

**NOUVELLE FORMULE**

# MIDM

**LE MONDE DU MUSCLE ET DU FITNESS**

N°316  
JANVIER  
2011



**ERIC FAVRE**  
TIGHT HARD BODY FITNESS

**LUC MOLINÈS**  
ses derniers  
entraînements  
avant Olympia



**FITNESS**

**Galboz vos bras !**  
Avec Rachel Ramos



**INTERVIEW**

**Rosa-Maria Romero**  
Pro Figure IFBB



**BODYBUILDING**

**Des épaules de vainqueur**

Avec Raphaël Chevallier



**PROS NOUVEAU**

**Pourquoi Jay Cutler a-t-il encore gagné Mr O. ?**

MENSUEL - JANVIER 2011 - FRANCE 5,50 €  
BELGIQUE 5,90 € - CANADA 8,20 \$ (US) - ESPAGNE 5,90 €  
C. R. P. 5,90 € - FRANCE 6,60 € - MAROC 65 MAD  
PORTUGAL 5,30 € - TOMA 1100 CDF - TOMS 410 CDF

IMPRIMÉ EN FRANCE - PRINTED IN FRANCE

M 05741 - 316 - F: 5,50 €



www.mondedumuscle.com

FITNESS MADE IN US

# Rosa Maria Romero alias "Fit Rose" : Une hôtesse qui ne manque pas d'air !

Pour l'état civil, c'est Rosa Maria Romero, une jeune femme autrefois enseignante, diplômée de l'université de Sydney, avec un parcours professionnel que l'on pourrait considérer en zigzag, puisque aujourd'hui elle est hôtesse de l'air. Vous êtes-vous demandé, quand, assis dans l'avion, une charmante hôtesse venait vous servir votre déjeuner, ce qu'elle pouvait bien faire dans la vie, une fois au sol ? Quels pouvaient être ses centres d'intérêt, ses hobbies ? Pour Rosa Maria Romero, compétitrice dans la catégorie figure, il est clair que la musculation est au cœur de ses activités. Voici le parcours singulier d'une jeune femme pleine de talent, de courage, d'optimisme, qui a su s'adapter et se recycler par choix, et par nécessité parfois.

Par Josette Roche-Shuey

Photos : © Ralph Dehaan



**S**n sus de ses périples dans les airs, Rosa Maria fait des piges à la télé, et joue les coaches entre temps. Qui plus est, elle élève ses deux bambins, Dylan et Jaime. Rosa Maria dit avoir pratiqué le tennis au lycée et avoir été danseuse professionnelle jusqu'à l'âge de 24 ans. Elle s'embarque dans la compétition à l'âge de 28 ans et remporte son premier titre au premier essai. C'est le début d'un palmarès qui s'étire en longueur au fil du temps.

*Josette Roche-Shuey : À quoi ressemblez-vous avant votre intrusion dans le monde de la musculation ?*

**Rosa Maria Romero :** Si je vous dis que ma taille vestimentaire était du 36 pour mon 1,65 m ; Bon, ajoutons \* manquant de formes \* pour compléter la description. Je n'exagère en rien les faits si je vous affirme que le fait de m'entraîner avec des charges progressives a totalement bouleversé ma vie, a changé de fond en comble ma perception des choses. Car les modifications ne sont pas seulement physiques, ce que vous faites au quotidien vous affecte aussi psychologiquement, dans votre manière d'appréhender la vie. Je m'imagine mal abandonner un entraînement si bienfaiteur. D'abord parce que j'adore les sensations qu'il me procure, ensuite pour les résultats extraordinaires qu'il m'a permis d'obtenir.

*J.R.S. : Comment s'articule votre programme d'entraînement ?*

**R.M.R. :** Dans les grandes lignes, il faut énumérer les trois pierres angulaires : musculation, cardio, alimentation équi-

librée et prise de suppléments. Je prends de la whey protéine, des antioxydants (ZMA), de la L-carnatine, de la créatine avant mon entraînement, des vitamines multiples et dosées.

