

NOUVELLE FORMULE NOUVEAU LOOK • NOUVEAU RYTHME NOUS AUSSI, ON SE BOUGE!

MIEUX VIVRE AU MASCULIN

Men's Health

MARS 2015 - MENSHEALTH.FR

CHANGEZ DE RYTHME

BOOSTEZ VOTRE CORPS,
LIBÉREZ VOTRE ESPRIT!

PAGE 82

ATTIREZ **TOUTES**
LES FEMMES

CHECK-UP SANTÉ
FAITES-LE
VOUS-MÊME!

PAGE 43

DES ABDOS EN BÉTON

6 EXERCICES
INDISPENSABLES
L'ENTRAÎNEMENT
DE FOLIE DU COACH
STAR **SHAUN T**

Charlie Hunnam
COMMENT LA SÉRIE TÉLÉ
SONS OF ANARCHY
A CHANGÉ SA VIE

14
LES MEILLEURES
FAÇONS
DE MANGER
DES ŒUFS

15 JOUETS
HIGH-TECH QUI
VONT CHANGER
VOTRE VIE





Avis de gros bras!

24 heures avec Billy Besson

Il vise l'or olympique en Nacra 17, nouvelle discipline olympique de catamaran mixte introduite à Rio en 2016. Et avant, en 2015, un troisième titre mondial. Mais pour y parvenir, pas de mystère, il faut bosser. Avec plus de 300 jours d'entraînement par an, rien n'est laissé au hasard. À l'occasion de la septième édition de la Saint-Barth Cata Cup, la plus fun des compétitions de F18, *Men's Health* a partagé le quotidien de Billy Besson. Cool sur le sable, déterminé sur l'eau, le Tahitien... **PAR PATRICK GUÉRINET**

➤ PAS LE TEMPS DE TRÂNER SUR LA PLAGE DE SABLE BLANC DU NIKI BEACH, IL FAUT IMMÉDIATEMENT EMBARQUER. Au cours de la matinée, le tour de l'île, prévu pour le samedi, mais que les organisateurs ont préféré avancer à ce jeudi, par sécurité. La fincette météo semble jouable, avec des conditions de navigation classiques mais des vents pas trop violents. « On a eu de la casse hier, et ça va continuer à souffler fort dans les prochains jours, à plus de 20 nœuds, donc on y va ce matin. Ça devrait passer », explique une des responsables de la sécurité. Pour Billy Besson et sa partenaire, Marie Besson, c'est le programme idéal. Ils sont là pour ça : faire de longs runs. « On est venus ici pour chercher des gros rails, des grandes distances pour travailler le physique. Dans cette nouvelle discipline, avec ce nouveau bateau, on tire beaucoup sur les bras.

COMME UN POISSON
NATIF DE TAHITI,
BILLY BESSON EST
UN PUR ÎLIEN.
COOL DANS LA VIE,
HEUREUX DANS L'EAU.



PRÉPA, NUTRI : UN PROGRAMME LIBRE ET AUTOGÉRÉ

1/ Marge de progression

« J'ai encore de grosses marges de progression dans le physique. Je ne suis pas très bon en aérobic, en course longue. C'est ce que je dois travailler en priorité, car sur une grosse journée, je sais que, dans la dernière manche, je serai moins bien. Or en compétition, il faut être au top à chaque moment pour pouvoir faire la différence. »

2/ Programme physique type

« Je n'ai pas de programme vraiment précis. On est parti sur des bases très importantes avec Julien Bouteignes, mon préparateur physique : le plaisir pendant le travail. Si on n'aime pas courir pendant 1 heure, on fait autre chose, du vélo, de l'aérobic... C'est la même dépense physique, mais avec du plaisir, qui donne envie d'y retourner. On y prend goût, cela devient une façon de vivre. Je sais que j'ai une dose de travail à faire, peu importe la façon dont je la fais, c'est moi qui gère. Je peux par exemple faire des séances de paddle : 1 heure 30 de paddle, c'est très complet et épuisant. Je fais aussi beaucoup de vélo. J'apprends enfin d'entretenir ma musculature en salle. Faire soulever des poids, ça me ramène à moi-même, ça me permet de me concentrer pour atteindre l'objectif, de puiser dans les ressources. Je retrouve un peu une ambiance de rigolo. »

