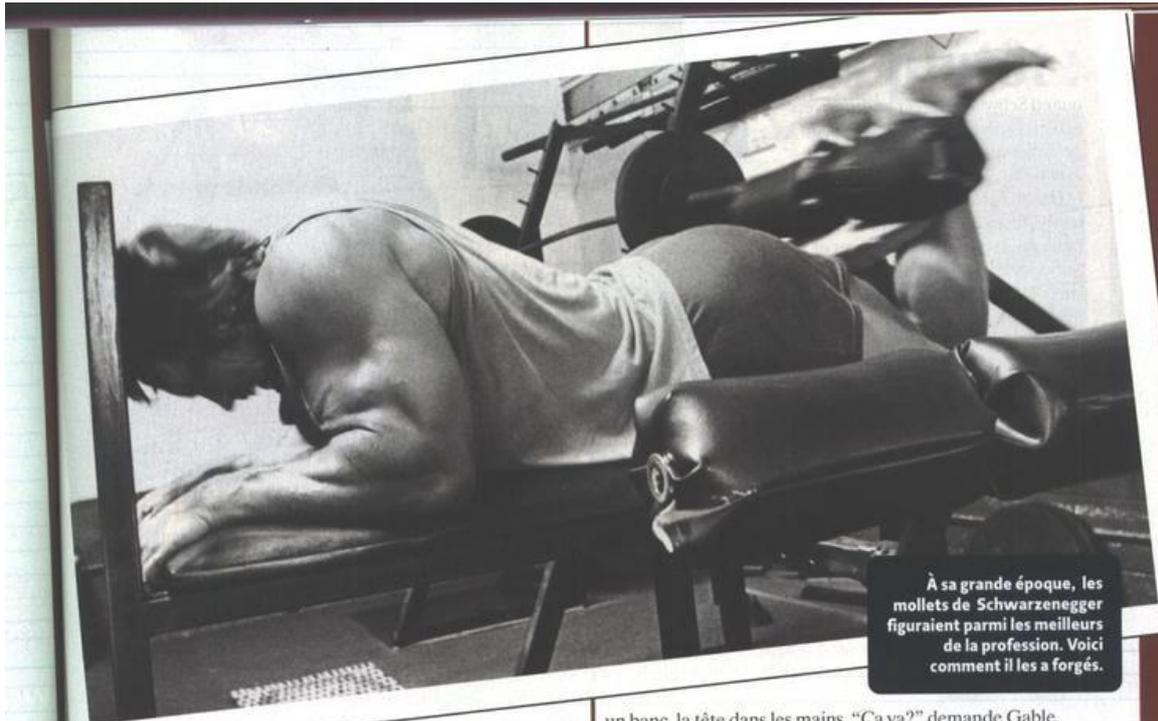
17h 04

"Des cuisses énormes, Arnold! Allez! Sergio t'attend!" crie Gable. À chaque fois qu'il s'accroupit, une barre de 100 kg reposant sur l'avant des épaules, les bras croisés devant lui afin de maintenir la charge, il ressemble à un danseur russe vu par Fellini.

De toute évidence, Schwarzenegger a du mal, plus que



Le "Chêne Olympien" s'accroupit profondément pour une série de squat à 145 kg.



À sa grande époque, les mollets de Schwarzenegger figuraient parmi les meilleurs de la profession. Voici comment il les a forgés.

AVEC L'AUTODÉVELOPPEMENT DE SCHWARZENEGGER, LE MEILLEUR BODIBUILDER AU MONDE

d'habitude, au milieu de sa quatrième série de squat avant. Il commence à se dire qu'il a peut-être eu tort de prendre une deuxième boulette de bœuf haché. Malgré tout, il effectue une huitième rep, repose la barre, enlève sa ceinture et la tend à Gable tout en s'effondrant sur un banc tout proche.

Gable aligne à son tour huit reps, repose la charge et se dirige vers l'appareil à hack squat. Schwarzenegger secoue la tête, lève les yeux du banc, juste à temps pour apercevoir Waller au milieu d'une série de mollets debout. Les jambes de Waller sont parmi les plus spectaculaires de la profession – des cuisses musclées et vascularisées qui surplombent des mollets taillés comme des diamants. Schwarzenegger sait ce qu'il lui reste à faire. Le hack squat l'attend.

17h 22

Ce n'est guère plus qu'une planche capitonnée qui glisse le long de deux tubes en acier selon un angle de 45°. Même si cet objet peut paraître insignifiant aux non-initiés, l'appareil à hack squat permet d'exécuter un des exercices les plus éprouvants connus du genre humain. Cet appareil-là a été forgé à la main par Joe Gold lui-même et utilise les disques à petite ouverture qui vont sur les barres les moins épaisses, celles qui sont les plus répandues dans les salles de musculation.

Schwarzenegger exécute 12 reps. Gable aussi. Schwarzenegger passe à 10. Gable arrache 10 reps. Puis huit. Enfin, six.

"Ce truc me fusille à chaque fois," halète Gable à la fin de sa dernière rep. Il jette un œil à Schwarzenegger, assis sur

un banc, la tête dans les mains. "Ça va?" demande Gable. Soudain, l'Autrichien se lève.

"Je reviens," marmonne le Chêne, livide. Sur ces mots, il fonce droit vers les toilettes du Gold's Gym.

17h 36

Alors que Gable exécute tranquillement sa première série de leg curl, Schwarzenegger charge deux disques de 20 kg et deux de 10 sur une barre olympique. Il a retrouvé ses couleurs et l'étincelle est revenue dans son regard.

Gable descend de l'appareil à leg curl et se dirige précautionneusement vers la barre.

"Allez, on y va Denny! Allez! Tu veux devenir M. Amérique, oui ou non?" l'exhorte Schwarzenegger, à nouveau plein d'énergie.

Schwarzenegger rejoint en trotinant l'appareil à leg curl, saute sur le banc et commence à aligner les reps avec la même vigueur que ce matin à 9 h.

Le duo sollicite les ischio à coup de leg curl en superset avec du soulevé de terre. Les deux exercices s'enchaînent sans temps de récupération. Ils soulèvent des charges sans relâche pendant six minutes. Malgré la fatigue, malgré la séance de plus de quatre heures réalisée ce jour-là, les deux hommes terminent les ultimes reps des 22 séries de leur module cuisses.

17h 44

L'heure tourne. Schwarzenegger a promis à sa fiancée, Barbara, qu'il l'emmènerait dîner et voir un film et Gable est censé aller se balader avec Roger Collard, qui devait devenir un autre prétendant au titre de M. Amérique.

