

N° 10

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING®

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL**

ONLINE EDITION 03-2014

**100%
GRATUIT !**

RULES

JULIEN GREAU

Photo JASON ELLIS

TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING

MARC VOUILLOT
LA FORCE
2E PARTIE

INTERVIEW
EXCLUSIVE
**VINCE
TAYLOR**
MASTER OLYMPIA

**COMMENT
MANGER**
POUR PRENDRE DU
MUSCLE

Par Emmanuel WEILL

BICEPS PEAK
PAR THÉO «FITNESSMITH»

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Vince Taylor
Patrick Tuor
Anja Langer
Cédric Epinat
Marcel Derel
Priscilla Del Canto
Priscilia Jones



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

MADE WITH YOU... FOR YOU
LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°10

LA MÉMOIRE

*«La mémoire est la sentinelle de l'esprit»
William Shakespeare*

En 2013, avec l'avènement du 1^{er} magazine en France mais également en Europe, diffusé totalement en numérique et pour la 1^{er} fois de manière gratuite. Traitant de Bodybuilding, Fitness et de sports de force, avec le mag Bodybuilding Rules «BBR» nous avons déclenché une réaction en chaîne sans précédent qui j'espère aura marqué nos esprits mais également nos **mémoires**.

En toute humilité et contre vent et marrées, ce n'était pas un challenge facile à relever !

Chez moi la reconnaissance n'a pas la **mémoire** courte. C'est pourquoi, je tenais à profiter une fois de plus de cette préface pour vous remercier, vous, fans de la première heure ou bien nouveaux lecteurs qui êtes chaque mois de plus en plus nombreux à vous connecter sur www.bodybuilding-rules.com et consulter le magazine tout en le partageant massivement sur les réseaux sociaux. Je n'oublierai pas non plus bien évidemment ma « dream team », mes fidèles collaborateurs et collaboratrices sans qui ce magazine n'aurait pas la même saveur.

En tant que créateur et rédacteur en chef du Magazine Bodybuilding Rules, je graverai dans ma **mémoire** chaque instant, chaque échange autant virtuel sur facebook que lors de rencontre mémorables dans les arènes des temps modernes ou s'affronte des athlètes sur scène, mais des amis dans la vie.

Afin d'immortaliser le bodybuilding d'hier et d'aujourd'hui ainsi que les différents sports de force auquel notre magazine s'est associé, je me dis souvent que l'encre la plus pâle voir numérique soit-elle vaut mieux que la meilleure des **mémoires**.

« Blast from the Past » (le souffle du passé) de notre ami et confrère Pierre Mazereau, « Body Retro » de notre collectionneur et spécialiste de la force athlétique Michel Aguilera seront autant de valeurs ajoutées pour témoigner d'un passé pas si lointain, précurseur d'un sport que nous pratiquons et encourageons aujourd'hui afin de laisser également une trace indélébile et un devoir de **mémoires** pour les générations futures.

Loin de tout stéréotype ou bien de quelques pâle tentative de plagia par des mythomanes en quête de gloire, le contenu de votre magazine bodybuilding Rules restera sommes toutes assez « classique » car telles sont pour moi les valeurs autant intellectuelles que morales que nous devons véhiculer à travers nos écrits mais également nos comportements au gym aussi bien qu'en compétition !

Certes des innovations, moteur de progrès et d'avancées ont été apportées à notre revue numérique et la diversité de mes collaborateurs allant de la saisie sur clavier numérique à 1 doigt jusqu'au « Geek » nous éloignerons constamment des vendeurs de rêves hégémoniques ou d'énième blog ou l'échange est anarchique et les contenus rarement contrôlés ou vérifiés.

Plus d'une vingtaine de collaborateurs, tour à tour, font appel à leur **mémoire** et leur savoir afin de partager avec vous les bases élémentaires d'une bonne hygiène de vie et de connaissance fondamentale de l'entraînement en évitant les promesses racoleuses et utopique « d'un gain de 2 cm de tour de bras » ou d'abdominaux saillant en quelques semaines.

Si l'instinct est la **mémoire** de l'espèce humaine ? , alors sortez des sentiers battus, n'ayant plus de comportement grégaire.

Ayez soif de connaissances nouvelles, renseignez vous, éduquez vous, et faites confiance à des professionnels.

Je n'ai pas la **mémoire** de tous les noms et de tous les visages, mais sachez bien que je lis chacune de vos remarques ou commentaires. Souvenez vous de cela car c'est important et ce sera toujours une des spécificités sur laquelle je compte énormément, ce magazine s'est également le votre, alors n'hésitez pas donner vos impressions et suggestions.

« La mémoire est l'avenir du passé » disait Paul Valéry ...

Alors, tous ensemble écrivons dès aujourd'hui les récits que nous lirons demain !

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

Eric RALLO GIUDICELLI

Créateur et Rédacteur en chef du Magazine BODYBUILDING RULES



MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS (CLASSÉS PAR ORDRE D'APPARITION)
qui ont collaborés à cette 10ème édition :

Julien Greaux, Thierry Aussenac, Jean Joseph Giansily, Véronique Ducos, Aiki de videostest, Marc Vouillot, Thibault Lely, Crom's Butcher, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Luca Alfieri, Christophe Bonnefont, Laurent Bernardini, Pierre Mazereau, Emmanuel Weill, Nathalie Camou, Bernard Dato, Fitnessmith (théo), Sebastien Large.

Merci à Car Mad et Fabien Devilliers pour l'utilisation de leurs photos



LE NOUVEAU GAINER DE QUALITÉ WEIDER

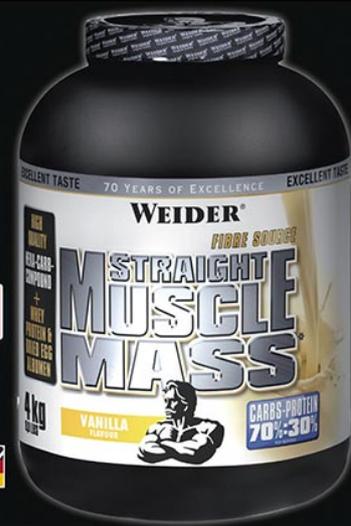
- ▶ 70% de glucides et 30% de protéines par portion
- ▶ 5 sources différentes de glucides (flocons d'avoine, amidon de tapioca, isomaltulose, dextrose, fructose)
- ▶ 15% de protéines de petit-lait

+ d'infos



made in germany

www.weiderfrance.fr



Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng Informatique / Novacom

CRÉATION GRAPHIQUE
Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS
Thierry Aussenac, Christophe Ducos, Christophe Bonnefont, Véronique Ducos, Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christian Attard, Eric Dilauro, Fabi Antoine ifbb pro, Pierre Mazereau, Bernard Dato, Anthony Aiguaviva, Jonathan Renaud, Jean Jo Giansily, Thierry Taché, Vittorio Gagliano, Tony «Aiki», Emmanuel Weill, Luca Alfieri, Marc vouillot, Laurent Bernardini, Vincent Issartel, Julien Greaux, Théo «Fitnessmith», Nathalie Camou, Sebastien Large.

PUBLICITÉ
contact@bodybuilding-rules.com

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
Marc Leconte, Rallo Eric, Rallo Jean-Yves.

DÉPOT INPI
Numéro : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Lng Informatique** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Bodybuilding Rules** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Bodybuilding Rules se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

Athlète BODYBUILDING
Juge INTERNATIONAL IFBB
Coach particulier
Consultant et conseillé
en Nutrition
Formateur
de juges



Vous êtes culturiste confirmé, intermédiaire ou débutant ? je peux vous accompagner POUR RÉALISER VOS RÊVES DE BODYBUILDER !



20 Ans de compétition:
7 ans de Power-lifting & 14 ans de Body - building

Thierry AUSSENAC

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

Culturistes, Rugbymans, boxeurs, triathlètes, cyclistes, motards, combat libre «MMA» ...



06 86 60 70 89



taussenac@free.fr





BBR LE MAG

100 % ACTION



photothèque julien greaux / Jason Ellis / Per Bernal



JULIEN GREAUX

- 02 Préface
- 05 **SOMMAIRE**
- 06 **Actualité**
- 10 **CONSEILS DE COACH**
Les Epaulés
- 12 **BODYBUILDING STARS**
VINCE TAYLOR
- 18 **OSTÉOPATHIE**
- 19 **WOMEN BODY**
Priscilia JONES
- 23 **VIDEOSTEST**
- 26 **FORCE ATHLÉTIQUE**
"la Force" 2e partie
- 29 **STRONGMAN**
Grip Training
- 31 **ZOOM SUR...**
Cédric EPINAT
- 38 La vidéo de MOTIVATION du mois
Lorenzo BECKER
- 40 **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**
Progressez au développé couché...
- 42 **EXERCICE DU MOIS**
Les Shrugs
- 43 **BODY Rétro**
Mr Olympia et Univers 1979
- 47 **BODYBUILDING RULES**
Bodybuilding is passion & friendship
- 48 BEFORE / AFTER
Florent DORIZON
- 50 **NUTRITION EXPERTE**
Le Sarrasin



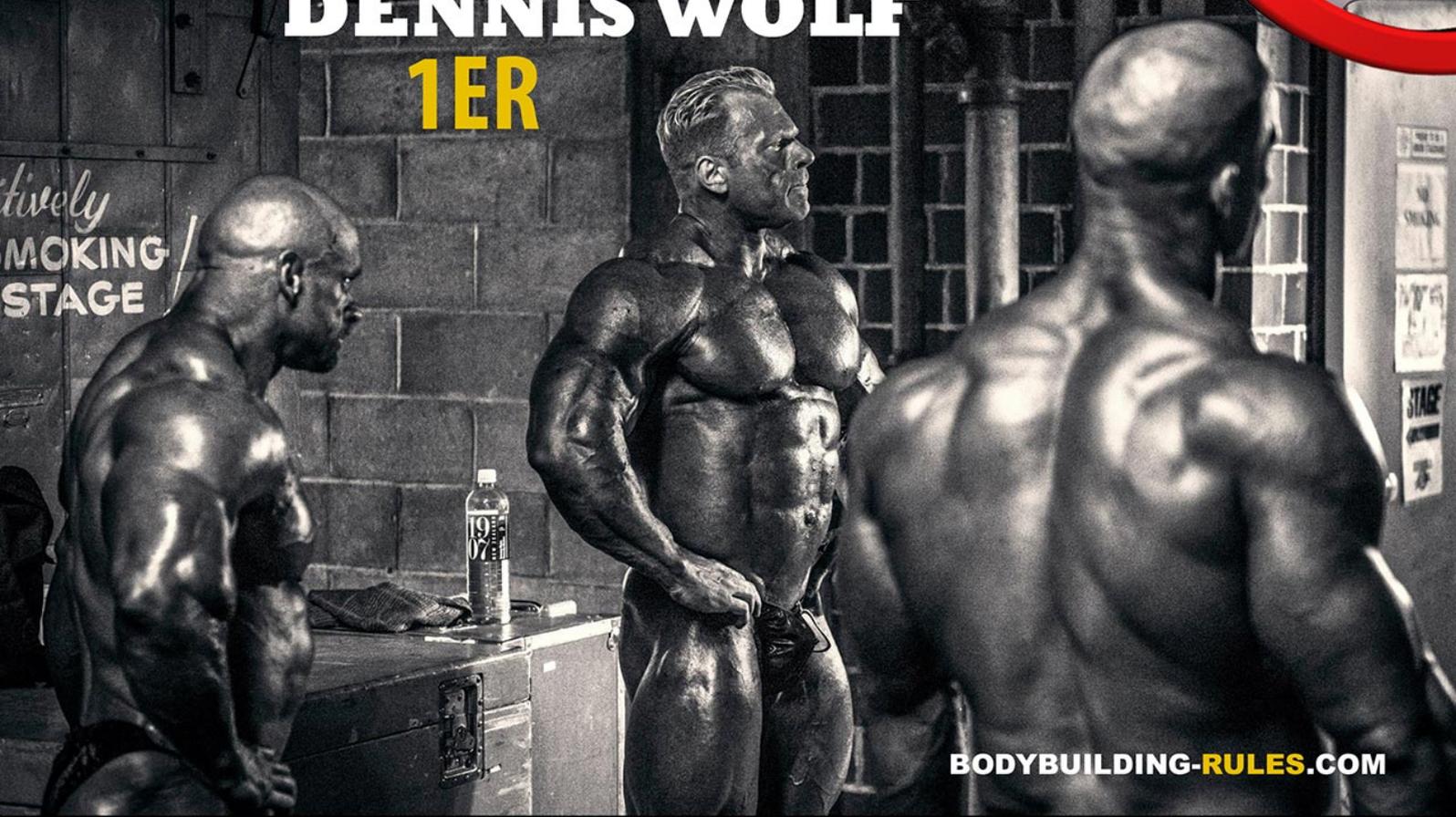
- 52 **ZOOM SUR...**
Marcel DEREL
- 56 Body ART
- 58 **HUMEUR DU JOUR**
Par Pierre Mazereau : Alexandre Piel
- 60 French CHAMPION :
Dominique DARDE
- 61 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**
Comment manger pour prendre du muscle
- 67 **TOP WORKOUT**
Press 45° / Squat
- 71 **LES BODYBUILDERS**
- 73 Le **coup de pouce BBR**
Richard VARRUCCI
- 74 **ZOOM SUR...**
Sandro HOFER
- 78 Séquence vidéo
- 79 **ACTION - REACTION**
Total circuit Training
- 80 **MUSCULATION & FITNESS**
Spécial Biceps Peak
- 83 **BLAST FROM THE PAST**
Anja LANGER
- 89 FOND D'ECRAN BBR du mois
- 90 **REPORTAGE**
Patrick TUOR
- 94 **CALIFORNIA NEWS**
- 98 **WOMEN BODY**
Priscilla DEL CANTO
- 103 Remerciements
- 104 **LE MOIS PROCHAIN**



BREAKING NEWS

DENNIS WOLF 1^{ER}

actively
SMOKING /
STAGE



BRAVO !!

AU TEAM FRANCE AFBBF- IFBB

ARNOLD CLASSIC COLOMBUS 2014
 PHOTO MATTHIAS BUSSE

Brigitte SUBRIN
 3^e
 Master Bodyfitness -1m63



Karim BOUMAZZA
 2^e
 Master +40



Marina DIAZ
 3^e
 Bikini



Mouss BELLAHA
 7^e
 Master +40



Serge ROUZE
 14^e
 Men's Bodybuilding



Pascal Wilhelm
 10^e



Photo by Matthias Busse



WEIDER
 GLOBAL NUTRITION

TIM BUDESHEIM
 Champion du Monde
 Junior IFBB

LE TRIBULUS WEIDER LE PLUS PUISSANT

Fabriqué en
 Allemagne



- Booster de testostérone
- Contient 80% de saponines
- Tribulus Terrestris
- Poudre de MACA + AAKG

+ d'infos

www.weiderfrance.fr

COURTESY
 DESIGN
 LA
 PHOTOGRAPHY



VOIR

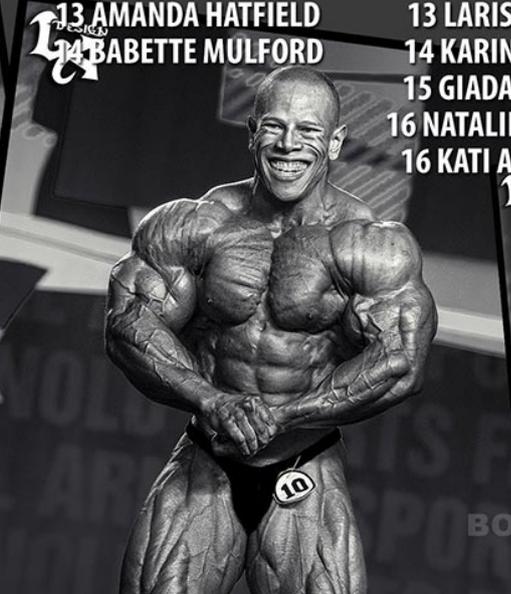
TOUS LES RÉSULTATS ET PHOTOS

SUR

**MUSCULAR
 DEVELOPMENT**



BODYBUILDING IFBB PRO MEN	BODYBUILDING IIFBB PRO 212	FITNESS IFBB PRO FITNESS	FIGURE IFBB PRO FIGURE	BIKINI IFBB PRO BIKINI
1 DENNIS WOLF	1 FLEX LEWIS	1 OKSANA GRISHINA	1 CANDICE KEENE	1 ASHLEY KALTWASSER
2 SHAWN RHODEN	2 DAVID HENRI	2 REGIANE DA SILVA	2 HEATHER DEES	2 YESHAIRA ROBLES
3 CEDRIC MCMILAN	3 AARON CLARK	3 TANJI JOHNSON	3 CAMELA RODRIGUEZ	3 AMANDA LATONA
4 VICTOR MARTINEZ	4 HIDETADA YAMAGISHI	4 BETHANY CISTEMINO	4 ANN TITONE	4 NATHALIA MELO
5 EVAN CENTOPANI	5 JOSE RAYMOND	5 TRISH WARREN	5 CANDICE LEWIS	5 STACEY ALEXANDER
6 BRANCH WARREN	6 CHARLES DIXON	6 RYALL GRABER VASANI	6 GENNIFER STROBO	6 INDIA PAULINO
7 BEN PAKLUSKI	7 LUKAS OSLADIL	7 MELINDA SZABO	7 ALICIA COATES	7 COURTNEY KING
8 BRANDON CURRY	8 RICKI JACKSON	8 WHITNEY JONES	8 AVA COWAN	8 JANET LAYUG
9 TONEY FREEMAN	9 STAN MCQUAY	9 MICHELLE BLANK	9 ALLISON FRAHN	9 MAGRET GNARR
10 EDWARD NUNN	10 ANGEL RANGEL VARGAS	10 KIZZY VAINES	10 AMANDA DOHERTY	10 JESSICA MONE
11 FRED SMALLS	11 MARCO RIVERA	11 ALLISON ETHIER	11 DANA AMBROSE	11 ANNA VIRMAJOKI
	12 QUINCY WINKLAAR	12 DANIELLE RUBAN	12 ELISSA MARTIS	12 JENNIFER ANDREWS
		13 AMANDA HATFIELD	13 LARISSA REIS	13 JULIANA DANIELL
		14 BABETTE MULFORD	14 KARINA GRAU	14 JUSTINE MUNRO
			15 GIADA SIMARI	15 NOY ALEXANDER
			16 NATALIE WAPLES	16 ANNA STARODUBTSEVA
			16 KATI ALANDER	



27^e Salon Mondial
Body Fitness
 21.22.23 mars 2014
 Paris Expo - Porte de Versailles

FIBO
POWER
 3 AU 6 AVRIL 2014
 EXHIBITION CENTRE COLOGNE

1^{ère} édition
GRAND PRIX GYM POWER
 des Artistes
 Maison Départementale des Sports de BAZELLES
 Rue des Illées 08140 BAZELLES
 samedi 22 mars 2014
 dès 19H00
 Pesée de 14H00 à 17H00
 Catégories : Bikini, Miss Figure, Miss Body, Premier Pas, Men's Classic, Vétéran + de 40 ans, Vétéran + de 50 ans, -70 Kgs, -80 Kgs, -90 Kgs, +90 Kgs, Handisport
 Renseignements : 06.29.69.85.61 ou 06.76.47.81.77
 Entrée 16€

SHOW FINAL A 18 H 30
LE TOP DE COLMAR
 20 000 EUROS DE PRIX
 2 500 EUROS AU VAINQUEUR TTC
 1 TROPHÉE DE 1.80 ML
 INVITE SURPRISE EN DEMONSTRATION
29 MARS PARC EXPO COLMAR
 DPT 68 HAUT-RHIN ALSACE FRANCE
 RESERVATIONS - INFOS 03.88.82.07.80
 ou sur FACEBOOK
 TOP DE COLMAR PRAKITELE
 03.88.82.07.80

SAMEDI 05 AVRIL 2014 14H00
GALA DE BODY BUILDING DE BILLY-MONTIGNY
 7^{ème} édition
 organisé par le Club Halterophile Culturel de l'Association Sportive Billysienne
 ESPACE CULTUREL LEON DELFOSSE AVENUE DE LA FOSSE 2 62420 BILLY-MONTIGNY
 Catégories : Miss bikini, Miss fitness, Miss body fitness, Juniors 1er pas, -80kg +80kg, Vétérans 1 -80kg +80kg, Vétérans 2 open -70kg -80kg, -90kg et +90kg, toutes catégories
 pesée de 10H à 12H
 PAF 10€
 Evolution Sports Nutrition
 05 AVRIL

SAMEDI 12 AVRIL 2014
 Demi Finale France IFBB
 Gymnase Cosc Pablo Neruda
 78150 Les Mureaux
 Pesée et toise de 8h00 à 10h30
 Compétition des 11h30
 DIMANCHE 13 AVRIL 2014
 Finale France IFBB
 Compétition des 10h30
Catégories Femmes
 Bodybuilding (1 catégorie) - Body Fitness (125 - 105 et 100)
 Fitness (1 catégorie) - Bikini (105 - 100 - 100 et 100)
 Master Bikini (1 et 2 ans)
Catégories Hommes
 Bodybuilding (65 - 70 - 75 - 80 - 85 - 90 - 95 - 100 kg et 100 kg)
 Master 1 (70 - 80 - 90 - 90 kg) + Master 2 et 3 (1 catégorie)
 1^{er} Pas (1 catégorie) + Juniors (80 + 90 kg)
 Men's Classic (170 - 175 - 180 - 190 + 190) + Fitness (1 catégorie)
 Men's Physique (170 - 174 - 178 + 181)
 Juniors Men's Physique (1 catégorie)
 Master Men's Physique
 Handisport (1 catégorie)
 12 AVRIL

1^{er} Grand Prix International de la Ville de Nice
 Samedi 19 Avril 2014
 à 10h00
 PRIX D'ENTREE 15€
ouvert à tous
 LES VAINQUEURS DES TOUTES CATEGORIES SERONT SÉLECTIONNÉS POUR LES JEUX MED
 INFORMATIONS : 0786927707 PATRICK GEROLA • 0781912623 MARIO VALERO
 UFR STAPS 261 Route de Grenoble NICE
 19 AVRIL

GRAND PRIX DES PYRENEES EDITION BILLY 2014
 FITNESS STRONGMAN BODYBUILDING ARMWRESTLING
 SAMEDI 3 MAI 2014
MARTIAL CARRIERE
 PARRAIN DU GP
 SALLE DU MARCHÉ COUVERT 09300 LAVELANET
 PRESCRIPTIONS ET INFOS : COURREL BRIGITTE AGRES-ORANGE.FR
 TEL: 0680114952/0683519323
 03 MAI

BODY BIPERESTY SHOW
 Samedi 10 mai 2014 La Ciotat
 Grand prix Open et sélection NABBA - WFF pour Univers et Monde

TEAM AVENTURE PRESENTE
GRAND PRIX DE LYON BODYBUILDING
 Samedi 31 Mai 2014
 Info - réservation 04 78 20 06 34
 PAF 15€ pour visiteur
 Ouvert toutes fédérations avec ou sans licence
 Inscription athlètes gratuite, uniquement par téléphone
 Salle Mosaïque de Saint Priest
 47-49, rue Ariétaire Briand 69800 SAINT PRIEST
 www.musculation-club-fitness.com
 31 MAI

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

J'ai envie de vous parler ce mois-ci du développement de vos épaules, et plus particulièrement d'un exercice que je considère comme un mouvement de base, à savoir le développé épaules et ses déclinaisons.

L'articulation de l'épaule est une articulation complexe et fragile, et, musculairement parlant, le groupe des Deltôïdes est souvent le lieu de déséquilibres, le deltoïde postérieur faisant très souvent défaut en termes de masse, tandis qu'à contrario le deltoïde antérieur prédomine !

On constate qu'en général, et souvent en raison du choix des exercices utilisés dans le training, l'épaule est mal « sollicitée » car elle ne l'est pas dans sa globalité : l'ensemble des faisceaux du deltoïde n'est pas exercé, puisque fréquemment le recrutement moteur engage quasi exclusivement les faisceaux antérieurs ... D'où, évidemment, un sous-entraînement des portions moyenne et postérieure du deltoïde, ce qui se traduit par de mauvaises proportions.

Ce phénomène de déséquilibre est encore amplifié par une mauvaise exécution des exercices spécifiques.

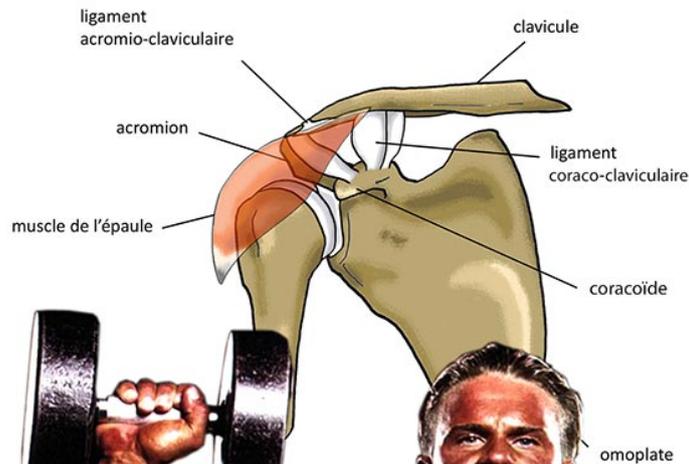
Ce déséquilibre au niveau de la structure musculaire de l'épaule se retrouve d'ailleurs souvent dans le ressenti des pratiquants lors de l'exécution des exercices pour les pectoraux : il y a en effet de fortes chances qu'ils ressentent davantage leurs épaules que leurs pectoraux s'ils ont sur-développé les faisceaux antérieurs de leurs deltoïdes.

Vous l'aurez donc compris, le choix de vos exercices sera déterminant pour atteindre un développement musculaire harmonieux et équilibré de vos épaules, ce choix devant avant tout être fondé sur une analyse morphologique de vos deltoïdes !

Par exemple, une personne qui aura une dominante « trapèze », avec des clavicules courtes, ne devra surtout pas faire les mêmes exercices qu'un sujet aux clavicules larges, à la courbure dorsale quasi rectiligne et au trapèze faible.

Et pourtant bien souvent, ces deux camarades qui se retrouvent en salle pour partager l'entraînement « Epaules », feront exactement les mêmes exercices, en utilisant le même angle de travail, et en réalisant le même nombre de séries !

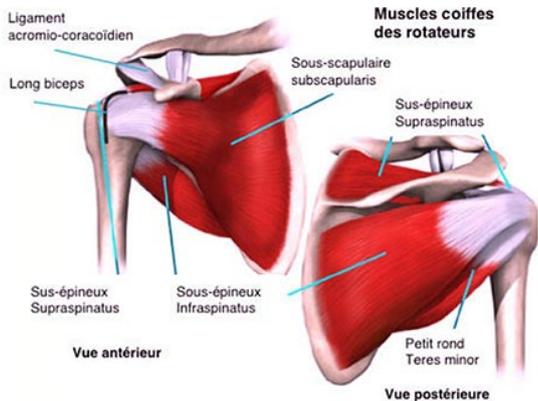
Conclusion : Rappelez-vous qu'il faut impérativement étudier objectivement votre propre morphologie, afin de pouvoir sélectionner les exercices qui vous permettront de progresser et d'améliorer vos points faibles.



EPAULES

DÉVELOPPÉ ASSIS AVEC HALTÈRES

Conseils de coach Thierry AUSSENAC



Petit rappel anatomique:

La particularité de l'articulation de l'épaule c'est qu'elle nous permet de bouger le bras dans toutes les directions ; c'est à la **coiffe des rotateurs** qu'incombe la mission de concilier mobilité et stabilité.

Un bon « emboîtement » de l'articulation assurera un bon maintien, mais il est nécessaire que la tête de l'humérus ne s'encastre pas trop profondément dans la cavité.

Cet aspect anatomique est à la fois un avantage dans la mobilité mais en même temps **un élément de fragilisation et de risque !**

Une « bourse séreuse » joue un rôle d'amortisseur, facilite le glissement entre les tendons de la coiffe des rotateurs et l'acromion, tout en ayant également un rôle de lubrificateur ; cette bourse séreuse sert à réduire les frottements entre les parties mobiles.

D'où l'importance de sécuriser au maximum cette articulation complexe, notamment en exécutant de manière irréprochable les mouvements, en sélectionnant judicieusement les exercices qui permettront de rééquilibrer l'épaule, en évitant de travailler avec des charges trop lourdes et en tenant compte de votre souplesse personnelle pour ne pas traumatiser l'articulation.

