

N° 11

www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING[®]

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

ONLINE EDITION 04-2014

**100%
GRATUIT !**

RULES

**SPÉCIAL
TOP DE
COLMAR**

**INTERVIEW
EXCLUSIVE**

MIKE O'HEARN

Photo by Mike Ruiz

**EVITEZ
LES 10
GROSSES ERREURS
EN NUTRITION**

Par Emmanuel WEILL

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Véronique BOURGEOIS

Chainez CHICA

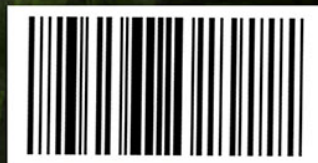
Marina DIAZ

SALON DU BODY

**LES
LÉGUMINEUSES**
PAR SABINE ACQUATELLA

**LE
SQUAT**

PAR MARC VOUILLOT
1^È PARTIE



FREE - GRATUIT

BODYBUILDING-RULES.COM

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

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°11

**PAIN IS TEMPORARY
GLORY IS
FOREVER**

« LA DOULEUR EST TEMPORAIRE, MAIS LA GLOIRE EST ÉTERNELLE... »

Cher lecteurs et chères lectrices,

Nombre d'entre vous seront ou on déjà été sur scène dans quelques jours, quelques heures...

Récompense bien futile pour certains détracteurs, d'innombrables heures passées dans votre club de gym, avec votre partenaire d'entraînement ou bien de manière solitaire avec pour unique objectif le dépassement de soi, la recherche d'une plénitude dans la performance extrême.

Résultat visible et tangible de régimes draconiens et de nombreuses heures de cardio... afin de tenter de conquérir un simple trophée et triompher de ses adversaires d'un jour, mais de soi peut-être...également...

Orgueil ? Vanité ? Quête de popularité ?... il est si facile pour nos confrères journalistes de nous réduire à des « bêtes de foire » narcissiques sans comprendre qu'il faut être un athlète de haut niveau en perpétuelle quête de plus de connaissances (anatomique, biomécanique, physiologique, diététique...) pour performer dans un microcosme non- lucratif pour 95% des athlètes et que la génétique seule ne suffit pas...

Quelques soient nos motivations, que cela soit dans nos vies privées, professionnelles ou sportives, l'ambition est louable et respectable !

Paradoxe de ce sport si singulier, il est alors extraordinaire de se sentir libre de ses actes et dans l'accomplissement de ces prouesses autant physiques, psychiques que psychologiques malgré les contraintes considérables.

Est-ce là ? La source de tant d'incompréhension ?



N'en rajoutez pas, ne dramatisez pas, ne vous apitoyez pas, ne polémiquez pas...

Vivez l'instant présent comme si chaque journée était une vie et acceptez les résultats car l'important est de vous focaliser sur le but recherché, et vous souvenir qu'il s'agit avant tout d'une victoire sur vous-même à laquelle vous venez d'accéder et vous en serez fier !
Rappelez-vous enfin, que vous avez consenti à tous ces sacrifices et que le désir ardent d'y parvenir ainsi que la motivation principale était le plaisir et la passion que vous nourrissez pour ce sport.

Alors, mes chers amis (ies), internautes, fans, sportifs, laissez moi en ces jours de compétitions, et au nom de tous les collaborateurs de votre Magazine Bodybuilding Rules, vous souhaiter de
« **vivre vos rêves plutôt que de rêver votre vie** ».

« Combatez » vaillamment et fièrement sur scène pour afficher la meilleure des conditions physiques jamais atteinte, soyez fairplay, gardez à l'esprit que vous êtes les dignes représentants d'un sport trop souvent réduit à une simple caricature.

Car comme vous le savez, la compétition impose le respect d'autrui et le sérieux, mais est à mon avis la possibilité de braver toutes vos peurs et défier vos propres limites mentales et physiques.

« **à vaincre sans péril on triomphe sans gloire.** » Le Cid de Pierre Corneille

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

Eric RALLO GIUDICELLI
Créateur et Rédacteur en chef du
Magazine BODYBUILDING RULES

MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS

qui ont collaborés à cette 11^{ème} édition :

En couverture **MIKE O'HEARN**

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

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



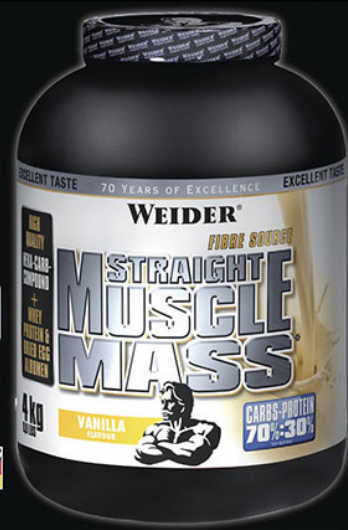
LE NOUVEAU GAINER DE QUALITÉ WEIDER

- ▶ 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 / Novacoms

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, Pierre Mazereau, Bernard
Dato, Anthony Aiguaviva, Jonathan Renaud,
Jean Jo Giansily, Vittorio Gagliano, Tony «Aiki»,
Emmanuel Weill, Luca Alfieri, Marc vouillot,
Laurent Bernardini, Vincent Issartel, Julien
Greux, Théo «Fitnessmith», Nathalie Camou,
Sebastien Large, Vince Taylor.

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
AUSSÉNAC**

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



06 86 60 70 89



taussenac@free.fr





BBR
LE MAG

100 % STARS



02 Préface

05 **SOMMAIRE**

06 Actualité

11 **CONSEILS DE COACH**

Le pullover

17 **BODYBUILDING STARS**

MIKE O'HEARN

19 **FORCE ATHLÉTIQUE**

Le Squat 1ere partie

25 **WOMEN BODY**

Marina DIAZ

28 La vidéo de MOTIVATION du mois
Lorenzo BECKER

29 **REPORTAGE**

Le TOP de COLMAR

38 **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**

Le gainage

43 **BODY Rétro**

Les culturistes font leur cinéma

49 **OSTÉOPATHIE**

51 **EXERCICE DU MOIS**

Ecartés **Poulie basse**

52 **NUTRITION EXPERTE**

Les bienfaits de l'**Avocat**

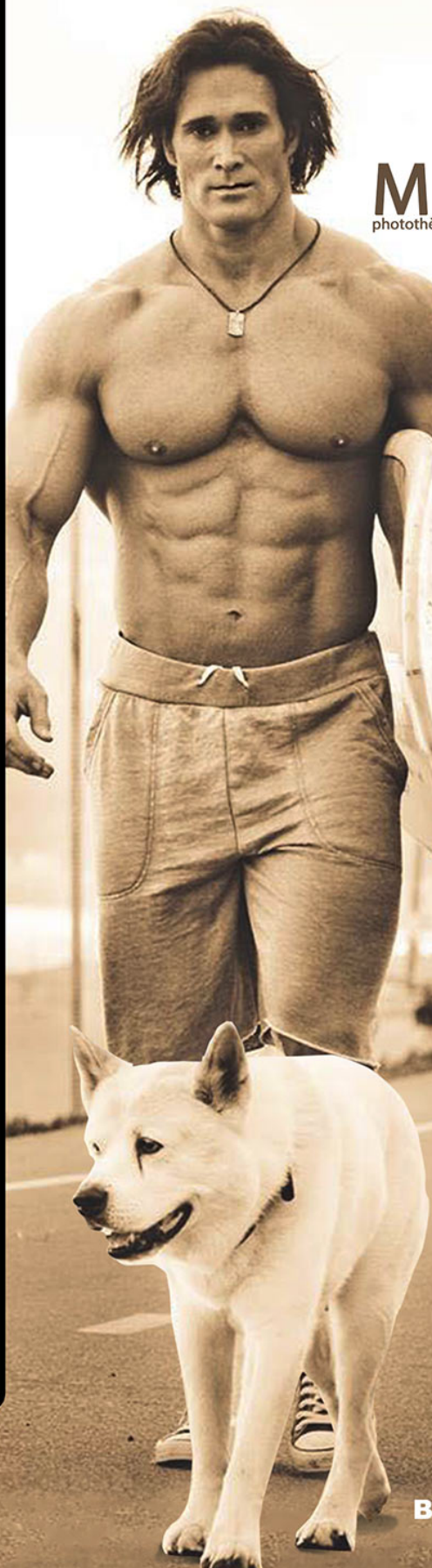
55 BEFORE / AFTER
Wafa **BENOIT**

56 **VIDEOSTEST**

61 **LES BODYBUILDERS**

Jeunesse **PARK**

63 Le **coup de pouce BBR**
Arnaud **PLAISANT**



Mike O'hearn

photothèque Mike O'Hearn

64 **VINCE TAYLOR TIPS**
TEASER

65 **ACTION - REACTION**

Total circuit Training

66 **MUSCULATION & FITNESS**

Affinez votre taille grâce à vos épaules

69 **CONSEILS PRATIQUES**

Les légumineuses

72 **BLAST FROM THE PAST**

Véronique **BOURGEOIS**

78 **ZOOM SUR**

Nadia **LECHAIRE**

81 Séquence vidéo

83 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

Evitez les 10 grosses erreurs en nutrition

91 **CALIFORNIA NEWS**

95 **BODYBUILDING RULES**

Hard work, eat clean and relax

97 **WOMEN BODY**

Chainez **KADAUI**

102 French CHAMPION :
Alexandre NATAF

103 FOND D'ECRAN BBR du mois

104 **REPORTAGE**

FIBO 2014

107 **5' INSIDE BODYBUILDING**

Laurent **BERNARDINI**

103 Remerciements

104 **LE MOIS PROCHAIN**



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



REPORTAGES EN VIDÉO !

réalisation **Eric RALLO** et **Tony de videotest**



Un bilan positif de ce Salon du Body 2014, sur le plan humain, sportif, et professionnel ! beaucoup de retrouvailles et de rencontres enrichissantes ! beaucoup de fou rires également ! Juste un regret au delà de la fréquentation et des nombreuses animations, un manque cruel de Body "pur et dur" pour un "salon du Body", à part de grandes stars américaines bien sur tel que Cedric McMillan, Fouad Abiad, Peter Molnar, Omar deckard.

Merci à nos champions français pour leur gentillesse et leur disponibilités.

FABRICE RADKO

**CHAMPION TOUTES CATÉGORIES
À LA 11ÈME ÉDITION DU GALA
DE CHCB BILLY-MONTIGNY**

photothèque **FABRICE RADKO**

avec **MANIOS MARYSE**

photo **FRANK MARTINI**



2 NOUVEAUX PARFUMS

26g de protéines par barre
Faible en glucides et lipides



+ d'infos

 Fabriqué en
Allemagne

www.weiderfrance.fr

CARNET DE DEUIL

C'est encore 2 athlètes qui ont bercés mes débuts qui nous quittent prématurément, il s'agit de «THE ULTIMATE WARRIOR» - **JAMES HELLWIG** disparu à l'âge de 55 ans et le BLOND MYTH - **VINCE COMERFORD** connu pour ses incroyables biceps, décédé à l'âge de 53 ans... RIP

THE ULTIMATE WARRIOR JAMES HELLWIG

MICHAEL GUNDILL REND HOMMAGE À VINCE COMERFORD



VOIR
la VIDÉO



VOIR
la VIDÉO

PHOTOS GOOGLE IMAGE



IFBB PRO
1961 - 2014

VINCE COMERFORD



AMERICAN DREAM

Toute l'équipe du magazine Bodybuilding Rules félicite chaleureusement notre chroniqueur à los angeles et compatriote **SEBASTIEN LARGE** pour sa parution dans le dernier iron man magazine !

american dream !