Grant aligne des reps de crunch à la chaise romaine

ZELLER PUBLICATIONS, INC. / AVEC L'AUTODÉVELOPPEMENT DE SCHWARZENEGGER, LE MEILLEUR BODIBUILDER AU MONDE

quand Schwarzenegger se dirige vers le banc, suivi de Gable. "Hé Bill, on peut dire que t'as pas besoin de ça! Fire de là!"

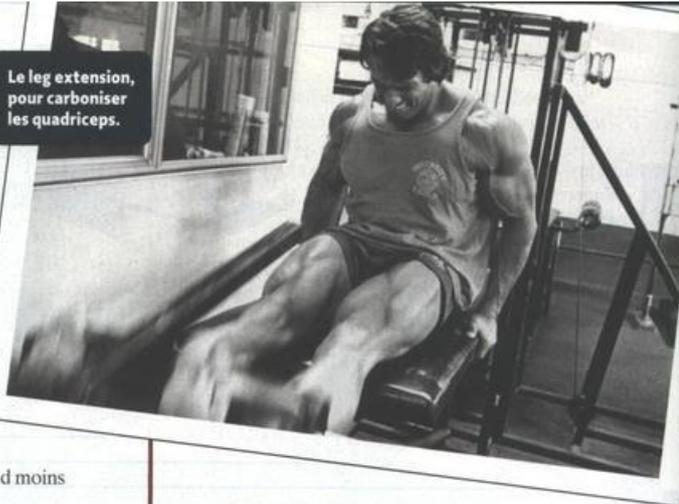
Grant est largement réputé pour avoir les meilleurs abdos de la profession, à l'exception peut-être de Nubret et Vandestein. L'expression "tablettes de chocolat" semble avoir été forgée pour décrire son relief abdominal.

"OK, mon grand," commente Grant en quittant le banc. "Je suppose que vous en avez plus besoin que moi." Ce qui ne l'a pas empêché d'aller au bout de ses séries.

Enchaîner rapidement quatre séries de 25 reps pour chacun des deux hommes prend moins de sept minutes.

"Le plus grand de tous les temps!" Eddie Giuliani fait de son mieux pour imiter Muhammad Ali, avec l'argot de Brooklyn et tout et tout, au moment où Schwarzenegger passe à côté de lui en se dirigeant vers un banc plat sur lequel il va exécuter 25 reps de relevé de genoux assis. Saisissant toujours l'occasion de créer une forte impression, le Chêne s'arrête un instant et exécute son légendaire double

Le leg extension, pour carboniser les quadriceps.



biceps trois quart arrière, salue et poursuit son chemin. "Je sens bien une quatrième place!" propose Giuliani.

17h 52

C'est fini, et bien fini. Les pectoraux, le dos et les mollets le matin, les cuisses et les abdos l'après-midi. La moitié du corps rend grâce après ce matraquage, ou du moins, se trouve dans un état tel qu'il ne peut que se développer. C'est ainsi que le corps fonctionne. Si on le pilonne avec assez de force pour provoquer de microscopiques déchirures musculaires, à condition de lui offrir une nourriture et un repos suffisant, il se reconstruira, plus gros et plus fort qu'avant. Cela fait dorénavant 13 ans que le corps de Schwarzenegger est soumis à ce régime, et il réagit mieux que n'importe quel organisme au monde.

Schwarzenegger et Gable ont ôté leurs maillots et posent devant un mur couvert de miroir. Schwarzenegger soulève une des jambes de son short et contracte ses quadriceps. Des muscles épais apparaissent sous la peau. Gable lève un bras et rentre le ventre tout en retenant sa respiration. Les dentelés s'alignent et ses abdos prennent forme sous sa peau bronzée. Les deux hommes continueront pendant encore cinq minutes à contracter leurs muscles. Schwarzenegger est convaincu que c'est une excellente manière de les faire durcir et de faire ressortir cette définition qui compte tellement. Qui veut contredire le souverain?

17h 58

"Tu y vas?" demande Giuliani à son ami autrichien.

"Voui. Je vais faire cinq heures d'entraînement à Muscle Beach, maintenant," plaisante le Chêne.

"Tu sais, je ne tiens pas à prendre ta place, Arnold," répond Giuliani.

Gable a déjà foncé droit vers les douches. Schwarzenegger ramasse sa ceinture et se dirige lui aussi vers le fond de la salle.

"À demain, majesté," ajoute Giuliani.

"Bien sûr," rétorque Schwarzenegger. "C'est là que je suis le mieux."

Le crunch à la chaise romaine: un des favoris de Schwarzenegger. Il privilégiait la durée plutôt que les reps.

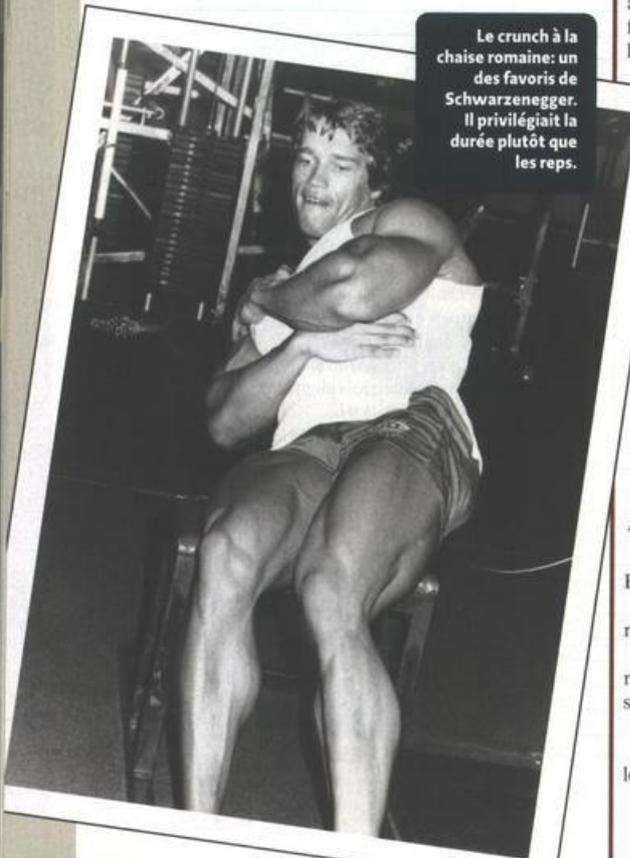


ILLUSTRATION DE MICHELLE BERTHIAUME, PHOTOGRAPHIE DE MICHELLE BERTHIAUME, PHOTOGRAPHIE DE MICHELLE BERTHIAUME, PHOTOGRAPHIE DE MICHELLE BERTHIAUME

20

S

39

Mardi 17 juillet 1973

8h 59

"On dirait une chauve-souris géante, comme ça, la tête en bas," plaisante Kent Kuehn devant la demi-douzaine de bodybuilders ébahis devant ce spectacle. C'est vrai que, suspendu à l'envers par la pointe des pieds à une barre à traction, les poings sur les hanches, Franco Columbu ressemble vraiment à une créature ailée surdimensionnée au repos.