DÉVELOPPÉ ASSIS AVEC HALTÈRES

PETITES ASTUCES ET SUBTILITÉS POUR UN RESENTI OPTIMAL !

Athlète **LIONEL CAMPANA** / Photos **ERIC RALLO**

3

1

Assis sur banc réglable légèrement incliné sur l'arrière à 75°, afin de diminuer un stress trop important sur l'antérieur de l'épaule.

Attention, un dossier trop droit vous obligerait à maintenir vos coudes légèrement en avant dans l'alignement de vos avant-bras, ce qui accentuerait une forte tension sur la partie antérieure de l'épaule.



2

Amenez vos haltères dans l'alignement de vos oreilles (pas plus bas), prise des haltères en pronation. L'écartement choisi correspondra à celui de vos avant-bras, et vous veillerez à ce que ces derniers soient bien positionnés dans la verticalité.

ATTENTION: Les coudes ne doivent pas être ni trop en arrière ni trop en avant, mais bien dans la verticalité.

ET À PRÉSENT, L'ASTUCE DU COACH !

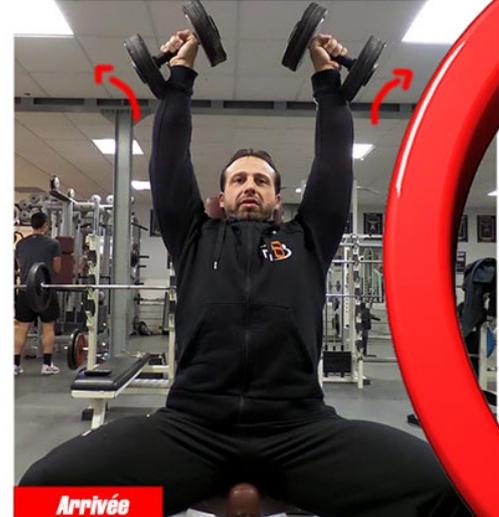
Avant même de pousser vos altères, je vous conseille - au niveau du maintien des haltères - de basculer vos poignets de façon à vous retrouver avec les pouces vers le bas :



départ

Donc vos haltères se retrouvent penchés vers le dessus de vos épaules (prise en pronation), et vous devez vous astreindre à pousser votre charge en respectant cet angle.

Commencer à redresser vos haltères à mi-course du mouvement pour accentuer l'angle à l'inverse (pouces vers le haut) en fin du mouvement, bras semi-tendus.



Arrivée

Redescendre en contrôlant cette inclinaison de vos haltères à l'inverse. Veillez à conserver durant toute votre série un rythme régulier, pas trop rapide mais fluide cependant, comme un vélin ; et évitez absolument les temps de pause entre les répétitions ou à mi-série !

Il est également extrêmement important de bien sélectionner votre charge de travail pour travailler en ressentant l'exercice.

Enfin, n'oubliez pas de ne pas descendre trop bas vos haltères et de ne pas tendre à fond vos bras : restez dans une tension constante et régulière durant toute la série !

Je préconise des séries de 10 à 12 répétitions.

4) Dernier conseil : Pour des sensations colossales, effectuez cet exercice après avoir fait plusieurs séries de développé barre nuque par exemple, soit en barre libre, soit au cadre guide ... Brûlures garanties !!! Bon entraînement !

Thierry Aussenac



VINCE TAYLOR

INVINCIBLE TAYLOR

5x Mr OLYMPIA MASTER

Interview Eric RALLO
Photothèque VINCE TAYLOR



UNE FOIS DE PLUS, DANS VOTRE RUBRIQUE « **BODYBUILDING STARS** », J'AI L'IMMENSE PLAISIR ET L'HONNEUR D'INTERVIEWER UN DES PLUS GRANDS BODYBUILDERS AU MONDE, UN RECORDMAN DE VICTOIRES EN COMPÉTITIONS IFBB, UN POSEUR HORS PAIRE, PLUSIEURS FOIS MR OLYMPIA MASTER, LE GRAND

VINCE TAYLOR!!

EXCLUSIVITÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT



VINCE TAYLOR

Eric RALLO : Bonjour Vince ! Et merci de répondre à mes questions pour les fans et les lecteurs français du magazine Bodybuilding Rules !

Il est difficile de résumer ta carrière sportive tant elle fait partie de l'histoire du culturisme, peux tu malgré tout nous parler de toi et nous dire qui est « Mr Vince Taylor » ?

Vince TAYLOR :

Bonjour Eric et merci pour cette interview. Qui est Vince Taylor ? je dirais que je suis **juste un type qui avait une passion pour les muscles et avec très tôt un rêve dans la vie, en tant que jeune enfant (10-11 ans) qui a regardé un programme TV appelé « Hercule » et décidé qu'il serai le 1er Hercule Noir...**

J'ai grandi dans une petite ville dans l'état du Maryland (USA). Une ville appelée le Havre de Grâce. J'ai 2 frères et 3 sœurs, durant ma tendre enfance j'étais très athlétique à l'école, j'ai joué au football, basket-ball, fait de la piste en athlétisme. A certains égards j'étais déjà une petite « star » et plutôt performant dans chaque sport. Après 12 ans d'études minimum exigés dans les états, diplômé en 1974, j'ai essayé l'université en Caroline du Nord .. Mais je n'ai pas vraiment bien travaillé et 2 mois plus tard, je quittais l'établissement et retournais au Maryland. J'ai trouvé un peu plus tard un emploi dans un laboratoire technologique pour une grande compagnie américaine.

En 1975 j'ai eu le plaisir de rendre visite à mon frère, un soldat dans l'armée américaine basée en Allemagne (Berlin). Je suis parti lui rendre visite pendant 20 jours, ce fut une expérience si étonnante que lors de mon retour chez moi, j'ai vendu toutes mes affaires personnelles et me suis rendu en Allemagne où j'ai vécu 14 ans jusqu'à 1990. La vie en Europe était expérience de vie nouvelle, j'ai réalisé mon véritable intérêt pour le culturisme quelques années auparavant, en 1983 exactement.

C'est véritablement là que j'ai découvert ma passion pour le muscle et de nouveau **le jeune enfant qui rêvais d'être M. America .. Est devenu plus tard un culturiste professionnel à succès.**

Eric RALLO : Tu fais partie des bodybuilders les plus connus au monde, et un de ceux qui ont le plus beau palmarès !

Tu as gagné ton 1er concours en 1983 à Berlin et tu t'es retiré lors de l'Arnold Classic 2007...

Comment peux tu expliquer une si grande longévité ?

Vince TAYLOR : j'ai aimé ce que je faisais, le culturisme à été comme une passion incontrôlable, il m'a donné tant en retour et a changé ma vie chaque jour pour toujours. J'étais conscient et savais ce que j'essayais de construire avec mon corps et l'entraînement, j'ai compris les besoins de mon corps. Je me suis entraîné différemment, j'ai mangé différemment, j'ai fait chaque chose sur la base de besoins précis jusqu'à parvenir à créer le Vince Taylor's Bleu Print. (NDLR : Powerballz50). J'ai compris que la clé était à ma motivation. Mon secret.. La communication, je suis devenu un très communicant.. à la scène comme à la ville. Ce qui m'a gardé longtemps dans le circuit.

Eric RALLO : En terminant 3e au Mr olympia 1989, tu as fait une entrée fracassante dans le top mondial du Bodybuilding ! Quel est ton plus beau souvenir de compétition ?

Vince TAYLOR : La victoire de mon titre de M. America en 1986 .. un rêve qui est devenu réalité...

Eric RALLO : Avec 5 victoires consécutives au Mr Olympia Master, tu as une fois de plus gravé ton nom dans l'histoire de Bodybuilding

Quels sont les culturistes que tu as le plus admiré et qui t'ont inspiré pour parvenir à un tel résultat ?

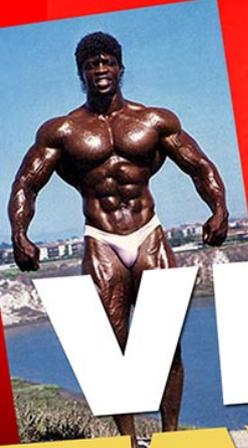
Vince TAYLOR : Quelques noms me viennent à l'esprit, longtemps avant que je n'aie commencé à rivaliser avec les meilleurs, je regarderais les champions comme Lee Haney, Bertil FOX, Mike Christian et bien sûr John Brow. John Brown est la personne que j'ai vraiment admiré et à qui je rend grâce pour avoir ouvert mes yeux au style de vie de culturiste. Merci John !

Eric RALLO : Superbe poseur, tu as toujours effectué des routines fantastiques et fait le show lors des compétitions avec entre autre la fameux posing « Terminator »

Que penses tu du bodybuilding actuel et penses tu avoir trouvé ton digne successeur pour le posing ? (+ video youtube terminator posing)

Vince TAYLOR : Et bien merci Eric pour les compliments, je suis heureux d'apprendre que tu aimais ce que je faisais, le posing étaient vraiment à mon époque une partie importante du culturisme et nombre d'entre nous ont essayé d'être créatif et exprimer leur sensibilité artistique. En ce qui me concerne le posing était la plus grande façon de communiquer avec les fans et tous les amoureux du sport .. C'est alors que j'ai pris un de distance vis à vis des autres types, quand les règles ifbb ont changé concernant le posing .. A ma connaissance, j'ai appris que le posing n'était plus noté et ne rapportait plus aucun point. Du coup, l'entraînement et le lourd investissement relatif au posing ne devenait désormais plus important. C'est une honte ! Mais il y avait tout de même de bons poseurs à l'époque et aujourd'hui encore il y en a quelques uns.

VOIR
▶
la VIDÉO



JOHN BROWN
Photo
PIERRE MAZEREAU

VINCE TAYLOR

VINCE TAYLOR POWERBALLZ -50 SMART GRIPS



Eric RALLO : à 58 ans, tu sembles dans une superbe condition physique ! Tu as toujours préféré la technique plutôt que les lourdes charges, peux tu nous parler de ton entraînement, quel est ton groupe musculaire et tes exercices préférés ?

VINCE TAYLOR : Et bien oui, merci, comme j'ai expliqué plus haut, **JE M'ENTRAINE AVEC DES POIDS ET NE LAISSE JAMAIS LES POIDS M'ENTRAINER !!** .. je contrôlais les mouvements de chaque entraînement, j'ai levé des poids très tôt dans ma carrière. J'ai très vite découvert que mon corps ne répondait pas à ce type d'entraînement brutal " Soulever lourd ou rentrer à la maison " est ce que nous appelons .. « j'ai essayé cela ». Ce n'était vraiment pour moi .. Donc je suis rentré chez moi !, je suis revenu avec une nouvelle idée, j'ai commencé l'entraînement de précision, j'ai commencé à me concentrer sur la contraction musculaire et l'isolement plutôt que de simplement pousser, pousser des poids jusqu'à l'échec musculaire.

Ce type de training a parfaitement fonctionné . Aujourd'hui, je conçois et présente mon propre principe d'entraînement intitulé * **J.R.R.P = JOINT ROTATION & RECOIL** (MIXTE DE ROTATION & RECOIL) .. ainsi que l'entraînement de nouvelle génération appelé poignées * ingénieuses (**POWERBALLZ -50 SMART GRIPS**) .

C'est le type d'entraînement que j'utilise sur une routine d'entraînement quotidien, le **SYSTÈME** d'entraînement Vince Taylor " **POWERBALLZ - 50 LÉGER CABLE RESISTANCE** avec un travail totale du **CORPS DE SÉANCE** .. utilisant 50.LBS (22 kg) OU MOINS . Il est destiné à tout un chacun et ce indépendamment du niveau d'entraînement. Je vais faire la promotion de ma tournée / séminaire dans le monde entier à partir mai 2014 .. peut-être avec votre aide les amis, je viendrais visiter et en faire la promotion dans votre ville et votre pays.

En ce qui concerne la partie de mon corps que je préfères entraîner... je n'en ai pas vraiment... j'aime le groupe musculaire que réponds plus vite que les autres ! 😊



Eric RALLO : Entraîneur diplômé, tu as créé le « Vince Taylor training system », peux tu nous parler du Powerballs50 et quels bénéfices peut on en retirer ?

Vince TAYLOR : Oui mon concept d'entraînement est une découverte étonnante .. J'utilise mon approche qui consiste à entraîner chaque muscle à ses premiers stades de contraction. Le travail essentiel est la contraction! j'ai regarder pendant des années les gens s'entraîner et soulever des poids, **ALLER POUSSE !**

Mon principe, une fois compris, vous permet d'effectuer des contractions musculaires très intense en utilisant une approche d'isolement, de précision et de résistance à un poids plus léger. C'est devenu pour moi un tout nouveau système d'entraînement et ce pour de nombreuses années .. entraînement avec résistance au câble.

Eric RALLO : Ou peut on commander les powerballs50 ?

Vince TAYLOR : Mon « powerballz -50 smart grips » peut être commandé directement via mon compte paypal = vtmastero@aol.com utilisant paypal.

Mon site web sera bientôt disponible. tout le monde peut consulter la page Facebook vincetaylor .. consultez toutes les informations à ce sujet et n'hésitez pas à « liker » ma page



Eric RALLO : Peux tu donner quelques conseils au débutant qui voudrait pratiquer le culturisme ainsi qu'au athlètes et sportifs plus âgé de 50 ans et plus ?

Vince TAYLOR : Oui, essayez mon nouveau système d'entraînement ! c'est le moyen idéal pour apprendre à contrôler le poids durant vos training, et apprendre les effets du poids sur les muscles via la contraction et l'isolation

Et le plus important .. construire une meilleure compréhension et les fondation de l'entraînement à l'aide de nouveaux outils. Les poignées intelligentes remplacent les vieille barres en 2014.. il est venu l'heure du changement ! .

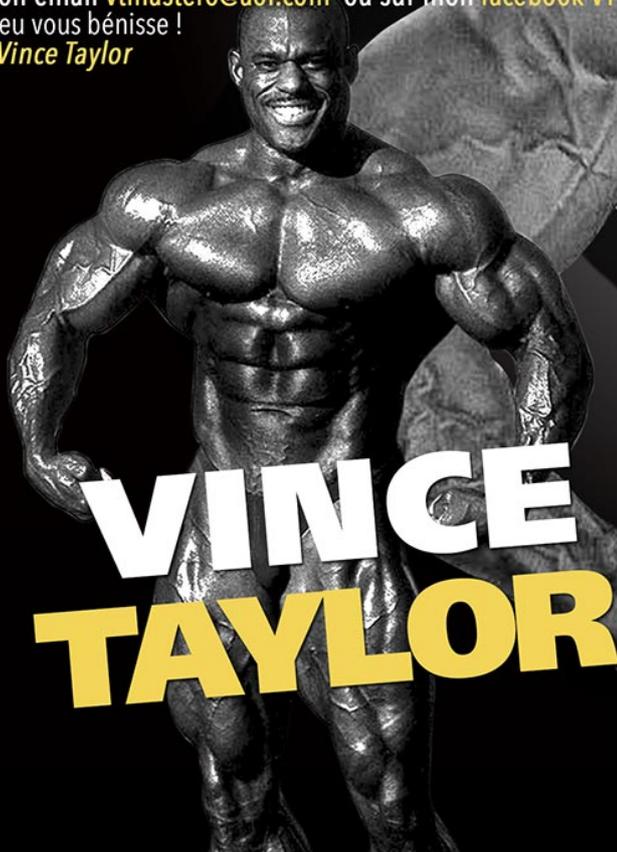
Eric RALLO : Merci beaucoup Vince pour tout ce que tu as fait et fait encore pour le bodybuilding et merci de ta contribution au magazine Bodybuilding Rules ! « God bless you »

Vince TAYLOR : Merci beaucoup mon ami et merci à tous mes fans à travers le monde , je vous souhaite de l'amour et la paix ! J'espère vous voir prochainement vous entraîner ou lors d'un séminaire proche de chez vous sur l'utilisation de mon Powerballz-50 training ..

Si dans tes lecteurs, il y a des dirigeants de club de gym qui désirent me contacter pour un séminaire, vous pouvez le faire via mon email vtmastero@aol.com ou sur mon facebook VT

Dieu vous bénisse !

Vince Taylor

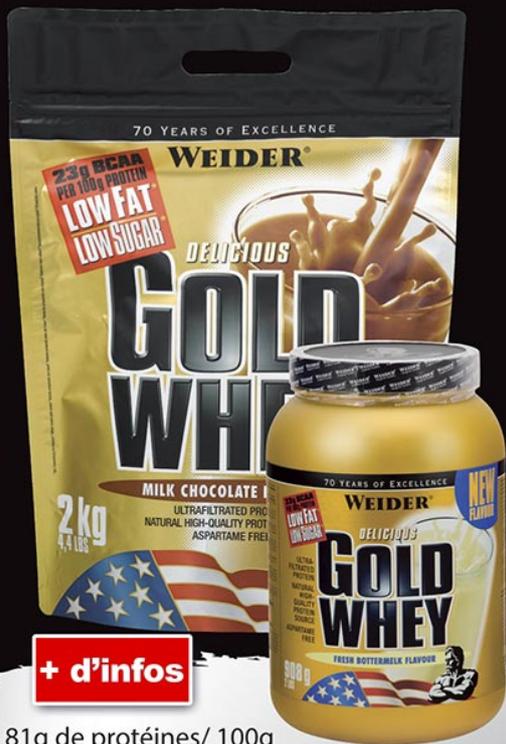


**VINCE
TAYLOR**



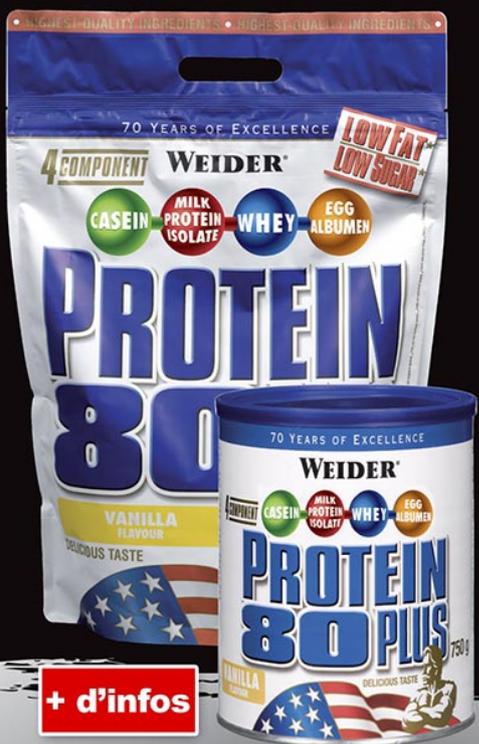
▶ Vidéo

EXCELLENT GOÛT RÉSULTATS GARANTIS!



+ d'infos

- ▶ 81g de protéines/ 100g
- ▶ 23g de BCAA/ 100g de protéines
- ▶ 12 parfums différents
- ▶ Assimilation rapide (30 min à 1 heure)



+ d'infos

- ▶ 81g de protéines/ 100g
- ▶ 4 sources de protéines
- ▶ 12 parfums disponibles
- ▶ Assimilation en 2-3 heures



+ d'infos

- ▶ 84g de pure casein/ 100g
- ▶ Effet anti-catabolique
- ▶ Apport en protéines et acides aminés sur 7 heures
- ▶ 4 parfums différents

Importateur Exclusif France & Benelux
 ACTILIFE
 info@actilife.fr



WWW.WEIDERFRANCE.FR



PHOTOS: © MATTHIAS BUSSE

OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANILY Ostéopathe / pratiquant à Bastia



L'OSTÉOPATHIE au service des plus grands CHAMPIONS !



QUELQUES EXERCICES CONTRE LES DOULEURS CERVICALES

Photos : Eric RALLO Athlète: Sabine ACQUATELLA

De nos jours, de nombreuses personnes souffrent de douleurs cervicales aussi appelées cervicalgies. Ses douleurs se localisent au niveau de la nuque et sont principalement dues à deux origines : l'une est fonctionnelle et concerne des atteintes des muscles au niveau de la région cervicale et l'autre est secondaire à une dégénérescence progressive des disques situés entre les vertèbres : c'est la cervicarthrose.

Une autre cause de douleurs cervicales peut être la protusion du disque intervertébral en dehors de sa zone habituelle, (hernie discale) pouvant être à l'origine d'une compression des nerfs passant à ce niveau et engendrer des douleurs cervicales allant jusque dans le bras : c'est la névralgie cervicobrachiale.

EXERCICE 1 (Étirements des trapèzes)



Bras ballant entre vos genoux, laissez tomber tout doucement votre en avant sans bloquer votre respiration
Maintenez cet étirement au moins 1-2 minutes, sans bloquer la respiration et à-coups. Ces derniers risqueraient de contracter les muscles que vous souhaitez détendre.

EXERCICE 2 (Étirements des rhomboïdes)

Il s'agit ici d'étirer les muscles qui sont trop contractés entre les omoplates.
Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés pour ne pas vous faire mal dans le bas du dos. Saisissez vos épaules comme si vous cherchiez à enlacer quelqu'un. Vous inspirez par le nez et en soufflant, vous laissez tomber votre tête en avant, vous faites le « dos rond » en écartant vos omoplates et en courbant votre colonne pour étirer vos muscles.
Attention à ne pas bloquer votre respiration et à ne pas faire d'à-coups. Maintenez cet étirement 2-3 minutes.



EXERCICE 3 (Rotations des épaules)



Les pieds espacés à la largeur des épaules, genoux légèrement pliés. Bras sont ballants le long du corps. Haussez les épaules vers le haut et l'avant (début d'un cercle) et vous finissez vers le bas et l'arrière. **Faites une vingtaine de petits mouvements lents en commençant toujours par l'avant (muscles contractés et mauvaise position) et en finissant par l'arrière (bonne position, les trapèzes sont détendus).**

EXERCICE 4 (Étirement)



C'est l'exercice le plus important ! destiné à desserrer vos vertèbres. En position debout le dos le long d'un mur, s'étirer vers le haut en essayant de bien appliquer le bas du dos au mur. En cas de difficulté, avancer légèrement les pieds.
recommencez 20 fois matin et soir.

WOMEN BODY

par Véronique DUCOS *Championne D'europe / Juge international et Personal Trainer*

PRISCILIA JONES



Photos
Fabien Devilliers 

PRISCILIA JONES

«SALUT L'ARTISTE»

CE QUI FRAPPE ET INTERPELLE LA PREMIÈRE FOIS QU'ON VOIT PRISCILIA, C'EST CE JE NE SAIS QUOI D'ATTIRANT, SA BEAUTÉ PHYSIQUE EXTRÊME, SON CHARISME, L'IMPRESSION D'ÊTRE DEVANT UN PERSONNAGE...

SON LOOK, SA CRINIÈRE ROUSSE ET SES TATOUAGES NE PASSENT PAS INAPERÇU, DE MÊME QUE LA PROFONDEUR DE SES TRÈS BEAUX YEUX ET LA PERFECTION DE SON VISAGE QUI RAPPELLENT LES ACTRICES DES ANNÉES 50... PRISCILIA EST TRÈS BELLE ET NE LAISSE INDIFFÉRENT AUCUN HOMME ET AUCUNE FEMME...

ELLE RAYONNE ET SAIT CAPTIVER LES SPECTATEURS. LA SCÈNE EST SON DOMAINE ET ÇA SE VOIT !

PRISCILIA EST UNE ARTISTE COMPLÈTE DEPUIS TOUJOURS ET SI LE DESTIN ET LA NATURE L'ON PARTICULIÈREMENT GÂTÉ EN LA COUVRANT DE SES GRÂCES, ELLE N'EN RESTE PAS MOINS UNE TRAVAILLEUSE ACHARNÉE. INTERMITTENTE DU SPECTACLE, TOUR À TOUR CHANTEUSE, DANSEUSE, PERFORMEUSE, COMÉDIENNE, MODÈLE PHOTO ET ATHLÈTE DANS LA CATÉGORIE BIKINI. PRISCILIA FORCE AUSSI L'ADMIRATION DE PAR SES EXTRAORDINAIRES APTITUDES MUSCULAIRES... ET ON LUI A DEMANDÉ POURQUOI ELLE RESTAIT EN BIKINI ALORS QUE LE MONDE DES BODY FITNESS LUI TENDAIT LES BRAS SANS FORCER...

PRISCILIA EXPLIQUE ALORS QUE LA CATÉGORIE BIKINI EST POUR ELLE SUFFISANTE DANS LA MESURE OÙ ELLE PENSE COLLER AUX CRITÈRES INTERNATIONAUX QUI, ON LE SAIT, SONT SUPÉRIEURS AUX CRITÈRES FRANÇAIS.

PRISCILIA NE SE DÉVOILE PAS BEAUCOUP AUX LECTEURS DE BBR, MAIS JE LA SOUPÇONNE DE NE PAS VOULOIR BRÛLER LES ÉTAPES... TOUT VIENT À POINT ET PRISCILIA LE SAIT.. ELLE NOUS LIVRE QUAND MÊME UN PEU DE SON HISTOIRE... SPORTIVE.

C'EST IL Y A 6 ANS QUE PRISCILIA A RENCONTRÉ CHRISTOPHE MARIE (GAGNANT DE LA CATÉGORIE BODY À L'OPEN DE ST PRIX 2013) . IL LA CONVAINC DE FAIRE UNE COMPÉTITION ET LA COACHE POUR L'OPEN DE ST PRIX OÙ ELLE SE PLACE 3ÈME. ELLE CONTINUE SON CHEMIN EN 2013, RENCONTRE SON FUTUR EX-CONJOINT SÉBASTIEN SANTRAINE, LUI-MÊME ATHLÈTE BODY -DE 80KG QUI LA SOUTIENT ET LA POUSSE. ELLE CUMULE LES TRÈS BONS CLASSEMENTS : 2ÈME À COLMAR, 4ÈME É FRANCE, 3ÈME AU GP DE LYON, 3ÈME AU GP DE ST PRIX... ELLE SE PRÉPARE À NOUVEAU POUR COLMAR EN 2014 CAR ELLE PENSE QUE C'EST LE PLUS BEL OPEN FRANÇAIS.



PRISCILIA JONES

A photograph of Priscilia Jones, a bodybuilder, on a stage. She is wearing a blue and white floral bikini and high-heeled shoes. She has extensive tattoos on her arms and legs. In the background, two other women in bikinis are visible, one with blonde hair and one with red hair. The stage is lit with spotlights.

Aujourd'hui, elle se prépare et vit seule, car elle a beaucoup appris durant cette dernière année. Elle coache aussi d'autres débutants ainsi que son frère qui débute également. Elle mesure 1m56, pèse 56kg en compétition et 58 hors saison car pas de prise de masse pour Priscilia qui vit de ses performances artistiques dues à son physique. Elle a 29 ans et s'entraîne 5 jours sur 7 et le body tient une grande place dans sa vie. Cela ne l'empêche pas de sortir et de voir ses amis ou de vivre tout simplement car Priscilia ne supporte pas de s'enfermer uniquement dans cette passion jusqu'à s'en couper du reste du monde. Elle s'intéresse et s'ouvre au monde extérieur et en puise sa force. Ses proches et sa famille ne comprennent pas toujours ses choix mais elle leur explique du mieux qu'elle peut. Le Body reste un sport incompris en France, surtout pour les femmes.

Elle doit avoir une grande force de caractère en préparation car son travail la fait sortir la nuit, mais là, plus d'alcool et plus d'amusement superflu quand elle sort, elle puise aussi son courage dans son mental et la vision de son corps qui évolue. C'est une grande fan de Larissa Reis qu'elle suit sur FB et Instagram et qui lui donne l'envie d'aller plus loin...

PRISCILIA JONES



Ses plus belles rencontres sont Denise Rodriguez, Daniel Hammaecher, Sammy Lee, Gerald Lumer, Romain Carrara, Sébastien Santaine, Kris Bulder, Sofia Wafa Benoit, Stephane Petillot, Nelly Rey, la liste nest pas exhaustive.

Ces trainings muscu préférés sont les ischios et les cuisses car ce sont les plus difficiles mais qui procurent les meilleures sensations, squats, legs et fentes la font se surpasser un peu plus à chaque fois.

Priscilia met tout son cœur et sa rage à accéder à son rêve de compétitions internationales...elle rêve de l'Arnold Classic surtout et de pouvoir serrer la main à une de ses idoles, Arnold lui-même ! Elle voudrait aussi concourir aux côtés de Larissa Reis dans les mêmes compétitions qu'elle mais en Bikini pro car le Fitness devient trop pour son métier d'artiste et le regard des gens lambda. Elle voudrait seulement que les critères français évoluent et soient plus stricts en matière de tonicité et de forme en Bikini car elle trouve que pour le moment on privilégie encore des athlètes minces et sans muscles et elle trouve cela dommageable au sport qui est et reste quand même basé sur la musculature !

