**Jonathan Roumie, un Jésus taillé pour le rôle**

[Louis de La Houplière](https://fr.aleteia.org/author/louis-de-la-houpliere/) - 06/10/25 - Aleteia

L’acteur choisi pour interpréter Jésus dans la série "The Chosen" a dévoilé le 1er octobre les secrets de son entraînement physique minutieux pour être à la hauteur de ce rôle très spécial, au média américain "Men’s Health". Rien n’est laissé au hasard pour être la copie la plus proche du Christ.

Jésus allait-il "à la salle" en son temps ? C’est peu probable, tant son activité physique, d’abord comme apprenti charpentier auprès de saint Joseph, puis comme marcheur infatigable pour annoncer la Bonne Nouvelle, lui ont suffi pour être doté d’un physique solide, semble-t-il. Aujourd’hui, [Jonathan Roumie](https://fr.aleteia.org/2025/07/07/jonathan-roumie-the-chosen-revele-sa-priere-preferee/), qui interprète le Christ dans la série à succès *The Chosen,* a fort affaire pour se mettre dans la peau de Jésus. Il s’est confié le 1er octobre à la chaîne Men’s Health, qui s’intéresse aux transformations physiques des plus grands athlètes pour interpréter au mieux leurs rôles, sur le travail qu’il doit fournir pour tenir les sept saisons que compte la série. "Aujourd’hui je vous montre comment on s’entraîne pour être comme Jésus", lance-t-il au début de la vidéo.

« J’ai perdu 20 livres (9 kilos) … »

"La première chose à laquelle je suis confronté est le fait que toutes les images que j’ai vues de Jésus représenté dans l’art et dans l’histoire, montrent un homme mince, qui a des abdos et qui marche tout le temps", souligne avec sérieux l’acteur. Rien n’a été laissé au hasard pour interpréter Jésus. Toute sa vie a été minutieusement fouillée pour travailler davantage certaines parties de son corps. "En m’entraînant pour [The Chosen](https://fr.aleteia.org/2025/04/08/avec-the-chosen-la-semaine-sainte-sinvite-au-cinema-dans-toute-la-france/), j’ai perdu environ 20 livres (9 kilos) au cours de l’année dernière, continue Jonathan Roumie. Nous avons réduit mes séances à des choses basiques, comme faire au moins 10 000 pas par jour, essayer vraiment de devenir fort et ne rien faire de compliqué, sans utiliser de machines sophistiquées."

Tractions, haltères, travail des biceps, du dos… Les exercices se suivent devant la caméra de Men’s Health et sous les yeux attentifs de son entraîneur. Son corps athlétique témoigne de longues séances de sport, éreintantes. "En lisant les scripts de la saison 6 de *The Chosen*, il était clair que le dos de Jésus allait être largement présent dans un certain nombre d’épisodes, notamment lors de la [crucifixion du Christ](https://fr.aleteia.org/2024/03/28/la-mort-de-jesus-nous-aide-aujourdhui-a-choisir-lamour/) avec la flagellation, explique-t-il.*Le tirage au câble a été très travaillé dans cet objectif."* Jonathan Roumie semble prendre cette partie cachée de son rôle très au sérieux : "Votre corps est le temple. C’est ce que j’ai vraiment ressenti au cours de cette dernière année de ma vie en m’engageant dans la formation nécessaire pour me mettre en forme pour représenter Jésus."