

# MACS 7<sup>®</sup>

## SMART PERFORMANCE

S'ENTRAINER JUSTE, MOINS ET MIEUX ! [WWW.MACS7-MAG.COM](http://WWW.MACS7-MAG.COM)

**ASHLEY  
KALTWASSER**



Ms BIKINI OLYMPIA  
2013



VOTRE ENTRAÎNEMENT INTERACTIF  
**VIDÉO & COACHING**



**EXCLUSIF !**

## JULIEN GRÉAUX

*L'incarnation vivante  
du rêve américain*

### TRAINING MACS 7<sup>®</sup>

Muscular Anabolic  
Cardio Sculpting

**PRINCIPE  
D'EFFICACITÉ  
DU STIMULUS**

**2 vidéos  
d'entraînement**

#### MEDICAL FOCUS

**Fils crantés**  
Pour en finir  
avec l'air triste

#### DOSSIER SPECIAL

Tout savoir  
sur les **Glucides**

#### ACTUALITE

**Mehmet Yildirim**  
Interview exclusive  
à Los Angeles

VIVRE SES REVES

# JULIEN GRÉAUX

> Interview Exclusive à Los Angeles

Vous connaissez sans doute Julien Gréaux pour sa musculature de super héros et sa gueule d'ange qui lui ont valu pas moins d'une cinquantaine de couvertures de magazines de fitness américain dont FITNESS RX. Parti de rien, totalement autodidacte et guidé par l'instinct, celui qu'on appelle « le Saint-Barth » est devenu un nom du fitness aux Etats-Unis et s'apprête, à 37 ans, à toucher du doigt son rêve de gosse : être à l'affiche d'un film d'action américain et entrer dans le cercle très fermé d'Hollywood. Mais jusqu'où est capable d'aller un homme qui croit en ses rêves ? Voici l'histoire de Julien Frognet Gréaux ...

- > Prénom : Julien
- > Nom : Frognet Gréaux
- > Âge : 37 ans
- > Nationalité : Française
- > Taille : 1m75
- > Poids : 80 kg

## UN FRANCAIS AUX PORTES D'HOLLYWOOD

### SES RACINES

Julien Frognet Gréaux est né en Bretagne mais n'a jamais vraiment vécu en France. Un père militaire de carrière et une mère originaire de St Barth aux Antilles, lui ont donné le goût du voyage. Au divorce de ses parents, lui et son frère ont été séparés très jeunes. Julien est parti vivre à Saint Barth avec sa mère, son frère est resté en France avec son père. Tahiti, Mexique, Guadeloupe, New York et aujourd'hui Los Angeles, Julien a posé ses valises à chaque fois là où le soleil l'attendait, avec comme port d'attache la belle île de Saint Barth où il rentre souvent pour se ressourcer. Il commence la musculation à l'âge de 15 ans à Tahiti et développe la musculature qu'on connaît à St Barth dans la salle de sport de sa mère. Passionné de films d'action, Julien fait des arts martiaux depuis l'âge de 9 ans admirant ses héros sur le petit écran de sa chambre truffée de posters de Jean-Claude Van Damme, Arnold Schwarzeneger, Sylvester Stalone ...

« JE PRÉFÈRE MOURIR DEBOUT QUE DE VIVRE A GENOUX »

### UN NOM DU FITNESS

Julien Gréaux est devenu un nom du fitness aux Etats-Unis. Son corps bodybuildé a fait la une d'une cinquantaine de magazines de fitness américain dont le célèbre FITNESS RX à 9 reprises. Ce physique taillé n'est pas inné mais le résultat d'années de salle de musculation et d'arts martiaux. Depuis une dizaine d'années, Julien vit en Californie à Culver City à 10 min de Venice Beach et nous confie « aujourd'hui, je m'entraîne au Gold Gym 3/4h par jour 6 fois par semaine, le dimanche c'est off ! ». Cardio, stretching, musculation, arts martiaux, ses entrainements sont diversifiés et ultra-plannifiés. A la question « Qu'est-ce qu'on trouve dans ton frigo ? », Julien Gréaux répond « Toujours avoir les indispensables : œuf, blanc de poulet, avoine, fruits, bœuf ... ». Pas fan de gastronomie, Julien s'accorde tout de même une entrave par semaine, des sushis et des croissants quand il rentre à Saint Barth ! Il est le seul français à s'être fait un nom dans toute l'histoire du fitness et ce, seul, sans manager, sans coach, sans personne. Un passage obligé pour atteindre son rêve. Après des dizaines de couvertures de magazines où il apparaissait anonymement, dans le numéro de mai de FITNESS RX Julien a eu une faveur : que son nom apparaisse sur la couverture. Et pour cause, le best seller titre « Julien Gréaux : The Next Action Hero ». Et il n'en est plus très loin ...