"Peut-être que je vole pour vous," rétorque Columbu, en souriant; il est évident qu'il jubile devant l'intérêt porté à l'une de ces démonstrations de force qu'il réalise sans effort.

"Hé, descends de ton perchoir, Franco! Tu as du poulot si tu espères un jour poufoir me battre!" tonne une voix à l'accent reconnaissable qui provient du fond du Gold's Gym. Même s'il a l'habitude d'arriver par la porte de derrière, Arnold Schwarzenegger n'entre jamais comme un voleur. Au contraire, il annonce toujours son arrivée d'une manière ou d'une autre pour indiquer aux occupants de ce bague en béton que le spectacle va commencer.

9h 04

"On se l'fait barre devant ou barre derrière?" demande Denny Gable à Schwarzenegger. Le développé militaire assis

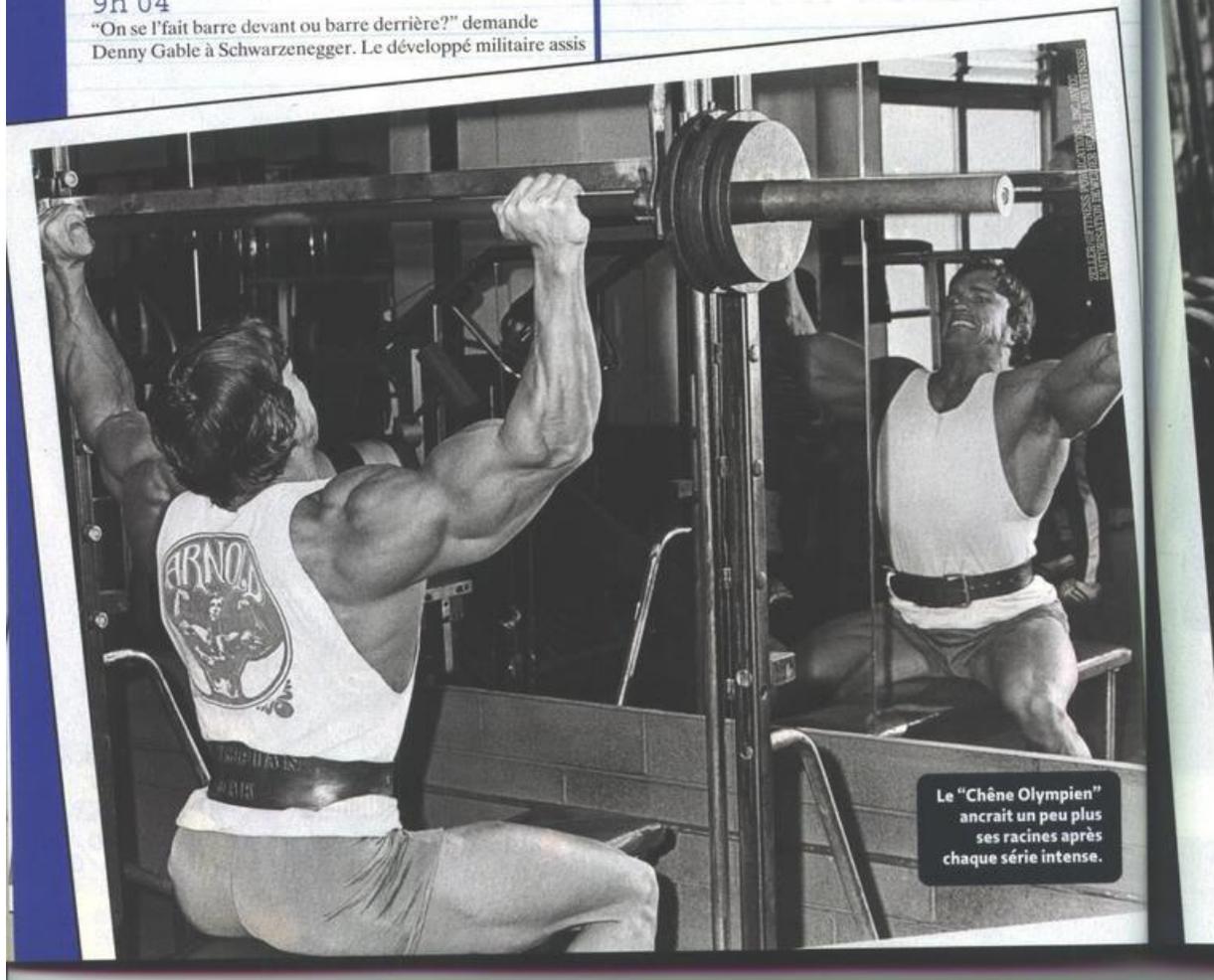
– un bon exercice de base pour développer la masse musculaire des deltoïdes – donne le coup d'envoi de la séance du jour consacrée aux épaules.