Enfin, Priscilia espère ne jamais avoir de blessures afin de rester opérationnelle le plus longtemps possible...quelque chose me dit que Priscilia est promise à un avenir des plus brillants dans notre discipline et bientôt, croyez-moi, on retrouvera cette magnifique Artiste dans les plus belles compétitions internationales... il n'est pas exclu que les américains nous la prennent tant elle colle aux critères qu'ils aiment avec en plus la French Touch qu'elle incarne à merveille !

Véronique DUCOS

Photos
Fabien Devilliers





1^{er} SITE DE TESTS EN VIDEO DE FRANCE

VIDEOSTEST

.COM

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



PODCAST N°2

PODCAST N°1

Avec Aiki et Daniel



LA PROTEINE :
*RAPPEL
*POUR QUI ?
*ARNAQUE MARKETING
*CONSEILS...



1^{er} SITE DE TESTS EN VIDEO DE FRANCE
VIDEOSTEST
MUSCULATION & ARTS MARTIAUX
.COM

AIKI MICHAEL DANIEL ERIC

S'ENTRAINER A LA MAISON OU AU GYM
LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
LES DÉRIVÉS...

PODCAST

CASQUE PHILIPS BLUETOOTH SHP9100



EN TEST



POUR VOS ENTRAINEMENTS !



TEST DU PANCAKE MIX DE FIRSTCLASS NUTRITION



1^{ER} SITE DE TESTS EN VIDEO DE FRANCE

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

®

.COM

LES COMPLÉMENTS : ENTRE **MENSONGE** ET **VÉRITÉ**



IL N'EST PAS AISÉ DE FAIRE LE DISTINGUO ENTRE CE QUI EST VRAI OU FAUX , Y COMPRIS DANS LE DOMAINE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES EN EFFET, À LA BASE L'EFFICACITÉ D'UN PRODUIT SE PROUVE EN LABORATOIRE ENSUITE LE MARKETING PREND POSSESSION DE CES DÉCOUVERTES POUR ESSAYER D'EN VENDRE LE PLUS POSSIBLE.

ALORS DE PAR NOS TESTS PRODUITS QUI SONT CONFRONTÉS À LA SCIENCE ET SES DÉCOUVERTES, NOUS AVONS REMARQUÉ PLUSIEURS POINTS:

PARFOIS LES CONSEILS D'UTILISATIONS REPRENENT LES PROTOCOLES EXPÉRIMENTAUX SANS LES VÉRIFIER. CELA PEUT ENTRAÎNER ALORS DES INEPTIES QUI PEUVENT ÊTRE UTILES À LAISSER COMME TEL NOTAMMENT POUR QUE LE CLIENT FINISSE LE POT PLUS VITE.

PRENEZ L'EXEMPLE DE LA **CRÉATINE MONOHYDRATE**. EFFICACITÉ PROUVÉE. POUR ALLER PLUS VITE DANS LES RECHERCHES, **LE CHERCHEUR A EFFECTUÉ UNE PHASE DE CHARGE OR, CELA N'AUGMENTE PAS SON EFFICACITÉ.** ENSUITE, L'EFFICACITÉ D'UN INGRÉDIENT PEUT ÊTRE DÉMONTRÉ SOUS CERTAINES CONDITIONS. LES REVENEURS NE LE PRÉCISENT PAS TOUJOURS, OU SE FONT AUSSI ABUSÉS ET CELA DONNE UN PRODUIT ACHETÉ POUR UNE INEFFICACITÉ DÉMONTRÉE. L'EXEMPLE DE LA **L-GLUTAMINE** EN POUDRE. L'EXPÉRIENCE PROUVE SON EFFICACITÉ SUR LE MUSCLE, LA RÉCUPÉRATION **MAIS CELA ÉTAIT SOUS FORME D'INJECTION. PRIS SOUS FORME DE POUDRE, C'EST INTERCEPTÉ PAR LE SYSTÈME DIGESTIF.** ALORS N'ESPÉREZ PAS UNE EFFICACITÉ POUR LES MUSCLES (VISEZ PLUTÔT SUR LA BCAA EN POUDRE QUI EST PRÉCURSEUR DE GLUTAMINE OU ALORS LES PEPTIDES DE GLUTAMINE).

PAR CONTRE C'EST TOP POUR LA SANTÉ DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF.

PARFOIS, CERTAINES PROPRIÉTÉS SONT DÉMONTRÉES POUR DES INGRÉDIENTS SEULS, INDÉPENDAMMENT DES AUTRES. LES FABRICANTS LES MÉLANGENT ENTRE EUX. MAIS QU'EN EST IL DES EFFETS, NOTAMMENT AVEC LES INTERACTIONS QUE PEUVENT PROVOQUER DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS ENTRE EUX? IL N'EST PAS RARE DE VOIR CETTE MENTION « PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT ». ALORS UNE ÉTUDE SEULE NE PEUT ÊTRE PRISE POUR ARGENT COMPTANT. ENSUITE VÉRIFIEZ QUI LA COMMANDÉE. (PAYÉE PAR LA MARQUE OU PAS)

BON, MALGRÉ TOUT VOUS AVEZ DES COMPLÉMENTS DE BASE DONT L'EFFICACITÉ EST PROUVÉE, ACCEPTÉE PAR TOUS.

RESTE ENSUITE À OBSERVER LES DOSAGES, LES SOURCES DES INGRÉDIENTS, ET À LES TESTER. CE QUE NOUS FAISONS POUR VOUS. CAR APRÈS TOUT, AU DE LA DE L'ASPECT SCIENTIFIQUE, LE PLUS IMPORTANT C'EST LA RÉACTION SUR VOTRE ORGANISME. IL N'EST PAS RARE DE VOIR UN PRODUIT DOSÉ CORRECTEMENT SUR L'ÉTIQUETTE ET NE PAS RESENTIR LES EFFETS PROMIS (POUR LES BOOSTERS PAR EXEMPLE) .

N'HÉSITÉS PAS À ALLER VOIR NOS PODCASTS . NOUS EN PARLONS PLUS EN DÉTAIL AVEC MICHAEL GUNDILL, FREDERIC DELAVIER , ET DANIEL HURTH

CRÉATINE

GLUTAMINE

BCCA

WHEY

BOOSTER





**VOTRE PARTENAIRE
DEPUIS 5 ANS**

DISTRIBUTEUR DES MARQUES

FIRST CLASS NUTRITION - MP3 - ALL STARS
 ON - OLIMP - SCITEC - MULTIPOWER - BODY ATTACK
 POWERTEC - BODY SOLID

contact :
 contact@fitness-distribution.fr



FS FITNESSSMITH
 CONSEILLER NUTRITION - MUSCULATION - BIEN-ÊTRE



PATRICK OSTOLANI
 athlète POWERTEC

POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

www.powertec-musculation-france.com



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF POUR LA FRANCE

06 65 60 06 16
 LUNDI - VENDREDI 8H-19H



Perte de poids

Énergie

Prise de masse

Endurance

Récupération

Bien-être



Conseils et suivi personnalisés



**Si vous trouvez moins cher, on vous
REMBOURSE LA DIFFÉRENCE.***

* Voir conditions en magasin.



Déjà **4 boutiques** pour vous servir,
 avec des spécialistes à votre écoute !

FD SHOP REZE (à côté du temple du fitness)

3 bis rue Jean Baptiste Vigier - 44 400 REZE
 port. 06 09 77 83 34

www.facebook.com/FDSHOPP

FD SHOP DIJON

14 Boulevard du Champ aux Métiers - 21 800 QUETIGNY
 port. 06 19 20 73 41

FD SHOP MULHOUSE

25 rue Josué Hoffer - 68 100 MULHOUSE
 port. 06 29 21 01 48

www.facebook.com/pascal.rohrbach.50

FD SHOP RENNES

A venir

www.facebook.com/fdshop.rennes

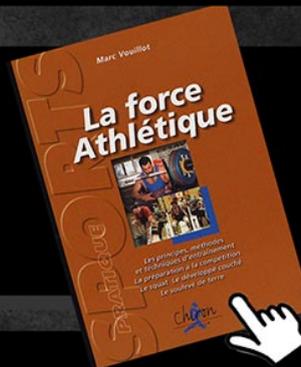
BODYBUILDING-RULES.COM

Champion de France de force athlétique
Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique
Formateur à la SERAPSE depuis 1998
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

**MARC
VOUILLOT**

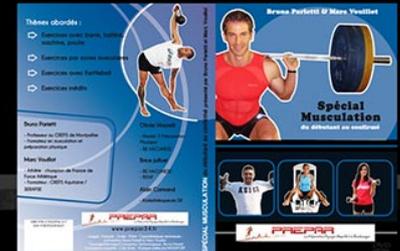


La force Athlétique



**DVD
VIDEO**

amazon.com



LA FORCE

2ème partie

On peut dire que c'est essentiellement la capacité de concentration qui fait la différence entre un bon et un excellent champion dans le domaine de la Force. Il est donc déterminant pour qui veut s'exprimer au plus haut niveau de s'impliquer autant sur le plan mental que physique.

On observe une certaine inconstance des performances à tous niveaux. Celle-ci ne semble pas nécessairement due à des facteurs d'ordre physiologique ou biomécanique, mais bien souvent psychologique (stress, anxiété, émotions, pensées négatives, doute)

La pensée peut modifier la performance.

La pensée positive et la détermination influent indéniablement sur le comportement de l'athlète, au même titre que la pensée négative, inappropriée à la situation (j'espère que je vais arriver à soulever cette barre)

Il semble donc impératif pour un grand nombre d'athlètes d'envisager une préparation mentale, afin d'apprendre à gérer leurs émotions pour éviter d'affecter négativement la performance.

Le jour d'une compétition, face à un public qui ne manquera pas de bouger, de s'exprimer parfois haut et fort et donc de créer de la déconcentration, il faudra trouver le moyen de se concentrer.

Raymond THOMAS fut un précurseur dans ce domaine en publiant des ouvrages sur la préparation mentale des sportifs de haut niveau dans les années 70.

Jean TEXIER et **Emmanuel LEGEARD** deux très grands auteurs, ont également consacré de nombreux écrits à l'activation psychologique et à la concentration des athlètes de Force.

Lorsque vous êtes déterminé sur un objectif majeur, tout ce qui vous entoure, l'activité même de la salle d'entraînement doit finir par vous servir de support, de toile de fond sur laquelle votre objectif se dessine de plus en plus nettement au fil des répétitions et des séries.

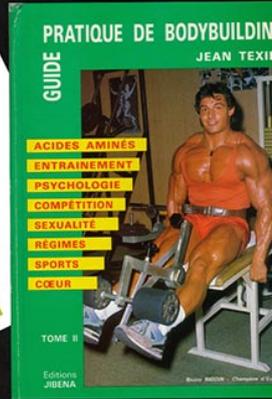
On peut déterminer chez les athlètes cinq approches différentes :

- **La concentration** (se fixer sur les tâches prioritaires en éliminant ce qui ne semble pas pertinent)
- **L'affirmation d'auto efficacité** (je peux et je dois le faire)
- **La relaxation** (relâchement musculaire en pensant à autre chose)
- **La répétition mentale** (la représentation d'une exécution motrice parfaite)
- **L'activation** (motivation et détermination sans faille, conduisant à l'excitation nerveuse positive)

La centration de l'attention obéit à deux caractéristiques principales à savoir :

- **La largeur** : c'est à dire la quantité d'informations qui s'impose à l'athlète durant un temps donné ;
- **La direction** : si l'athlète fait attention à sa propre pensée la centration est dite interne, inversement si il porte son attention à des choses autour de lui elle est dite externe. En ce qui concerne le souleveur, il s'agit de centration étroite interne (représentation mentale du geste, de ces différentes phases et de son rythme d'exécution, en relation avec l'activation nerveuse)

D'une manière générale, les athlètes de Force obéissent à une routine quasiment immuable, dans l'échauffement, les exercices et leur ordre d'exécution, la progression des charges par paliers réguliers, cherchant ainsi à éviter toute confusion musculaire et mental. Une confiance en soi doit s'installer, indispensable à la réalisation de grande performance.



Jean Texier



Il faut apprendre à développer une attention étroite interne par la mise en place d'une routine.

Malgré tout, le paramètre à maîtriser et qui entre pour une part très importante, voire déterminante est la technique. Les séances doivent être consacrées à l'amélioration constante de la technique afin d'obtenir à plus ou moins long terme une exactitude gestuelle sur laquelle la volonté doit s'enraciner.

Le seul moyen de ne pas penser à l'échec, au danger représenté par une barre maxi, c'est de se mettre en situation de la dominer en instaurant un dialogue interne qui doit faire la part des choses entre exaltation non maîtrisée et peur inhibant l'action.

On ne doit en aucun cas laisser s'installer les idées négatives et pour ce faire, le dialogue interne doit être posé, rationnel.

La confiance est un médiateur de la performance qui est la conséquence logique des heures d'entraînement minutieusement programmées, on est donc dans l'obligation de réussir.

Par contre il faut absolument éviter de tomber dans l'excès de confiance, qui pourrait conduire à l'échec par relâchement de l'attention.

Il faut également apprendre à cibler l'effort sur les muscles utiles au mouvement exigé (muscles moteurs, synergiques, stabilisateurs) en essayant, par relâchement des régions non concernées de se limiter à eux seuls.

Cela nécessite de la part du pratiquant de créer en quelque sorte une indépendance musculaire, qui s'acquiert grâce au développement de la faculté d'attention dirigée sur soi, évitant ainsi progressivement les actions parasites.

Le développement de cette capacité d'attention est indispensable car nous n'avons que très rarement conscience (la plupart du temps) de nos états nerveux et musculaires anormaux (mauvais stress).

L'entraînement de la Force en nous mettant face à cette réalité peut nous amener à en prendre conscience, contribuant ainsi à un certain épanouissement.

Une fois la prise de conscience faite, le relâchement doit être la deuxième étape à entreprendre afin de rendre possible cette épanouissement.

On doit donc rechercher un relâchement du corps par la prise de conscience de son état psychique profond (tensions musculaires douloureuses, liées à un état de stress). Cela doit amener progressivement à l'équilibre de l'être tout entier.

Il faut inculquer sa volonté à la barre

Marc Vouillot



Fabriqué en Allemagne

made in germany



+ d'infos

+ d'infos

TAURINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr

GRIP TRAINING



par Thibaut Lely



Le billet d'**Elodie**

L'ISO WHEY XXL

LA RAISON POUR LAQUELLE JE CONSOMME DE L'ISOLAT EST TRÈS SIMPLE :

La whey ou lactosérum est obtenue par Cross Flow Micro-filtration (CFM). Ce procédé, appelé aussi microfiltration croisée, permet d'extraire du petit lait un isolat contenant plus de 90% de protéines, dont plus de 99% entièrement non dénaturées. Cette technique sauvegarde une valeur biologique très élevée et ses précieuses propriétés originelles BCAA, Immunoglobulines, et macropeptides). C'est à ce jour la protéine la plus pure et la plus concentrée car elle contient au minimum 90% de protéines sur 100 grammes d'extrait sec. Elle est dépourvue de lipides (- de 1%) et contient peu de glucides (6%). Elle possède un très bon aminogramme avec généralement une valeur biologique dépassant les 120. Plus la valeur biologique est haute et plus l'efficacité de la whey est grande.

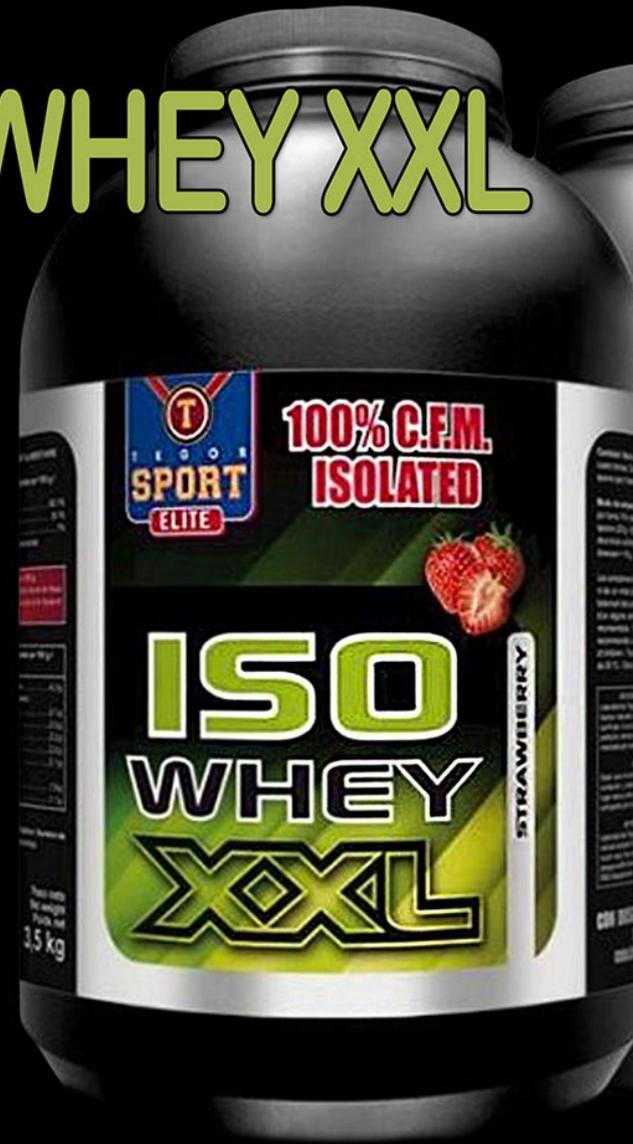
De par sa pauvreté en sodium, elle s'impose d'elle-même en période de préparation aux compétitions, si vous faites un tant soit peu attention à votre équilibre électrolytique.

Sans lactose, elle est donc conseillée à ceux et celles présentant un système digestif sensible ou facilement irritable. La rapidité d'absorption et la vitesse d'assimilation est le principal intérêt de l'isolat. On sait que c'est durant l'entraînement que les cellules musculaires sont en situation catabolique prononcée et on peut donc pendant ce moment, alimenter nos muscles sans effort de digestion et sans effets secondaires, ainsi que pendant la fenêtre anabolique ouverte après l'entraînement.

Lors de cette période les acides aminés arrivent plus vite dans les cellules musculaires.

L'anabolisme est beaucoup plus rapide et important. Par conséquent le catabolisme est ralenti. Le repas qui suit cette prise d'isolat peut se faire 30 minutes après. C'est donc un atout non négligeable et supplémentaire pour augmenter la régénération musculaire.

Avec de la whey classique il faudrait attendre entre 1h30 et 2h. Et on sait maintenant que ce repas est tout aussi important pour la récupération.



**SPONSOR
OFFICIEL**

De plus l'isolat détourne le facteur limitant la digestion. La barrière digestive est un obstacle important pour le gain musculaire. En détournant une partie de cette barrière, les protéines sont mieux assimilées, ce qui a pour finalité d'augmenter la capacité à anaboliser et donc à prendre du muscle... Après avoir vu ses nombreux avantages, il devient évident que l'isolat est un atout majeur dans la batterie de suppléments que tout athlète en quête de progression se doit de posséder.

Son seul inconvénient ? Un prix souvent élevé... Et pourtant en parcourant ce magazine, vous trouverez une Promotion qui devrait vous faire changer d'avis...

Le mois prochain, je vous parlerai de la WHEY CELL EVOLUTION

Keep on pumping

Elodie

ZOOM SUR



Reportage **Christophe DUCOS**
Photothèque **cédric EPINAT**



CEDRIC



EPINAT



Photo
Vincent Dayde

ENTRE MYTHE ET HISTOIRE

IL EST DES PÉRIODES DE LA VIE QUI RESSEMBLENT À DES CAUCHEMARS, DES TÉNÉBRES, QUI VOUS ENSERRENT, NOIRES ET CRUELLES.

Mais lorsque l'on possède une existence fière comme celle de Cédric, même les plus cruelles circonstances ne peuvent vous meurtrir.

Blessé son corps a été, invincible son âme est resté.

Sans jamais se plaindre, sans jamais abandonner, il a gardé la tête relevée.

Aussi long et tortueux que fut le chemin, il a continué à être ce qu'il est.

En lui, subsistait le désir d'accomplir son destin alors que pour beaucoup, son sort était scellé.

Il a pleuré, il a souffert, certes, mais il ne s'est jamais laissé, par le doute, gagner.

Il est resté le maître de sa vie, de ses envies, de ses rêves.

C'est ici, en ces pages, que vous allez découvrir son destin...

C'est ici, en ces pages, immortalisées à jamais, que les choix de Cédric trouveront un écho dans l'éternité.

Difficile fut sa jeunesse. Plus dur encore fut son apprentissage de la vie. La douleur et la souffrance furent malheureusement intimement mêlées. Mais au fond de lui, demeurait l'espoir d'une vie plus heureuse.

Il sut très tôt qu'il ne l'obtiendrait que par sa seule volonté. Sa volonté d'avancer, d'apprendre, de maîtriser, de s'adapter, de dominer.

C'est bien sur l'activité physique qui lui donne l'opportunité de se construire moralement.

Les difficultés de sa vie l'amènent à rechercher toujours et encore le challenge. Il faut

outrepasser la souffrance morale, oublier la douleur physique. Cette douleur qui deviendra

bien trop tôt sa compagne, vitam aeternam. Alors au lieu d'en faire une ennemie, il va s'en

faire une alliée. Il va la transformer en moteur et vivre à ses côtés. Un vrai sacerdoce en soi.

Beaucoup le refuserait. Lui, non, bien au contraire.

Il ne choisit pas la facilité, il cherche à se dépasser, à atteindre ses limites... Mais en a-t-il

vraiment ?

L'athlétisme lui paraît alors le meilleur choix. Il court. Il court pour se prouver, pour se trouver.

Peut-être aussi pour fuir, sans le vouloir, cette vie si injuste, si rageuse... A 15 ans il participe

déjà à un semi-marathon open, les « 20km de Nîmes »... Pourquoi rester avec des

adolescents de son âge alors qu'il peut se mesurer à des adultes ? Il a foi en lui-même

mais avec humilité...

I Was Made In
Hell
Has made me what
I Am



Il fait aussi quelques exercices physiques. Pompes, tractions, abdominaux. Loin de se douter qu'un jour le démon de la fonte signera un pacte avec lui.

Le dépassement de soi est un éternel combat. Peu importe les conséquences.

Cette prise de conscience lui fait quitter le domicile familial à 17 ans. Il travaille sur des machines agricoles comme mécanicien pendant un temps, mais l'envie d'en découdre avec la vie est plus forte, alors il s'engage à 18 ans dans l'armée, dans un des corps les plus durs qui soit. Nous sommes alors en Aout 92. Il postule pour des missions à l'étranger. Il veut servir son pays, mais surtout être utile.

Ses tests sont bons, mais son physique est trop léger pour les missions qu'il a en vue. Il est alors envoyé en Guyane pour deux ans avant de pouvoir re-postuler. Mais il ne l'entend pas de cette oreille et va faire ce que tout le monde pensait être impossible. Il pousse ses premières barres et étoffe son physique en peu de temps. **Il va encore une fois saisir sa chance. Il sait qu'il peut réussir là où les autres ont échoués.** Sa foi en lui est incroyable. Il repasse ses tests, et les réussit avec brio. Il obtient d'ailleurs la meilleure note de tout le contingent. Son physique n'étant plus un problème, il prouve qu'avec de la détermination, on peut changer les règles. Au lieu des deux ans, il n'aura passé que 6 mois en Guyane avant d'être envoyé en Yougoslavie en Mission pour l'ONU pour les tragiques événements que l'on connaît. C'est un protecteur de la paix dans un pays en guerre. Etonnant pour quelqu'un qui a révélé sa vraie personnalité en se battant envers et contre tout. C'est pendant cette mission qu'il prend conscience qu'il n'est pas le seul à avoir comme compagnon de vie la douleur.

Lorsqu'il rentre de cette mission, il a beaucoup réfléchi, et se demande après ce qu'il a vu, s'il s'est engagé sur la bonne voie. Rester impuissant face aux événements de la vie n'est pas dans sa nature.

Une opportunité professionnelle se présente alors. Il quitte l'armée en 95 et retourne à la vie civile pour monter sa propre société qu'il dirigera pendant quelques années jusqu'en 1999. En parallèle de sa vie professionnelle, il s'inscrit à l'IRON GYM, toujours en quête de repousser ses limites.

Cette salle restera sienne jusqu'à sa fermeture en 2005. Fin 99, il intègre le milieu de la nuit et en fait son activité principale. Il reprend aussi contact avec les sports de combat. Full contact et JiuJitsu brésilien. L'entraînement est une chose mais la vérité se trouve au combat.

Alors il passe au combat réel, physique, également plus psychologique qu'on ne le croit. Il se bat cette fois-ci non seulement contre son corps mais aussi contre d'autres adversaires qui ressentent ce même besoin de savoir où sont leurs limites.

Il frôle le danger, il est sur le fil du rasoir... Imaginez donc : un coup. Un seul mauvais coup et votre vie peut basculer à jamais. Pour se construire, on lui donne l'opportunité de détruire, en toute légalité, sans conséquences aucunes. Il n'a pas encore la maturité d'un compétiteur confirmé, ni le fairplay nécessaire pour penser autrement. Son seul but, son seul objectif, rayer de la carte ce qui l'empêche d'atteindre la victoire. Il se donne donc corps et âme à l'entraînement. Si celui-ci est difficile, la guerre, elle, est facile.

3 combats. 3 KO au premier round. Il voit tomber ses adversaires, il les voit souffrir dans leur chair. Il les voit abattus dans leur volonté. Il savoure ces moments, pas pour la victoire en elle-même, pour la victoire sur soi. Pour avoir dominé sa peur, et s'en être servi comme une arme. Il ne remontera plus sur le ring. Il a fait le tour de la question. Il pensait être un anti-héro, un éternel perdant que la souffrance avait choisi pour cible, mais il a su saisir la chance qu'on lui donnait avec ces combats pour se prouver le contraire. **Ce sont certes, des victoires symboliques, mais elles prouvent qu'il peut tenir la distance. C'est une belle revanche sur son mauvais départ dans la vie.**

Il prend encore plus conscience de ses capacités à supporter l'insupportable. Peu de choses le touchent vraiment. Il a tellement eu mal, dans sa chair et dans son esprit. Que pourrait-il arriver de pire ? Rien !!!

Il décide donc de rester positif et confiant, en toutes circonstances, même là où d'autres, bien que très solides, craqueraient.

Si l'entraînement en salle est une composante de sa vie, la compétition elle, même s'il prend du plaisir à en être spectateur, ne l'est absolument pas.

Pourtant, c'est à l'occasion d'une de ces compétitions et sur un défi, que Cédric mettra le pied à l'étrier.

Bien qu'assagi par l'âge, sa fierté prend le dessus lorsqu'on lui reproche une critique pourtant constructive envers un de ses amis de l'époque, en lui demandant de monter sur scène pour faire mieux. Il n'en faut pas plus pour qu'il se prenne au jeu et relève le défi. Malheureusement, ses connaissances en diététique et science de l'entraînement sont limitées. **En 2004, il prend donc contact avec le grand champion français et pro IFBB qu'est Pascal Thooff.** Mais Cédric n'est pas un culturiste. Un tour de taille conséquent, des habitudes alimentaires catastrophiques ne rendent pas la tâche aisée à Pascal. Il arrive tout de même à un niveau compétitif grâce aux conseils avisés de ce dernier.

Malgré tout, ses classements lors du championnat de France WABBA 2004 ne seront pas à la hauteur de ce qu'il aurait pu espérer.

Il monte sur scène et fini dernier aux quarts, demi-finales et finale de ce championnat en taille moyenne lourd.

Cédric est-il déçu ? Non, pas le moins du monde. Il sait que son tour viendra... Mais pas maintenant, plus tard. Pascal étant très sollicité par sa carrière de comédien, il prend contact avec **David Ramos** pour une préparation et par la même occasion, une année sabbatique, pour un retour en 2006. Les liens qu'il tisse avec David sont tellement forts que le résultat ne se fait pas attendre. **Il revient donc comme prévu en 2006 avec 6 kg de plus que deux ans auparavant, une meilleure qualité, et une densité musculaire supérieure non négligeable.**

Cette deuxième tentative aux championnats de France WABBA, toujours en taille moyenne lourd, se solde par une victoire toutes catégories à la demi-finale et une troisième place à la finale. Le vainqueur, cette année-là, n'étant que le grand **Fabrice RADKO**, excusez du peu.