1^{er} Grand Prix International de la Ville de Nice
Samedi 19 Avril 2014
IFBB
Salle des fêtes
27800 Bricime
Entrée 10 €
Catégories :
Débutant, Junior, 21 ans, 22 ans, 23 ans, 24 ans, 25 ans, 26 ans, 27 ans, 28 ans, 29 ans, 30 ans, 31 ans, 32 ans, 33 ans, 34 ans, 35 ans, 36 ans, 37 ans, 38 ans, 39 ans, 40 ans, 41 ans, 42 ans, 43 ans, 44 ans, 45 ans, 46 ans, 47 ans, 48 ans, 49 ans, 50 ans, 51 ans, 52 ans, 53 ans, 54 ans, 55 ans, 56 ans, 57 ans, 58 ans, 59 ans, 60 ans, 61 ans, 62 ans, 63 ans, 64 ans, 65 ans, 66 ans, 67 ans, 68 ans, 69 ans, 70 ans, 71 ans, 72 ans, 73 ans, 74 ans, 75 ans, 76 ans, 77 ans, 78 ans, 79 ans, 80 ans, 81 ans, 82 ans, 83 ans, 84 ans, 85 ans, 86 ans, 87 ans, 88 ans, 89 ans, 90 ans, 91 ans, 92 ans, 93 ans, 94 ans, 95 ans, 96 ans, 97 ans, 98 ans, 99 ans, 100 ans
Ouvert à tous
LES RANGEMENTS DES TOUTES CATEGORIES SERONT SÉLECTIONNÉS POUR LES JEUX MIO
INFORMATIONS :
076623707 PATRICK GEROLA / 076193623 MARIO VALERO
UFR STAPS 261 Route de Grenoble NICE

19 AVRIL

GRAND PRIX DE NORMANDIE DE BODYBUILDING ET DE FITNESS
SHOW A 18h00
Le 26 avril
Salle des fêtes
rue de la scie
27800 Bricime
Entrée 10 €
Catégories :
Débutant, Junior, 21 ans, 22 ans, 23 ans, 24 ans, 25 ans, 26 ans, 27 ans, 28 ans, 29 ans, 30 ans, 31 ans, 32 ans, 33 ans, 34 ans, 35 ans, 36 ans, 37 ans, 38 ans, 39 ans, 40 ans, 41 ans, 42 ans, 43 ans, 44 ans, 45 ans, 46 ans, 47 ans, 48 ans, 49 ans, 50 ans, 51 ans, 52 ans, 53 ans, 54 ans, 55 ans, 56 ans, 57 ans, 58 ans, 59 ans, 60 ans, 61 ans, 62 ans, 63 ans, 64 ans, 65 ans, 66 ans, 67 ans, 68 ans, 69 ans, 70 ans, 71 ans, 72 ans, 73 ans, 74 ans, 75 ans, 76 ans, 77 ans, 78 ans, 79 ans, 80 ans, 81 ans, 82 ans, 83 ans, 84 ans, 85 ans, 86 ans, 87 ans, 88 ans, 89 ans, 90 ans, 91 ans, 92 ans, 93 ans, 94 ans, 95 ans, 96 ans, 97 ans, 98 ans, 99 ans, 100 ans
facebook
www.afcpas.fr
www.afcpas.fr
ENREGISTREMENT DES ATHLETES
03.81.50.44.63
MuscleShow
YALOUZ FRANCE
03.81.50.44.63

26 AVRIL

GRAND PRIX DES PYRENEES EDITION 2014
FITNESS
STRONGMAN
BODYBUILDING
ARMWRESTLING
Samedi 3 Mai 2014
MARTIAL CHERRIER
PARRAIN DU GP
SALLE DU MARCHÉ COUVERT
09300 LAVALANET
PRESCRIPTIONS ET INFO :
COUFFEL BRIGHTLAGRESORANCE.FR
TEL: 0680114952/0693519323
Nous remercions tous nos sponsors :
BODY CONCEPT, BULGERS, YALOUZ FRANCE, MUSCLESHOW, GORDO NUTRITION, PUBLI 16, R.C.C.

03 MAI

FINALE FRANCE de Bodybuilding et de Fitness
Le 10 Mai 2014
SHOW A 18h30
ENTREE 10€
ORGANISATION :
Club HCC
06.62.80.78.12
AFCPAS
06.33.32.40.41
DEMONSTRATION :
Philippe Fousard
2 ans Champion du Monde ABBBA
2 ans Champion du Monde ABBBA
RECOMPENSES :
Télévision LCD
Pour la finale et la finale
MuscleShow
YALOUZ FRANCE
03.81.50.44.63

10 MAI

TEAM ADVENTURE PRESENTE
5000€ de PRIME
GRAND PRIX DE LYON BODYBUILDING
Samedi 31 Mai 2014
Info - réservation
04 78 20 06 34
Ouvert toutes fédérations avec ou sans licence
Inscription athlètes gratuite, uniquement par téléphone
Salle Mosaique de Saint Priest
47-49, rue Aristide Briand 69600 SAINT PRIEST
www.musculation-club-fitness.com

31 MAI

L'ASSOCIATION FITNESS ET SÉRIÉTÉ, EN PARTENARIAT AVEC UNIVERS GYM, SALLE DE SPORT À MENTON
ET M. ERIC ORRADO ONT LE PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER
FINALE EUROPE IBFF
CONCOURS BEAUTÉ PLASTIQUE
INFOS ET RÉSERVATIONS :
UNIVERS GYM - 19, rue Loredan Larchey - Menton
Tel. 09 73 73 21 33 - info@universgym.com
www.ibff.info
DIMANCHE 1^{er} JUIN 2014 - 14h00
PALAIS DE L'EUROPE À MENTON

01 JUIN

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

10 MAI

C Onseils de coach

Thierry
AUSSENAC

Photos **Eric RALLO** / Athlètes : **Laurent BERNARDINI** et **Lionel CAMPANA**

LA CONTROVERSE DU ...

PULLOVER

Le mouvement d'expansion thoracique dit « Pull-over » a toujours été un sujet de polémiques dans les salles de remise en forme ; il fait aujourd'hui encore l'objet de discussions houleuses : cet exercice est-il vraiment efficace, ou pas ?

A mon sens, et outre son point fort qui est d'être un exercice poly-articulaire, le Pull-Over mérite de faire partie intégrante de vos séances.

Qu'il soit exécuté dans une séance de pectoraux, dans une séance de dorsaux, ou à la fin d'une séance de squats, une chose est sûre : il complètera utilement votre entraînement.



Photo Eric Rallo / Athlète Laurent Bernardini et photo google image / Eventuel copyright inconnu

En général, le Pull Over est un exercice inséré dans les séances d'entraînement des pectoraux, puisque c'est une expansion thoracique qui est avant tout recherchée.

Cependant il ne faut pas négliger un élément important : le pull-over fait aussi participer des muscles antagonistes comme les dorsaux.

Ainsi, si le petit et le grand pectoral seront évidemment sollicités, participeront aussi à l'exécution du mouvement : le grand-rond, le grand dorsal, le rhomboïde, les dentelés antérieurs et même la longue portion du triceps !



Conseils de coach
Thierry AUSSENAC



PULLOVER

ÉTIREMENT/RENFORCEMENT

Dès lors, on comprend mieux pourquoi l'intégration du Pull-Over à des séances fait controverse : l'exécution de ce mouvement rend difficile le travail en isolation de la zone pectorale, et la majeure partie des pratiquants ne parvient pas à ressentir le travail spécifique sur les pectoraux.

En revanche, ce mouvement fait la part belle à l'ouverture de la cage thoracique, à l'amplitude et aux bras de leviers dont il faut disposer pour le réaliser correctement. Et on en revient, à l'incontournable question de la part prise par les étirements dans la progression !

Souvenez-vous de l'article paru dans votre magazine BBR N°3, intitulé « **La progression passe par le stretching** », dans lequel j'évoquais le raccourcissement de l'amplitude lors de l'exécution des mouvements de musculation, ce qui avait pour conséquence de réduire la mobilité articulaire à une peau de chagrin ...



Et bien justement, le pull-over va permettre d'entretenir -voire de développer- cette amplitude articulaire, surtout si vous l'intégrez à la suite de vos 3 ou 4 exercices précédents dans votre séance de pectoraux : c'est un exercice dit « d'étirement/renforcement ».

Petite parenthèse physiologique ici : beaucoup de pratiquants adultes (ayant achevé leur croissance), renoncent à intégrer l'exercice du pull-over dans leur séance car ils sont persuadés que ce mouvement d'expansion thoracique va transformer la structure de leur cage thoracique de manière irréversible !

Bien évidemment, une fois la croissance achevée, il est impossible de modifier profondément la « configuration » d'une cage thoracique : pour cela il faudrait que l'ossature, les cartilages et insertions musculaires se modifient également !

Donc rassurons les inquiets : le Pull-over n'agit pas directement sur vos os ou sur vos attaches tendineuses, votre croissance est terminée depuis longtemps vous ne risquez rien !!!

Autre point fort du Pull-Over : il est un atout si vous voulez améliorer l'aspect esthétique de votre physique ... Car oui, il y a bien un lien étroit entre un physique charismatique et rayonnant (maintien postural) et être doté d'une grande amplitude thoracique :

☒ C'est seulement par un travail d'entraînement sur l'épaisseur du développement musculaire de vos pectoraux de façon équilibrée, sur votre tonicité et votre maintien postural (travail dorsaux /lombaires) et sur votre amplitude thoracique (pull-over, entre autres !) que vous obtiendrez une « attitude posturale thoracique » (sauf si vous êtes né avec des prédispositions morphologiques rares)

Laurent Bernardini Mai 2012
photo : Eric RALLO
Gym Perfect Bodies Bastia



au GP des Pyrénées 2013

LA CONTROVERSE DU ... **PULLOVER**

RONNIE COLEMAN

Regardez ces deux grands culturistes, tous les deux avec des physiques exceptionnels, et pourtant !

1) Ronnie, une cage de grande amplitude avec une expansion thoracique et une épaisseur impressionnante !

2) Flex, une cage plus étroite et moins ouverte, moins d'épaisseur, quasi « mangée » par les épaules !

Pourtant, ils représentent le même niveau, et tous deux sont censés maîtriser les techniques de développement !

Les deux intègrent évidemment le Pull-Over à leurs trainings, mais Ronnie est le plus prédisposé à avoir ce genre de cage thoracique



FLEX WHEELER

photo copyright Per Bernal

LA CONTROVERSE DU ... PULLOVER

Autre point fort du Pull-Over : il est un atout si vous voulez améliorer l'aspect esthétique de votre physique ... Car oui, il y a bien un lien étroit entre un physique charismatique et rayonnant (maintien postural) et être doté d'une grande amplitude thoracique :

Les « prédispositions morphologiques » sont naturellement boostées par la musculation éducative et sportive pratiquée intelligemment dès l'adolescence, à une période où, justement, la croissance n'est pas terminée : grâce à une pédagogie adaptée, le jeune pratiquant acquiert de solides fondations et tire de la musculation adaptée de grands bénéfices, à un âge où sa structure cartilagineuse et osseuse peut encore être modifiée.



LE COIN DES TECHNIQUES

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

EN FONCTION DU NIVEAU DU PRATIQUANT, LE PULL-OVER POURRA S'EXÉCUTER SELON DIFFÉRENTES TECHNIQUES :

- Pour un débutant : ce mouvement devra de préférence être réalisé sur un banc plat,

Option 1 : la tête posée à l'extrémité du banc et les pieds posés à plat à l'autre extrémité, genoux fléchis, abdos gainés, afin de garantir un bon placement du dos (lombaires gainées et plaquées contre le banc) et une certaine stabilité lors de la réalisation du mouvement



départ



Arrivée

Option 2 : la tête posée à l'extrémité du banc, les genoux relevés vers le buste et les chevilles croisées et abdos gainés afin de garantir un bon placement du dos (lombaires gainées et plaquées contre le banc)



La technique du Pull-Over exécutée allongé sur un banc plat sera préconisée aussi bien pour un pratiquant adulte débutant que pour un pratiquant adolescent débutant ; elle apportera une bonne ouverture de la cage thoracique et permettra un travail d'étirement des dorsaux.

Attention, ces pratiquants débutants n'ayant pas encore acquis un bon contrôle du gainage et une proprioception suffisante pour garantir une stabilité posturale lors de la réalisation du mouvement, il est recommandé de travailler avec des charges légères, quitte à complexifier l'exercice en y intégrant une phase de travail isométrique de 3 à 5 secondes lorsque l'haltère est au plus bas (c'est-à-dire lorsque l'expansion thoracique est maximale).



- Dans le cas d'un pratiquant de niveau confirmé, le pull-over aura une efficacité optimale en se positionnant en travers du banc, le haut du dos en appui, le bassin fixé en contrebas de la hauteur du banc, les pieds bien écartés au sol, pour assurer une bonne stabilité.

Attention, une parfaite maîtrise du gainage sacro-lombaire est absolument nécessaire pour une exécution contrôlée du mouvement et pour la préservation de votre intégrité physique !

Conseils de coach Thierry AUSSENAC



L'antépulsion des bras avec haltère se fera les coudes légèrement fléchis (cf protection de l'articulation) ; par conséquent, une charge lourde pourra être utilisée dans cette technique, afin de donner un stress plus important sur la zone pectorale.

Dans ce cas de figure, si évidemment les muscles pectoraux sont principalement sollicités, la participation des muscles dorsaux est incontournable ... Mais pourtant bien des pratiquants avancés sélectionnent cet exercice exclusivement pour compléter leur séance de pectoraux ... Alors même qu'il pourrait tout à fait être inclus en tant qu'exercice à part entière de la séance de dorsaux !

