

IFBB TAHITI BODYBUILDING & FITNESS



Mr Jerry YEUNG

Le mot du Président

Le sport est un fait social, les radios, les chaînes sportives de télévision, les presses spécialisées, les réseaux sociaux mettent en valeur les événements sportifs nationaux ou internationaux.

Il faut conserver sa pureté originelle loin du «vedettariat» et des scandales. Nous devons nous recentrer sur une mission claire : mettre le sport à la disposition du plus grand nombre dans un but noble : le renforcement et la préservation de la santé de tous. Nous reconnaissons communément dans la pratique d'une activité physique bon nombre de bienfaits. En effet, le sport développe l'énergie, discipline les volontés, assouplit les muscles pour apporter aux jeunes et moins jeunes une hygiène de vie salutaire. C'est pourquoi à la IFBB, nous gardons toujours en mémoire cette volonté qui nous anime de faire de la pratique sportive un vecteur de bien-être... Mais le sport représente bien plus qu'un facteur de santé publique car il est également un creuset pour faciliter les échanges interculturels, les relations interpersonnelles... C'est notamment dans les clubs que

se jouent les réalités de la cohésion sociale, où tous tissent des liens qui les rendent plus forts, plus efficaces et plus généreux. La IFBB accompagnera ces hommes et ces femmes de bonne volonté qui donnent de leur temps et de leurs compétences pour construire une fédération qui avance.

Mettre notre sport, le Bodybuilding & Fitness, au service de l'homme et de la femme, telle est la ligne directrice suivie par tous les membres du conseil d'administration, qui s'efforce, avec l'ensemble de ses adhérents, des responsables et officiels de l'IFBB Tahiti, à travers une kyrielle de catégories sportives, de donner un sens à leurs pratiques dans une diversité qui nous enrichit tous.

*N'oublions pas enfin que le sport n'est pas une fin en soi, il ne représente que le moyen de nous constituer un capital de vie. Aussi, je remercie celles et ceux qui s'associent à notre action pour proposer aux quatre coins de notre territoire de la Polynésie Française, l'encadrement nécessaire aux passionnés sans prôner l'élitisme mais en accordant à chacun les moyens de s'épanouir sainement. Enfin, je tiens à remercier généreusement mon ami, M. Eric Favre et toute son équipe de nous permettre d'avoir un visuel de qualité avec le **MAGAZINE MACS7® SMART PERFORMANCE !***

ARNOLD CLASSIC AUSTRALIE 2015, L'IFBB TAHITI RÉPOND PRÉSENT !

La nouvelle année 2015 démarre fort à l'IFBB Tahiti Bodybuilding & Fitness. En effet, pour débiter la saison sportive, les dirigeants ont prévu un déplacement en envoyant des athlètes polynésiens à la première édition de l'Arnold Classic d'Australie, qui aura lieu du 13 au 15 mars dans la ville de Melbourne. Initialement prévu pour ce déplacement, 3 athlètes issus de la finale de la Tahiti Nui Cup qui avait eu lieu au mois de septembre dernier. Et c'est finalement 6 athlètes que la Commission Athlète/Élite a retenus.

Les entraînements ont déjà repris avec une grande motivation pour tous les sélectionnés et il y a de quoi être dans cet état d'esprit compte tenue que tous vont découvrir pour la première fois une compétition internationale de cette envergure.

L'IFBB a décidé avec les promoteurs de l'événement de délocaliser l'Arnold Classic vers l'Australie, afin de permettre pour les nombreux athlètes de la zone Océanie Pacifique Sud de pouvoir rivaliser avec les meilleurs de leur discipline et d'éviter les onéreux déplacements vers des pays éloignés. Une très bonne initiative bien évidemment, de la part des organisateurs et de la fédération internationale de Bodybuilding & Fitness (IFBB), qui reste dans ce domaine le leader mondial d'événements de grande importance.

> Les noms des athlètes sélectionnés :

- Mme Mirna Bonno Bikini Fitness
- Mme Teura Kimitete Bikini Fitness
- Mme Titaua Sangué BodyFitness/Figure
- Mr Michael Ching Men's Physique
- Mr Steve Cheung Piou Bodybuilding
- Mr Teriimana Sit-Seo-Yen Men's Physique

> Officiel :

Mr Jerry Yeung Président et Juge International

Texte et photos ifbbtahiti#presscommission - L'ensemble des Membres du Bureau Officiels et Juges IFBB TAHITI BODYBUILDING & FITNESS - Mr Jerry YEUNG le Président et la Directrice Exécutive Mlle Teeeva TEAUNA-CARREAU

Plus d'info sur l'IFBB TAHITI

Suivez l'IFBB TAHITI sur



MIRNA BONNO

A LA CONQUETE DE L'ARNOLD CLASSIC AUSTRALIE...



> **Date de naissance :** 20 avril 1977

> **Taille :** 1m72

> **Poids :** 56 kg

Pour la première édition de l'Arnold Classic Australie, la double championne en Bikini Fitness Polynésienne, Mirna BONNO, fera ses premiers pas parmi les meilleurs de la discipline. Déterminée et lucide, c'est avec beaucoup de motivation qu'elle se prépare pour être au top de sa forme le moment venu.

Comment t'es venue l'idée de faire du Bikini Fitness ?

Depuis que j'ai assisté en tant que spectatrice à une compétition IFBB qui a eu lieu il y a 2 ans de cela en Polynésie. La musculation ne m'avait jamais attirée, de peur d'être trop musclée. Le physique de la catégorie Bikini Fitness, par contre, me fascinait beaucoup. C'était la première fois que des polynésiennes y participaient et j'ai été stupéfaite de voir le résultat qu'elles pouvaient obtenir en un rien de temps, préparées sérieusement. Elles étaient courageuses et magnifiques... le déclic est venu à ce moment là, je me suis lancée et je l'avoue, depuis j'y ai pris goût.

Cette discipline est elle accessible pour celles qui voudront se lancer ?

Je dirais que cette discipline est accessible à celles qui auront beaucoup de volonté car rien n'est toujours facile. Surtout lorsque l'on est parent, il y a également une petite vie de famille à gérer. Pour cela, il est important et nécessaire d'avoir le soutien de toute la famille et surtout du mari pour continuer dans ce sport. Je rajouterai que la diète est également difficile, car il y a un régime strict à suivre tout au long de la préparation.



Tu es sélectionnée pour l'Arnold Classic Australie en mars 2015, peux-tu nous en dire plus ?

Je suis très excitée et très honorée de participer à cette prestigieuse compétition qu'est l'Arnold Classic et d'être la première polynésienne à représenter dans la catégorie Bikini Fitness... C'est pour moi une opportunité de voir le niveau de mes adversaires à l'international, de faire connaissance et de partager des expériences avec les meilleures de la discipline.



Tes prochaines échéances sportives ?

Sans m'avancer, il me semble que l'IFBB Tahiti prévoit plusieurs compétitions en 2015. Dans l'immédiat, je participe d'abord à l'Arnold Classic d'Australie en mars, puis après on avisera pour la suite...

Un conseil aux débutantes ?

Persévérance, patience et discipline sont les atouts nécessaires pour arriver à de bons résultats. Se lancer dans le Bikini Fitness, cette décision ne se prend pas à la légère ; une concertation sérieuse devra être abordée en amont avec sa petite famille et de son entourage proche, un soutien sans faille de leur part deviendra votre force et vous poussera jusqu'à vos objectifs.