Pour des raisons pratiques et logistiques, il ne peut continuer son chemin avec David Ramos, et c'est donc sous l'aile de **Dominique Vernay** (ancien athlète de David Ramos) que Cédric continue son ascension. Il prend encore une fois le temps de faire les choses correctement et revient pour la saison 2008 en commençant par le **Ripert Body show** à la Ciotat.





Un message «on ne peut plus clair» tatoué sur son avant bras : **NEVER GIVE UP**
Ne jamais abandonner !

Il voulait concourir chez les lourds à la NABBA. A ce sujet, il repense avec un petit sourire à ce que lui avait dit à l'époque Olivier Ripert sur son niveau pour intégrer la NABBA. Bien que ses cuisses aient le niveau, son haut du corps présentait trop de retard en rapport pour pouvoir prétendre à une place en international. Ce sera donc en SuperBody (Les lourds chez les légers de la WFF) que Cédric fera ses armes dans cette fédération. Etrange cette impression de déjà vu avec ce qu'il a vécu lors de son engagement dans l'armée. Il est battu respectivement par **OMAR RIAHI** vainqueur, et **FABRICE MOREAU** qui obtient la seconde place. Olivier avait donc raison, mais tout n'est pas figé puisqu'une semaine plus tard, il décroche le titre de champion de France à la WABBA devant ce même **Omar Ryad** qui fera 3ème.

Il n'a plus qu'une chose en tête, revenir en 2009 et intégrer les rangs de la NABBA.

Après une année de préparation intense, toujours avec l'aide de son ami Dominique, il rencontre Olivier Ripert une semaine avant le BODYSHOW pour savoir s'il a atteint son objectif et repart avec la satisfaction d'être accepté sur scène avec les meilleurs représentants chez les lourds français.

2009 est sûrement l'année où la catégorie NABBA fut la plus relevée. De **David Gasser** à **Jamel El Gharbi** en passant par **Philippe foussard** et bien d'autres, tous les ténors de la catégorie étaient réunis sur scène.

Il ne gagne pas mais il est invité, quelques jours plus tard, par Olivier à participer en fin d'année au Mister UNIVERS NABBA en terre Anglo-Saxonne. C'est un rêve qui devient réalité.

Pourtant, mais il ne le sait pas encore, la vie va continuer à s'acharner sur lui.

Il commence sa préparation le 1er juillet fort d'une motivation et d'une détermination à toute épreuve, et s'entraîne comme jamais jusqu'à ce matin du 6 aout.

Il se réveille avec des douleurs cervicales qui descendent jusqu'aux dorsales. Cédric est habitué à la douleur, il n'en tient donc pas compte. Comme d'habitude, il se prépare et part à l'entraînement.

Il commence sa séance de pecs avec un mouvement somme toute, banal. Il attrape 2 haltères de 15kg et s'échauffe avec un écarté couché. **Le côté gauche est parfaitement coordonné alors que le côté droit, lui, ne répond que par des tremblements incontrôlables.** Un peu comme si il n'y avait plus « d'électricité » dans le système. Tout de même curieux sans être inquiet, il décide de tester la résistance de ses muscles avec un kick back triceps avec une charge de 5kg. Et là, impossibilité totale de déplacer le poids. Il reste immobile. Cela lui donne la sensation de vouloir faire de la télékinésie.

Sans s'affoler, il conclut à une vertèbre déplacée. Mais durant les 3 semaines qui suivent, des douleurs foudroyantes dans l'avant-bras gauche accompagnées de douleurs dorsales le poussent à consulter plusieurs ostéopathes et autres chiropracteurs. Tous plus inquiets les uns que les autres sur l'état de Cédric. Ces trois semaines sont un calvaire car il se voit fondre comme neige au soleil, et prend conscience que son problème est d'un tout autre niveau de gravité. **Il consulte donc son médecin du sport qui, catastrophé, l'envoie en urgence passer un IRM. Ce dernier décèle une compression de moelle épinière par deux disques intervertébraux.** Un rendez-vous chez un neuro chirurgien est pris. Dubitatif, le chirurgien lui annonce que sa carrière sous les barres est terminée et qu'il a de la chance d'être encore debout, sur ses jambes. Cédric, lui, ne veut rien entendre, et persuadé qu'il sera bientôt opérationnel et même encore plus qu'avant, lui demande quand il pourra reprendre le squat lourd avec ses lésions. Il certifie même au médecin que sa capacité à revenir au plus haut niveau n'est qu'une question de temps et de patience.

Il est opéré le 29 Aout 2009. Les disques intervertébraux sont remplacés par des prothèses en carbone qui, malheureusement, soudent trois étages sur ses cervicales. Il sait que certains de ses mouvements seront limités mais qu'importe, il vaut mieux peu que pas du tout. Il reste en clinique 3 jours. L'opération est un succès.

Sa détermination est telle que 2 jours plus tard, il part au gym pour se tester. Mais une grosse désillusion l'attend. L'influx nerveux n'est toujours pas revenu, et ceci est dû aux trois semaines pendant lesquelles sa moelle épinière fut compressée.

Il ne lâche pas prise pour autant. Aidé par un ami et athlète handisport, **JOEL PINTAPARY**, il adapte ses entraînements à ce nouveau handicap dont il ne connaît strictement rien. Jours après jours, il le découvre, il le cerne, et finit par le dominer. Il se penche sur des exercices de visualisation mentale du trajet nerveux. Et ça marche plutôt bien. Il lui faudra presque 3 ans que cela revienne, mais pas totalement puisqu'à ce jour, un doigt de sa main est toujours mal innervé, et sa force, côté droit, est encore bien inférieure à celle du côté gauche.



Avec le champion **JAMEL ELGHARBI**
« je reviendrais ! »



BODY SHOW 2008 avec
Gérald Baelen un ami très cher à ses yeux

Le temps passe et il passe trop vite, ou pas assez pour Cédric. Il a raté Univers, il décide donc de se préparer pour le Body show 2010.

Son ami de toujours, **Dominique Vernay**, l'aide dans sa quête. Mais un jour de mars, **alors qu'il pousse sa moto, il s'arrache un tendon de la coiffe des rotateurs de l'épaule gauche. Il est opéré le mois suivant mais le chirurgien lui annonce qu'il a fait le maximum tout en lui conseillant de se diriger vers une autre activité physique.**

Il n'écoute bien évidemment pas mais le sort va encore lui jouer un autre tour, et pas des moindres. Il est obligé de consulter un cancérologue car on a décelé chez lui une anomalie.

Une sorte de mutation génétique qui normalement aurait dû le faire passer de vie à trépas. Mais le cancérologue, habitué à annoncer de mauvaises nouvelles à ses patients le prend à contre-pied. Il lui demande s'il a un rêve et suite à la réponse de Cédric, lui demande de le poursuivre sans jamais lâcher. Il vit avec cette anomalie depuis trop longtemps pour en faire une priorité après ce qu'il a passé et est en train de vivre. Il repart donc plus fort que jamais, avec un surplus de confiance en lui.

Il récupère de son opération en moins de 3 mois et retourne au gym, bien décidé à revenir au plus haut niveau de sa passion. Il s'entraîne, encore et encore, et en 2011, reprend là où il avait arrêté l'année précédente. Il débute sa préparation en février, et... s'arrache cette fois-ci un tendon de la coiffe des rotateurs de l'épaule droite. Il est opéré par le même chirurgien que l'année précédente. Et le médecin lui sert à nouveau son petit laïus qui en abstrait plus d'un. Avec un sourire, Cédric l'écoute et termine qu'il lui enverra des photos de lui lorsqu'il sera sur scène aux championnats du monde. La douleur physique est une chose mais la douleur psychologique, celle du cœur et des sentiments peut abattre le plus solide des hommes. Sa compagne le quitte. 11 années de vie commune disparaissent en un instant sans qu'il sache pourquoi.

Il passe par de sombres moments. Il reste seul, dehors, dans la nature à se poser mille et une questions dont il n'aura jamais les réponses. Il s'accroche pourtant, et **il trouve du réconfort auprès d'un ami, un frère plutôt**, et dieu sait qu'il mérite ce qualificatif, lorsque Cédric traversait de sombres vallées. **Gérald Baelen** est là, en toute humilité, à l'écoute. Gérard est aussi un compétiteur. Un grand compétiteur, doublé d'une humanité que vous ne pourrez jamais déceler si vous ne passez pas du temps avec lui. J'ai eu cette chance, mais c'est une autre histoire que je vous raconterai... Gérard l'aide à remonter la pente, et 2 mois et demie plus tard, Cédric est totalement guéri de son opération mais il porte en lui ses cicatrices du cœur. Il retourne au gym encore une fois. Plus rien ne l'arrêtera.

Contre toute attente, alors que tout va bien maintenant, il décide en 2012 de laisser un emploi très bien rémunéré et sa vie confortable, pour passer son diplôme de coach sur plateau au creps de Boulouris. Pendant 7 mois, il sera rémunéré moins de 800€ mensuellement, et logera dans 16m². Le succès est au rendez-vous et **il décide de se préparer pour le body show 2013.** Son entourage le met en garde, les gens parlent, presque personne ne croit en lui sauf quelques vrais proches.

Le 11 mai 2013, le rêve devient réalité et Cédric présente un physique exceptionnel a la sélection NABBA, bien au-delà de toutes espérances. Et je sais de quoi je parle, puisque j'étais avec lui sur scène. Juste à côté de lui. Il rayonne de joie. Il vit chaque seconde pleinement et il a raison. **Il n'a jamais baissé les bras, et il a toujours eu foi en lui.** Ce jour-là, j'ai retenu une phrase de lui...

« DIRE, CA FAIT RIRE, FAIRE, CA FAIT TAIRE ».

Un mois plus tard il participe aux championnats du monde NABBA en Italie et sur scène il repense au chirurgien à qui il a promis d'envoyer une photo lorsqu'il y serait.

Aujourd'hui, Cédric est en préparation pour la sélection NABBA au body show 2014. Nous avons eu l'occasion de passer un petit moment ensemble et de discuter longuement. Quand vous allez lire cet article, vous ne devez en retirer qu'une chose : Gardez foi en vous ! Vous pouvez douter mais pas de vous, mais vous devez y croire envers et contre tout et tous. Cédric m'a autorisé à écrire des choses très personnelles, et je l'en remercie, car il n'a qu'un souhait si vous lisez son histoire : Qu'il puisse redonner confiance a quelqu'un ! Si cela arrive, alors son histoire aura servie à quelque chose.

Alors pourquoi Cédric s'en sort-il toujours ? Tout simplement parce que la vie est un combat permanent, et qu'il est un gladiateur. Un homme doit accepter son destin ou il sera détruit par lui... Cédric accepte son destin et les épreuves qui sont liées à ce dernier, mais il refuse de céder, de perdre. **C'est sa force de caractère, sa détermination, son envie de vivre, et surtout toutes les épreuves qu'il a traversé, affronté et surmonté qui font de lui ce qu'il est.**

IL A ÉTÉ FABRIQUÉ EN ENFER. Mais l'enfer a fait de lui ce qu'il est aujourd'hui. Ceci dit, vous pouvez me croire, **il le mérite son paradis.**

Un ange se tient désormais à ses côtés. Elle s'appelle **Candice** et partage la même passion que lui pour le body, et je leur prédis un bel avenir.

La suite ? Cédric est enfin débarrassé de ses démons et il lutte encore pour équilibrer sa vie.

Jusqu'à présent, il avait besoin de se battre pour se transcender. A présent, il cherche une autre voie. Il ne veut plus se battre contre la douleur physique ou mentale. Il veut se battre contre lui-même. Il veut se sublimer tout simplement.

Et je serais là pour vous conter la suite son destin.

Christophe Ducos



A NABBA WORLD 2013



ROAD TO ARNOLD CLASSIC JUNIOR

PHOTO ERIC RALLO



VIDÉO
DE
MOTIVATION

BECKER
LORENZO



VOIR
la VIDÉO

ÉPISODE 3



PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)

RETROUVEZ
D'AUTRES VIDÉOS
SUR NOTRE CHAÎNE



Soutenez notre initiative

DEVENEZ FAN !

i'm a FAN



Like our page
Cliquez j'aime



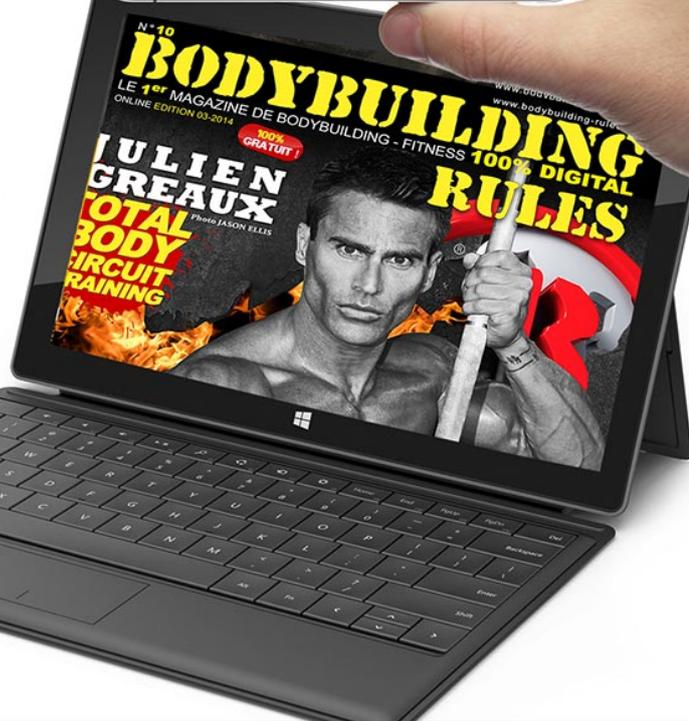
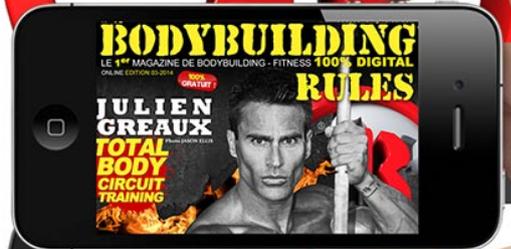
join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us



100% GRATUIT !

thanks you all for your support
merci à tous pour votre soutien

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



Vincent
ISSARTEL



PROGRESSEZ EN DÉVELOPPÉ COUCHÉ... SANS EN FAIRE !!



Chez *Bodybuilding Rules Magazine* ainsi que dans mon club *Primal Performance*, on ne traite pas que le muscle; ou plutôt, on le traite par la force des choses, en traitant le mouvement dans sa globalité.

Et c'est avec cette approche que vous augmenterez tous vos 1 RM sans vous soucier d'un en particulier.

Je m'explique: généralement lorsqu'un homme s'entraîne et priorise ses séances, il va penser à ses pecs, autrement dit un mouvement de répulsion, ou encore de développé, donc une action de poussée, qui s'oppose fatalement à une action de tirage. La fameuse question de l'agoniste/antagoniste.

Mais parle-t-il de tous les autres développés, qui font pourtant intervenir une grande majorité de muscles similaires, que sont le deltoïde antérieur, les triceps, les pectoraux (notamment le faisceau chef claviculaire)... Et bien non, ou rarement.

Pourtant, si les muscles interviennent conjointement sur plusieurs mouvements, cela veut dire que les gains sur l'un ou l'autre de ces mouvements seront transversaux aux autres.

Autrement dit, si vous stagnez en développé couché, faites du développé militaire.

Vous aurez un recrutement plus ciblé de la portion supérieure des pectoraux et du faisceau antérieur du deltoïde, sans parler des triceps.

Je vous recommande aussi d'avoir un écartement de mains similaire sur chacun de vos mouvements afin d'optimiser encore plus le travail et de ne pas naviguer entre trop ou pas assez quant à l'utilisation des triceps.

Je vous ai cité le développé militaire, mais la liste est loin d'être exhaustive; en ce qui me concerne j'alterne toutes les semaines avec un bagage d'une quinzaine d'exercices : **Pompes lestées, pompes lestées aux anneaux, dips lestés, développé militaire, développé nuque prise large, push press, développé haltères, développé haltères unilatéral, développé haltères sur swiss ball, handstand push ups, one arm press avec haltère, one arm press avec kettlebell etc.**

Attention pour autant, l'idée n'est pas de faire tout et n'importe quoi! Il faut travailler intelligemment et prioriser ses objectifs. J'ai pour l'anecdote, un adhérent qui avait un 1 RM en DC à 112 kg et qui stagnait depuis un petit moment, mais ne faisait jamais de dips lestés, jamais de développé militaire, et jamais de gainage. Sur mes conseils il n'a plus fait de DC durant 5 semaines, mais a travaillé deux fois par semaine sur la globalité des mouvements de poussé et résultat au début de la sixième semaine il bat son max avec un très beau 120kg.

Et cet exemple n'est pas un cas isolé! Ce n'est pas de la magie, c'est simplement une façon différente de traiter la stagnation; pas en faisant plus de séances sur l'exercice en question ou en utilisant toute une batterie de machines analytiques (qu'il n'y a pas dans ma salle) mais en sollicitant différemment les mêmes groupes musculaires. Nous sommes d'accord, il s'agit ici d'une problématique force et non définition musculaire, même si évidemment cette façon de vous entraîner servira aussi votre plastique dans le sens ou l'apport de nouveaux mouvements entrainera à terme une hypertrophie plus prononcée sur certaines zones que vous auriez pu délaissé.

N'oubliez pas enfin, que pour être un athlète complet, il faut être capable d'être fort dans n'importe quelle situation et sur des mouvements universels, j'entends par là qu'un "max" sur une machine guidée X ou Y n'a pas de valeur si vous communiquez avec un pratiquant n'importe où dans le monde. En revanche, le nombre de pompes la tête en bas que vous êtes capable de faire, votre 1 RM en développé militaire sont des choses universelles.

Cette pensée est valable pour le tirage, pour les cuisses... Privilégiez les mouvements polyarticulaires qui mobiliseront une plus grande quantité d'unités motrices donc favorisera le développement de force max. Donc la conclusion est que vous ne devez délaissé aucun exercice et que la variété sera votre meilleur atout dans votre quête insatiable de performance et vous protégera de la stagnation.

Vincent ISSARTEL



Suivez Vincent sur Facebook



EXERCICE
DU MOIS

TRAPEZES-TRAPS

S HRUGS

Haussements d'épaules à la barre
Barbell Shrugs Behind The Back

photos google image

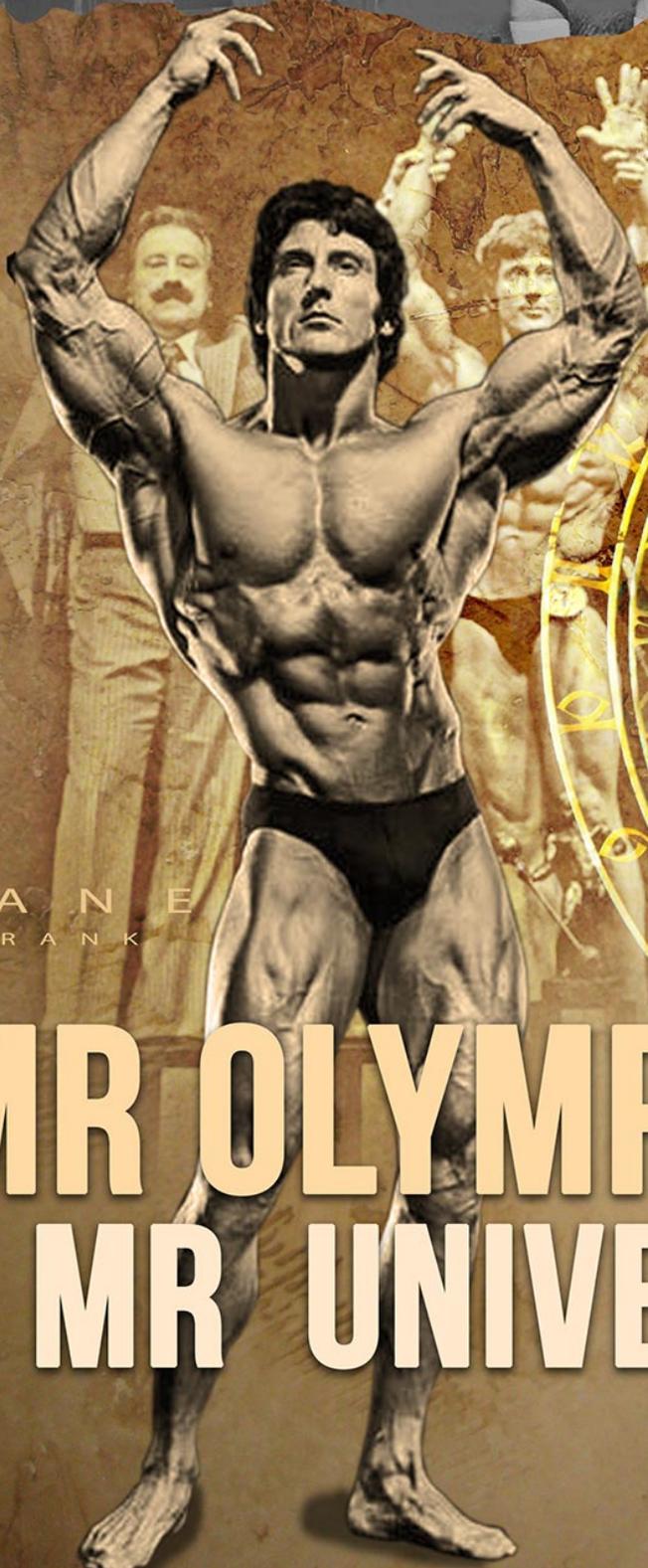


LEE
HANEY
8x Mr Olympia

Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



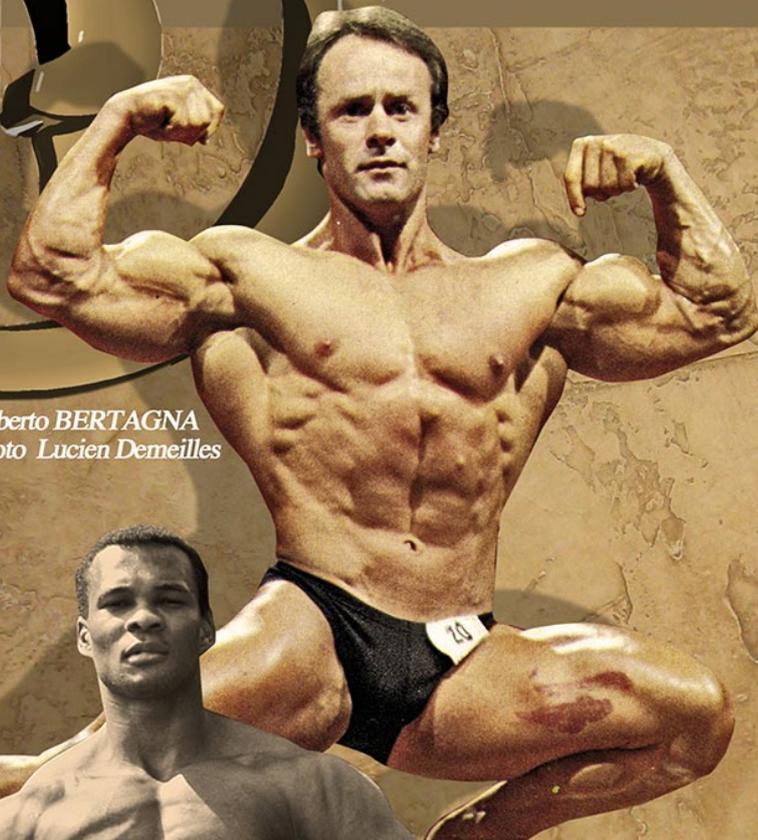
BODYRÉTRO



Z A N E
F R A N K

MR OLYMPIA & MR UNIVERS 1979

6 OCTOBRE 1979 MÉMORIAL VÉTÉRANS DE COLOMBUS (OHIO) : **ARNOLD SCHWARZENEGGER** ET **JIM LORIMER** ONT FAIT LES CHOSES EN GRAND EN ORGANISANT LES DEUX COMPÉTITIONS **MR UNIVERS** ET **OLYMPIA**. PENDANT QUATRE JOURS 5000 SPECTATEURS ET PASSIONNÉS VONT POUVOIR ADMIRER TOUS LES PLUS GRANDS CULTURISTES AMATEURS ET PROFESSIONNEL DU MONDE. APRÈS LA RÉUSSITE DE NÎMES ET ACAPULCO CE CHAMPIONNAT DU MONDE BAT TOUS LES RECORDS DE PARTICIPATIONS AUSSI BIEN EN ATHLÈTES QUE PAR PAYS. PETITE NOUVEAUTÉ UNE QUATRIÈME CATÉGORIE DE POIDS APPARAÎT EN POIDS LÉGERS (-70 KG) **RENATO BERTAGNA** CHAMPION DU MONDE.



Roberto BERTAGNA
Photo Lucien Demeilles

25 CONCURRENTS PRENNENT PLACE DANS CETTE CATÉGORIE **RENATO BERTAGNA** L'EMPORTE DEVANT **HEINZ SALLMAYER**. APRÈS SA TROISIÈME PLACE À NÎMES ET SECONDE À ACAPULCO **RENATO** OBTIENT LE CHAMPION DU MONDE TANT CONVOITÉ AU BOUT DE NEUF TENTATIVES ! LE FRANÇAIS **JOSÉ RABANAL** EST 9^É, CÔTÉ AMÉRICAIN PETITE DÉCEPTION **JAMES GAUBERT** N'EST QUE 5^É, L'ÉQUIPE AMÉRICAINNE NE RÉALISERA PAS L'EXPLOIT DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE OU ELLE AVAIT REMPORTÉ LES TROIS CATÉGORIES.

POIDS MOYEN : (-80KG)

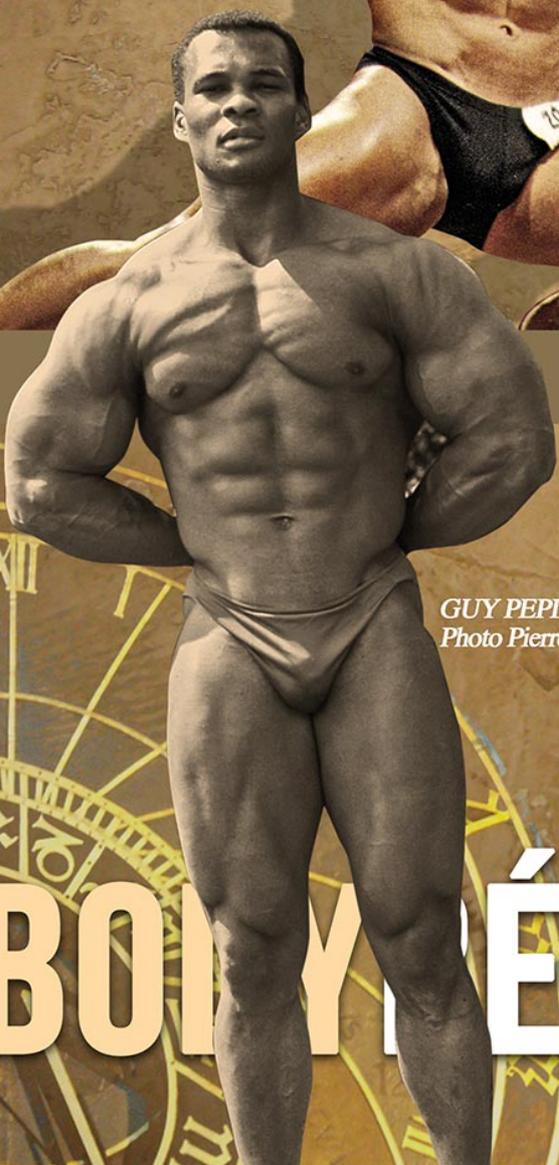
VICTOIRE DE L'ANGLAIS **ROY DUVAL** DEVANT **RICHARD BALDWIN**, **ROY DUVAL** PROFESSIONNEL DE LA NABBA RÉUSSI UNE BELLE ENTRÉE EN REMPORTANT LE TITRE DE CHAMPION DU MONDE IFBB, IL DÉTENAIT DÉJÀ LE TITRE DE MR UNIVERS NABBA REMPORTÉ À LONDRES EN 1970 .C'EST DANS CETTE CATÉGORIE QUE LE FRANÇAIS **JEAN TEXIER** OBTIENT UNE TRÈS BONNE 16^É PLACE AVEC UNE PRESTATION ÉQUILIBRÉE

POIDS LÉGERS LOURD : (-90KG)

VICTOIRE DU LIBANAIS **SAMIR BANNOUT** DEVANT **RON TEUFFEL** ET **JOHNNY FULLER**, **JAQUES NEUVILLE** OBTIENT UNE PROMETTEUSE ET MÉRITÉ QUATRIÈME PLACE. **SAMIR** A FAIT D'ÉNORME PROGRÈS DEPUIS LES MONDIAUX DE MONTRÉAL. NOUS ALLIONS LE REVOIR TRÈS BIENTÔT EN 1983 À MUNICH...