Si vous souhaitez intégrer le Pull-Over à votre séance de dorsaux, pensez à utiliser le positionnement sur la longueur du banc à plat dos, pour une meilleure emprise sur les dorsaux. Dans ce cas, plusieurs accessoires peuvent être utilisés, barre droite, barre EZ, par exemple ! Si vous choisissez une barre droite, la prise de la barre doit se faire en pronation, et un écartement large des épaules est recommandé, en verrouillant les coudes afin de conserver les bras tendus.

Si vous optez pour la barre EZ, vous devrez adopter la prise en supination, les bras légèrement fléchis, ce qui permettra une ouverture d'une plus grande amplitude, d'où une plus grande participation de la zone pectorale par rapport à l'option « barre droite ».

Autant de techniques et de variantes pour solliciter soit les pectoraux, soit les dorsaux : le pull-over reste un exercice fondamental, pédagogique, éducatif et constructif !

Alors, n'hésitez plus à utiliser ce mouvement de base, il vous apportera toute l'amplitude et toute l'ouverture nécessaire au développement d'un physique harmonieux.



2 NOUVEAUX PARFUMS

26g de protéines par barre
Faible en glucides et lipides



+ d'infos



Fabriqué en
Allemagne

www.weiderfrance.fr



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

MIKE
O'HEARN

Photo by Mike Ruiz

« Une fois encore, je suis fier et honoré de présenter au fans français une personnalité du bodybuilding et Fitness aux Etats Unis, un homme fort, un bodybuilder puissant aux proportions harmonieuses, un homme de télévision et un modèle de couverture de magazines que l'on ne peut plus compter, je veux parler du célèbre **MIKE O'HEARN**. »

Merci beaucoup Mike pour ta gentillesse, ta simplicité et ta disponibilité !

Amitiés

Eric RALLO GIUDICELLI

Créateur et Rédacteur en chef



MIKE O'HEARN



**INTERVIEW
EXCLUSIVE**

VOIR
▶
la VIDÉO



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**

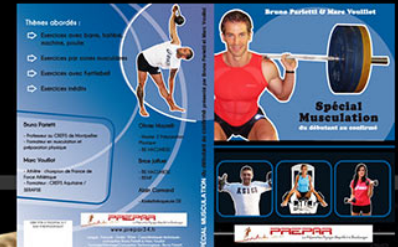


La force Athlétique



**DVD
VIDEO**

amazon.com



LE SQUAT

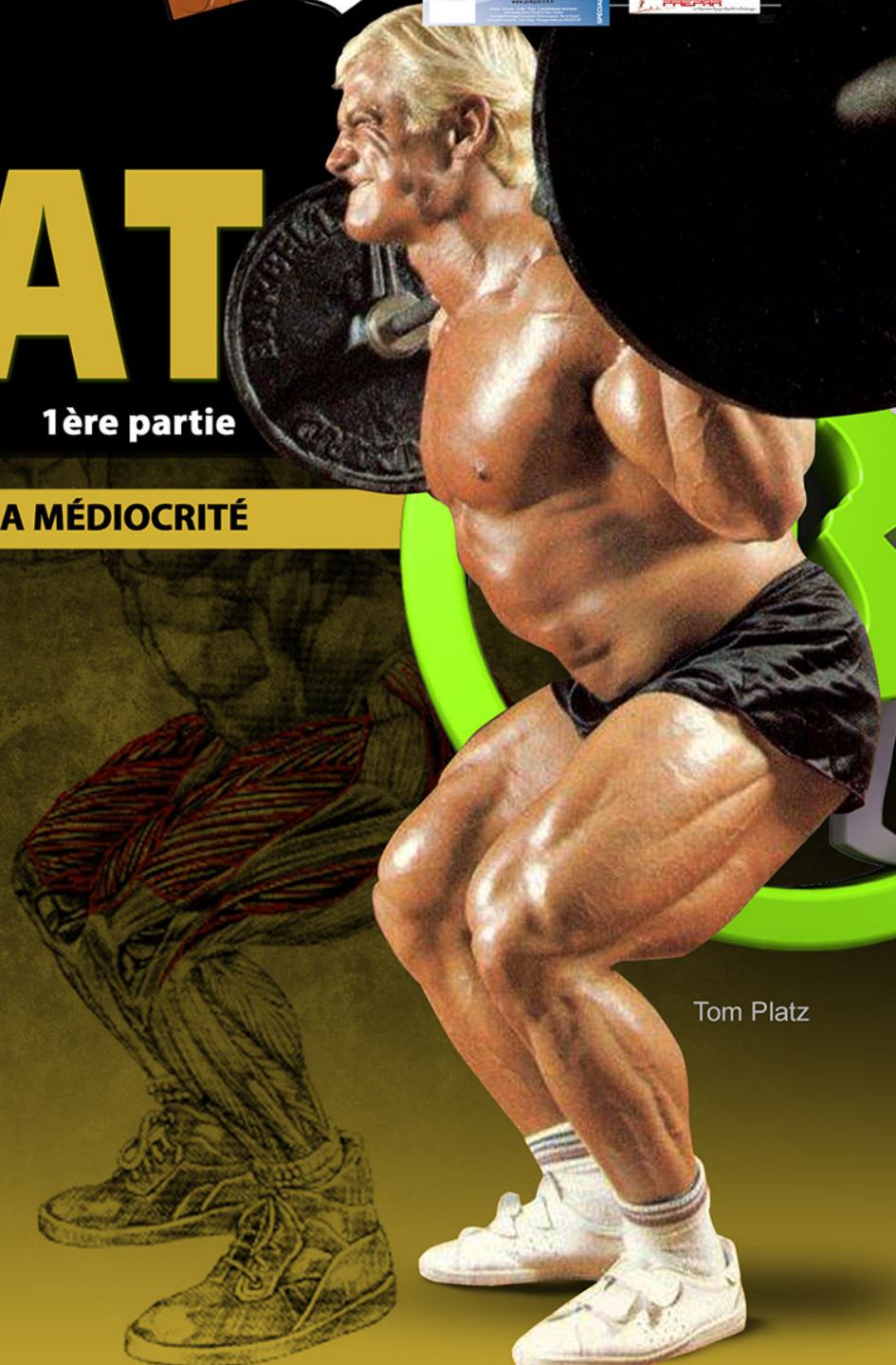
1ère partie

LE SQUAT NE PARDONNE PAS LA MÉDIOCRITÉ

« The one and the only »

Jean pierre BRULOIS
Champion du monde de force
en 1990 avec 402,5kg au
squat

(en photo ici avec une autre grande
championne avec Claudine Cognac)



Tom Platz

LE SQUAT

Texte de **Marc Vouillot** 1^{ère} partie

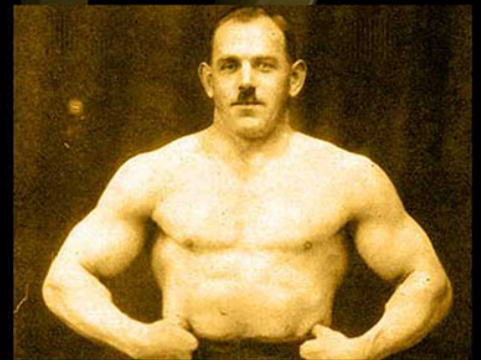
Comme mouvement de compétition en force athlétique, le squat est réellement un produit du vingtième siècle. Il naît en Allemagne avec Karl MOERKE et Hermann GOERNER qui prennent l'habitude de s'affronter régulièrement sur un certain nombre d'exercices de force, parmi lesquels figure en bonne place la flexion de jambes ou squat.

OBSERVATIONS GENERALES

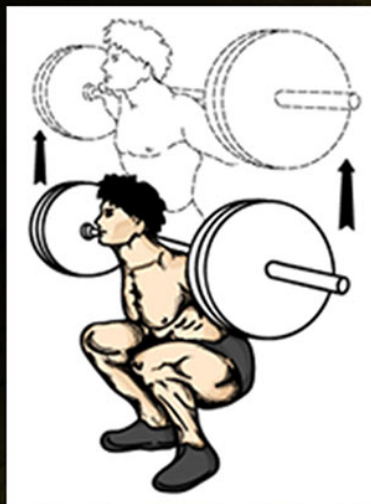
Les bons "squatteurs" adoptent en général une position relativement droite du buste. Celle-ci favorise l'action déterminante des cuisses notamment les quadriceps en minimisant l'effort porté sur la région lombaire. L'écartement des pieds, quant à lui, est relativement moyen, c'est-à-dire légèrement plus large que la largeur du bassin.



Karl MOERKE



Hermann GOERNER



Bien sûr, il y a des exceptions et des styles nombreux, dus aux types morphologiques différents.

LE DRAME EST QU'ON ASSISTE MALHEUREUSEMENT ENCORE TROP SOUVENT À DES ABERRATIONS TECHNIQUES QUI CONDUISSENT INÉLUCTABLEMENT À DES CONTRE-PERFORMANCES ET À DES BLESSURES POUVANT ÊTRE PARFOIS IRRÉVERSIBLES.



En photo:
Jean François NICOLAÏ
l'un des meilleurs «lifter»
français en phase
d'échauffement.

ASPECTS TECHNIQUES

Les caractéristiques liées aux morphotypes sont d'une grande importance quant à l'approche mécanique du mouvement. Le point d'insertion musculaire sur un segment ainsi que la longueur de celui-ci peuvent changer considérablement l'application de la force musculaire.

Il conviendra donc de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution idéale du squat en fonction des différentes contraintes anatomiques de chacun (elles doivent être prises en compte et analysées afin d'aboutir à la réalisation d'un geste mécaniquement adapté).

Pour ce faire, dix paramètres importants sont à prendre en compte et à étudier :

- 1° L'écartement des mains sur la barre
- 2° La position de la barre sur le dos
- 3° La sortie de la barre des supports
- 4° L'écartement des pieds
- 5° Les appuis au sol
- 6° La position de la tête (point d'appui visuel)
- 7° La flexion des jambes
- 8° L'extension des jambes
- 9° Le point critique
- 10° La respiration

LE SQUAT

1^{ère} partie

texte de **Marc Vouillot**

BODYBUILDING-RULES.COM

L'ÉCARTEMENT DES MAINS SUR LA BARRE

Ce premier point est beaucoup plus important qu'il n'y paraît car une bonne position des mains sur la barre détermine non seulement un maintien plus important de la charge mais également une bien plus grande fixation du dos (meilleur équilibre général).

Les petites catégories, ainsi que tous les compétiteurs ayant un faible tour d'épaules, auront tout intérêt à adopter un écart très étroit des mains (nombreuses variantes possibles). Dans certains cas, les mains peuvent se trouver pratiquement au contact des épaules, mais attention à la forte pression occasionnée sur les poignets.

Cette technique permettra malgré tout **un bien meilleur équilibre de la barre sur le dos**. Les catégories lourdes (sauf cas d'exception), qui possèdent en général un important tour d'épaules et un dos large, auront, du fait de ces avantages anatomiques, intérêt à maintenir la barre avec un écart important des mains (là encore nombreuses variantes possibles). Cela peut aller jusqu'à placer le bord cubital des mains contre les manchons intérieurs de la barre (voir photo Jean Pierre Brulois).

Dans tous les cas de figures, **agripper de préférence la barre en l'encerclant avec le pouce** afin d'assurer une meilleure préhension et une plus grande sécurité.

LA POSITION DE LA BARRE SUR LE DOS

Le règlement autorise une position relativement basse de la barre, sur le dos, puisque celle-ci peut venir reposer sur les deltoïdes postérieurs et le trapèze moyen.

Cette position est adoptée par la majorité des athlètes car elle présente un avantage réel du fait de la réduction du levier vertébral.

Pourtant, certains athlètes échappent à cette règle, des problèmes physiques les contraignant à garder une position dite barre "haute". Moins avantageuse sur un plan purement mécanique, elle a, malgré tout, pour effet de limiter la tendance à trop pencher le buste en avant.



