

# Syna Gensterblum

## Écouter son inspiration

Interview : Lionel Gonnet  
Photos : Lionel Gonnet  
et Roland Walliser

*A 27 ans, Syna Gensterblum est l'une des athlètes fitness belges les plus en vue depuis quelques années. Concourant en IFBB, elle a terminé à plusieurs reprises deux fois cinquième aux championnats d'Europe et une fois douzième aux championnats du Monde. Écouter son inspiration, lorsqu'il s'agit d'entraînement, mais aussi d'alimentation, est un leitmotiv pour elle. Faire selon ses envies : la recette du succès en bodybuilding ?*

*Réponse avec Syna...*



**Lionel Gonnet : A quel âge as-tu commencé la musculation ?**

**Syna Gensterblum :** A 19 ans. La musculation et moi, c'est une drôle d'histoire : lorsque j'étais enfant, que j'avais 4, 5, 6 ans, le papa d'une amie avait dans sa cave quelques machines qu'il avait bricolées lui-même. Et cette pièce nous était toujours interdite d'accès parce qu'il considérait que c'était trop dangereux. Cette cave m'a toujours attirée, pas pour les machines, mais plutôt pour les posters qui étaient sur les murs. C'était les champions de bodybuilding de l'époque. J'ai toujours trouvé ça super beau, ça m'a toujours attirée. Et quand j'avais 19 ans, j'avais un copain qui faisait du body depuis une éternité, qui un jour m'a proposé de nous entraîner ensemble. Il m'a immédiatement mise dans le bain, à fond la caisse. C'est comme ça que j'ai commencé. Au début, il me disait qu'à ce rythme, je n'allais jamais tenir le coup, que j'allais arrêter trois mois après. Et aujourd'hui je n'ai toujours pas arrêté !

**LG : Ce sport t'a plu immédiatement ?**

**SG :** Oui, tout de suite, et j'ai aussi voulu faire de la compétition. Mais je me suis dit qu'en bodybuilding, ça allait être difficile pour une femme. Je n'avais pas envie de ressembler à un homme. Et puis je suis tombée par hasard sur une compétition de fitness sur Eurosport - à l'époque ils diffusaient ça -, et j'ai vu les filles présenter leurs chorégraphies. Devant la télé, j'ai essayé de les imiter, et j'ai réalisé que c'était faisable, pas si difficile que ça. Alors je me suis lancée, j'ai pris des cours de danse, de gymnastique artistique - parce que je n'avais aucune base - et j'ai travaillé avec des chorégraphes. Pour les costumes, c'est mes idées. J'ai un thème en tête, je choisis ma musique, mon costume, je le dessine, j'achète le tissu et je vais chez la couturière, qui me le fait sur mesure. C'est comme ça que j'ai commencé.

**LG : Tu avais pratiqué d'autres sports auparavant ?**

**SG :** J'ai fait de la danse classique quand j'étais enfant, j'ai fait de la natation et un peu d'athlétisme. J'ai donc toujours été assez sportive, mais je n'ai jamais vraiment fait de gym, ce qui est très important pour le fitness.

**LG : En quelle année as-tu participé à ta première compétition ?**

**SG :** En 2000, c'était le championnat de Belgique IFBB. Ça a été pour moi une découverte. Quand je suis arrivée, je me souviens que j'étais surprise de voir les athlètes les pieds en l'air, allongés par terre, concentrés. Je me suis demandé où j'étais tombée ! Puis je suis montée sur scène et j'étais complètement perdue. Les poses, les quarts de tour... Je me trouvais ridicule. Quand je me suis vue sur la vidéo, je me suis dit que cela n'allait plus arriver ! Je me suis préparée pendant un an, j'ai vraiment fait des progrès et, à partir de là, c'était parti. Cette première compétition, c'était vraiment pour tâter le terrain.

**LG : Quels ont été tes meilleurs résultats ?**

**SG :** A part la première fois où je me suis un peu ratée, j'ai gagné les années suivantes les championnats de Belgique, j'ai terminé deux fois cinquième aux championnats d'Europe et une fois douzième aux championnats du monde. A chaque fois en IFBB.