POIDS LOURDS : (+90KG)

18 COMPÉTITEURS SE PRÉSENTE DANS CETTE CATÉGORIE ET C'EST L'ALLEMAND **JUSUP WILKOSZ** QUI POUR SA DEUXIÈME PARTICIPATION DEVIENT CHAMPION DU MONDE ; **JUSUP** AVAIT DÉJÀ FAIT TRÈS BONNE IMPRESSION EN TERMINANT DEUXIÈME L'ANNÉE PRÉCÉDENTE DERRIÈRE **MIKE MINTZER**. CETTE FOIS CI IL EST DEVANT **RAY MINTZER** LE FRÈRE DE **MIKE**. **CHEN WINT** EST 3^É, LE FRANÇAIS **GUY PEPIN** SE CLASSE 8.



GUY PEPIN
Photo Pierre Mazereau

BODY MÉTRO

FRANCK ZANE MR OLYMPIA 1979

UN 3^É TITRE CONSÉCUTIF POUR FRANK ZANE ET QUEL TITRE !

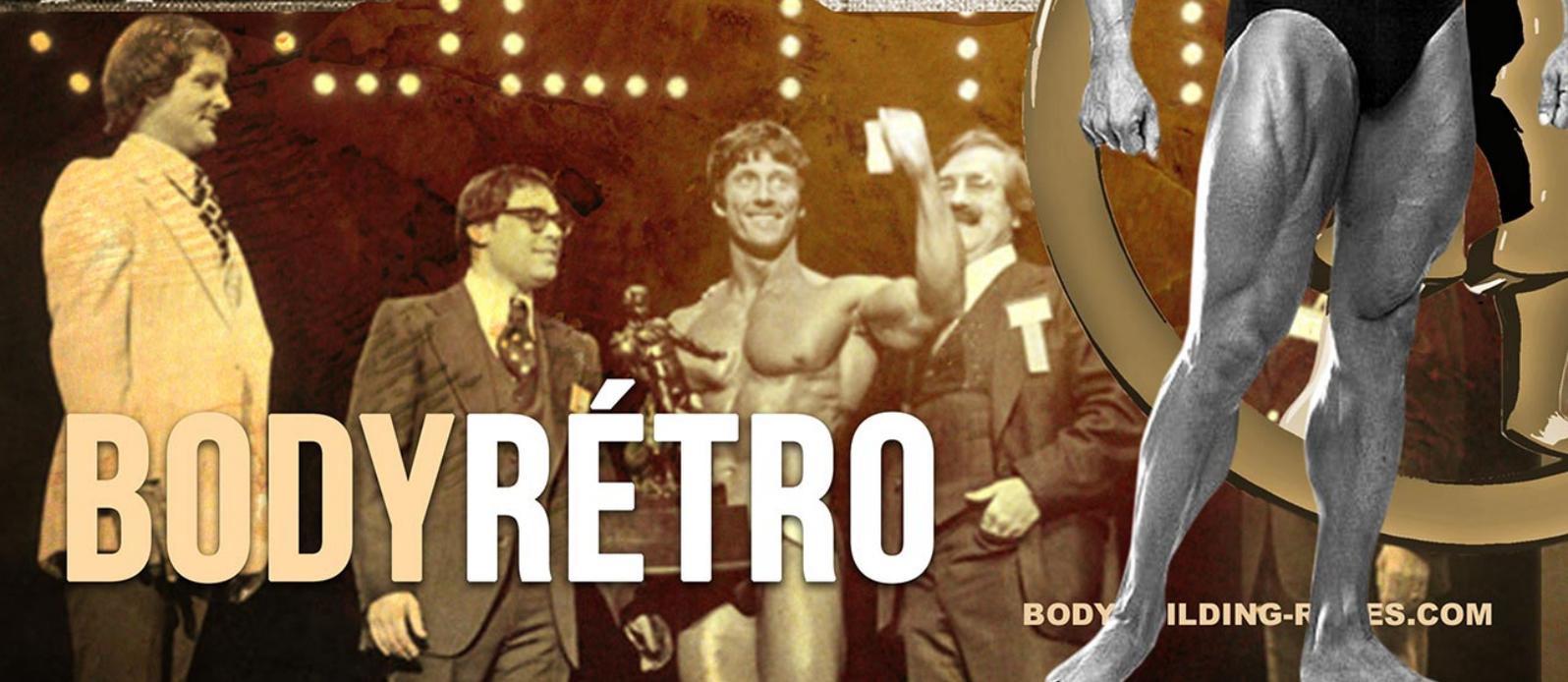
APRÈS 1977 ET 1978 FRANK ZANE REMPORTE SANS DOUTE UN DES MR OLYMPIA LES PLUS RELEVÉS DE LA DÉCENNIE.

LES ACCORDS RÉCENTS ENTRE L'AAU ET L'IFBB ONT PERMIS AUX CHAMPIONS DES DEUX FÉDÉRATIONS DE DISPUTER LES CHAMPIONNATS DU MONDE ET LE MR OLYMPIA RELEVANT DU COUP LE NIVEAU ET L'ENJEU D'UNE TELLE COMPÉTITION DE PLUS LES CHAMPIONS DU MONDE DES ANNÉES PRÉCÉDENTES ÉTAIENT PRATIQUEMENT TOUS PRÉSENTS AVEC MINTZER, PLATZ, RODRIGUES, PADILLA OU ROBINSON PLUS BOYER COE ET CHRIS DICKERSON

ZANE UN TROISIÈME SANDOW !

FRANK ZANE REMPORTE SA CATÉGORIE DEVANT BOYER COE ET ROBBY ROBINSON. CHRIS DICKERSON EST 4^É. LE CHAMPION DE LA NABBA (2 FOIS MR UNIVERS) FAIT UNE TRÈS BELLE ENTRÉE À L'IFBB. MALGRÉ SA PETITE TAILLE, IL ÉVOLUE AVEC DES POSES BIEN À LUI DISPOSANT D'UNE CERTAINE ÉLÉGANCE, UN PEU À LA FRANK ZANE CHRIS ALLAIT DE TOUTE MANIÈRE RENTRER DANS L'HISTOIRE DU CULTURISME DÈS L'ANNÉE SUIVANTE EN 1982. POUR CEUX QUI ATTENDAIENT TOM PLATZ, UNE PETITE DÉCEPTION, TOM N'A PAS L'EFFET DE SURPRISE POUR LUI CETTE FOIS CI.

PHOTOS GOOGLE IMAGES



BODYRÉTRO

DANS LA CATÉGORIE POIDS LOURD MIKE MINTZER L'EMPORTE DEVANT DENIS TINERINO ET ROGER WALKER. LE 4^E EST ROY CALLANDER LE CHAMPION DU MONDE NÎMES.

ENFIN POUR LE TITRE DE MR OLYMPIA TOUTE CATÉGORIE C'EST FRANK ZANE QUI EST CHAMPION ET QUI RECEVRA SON TROISIÈME SANDOW DES MAINS D'ARNOLD.

LA RAISON DU RETOUR D'ARNOLD SCHWARZENEGGER

LES 4 JOURS QUI ONT TOUTS CHANGÉ :
FAUT-IL TROUVER DANS LA RÉUSSITE DE L'ÉVÉNEMENT ET LA 3^E VICTOIRE DE FRANK ZANE LE DÉSIR D'ARNOLD DE VOULOIR EN DÉCOUDRE UNE FOIS POUR TOUTE, AVEC LES MEILLEURS CULTURISTES DE L'UNIVERS ! SUREMENT UN PEU DES DEUX ,EN EFFET LES JOURS QUI SUIVENT LA COMPÉTITION, BEAUCOUP DE SPÉCIALISTE ESTIMENT QUE LES TROIS TITRES DE MR OLPIA REMPOTÉS PAR FRANK ZANE VALENT LARGEMENT LES 6 VICTOIRES D'ARNOLD SCHWARZENEGGER , SOUVENT DISPUTÉ DEVANT BEAUCOUP MOINS DE COMPÉTITEURS ARNOLD EST PRIS À SON PROPRE JEU. IL N'EN FALLAIT PAS PLUS POUR QU'IL SE DÉCIDE ENFIN DE REVENIR RÉINTÉGRER CETTE IMMENSE « FRESQUE » ET CHANGER DÉFINITIVEMENT L'HISTOIRE DE CETTE FABULEUSE DISCIPLINE QU'EST LE CULTURISME .!

MICHEL AGUILERA

BODYRÉTRO

PHOTOS GOOGLE IMAGES



LUCA ALFIERI ITALIAN BODYBUILDER & FITNESS PHOTOGRAPHER



「BODYBUILDING RULES」

Photos Per Bernal / Luca Alfieri Desing /google images

N°10

BODYBUILDING IS PASSION & FRIENDSHIP



DESIGN
LA

✓ N°9

BEFORE
AND
AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR



FLORENT DORIZON

photothèque Florent DORIZON



Date de naissance : 23/10/1991
Taille : 1m84
Poids : 104 kg



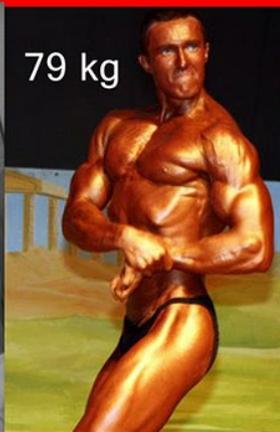
58 kg

2007



72 kg

2010



79 kg

2012



100 kg

2013



104 kg

2014

Vous désirez faire partie de cette rubrique et nous faire part de vos progrès ?

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION

Success builder since 1993

NOUVELLE FORMULE

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION

Maxalean

LE PIMENT DE CAYENNE CONTRIBUE
À LA RÉDUCTION DU POIDS
CAYENNEPEPER DRAAGT BIJ AAN
GEWICHTSVERLIES

NEW FORMULA

100 gélules / 100 capsules

SÈCHE EXTRÊME

Pour perdre du poids, vous devez brûler plus de calories que vous en consommez. Pour atteindre cet objectif, il faut équilibrer son alimentation et augmenter ses dépenses énergétiques. Ajouter à un complément à de haute qualité dont les effets thermogènes et lipotropes vont booster votre métabolisme vous permettra d'atteindre vos objectifs sans délais. Le Maxalean est composé d'ingrédients efficaces qui vont augmenter vos dépenses caloriques en puisant dans les graisses pour une perte de poids rapide et durable.

EN VENTE SUR WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM

ET DANS VOTRE SALLE DE SPORT  N°Vert 0 800 90 57 14

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



BODYBUILDING-RULES.COM

Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

CHRISTOPHE BONNEFONT / Auteur du livre «L'Assiette de la Force»



LE SARRASIN

LE SARRASIN APPELÉ AUSSI BLÉ NOIR N'EST PAS UNE CÉRÉALE COMME LE BLÉ OU L'ORGE. IL PROVIENT D'UNE PLANTE APPARENTÉE À LA RHUBARBE ET À L'OSEILLE (POLYGONACÉES).

De plus en plus populaire, cette pseudo-céréale a la particularité d'être plus riche en protéine que la plupart des céréales et a une composition complète en acides aminés essentiels.

Il sera également un aliment parfait pour les végétariens et les personnes ne consommant pas de gluten, car il en est exempt.

Le sarrasin est riche en vitamines (particulièrement les vitamines B1, B2 et B3) et en minéraux : surtout le cuivre et le magnésium mais également le phosphore et le fer.

Les fibres du sarrasin le rendent très rassasiant et il a l'avantage d'être peu calorique.

Une petite partie (4 à 7%) de l'amidon du sarrasin est dit : "amidon résistant". Tout comme les fibres, cet amidon résistant traverse le système digestif sans être digéré et est fermenté dans le gros intestin. Il contribue ainsi à la santé du côlon et pourrait avoir des effets bénéfiques sur le métabolisme du glucose.



ANTIOXYDANTS

Le sarrasin contient également des antioxydants de types polyphénols. Ces derniers sont connus pour la prévention du cancer et des maladies cardio-vasculaires au même titre que les pommes ou le chocolat noir qui en contiennent aussi. L'un des flavonoïdes du sarrasin s'appelle la rutine. On la trouve beaucoup dans la farine. Elle a des vertus pour la circulation sanguine et les muscles.

Vous pouvez consommer le sarrasin sous différente forme : En farine, en flocon, en grain, concassé et grillé (Kasha), en boulgour pré-germé, en crème, sous forme de cracottes, en spaghetti (Soba), etc.

sources photos : google images

Composition pour 100g de sarrasin :
 Calories : 343kcal
 Protéine : 13gr
 Glucide : 71,5gr
 Lipide : 3,4gr
 Fibre : 3,5gr



amazon.com



facebook



INGRÉDIENTS POUR 10 COOKIES :

- 3 ŒUFS ENTIERS BIOLOGIQUES
- 200 GR DE FLOCON DE SARRASIN MIXÉ EN POUDRE
- 60GR DE PURÉE D'AMANDE OU DE NOISETTE
- 80 GR DE PROTÉINE GOÛT CHOCOLAT
- 6 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR À 85% OU 50GR DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR
- 20GR DE CACAO AMER
- 1 PINCÉE DE SUCRALOSE (FACULTATIF)
- 1 SACHET D'AGAR-AGAR
- 1 SACHET ET DEMI DE LEVURE CHIMIQUE
- 100GR DE LAIT VÉGÉTAL

La recette du Cookie

RÉALISATION :

PRÉCHAUFFER VOTRE FOUR À 200°

MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN RÉCIPIENT À L'AIDE D'UNE CUILÈRE EN BOIS, LE MÉLANGE DOIT ÊTRE LÉGÈREMENT MOUSSEUX ET ÉPAIS. SI LE MÉLANGE EST TROP LIQUIDE ÇA NE FONCTIONNERA PAS.

LA TEXTURE DOIT RESSEMBLER À UNE MOUSSE AU CHOCOLAT.

DISPOSER 12 CUILÈRES À SOUPE DE LA PRÉPARATION SUR UNE PLAQUE ALLANT AU FOUR RECOUVERT DE PAPIER SULFURISÉ ET CUIRE ENVIRON 10 MINUTES À 200°C.

Fabriqué en Allemagne



RÉCUPÉRATION MAXIMALE

PHILIPPE EICHLER
 Athlète IFBB
 fait confiance
 à WEIDER



+ d'infos



+ d'infos



www.weiderfrance.fr

50 ans de passion



Eric RALLO

Nom : **DEREL**
Prénom : **Marcel**
Date et lieu de naissance :
18 décembre 1945 à Marseille
Taille : **1,72m**
Poids en compétition **73 kg** dans
les années 70 et **88 kg** pour les
championnats du monde 1991 !
Poids hors compétition durant la
carrière sportive :
entre **78 et 80 kg**

MARCEL DEREL

FOCUS ATHLÈTE

1968
CHAMPIONNAT DE PROVENCE FFCPAS, 3RD
1970
MR FRANCE, MEDIUM, 8TH
1971
MR EUROPE, MEDIUM, 7TH
MR FRANCE, MEDIUM, 2ND
1974
MR EUROPE, MEDIUM, 4TH
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
MR FRANCE, OVERALL WINNER
1975
MR EUROPE, MEDIUM, 3RD
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
1976
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
1981
EUROPEAN AMATEUR
CHAMPIONSHIPS IFBB
LIGHT-HEAVYWEIGHT, 12TH
1991
MONDE MASTER WABBA (+40ANS), 3RD

MONDE MASTER WABBA (+40ANS), 3RD
1991
LIGHT-HEAVYWEIGHT, 12TH
CHAMPIONSHIPS IFBB
ЕВРОПЕЙСКИ АМАТЕУР
1981



Il débute ses premiers entraînements en février 1964 et aujourd'hui encore, 50 ans plus tard notre insatiable champion "se régale" à l'entraînement comme il le dit si bien et s'entraîne toute la semaine.

Rencontre avec une légende du bodybuilding français, Rencontre avec Marcel DEREL.



Eric RALLO

FOCUS ATHLÈTE

Eric RALLO : Bonjour Marcel, je suis très content de pouvoir te mettre en avant sur mon magazine et faire découvrir à la nouvelle génération le champion français que tu es ainsi que ton parcours sportif.

Peux-tu nous parler de toi, tes débuts, ta carrière sportive, ton palmarès ?

Marcel DEREL :

Bonjour Eric ! une légende ? non, juste un athlète (sourires). J'espère que cet article encouragera des jeunes à s'entraîner car le vrai culturisme c'est de durer et d'avoir encore le plaisir de s'entraîner même quand on prend de l'âge, cette passion là ne cesse jamais !

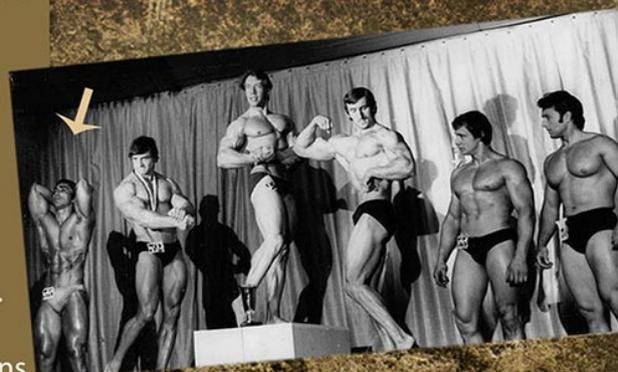
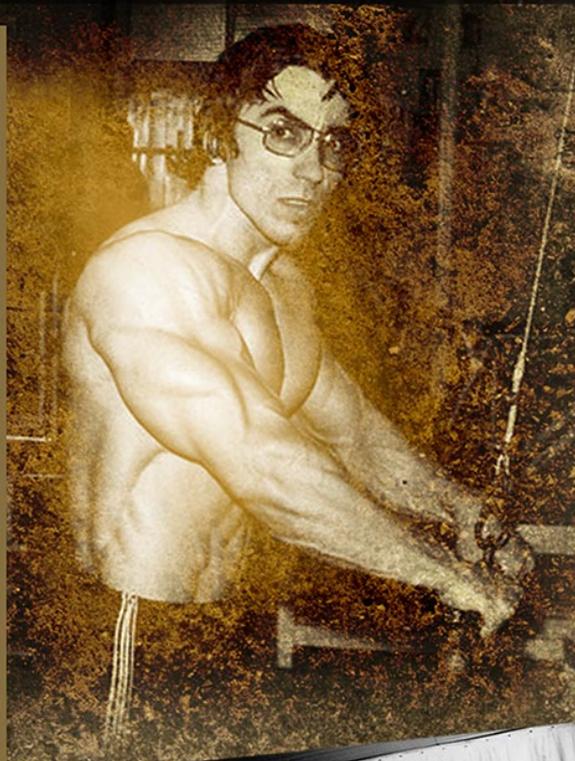
J'ai débuté le culturisme en 1964 et ai eu la chance d'avoir comme entraîneur Tony BARTOLI un grand champion Mr univers 1960. J'étais abasourdi de voir ce grand champion et je rêvais d'être comme lui, il m'a stimulé pour m'entraîner et il est vrai qu'à mes débuts j'ai énormément progressé.

Ensuite je suis parti m'entraîner chez Ebner et là j'ai commencé à faire la compétition.

Ebner était super il aimait la compétition et il nous aidait comme il le pouvait, par exemple on payait pas la salle et il nous amenait faire les compétitions et payait tout ! Hôtel, nourriture !

Une perle très rare de nos jours, cet altruisme n'existe plus. Quand je m'entraînais chez Ebner c'est moi qui ai formé Daniel Coussieu. On s'est entraîné ensemble durant sept ans ensuite il a fait une belle carrière.

Par la suite, je me suis entraîné chez le regretté Jean Pierre Klug et Maryse sa femme. Jean Pierre à beaucoup fait pour le culturisme en Provence c'était un ami proche qui aimait le culturisme comme Ebner et Marcel Chayard également un ami.



MARCEL 
DEREL

Eric RALLO : Athlète et champion durant l'âge d'or du Bodybuilding, quels sont les meilleurs souvenirs de compétition ? As-tu quelques anecdotes croustillantes à nous donner ? As-tu pu côtoyer les stars américaines de l'époque ?

Marcel DEREL : Tu sais, j'en ai beaucoup mais les meilleurs souvenirs remontent à ma victoire à France pour la première fois après 10 années d'entraînement très dur.

J'ai eu la chance de voir les plus grands de l'époque comme Arnold, Oliva, Columbo, Ferrigno, Lee Haney, les frères Mentzer, Dany Padilla, Gunar Rosbo, Bertil Fox, Albert Beckles et Samir Bannout qui est venu à la salle de Jean Pierre Klug.

Ils y en a d'autres bien sûr je n'oublie pas les grands champions français disparus Serge Nubret le plus grand champion qui a fait peur aux américains mais également Momo Benaziza, Edouard Kawak et beaucoup d'autres malheureusement.

Eric RALLO : Tu as fait un come back en 1991 et tu as terminé 3e au championnat du Monde Master Wabba, pourquoi ce challenge 20 ans après ton 1er championnat de France ?

Désirais-tu prouver que tu pouvais atteindre ta meilleure condition physique passé la quarantaine ?

Marcel DEREL : En effet, j'ai fait monde 1991 à 46 ans (le film ci-joint a été tourné chez Jean Pierre Klug, de nombreux champions s'entraînaient chez lui, j'ai fait cette compétition pour moi et pour prouver que je pouvais être encore bien pour mon âge à 46 ans !)

Eric RALLO : Sur les réseaux sociaux, tu postes régulièrement des photos de Steve Reeves, Mentzer, Nubret... ont-ils été des modèles pour toi ? Et que penses-tu du bodybuilding actuel ?

Marcel DEREL : A cette époque on pouvait rêver... maintenant c'est fini c'est la démesure et très dangereux pour la santé.

Le culturisme c'est magnifique mais mourir à 40 ans moi je dis non, il faut arrêter cette escalade et course à la démesure. Trop de volume aujourd'hui, il faudrait mettre un maximum de 35 kg au-dessus de la taille cela éviterait les abus pour leur santé et donnerait une bien meilleure image du culturisme dans le monde.

Eric RALLO : Tu as pas mal d'amis français parmi les compétiteurs de l'époque dont certains ont foulé la scène de Mr Olympia ? Avec qui as-tu gardé le contact ? Et qui voudrais-tu mettre à l'honneur à ton tour ?

Marcel DEREL : Je suis en relation sur Facebook avec Gérard Buinoud un grand champion qui a fait Olympia et beaucoup d'autres que je nommerais pas ici de peur d'en oublier !

Je voudrais mettre à l'honneur mon ami Jeff Bonnaire qui a fait Europe en 1971 avec moi et mon ami Alain Thomas deux champions, qui s'entraînent encore et qui pourront donner envie à des jeunes de faire du culturisme.

Eric RALLO : Que penses-tu des rubriques de Bodybuilding Rules telle que « Body Retro » de Michel Aguilera ou bien encore « Blast From the Past (le souffle du passé) » par Pierre Mazereau ?

Marcel DEREL : J'aime bien « Body Retro » cela me rappelle de bons souvenirs comme Nîmes 1977 ! j'ai assisté à la compétition et ai vu Mike Mentzer faire trembler le théâtre... C'était fantastique une ambiance de folie !

« Blast from the Past » oui j'ai bien aimé Reg Park une légende ainsi que Steve Reeves j'ai vu tous leurs films, les piliers du culturisme sont Steve Reeves, Reg Park, Bill Pearl, Vince Gironda, John Grimek, Larry Scott et beaucoup d'autres...



Eric RALLO : Nous savons que la pratique du culturisme est bénéfique sur la santé s'il est pratiqué intelligemment et sans comportement délibérément dangereux.

Comment t'entraînes tu aujourd'hui ? Quel est ton groupe musculaire préféré ? Peux tu nous donner un exemple de training pour un muscle donné et enfin, fais tu attention à ton alimentation ?

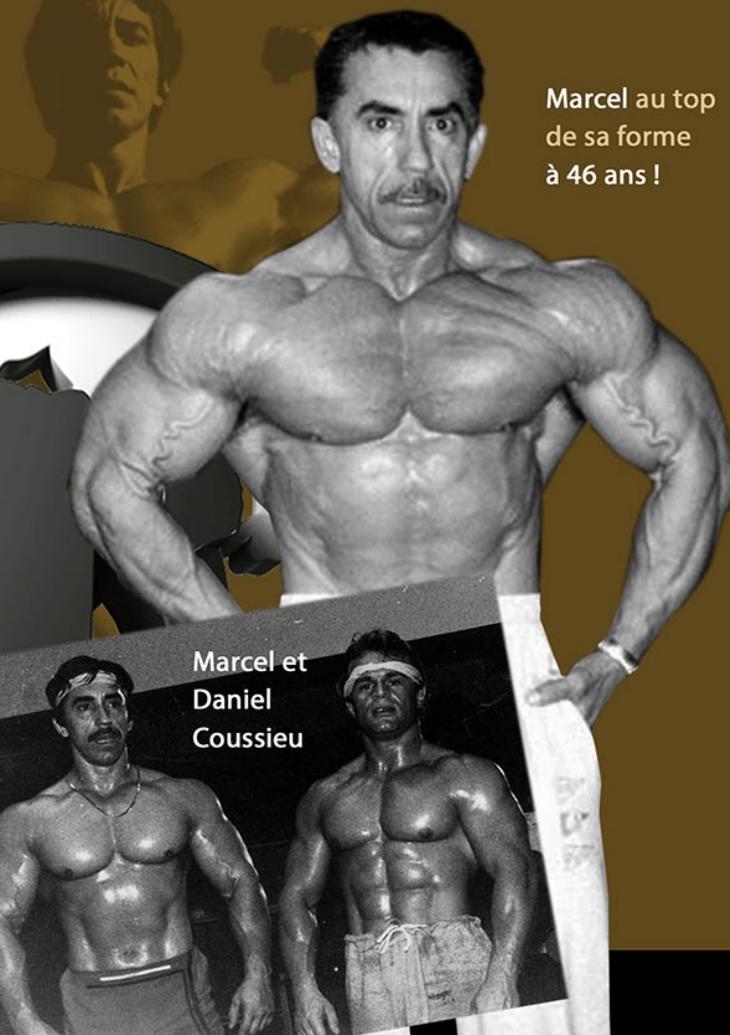
Marcel DEREL : Mon entraînement avec Thierry nivelle qui a 43 ans est un training classique en technique pyramidale pour bien me chauffer pour éviter les blessures. je fais 20 séries minimum par groupe musculaire bien souvent plus. Je commence léger et monte la charge progressivement pour arriver le pousser le plus lourd possible (en ne sacrifiant jamais la technique) et travailler toutes les fibres musculaires.

Parfois j'inverse les séries ou je m'entraîne très lentement à la descente pour accentuer la phase négative et positive.

Mon alimentation est très simple, viande blanche, viande rouge, œufs entiers, sardines en boîte, thon naturel en boîte, hareng, saumon et poisson blanc.

Pour le féculents : pâtes, riz, pommes de terre bouillies, pois chiche, lentilles, pain, tous les fruits et tous les légumes et pour lipides, l'huile de colza et huile d olive.

Marcel au top
de sa forme
à 46 ans !



Marcel et
Daniel
Coussieu



préparation au championnats du monde 1991 à 46 ans !

Eric RALLO : Merci beaucoup Marcel pour le temps que tu as consacré au magazine Bodybuilding Rules, je te souhaite de t'entraîner de nombreuses années encore et de conserver cette flamme ardente qui t'anime.

A très bientôt sur les réseaux sociaux ou bien à l'occasion d'une compétition culturiste pour pouvoir à nouveau échanger sur notre passion commune !

Marcel DEREL : je te remercie Eric d'avoir penser à moi cela me fais non seulement très plaisir et j'espère que cela donnera envie à des jeunes ou moins jeunes de pratiquer le culturisme.