LE SQUAT

1ère partie

texte de **Marc Vouillot**

BODYBUILDING-RULES.COM

Photo: Brian Moss (www.brianmoss.com)

EXEMPLES QUI PEUVENT NÉCESSITER UNE POSITION DITE BARRE "BASSE" :

- a) Cuisses faibles b) Dos relativement faible c) Buste long
- d) Hanches faibles (*)
- e) Hanches raides (*)
- f) Chevilles raides (*)

Exemples qui peuvent nécessiter une position dite barre "haute"

- a) Tour d'épaules faible b) Cuisses fortes c) Buste court
- d) Hanches faibles (*)
- e) Hanches raides (*)
- f) Chevilles raides (*)

(*) à étudier - adaptation personnelle

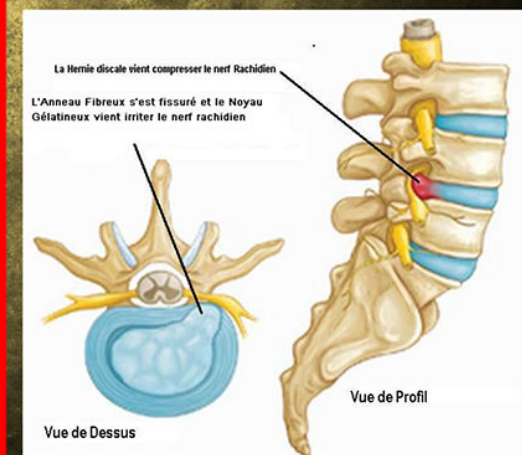
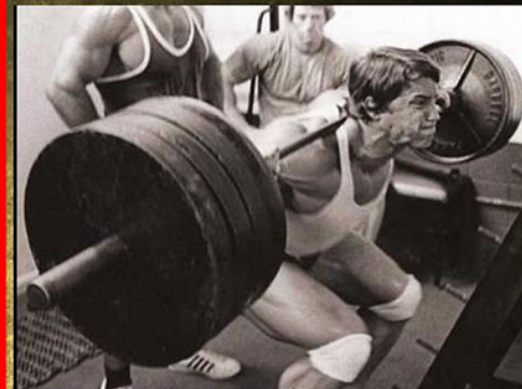
Le placement de la barre sur le dos suppose, comme on peut le constater, un rapport différent entre le centre de gravité du corps et celui de la barre, entraînant des modifications significatives sur le plan mécanique.

Que l'on opte pour l'une ou l'autre des possibilités, on doit toujours accorder une attention particulière au placement de la barre sur le dos en cherchant à bien se centrer par rapport à celle-ci.

Si, lors de l'exécution d'un squat, le buste bascule en avant en arrondissant la colonne lombaire, le noyau pulpeux se trouve repoussé en arrière. Si on associe à cette position, déjà négative, une rotation axiale le disque intervertébral peut être écrasé. En cas de forte pression exercée sur le dos, l'association flexion-rotation est la plus mauvaise qui soit. La première douleur ressentie dans ce genre de circonstance est due à la compression des zones sensibles qui se trouvent à l'arrière du disque, c'est à dire le ligament longitudinal postérieur. Le mauvais placement du dos peut engendrer des problèmes de plus en plus graves allant jusqu'à la hernie discale.

En cas de mouvement inapproprié, le noyau du disque intervertébral bouge vers la périphérie. S'il poursuit son mouvement, il déborde formant une hernie qui peut comprimer des racines nerveuses commandant certains mouvements.

Le tassement vertébral, qui se manifeste en fin de journée, est dû à la déshydratation du noyau et à la compression que subit le disque. C'est ce qui nous rend plus petit le soir que le matin d'environ 1 à 2 cm. Après une nuit de sommeil, la position allongée favorise la réhydratation du noyau. **Il est conseillé à chaque fin de séance, notamment si des exercices de compression vertébrale comme le squat ont été effectués de faire quelques suspensions à l'espalier ou à la barre fixe. Celles-ci vont permettre d'accélérer le processus de recharge en eau des noyaux pulpeux en décompressant les disques intervertébraux.**



LA SORTIE DE LA BARRE DES SUPPORTS

Après avoir placé les mains à bonne distance sur la barre et fixé correctement celle-ci à l'endroit voulu sur le dos, il faut la sortir des supports et se placer.

C'est une opération délicate et déterminante qui doit se faire sans précipitation car cela peut entraîner un déséquilibre général préjudiciable. De plus, le maintien de la barre sur le dos peut s'en trouver modifié, engendrant un effort supplémentaire et inutile pour la replacer.

En décollant la barre des supports, on doit :

- **prendre tout de suite conscience de la charge en la contrôlant** afin qu'aucun déséquilibre ne vienne troubler le recul;
- **reculer doucement un pied puis l'autre, en réduisant ce recul à deux pas maximum**, afin de se stabiliser le plus rapidement possible, sur des appuis solides et dans une position correcte permettant à l'arbitre de donner le signal "SQUAT".

L'écartement des pieds (polygone de sustentation)

C'est lors de la sortie de la barre des supports que l'écartement de pieds doit être définitivement pris. Cet écartement doit correspondre à une étude des contraintes anatomiques ayant pris en compte les différents leviers (cuisses, jambes et buste), mais également la souplesse des hanches et des chevilles.

En fait, cet écart des pieds est très variable. Il peut être très large ou relativement étroit.

Exemples qui peuvent nécessiter un écart large :

- a) Chevilles raides (*)
- b) Buste long
- c) Dos relativement faible
- d) Tour d'épaules faible

Exemples qui peuvent nécessiter un écart étroit :

- a) Hanches faibles (*)
- b) Hanches raides
- c) Faible tour d'épaules (*)

(*) à étudier - adaptation personnelle

La suite dans votre prochain numéro

Marc Vouillot

Fabriquée en
Allemagne



made in
germany



TAURINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr

WOMEN BODY

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

MARINA

DIAZ



Photothèque Marina Diaz / Matthias Busse / Tahiri

*la beauté
&
le charme*

On dit souvent que les filles de l'Est ont un charme et une beauté reconnaissables... Avec son prénom et ses origines serbes, **Marina Diaz** en est un bel exemple. Elle a gardé, des territoires slaves, la fraîcheur et le mystère... la fierté des peuples des Balkans qui lui donnent ce physique particulier tant apprécié...

Au-delà de ça, Marina a le côté méridional de sa naissance, empreint de soleil et de bonne humeur communicative...

Le mélange glace / feu fait d'elle un spécimen unique sur la scène Body...

Photos
Matthias BUSSE

BODYBUILDING-RULES.COM

Team
inkospor[®]

son mari et coach
Jean-Philippe DIAZ



2012

2014

Marina a 33 ans, est mariée à **Jean-Philippe Diaz**, lui-même compétiteur émérite de notre milieu. C'est lui qui lui a transmis sa passion, et ce, à l'âge de 20 ans déjà. Il est aujourd'hui son préparateur.

Elle mesure **1m68 pour 55kg** en compétition et **59kg** hors saison. Elle possède, en catégorie Bikini, un palmarès honorable si l'on considère qu'elle n'a pour l'instant à son actif que **2 années de compétitions** : **4ème** au Gym and Co 2011, **1ère** au Didier Blanc Classic 2011, **1ère** au GP de menton 2011, **1ère** au GP des Pyrénées 2012, **Championne de France toutes catégories Bikini 2012**, **6ème** au Championnat d'Europe 2012, **Top 15** à Monde 2012.

NDLR : Alors que cette interview avait déjà été réalisée, MARINA DIAZ à récemment remporté une très belle 3e place à L'ARNOLD CLASSIC AMATEUR (Columbus) dans la catégorie BIKINI CLASS C

WOMEN BODY

Marina a commencé les compétitions en 2003 en catégorie Body Fitness, ce qu'elle ne veut plus refaire car ce n'est pas ce qui lui convient en terme de masse musculaire, même si elle admire, chez les autres, le travail fourni. Quant à la catégorie Fitness, si l'on n'est pas gymnaste de formation, on a peu de chance de pouvoir se mesurer aux autres concurrentes.

Pendant un temps assez long, elle a préféré se tourner vers la photo et la Danse, tout en s'entraînant intensivement et en gardant un mode d'alimentation sain. C'est donc en 2011 que le démon de la scène l'a repris, mais cette fois en **catégorie Bikini** qui lui convient beaucoup plus. Pour **Marina, le Body est un art de vivre**, elle aime se sentir en forme toute l'année même si elle s'autorise parfois quelques écarts le weekend. Elle bénéficie du soutien inconditionnel de ses proches qui restent attentifs à ses projets de compétition, ainsi que ses amis du Club de gym et particulièrement le gérant Philippe qui est lui-même un mordue de concours.

La diète n'est pas un problème pour **Marina**, se serait plutôt le rythme effréné des entraînements sous régime basses calories qui est le plus dur à supporter, en plus de l'augmentation du cardio. Quant au Mental, **Marina est une battante et aime aller au bout de ses objectifs**.



MARINA DIAZ

MARINA DIAZ

Ses meilleurs souvenirs, pour l'instant, sont : son titre de Championne de France, le Championnat d'Europe avec l'exploit d'avoir pu être dans le Top 6 avec 21 athlètes toutes plus magnifiques les unes que les autres, son contrat de partenariat avec **Inkspor France**, ses séances photos avec les Champions Olympiques de Natation Frederic bousquet, Fabien Gilot et Florent Manaudou.

Sa référence absolue dans ce sport est **Timéa Majorova** car elle arrive à allier tonicité musculaire et élégance et actuellement, la superbe Pro Bikini américaine **Ashley Kaltwasser**, vainqueur du Miss Olympia 2013, et dans un style plus musculaire la brésilienne **Marcia Goncalves**.

Marina est très fière de représenter un exemple pour les femmes qui s'intéressent à cette discipline, cela la flatte et l'honore, elle reçoit beaucoup de messages de personnes qui lui demandent des conseils.

Grâce à son sponsor qu'elle remercie chaleureusement, elle a pu réaliser son rêve de participer au prestigieux Arnold Classic Amateur US au mois de Février 2014. Les concours sont une occasion de voyager et de découvrir les différents pays. **Elle remercie aussi ses amis et sa famille et particulièrement son mari qui est aussi son miroir !**

Ils ont, ensemble, commencé sa préparation en Novembre dernier après une année de repos, après avoir peaufiné les ajustements diététiques et d'entraînements. Marina ne sait pas si elle correspondra aux critères de jugement en vigueur aux USA, mais pour elle ce n'est pas si important, elle veut juste être prête le jour J.

Bien que sélectionnable pour Olympia Bikini Amateur en Juin, Marina préfère se projeter sur du court terme et suite à sa 3^e place à l'A.C, peut-être participer à des concours internationaux.

Elle sera présente au salon du Body Fitness Form'Expo à Paris sur le stand de son sponsor.

Son but ultime serait de faire du Coaching sportif et peut-être de la préparation physique. Dans tous les cas. **Marina n'a pas fini de faire parler d'elle et de fouler de son charme et de sa blondeur les scènes du Monde.** C'est le style de vie qu'elle a choisi ...

Timéa
Majorova



ROAD TO ARNOLD CLASSIC JUNIOR

PHOTO ERIC RALLO

LORENZO BECKER

BLACK
PROTEIN®

EPISODE 5
ROAD TO



VOIR
▶
la VIDÉO





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



LE **TOP** DE COLMAR **2014**

Reportage **Véronique DUCOS**
Photothèque **Frank Martini**
pour **Peak Nutrition**
et **David Parel**



Le TOP de COLMAR...comment vous dire... « THE PLACE TO BE !!! »

S'il est une compétition en France qui est devenue une institution, c'est bien le **Top de Colmar**... ! d'année en année et en 27 ans d'existence, il a acquis ses lettres de noblesse grâce à une affluence en progression constante et une organisation qui, il faut le souligner, est à chaque fois plus efficace et extrêmement bien réglée sous la houlette de son Maître de cérémonie **André Wendling**. Cette année est l'année de tous les records ! record d'affluence des athlètes tout d'abord : pas moins de **314** au compteur ! et des spectateurs, de l'ordre de **3500** ! Et toujours la splendide et immense salle qui nous accueille avec une magnifique scène où la lumière exalte les corps tannés des concurrents qui s'y pressent pour chaque catégorie.

TM

PEAK

NUTRITION WITH A WINNING MISSION
WWW.PEAK.AG **www.PeakNutrition.fr**

Tout autour de l'emplacement réservé au public, un mini Salon avec des marques de Fitness, diététiques et vestimentaires toujours plus présentes, variées et nombreuses...

De façon immuable, le moment de l'inscription/pesée/toise nous met de suite dans l'ambiance festive des retrouvailles entre athlètes, coaches, juges, officiels, amis, concurrents...comme dans une cour de récréation...On s'interpelle, se connaît, se reconnaît, s'embrasse, se demande mutuellement des nouvelles, plaisante sur la longueur de la file d'attente, l'heure à laquelle ça va nous faire déjeuner – pour ceux qui peuvent- on s'impatiente, se fait rire, s'observe, fait des pronostics, fait la gueule parfois, fait une hypoglycémie, fait une hyperglycémie- selon les préparations- prend son mal en patience toujours.... Pour enfin accéder au Graal suprême que représente le Bracelet de couleur qui représente son appartenance au Grand Show du jour !

