

# PORTRAIT D'ATHLETE

## HERMAN TAPI

### > SON HISTOIRE

Dès sa plus tendre enfance, Herman feuilletait les magazines de bodybuilding de son père avec des yeux émerveillés. Le culte du corps est devenu un but, puis une passion. C'est à 29 ans qu'il a sérieusement commencé le bodybuilding. Etant de nature timide, son coach l'a convaincu de participer aux compétitions.

### > SA CARRIÈRE

Sa première compétition restera à jamais son plus beau souvenir. Deux années de préparation pour un résultat qui a dépassé ses espérances.

### > SA PROCHAINE COMPÉTITION

- 1<sup>st</sup> TAHITI NUI BODYBUILDING CUP 2013 début août

### > SA PRÉPARATION

- Entraînement 1 à 2 fois par jour 6 jours/7.  
- Supplémentation en Acides aminés, protéines, multi vitamines,...

### > SES OBJECTIFS

- **2013** : faire partie du top 5 de l'IFBB TAHITI NUI BOYBUILDING CUP où le niveau sera très élevé.  
- **2014** : participer à l'Arnold Classic Amateur  
- **Dans 10 ans** : passer dans la catégorie des +100 kg

## HERMAN TAPI

- > **Catégorie** : -100 kg IFBB Tahiti
- > **Profession** : Responsable Laboratoire en BTP, membre de l'IFBB Tahiti
- > **Date de naissance** : 28/04/1980
- > **Nationalité** : Française
- > **Taille** : 1,80 m
- > **Poids (en compétition)** : 92 kg
- > **Poids (hors compétition)** : 98 kg



### > SA VISION

« Le bodybuilding a changé mon mode de vie surtout au niveau de mon alimentation. Ce sport m'a appris à avoir confiance en moi. »

### > SES VALEURS

Simplicité, humilité, assiduité et persévérance.

### > SA DEVISE

« Entraîne-toi avec les meilleurs et mesure-toi aux meilleurs si tu veux progresser ! »

### Palmarès, les dates plus importantes !

- **2011** : IFBB South Pacific Championships : 1<sup>er</sup> -90 kg
- **2011** : IFBB Australia Championships : 5<sup>ème</sup> -90 kg

**EN PRÉPARATION POUR LE  
1<sup>ST</sup> TAHITI NUI  
BODYBUILDING CUP 2013**