Amitiés. Marcel



Lionel campana

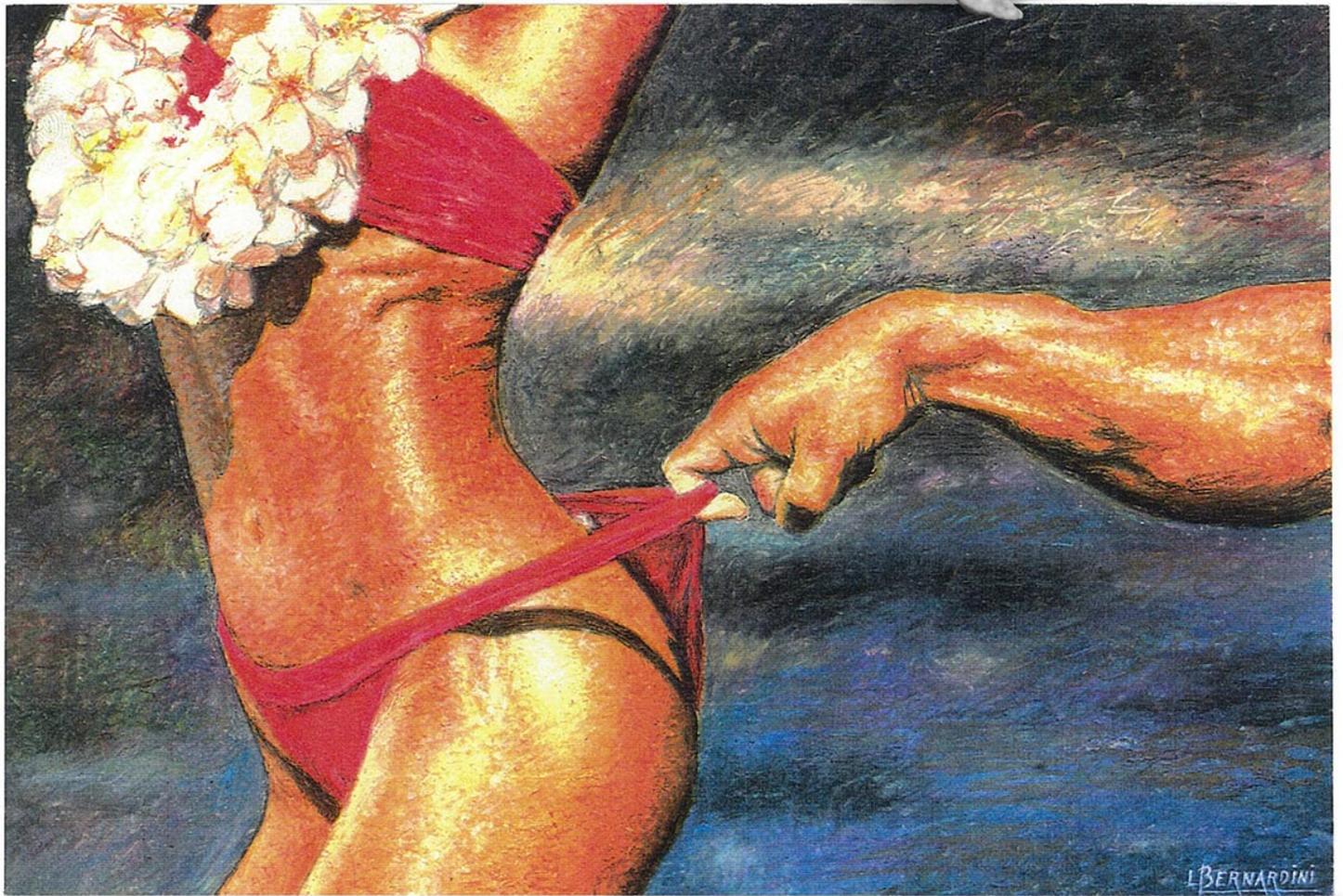
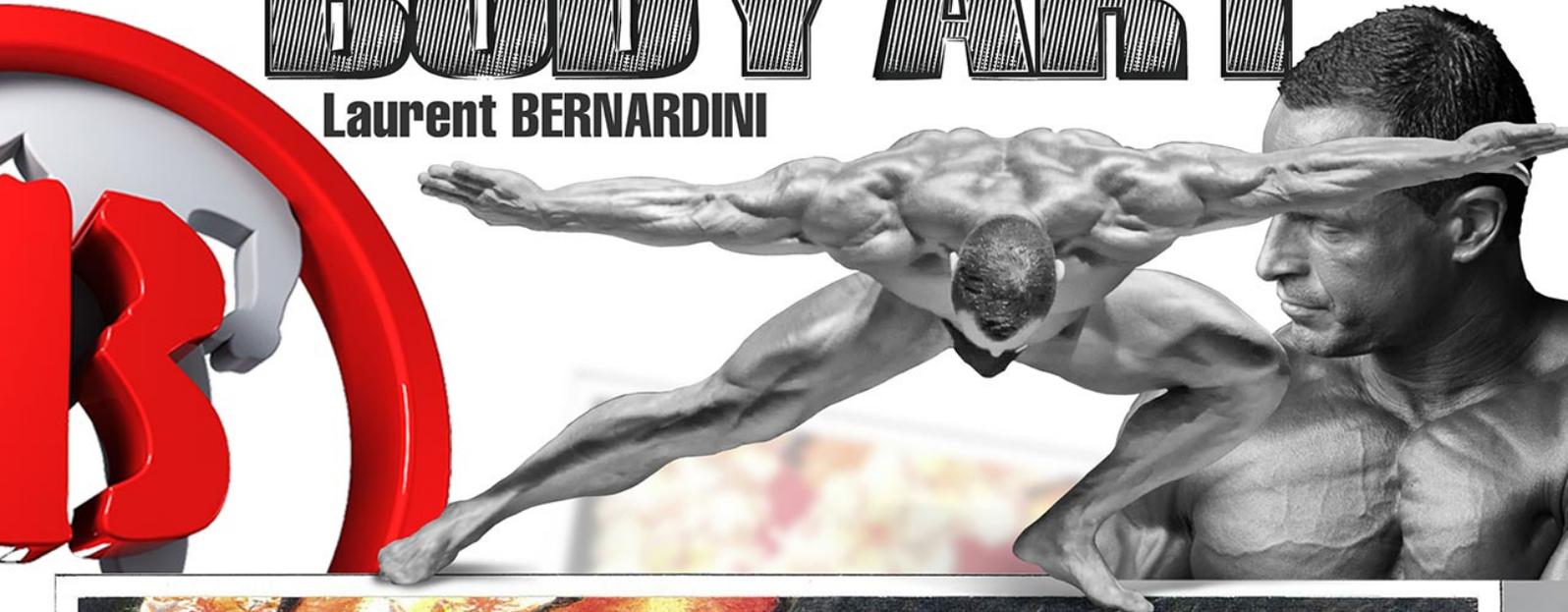
Marcel Derel

Eric Rallo Giudicelli

**MARCEL
DEREL**
50 ans de passion

BODY ART

Laurent BERNARDINI



POUR UNE
DEMANDE
PERSONNALISEE
ET UN DEVIS
CONTACTEZ
NOUS



Une fois n'est pas coutume, avec le parti-pris de ne pas faire de polémiques, j'ai tout de même cautionné et laissé mon ami et chroniqueur Pierre Mazereau s'exprimer sans aucune censure. **Eric RALLO**

L'humeur du jour

De Pierre MAZEREAU



Alexandre PIEL

Avec des salles de quatre à cinq cents personnes, surchargées, mais qui d'année en année, ont toujours hérité de l'enthousiasme des compétiteurs comme celui des spectateurs, le «Gym & Co » de 2014 a dépassé toutes les espérances.

En jetant son dévolu, pour sa compétition fétiche, sur le magnifique Palais des Sports de St Etienne, Fabien Gil a pris des risques que beaucoup d'organisateur n'auraient osé faire.

Naturellement les mauvaises langues, et elles ne manquent pas, diront que seul le tournage du film « Bodybuilder » de Roschdy ZEM, lui a permis de s'offrir une salle de 1600 places.

Il avait pourtant pris sa décision dès le lendemain du Gym & Co 2013, comme celui d'organiser l'année prochaine une compétition pour les moins de 18 ans afin dit-il « de motiver les jeunes et d'assurer l'avenir de notre sport ».

**L'avenir de notre Sport ?
...sans la presse néfaste,
d'abord régionale puis
nationale !**

Avec le film « Bodybuilder » et ce que l'on en sait aujourd'hui, on pouvait espérer, être sorti des articles hypocrites et nauséabonds que nous réserve d'ordinaire la presse sur notre sport.

Et puis, la presse régionale, Internet, Europe 1, la presse gratuite de l'île de France et même un humoriste de renom, nous ont inondés avec, il faut l'admettre de belles photos de l'athlète, et de leurs soi-disant connaissances sur notre Champion du Monde Alexandre PIEL.

De simple candidat, 18^{ème} sur une liste électorale, il se retrouve du jour au lendemain catapulté chauffeur pour certain ou encore garde du corps pour d'autres, du Président de la République. Un champion du Monde ! Quelle publicité pour la tête de liste !

Sans même se rendre compte de ce qui lui arrive, il est pris dans une spirale médiatique qui va devenir son enfer, car la jalousie de certain, va l'amener de nouveau, sur le devant de la scène avec la réception d'un petit colis venant de l'étranger et contenant des anabolisants. Il reconnaît les faits, donne son point de vue sur la chose et se retire de la liste électorale.



ALEXANDRE
PIEL CHAMPION
DU MONDE ET
TOUTE CATÉGORIE
ATHLÉTIQUE 1

CHRISTIAN
LATTARD

Alors devant de tels agissements médiatiques, je ne peux m'empêcher de donner mon point de vue et de lui adresser ce message :

HONTE AUX VAUTOURS DE LA PRESSE PEOPLE

TEXTE : PIERRE MAZERAU,
PHOTOS CAR MAD, RAYMOND GUENET,
MICHEL GAROMPOLO & PIERRE MAZERAU

Les vautours de la presse, s'en donnent à cœur joie, parce qu'il a osé faire de l'ombre, (grâce à un titre bien mérité), à une élite de la politique de quelque bord qu'elle soit.

« Sachez Monsieur PIEL, que pour moi, vous n'êtes pas déchu. Nous sommes nombreux avec vous et nous vous soutiendrons. Je mesure aujourd'hui la peine non seulement de votre femme, de votre fils, de vos proches, mais également de tous ceux qui ont toujours cru en vous et vous ont épaulés.

Ceux qui connaissent la souffrance et l'effort, pour un tel titre, sont avec vous Alexandre.

« Tous ces index qui vous désignent comme le symbole du mal, toutes ces belles consciences qui se réjouissent de votre chute au nom des grands principes du sport, parce que vous êtes à terre, et qu'il n'y a plus aucun risque à vous faire du mal, sachez Monsieur PIEL, que je les méprise. Que la honte soit sur ces carnassiers hypocrites, et non uniquement sur vous, victime malchanceuse. Mais votre vie n'est pas brisée. Vous allez rebondir grâce à votre courage et vos extraordinaires qualités physiques.

Et puis il y a également ceux qui regardent leurs chaussures ou qui se défilent quand on leur demande leur avis, mais nous n'y pouvons rien, nous vivons dans un monde de faux jetons qui placent leur intérêt avant tout. Comme me le faisait remarquer mon ami et collaborateur Michel GAROMPOLO, que certains culturistes, qui à la lecture de cette presse ont quitté le navire comme des rats, feraient bien de réécouter « L'opportuniste » par Jacques DUTRON ...je retourne ma veste...

Pourtant le Docteur Nicolas JOURALEFF, affirme dans un quotidien :

« Est-il normal que la chimie, dont peut profiter 80% de la population, soit refusée au 20% restant parce qu'ils font du sport, alors que les efforts de plus en plus extraordinaires demandés aux sportifs, les mettent dans un état pathologique proche de la maladie. »

Fort de cette affirmation, vous étiez peut-être dans votre liste électorale, parmi des candidats plus dopés que vous, mais avec les dents plus longues que les vôtres, qui se réjouissent aujourd'hui d'avoir gagné une place par abandon.

Ce que l'on nome doping n'est certainement pour rien dans la recherche du plan d'entraînement idéal, ni dans celui de vous imposer un régime d'enfer pour parvenir à vos fins. **Le doping vous a simplement permis de supporter des séances d'entraînement de titan.**

Photo de famille



Que ce soit dopants musculaires ou anti-stress, tous les hommes de premier plan les utilisent.

Aujourd'hui on demande aux sportifs, aux vedettes de la chanson et même aux hommes politiques, astreints à des discours pendant des heures, de ville en ville, sans la moindre fatigue ni le moindre trac, de se surpasser. Oui le doping est dangereux s'il est utilisé avant d'avoir demandé à son corps et à son mental, le maximum.

Pour terminer je reprendrais la réponse de Roschdy ZEM (le metteur en scène du film Bodybuilder) faite à une journaliste qui lui demandait s'il avait des a priori au sujet des culturistes. **« Oui sur le dopage notamment. Je me disais qu'il ne fallait pas être futé pour ça, alors que ces gens ont une vraie connaissance de leurs corps et des composants de la nourriture. Ce sont tout, sauf des idiots. »**

Peut-être qu'un jour si les fédérations imposent des slips ou des chaussures sports créés par de grands couturiers, business oblige, les médias seront plus cool.

Je ne peux vous quitter **Monsieur PIEL**, sans vous communiquer parmi les **177 messages** que j'ai déjà reçu, celui de **Car Mad**, brillante rédactrice et photographe à Muscle Show, la première personne qui a réagi à ma révolte.

« Bonjour Pierre, J'ai pris connaissance cette nuit de ton texte pour Alex : très bien!

J'ai été déçue pour PIEL (et non par PIEL!) pour son affaire.

Apparemment, beaucoup de gens sur Facebook ont relayé cela, les idiots, bien heureux que la foudre ne s'abatte pas sur eux. Comme l'on dit, d'un bourricot, on en fait pas un cheval de course.

Alors, effectivement, honte aux ânes de brailler aussi fort ... »

DOMINIQUE DARDÉ



Santé & Bien-être



Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

COMMENT MANGER POUR PRENDRE DU MUSCLE

Dans cet article je vais reprendre les grands principes pour vous montrer ce que doit contenir vos assiettes si votre souhait est de prendre du muscle. Mon désir est de vous informer sur deux solutions pour parvenir à ce résultat :

La solution « Bodybuilding » efficace et pratique en :

55% de Glucides

30% de Protéines

15% de Lipides, version traditionnelle.

La solution « Bien-être » respectant l'idée de l'alimentation Paléolithique en

40% de Glucides

30% de Protéines

30% de Lipides, respectant le système hormonal naturel et le bien-être.



Santé & Bien-être

Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

Voilà un exemple simple à comprendre pour les débutant et les confirmés, il y a bien sur des techniques encore plus poussées et plus personnalisées mais ci vous voulez comprendre les bases cet article peut vous être utile. Cet exemple est une version simplifier qui n'est pas calculé au gramme prêt, mais arrondi pour simplifier.

Prenons pour exemple une personne de 70 kg , il lui faudra consommer par jour une moyenne de 3 grammes de protéines par kilo de poids de corps, 6 grammes de glucides par kilos de poids de corps et 1,5 gramme de lipide par kilo de poids de corps. Par jour cette personne devra consommer :

- * 210 grammes de protéines
- * 420 grammes de glucides
- * 100 grammes de lipides

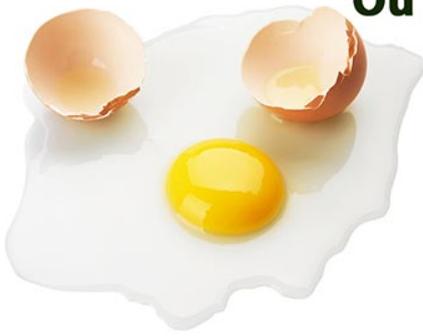
Tous ses chiffres sont bien beaux mais à quoi ça ressemble dans l'assiette ?

En prenant quelques exemples d'aliments je vais vous montrer à quoi devrait ressembler l'alimentation d'un individu de 70 kg qui souhaite prendre du muscle.



sources photos : google images

Où trouver 210 grammes de protéines ?



6 oeufs au plat

200 gr de poulet

200 gr de colin

3 shakers de protéine

Où trouver 420 grammes de glucides ?

-> dans ces 3 aliments réunis.



300 gr de flocons d'avoine

200 gr de riz basmati

300 gr de quinoa

Où trouver 100 grammes de lipides ?

-> dans ces 3 aliments réunis.



1 avocat

2 cuillères à soupes d'huile d'olive

4 jaunes d'oeufs crus



Santé & Bien-être

Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

BODYBUILDING-RULES.COM

Et les légumes dans tout ça ?

700 grammes à répartir sur la journée sont une bonne base (au moins 700 grammes / jour)

Vous savez en gros à quoi doit ressembler vos assiettes pour débuter votre prise de muscle, à savoir que je me suis basé sur une personne de 70 kg donc les doses changent en fonction de votre poids de corps.

Pour la deuxième versions l'alimentation Bien-être (paléolithique, diet de Zone) que je pratique depuis presque 20 ans (voir mon livre Nutrizen) les changements sont :

- **Rétablissez en 40% de Glucide /30% de Protéine /30% de Lipides.**

- **Maintenir les 3 gr de protéine par kilo de poids du corps (personne naturel, sans aide chimique)**

- **Protéines 210 gr**

- **Glucides 280 gr**

- **Lipides 210 gr**

- Pour les protéines, la modification se fera surtout au niveau de la source de protéine en poudre, le soja sera privilégier ou la Spiruline.

La spiruline

Une fois séchée (teneur en eau inférieure à 9 %) la spiruline contient des lipides très riches en Oméga 6 (2 à 3 % de la matière sèche), 15% de glucides, plus de 60% de protéines (avec tous les acides aminés essentiels et la plupart des autres ce qui est rare dans les aliments courants).

Elle est une source exceptionnelle en vitamine B12 et en bêta-carotène.

Elle contient beaucoup de fer, (quantité variant selon les conditions de production), du zinc, du magnésium, du calcium, du potassium et du phosphore en quantités importantes, ainsi que de la phycocyanine (jusqu'à 19 % du poids sec).

Il y a aussi des vitamines B, E, K...

La membrane cellulaire de la spiruline contient des polysaccharides et des phospholipides riches en acides gras essentiels.

Contenant très peu de cellulose, la spiruline est très digeste



sources photos : google images



Santé & Bien-être

Emmanuel WEILL / Haltérophile, Culturiste Ifbb Pro, Homme d'affaire et spécialiste de la remise en forme

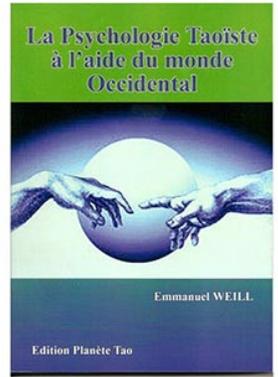
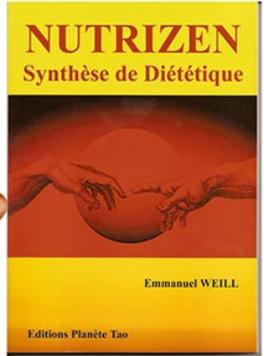
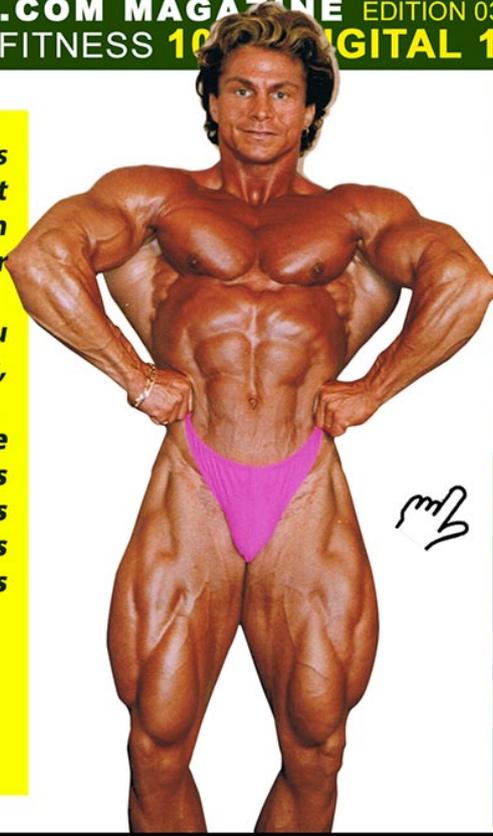
- Pour les lipides (le pourcentage peut vous surprendre, car il est élevé) les Oméga 3 seront favorisés car ils disparaissent de notre alimentation et ils sont pourtant le chaînon manquant pour enrayer l'obésité.

Consommez le plus possible de l'Huile de colza ou noix, des amandes, des poissons gras, des avocats, etc.

Vous savez en gros à quoi ressemble mon assiette pour ma prise de muscle, à savoir que je me suis basé sur une personne de 70 kg donc pour moi les doses changent car mon poids de corps est plus prêt des 90 kg avec 11% de MG pour 51 ans bientôt.

Testez le Bien-être !

Emmanuel WEILL



PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10





PODCAST



POSEZ VOS QUESTIONS À NOTRE ÉQUIPE DE REDACTION

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



LES RÉPONSES DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO



*Après selection des questions par notre équipe de rédaction

TOP WORKOUT

Avec **NATHALIE CAMOU** Miss **UNIVERS 2013**

Photos Kpictures Cie, Car Mad & Photothèque Nathalie Camou

Il n'est pas rare de trouver aujourd'hui de plus en plus de femmes sur les plateaux de musculation.

Changement d'époque, changement de mentalité. La musculation se démocratise dans le monde féminin.

Il n'est plus l'heure aux brindilles et autre Kate moss mais plus aux formes et aux voluptés d'un corps aux courbes dessinées et sculptées.

C'est un constat évident par l'accroissement d'une catégorie body: les miss bikini.

Sans aller jusqu'au niveau compétitif, moi professionnelle de la forme j'accueille tout les jours des femmes qui arrivent avec leur stéréotypes des années 80 et leur apriori quant a pouvoir sculpter, construire et y prendre même un certain plaisir.

Combien ai je pu convaincre par leur simple effort (mais payant) des bienfaits de la musculation a contrario des ergomètres recommandes dans tous les "Marie-Claire" "Santé Beauté" et autres magazines féminins.

RENTRONS DANS LE VIF DU SUJET ET ADRESSONS NOUS A VOUS MESDAMES EN DEMANDE DE CONSEILS.

Quoique ils pourraient s'appliquer a vous aussi messieurs, "homme tronc" du 21ème siècle.

Oui oui! Il n'est pas rare de trouver en salle des beaux apollons mais simplement du buste...

Dans un but esthétique, moteur ou bio mécanique il est important de travailler les membres inférieurs.

Rappel anatomique important; même si nous galopons a longueur de journée, cette partie n'est pas a négliger au cours de l'entraînement. Je vous rappelle qu'ils vous "supportent" depuis vos premiers pas et le plus longtemps possible je vous souhaite. Nous pouvons décomposer cette zone en 2 : les cuisses avec les quadriceps et les ischios et la jambe avec les mollets.

Au cours de l'entraînement il doit être toujours mis en avant un travail global puis analytique.

Tel une carte géographique on mobilise une région puis un département pour aller chercher au plus proche du canton dans un travail culturiste.



TOP WORKOUT / TOP WORKOUT

TOP WORKOUT

Avec **NATHALIE CAMOU** Miss **UNIVERS 2013**

J'ai pour habitude d'initier mes pratiquants sur des techniques maîtrisées et maîtrisables par une écoute de son corps. Il est à mon sens important de dissocier les zones précitées même pour un débutant en musculation. L'approche body est pour moi la meilleure.

Il n'y a pas de meilleurs exercices ou de moins bons que d'autres, c'est l'utilisation que l'on en fait qui fera la justesse et précision musculaire. La charge est un curseur important dans la progression mais rappelons nous que votre charge ne se reflète pas dans le miroir, mais votre silhouette oui.

PAR EXEMPLE, TOUT LE MONDE CONNAÎT LE SQUAT? BIEN ÉVIDEMMENT!

A mon avis un des meilleur exercice mais trop souvent néglige ... C'est un autre sujet ça ! ;-)
En dehors du squat traditionnel sur barre libre il existe Plusieurs variantes très intéressantes et réalisables même par les débutants.

SQUAT



SUR BARRE GUIDÉE

Option 1 quadri et fessiers

Barre placée sur les épaules
Bassin sous la barre pour décoller celle ci
Après avoir déverrouiller, on place les pieds en avant serrés (envi. 1 pas) et talons légèrement ouverts vers l'extérieur.
On pousse les fesses vers l'arrière (comme si vous vouliez vous assoir)
Tout en fléchissant les membres inférieurs.
On effectue une poussée dans les talons permettant la remontée de l'action.
"Les pointes de pieds ne nous servent a rien, le point de poussée et de force réside dans nos chers talons"
Le dessin de cette poussée sera comme un arc de cercle dessinée par la hanche.
On remontera sans tendre les jambes- tension sur les quadriceps, en effectuant une légère rétroversion de bassin (on serre les fesses)

Plusieurs variantes possibles à cet exercice: pieds écartés (quadriceps - grand droit), pieds écartés avec ouverture de pointes de pieds (adducteur fessiers vaste externe) pieds serrés fermeture pointes de pieds (couturier-vaste interne)



PRESSE

Un autre exercice que je propose en combinaison cuisses-fessiers, presse inclinée à 45°, charge libre par choix 😊



PIEDS SERRÉS EN HAUT DE PLANCHE

On effectue une flexion jusqu'à former un angle à 90° avec les membres inférieurs, la vitesse doit être maîtrisée d'une part afin de veiller à ne pas décoller le bassin de la flexion et d'autre part à permettre un ressenti juste et contrôlé des ischios et dans la phase de remontée de ne pas profiter du rebond donné par la vitesse d'exécution.

On remontera la charge sans extension complète voire même en conservant un angle sur l'articulation du genou afin de garder la tension musculaire. Certains adeptes de la technique marqueront un temps de pause relatif à la contraction.

Il pourra être combiné à ce premier mouvement un écartement de pieds dit "10h10" sur les extrémités de la planche permettant d'aller chercher le moyen fessier d'une part, le vaste interne et les adducteurs. Néanmoins les quadriceps seront également sollicités.

Le répertoire gestuel des membres inférieurs est long et sans retenue car plus on pratique plus on découvre que notre schéma moteur regorge de tous les meilleurs exercices possibles. Faut-il savoir écouter son corps et/ ou comme moi, coach sportif, observer le corps de mes pratiquants.

Les exercices présentés sont des variantes empruntées à des préparations spécifiques me direz vous ?

Mais au service du pratiquant lambda ils font des émules car ils diversifient leur routine classiques et enseignées dans tous les supports et revues spécialisés. Néanmoins il ne faudra pas négliger les mouvements de bases et analytiques proposés en salle car ils sont complémentaires à un bon entraînement.

TOP WORKOUT

Avec **NATHALIE CAMOU** Miss **UNIVERS 2013**





**PROFESSIONNELS...
COMMUNIQUEZ
DANS LE 1ER MAG
100% DIGITAL 100% GRATUIT
SUR LE BODY ET LE FITNESS EN FRANCE**

**VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE
NOS TARIFS OK**





LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

"Ces êtres étranges venus d'une autre planète. Leur destination: la scène. Leur but: en faire leur Univers. BernarDDato* les a vus. Pour lui, tout a commencé par une nuit sombre, le long d'un clavier solitaire, alors qu'il cherchait un raccourci de traitement de texte que jamais il ne trouva. Cela a commencé devant un ordinateur portable et par un homme devenu trop las pour continuer à écrire. Cela a commencé par des photos venues d'une autre galaxie. Maintenant, BernarDDato sait que les bodybuilders sont là, qu'ils ont pris forme surhumaine, et qu'il lui faut convaincre un monde incroyablement incrédule que le rêve a déjà commencé."

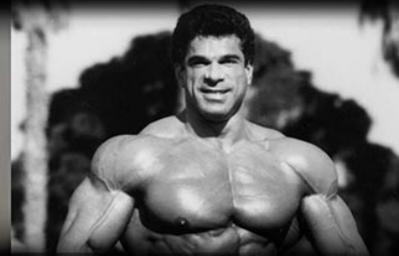
BernarDDato's



Totems



COURTESY
DESIGN
PHOTOGRAPHY



LES BODYBUILDERS

BernarDDato's
Totems #2



Lou Ferrigno

Forme. La **FORME** est ce qui donne du sens à la matière... Non ? La **FORME** est ce qui capte l'essence matricielle... Non ? La **FORME** bodybûdée des super-héros, sous les crayons, les pinceaux, sous les plumes des dessinateurs, n'est-elle pas l'expression de leur libre-arbitre plutôt que d'une prétendue volonté de puissance ? N'est-elle pas le signe de leur détermination à créer et recréer leur corps, n'est-elle pas l'indice de l'esprit émancipé qui s'affranchit de la programmation génétique, n'est-elle pas le symptôme d'une aspiration artistique qui modèle l'anatomie au-delà du temps et des normes **FORM**atées ? La **FORME** de Superman, de Batman, de Hulk, **FORM**ule esthétique au parfum de liberté, n'a-t-elle pas inspiré de nombreuses vocations culturistes ?