3/ Nutrition

« Pour moi, c'est un peu particulier, car je suis originaire de Tahiti et, jusqu'à 18 ans, je n'ai mangé que du poisson et peu de légumes. Mais quand on est jeune, on ne fait pas gaffe, on a des carences et on s'en fait. Plus on prend de l'âge, plus la machine a besoin des bonnes choses aux bons endroits. C'est une conscience que je suis en train d'acquiescer. Ce n'est pas toujours simple car je ne suis pas souvent chez moi, mais j'ai le volonté de faire bien. Je sais que j'ai parfois besoin de plus de féculents, parfois plus de muscles, de protéines... L'alcool ? Bien, OK, ici, à Saint-Barth, je m'accorde deux mojitos par nuit. Mais c'est exceptionnel. Je ne bois pas de l'année. »



Tout est plus dur, on a besoin de faire de la résistance. Si les bords font 30 minutes, on les tient, on ne lâche rien ? »

L'excellence a un prix

Bien sûr, ces compétitions sont également l'occasion de travailler ensemble les moments. Car si Billy et Marie sont exécutants sur le bateau, chacun s'entraîne de son côté tout au long de l'année. « En termes de prépa, explique Billy, quand on n'est pas ensemble, Marie et moi avons chacun notre programme individuel conseillé par Julien Bouteignes, notre préparateur physique, qui a gagné les championnats du monde en planche à voile. Julien, c'est un sportif avant tout, un gagnant. Il nous fait des programmes personnalisés, complémentaires. Mais derrière, chacun s'entraîne. » La mécanique semble bien huilée, même si elle demande beaucoup

d'efforts. En 2013, Billy avoue avoir passé plus de 300 jours loin de chez lui et des siens pour s'entraîner. Et plus de 280 en 2014. L'essence est à ce prix, il le sait, et viser un troisième titre mondial consécutif lui interdit de se reposer sur ses lauriers. « Le plus dur est de retrouver la performance. On a l'étiquette de favori, il faut l'assumer, mais ça demande du boulot ! »

Il y a le projet, et le feeling

Après un peu plus de 1 heure 30 de rigolo, Marie et Billy échouent leur cata sur la plage du Nikki Beach. Fatigués mais contents de leur troisième place, pour une première participation à l'épreuve. « C'était bien, on a eu un très long run de l'autre côté de l'île – ça tirait bien dans les bras – et un retour bien cassant, très physique. » Pour se motiver, la concurrence est rude, avec la fine fleur du catamaran de sport et d'autres grands noms de la voile, dont le tenant

du titre, Franck Cammas, champion de la course au large et des multicoques géants, associé cette année encore à Matthieu Vaudane. Cammas et Vaudane finissent juste devant Billy et Marie, preuve que le duo naïve est au top de sa forme. « On dit toujours qu'à la voile, celui qui gagne, c'est celui qui fait le moins d'erreurs possible, explique Billy. Ça signifie des heures et des heures de travail de coordination sur le bateau, ça demande beaucoup de temps. Il y a plein de petits détails qui permettent d'aller plus vite, il faut trouver les réglages, travailler la communication entre nous. » Car sur le plan d'eau, la théorie est toute relative. La stratégie, c'est le vécu, le ressenti. Bien sûr, avant chaque départ, Marie et Billy prennent le temps de réfléchir par rapport au plan d'eau, puis établissent un projet, qu'ils essaient de respecter. Mais ensuite, ce sont le feeling et l'expérience qui parlent. « On discute toujours