Passé cette formalité indispensable, l'heure est venue de pénétrer dans l'antre du spectacle, et de façon plus poussée, dans les coulisses spécialement aménagées et qui à chaque édition paraissent repousser les murs de l'édifice devant le nombre grandissant des athlètes !

LE
TOP
DE COLMAR
2014



Photothèque **Frank Martini**
pour **Peak Nutrition**

La très importante catégorie des Men's Physique

Photo **Frank Martini**



Le Staff mérite une mention spéciale, car il est vraiment agréable d'être Cocooné de cette manière par une escadrille de gens qui ne pensent qu'à vous soulager, tout au long de la journée de la pression de la compétition, en pensant pour vous au moment et à l'heure de votre passage sur scène ! Rien n'est laissé au hasard et ce sont des gens charmants que ni la pression de la foule, ni le caractère parfois « difficile » de certains athlètes ne rebutent ! Rassembler leur « troupeau » lorsqu'il s'agit de plateau de 25 ou 30 personnes, n'est pas une chose aisée, même pour le plus chevronné des bergers...Eux ils y arrivent, rien qu'avec leur sourire indéfectible, leur bonne humeur et leur gentillesse à toutes épreuves ! Moi qui suis restée pratiquement tout le temps au pied de l'escalier menant à la scène depuis le début de la compétition, je peux vous assurer que ces jeunes gens et jeunes filles sont adorables et très compétents...et devant des masters très indisciplinés, oui des masters ! comme quoi ce n'est pas forcément les plus jeunes qui sont forcément les plus ingérables...il a fallu que les demoiselles du Staff menacent de représailles pour les forcer à se mettre en ligne....Tout cela dans la franche rigolade et la bonne humeur générale !

Les plateaux les plus fournis étaient ceux des Men's Physic et des Bikinis qui connaissent un réel succès depuis quelque temps...quoiqu'on en pense ou en dise, ils sont bel et bien le renouveau d'un spectacle qui avait tendance à périlcliter depuis quelques décennies et qui retrouve un regain d'attention du à une plus forte reconnaissance et identification du public face à ces nouvelles catégories ! Il est vrai que les Men's Physic ressemblent à des gravures de Mode tout droit sortis de magazines comme Men's Health, ce qui explique leur succès auprès de la gent féminine...Quant aux Bikinis, elles ne sont pas en reste et représente certainement ce à quoi la majorité des filles d'aujourd'hui voudraient ressembler...Etre belles, Toniques et en Forme ! avec le plus de séduction nécessaire à la jeunesse d'aujourd'hui....n'oublions tout de même pas que si ces catégories existent....c'est avant tout parce qu'on les a créées !



Photo **David Parel**

BODYBUILDING-RULES.COM

Dans la salle, que ce soit au pré-judging ou à la finale, c'est l'effervescence...et souvent, une partie du spectacle se déroule en bas de la scène. Il est d'ailleurs un peu dommage de constater que ceux des athlètes filles et garçons qui se promènent dans le public disons, très dénudés, voir même en maillot de compétition, ne sont pas toujours ceux qui ont le plus à montrer. Je me souviens d'une époque où il nous était strictement interdit à nous autres compétiteurs, de descendre hors de la scène.....en tenue de scène ! Toutefois, on notera l'extrême compréhension amusée parfois, surprise aussi, de la foule qui tout à coup se croit en plein tournage d'un épisode d'Alerte à Malibu Certains pseudos magazines ou blogs plutôt, ont eu l'outrecuidance de dire qu'avec 4 à 5 personnes venues pour un compétiteur on avait vite fait de remplir la salle, mais cette mauvaise foi n'est pas le reflet de la vérité ! Les esprits chagrins ont toujours de la peine à accepter que quelque chose qui leur échappe AILLE BIEN ! ces personnes que je ne citerai pas et qui sont uniquement intéressées par le muscle féminin à outrance, ont également émis des jugements plus que désagréables et infondés sur le niveau des athlètes féminines présentes à cette compétition....Mais ne laissons pas s'assombrir le ciel bleu par des fadaises inutiles...**IL Y A DU MONDE au TOP DE COLMAR... sur scène et ailleurs ! et il y a du lourd surtout ! dans toutes les catégories !**

Photo **Frank Martini**



LE
TOP
DE COLMAR
2014

Les athlètes présents sont tous admirables de par leur travail, du premier au dernier, pour donner le meilleur d'eux même le jour J, maintenant il n'est absolument pas nécessaire ni pour eux, ni pour le public d'avoir 55 de tour de bras pour le prouver... ! A bon entendeur, salut !



Catégorie vétéran + 50 ans

1^{er} SCHMIT JEAN-JACQUES
2^{ème} BROGLIA JEAN PAUL
3^{ème} HEIERHOFFER PETER

Dans les coulisses, l'ambiance est détendue....Au début on se regarde en « chien de faïence », puis à force d'être solidaires dans l'attente et l'angoisse, on se laisse aller à se sourire, s'approcher, se rapprocher, s'aider même si on est concurrents...c'est dans les coulisses des compétitions que se créent les amitiés. Comme si la relative souffrance des préparations, la compréhension mutuelle et l'amour commun de la discipline, transcendait cette espèce de relation fusionnelle qui s'établit entre les athlètes. On ne se connaît pas, mais on se reconnaît depuis toujours ! Alors, entre fous-rires et grincements de dents, tout est nivelé, apaisé.... Comme presque naturel...

Sur scène, pas mal de nouveaux venus très prometteurs et un très bon niveau dans toutes les catégories...et puis il y a les Athlètes connus, reconnus et les Stars....Cette année LA star incontesté est **Laurent Bernardini**, notre athlète Corse et chroniqueur à BBR...Il a tout raflé ou presque ! sa catégorie, le toutes catégories et a terminé 4ème au **Peak Challenge** des semi-pros...Une très belle réussite grâce à une forme indiscutable et indiscutée, saluée par l'ensemble des Juges. Il fait 4ème au **Peak Challenge** derrière des Athlètes de renom tels que, dans l'ordre, **Alex Le Lave**, **Bela Kokeny** et **Ludovic Bogaert** ! et en laisse encore derrière lui qui n'ont rien à envier aux premiers...Je rappelle que dans une catégorie semi-pro, les jugements finaux se font au détail près, tellement le plateau est fourni en qualité...



Raphaël **LAPOIRIE** et le vainqueur toutes catégories le Corse, Laurent **BERNARDINI**



FRANK MARTINI
PHOTOGRAPHY
TM



Photo **David Parel**

Un plateau très relevé pour le **PEAK CHALLENGE**

© David Nicolas Parel



les frères Greg et Ludovic **Bogaert**

© David Nicolas Parel

Une très belle catégorie **FITNESS**

© David Nicolas Parel

BODYBUILDING-RULES.COM



L'autre Star est bien évidemment **Peter Molnar** qui après avoir raflé par deux fois le Peak Challenge, était en démonstration et nous a gratifié d'un posing très artistique et d'une forme magnifique.

En dehors de la scène, il y a aussi des Stars anciennes ou nouvelles, des responsables de Fédérations, des artistes de Télé-Réalité, des Top-models, des Dessinateurs de renom, des Photographes de renom, des Juges nationaux, internationaux, des Coaches en vogue, des Patrons de sociétés de diététique, de sociétés de vêtements, des Sponsors... tout ce que compte le microcosme du milieu du bodybuilding et fitness Européen.... On croise des « gros », des moins gros qui sont en passe de le devenir et des pas gros du tout qui nourrissent le secret espoir de l'être un jour.... On croise aussi de très belles athlètes féminines, tous atouts dehors.... c'est Le jour où tout est permis

« vestimentairement » parlant ! et peu importe le qu'en dira-t-on... on est fier de son corps et on le montre ! On se permet une approche timide d'un Athlète en vue avec le Dieu-portable dégainé en permanence pour ne pas en perdre une miette... Saint I-phone priez pour nous ! signe des temps, tout sera relaté, exhibé et commenté sur les réseaux sociaux instantanément et sans délai...

La fin de la compétition arrive, tout le monde est épuisé mais heureux.... Le plus dur reste à faire pour le Staff : ranger !

Pour tout le monde, la nuit est remplie de souvenir de cette journée riche, les têtes bourdonnent encore du bruit de la musique et de la foule, les yeux sont remplis d'étoiles et de victoire pour certains, de buée de défaite pour d'autres... mais personne ne repart jamais du **Top de Colmar** intact... !

Par contre, on y revient toujours un jour ou l'autre.... Comment vous dire..... **The Place to be... IT'S HERE**

!!!

le vainqueur du
PEAK CHALLENGE
ALEX LE HAVE



Catégorie Men's Physic

- 1er HANTSCHER LIONEL
- 2ème GATTER JEAN-NOEL
- 3ème LEHOUX GILLES
- 4ème LOCOROTONDO LUCA
- 5ème RAKI ADIL
- 6ème TANGLAN ILYAS

Catégorie Débutants - 75 KG

- 1er PINTO JOSE MIGUEL
- 2ème CUVELIEN PASCAL
- 3ème YENGO FOUANI DHAREL
- 4ème TURBE YANNICK
- 5ème AGENA JODY

Catégorie Débutants - 85 KG

- 1er THIERRY DAVID
- 2ème SISSI YASSINE
- 3ème RAVANELLI VINCENT
- 4ème HAMLIL DJAMEL
- 5ème WEITKUNAT MAXIME

Catégorie Débutants + 85 KG

- 1er AUGRY JULIAN
- 2ème MULLER MARC
- 3ème MUNIER GUILLAUME
- 4ème ILEWSKI MICKAEL
- 5ème AUGUSTE TONY

Catégorie juniors

- 1er LEGUERRIER THEO
- 2ème DORIZON FLORENT
- 3ème MALANDA AMIEL
- 4ème DELOBEL ALEXIS
- 5ème VASSAUX JOFFREY

Catégorie handisport

- 1er SCHLEGEL JURI
- 2ème BAKOUE ARISTIDE
- 3ème HAUCK JONATHAN
- 4ème GIOVANNI DEIARA
- 5ème SALEMI PIERRE
- 6ème FIGNI STEPHANE

Catégorie men's classic 1

- 1er PERRIER MICKAEL
- 2ème FONTAINE WORMS MICHEL
- 3ème MATHIS JOHAN
- 4ème CARPENTIER ALEXANDRE
- 5ème BOUR SAMUEL

Catégorie men's classic 2

- 1er REDREGOO CHRISTOPHE
- 2ème WAMBACK TIM
- 3ème GAMER CEDRIC
- 4ème SPAHR MICKAEL
- 5ème GOURMELON ALEXANDRE

Catégorie vétéran - 50 ans

- 1er BERNARDINI LAURENT
- 2ème BARTHELET PHILIPPE
- 3ème GARNIER RPASCAL
- 4ème GUISSON DAVID
- 5ème ZOZZOLI GILLES

Catégorie vétéran + 50 ans

- 1er SCHMIT JEAN-JACQUES
- 2ème BROGLIA JEAN PAUL
- 3ème HEIERHOFER PETER
- 4ème OMETYNK PHILIPPE
- 5ème RAMPINI FRANCOIS

Catégorie fitness

- 1er REY NELLY
- 2ème JACOT DESCOMBES DANY
- 3ème HACKNEY CANDICE
- 4ème CRETEUR JESSICA
- 5ème PERRIARD STEPHANIE
- 6ème CHENNEVIERE ANGELIQUE

Catégorie body fitness

- 1er PAYET CLAIRE
- 2ème GAMELIN ISABELLE
- 3ème BERTHOUD CORINNE
- 4ème VANI KATHY
- 5ème TIKO MARIE LISE
- 6ème MUNIER CORINNE

Catégorie bikini

- 1er VERGE MANON
- 2ème CHAZELLE DIANE
- 3ème JUNG ELODIE
- 4ème RADIX JESSICA
- 5ème THOMAS OLYMPIA
- 6ème FOUQUE PRISCILIA

Catégorie seniors - 70 kg

- 1er MAYEUX HALIM
- 2ème OROSCO THIERRY
- 3ème SOURMAIS KEVIN
- 4ème ADIGE MARCUS
- 5ème FERNANDES ANTONIO

Catégorie seniors - 80 kg

- 1er BERAZZAL MOHAMED
- 2ème BOURGOGNE FABIEN
- 3ème PELEGRIN CEDRIC
- 4ème LEFEVRE ANTHONY
- 5ème LE SAINT JONATHAN
- 6ème SANTRAINE SEBASTIEN

Catégorie seniors - 90 kg

- 1er IRANI SHAHIR
- 2ème KANGNI YOHANN
- 3ème POTERA PETER
- 4ème LEBER GABRIEL
- 5ème MUNEGATO FABIO
- 6ème DUBOIS FRANCK

Catégorie seniors + 90 kg

- 1er ADAM STAN
- 2ème SEZEUR SYLVAIN
- 3ème PINEL THOMAS
- 4ème NICOLELLO TEDDY
- 5ème SCHAACK EMMANUEL

Catégorie Semi-pro

- 1er ALEX LE LAVE
- 2ème BELA KOKENY
- 3ème BOGAERT LUDOVIC
- 4ème BERNARDINI LAURENT
- 5ème ZSOLT MAJOR
- 6ème RADKOWSKI FABRICE
- 7ème GRAND CEDRIC

Vainqueur toutes catégories : LAURENT BERNARDINI

INFOS
VIDEOS
PHOTOS

LE
TOP
DE COLMAR
2014



Top de Colmar
Praxitele



Nutrition outlet

Peak
Performance
Products
Photo Frank Martini



L'impressionnant **Ludovic Bogaert** ...future star internationale coaché par Patrick Tuor

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



ATHLÈTE : JOCELYN CHANEY

BULGARIAN
BAG

BATTLING
ROPES

STRONG
MAN

KETTLEBELL

GHETTO
WORKOUT

PHOTOS ET VIDÉOS : VINCENT ISSARTEL

NE PAS BOUGER
PEUT VOUS SAUVER LA VIE
ET AMÉLIORER
VOS PERFORMANCES.