Ferrigno. Lou Ferrigno, **FORMER** professional bodybuilder. Lou Ferrigno si humble et si fair-play, défait à Mr Olympia par l'adversaire et champion Arnold. Lou Ferrigno si humble et si généreux, battu au box-office par le concurrent et acteur Arnold. Lou Ferrigno qui jamais ne s'est départi de son sourire, jamais ne s'est départi de ses passions, jamais ne s'est départi de ses admirations ; Lou Ferrigno, ami de Stan Lee, ami des fans, **FORMEL** et fervent admirateur de justiciers costumés, Lou Ferrigno, qui accepta de s'enlaidir sous le masque féroce et colérique de Hulk, ne fut-il pas influencé, en poussant toute cette fonte, par le trait de Jack Kirby ? Mais quel juste retour des choses, mais quelle récompense méritée que cette mini-statue ! Les fans de comics raffolent de ces figurines sculptées dans la résine, vendues à tirage limité, et qui donnent de la matière à leurs personnages de papier. « J'ai vu un ange dans le marbre et j'ai seulement ciselé jusqu'à l'en libérer », a dit un jour Michel-Ange. Et à n'en pas douter, l'artiste qui façonna ce mini-buste de Hulk aura vu le visage d'un ange généreux et passionné, et il aura ciselé, jusqu'à libérer de la résine, la **FORME** de Lou Ferrigno.

BernarDDato

RICHARD VARRUCCIU

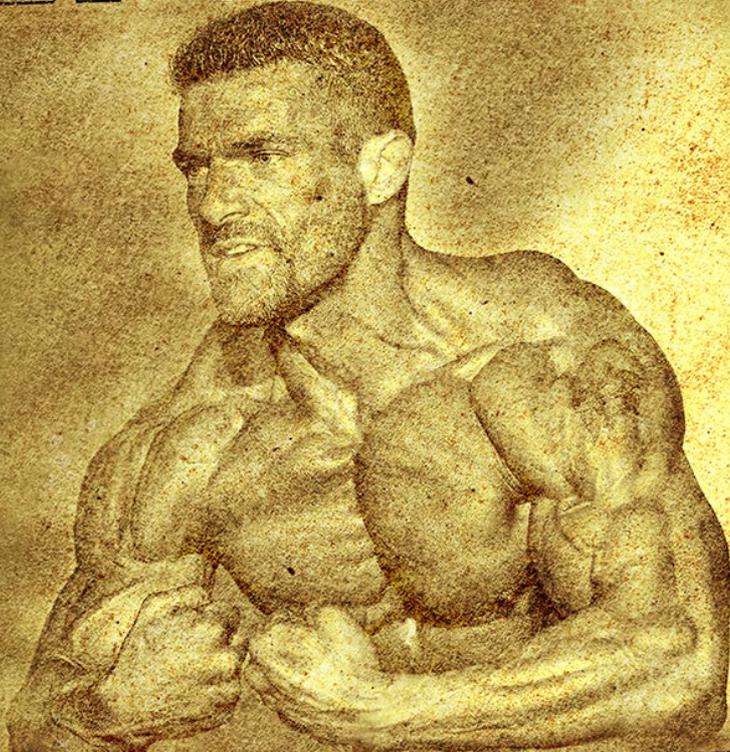
Photo Eric RALLO et Vincent Dayde



contactez Richard
sur Facebook



SPONSOR



WANTED

SANDRO HOFER



**2013 ARNOLD AMATEUR EUROPE
MEN'S BODYBUILDING OVER 100 KG
AND OVERALL CHAMPION**

PHOTOS BY MATTHIAS BUSSE

par **Véronique DUCOS** Photothèque **SANDRO HOFER** et **CAR MAD**

« PRO RIME AUSSI AVEC INTELLO ET PAS TOUJOURS AVEC MEGALO ! »

Rare sont les ascensions fulgurantes d'Amateurs vers le monde Pro constatées en Body et qui perdurent au-delà de quelques années...On pourrait en débattre pendant des heures pour savoir si c'est une chance ou non....C'est pourtant ce qui arrive à Sandro Hofer le nouveau Pro IFBB. Il aura suffi d'une compétition pour que tout change...son Statut, le regard des gens, sa vie...



Sandro Hofer a 29 ans, mesure 1m78, pèse 108kg en compétition (pour l'instant) et 118kg hors saison....et la vie devant lui.

Cela fait 10 ans qu'il s'entraîne et Jusque là, personne n'avait entendu parler de ce jeune homme dans le milieu International si exigeant de notre discipline, et pour cause...Sandro était uniquement connu en Suisse, je dis bien « connu » et pas « reconnu » à dessein !

Il suffit de voir son Palmarès pour en connaître la cause ----->

En l'espace de 6 années sans compétition majeure, Sandro a touché les étoiles en partant de la base!

Alors on est en droit de se poser la question Pourquoi ? qu'est ce qui a fait que ce jeune homme n'a pas accédé à son rêve plus tôt ou justement qu'est ce qui a fait qu'il y a accédé si vite ? C'est un casse-tête....

Je me souviens encore de son interview en descendant de la scène de l'AC à Madrid, lorsque le journaliste lui demande de donner son palmarès...d'autres que Sandro auraient rougi, fabulé, exagéré, se seraient trouvés des excuses...pas lui ! il a tout simplement dit qu'il n'avait jamais rien gagné...c'est tout ! devant le journaliste médusé... Il est comme ça Sandro, il ne ment pas, il n'en voit pas la peine... il prend les choses comme elles viennent en essayant de garder la tête froide.

C'est cette attitude d'ailleurs qui surprend bon nombre de personnes du milieu qui le pensent froid et arrogant. En fait c'est tout l'inverse...Bien évidemment il est conscient de son physique, aujourd'hui en tous cas ! mais il n'en abuse pas outre mesure, il n'en joue pas, il est lui-même.

PALMARÈS

3ème au Championnat d'Automne Suisse IFBB (sélections Nationales)2008

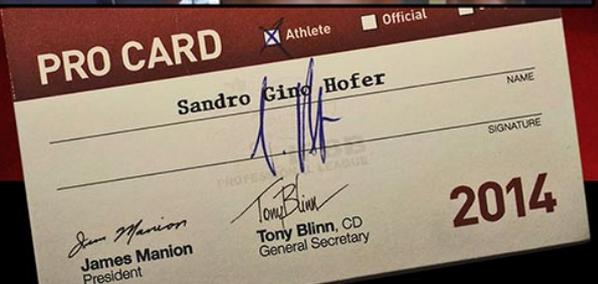
9ème au Body Xtreme Invitational IFBB 2010

2ème au Championnat d'Automne Suisse IFBB 2011

1er Super-Heavyweight et Overall Arnold Classic Europe Amateur IFBB 2013 !!!!!



VOIR
la **VIDÉO**



SANDRO HOFER



Sandro est un Intellectuel, il est ingénieur en Génie Civil et c'est un surdoué..donc un incompris ! Il analyse toujours froidement les situations et n'exagère jamais de façon disproportionnée les réponses. Cela fait-il de lui un être dénué de sentiments ? loin de là, c'est même tout le contraire, mais lui il garde tout pour lui, en lui, le bon, le mauvais et on pourrait même dire que c'est de la pudeur extrême ! seuls les gens qui lui ressemblent comprennent, d'où certains quiproquos, certaines mauvaises interprétations de ses mots, ses gestes...

Patrick Tuor et Sandro Hofer



Il n'a donc jusque là pas manifesté plus que ça sa différence physique avantageuse...mais dorénavant, il va falloir le faire...et ce sera le plus dur pour lui...

Je vous propose de découvrir le nouvel Enfant Prodige du Body....

Sandro a du mal à se remettre de son sensationnel succès à l'Arnold Classic. Il a du encaisser quelques échecs et défaites dans sa toute jeune carrière, ça n'a de loin, pas été facile du tout et il a failli douter de ses capacités.. mais cela lui a appris à travailler dur et à ne pas se reposer uniquement sur son talent.

Plus jeune, Sandro a fait des compétitions d'Athlétisme au niveau National, sprint, saut en longueur, Triple saut...

A côté il a grandi en pratiquant des sports polyvalents comme le Cyclisme, la Natation, les Sports alpins, jusqu'au jour où...quand il avait 17 ans, son père s'est tué dans une avalanche durant une randonnée à ski.

Il a tout arrêté pendant deux ans...jusqu'au jour où à 19 ans il a bénéficié d'un abonnement de 2 semaines au Pro-Fitness à Lenzburg. Là, le propriétaire du Gym lui a demandé, après 6 mois, s'il était intéressé par les compétitions, le début d'une fascinante aventure selon Sandro...

SANDRO HOFER

Dans sa famille on est Sportif de Haut Niveau en Amateur, il a donc de nombreux soutiens, malgré tout en Suisse, le Body reste un sport marginal et la reconnaissance et l'acceptation sont deux termes inexistantes ou presque. Le regard des autres fait partie de son quotidien, et loin de mal le vivre, il essaie d'occulter.

Photo copyright

Car Mad

Sandro pense vivre une vie normale...de bodybuilder avec le style de vie qui va avec. Quand il est possible de partager ce quotidien avec des personnes qui vivent également comme cela, c'est assez relax et harmonieux...malheureusement en Suisse, comme ailleurs en Europe certainement, on ne trouve pas beaucoup de ces personnes.

Sandro fait de la compétition depuis 10 ans, les régimes pour lui sont devenus une routine, mais cela ne l'empêche pas de ressentir la même chose que les autres ce n'est pas un surhomme ! il est très attentif à ne pas décharger sa mauvaise humeur sur les personnes de son entourage.

Alors quels sont les objectifs de Sandro ? bien que ce soit très difficile à comprendre, **Sandro n'a pas encore de Sponsor !** ce qui fait qu'il ne peut pas tout à fait plonger dans les compétitions Pros pour l'instant ! **Incroyable non ?** quand je pense à tous ces Athlètes non titrés qui bénéficient de soutien alors qu'ils ne font rien d'extraordinaire... Voilà encore un côté de Sandro, il n'en fait peut-être pas assez ! Moi je pense que c'est une qualité... et il précise que sa « cible lointaine » comme une prise de conscience réelle est de se faire un nom au final dans le monde des Pros .

**pas de
sponsor!!**

Photo copyright
Matthias BUSSE

BODYBUILDING-RULES.COM



SANDRO HOFER

Fan des années 90

Sandro est un fan absolu des années 90. Il apprécie les corps des Culturistes de ces années pour leurs dimensions « humaines ». des Wheeler, Ivrone, Don Long, Mike François, Tom prince, Coleman au début...la liste est longue.

Il a grandi avec les vidéos d'entraînement de ces gars. Il pense que s'il devait débiter aujourd'hui, en 2014, il regarderait certainement aussi les vidéos des Top pros...**alors, il ne se lancerait peut-être pas dans les compétitions.**

Il pense que c'est en s'éloignant de ce qu'il appelle le « Freak-Show Bizness » et en se rapprochant de l'image idéale que tout le monde recherche que l'on gagnera nos lettres de noblesse. C'est aussi en ne nous limitant pas en dehors de la société en nous érigeant comme « spéciaux », mais au contraire en cherchant le contact... **il nous faut retourner aux valeurs anciennes de discipline, dévouement et persévérance et non de facilité ...**

Si Sandro pouvait recommencer ou changer quelque chose dans son parcours, ce serait, du moins ce qui lui vient à l'esprit en premier, chercher un Coach digne de ce nom ! pour qu'il puisse faire tout juste depuis le début...mais en y réfléchissant bien, c'est justement les fautes qu'il a commises, tous les échecs et les claques qu'il a ramassé et non pas les succès qui l'ont fait avancer. A travers cela, il a appris à apprivoiser son corps et il reste persuadé qu'avec ces expériences bonnes ou mauvaises il a encore beaucoup de potentiel en devenir à mettre en avant.

Sandro dit qu'on lui demande souvent pourquoi il fait du Body, pourquoi il se martyrise tous les jours avec des entraînements de folie et pourquoi il subit des privations dues au régime ? Il répond à chaque fois : « **Parce que je le peux** »... Sandro pense que si on a une talent et les prémisses génétiques pour appartenir au cercle très fermé des meilleurs au Monde, alors **on DOIT le faire**... Et de rajouter avec humour : « **si non, c'est comme si on avait les six numéros du Loto et qu'on ne va pas prendre son gain ?!** »

Sandro Hofer, une perle d'intelligence, d'esthétique, d'humilité et de réalisme dans le monde impitoyable des Pros ! Ce serait dommage qu'on nous le change, le perturbe, le distorde...tant sa fraîcheur est étonnante... Je lui souhaite le meilleur dans sa carrière, l'obtention rapide d'un sponsor qui fera certainement la plus belle opération médiatique avec lui comme fer de lance....Mais je pense que ça ne saurait tarder....
Longue et bonne route Sandro....



Photo copyright
Matthias BUSSE



photo copyright Justin Cruz / Strengthproject



ACTION-RÉACTION

Photothèque Julien Greaux



TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING

Julien Greaux



«CA VA CHAUFFER !!»

photothèque julien greaux / Jason Ellis / Per Bernal

5 EXERCICES	Débutants	Intermédiaires	Avancés
Squat	10 rep.	10 à 20 rep.	30 à 40 rep.
Soulevé de terre	10 rep.	10 à 20 rep.	30 à 40 rep.
Développé couché	10 rep.	10 à 20 rep.	30 à 40 rep.
Burpees 	10 rep.	10 à 20 rep.	30 à 40 rep.
Fentes alternées	10 rep.	10 à 20 rep.	30 à 40 rep.
	2 minutes de repos entre chaque circuit	1min 30 de repos entre chaque circuit	1 min de repos entre chaque circuit



Attention les amis ! ça va chauffer !!
 Le challenge est de faire tout le circuit en une fois et ensuite prendre du repos.
 Le but est ici d'améliorer votre condition physique en CARDIO - RESISTANCE, good luck les amis !

«Action - Réaction» ! Julien Greaux

 Suivez Julien sur Facebook



MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie



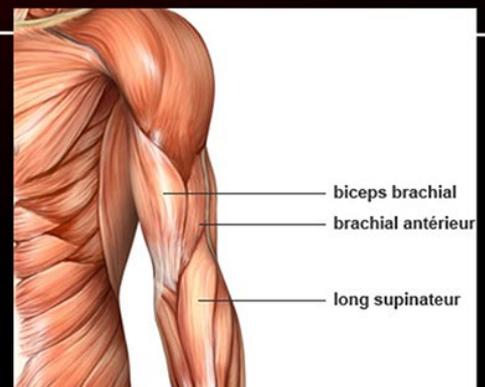
Développez le **peak** de votre **biceps**



Développer le **peak** du biceps est souvent quelque chose de très recherché par les pratiquants de musculation. Il existe des exercices qui se prêtent mieux à donner cet aspect pointu quand on contracte le bras. Ceux qui comme moi ont un biceps court ont plus de chance d'avoir un peak visible lors d'une pose de double biceps par exemple.

Il faut savoir que sous le biceps il y a un muscle, le **brachial**, qui en se développant va pousser le biceps vers le haut. Après avoir testé bon nombre d'exercices pour les biceps, il y en a deux que je trouve extra pour bien solliciter et développer cette partie pointue du biceps.

Je ne fais jamais une séance sans inclure un de ses deux exercices.





EXERCICE N°1

le curl au pupitre ou sur banc incliné à un bras avec haltère. Je le fais généralement en série de 8 à 15 répétitions avec un poids modéré, le but est de se concentrer au maximum sur la contraction, je ne cherche pas à étirer au maximum en bas du mouvement pour ne pas risquer de me blesser, surtout si le poids n'est pas léger.

EXERCICE N°2

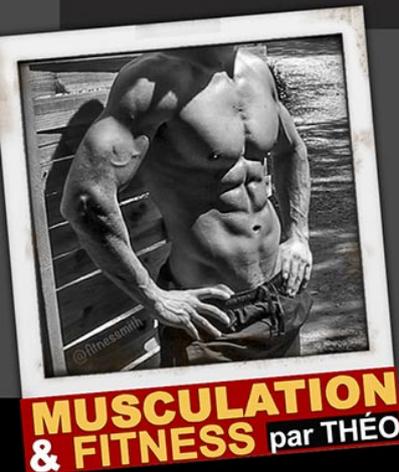
Curl araignée. Il se fait sur un banc incliné, je m'appuie le torse sur le dossier du banc, j'attrape une barre ez ou des haltères avec les bras qui pendent dans le vide et j'effectue des flexions strict en maintenant la contraction 1 seconde en haut du mouvement. J'effectue en général le même nombre de répétitions que pour le 1er exercice.

VOIR
la VIDÉO



C'est deux exercices sollicités le biceps ainsi que le brachial qui à eux deux favoriseront par leurs développements le peak du biceps.

J'inclus un de ces deux exercices en fin de chaque séance bras 4 à 5 séries de 8 à 12 répétitions très strictes.



Suivez théo sur Facebook



BODYBUILDING-RULES.COM

**Après l'entraînement,
Multipliez par 20 la réponse anabolique
grâce à un isolat de qualité incomparable**

ISO WHEY

XXL

TEGOR SPORT ELITE



AMINOGRAMME pour 100 g

Acide L-Glutamine.....	20,1 g
Leucine ÷÷.....	13,1 g
Acide Aspartique	10,0 g
Isoleucine÷÷.....	9,3 g
Lysine ÷÷÷.....	7,5 g
Tyrosine ÷÷.....	7,0 g
Valine÷÷÷.....	7,0 g
Alanine ÷÷÷.....	4,3 g
Sérine ÷÷÷.....	4,2 g
Phénylalanine ÷÷.....	3,1 g
Cystine ÷÷÷.....	2,5 g
Tyrosine ÷÷÷.....	2,2 g
Arginine ÷÷÷.....	2,2 g
Histidine ÷÷÷.....	2,1 g
Tryptophane ÷÷.....	1,9 g
Glycine	1,1 g

**STOCKS LIMITES
400 POTS**

3.5kg au Tarif exceptionnel de

~~128€~~

79 €

www.tegor-sport-elite.com



SPONSOR OFFICIEL

BODYBUILDING-RULES.COM



BLAST

FROM THE

PAST

le **SOUFFLE** du **PASSÉ** Par **PIERRE MAZEREAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

Une Star qui devient une Déesse pour l'éternité.

Anja LANGER

Texte Pierre Mazereau avec la collaboration de Roy Weidanz
Photos : photothèque Anja Langer et Pierre Mazereau



Anja LANGER

Je lui avais prédit un avenir de star du bodybuilding, mais elle devenue une déesse Celte de la beauté : « la Cliona du Body ». Mieux qu'Aphrodite et Vénus, CLIONA est une déesse d'une grande beauté qui inspire le développement, l'estime de soi et de la confiance personnelle.

C'est aujourd'hui, après avoir quitté les compétitions, le but que s'est fixé Anja auprès de tous ceux qui veulent améliorer leur aspect physique et par là même psychique.

Pour la petite histoire...

Avec Jacques NEUVILLE dans le Hall du Madison Square Garden de New-York, à qui je faisais part de ma déception concernant ma place pour couvrir le reportage, quand Anja LANGER arrive, nous aperçoit et se précipite sur nous. Je me souviens encore aujourd'hui de cette étreinte. Nous n'avions pas eu de contact depuis deux ans, date à laquelle je lui avais adressé un poster. Après les joies des retrouvailles et grâce à mon sympathique interprète en la personne de Jacques, je lui fais part de ma déception sur ma place, lui disant qu'il me serait difficile de faire de bonnes photos dans ces conditions, sans imaginer la stratégie qu'elle allait employer pour me permettre de ne pas revenir bredouille, à suivre....

N'étant plus compétitrice Anja promet ne jamais se désavouer et rester fidèle au bodybuilding.

Arrivée au plus haut dans les compétitions de bodybuilding, elle n'est plus une compétitrice depuis une vingtaine d'années, mais n'a jamais cessé la musculation. Elle a simplement changé son implication.

Après avoir quitté la scène des concours, elle coécrit, un livre sur l'exercice et la nutrition, fait des démonstrations lors des principaux salons sur le culturisme et participe également à des représentations théâtrales impliquant la musculature et le fitness.

Tout en restant l'idole des plus grands photographes et de nombreux magazines de fitness, elle monte son propre gymnase qu'elle revend après quelques années pour se consacrer à la maternité.



Anja en 2011



En comparaison avec Bev Francis elle pose pour moi puisque je suis le seul photographe sur ce côté !

Maman de deux enfants, elle se concentre désormais sur la conduite en cours particuliers comme conseillère de remise en forme.

Son désir en tant qu'ancienne concurrente, est d'être la porte parole pour ce sport, mais aussi le modèle pour les hommes et femmes de tous âges qui cherchent à améliorer leur bien-être et leur apparence physique.

Même si elle ne peut plus être une compétitrice, elle reste toujours fidèle au bodybuilding et est fière de cette déclaration et promet de ne jamais se désavouer.

Quel parcours pour cette athlète !

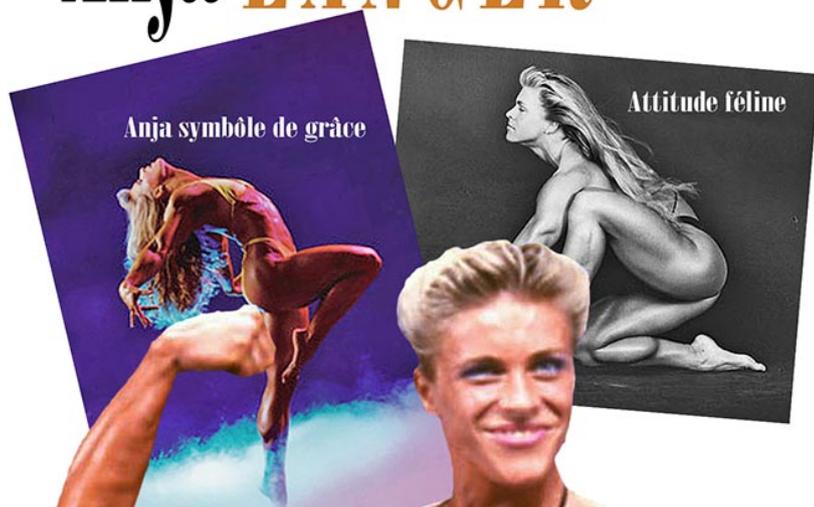
Dès l'âge de huit ans elle participe à des concours de gymnastique, d'hippisme, de plongeon au tremplin à 14 ans, avant de s'enthousiasmer pour la danse jazz. Une discipline qui lui sera bénéfique pour sa carrière culturiste où elle traite ses posings comme des spectacles de danse.

En 1980, à l'âge de 15 ans, elle commence l'entraînement aux poids et haltères. Un entraînement qu'elle augmente de 2 fois par semaine à 3, 4 et parfois plus. En 1981 elle participe à sa première compétition et termine avant dernière. Loin de se décourager elle s'entraîne encore plus dur et étudie les régimes alimentaires. Un an plus tard, à la même compétition, elle termine seconde.

A cette époque le culturisme n'est pour elle encore qu'un hobby. Elle n'a que 18 ans et ses parents veillent à ce que cela en reste ainsi. Ce qui va l'obliger à s'entraîner secrètement. Ce n'est que beaucoup plus tard que ses parents admettent que cela fait partie de sa philosophie de la vie.

Jusqu'en 1986, elle étudie les arts graphiques. Depuis son enfance le dessin et la peinture l'ont toujours attirée. Elle continue d'ailleurs à peindre et espère nous faire découvrir ses tableaux.

Anja LANGER



Anja LANGER

Photo parue dans son
livre Body Flex

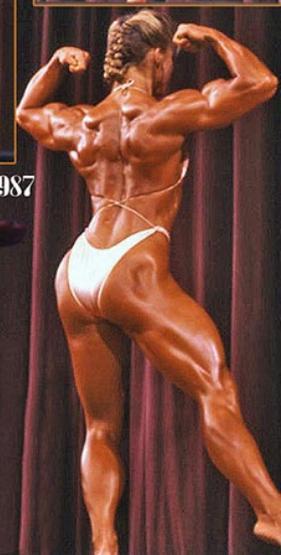
1988 à Ms Olympia



L'art de la pose



New-York 1987



Menant de paire ses études avec les compétitions de bodybuilding, elle aligne des classements qui font rêver :

- 1983, 4^{ème} au championnat Allemand
- 1984, 2^{ème} en couple au championnat du Monde amateur à Madrid
- 1985, championne du Monde amateur en Australie.
- 1986, championne d'Allemagne et championne d'Europe
- 1987, malgré une année difficile, causée par le décès de son père, elle réussit à prendre la 2^{ème} place au championnat du Monde IFBB professionnel à Toronto et se classe 4^{ème} à Miss Olympia à New-York
- 1988, 2^{ème} à Miss Olympia, toujours derrière Cory Everson

A ce jour, elle n'a que 23 ans et prend une année sabbatique avec pour objectif Miss Olympia 1990, mais le destin en a décidé autrement, puisqu'elle va donner naissance à son premier fils, Elijah.

A la fin de l'année 1991 elle coécrit avec Bill Reynolds un livre sur la musculation, l'exercice et la nutrition, qui sera publié aux Etats-Unis en 1992, sous le titre « Body Flex & Magic Body ». Cette même année, elle fait sa réapparition sur scène, comme invité lors de grandes compétitions. Bien que n'étant pas hyper musclée, ses « shows » enthousiasment les spectateurs.

En 1993 et 94, elle vit une expérience passionnante dans des comédies théâtrales où les pièces sont interprétées par une variété d'artistes athlétiques et musclés dans une combinaison avec la danse et le mouvement.

En 1995 elle achète un gymnase à Stuttgart. Bien que ce soit une expérience passionnante, son temps et l'énergie passés à la gestion d'une telle entreprise, vont la conduire à la revente pour se consacrer au coaching particulier en musculation et fitness.

En 2000, elle rejoint les rangs de l'armée américaine, où elle rencontre son futur époux, Roy, à l'époque officier dans les Forces Spéciales Américaines. Il va lui faire découvrir un nouveau monde d'aventures et d'expériences puis l'aider et la motiver afin de revenir à la scène comme modèle et porte parole pour le culturisme féminin.

Aujourd'hui elle est persuadée que si Roy avait été à ses côtés pendant ses années de compétitions, par son soutien moral et émotionnel qui lui ont fait défaut durant cette époque, il lui aurait permis d'être Miss Olympia.

Avec l'appui de son mari, elle refait la une des magazines et envisage même de reprendre la compétition, mais à nouveau la maternité va changer son destin et en 2001 elle donne naissance à son 2^{ème} fils.

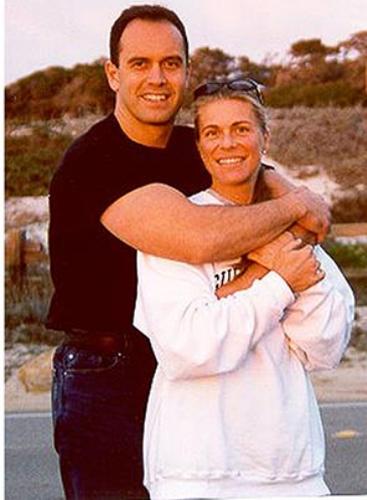
A ce jour elle est encore créditée d'un franc succès en Allemagne comme en Europe et paraît en 2010 dans « Muscle & Fitness » pour une comparaison avec la championne allemande 2009 Carla Marquardt, qu'elle considère comme une très belle et talentueuse culturiste.

Récemment intronisée au « Temple de la Gloire du Culturisme » de Joe WEIDER, elle exprime toute sa reconnaissance pour cet honneur.

Elle croit en une corrélation de la force du corps et celle de l'esprit et s'est fixé comme objectif de transmettre cette information comme porte-parole du bodybuilding et du fitness, mais pas seulement verbalement ou par écrit mais également par l'exemple.

C'est la raison pour laquelle les endroits où vous pourriez la rencontrer sont, un gymnase, une piste d'athlétisme, une piscine ou sur des parcours de VTT.

Subjuguée elle se lache complètement



Avec son époux Roy



En coaching avec Carla

Une séance de pose avec Carla



« Rien de grand ne s'est accompli dans le monde sans passion » HEGEL

Personnellement je remercie mon collègue Allemand Bern Beidenbeck, qui lors de « Miss Olympia 1987, m'a permis d'échanger ma place avec celle de son épouse mieux placée que moi.