*J.R.S. : Vous pouvez donc témoigner de vos observations en tant que débutante ?*

**R.M.R. :** Ma charpente musculaire s'est rapidement tonifiée ; le galbe en résultant ne pouvait être ignoré. D'ailleurs, c'était bien la première fois de mon existence que je me sentais en adéquation avec mon look, que je me plaisais réellement. Même ma peau s'était retendue, avait, elle aussi, repris du tonus. Mon constat : une amélioration physique générale visible, mais ressentie jusqu'au tréfonds de moi-même. Rien de tel pour vous sentir formidablement apaisée. Les gens arrivent souvent à la salle un peu stressés par les aléas de la vie professionnelle ou familiale, mais en ressortent délassés, voire euphoriques, spécialement quand ils se sont dépassés. C'est un tel sentiment de fierté, de bonheur, que l'on conçoit difficilement devoir s'en passer. Finalement cette sensation - réelle - de puissance physique apporte des modifications du point de vue des perceptions sensorielles et psychiques, et vous pousse à agir de manière positive dans votre quotidien.

*J.R.S. : Certains utilisent l'adjectif jouissif pour exprimer ce sentiment de plénitude. Certains parlent de l'entraînement physique en termes d'addiction. C'est sans doute vrai d'une certaine manière ; c'est le genre d'addiction que l'on devrait souhaiter à tout le monde...*

**" Depuis que la fédération exige des physiques musclés tout en restant fins, j'ai modifié mon entraînement. Dorénavant j'incorpore de la course et du sprint. Je travaille parfois en circuit training. "**



## FITNESS MADE IN US

**R.M.R.** : En ce qui me concerne, incorporer la musculation dans mon entraînement quotidien a été la meilleure décision que j'aie jamais prise.

**J.R.S.** : *Pour un débutant, ce n'est pas évident d'apprendre à aimer l'effort, cela passe souvent par des activités annexes. Était-ce votre cas ?*

**R.M.R.** : Vous ne croyez pas si bien dire. Avant d'en découvrir avec la musculation, je comptais strictement sur l'entraînement cardio pour me transformer, pensant naïvement que j'en obtiendrais de jolies courbes. J'en faisais jusqu'à deux heures par jour, cours aérobie inclus, tant j'étais persuadée du bien-fondé de cette forme d'entraînement dans une optique de transformation physique esthétique. Le cardio a bien des mérites, mais pas dans le domaine recherché. Évidemment, les résultats escomptés n'ont pas été à la hauteur de mon implication. Je déchantais quand une amie m'a suggéré de m'orienter vers la musculation, sans lâcher le cardio mais en diminuant la durée et le nombre des séances. Cette modification a fait toute la différence. C'est là que se situe le point de départ des transformations qui m'enchantent. Après plus de 7 ans de musculation, j'aborde toujours chacune de mes séances avec un enthousiasme inégalé.

**J.R.S.** : *Y a-t-il tout de même un groupe musculaire dont l'entraînement vous branche moins ?*

**R.M.R.** : Oui, je l'avoue honnêtement, travailler mes mollets ne m'inspire pas particulièrement. Je trouve ça rasoïr, mais je le fais néanmoins, par acquis de conscience. En revanche parlez-moi de l'entraînement du dos et je m'illu-

mine. Je passerais ma séance à faire des chin ups (tractions à la barre fixe) si je ne me raisonnais pas. Travailler mes lats (latissimus dorsi – les dorsaux) me procure aussi des sensations de grand plaisir.

**J.R.S.** : *Finalement, c'est le plaisir qui donne envie à l'individu de persévérer, de continuer. Évidemment, chacun est en quête de la formule idéale, décline de manière personnelle l'importance du trio, muscu, cardio et nutrition / suppléments. Y a-t-il une formule idéale ?*

**R.M.R.** : Pour obtenir des résultats probants, il faut incorporer ces trois éléments. La formule magique dépend de ce que l'on veut en termes de transformations, de niveau de condition physique. Il faut adapter le dosage selon ce que l'on souhaite obtenir.