Quel titre particulier et quelque peu invraisemblable !

Mais ça c'était juste pour attirer votre attention, maintenant que je l'ai je peux vous dévoiler le thème abordé ce mois-ci : **le gainage**.

Ceux qui me connaissent et me suivent savent bien que c'est pour moi **une des pierres angulaires de mon travail**. Mieux, c'est quasiment la moitié de la superficie de ma salle qui y est dédiée; c'est vous dire si je lui accorde de l'importance!

Avant d'en parler, nous allons brièvement détailler ce qu'est le gainage, afin de mieux en comprendre l'intérêt!

En musculation, nous connaissons tous le travail des "abdos", vulgairement c'est le renforcement des tablettes de chocolat, donc de la partie visible des abdominaux les plus fameux à savoir le grand droit. Rien de fonctionnel, et surtout très peu lié à l'entraînement car une sangle abdominale saillante dépend plus d'un faible pourcentage de masse grasse dans cette zone!

On était là sur une exécution dynamique, le plus souvent obtenue par une flexion du tronc, provoquant un raccourcissement des abdominaux.

Moi, je vais maintenant vous parler d'une exécution statique, que les plus chevronnés connaissent sous le terme d'isométrie, à savoir quand il n'y a pas de modification de longueur du muscle lorsque celui-ci se contracte!

Et oui, on peut donc renforcer sa sangle abdominale sans bouger! Par sangle abdominale on entendra ici le transverse, qui est le plus profond des muscles de l'abdomen et qui permet une bonne flexion de la colonne thoraco-lombaire mais également un maintien des viscères qui évitera le fameux bide d'abdos! Également sollicités lors du gainage, les muscles spinaux qui relient les vertèbres et contribuent à une mobilité optimale du tronc.

La liste n'est pas exhaustive car elle dépend précisément des exercices effectués, mais vous l'aurez compris, l'idée n'est pas de bosser le visuel mais bien le profond, que j'aime à comparer aux fondations d'une maison, alors que le grand droit serait les finitions; pourquoi donc se soucier de la décoration si les fondations ne tiennent pas la route?

Pour l'anecdote, et pour justifier une partie du titre de cet article, j'ai un client de longue date, plombier à son compte qui a pu selon ses termes, "conserver son boulot et retrouver une vie normale" grâce à un an de gainage, étirements et renforcement profond adéquat, alors que deux chirurgiens étaient d'avis de l'opérer; tout cela suite à un accident de moto et l'usure de 20 ans d'exécution de mauvais gestes. Il a vu en la pratique du sport la dernière solution et je le remercie encore pour sa confiance.





Et pour vous pratiquants de fonte, débutants ou non, vous ne pouvez pas vous en passer non plus! En effet le gainage va vous permettre, sur des mouvements complexes, ou polyarticulaires d'avoir une production de force optimale, un transfert de force d'une chaîne musculaire à l'autre optimal également et une qualité de placement qui ne se dégradera pas sous la charge ou au fil des répétitions.

Enfin, sur des mouvements où le dos est mis à rude épreuve, comme le squat ou le soulevé de terre, vous assurerez votre intégrité physique au moment où les charges deviendront lourdes; ce qui bien entendu est inhérent à chaque pratiquant et justifie donc que quelque soit son niveau il faut perpétuer le travail.

Il faut savoir qu'à partir du moment où vous effectuez un mouvement qui n'est pas un mouvement d'isolation ou encore un mouvement analytique, mais que vous utilisez plusieurs chaînes musculaires vous avez besoin de cette stabilité du tronc, et rigidité, qui va assurer la qualité d'exécution jusqu'au bout! Ce seront les muscles profonds qui feront le travail; donc la morale est que si vous voulez progresser sur vos maxs type soulevé de terre, squat, bench, développé militaire ou encore épaulé, arraché etc, il vous faut un gainage, que les anglo-saxons appellent "core", en béton!



Le gainage tel qu'on le connaît et tel que je vous l'ai présenté est un exercice statique, le plus fameux étant la position de planche en appui sur les avant bras au sol.

Mais ça ne s'arrête pas là; c'est même votre imagination qui elle seule pourra vous limiter dans vos exercices de gainage! Vous pouvez effectuer le gainage sous forme dynamique, sur un appui stable, instable, avec charge additionnelle, avec un partenaire, la tête en bas en appui contre un mur.. Bref la liste n'est pas exhaustive et le meilleur moyen de vous illustrer mes propos c'est de vous proposer ces images et vidéo.

Pour conclure je dirais que si j'ai choisi ce sujet c'est bien car pour moi un corps sans muscles profonds solides n'est qu'un château de carte! L'intégrité physique d'un pratiquant occasionnel peut se dégrader pendant le travail, les tâches ménagères, le jardinage... Pour un mordu de musculation cela peut arriver sur un mouvement avec une charge assez importante.

Mais dans les tous les cas si vous ne négligez pas le travail postural, les étirements et donc le gainage vous vous octroyez une chance de rester loin des pépins et longtemps dans votre salle préférée.

Vincent Issartel



Suivez Vincent
sur Facebook



Photo Thomas Hazebrouck



**VOTRE PARTENAIRE
DEPUIS 5 ANS**

DISTRIBUTEUR DES MARQUES

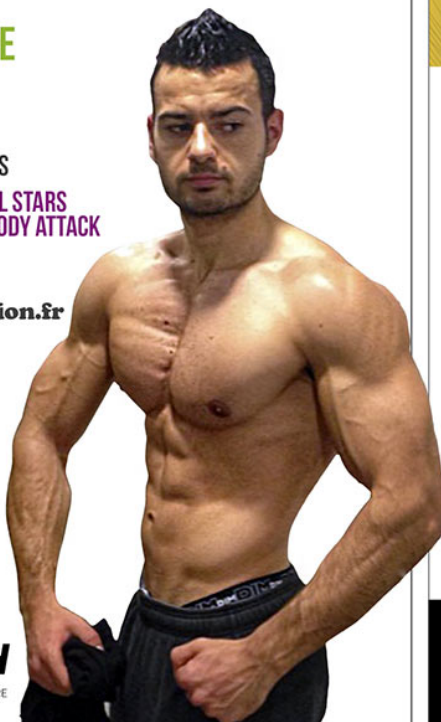
FIRST CLASS NUTRITION - MP3 - ALL STARS
ON - OLIMP - SCITEC - MULTIPOWER - BODY ATTACK
POWERTEC - BODY SOLID

contact :
contact@fitness-distribution.fr



FITNESSSMITH

CONSEILLER NUTRITION - MUSCULATION - BIEN-ÊTRE



PATRICK OSTOLANI
athlète POWERTEC

POWERTEC

COMMITTED TO STRONGER LIVES

www.powertec-musculation-france.com



POWERTEC WORKBENCH LEVERAGE GYM



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

Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

TITLE

*«Les Culturistes
font leur cinéma»*

DIRECTOR

Michel Aguilera

CAMERA

Eric Rallo

DATE

04-14

SCENE

BBR

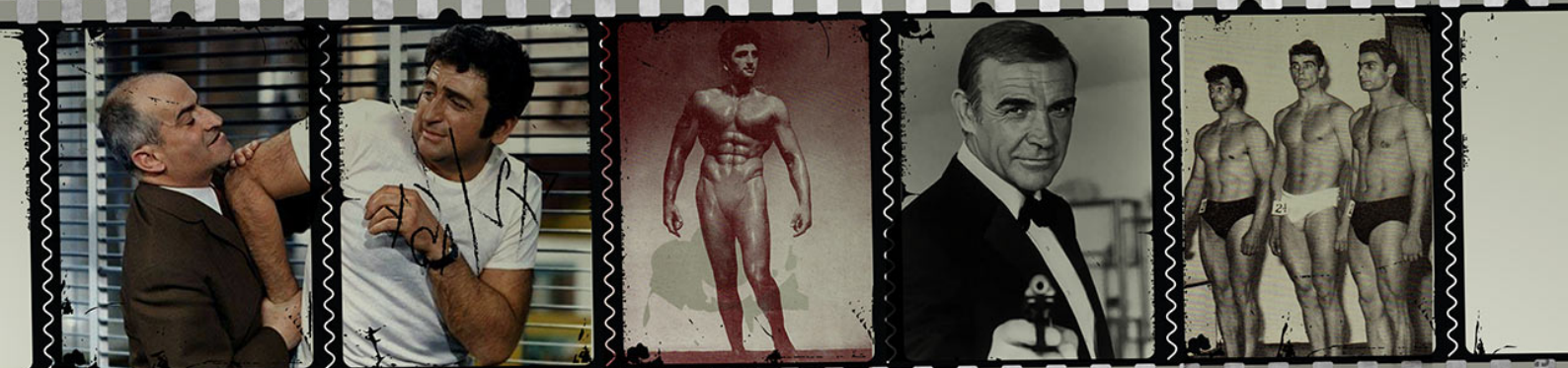
TAKE

01

filmmaking >>> behind the scenes

filmmaking >>> behind the scenes

filmmaking >>> behind the scenes



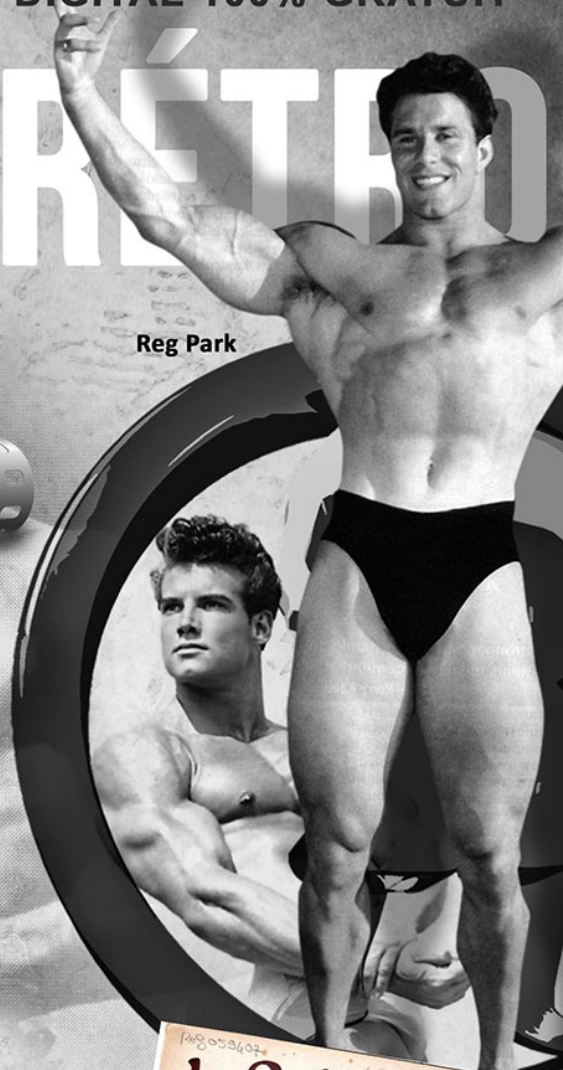
BODYRÉTRO



«Les Culturistes font leur cinéma»