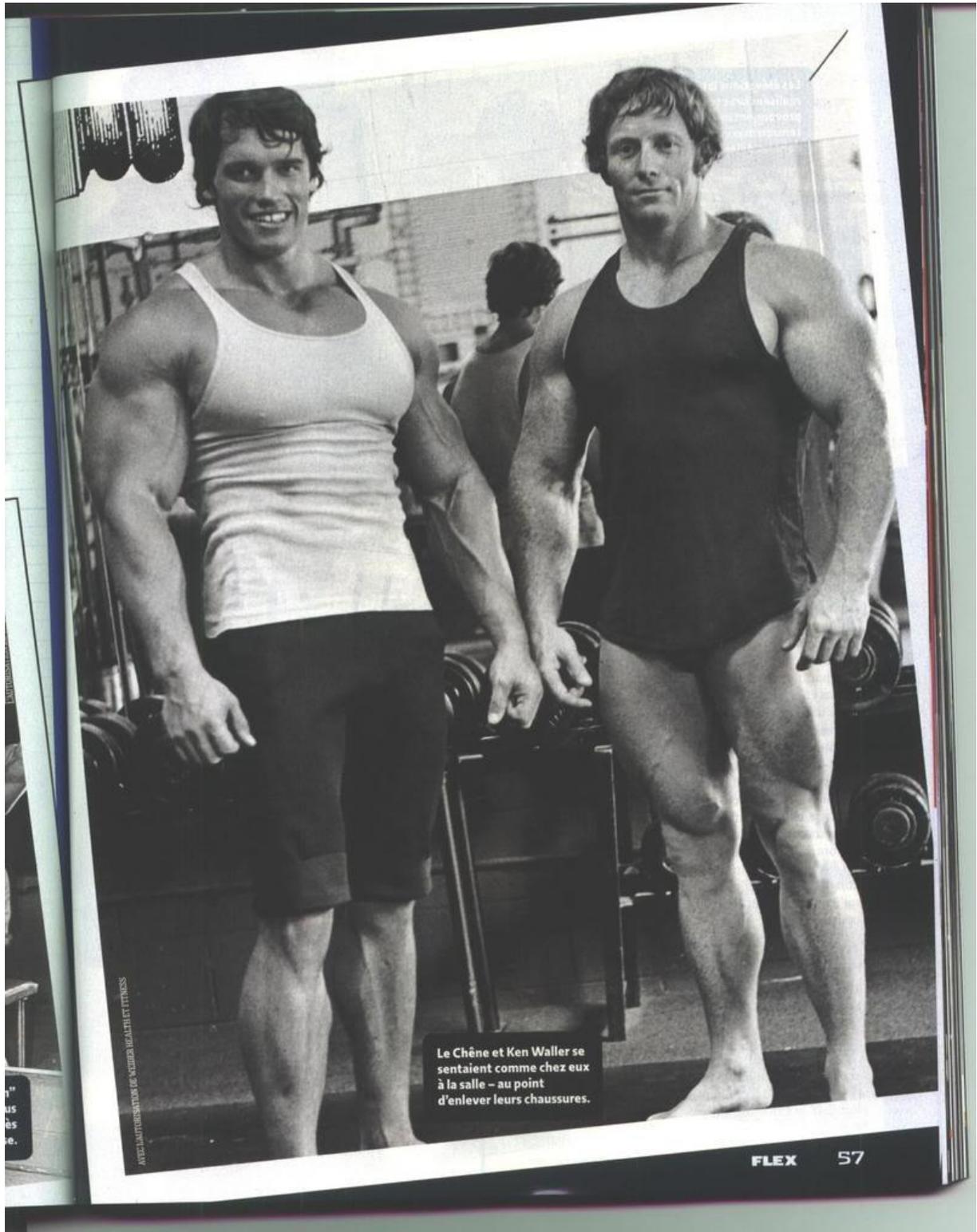
"Derrière," répond Schwarzenegger, qui se dirige déjà vers un banc à dos droit, devant ses partenaires Gable et Kuehn.

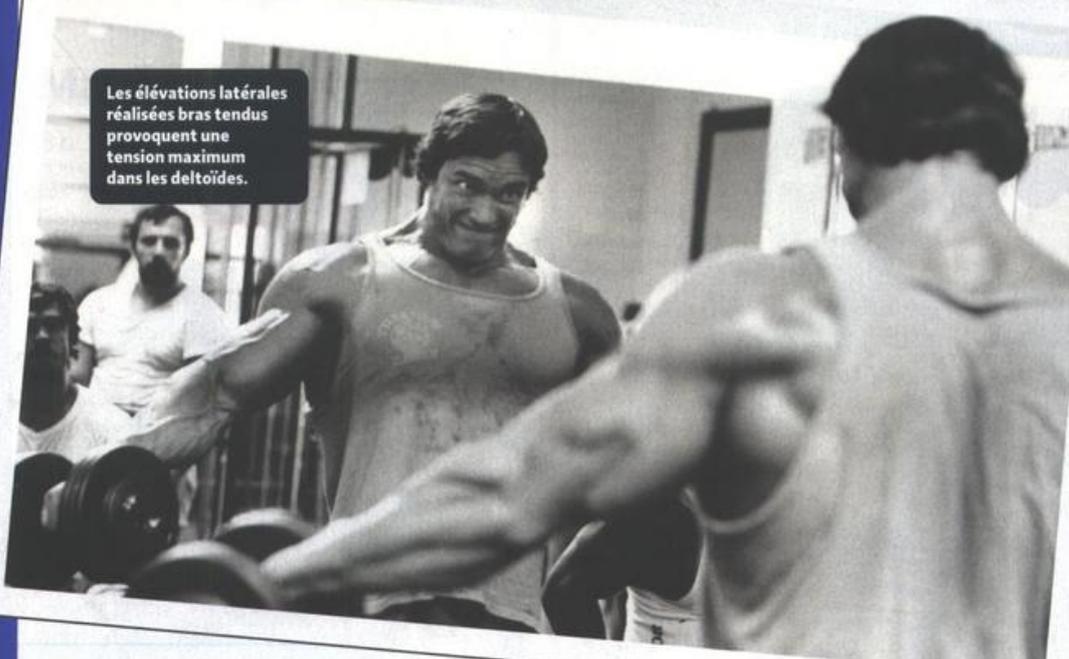
Sans un mot, le Chêne prend un disque de 20 kg sur le râtelier et l'enfile à l'extrémité d'une barre olympique qui repose sur les supports du banc. Il ne lâche pas le disque tant que Kuehn n'a pas glissé son jumeau à l'autre extrémité de la barre.

Schwarzenegger passe le premier. Après avoir exécuté quelques moulinets avec chaque bras afin d'échauffer ses épaules, il revient s'asseoir sur le banc. Kuehn se tient derrière lui et place ses doigts autour de la barre, les mains écartées d'environ 30 cm. Schwarzenegger positionne à son tour ses mains, prise en pronation – légèrement plus écartées que la largeur des épaules – de manière à ce que ses doigts entourent les rainures de la barre olympique. Il inspire profondément. Tout en regardant son reflet dans le miroir en face de lui, il compte.

"Eins, zwei, drei..... soulevez!" À ces mots, Kuehn aide le triple M. Olympia à dégager la barre de sa position de départ







Les élévations latérales réalisées bras tendus provoquent une tension maximum dans les deltoïdes.

malcommode située bien en dessous du niveau des épaules afin de l'amener à la verticale au dessus de la tête. Méthodiquement, le "Chêne Olympien" (comme il est inscrit sur sa ceinture) développe 15 fois 60 kg au dessus de sa nuque. Doucement, il repose la barre sur les supports, se lève du banc, dégrafe sa ceinture et la tend à Kuehn.

