



## C'EST AVEC PLAISIR

que nous avons rencontré un de ces "athlètes du quotidien" qui, à notre avis, méritent d'être connus de nos lecteurs. Le Français Morgan PRIEST fait partie de ces adeptes de la musculation et de la forme physique qui mettent toutes leurs forces au service d'une passion!

Morgan ne cherche pas à monter sur un podium olympique, mais il affiche une forme physique exceptionnelle. Véritable athlète rompu aux arts martiaux, il se consacre entièrement au cinéma en tant qu'acteur et scénariste. Il estime qu'en France, le septième art manque aujourd'hui d'une thématique: l'action. Rien à voir avec la violence gratuite ou la brutalité presque sadique des films d'action dont nous abreuve Hollywood! Pour lui, il s'agit de réaliser des figures esthétiques et impressionnantes dans le cadre de combats soigneusement chorégraphiés.

## CULTURISME ET KARATÉ

Ceinture noire de karaté, discipline qu'il a pratiquée en club pendant quinze ans, Morgan décide de tout laisser tomber à 24 ans et de se lancer dans les courts et moyens métrages qu'il considère comme une expérience formatrice, comme un tremplin qui lui permettra, un jour, de devenir



"un acteur français spécialisé dans l'action."

Cela ne s'improvise pas et il le sait très bien. C'est pour cela qu'il suit des cours de ciné-combat où il perfectionne ses talents de cascadeur et de chorégraphe de scènes de combat. Pour réaliser ces performances, il suit un entraînement strict cinq jours

par semaine, conçu en fonction de sa morphologie et alliant musculation, cardio-training et body combat. Avec 75 kg pour 1,78 m, il exhibe un physique impressionnant et découpé qui rappelle celui de Sylvester Stallone et de Bruce Lee.

Bien sûr, la nutrition joue un rôle important dans son programme.

# SILENCE, ON TOURNE! Arts martiaux et cinéma, un mélange détonant





## INSTANTANÉ

**NOM:** Morgan Priest  
**LIEU DE NAISSANCE:** Gisors  
**DATE DE NAISSANCE:**  
31 décembre 1979  
**DOMICILE:** Paris  
**PROFESSION:** Acteur  
**TAILLE:** 1,78 m  
**POIDS:** 75 kg  
**CONTACT:**  
[www.morganpriest.com](http://www.morganpriest.com)

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

### JOUR GROUPES MUSCULAIRES

**LUNDI:** Pectoraux, dos, abdos + cardio (30 min de stepper)

**MARDI:** Deltoïdes, biceps, triceps

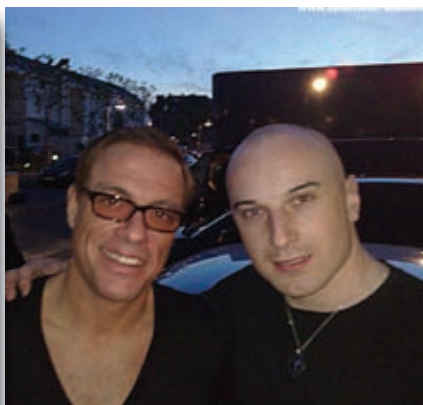
**MERCREDI:** Jambes, abdos + cardio (1 heure de Body Combat)

**JEUDI:** Pectoraux, dos

**VENDREDI:** Deltoïdes, biceps, triceps + cardio (30 min de stepper)

**WEEK-END:** Repos

**NB:** *Stretching avant, pendant et après la musculation.*



Avant tout, elle doit être saine, ce qui exige une diététique rigoureuse et soigneusement programmée. Signalons que Morgan recherche un sponsor de compléments alimentaires: à bon entendeur, salut!

## HUMOUR ET AMBITION

Morgan garde bien les pieds sur terre et quoi de mieux que l'humour pour relativiser et faire rire les autres? C'est un domaine où il se sent aussi à l'aise que dans le maniement des armes asiatiques où il excelle et c'est d'ailleurs à ce titre qu'il se définit comme un "acteur complet." Son ambition de réussir sur le grand écran se double d'une détermination farouche et d'une stratégie bien pensée.

"Un seul mot d'ordre pour y parvenir **FOCUS!** comme on dit aux U.S.A.," nous affirme-t-il. C'est cette capacité à ne pas dévier d'un pouce de son objectif qui fait sa force. À 29 ans, il a tout l'avenir devant lui. M&F lui souhaite vivement de réussir dans la voie qu'il a choisi de suivre! **M&F**