**LG : Qu'est-ce que représente pour toi la compétition ? Un objectif, quelque chose qui te fait peur ?**

**SG :** Ça ne me fait pas peur du tout, au contraire ! Je suis quelqu'un qui fonce. Lorsque j'ai quelque chose en tête, je le fais à 100 %, je ne vois pas d'obstacles. J'écrase tout et j'y vais, parce que j'ai mon objectif.

*"Il faut que les entraînements restent un plaisir et non un devoir !"*



**LG : D'année en année, tu te sens de mieux en mieux ?**

**SG :** Oui, je pense faire des petits progrès d'année en année.

**LG : Tu t'entraînes seule ?**

**SG :** J'ai un partenaire d'entraînement, également athlète de compétition, Filip De Brauwer. Nous avons le même état d'esprit et nous nous entraînons ensemble depuis des années. Mais nos horaires ne coïncident pas toujours et il arrive que je m'entraîne seule.

**LG : Tu es à la salle combien de fois par semaine ?**

**SG :** Selon mon envie ! Tout ce que je fais, c'est selon mon envie. Donc je n'ai pas de programme d'entraînement, je n'ai pas de programme alimentaire. C'est au jour le jour. Je change constamment mes entraînements. Il n'y a jamais une séance qui ressemble à une autre. J'ai horreur de la routine. Si j'avais prévu de faire le dos par exemple, et que je n'ai pas envie de le faire, je vais le reporter au lendemain et faire autre chose. De même, le nombre de fois par semaine que je travaille un groupe musculaire dépend de mes envies. J'essaie de faire chaque muscle une fois par semaine au moins. Il y a des parties que je ne travaille jamais, comme les mollets. Mais tout est guidé par mon inspiration et mon envie. Il faut que les entraînements et les compétitions restent un plaisir et non un devoir.

**LG : Tu utilises quel type de charges ?**

**SG :** Je ne travaille pas très lourd. J'utilise une charge me permettant de réaliser au moins dix répétitions. Mais ce qui me caractérise est que je travaille de façon très concentrée. J'essaie de ne pas tricher, d'être extrêmement stricte. Je travaille sur la qualité de l'exécution plutôt que sur la charge. Au début, je pensais davantage à soulever lourd.

Je m'entraînais avec un ami qui a ensuite déménagé. Je me suis retrouvée seule pour m'entraîner, et prendre aussi lourd n'était alors plus possible. J'ai découvert que je faisais de meilleurs progrès en travaillant moins lourd mais de façon beaucoup plus concentrée.

**LG : Quelle est pour toi la différence principale entre les périodes pré-compétition et hors saison ?**

**SG :** C'est l'alimentation. Mais je reste toujours très stable entre les deux périodes. Il n'y a pas énormément de choses qui changent chez moi. Lorsque je suis en préparation, je travaille évidemment la routine, la chorégraphie. Autre chose : j'augmente la partie cardio.

**LG : Quels sont tes points faibles et tes points forts ?**

**SG :** Mon point faible, ce sont mes abdos. Je les travaille beaucoup, mais je crois que ma morphologie me désavantage à ce niveau. Des points forts ? Je ne saurais pas en citer un particulièrement.

**LG : On parle de tes jambes comme point fort...**

**SG :** Je dois dire que jusqu'à il y a peu, je faisais des squats - 4 séries de 20 - avec 5 kilos de chaque côté de la barre, ce qui n'est vraiment rien du tout. Donc les cuisses, c'est vraiment le muscle que je travaille le plus léger. Le problème était mon dos : j'avais très mal.

Je viens de me faire soigner et, maintenant, du jour au lendemain, je prends 70 kilos pour 15 répétitions, facilement. Mais prendre lourd n'est pas mon but, parce que je sais que je prends immédiatement du volume.

**LG : Que peux-tu dire de ton alimentation dans les grandes lignes ?**

**SG :** Première chose : je suis végétarienne depuis une douzaine d'années. Hors compétition, je ne mange pas les aliments typiques de mon sport : pas de poulet, pas d'œufs... J'essaie aussi d'éviter au maximum les produits laitiers. Je mange du poisson mais pas tous les jours. Et je ne suis pas très poudres de protéines. En compétition, je sais que je le dois, donc je mange un peu de poulet.