La ceinture passera cinq fois de Schwarzenegger à Kuehn puis à Gable, d'abord pour une série d'échauffement de 15 reps, suivie ensuite de quatre séries effectives de 12, 10, huit et encore huit reps avec une charge culminant à 95 kg. Les hommes paraissent particulièrement pleins d'énergie ce matin, réalisant 15 séries en 12 minutes seulement. Peut-être est-ce parce que la séance du jour est la plus facile des deux modules que compte leur programme. Ou bien à cause de ces jolies filles qui babillent à l'entrée, chuchotant et gloussant à chaque fois qu'un des gars contracte ses biceps à leur intention. Ou bien encore, parce que chaque jour les rapproche de celui où ils pourront mettre tout ce travail à l'épreuve, comme ce vertige qui vous saisit quand vous n'êtes plus qu'à quelques mètres de la ligne d'arrivée d'une longue course.

9h 17

"Allez!" exhorte Ken Waller. "Tu les trouves déjà lourds, les 10?" Schwarzenegger effectue sa première série d'élévations latérales avec haltères, et même si la charge est légère, l'intensité se lit sur son visage.

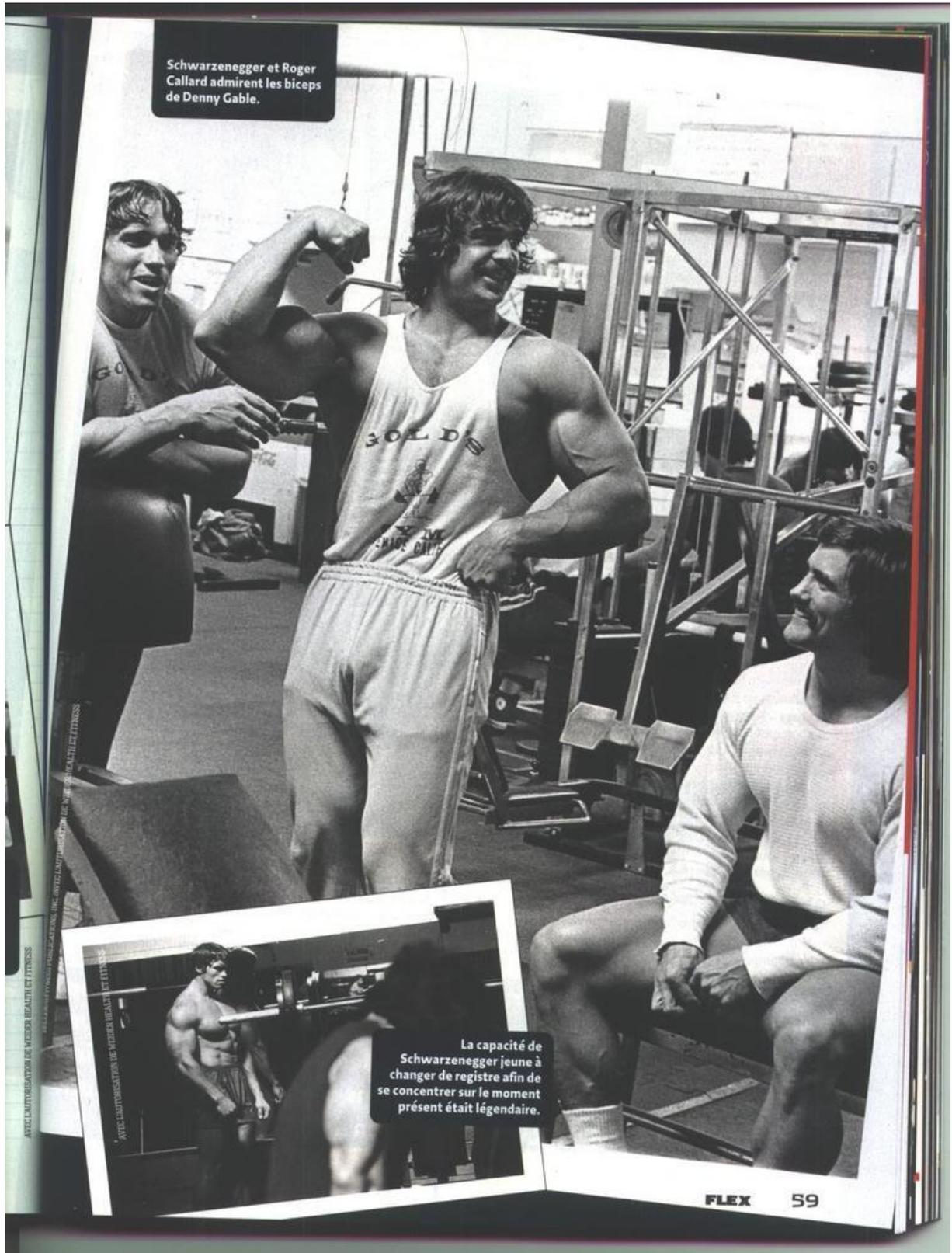
"Mon gars, si j'étais Zane, je me lécherais les babines en ce moment," poursuit Waller, le "Freckled Heckler", qui aime tout particulièrement chabrer ses camarades – sauf peut-être quand il est en train de bricoler, le nez sous le capot de sa Corvette. En entendant son nom, Frank Zane



Frank Zane devait un jour grimper lui aussi sur le trône de M. Olympia; mais ce jour-là, il n'était qu'un ambitieux aux dents longues dans l'entourage de Schwarzenegger.

est momentanément distrait de sa série de curls incliné assis avec haltères. Même si, cette année, il ne représentera pas une menace pour Schwarzenegger, Zane, avec sa quatrième place à Olympia 1972, passe toujours pour un concurrent sérieux. Après tout, même s'il affiche 23 kg de moins que Schwarzenegger, il partage avec Sergio Oliva et Chet Yorton l'honneur d'être l'un des trois athlètes à avoir battu le champion depuis ses débuts sur la scène internationale.

58 FLEX



Zane ne relève pas la plaisanterie. Il le fait rarement. Zane est du genre sérieux. Il n'a rien d'austère, mais il est tout simplement dévoué à son art. On a bien le temps de s'amuser avant et après l'entraînement, mais quand Zane s'entraîne au Gold's Gym avant une compétition, il n'y a que ça qui compte.

Le trio se succède rapidement afin d'effectuer quatre séries d'élévations latérales chacun, culminant à 20 kg et huit reps à la dernière série.

"Je commence à sentir une bonne congestion," commente Gable en rangeant les charges. "Attends donc d'avoir fini," réplique Schwarzenegger.

9h 32

La barre guidée – essentiellement une barre olympique à laquelle sont fixées deux chemises qui coulisent le long de tubes verticaux – permet de garder une amplitude constante: le corps peut ainsi, surtout au développé militaire, adopter des positions impossibles avec une charge libre.