**J.R.S.** : *Y a-t-il des facteurs qui plaident en faveur du gain optimal ?*

**R.M.R.** : À mon avis, il faut se prémunir du stress ambiant par tous les moyens possibles, et chercher à mener une vie apaisée. Quand je m'entraîne, j'aime également un environnement non stressant, j'aime pouvoir me concentrer sur ce que je fais. Le stress constant vous déconcentre, il agit sur votre système nerveux, vous bouffe inutilement votre énergie.

**J.R.S.** : *Surveillez-vous votre poids d'un concours à l'autre ?*

**R.M.R.** : J'ai tendance à maintenir un poids stable entre les concours et je ne crains nullement d'incorporer une très grande variété d'aliments dans mon régime. Je n'excède jamais les 5 kg de fluctuation entre mon poids hors et en concours.



## FICHE SIGNALÉTIQUE

PRÉNOM : ROSA MARIA  
NOM : ROMERO  
SURNOM : FITROSE  
NÉE LE 19 SEPTEMBRE 1975  
À PADDINGTON, SYDNEY (AUSTRALIE)  
STATUT FAMILIAL : MÈRE DE DYLAN  
ET JAIME JACKSON  
TAILLE : 1,64 M  
POIDS : 56 KG HORS COMPÉTITION,  
53 KG EN COMPÉTITION  
ENTRAÎNEMENT MUSCULATION :  
DEPUIS 2003  
TRAVAIL : HÔTESSE DE L'AIR

### PALMARÈS

- 2003  
● WINSO.ANB CHAMPIONNAT  
D'AUSTRALIE 1<sup>re</sup> + TOUTES CAT.  
● IFBB GP NSW 1<sup>re</sup> + TOUTES  
CAT.  
● IFBB CHAMP. D'AUSTRALIE 2<sup>me</sup>
- 2004  
● IFBB CHAMP. D'AUSTRALIE 2<sup>me</sup>
- 2005  
● IFBB GP NSW 1<sup>re</sup> + TOUTES CAT.  
● IFBB CHAMP. D'AUSTRALIE 1<sup>re</sup>  
+ TOUTES CAT.
- 2006  
● IFBB CHAMP. D'AUSTRALIE 1<sup>re</sup> +  
TOUTES CAT. (CARTE PRO ACCEPTÉE)  
● IFBB CHAMP. D'AUSTRALIE MIXED  
PARIS 1<sup>re</sup>  
● IFBB CHAMP. DU MONDE 4<sup>me</sup>
- 2007  
● GP PRO DE SACRAMENTO 11<sup>me</sup>  
● GP PRO DE CALIFORNIE 15<sup>me</sup>  
● GP PRO DE COLORADO 16<sup>me</sup>  
● GP PRO DE PITTSBURGH 19<sup>me</sup>  
● IAN TANA PRO 16<sup>me</sup>
- 2008  
● TOURNOIS DES CHAMPIONS 6<sup>me</sup>  
● GP DE SACRAMENTO 9<sup>me</sup>  
● GP DE ATLANTIC CITY 16<sup>me</sup>  
● EUROPA PRO 18<sup>me</sup> (SUR 38)  
● GP DE PITTSBURGH 14<sup>me</sup>
- 2009  
● GP DE CALIFORNIE 5<sup>me</sup>  
● GP DE HOUSTON 8<sup>me</sup>  
● GP DE FORT LAUDERDALE 7<sup>me</sup>  
● GP DE KENTUCKY 8<sup>me</sup>
- 2010  
● GP DE PHOENIX 3<sup>me</sup> (QUALIFIÉE  
POUR L'OLYMPIA)  
● MISS INTERNATIONAL ARNOLD  
CLASSIC 10<sup>me</sup>  
● GP DE NOUVELLE ZELANDE 2<sup>me</sup>  
● FIGURE OLYMPIA 16<sup>me</sup>  
● GP DE CALIFORNIE 8<sup>me</sup>