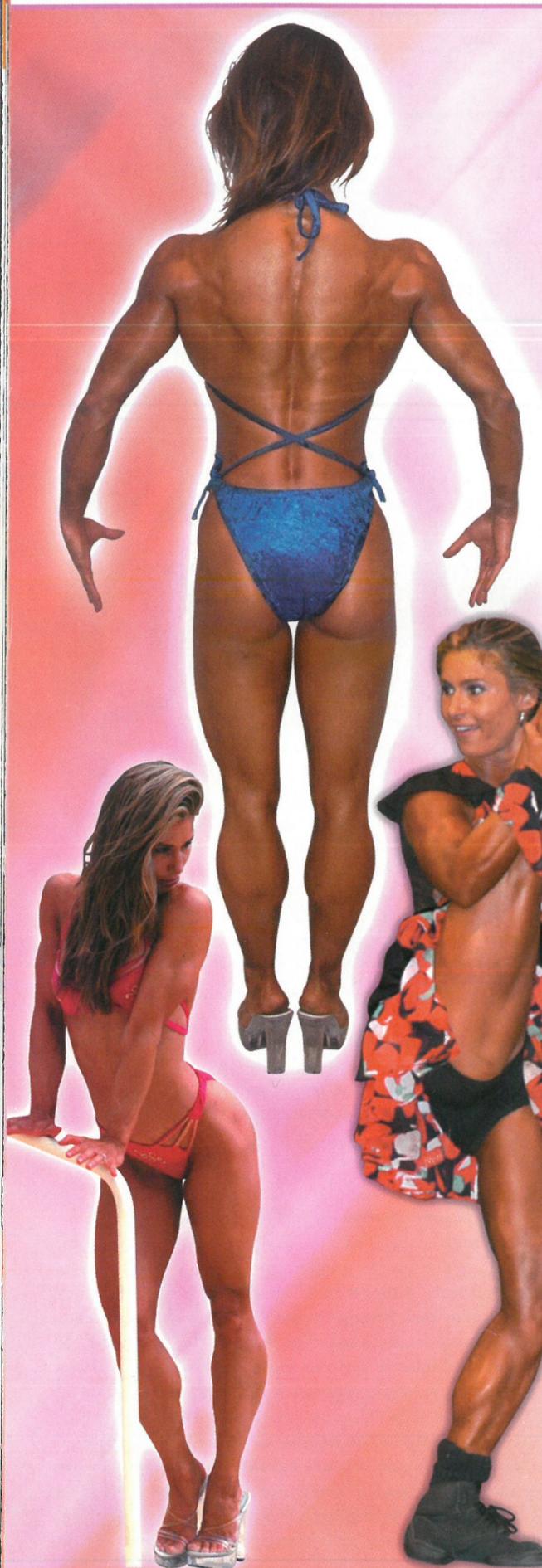
Mes sources de protéines ? Tout ce qui est végétal, comme le tofu. Beaucoup de choses à base de soja, ma source de protéines principale. Et toujours selon mon envie. Si un jour je n'ai pas envie de manger de protéines, je n'en mange pas.

**LG : Combien de fois par jour manges-tu ?**

**SG :** Là encore, sauf en compétition, c'est selon mes envies. Très souvent de toute façon. Si j'ai, par exemple, un paquet de galettes de riz, il y passe dans la journée, parce que je grignote beaucoup. J'emmène toujours mes Tupperware au travail.

**LG : Qu'est-ce qui s'est amélioré dans ton physique au fil des années ?**

**SG :** La masse, la symétrie et la qualité musculaire. Mais surtout la symétrie. C'est le changement le plus flagrant. Maintenant je me concentre sur des petits détails. J'aimerais être plus striée à certains endroits, plus ronde à d'autres. Ce n'est pas la masse qui m'intéresse. La symétrie et l'harmonie sont les plus importants pour moi.



**LG : Qu'est-ce que t'a apporté la pratique du fitness ?**

**SG :** Ça m'a rendue plus forte, plus sûre de moi. Je suis beaucoup plus déterminée. Le body m'a appris beaucoup dans la vie de tous les jours, à ne pas baisser les bras au moindre problème.