Bien qu'étant au troisième rang, mais à l'extrême droite, je pensais réaliser un reportage tout à fait moyen. Mais c'était sans compter sur Anja, reconnaissante de mes prédictions et challenger pour cette compétition, qui au risque de se porter préjudice, vint disputer tous ses pose-down devant moi, entraînant ainsi les meilleures athlètes. Pour ma part, je n'avais d'yeux, hormis Cory Everson, que pour Anja, qui à mon avis méritait le podium et la Française Dominique Dardé, injustement reléguée au-delà du top dix.

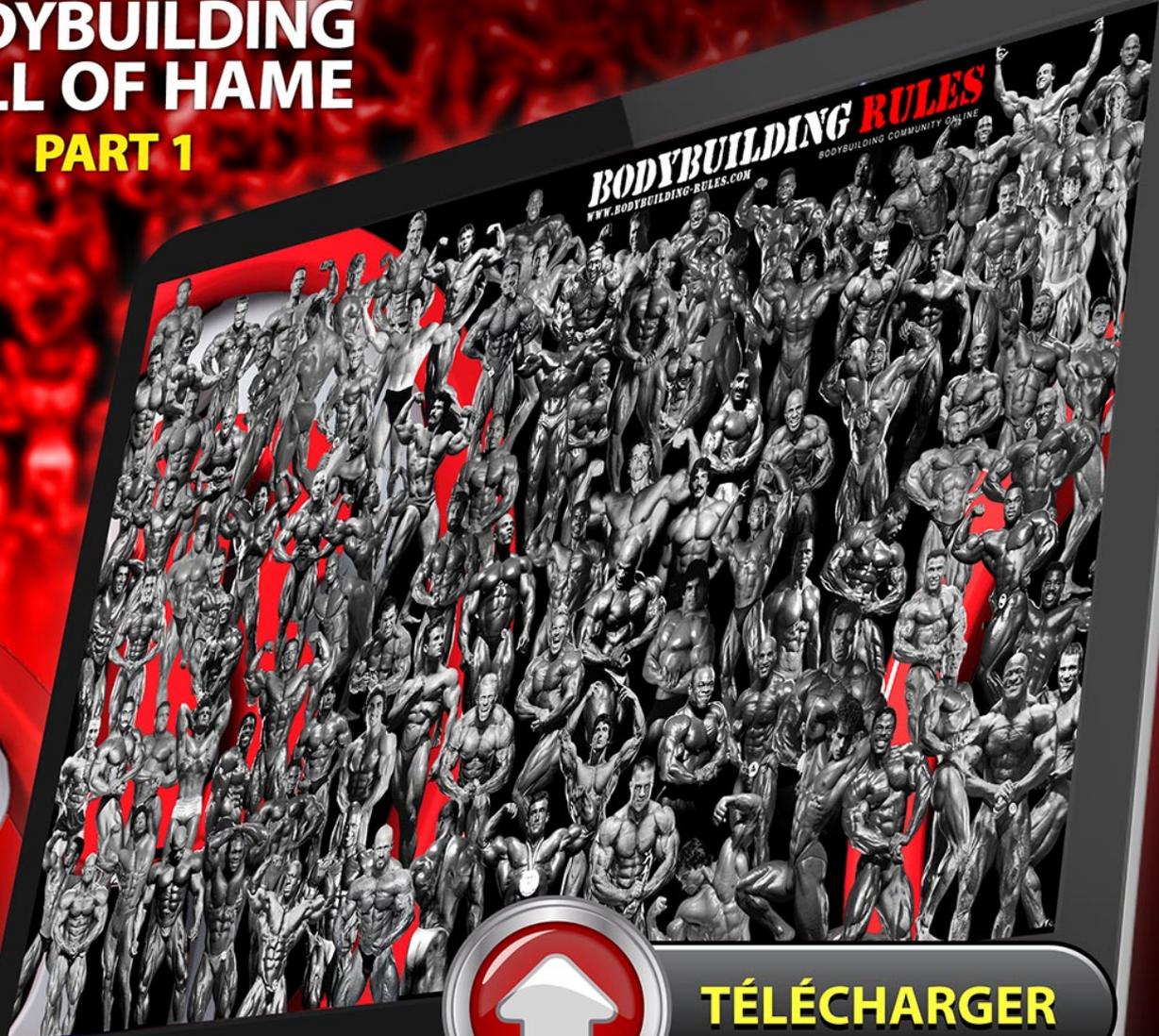
J'accorde toute ma reconnaissance à Eric RALLO, directeur de la revue numérique « BBR » pour la parution de ces documents.

Pierre MAZERAU



CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

**BODYBUILDING
HALL OF HAME
PART 1**



TÉLÉCHARGER

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN
(UNE FOIS L'IMAGE ACCESSIBLE , FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»)

ZOOM SUR

PATRICK



Reportage **Véronique DUCOS**
 Photothèque **Patrick TUOR**
 AMARANIA 2000



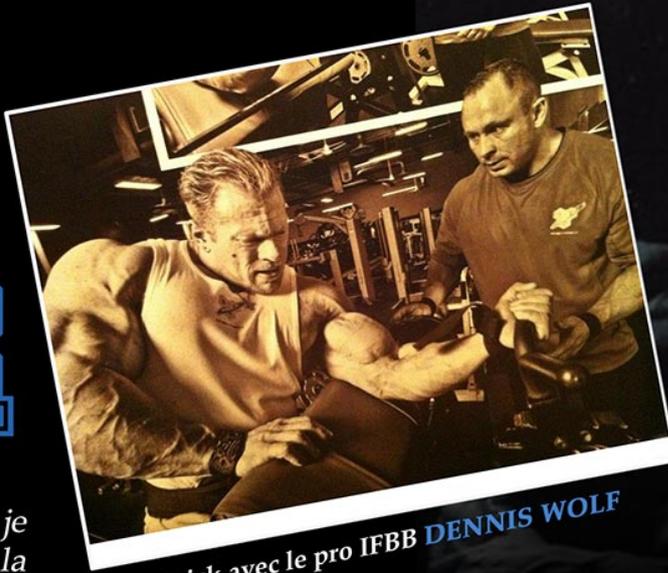
TUOR

OU «**KILLER PAT**»



En Europe en ce moment, ils ne sont pas nombreux à préparer efficacement les Athlètes de compétition. Avant de parler des Français qui s'illustrent dans ce domaine en National et International, je voudrais vous parler d'un Suisse de 42 ans qui vient de remporter avec son Athlète le prestigieux concours de l'Arnold Classic Amateur à Madrid en s'adjugeant le toutes catégories au passage....

PATRICK KILLER PAT TUOR



Patrick avec le pro IFBB DENNIS WOLF

J'ai croisé avec honneur celui que je surnomme « **Killer Pat** » pour la première fois aux Championnats d'Europe 1999 qu'il remporte en tant qu'Athlète catégorie « lourds » alors que je remporte la catégorie « Body Fitness ». Puis je l'ai retrouvé aux Championnats du Monde la même année pour le voir gagner encore une fois (moi je ne fais que 3^{ème})...

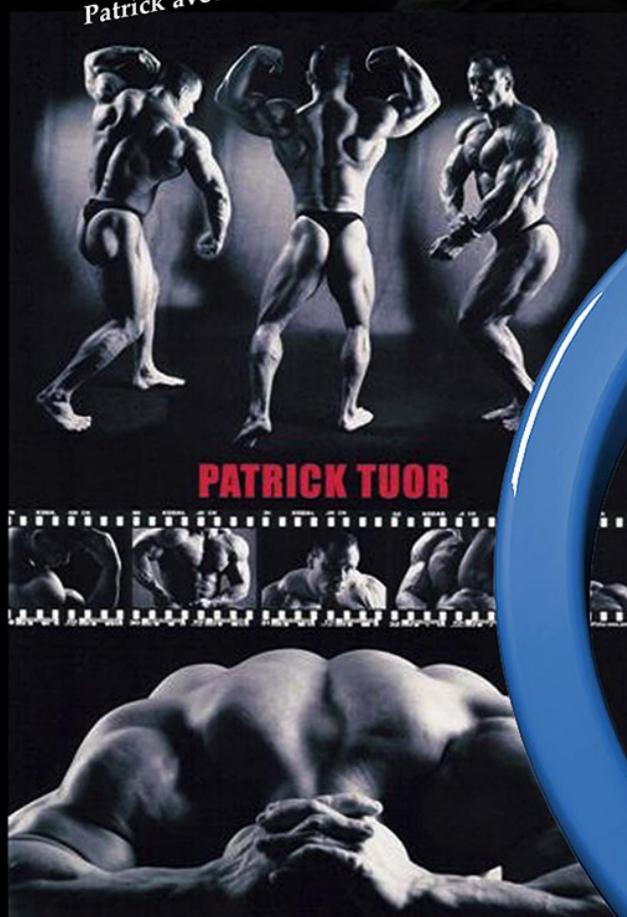
On peut donc dire que Patrick est avant tout un compétiteur avant d'être un préparateur de renom et ça a son importance.

Patrick est devenu **Pro IFBB**, mais son métier est Préparateur Physique BodyBuilding à plein temps.

IL a commencé sa carrière de sportif comme joueur Pro de Basket et à 21 ans a décidé de passer au Body. Son karma si on peut dire, c'est aider les autres à se préparer, plus qu'à se préparer lui-même. Un Athlète en amenant un autre...**il en a suivi plus de 400 ! Maintenant il est Entraîneur Pro !**

Son souci a toujours été de comprendre et améliorer ses compétences avant son propre physique et cela l'a naturellement amené à donner des réponses aux questions des autres athlètes qui lui demandaient de l'aide, c'est dans sa nature, il n'y peut rien, il est plutôt Coach qu'Athlète.

Ses points forts sont la recherche de l'optimisation sur un plan individuel pour chacun et non de faire rentrer chaque athlète dans un cadre et un concept précis.



Selon Patrick, un Champion est avant tout un athlète avec une génétique supérieure et le plus pour faire la différence sont : la discipline, la connaissance du corps et le Mental ! et là, avoir un bon Coach est primordial...

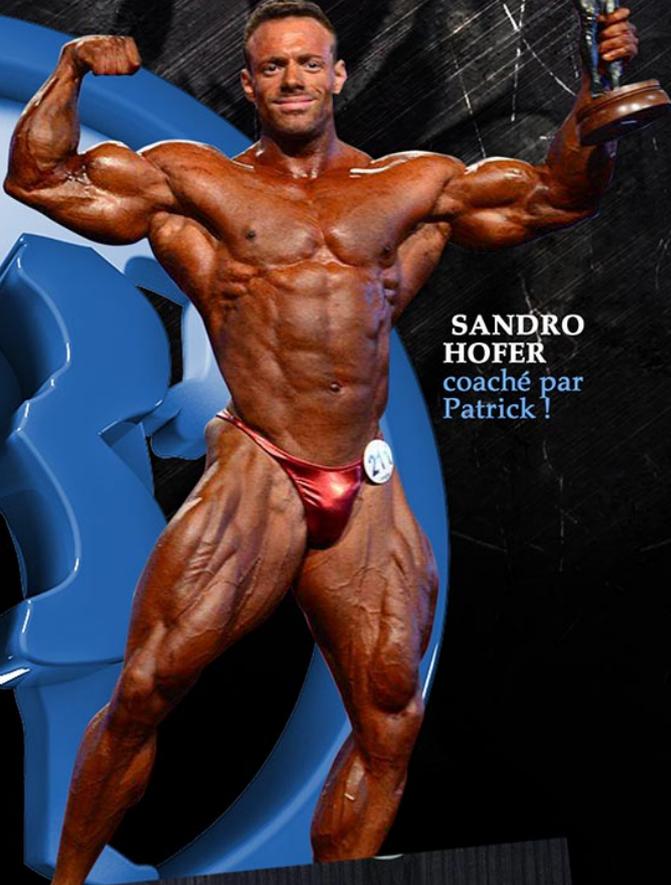
En principe, Patrick aide volontiers tous les athlètes sérieux et comme c'est aussi son seul et unique métier, son savoir se monnaie.

Il est très fier, avec raison, des 20 années qui se sont écoulées avec sa participation essentielle à l'obtention de titres de 20 champions du Monde (2 en toutes catégories IFBB et 1 en toutes catégories à l'AC), de plus de 30 Champions d'Europe et des dizaines de titres Nationaux (65 en Suisse et 11 en toutes catégories). Il a aussi aidé à gagner 12 cartes Pro IFBB et à qualifier 3 athlètes au Mister et Miss Olympia !...et c'est seulement le début dit-il avec malice...

Une bonne alimentation en Body pour Pat, c'est High carb/High prot/Low fat !

Un bon entraînement pour lui c'est Lourd avec des techniques d'intensité ajoutées tout en gardant le High volume...Il ne croit pas au surentraînement, mais par contre pense qu'il y a souvent sous-nutrition et sous-repos !

Patrick ne sait pas vraiment dire quelles sont ces qualités et ses défauts, mais en tous cas, il pense avoir une qualité, c'est son ambition de devenir une référence mondiale de la préparation, il ne s'en cache pas et travaille plus dur que n'importe qui pour y arriver...quant à ses défauts...il en avoue malicieusement et avec le sourire « beaucoup trop »... Selon lui, les qualités qu'un athlète doit posséder sont, à part la génétique, la détermination, l'aptitude à relever la tête quand tout va mal et garder la tête froide et l'objectif devant les yeux quoi qu'il arrive ! Sa Philosophie tient en une phrase : « Il faut mourir pour aller au paradis » et cela veut dire travailler encore et toujours plus dur que les autres.



SANDRO HOFER
coaché par Patrick !



LUKAS WYLER, un autre prodige suivi par Patrick !



Patrick avec **Jean Paul BROGLIA**

PATRICK
KILLER PAT
TUOR



Ses rencontres marquantes ont été sur scène et en dehors, Sa majesté «Ron» Coleman, Jay Cutler, Marcus Rhul et beaucoup d'autres, mais la rencontre la plus importante à ses yeux est son premier Coach : **Milos Sacev** qui lui a transmis la passion et la connaissance de notre discipline.

Ses plus belles victoires en tant que Coach sont probablement : son premier titre de Champion d'Europe toutes catégories IFBB en 2000 en même temps que le titre de champion d'Europe des moins de 75kgs... 2 Champions dans le même concours, ça remue et à la fois ça permet de comprendre qu'on est sans doute fait pour être entraîneur de Champions de haut niveau ! **Le dernier titre à l'AC Madrid avec un athlète que personne ne connaissait et dont certaines personnes disaient qu'il était fini, a mis un point crucial à sa certitude d'être un bon entraîneur...**

Pour l'avenir, Patrick a beaucoup de projets : tout d'abord un livre sur sa méthode d'entraînement **SST** avec le **Docteur Paolo Muzy** qui est une référence mondiale dans le domaine de l'entraînement et de la performance sportive. Une collaboration en tant que consultant avec plusieurs marques de suppléments pour le développement de nouveaux produits. Il continue à donner des séminaires sur sa méthode d'entraînement et de nutrition comme par exemple à Rio de Janeiro fin Avril pour 500 entraîneurs à l'AC Brazil et naturellement continuer à aider encore plus d'athlètes, commencer des collaborations avec des Pro IFBB qu'il limite pour l'instant, afin de gagner un jour, pourquoi pas le titre de Mister O !

Patrick est souvent dérangé par certains athlètes et personnages qui n'acceptent pas les critiques et qui prétendent avoir des compétences quand en réalité ce n'est pas le cas. A contrario, il aime les athlètes qui sont prêts à apprendre et travaillent dur pour y arriver. Le sport a beaucoup évolué ces dix dernières années et va continuer à le faire à tous les niveaux, aussi il faut comprendre quel type d'athlète est demandé aujourd'hui et dans quelle direction aller... il faut travailler avec intelligence et analyser les résultats le plus sobrement possible, il n'y a pas de miracles ou de « produits » miracles..

THE MIND IS THE DIFFERENCE ! TRAIN HARD !
Si vous croisez Patrick au détour d'une compétition, ne soyez pas impressionné par sa carrure encore significative du Champion qu'il a été...allez le voir pour ne serait-ce que lui serrer la main, je crois que ça lui fera plaisir, parce que moi qui le connais, je peux dire que derrière le « Killer » et le faiseur de Champion il y a l'homme avec les défauts ses qualités mais surtout un bon cœur !...si vous voulez parler passion et Body Hardcore...allez-y !

le 1er coach de Patrick, le pro IFBB **MILOS SACEV**



Très fier de son athlète **SANDRO HOFER**
1er Super-Heavyweight et Overall
Arnold Classic Europe Amateur
IFBB 2013

California NEWS

Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif



Nouvelle Rubrique, nouveau collaborateur au magazine Bodybuilding Rules. laissez moi vous présenter un compatriote lui aussi aller tenter le rêve américain, il s'agit de Sébastien LARGE.



Sebastien LARGE

Propos recueillis par **ERIC RALLO**

Sébastien est né dans la drome mais a grandi dans la région P.A.C.A

Que ce soit le football, le handball, le mountain bike , l'escalade , Sebastien à toujours été sportif.

Son père l'a initié à la musculation à l'âge de 17 ans et depuis ce jour ou ils ont croisés la fonte ensemble, il dit lui même avoir levé des tonnes de fontes sans pouvoir exactement en faire le calcul ni même envisager un jour de s'arrêter !

Aventurier, à 22 ans, il décide de voyager, et part avec pour seul bagage un sac a dos !

Un ans de voyage, de découvertes, de travaille également dans différents pays comme le Japon, Saint-Martin, L'île D'Aruba, l'Italie, L'Angleterre...

Depuis 2006, le monde de la santé, de la musculation et du fitness est devenu son quotidien car il exerce le métier de coach sportif à Los Angeles en Californie. Il a un melting pot de clients incluant des célébrités.

Son approche vers l'entrainement c'est un « bootcamp style » !

Fasciné par le monde du fitness et du bodybuilding, Sébastien est également un compétiteur catégorie Men's physique et se prépare actuellement pour sa prochaine compétition. Etre compétiteur lui a permit de se faire remarquer par le monde du fitness et d'être photographié dans les magazines américains.

Sébastien a beaucoup d'autres passions, c'est un adepte de la photo et adore immortaliser des paysages, animaux, concerts, événements sportifs (expo de fitness, bodybuilding) photographie également depuis peu des futures mannequins. C'est un également un cinéphile averti et se passionne pour la comédie Française mais aussi les films d'actions et d'art martiaux.

Depuis son arrivée à Los Angeles, Sébastien se consacre à sa carrière d'acteur. Un long métrage tourné l'année dernière devrait sortir dans les salles très prochainement mais le plus gros projet c'est une série télévision qu'il tourne en se moment dont il a un rôle récurant.

Pour en savoir plus sur Sebastien, ses projets de fitness, d'acteur, athlète, coach sportif...N'hésitez pas a l'ajouter sur sa page Facebook et le suivre sur Instagram , twitter

Facebook : sebastien large

Instagram : sebastienlarge

Twitter : sebChristensen



California NEWS

Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif



Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice, Californie. Photothèque **Sebastien Large**

Julien **GREAUX**



Photo
Per Bernal

Pour notre premier article, commençons par notre compatriote Français. Celui qui depuis plus d'une dizaines années est respecté dans le monde du fitness, bodybuilding et art martiaux, je veux parler bien évidemment de **Julien Greaux**. J'ai eu une petite conversation il y a quelques jours et il m'a dit qu'il vient tout juste de faire la campagne publicitaire pour son nouveau sponsor "**GAT**". Il m'a aussi précisé q'une compagnie de vêtements sportifs l'avait approché pour devenir l'égérie de leur marque. Etant trop tôt pour en parler, je vous donnerais plus de «news» dans un prochain numéro.

Coté hollywoodien, J'ai eu la chance de parler à mon ami **Adam Rodriguez** connu en France pour le rôle d'Eric dans la série **Les Experts A Miami**. Il m'a parlé de ses projets et de la nécessité de se préparer physiquement pour son prochain tournage. Son entraîneur **Tito Raymond** veille à cela ! ;)

Adam **RODRIGUEZ**



Jean-claude **VAN DAMME**



le fameux Mr **Jean-Claude Van Damme** qui à revenu s'installer en Californie après avoir vécu 7 ans entre L'Asie et le Canada.



California NEWS

Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif



Dwayne **JOHNSON**
HERCULE !

Avec l'ancien catcheur et célèbre acteur **Dwayne Johnson** aussi connue sous le nom "The ROCK" .Il finissait le tournage du long métrage "Hercules " ... un rôle qui lui va comme un gant !!



Johnny **HALLIDAY**



Avec Mr **Johnny Halliday** qui vient de fêter ses 50 ans de carrière ! chapeau bas l'artiste !
Sont entraîneur Mike Ryan le prépare pour sa tournée en Asie.

Rob **VAN DAM**



Dans le monde du Catch, un vétéran de la WWE le fameux **Rob Vandam** avec qui j'ai parler et qu'il m'as révélé qu'il était en attente de prendre la décision pour réincarner son personnage a la WWE RAW (Fédération de catch).

Dexter **JACKSON**

Shawn **RHODEN**



Avec Mr Olympia 2008 **Dexter Jackson** qui cette année a décidé de se concentrer uniquement sur Mr «O» et je peux vous signaler qu'il est énorme!
Shawn Rhoden qui devient aux yeux des spécialistes un des favoris pour le prochain Mr Olympia !

Mark **ANTHONY**



le gagnant de L'olympia men's physique **Mark Anthony** qui a hâte de remonter sur scène pour défendre son titre a u prochain Olympia qui se déroulera le **18 septembre 2014**.

Ray **LIOTTA**



Entre deux tournages, j'ai croisé l'acteur Américain **Ray liotta** avec qui j'ai pu sympathiser et qui m'a confié s'entraîner avec régularité !



Kellan Lutz s'entraînant pour être en forme pour le film "The Expandables 3



Suite au prochain numéro...

WOMEN BODY

par Véronique DUCOS *Championne D'europe / Juge international et Personal Trainer*

PRISCILLA

Priscilla est une toute petite femme âgée de 26ans, de 1m56 pour 54kg hors saison et 48kg en compétition...c'est très peu me direz-vous et on est bien loin du cliché de la pratiquante de musculation impressionnante et « hommasse »...pourtant, si Priscilla est petite par la taille et les mensurations, elle n'en demeure pas moins une « Grande » par son aura, sa grâce et sa gentillesse...Elle vit par le sport et pour le sport depuis 20 ans. L'activité physique, elle connaît par cœur : Gymnastique dès 6 ans, Hip Hop et Break dance à 15 ans...Priscilla bouge son corps avec une légèreté toute féline due à toutes ces années passées à le soumettre à sa volonté pour qu'il devienne aussi malléable et gracieux qu'aujourd'hui...Elle ne tergiverse pas, elle aime le défi...depuis toujours !

De cette volonté d'apprendre toujours plus de cette merveilleuse machine qu'est le corps humain, elle en a fait son métier. Priscilla est éducatrice sportive diplômée DEUST des métiers de la forme depuis 2008.

DEL CANTO

Photos **Eric RALLO**
Photothèque **Priscilla DEL CANTO**



C'est l'envie de savoir jusqu'où elle pouvait repousser ses limites qui la pousse à relever le challenge et à faire de la compétition : elle commence donc par LE concours, celui où des athlètes de tous horizons passionnés et déterminés se retrouvent, le Top de Colmar où elle termine 6ème en catégorie Bikini, elle enchaine avec une 2ème place à France et une 1ère place à Europe, qu'elle fait suivre aussitôt par une autre première place à Univers ! voilà, plié, rangé, ça c'est fait !

En 2013, elle remet ça pour le Top de Colmar et gagne une place...décidément ce concours est très relevé ! ça ne fait rien, elle poursuit presque la même ascension que l'année précédente : 1ère France nord et Championne de France...puis 4ème aux jeux Méditerranéens.



**PRISCILLA
DEL CANTO**

PRISCILLA DEL CANTO

1ère à France 2013 IFBB

Alexandra Servonnet

Marion MEO



Qu'est ce, ou plutôt QUI est-ce qui l'a motivée ? quel idéal féminin absolu ? Jamie Eason ! Elle regarde ses photos, vidéos en boucle et tente de se rapprocher de cette perfection. Même si elle est seule de son entourage à pratiquer le Body building, excepté l'homme de sa vie, ça ne fait rien...même si cela peut-être parfois difficile, tant pis, elle n'aime pas la facilité !

Priscilla est quelqu'un de très organisé, étant Coach sportif elle ne peut rien laisser au hasard car elle ne connaît pas toujours ses horaires qui peuvent varier d'une semaine à l'autre. Elle organise parfaitement le planning de chaque journée selon les cours et les entraînements d'une main de Maître, malgré le casse-tête que cela peut représenter parfois....

Ce qui l'aide c'est de partager sa vie avec quelqu'un qui partage aussi sa passion. Donc pas de tentations alimentaires préjudiciables... Pour le reste de l'entourage familial...il faut composer avec la joie mitigée de leur vision de son épanouissement et la crainte légitime qu'elle souffre de ses diètes strictes.



PRISCILLA DEL CANTO

Pour Priscilla, ce n'est pas la diète le plus dur, ce serait plutôt l'entraînement, car associé à son travail ses efforts physiques sont constants et lui demandent une énergie supplémentaire. Pour l'alimentation, elle a fait quelques erreurs au début mais maintenant elle arrive, grâce à sa soif d'apprendre et son esprit ouvert, à gérer et s'adapter aux besoins de son corps. Elle dit ne plus avoir besoin de faire d'écarts la semaine, même en off-saison, ce qui facilite d'autant plus ses débuts de préparation.

Pour le côté mental, elle peut compter sur le soutien de son équipe et de ses adhérents qui sont là pour la rebooster. Bien que parfois la compassion se transforme en pitié, ce qui a le don d'horripiler Priscilla ! Les gens croient souvent à tort que les préparations Body sont issues d'un comportement sado-masochiste avéré qui tient à peu près de la torture mentale et de la mutilation physique ! Loin de là évidemment la vérité ! mais laissons-les croire...

Priscilla est d'un naturel sociable et les compétitions pour elle sont aussi le prétexte à rencontres et bonne ambiance comme lors des derniers Jeux Med. en Corse. Elle admire toutes les athlètes des catégories féminines, peut-être parce qu'elle plus que quiconque, connaît le prix de l'effort et la ténacité. C'est pour elle, une source de motivation, de voir évoluer année après année ces athlètes qu'elle respecte et qu'elle érige en modèles.



DEL CANTO PRISCILLA

Priscilla est sponsorisée par **BIOTECH USA** et n'oublie pas de leur en être reconnaissante. Elle remercie bien évidemment **Vincent Nunes** qui est tous les jours à ses côtés pour la soutenir et l'aider. Son binôme **Cedric Deraco** qui la suit depuis le début, **son équipe et ses adhérents du club ainsi que tous ceux qui la suivent sur FB.**

Tout, dans la vie de Priscilla a contribué à la faire devenir l'athlète qu'elle est aujourd'hui, une battante qui ne pense qu'à relever tous les défis de la vie avec la même intensité en vivant le moment présent à 100%.

Elle nous dit avec humour : « **Pour 2014 je me focalise sur ma prépa et mes prochaines compétitions. A côté je développe mes coachings privés et continue à travailler dans mon club. On verra de quoi demain sera fait et quelles seront les portes qui s'ouvriront, les choix qui s'offriront à moi...en attendant... Je vais aller cuire mon poulet !** »

Priscilla.... une fille sérieuse mais qui ne se prend pas au sérieux.....



Priscilla & Vincent Nunes



Cédric Deraco & Priscilla

BODYBUILDING RULES®

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 03-2014



DÉJÀ 10 NUMÉROS DISPONIBLES

100% GRATUIT !

1128 PAGES !!



105 PAGES

137 PAGES

134 PAGES

128 PAGES

31 PAGES



108 PAGES

141 PAGES

123 PAGES

117 PAGES

104 PAGES

MERCI
à vous tous
pour votre soutien
et votre fidélité !



Eric Rallo Giudicelli

BBR LE MAG, CONÇU PAR ET POUR DES PASSIONNÉS !!

**DES CONSEILS
EN MUSCULATION
DIÉTÉTIQUE
BIOMÉCANIQUE...**

**DES VIDÉOS !
DES
ENTRAÎNEMENTS**

LE MOIS PROCHAIN

**Mike
O'HEARN !!**



REPORTAGES



Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le bodybuilding.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Bodybuilding Rules. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. **BONNE LECTURE !! Sportivement Eric Rallo-Giudicelli**

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



Like our page
Cliquez j'aime



join us, suscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us