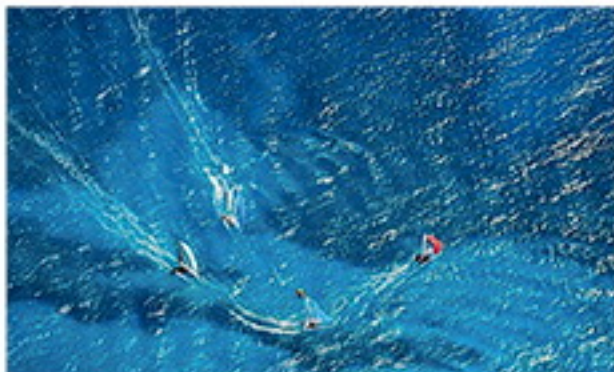
SAINT-BARTH, LA MECQUE DU CATAMARAN

Soleil, sable, eau turquoise et voiles blanches, l'île de Saint-Barthélemy est un spot de rêve pour la pratique du catamaran de sport, avec la possibilité de faire de longs bords comme de faire des régates très techniques. Après trois éditions, en 1992, 1993 et 1994, le Saint Barth Cat-Cup a été relancé en 2008 par trois passionnés, Vincent Jordil, Jeff Leduc et Thierry Lineres. Particulière de cette compétition, unanimement reconnue par les participants comme une des plus sympathiques du calendrier : elle est ouverte à tous, des navigateurs expérimentés et champions du monde aux simples habitants de Saint-Barthélemy.

Fin de régate et grand sourire pour Marie et Billy, très complices sur l'eau.



Une course très relevée, ouverte aux amateurs comme aux pros.



Un cadre paradisiaque, sur des eaux turquoise.



Troisième place au général, et premier duo mixte, ça se fête !

beaucoup à bord. Au port, c'est moi qui prends la dernière décision et nous ne sommes pas d'accord et, pour les bords de près, c'est Marie.

Ne pas élever la voix

La mixité dans cette nouvelle discipline a appris à Billy à être plus diplomatique, plus clair aussi dans ses propos, à choisir les mots justes. « On ne peut pas collaborer avec une femme comme avec un homme, on ne peut pas lui parler de la même façon. Il faut un discours clair et juste, ne pas élever la voix, ne pas insulter. Pour le reste, Marie est une super équipière qui fait bien son boulot, comme un mec. Si on a un problème, on l'affronte à deux, un homme et une femme. C'est étonnant pour tout le monde. » Mais c'est sur la plage, une fois les bords rangés, que les hiérarchies de la mixité sont sans doute les plus évidentes. Billy est lucide, et admiratif : « Les filles défendent l'atmosphère dans les compétitions, elles sont naturellement populaires entre elles ou avec les autres concurrents, chose que les mecs ne font pas lorsqu'ils sont entre eux. Elles amènent un côté friendly très sympa... » Et ce n'est pas l'ambiance de la soirée magenta qui clôture cette journée de compétition qui viendra contredire Billy, un champion du monde vraiment très friendly.

BILLY VU PAR... MARIE RIOU

Marie Riou, championne d'Europe et du monde sur 420 en 1999, s'est orientée vers le catamaran de sport en 2013 et a immédiatement décroché le titre mondial, associé à Billy Besson. Depuis deux ans, ils forment un duo gagnant. Alors, Billy, il est comment ?



EXPERIENCE

« Naviguer avec lui est très agréable, car il a une très grosse expérience du cat, depuis vingt ans. Je suis en totale confiance par rapport à ce qu'il fait. Il est très pédagogique et c'est pour moi un professeur génial pour apprendre vite les astuces du cat, que je ne connaissais pas. »

AMBIANCE

« On rigole beaucoup à bord car il est un peu taquin. Mais il sait aussi être très concentré en régate. On a la même façon de naviguer, un peu au feeling, un peu à la croix, mais très sérieux quand même. »

POINTS FAIBLES

« Il n'a pas vraiment de points faibles. Disons que sa force et sa faiblesse, c'est la facilité. Il est parfois un peu trop cool, mais c'est un Tahitien, donc cool à la façon Tahitien. Mais sur l'eau, quand on est parti, on est dans un mode commando, à 200 % ! »

ELEGANCE

« Il est très protecteur et attentif sur le bateau. Il aime à vouloir me protéger, à faire attention que je ne me blesse pas. Lors de manœuvres un peu brutales, j'ai tendu le bras pour me protéger, comme on le fait en voiture avec un gamin... Ça a un côté rassurant, ça permet de se donner à fond, sans crainte. »