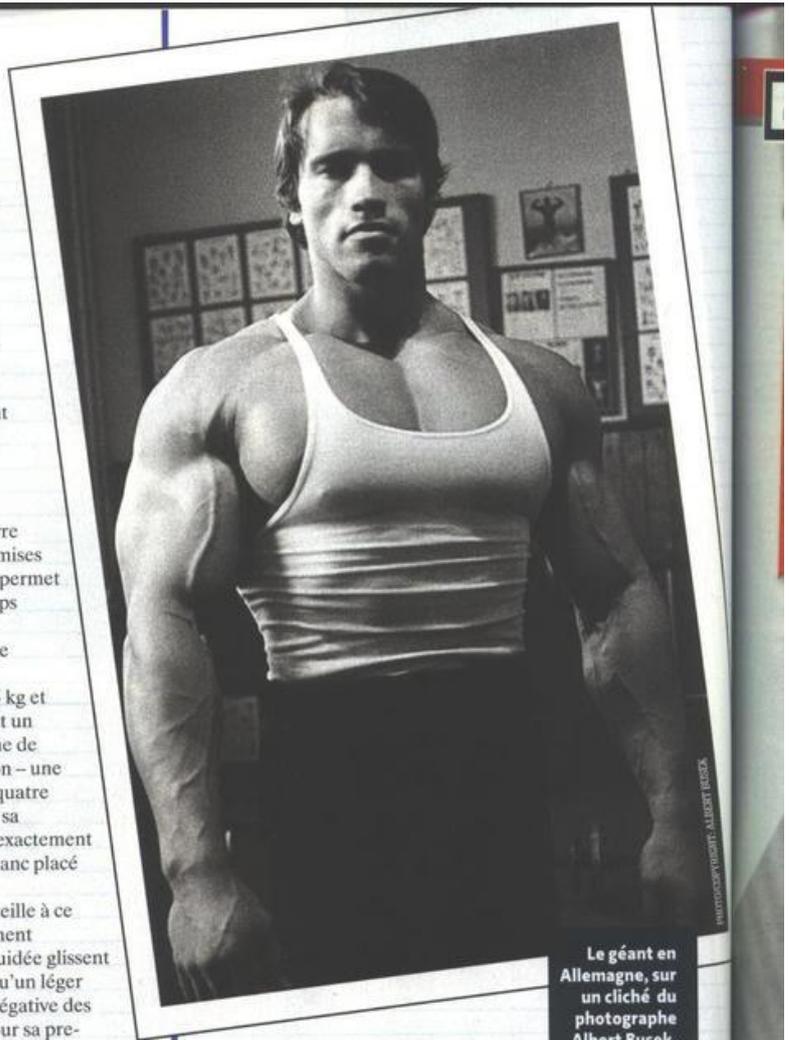
Gable et Kuehn enfilent un disque de 5 kg et un de 2,5 kg à chaque extrémité, ce qui fait un poids total (y compris la barre et le système de verrouillage de l'appareil) de 50 kg environ – une charge raisonnable pour la première des quatre séries. Schwarzenegger boucle à nouveau sa ceinture, en la serrant un peu plus qu'il y exactement un mois et s'assoit à califourchon sur un banc placé en dessous de la barre.

Waller, avec son passé de mécanicien, veille à ce que tous les appareils du Gold's fonctionnent correctement. Les chemises de la barre guidée glissent le long des montants sans produire plus qu'un léger chuintement à chaque phase positive et négative des 12 reps exécutées par Schwarzenegger pour sa première série. Trois autres vont suivre. L'objectif est de 12 reps, même si, tacitement, 10, voire huit reps, représenteraient ce que les bodybuilders nomment "échec". Malgré tout, Schwarzenegger, Kuehn et Gable donnent tout ce qu'ils ont et même plus.

9h 45

"Bon sang, ce gars a des bras inimaginables!"

Bill Pettis vient de passer à côté du trio au moment où les trois hommes s'installent à l'autre extrémité du râtelier à



Le géant en Allemagne, sur un cliché du photographe Albert Busek.

haltères et se préparent à réaliser des élévations latérales buste penché. Gable dit tout haut ce que tout le monde pense tout bas à chaque fois que Big Bill pénètre dans la salle. Pettis participe rarement à des concours et à part ses bras, il n'entraîne vraiment aucun groupe musculaire, mais il a de sacrés bras! On prétend qu'ils font 58 cm de diamètre. Peut-être que oui, peut-être que non, mais on ne voit aucune différence avec ceux de Schwarzenegger, ce qui n'est pas peu dire.

Ces dernières années, un certain état d'esprit commun s'est développé au Gold's. On a l'impression que tous les athlètes sont synchros les uns avec les autres et ont tous adopté des styles d'entraînement similaires. Comme le Gold's produit plus de champions que n'importe quelle autre salle de musculation, qui oserait mettre en doute cette méthode?



AVEZ-VOUS DÉJÀ VU UN TEL BICEP ?

Sous l'effet du curl, le dos de Schwarzenegger ondule et fait des vagues.

Saisissant une paire d'haltères de 10 kg sur le râtelier, Schwarzenegger incline le corps vers l'avant de manière à ce que son buste soit parallèle au sol; pour décrire ce qu'il réalise alors, le meilleur terme semble être accolade inversée. Les coudes légèrement fléchis et dirigés vers le plafond, il monte et descend les haltères en décrivant un arc de cercle. À chaque répétition, des groupes de fibres musculaires ondulent sur ses deltoïdes.

Le trio effectue quatre séries d'oiseau – une série de 12 reps à 10 kg, une série de 12 à 12,5 kg, une série de 10 à 15 kg et, pour finir, une série de huit reps à 15 kg.

10h 01

C'est l'heure du tirage au menton. Un gars rondouillard avec des favoris souffle, halète et grogne en exécutant une série de curl à 15 kg à la barre guidée. Sur la tête, il porte un bandana aux couleurs du drapeau américain et arbore un T-shirt déchiré affichant une image déteinte de Bip Bip ainsi qu'un short si court que ce n'est même pas la peine d'en parler. À chaque rep, il balance le corps. Sa principale motivation ne semble pas être d'améliorer un physique enveloppé et imparfait, mais d'attirer l'attention, et il y réussit.

Schwarzenegger, Kuehn et Gable attendent patiemment à quelques pas que ce spectacle vivant ait terminé sa série. Le personnage, qui ne semble pas conscient de la présence des autres clients de la salle, les empêche d'accéder aux barres

dont ils ont besoin pour le tirage au menton. Quand il repose enfin la barre de 15 kg, Schwarzenegger se dépêche de s'avancer afin de se saisir d'une barre de 45 kg.