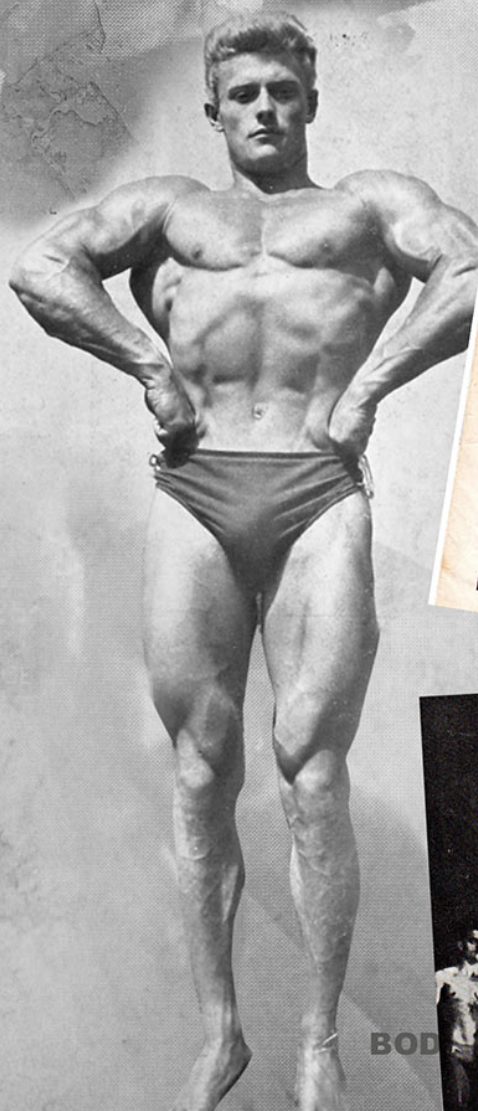
Dans les années 50 les champions de Cultures Physique avaient parfois aussi une brillante carrière au cinéma et au théâtre ou dans le monde du spectacle Le Mr Univers de LONDRES (NABBA) ayant souvent servi de tremplin pour les rôles dans les « Péplums ». Si pour les vedettes internationales les plus connues, on pense immédiatement à Steve REEVES, Reg PARK, Mike ARGITAY et Arnold SCHWARZENEGGER et d'autres n'est-ce pas Mr « Bond »... ! Côté Français ce n'est pas mal aussi avec Robert DURANTON, Mario DAVID et Yan LARVOR que la FRANCE entière reconnaît grâce au Cinéma !

Reg Park

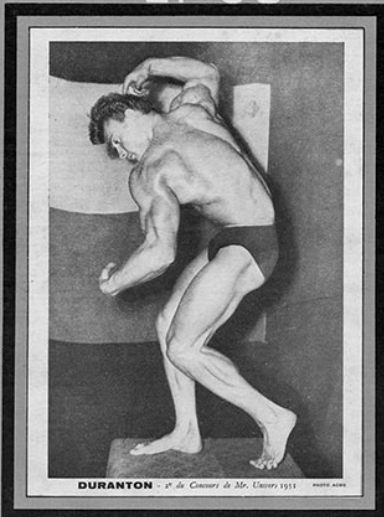


Steve Reeves

Robert Duranton



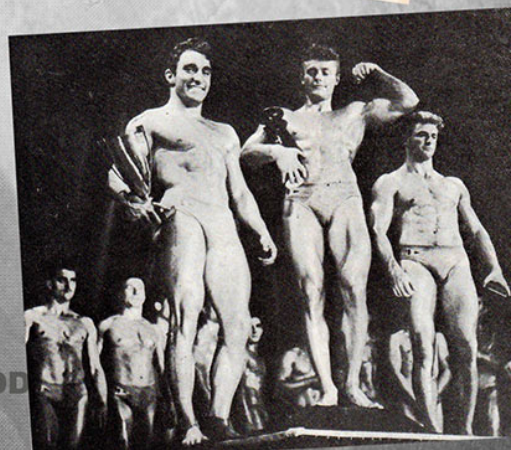
APOLLON



prix
once - 90 f
gram - 15 f
demi - 10 f

N° 44
Revue Mondiale

LA REVUE MONDIALE DU CULTURISME



Robert DURANTON du " Corniaud " au "Casse"

Catcheurs, lutteurs champions de Culturisme et acteurs auront marqué les mémoires des téléspectateurs du début des années 50 avec l'arrivée de la télévision. (cf Les combats de Catch commenté par Roger Couderc !)

Robert DURANTON remportera 4 titres de champion de France de la FFCP (1948 ,1949 , 1950 et 1951) et fut second après **Reg Park** au Mr Univers de LONDRES en 1951 (**Joe WEIDER** se classant 5e)

Robert DURANTON marquera son époque et les mémoires avec la fameuse scène de la douche du Corniaud 1965 au côté **Louis De Funès**. Le film de **Gérard OURY** fera 12 millions d'entrées !

Robert DURANTON fera aussi une apparition dans **Rabbi Jacob** et le Casse.

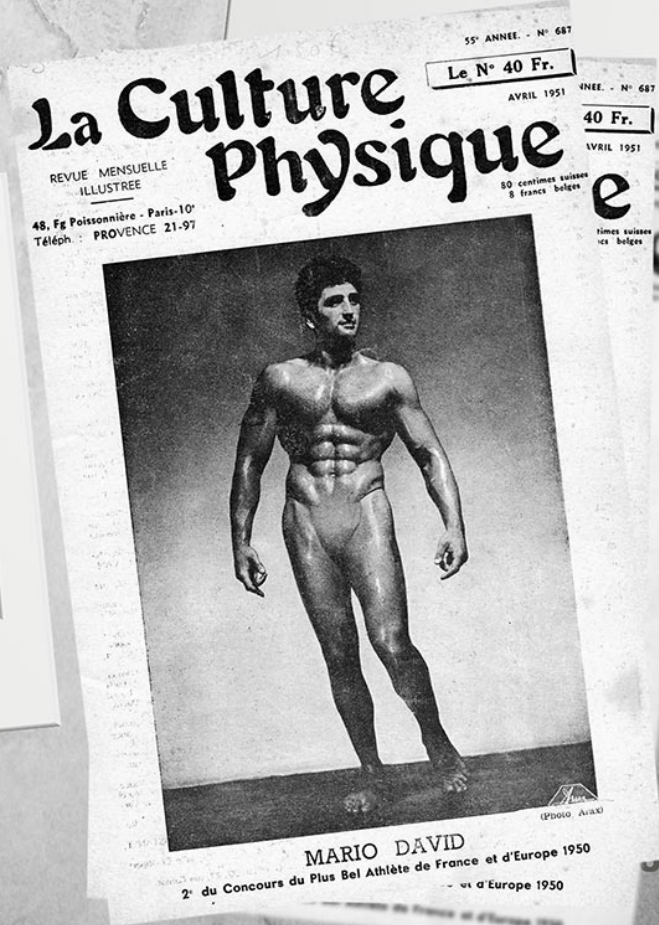
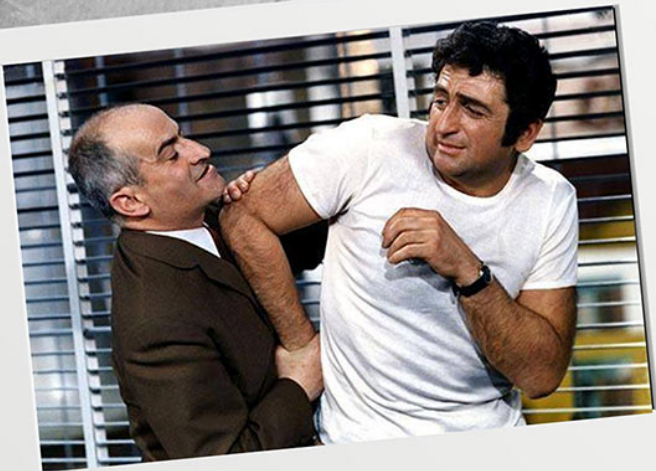
Mario David « OSCAR »

Mario David aura terminé à trois reprise second du concours du plus bel athlète de France organisé par la **FFCP** dont deux fois derrière **Robert DURANTON**.

C'est grâce à son physique que cet artiste de cirque et de cabaret endosse des rôles de brutes et de truands au cinéma et souvent au côté de Louis De Funès.

Dans **OSCAR** il est Philippe le masseur et *du Gendarme se marie* au *Cerveau* en passant par *Coup de tête* au côté de **Patrick DEWAERE**.

Mario David aura eu la plus longue et importante carrière dans le cinéma et le théâtre pour un champion de Culture Physique avec plus d'une centaine d'apparitions !



BODYRÉTRO

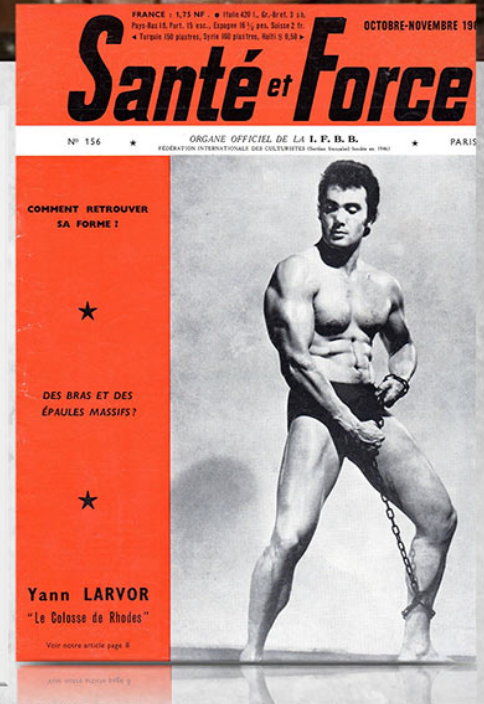
Yan LARVOR : « Le COLOSSE DE RHODES »

Suite à quelques moqueries de ses amis étudiants de l'École des Beaux-arts de Paris, après avoir servi de modèle, **Yan LARVOR** se trouvant trop maigre décide de débiter l'entraînement Culturiste C'est sous les conseils de **Robert DURANTON** qu'il devient Monsieur France en 1956. En 1959 la revue «Ciné Monde» organise un concours pour le lancement du film *Les travaux d'hercule* et c'est **Yan LARVOR** qui remporte le titre qui lui sera remis par **Steve REEVES** lui ouvrant les portes du cinéma.

Yan LARVOR sera engagé par **Kirk DOUGLAS** en tant que cascadeur et doublera **Tony CURTIS** dans le film *les vikings*. Il apprendra le métier de comédien pendant les 6 mois de tournage puis il enchaînera la tournée de la pièce *Oscar* de Philippe-Magner reprenant le rôle de Philippe le masseur crée par **Mario DAVID**. Il décrochera enfin un rôle dans le *Colosse de Rhodes* et fera une apparition, dans *Hercule contre Spartacus*.



yann LARVOR et Steve REEVES





BODYRÉTRO

La carrière culturiste de Yan LARVOR aurait pu être plus glorieuse si il n'avait pas fait le choix du cinéma comme en 1957 où préparant Monsieur Univers de LONDRES il donne la préférence au tournage des Vikings...

Le Saviez Vous :

Double 007 aussi !

Sean CONNERY pas encore **007** mais le n° 24 (au centre sur la photo ci-dessous) a effectivement participé à Mr Univers 1953 à LONDRES pour l'Ecosse, même s'il n'est pas sur le podium, il obtient un résultat plus qu'honorable à une époque où la course au volume était encore au second plan.

007⁵



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 ENVOI EN PAYS ÉTR.



BODYBUILDING-RULES.COM

OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANILY Ostéopathe / pratiquant à Bastia

**L'OSTÉOPATHIE au service
des plus grands
CHAMPIONS!**

EN TÊTE À TÊTE AVEC «JEAN-JO»

Photos : Eric RALLO Athlète: Thierry Metayer / Laurent Bernardini

Ce mois ci dans votre magazine Bodybuilding Rules, une autre façon de parler de l'ostéopathie en s'adressant directement à notre ami et chroniqueur l'ostéopathe Jean Joseph GIANILY

Eric RALLO

Bonjour « Jean-Jo », quelles sont les pathologies que tu retrouves le plus souvent chez les pratiquants lambda en musculation et chez les athlètes de haut niveau tel que les bodybuilders ?