**EN BREF...**

NOM :  
SYNA GENSTERBLUM  
ÂGE :  
27 ANS  
POIDS :  
60 KG HORS COMPÉTITION,  
57 KG EN COMPÉTITION  
TAILLE :  
1,68 M  
NATIONALITÉ :  
BELGE  
SITUATION FAMILIALE :  
VIT EN CONCUBINAGE AVEC FRANCESCO  
(ET SON CHAT HERCULE), SANS ENFANT  
PROFESSION :  
CADRE DANS UNE SOCIÉTÉ DE  
FINANCEMENT  
SALLE D'ENTRAÎNEMENT :  
AMERICAN GYM, À BRUXELLES



**LG : Qu'est-ce qui te pousse quand la préparation est trop dure ?**

**SG :** Trop dur n'existe pas. Si je me fixe un but, je vais jusqu'au bout. Pour moi il n'y a pas de raison de m'arrêter avant de l'avoir atteint.

**LG : Quelles sont tes passions en dehors du fitness ?**

**SG :** Il y a tellement de choses ! J'adore faire du VTT, du roller, j'adore lire, des livres scientifiques plutôt que des romans, j'aime aussi tout ce qui est culturel comme les expositions. Tout m'intéresse. J'aime découvrir.

**LG : Comment vois-tu ton avenir dans le fitness ?**

**SG :** Le long terme n'existe pas chez moi : je vis au jour le jour. A court terme, je vais préparer les championnats d'Europe et du monde. Et puis on verra. Comme je ne vis pas que pour le body - il y a d'autres choses qui sont très importantes pour moi : mon travail, ma vie privée -, je ne fais pas de projet dans le body. Je prends ce qui vient et fais mon maximum. Et si un jour c'est terminé, je le prendrai avec philosophie. MdM&F

**LG : Tu penses toujours rester en catégorie fitness ?**

**SG :** Je pense à la catégorie bodyfitness, parce que le fitness me prend énormément de temps avec la chorégraphie en particulier. Je pense qu'à long terme, mon travail ne me permettra peut-être plus de consacrer autant de temps au sport. Donc je passerai probablement en bodyfitness. Même si cela ne me plaît pas vraiment. Le bodyfitness a beaucoup de succès, mais beaucoup de filles sont passées dans cette catégorie par facilité. Ce qui est le plus difficile est le fitness, avec la chorégraphie. Les filles qui n'ont pas de background en gym ou en danse vont passer en bodyfitness parce que cette catégorie est moins exigeante. Quant au bodybuilding, c'est encore une autre dimension.

**LG : Le monde du fitness et du bodybuilding est essentiellement masculin en Europe. Pourquoi, selon toi, les femmes sont-elles réticentes à se lancer dans ce sport ?**

**SG :** Je ne suis pas d'accord sur ce point. Parce que quand je vois au niveau international le nombre de filles qui se présentent, c'est énorme. Mais ce sont aux trois quarts les pays de l'Est. Chez nous, beaucoup de femmes ne savent pas vraiment ce qu'est le fitness. On pense immédiatement à la gonflette. Et ici en Belgique, nous n'avons aucun soutien. Ça aussi, ça joue.

**LG : Tu es un modèle pour les femmes de la salle où tu t'entraînes ?**

**SG :** J'entends de tout : certaines n'aiment pas du tout, d'autres sont motivées par mon physique. Les avis sont partagés.

**LG : Quel regard portes-tu sur le body en Belgique ?**

**SG :** Je suis en dehors de ce milieu, qui ne m'intéresse pas trop. Je suis dedans sans être dedans.

**PALLINI** Fabricant  
BP 52 - ZI - 76580 LE TRAIT  
02 35 05 35 35  
FAX 02 35 05 35 34  
E-mail : pallini@pallini-sport.com  
Site internet : www.pallini-sport.com  
Partenaire officiel de la F.F.H.M.F.A.C.  
**MUSCULATION**  
Bancs, machines...  
**FORCE ATHLETIQUE**  
Barres, poids, combiné banc-support squat agréé I.P.F.  
**HALTEROPHILIE**  
Barres, poids, plateaux... aux Normes I.W.F.  
Catalogue sur simple demande

**OCCASION**  
NEUF - FIN DE SERIE  
Les plus grandes marques  
**MATERIEL PRO**  
ET PARTICULIERS  
**DEPOT-VENTE**  
**FITMASTER**  
223, avenue Pasteur  
77550 MOISSY  
CRAMAYEL  
Tél. : 01 64 88 45 45  
Fax : 01 64 88 75 75