"Attends, j'ai pas fini," annonce M. Lignorant à M. Olympia. Il remet ensuite la main sur "sa" barre et commence à se préparer mentalement pour la prochaine série. De toute évidence, les trois anciens ne trouvent pas cela drôle. Gable est sur le point de se déchaîner contre le gars, quand Schwarzenegger intervient.

"Monsieur, je suis désolé, mais il est de la plus grande importance que nous puissions réaliser cet exercice le plus vite possible." Le gars regarde le Chêne avec une indifférence hautaine.

"Nous sommes censés être en quarantaine pour une maladie rare et extrêmement contagieuse qui provoque une enflure de nos corps, mais nous nous sommes évadés de l'hôpital juste assez longtemps pour faire notre entraînement. S'ils nous découvrent ici, ils risquent de placer toute la salle en quarantaine ainsi que tous ceux qui s'y trouvent."

Kuehn fait semblant de tousser, et de manière assez convaincante, qui plus est. Gable est plié en deux comme s'il souffrait.

"Attendez, les gras, on va y arriver!" réplique Schwarzenegger.

Le spectacle vivant, perplexe et déstabilisé, s'éloigne du râtelier et se dirige sans plus faire d'histoire vers la porte du fond. Schwarzenegger et son équipe effectuent quatre séries de 12, 10, 10 et huit reps.

10h 17

C'est l'heure des bras, ce qui, pour tout bodybuilder digne de ce nom, signifie l'heure de la rigolade. Schwarzenegger est fan des supersets. Hier, il a entraîné séparément le dos et les pectoraux, mais il lui arrive souvent de solliciter en même temps ces deux groupes musculaires, enchaînant une série pour chacun; par exemple, il lui arrive souvent d'effectuer une série de développé couché, puis immédiatement après, une série de tractions à la barre fixe prise large. Il aime cette sensation procurée par la congestion simultanée de deux groupes musculaires antagonistes.

Aujourd'hui, ce sont les bras qui travailleront en supersets, décide-t-il. Kuehn et Gable connaissent tous les deux le programme, pour l'avoir déjà vécu. En fait, ces dernières années, un certain état d'esprit commun s'est développé au Gold's. On a l'impression que tous les athlètes sont synchros les uns avec les autres et ont tous adopté des styles d'entraînement similaires. Comme le Gold's produit plus de champions que n'importe quelle autre salle de musculation, qui oserait mettre en doute cette méthode?

Schwarzenegger et ses partenaires d'entraînement vont

réaliser chacun quatre supersets pour quatre exercices différents: le curl avec la barre sera exécuté en superset avec le barre au front pour quatre séries, le curl debout alterné avec haltères sera couplé à l'extension verticale à la poulie pour quatre autres séries, le curl incliné assis sera associé à l'extension avec la corde à genoux et pour finir, ils enchaîneront le curl concentré à l'extension verticale d'un bras assis. Comme les triceps représentent un groupe musculaire plus important que les biceps, on leur accorde davantage d'attention avec quatre séries dégradées de dips entre deux bancs.

C'est au cours de ce module pour les bras que l'on peut le plus facilement constater comment trois pros consommés parviennent sans effort à l'interaction. Les trois costauds enchaînent sans arrêt séries et exercices, chacun prenant aussitôt la place de l'autre. Pendant que Schwarzenegger effectue le barre au front, Kuehn fait du curl avec la barre. Alors que Gable arrache une rep supplémentaire à l'extension verticale, Schwarzenegger le suit de près et termine une série de curls avec haltères. Comme des canards sur un stand de tir, ils vont, viennent, se suivent et se succèdent.

11h 06

"Allez, Arnold! C'est ça que tu veux? Tu vas laisser Sergio te battre? Vas-y, Arnold!"

Le curl avec la corde, même s'il n'apparaît pas dans cette histoire, faisait partie de la rotation des exercices pour les abdos.



NOTE D'AUTORISATION DE WEDDER HEALTH & FITNESS

64 FLEX



Ah, encore une journée ordinaire au Gold's - une scène qui explique pourquoi on le surnomme la Mecque.

Ed Corney, qui était allé à Bagdad en Irak l'année précédant sa victoire à M. Univers IFBB, vient d'arriver pour sa séance de pectoraux et il taquine son ami. Corney est un personnage sympathique, toujours prêt à lancer une plaisanterie scabreuse ou offrir juste ce qu'il faut de motivation pour permettre d'aller au bout des séries les plus dures.

Schwarzenegger allait terminer les 10 ou 11 reps de sa dernière série dégressive de dips entre deux bancs. Il avait démarré avec neuf reps et trois disques de 20 kg sur les genoux avant de réduire la pile à deux disques pour réaliser cinq reps et terminer avec quatre reps et un disque seulement. Gable enlève alors le dernier disque: Schwarzenegger avait prévu d'arracher encore quatre ou cinq reps. Grâce à Corney, les quatre ou cinq reps sont devenues six, puis sept et enfin huit.

"Vingt-quatre, 25, 26!" martèlent Gable, Kuehn et Waller à l'unisson.

"Ahhhhhhhhhh!" Schwarzenegger achève sa série monstrueuse et laisse ses pieds glisser du tabouret qui les soutenait. Il est épuisé, mort, lessivé, bousillé... et content. Debout, il s'essuie avec une serviette et Corney, qui se dirigeait vers la T-barre, se retourne et s'exclame, "Oui, mais je parie que Sergio, il en fait 27."

Schwarzenegger sourit, trop fatigué pour réagir.

C'est bon, pense-t-il, à la prochaine séance, j'en ferai 30.

11h 23

"Salut, Arnold," dit une voix nasillarde en provenance de l'entrée de devant. Schwarzenegger, qui discute avec Waller, entend cet accent canadien familier.

"Qu'est-ce que tu vas là,

Joe? Beut-êdre du as envie que che fasse bas Olympia, pour qu'un autre ait une chance de gagner?" plaisante Arnold.

"Oh, Oh, Arnold, tu ne devrais pas autant faire le malin. Franco est en bonne forme, tu sais," répond Joe Weider.

"Pon ne suffira pas, Joe," le prévient Schwarzenegger.

"Viens déjeuner avec moi et tu me diras tout," continue Weider.

"Tu m'invites à déjeuner, Joe? Et en quel honneur?"

"Tu sais, Arnold, ton anniversaire est dans deux semaines. Je serai en voyage, et j'ai donc prévu de m'en débarrasser maintenant. Tu choisis le resto."