### POUR LES ABDOS, ROSA MARIA EFFECTUE TROIS MOUVEMENTS

(débutants s'abstenir car ces mouvements nécessitent une grande maîtrise de la technique, sous peine de se blesser)

**LE TIRE-BOUCHON** : une modification du relevé des hanches à partir du sol, avec les jambes perpendiculaires, en effectuant une rotation vers la droite ou la gauche, en retournant à chaque fois à la position initiale. Rosa Maria fait des séries de 10 répétitions.

**LE RELEVÉ DE BUSTE À LA MODE FITROSE** : c'est-à-dire en maintenant à deux mains un haltère sur l'épaule droite et en relevant le buste en marquant une rotation vers la gauche. Il faut terminer la série, ensuite changer l'haltère de côté et faire la série avec rotation sur la droite. Elle fait 3 séries de répétitions pour chaque côté.

**LE CÂBLE CRUNCH** : autrement dit, en position à genoux face à la machine à câble, il faut tirer sur le câble par la force de contraction des abdos. En l'occurrence les bras et les épaules ne sont que des leviers, l'action initiatrice provient de la sangle abdominale.

**J.R.S. : Quels aliments privilégiez-vous ?**

**R.M.R.** : Franchement, je mange de tout, mais allez savoir pourquoi je me délecte d'un mélange de blancs d'œufs et de céréales.

**J.R.S. : Que pensez-vous de l'évolution actuelle du milieu body ?**

**R.M.R.** : J'ai particulièrement apprécié le coup de frein donné à la catégorie figure par la fédération IFBB. Cela m'a obligée à revoir mon entraînement, à le modifier pour atteindre les objectifs suggérés par la fédération, à consentir la perte d'un peu de ma masse et à me concentrer sur une silhouette affinée mais plus dense.

**J.R.S. : Cela se traduit par un entraînement en puissance et en endurance. Alors ?**

**R.M.R.** : Je ne m'appuie plus sur le seul élément des charges toujours plus lourdes, mais sur des techniques comme les

supersets, qui engendrent une grande intensité de travail. Qui dit intense dit entraînement court. Cela me va très bien car aujourd'hui, en 45 minutes, ma séance est terminée.

**J.R.S. : Parmi les athlètes, qui appréciez-vous ?**

**R.M.R.** : Chez les femmes, Monica Brandt, Davana Medina et Jenny Lynn sont mes modèles. J'apprécie également Erin Stern et Krystal Richardson, deux amies aux parcours identiques. Chez les hommes, je donne mon vote à Moe El Moussavi et Fouad Abiad.

**J.R.S. : Y a-t-il un souhait particulier de votre part vis-à-vis du sport ?**

**R.M.R.** : Que les concours pro soient plus fréquemment organisés en Australie. Ce serait génial pour moi de concourir à Sydney, dans mon pré carré.

**J.R.S. : Puis-je en déduire que votre entourage comprend votre orientation de carrière ?**

**R.M.R.** : Mon copain pense que c'est un choix un peu dingue, il m'accorde cependant toute sa confiance et son soutien. Dans l'ensemble, on admire ma ténacité, mon audace, d'autant plus que j'élève mes deux garçons, Dylan et Jaime.

*Merci Rosa Maria. Nous vous souhaitons beaucoup de succès en 2011, puisque vous m'avez dit vouloir faire le Miss International au prochain salon de l'Arnold Classic, et le Miss Olympia, entre autres. Nous suivrons vos progrès par le biais de la rubrique concours. Bonne chance !* ■

*"Je change mon programme d'entraînement fréquemment. Hors saison, je fais des séries plus courtes avec des charges plus lourdes. En principe 10 répétitions pour le haut du corps et 15 pour les membres inférieurs."*

