

## LES CULTURISTES

Les culturistes. Ils cultivent leur corps comme d'autres cultivent les roses. Avec amour. Avec science, aussi. Jean Barral nous montre à quels instruments de torture ils livrent leurs muscles.

[Ça va.]

[Paroles incompréhensibles]

Pour acquérir des muscles volumineux et toniques, nous préconisons des mouvements de base tels que le développé couché avec barres pour les pectoraux, vous voyez, pour les pectoraux.

Mon ami Nicolas Kleber, qui pour 1 m 80 pèse 95 kg, 97 kg, au développé couché, il fait 200 kilos ; aux flexions de jambe, 160 kilos ; les flexions des avant-bras sur les bras, en série, 65-70 kilos, et il atteint 50 cm de tour de bras, avec un 155 de tour d'épaule et un 72-75 de tour de ceinture. Alors vous voyez que ce n'est pas du tout inesthétique, il a été élu 2<sup>e</sup> au plus bel athlète du monde.

Il y a une douzaine d'années, j'étais... un bon poivrot par le fait, puisque j'allais beaucoup au troquet. Je trouvais mes copains avec qui je buvais pas mal. Et vraiment, je me suis mis à faire du culturisme. À présent, je vais à la plage avec les jeunes, je m'amuse comme eux, vraiment dans une ambiance formidable.

J'ai un ami également, Bernard, Bernard, pour 1 m 70, il pèse 85 kg. Il a un détaché musculaire très, très apprécié, vraiment, de tous les élèves, et il a fait l'admiration de tous. C'est un garçon qui développe 185 kilos au développé couché, il fait 115 kilos au développé debout, avec des mensurations très appréciables : 45 de tour de biceps.

Je fais du culturisme depuis trois ans parce que j'étais exempté du service armé et vu que je sortais l'été sur la plage et tout ça, je me trouvais trop maigre envers les autres.

Robert, Robert et Gérard, d'ailleurs, qui ont pris en l'espace d'une année une quinzaine de kilos.

Je vous assure qu'un athlète d'1 m 70 pesant 85 kilos, n'est pas inesthétique.

Deltoïde, faisceau postérieur, externe et antérieur ici, voilà. Faisceaux antérieurs qui sont très bien dessinés, tous les trois.

Et le président et moi-même organisons chaque année des concours qui ont lieu à la salle Pleyel. On a toujours beaucoup de succès, beaucoup de monde. Il y a l'éclairage qui est dosé, naturellement, car les athlètes sont huilés, sont maquillés, en somme. Et nous avons une boule de verre qui jette des étoiles sur eux, ça fait beaucoup d'effet. Ils sont accompagnés évidemment par un orchestre. Naturellement, à chaque concours, nous avons des artistes tels que Mick Micheyl, Annie Cordy, Jean Marais, enfin beaucoup de gens qui aiment nos représentations.