"OK, allons chez Zucky. Au fait, et si on emmenait aussi quelques amis à moi ?"

À ce signal, Kuehn et Gable, Waller et Corney tendent l'oreille. Weider marque une pause avant de pousser un soupir exagéré.

"Bon, d'accord. Vous allez manger quelle quantité de nourriture à vous tous? Est-ce qu'on doit téléphoner pour les prévenir qu'on arrive?"

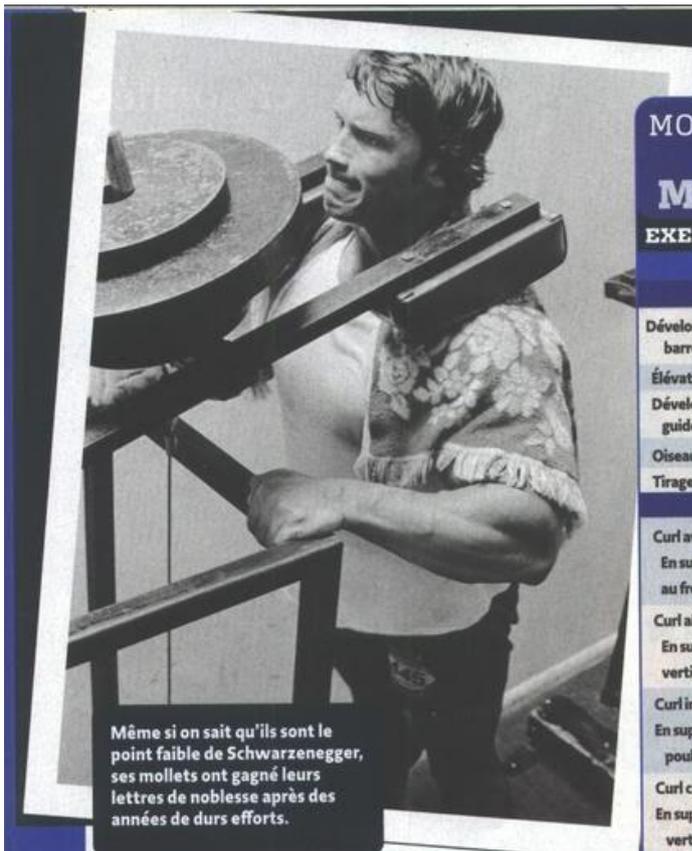
"Non, Joe," répond Corney. "On n'a pas très faim."

"Parle pour toi, Eddie," intervient Schwarzenegger.

"J'ai toujours faim."

16h 31

Arnold l'ouragan s'engouffre à nouveau dans le Gold's Gym après cinq heures de repos en milieu de journée où il s'est



Même si on sait qu'ils sont le point faible de Schwarzenegger, ses mollets ont gagné leurs lettres de noblesse après des années de durs efforts.

offre un bon repas (aux frais de Joe Weider), un plongeon dans l'océan et une sieste sous le soleil de la plage de Venise.

La séance d'entraînement de l'après-midi est souvent l'occasion, pour beaucoup de pensionnaires du Gold's, de s'occuper des petits groupes musculaires, en particulier les abdos et les mollets. Waller est déjà en train d'effectuer au moins sa soixantième rep de relevé de buste à la chaise romaine. Le Chêne déboûle dans la salle. Kuehn exécute des rotations du buste avec bâton tandis que Gable aligne une série de mollets assis.

Schwarzenegger, Kuehn et Gable ne s'entraînent pas ensemble cet après-midi, comme c'est souvent le cas pour les abdos et les mollets, mais chacun reste disponible pour les autres afin d'offrir une résistance supplémentaire pour les mollets si nécessaire.

Les abdos, plus qu'aucun autre groupe musculaire, exigent des séries longues; de ce fait, il est souvent inutile de travailler avec un partenaire – le temps d'attente est trop long, tout simplement. Quant aux mollets, la plupart des pratiquants rechignent à s'en occuper. Les élévations des talons n'ont rien de très glamour et la perspective d'attendre son tour pour sauter sur une machine à mollets assis n'est guère excitant.

Schwarzenegger réalise quatre séries de 15 reps de mollets debout: la goupille est tout en bas de la pile de plaques, à 225 kg. Il s'installe ensuite sur l'appareil à mollets assis où il réalise quatre séries de quinze reps.

Pour les abdos, il se dirige vers le grand classique, la chaise

MODULE DE SCHWARZENEGGER DU MARDI/JEUDI/SAMEDI

EXERCICES	SÉRIES	REPS
SÉANCE DU MATIN		
ÉPAULES		
Développé militaire assis	1*	15
barre nuque	4	12, 10, 8, 8
Élévations latérales	4	12, 12, 10, 8
Développé assis barre guidée	4	12, 10, 10, 8
Oiseau	4	12, 12, 10, 8
Tirage au menton	4	12, 10, 10, 8
BRAS		
Curly avec la barre	4	10-12
En superset avec barre au front	4	10-12
Curly alterné avec haltères	4	10-12
En superset avec tirage vertical	4	10-12
Curly incliné assis	4	10-12
En superset avec extension à la poulie haute à genoux	4	10-12
Curly concentré	4	10-12
En superset avec extension verticale d'un bras assis	4	10-12
Dips entre deux bancs	1**	26
SÉANCE DE L'APRÈS-MIDI		
MOLLETS		
Mollets debout	4	15
Mollets assis	4	15
ABDOS		
Relevé de buste à la chaise romaine		10 minutes

* Série d'échauffement

** Série dégressive avec pour commencer 3 disques de 20 kg sur les genoux, puis deux, puis un, puis rien pour un total de 26 reps.

romaine, où il travaille sans relâche pendant 10 minutes: il ne s'arrête que le temps de se repositionner ou de répondre à un commentaire lancé à son intention. Même si les bodybuilders du Gold's ne plaisaient pas au cours des séances pour les pectoraux, le dos, les épaules, les cuisses et les bras, ils prennent les abdos un peu plus à la légère. Ils savent que les abdos exigent de la ténacité et du zèle plus qu'une intensité démente. Pour Schwarzenegger, les abdos représentent presque un soulagement. Non seulement cela l'aide à décompresser après sa longue journée de meilleur bodybuilder de la planète, mais cela représente également une occasion de réfléchir à ses préoccupations du moment: envisager sérieusement une carrière d'acteur, élargir son portefeuille immobilier, peut-être se lancer dans la politique un jour. Gouverneur de Californie, ça lui dirait bien... **FLEX**