DIAPORAMA  
CLIQUEZ ICI



## LE REVE AMERICAIN PAR EXCELLENCE

Depuis les bancs d'école, Julien Gréaux rêve d'hollywood. D'être à l'instar d'un Jason Statham ou d'un Jean-Claude Van Damme, le prochain héros des films d'action. A Saint-Barth, il gagnait sa vie comme videur en boîte de nuit, maçon, jardinier et rêvait éveillé devant ces belles villas de milliardaires... et lors de vacances à Los Angeles à l'âge de 17 ans, c'est la révélation « j'ai adoré le style de vie, l'ambiance, la vie là-bas où tout le monde veut réussir et devenir célèbre ! ». De retour à Saint-Barth, il plaque tout sur un coup de tête « j'ai débarqué à Los Angeles avec deux sacs de sport et 400 dollars en poche, je ne connaissais personne ». Il trouve l'hôtel le plus proche du Gold Gym.

« A 100 dollars la nuit, j'avais déjà presque plus d'argent, ça commençait mal ! » s'amuse Julien qui a vite trouvé un plan de secours. Il sympathise avec le manager de l'auberge de jeunesse située à côté du Gold Gym qui lui offre un lit en échange de ses bons et loyaux services à la réception de 4h à 8h du matin. De fil en aiguille, il décroche un pass gratuit d'une semaine pour aller s'entraîner au célèbre gym de Venice, il sympathise avec tout le monde et depuis 11 ans, il a un accès gratuit illimité : « j'y passais toutes mes journées, c'était mon QG, je me suis entraîné avec mes héros de film d'action ! ». C'est comme ça que Julien a construit son corps d'athlète et sa carrière exemplaire de Fitness Model. Mais pour le beau gosse de Saint Barth, ce n'était qu'une étape pour candidater.



## THE NEXT ACTION HERO

Rejoignez **JULIEN GRÉAUX** sur 

Depuis 10 ans, Julien contemple les célèbres lettres H.O.L.L.Y.W.O.O.D trônant à quelques km de chez lui et court les castings. Il se prend des portes « Je ne suis pas comédien ? Effectivement, mais à ce que je sache, Arnold Schwarzenegger ne l'était pas non plus. Je ne suis pas très grand et j'ai un accent français ? Et alors, Jean-Claude Van Damme ne mesure pas 1m90 et a un accent belge ! ». Julien Gréaux ne se démonte pas devant les producteurs et ajoute même « Van Damme m'a dit qu'il fallait 10 ans pour débiter dans le milieu très convoité d'Hollywood, c'est bon je suis dans les temps ! ». A force d'essayer les refus, Julien se dit « ce film je vais le faire seul, ça prendra le temps qu'il faut mais je vais le faire, j'y crois ». Et il a bien raison d'y croire puisque Julien Gréaux vient de terminer le tournage d'un court-métrage qu'il a auto-produit avec deux amis réalisateurs

français (Mike Feenix et Pasquale Pagano), des amis acteurs et dont il est le héros : Parabellum. Courses poursuites, castagne, suspens, tous les ingrédients d'un film d'actions américain sont réunis. 25 minutes de pure action d'une histoire que Julien promet de finir, à condition cette fois qu'il trouve le soutien d'authentiques producteurs hollywoodiens. Parabellum ayant reçu l'appui de la collectivité de Saint-Barth sera présenté au prochain Saint-Barth Film Festival, en avril et on l'espère au Festival de Cannes. « Je suis super fier de mon film. Je vais enfin pouvoir prouver aux producteurs qui m'ont fermé les portes par le passé, de quoi je suis capable ! Je veux dédicacer Parabellum à ma mère qui a cru en moi et m'a soutenu depuis le début. »



## 7 QUESTIONS À JULIEN GRÉAUX

- > Ton film préféré ? *Le grand bleu. J'aime aussi MAD MAX (le premier) et LEON de Besson*
- > Ton acteur préféré ? *Clint Eastwood*
- > Parabellum, késako ? *Si tu veux la paix, prépares toi à la guerre*
- > Ta devise ? *Elle est tatouée sur mon corps « Do or Die\* »*  
*\*Marche ou crève*
- > Dans quel film aimerais tu jouer ? *Transporteur 4*
- > Si ça ne marche pas le cinéma, c'est quoi ton plan ? *Ça va marcher.*
- > Il est comment Jean-Claude Van Damme en vrai ? *Comme à la télé. Il est super sympa.*



Julien Gréaux a lancé sa marque de vêtements :  
**RUDE** - NOTHING BUT TROUBLE

Plus d'infos 