Jean Joseph GIANILY

Les pathologies les plus récurrentes que je retrouve chez les bodybuilders sont en particulier les lombalgies basses principalement dues au squat car beaucoup pensent que le fait de mettre lourd est indispensable à la prise de masse alors que l'axe du mouvement en particulier avoir le dos verrouillé et droit est primordial pour cet exercice ! Ensuite je retrouve beaucoup de scapulalgies (pathologies d'épaules) et de cervicalgies (pathologies cervicales) dues à l'ensemble des exercices pratiqués sur le haut du corps à savoir pecs épaules dos ...d'où la nécessité d'apprendre les axes de travail de chaque muscle afin de bien les faire et d'apporter de la variété dans l'entraînement.

Eric RALLO

Quels conseils donnes-tu dans ton cabinet et quels avertissements ou consignes pourrais-tu donner aux lecteurs et fans du magazine BBR ?

Jean Joseph GIANSILY

Bien ressentir le muscle ciblé avec une technique irréprochable plutôt que de focaliser sans cesse sur le poids

Eric RALLO

as-tu toi-même besoin d'un ostéopathe suite à tes longues journées de travail qui soit disant sont relativement physiques surtout lorsque tu manipules des « gabarits » comme Laurent Bernardini ou Thierry Metayer !

Jean Joseph GIANSILY

Quand je manipule des gros gabarits comme Laurent ou Thierry une séance me ferait du bien à moi aussi !! (sourires). Non je plaisante car ces deux gros « bébés » sont relativement simples à manipuler car ils sont souples donc mise à part leur envergure ça ne pose pas de soucis.

ER : Juste quelques mots avant de conclure pour nos lecteurs et lectrices du magazine qui ne connaîtraient pas encore ? Quels sports pratiques-tu ? Quels sont tes hobbies ? Et enfin, la petite astuce de l'ostéopathe ?? (Sourires)

JJG : Mes sports quotidiens sont pour moi aussi la musculation ainsi. Que le jet ski car je suis aussi passionné de sports mécaniques ! Donc l'ensemble est complémentaire ! J'adore le sport en général ! Mes petites astuces je les garde pour moi c'est mon secret de réussite !

PECTORAUX

CHEST

Ecartés poulies basses debout
cable crossover

Graig
TITUS
IFBB Pro



EXERCICE
DU MOIS

Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

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



LES BIENFAITS DE L'AVOCAT

CONSOMMÉ IL Y A PRÈS DE 8 000 ANS PAR LES MAYAS ET LES AZTÈQUES, CE SONT LES ESPAGNOLS QUI ONT IMPORTÉ CE FRUIT OLÉAGINEUX EN EUROPE AU 17^{ÈME} SIÈCLE.



sources photos : google images

SA PARTICULARITÉ :

Sa richesse en graisse de majorité mono-insaturée, tout comme l'huile d'olive, réputée excellente pour le système cardiovasculaire.

Son taux élevé en vitamine E protège d'une façon optimale les acides gras polyinsaturés de l'oxydation, ainsi que les effets protecteurs sur le vieillissement cellulaire prématuré, les atteintes d'athérosclérose et certains problèmes de foie.

Plusieurs recherches in vitro laissent croire que l'avocat aurait des propriétés favorables à la prévention du cancer. L'une de ces études a démontré qu'un extrait de chair d'avocat diminuait la prolifération de cellules cancéreuses humaines de la prostate.

Avec seulement un demi-avocat

(environ 100 g),

on couvre également une bonne partie de ses besoins en vitamines et minéraux :

- 4 à 6 % de l'apport quotidien recommandé pour la provitamine A
- 5 % pour la vitamine B1 et la vitamine B8 (biotine)
- 8 % pour la vitamine B5
- 10 à 15 % pour la vitamine C, la vitamine B2, la vitamine B3 (ou vitamine PP), la vitamine B6 et la vitamine E
- 18 % pour la vitamine B9 (ou acide folique).
- 10% pour le magnésium
- 25% pour le potassium (autant qu'une banane), dont l'effet est bénéfique pour la tension artérielle.



Un autre atout est sa richesse en antioxydants qui protègent les cellules du corps face aux radicaux libres qui peuvent créer des dommages.

On remarquera sa grande richesse en fibre avec 6,7gr pour 100gr de chair.

Une alimentation riche en fibres est associée à un plus faible risque de cancer du côlon et peut aider à réguler l'appétit, d'ailleurs un simple avocat apporte 30 grammes d'acide gras Oméga-9, un type de gras qui permet de contrôler la faim et les fringales. Il aide également le foie à transformer plus efficacement les gras pour les éliminer.

Une autre particularité est sa richesse en folate qui en fait un aliment indispensable pour la femme enceinte de même que pour toute personne soucieuse de nourrir correctement son système nerveux et prévenir les maladies cardio-vasculaires. ☑Le folate contribue à prévenir les malformations congénitales affectant le cerveau et la colonne vertébrale.

Comment consommer l'avocat :

Conservez le dans un endroit chaud et sec pendant quelques jours pour le faire mûrir, pour accélérer le processus vous pouvez l'emballer dans du papier journal ou le mettre à côté d'autres fruits. Pour savoir si le fruit est mûr, il suffit de presser légèrement dans la main, la chair doit être ni trop souple, ni trop ferme. Il peut être servi comme entrée (salade), plat ou dessert (On peut le déguster sucré).

Si un avocat est déjà entamé et que vous voulez le conserver, l'arroser avec un jus de citron pour éviter qu'il noircisse et laisser le dans le réfrigérateur.

Valeur nutritionnelle pour 100gr cru :

Energie : 160kcal
Protéines : 2 gr
Lipides : 14.66 gr
Glucides : 8.53 gr
Fibres : 6.7 gr
Sodium : 7mg
Potassium : 485mg
Eau : 73.23 gr
Indice PRAL : - 8.19
(aliment basifiant)
Index glycémique : 10
(très bas)



amazon.com

fnac.com

facebook



Fabriqué en
Allemagne

RÉCUPÉRATION MAXIMALE

PETER FOUCAUX
Pro IFBB
fait confiance
à WEIDER



WEIDER
GLOBAL NUTRITION



+ d'infos



+ d'infos



www.weiderfrance.fr

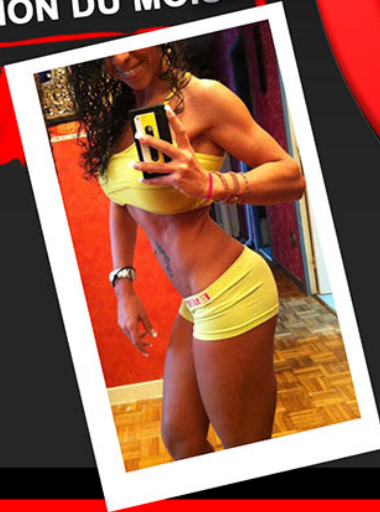
BODYBUILDING-RULES.COM

✓ **N°10**

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR



Fabien Devilliers
PHOTOGRAPHIES

**Wafa
BENOIT**

photothèque Wafa Benoit



Taille : 1m55
Poids : 45 kg



65 kg

2007



63 kg

2010



60 kg

2009



46 kg

2013



45 kg

2014

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com





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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM

par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



**LE
TEST**



**VOIR
la VIDÉO**

**LE
TEST**



**UN
BOOSTER
SANS
CAFÉINE**

**VOIR
la VIDÉO**

**EST DE LA 100% WHEY GOLD STANDARD
DE CHEZ OPTIMUM NUTRITION**

**BOOSTER PRE TRAINING SANS CAFÉINE
DE CHEZ SUPERIOR14 SUPPLEMENTS**

LES MARQUES FONT DES PROMESSES, NOUS LES VÉRIFIONS



BODYBUILDING-RULES.COM



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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES....



ILS SONT SOUVENT ASSOCIÉS AU MONDE DE LA MUSCULATION.
ALORS QUE DE NOMBREUSES DISCIPLINES LES UTILISENT MAIS À DES FINS DIFFÉRENTES.
AUJOURD'HUI, LA DISCIPLINE QUI EST FORTEMENT ASSOCIÉE AU BUSINESS DES COMPLÉMENTS, C'EST LE MMA [MIX MARTIAL ART] D'AILLEURS, SI VOUS REGARDEZ CES COMBATS, VOUS POUVEZ APERCEVOIR CES SPONSORS QUE CE SOIT SUR LES VÊTEMENTS DES COMBATTANTS, LE RING ET J'EN PASSE.

ALORS QU'EN BODY IL EST PLUS RECHERCHÉ, PAR LE PRATIQUEUR LAMBDA, D'AUGMENTER SES PERFORMANCES DURANT UNE SÉANCE [ÊTRE PLUS ENDURANT, PLUS FORT, PLUS CONGESTIONNÉ...] EN MMA L'USAGE DES COMPLÉMENTS N'AURA PAS LA MÊME FINALITÉ. ET LES MARQUES S'ADAPTENT À CE NOUVEAU MARCHÉ

"DONC ATTENTION DE BIEN CHOISIR VOS COMPLÉMENTS SELON VOS OBJECTIFS"

J'AI POSÉ LA QUESTION À UN PROFESSIONNEL DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUI TRAVAILLE ÉGALEMENT AVEC DES COMBATTANTS DE MMA : **DANIEL HURTH** AVEC QUI JE RÉALISE DIVERS PODCASTS.

QUELS SONT LES COMPLÉMENTS QUE PRENNENT CES COMBATTANTS ET QU'IL CONSEILLE?

AVANT L'ENTRAÎNEMENT:

AMINO ESSENTIEL (8 ACIDES AMINÉS)
HYDRATES DE CARBONE:
ISOMALTULOSE
STIMULANT: GUARANA

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT:

BOISSON ISOTONIQUE
PÂTE DE FRUIT PAR PETIT MORCEAUX

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

PROTEINE: WHEY 80 %
BCAA: RECUPERATION MUSCULAIRE
GLUTAMINE: RÉGÉNÉRATION DES CELLULES SUITE AUX CHOCS ET PERMET DE CONSERVER LA MASSE

EN COMPLÉMENT POUR LA PRÉVENTION ARTICULAIRE ET CARDIAQUE

GLUCOSAMINE + MSM: PERMET DE PROTÉGER LES ARTICULATIONS ET DE RALENTIR UNE ÉVENTUELLE APPARITION DE L'ARTHROSE

OMEGA3: ACCÉLÈRE LA RÉGÉNÉRATION DES CELLULES ENDOMMAGÉS ET STABILISE LE CHOLESTÉROL.

A ÉVITER:

**BOOSTER AVEC DE L'ARGININE AVANT LES COMBATS
SUCRES RAPIDES PENDANT LES COMBATS**

**AVOIR UN APPORT TROP FAIBLE TAUX DE PROTÉINES ENTRAÎNE
UNE FONTE MUSCULAIRE ET UNE PUISSANCE DE FRAPPE
AMOINDRIE .**



**De ce fait, nous constatons que ces compléments agissent
beaucoup sur la récupération musculaire, articulaire d'une part
D'autre part , conserver le plus longtemps possible son énergie .**

Ne pas prendre de masse musculaire, mais ne pas en perdre non plus afin d'éviter de perdre en efficacité de frappe.

Bien sûr, ils ont une diète assez stricte mais à contrario du Body, l'objectif n'est pas esthétique mais fonctionnel. Cela ne les empêche pas d'exhiber des physiques assez incroyables pour certains. La vente d'acides aminés Amino essentiel (8 acides aminés) est ici intéressante. En effet, en prendre avec de la protéine n'a que peu d'intérêt alors que dans ce contexte ci, cela prend tout son sens.

**Dans cette suggestion de complément pour le MMA, une chose que les pratiquants de
musculation pourraient s'inspirer: Agir sur la récupération comme le font par exemple nos amis
Canadiens . Daniel en avait parlé : eux se concentrent sur la récupération plus que sur l'avant
training avec Booster et compagnie. Et ils obtiennent de bons résultats.**

Nous aurons l'occasion d'en parler plus longuement dans un podcast .



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



BODYBUILDING-RULES.COM

FINALE NATIONALE

FORCE ATHLETIQUE - DEVELOPPE COUCHE



SAMEDI 26 &
DIMANCHE 27 AVRIL 2014
SALLE MULTIFONCTIONS DE MALGUENAC (56)



SERONT PRESENT
DES NOMS PRESTIGIEUX
DU POWERLIFTING DES
QUATRE COINS DE LA FRANCE



QUALIFICATION EUROPE & MONDE 2014

DÉBUT DES COMPÉTITIONS À 10H00

ENTRÉE LIBRE / BUVETTE - RESTAURATION
ORGANISÉ PAR ATHLÉTIQUE FORME DE MALGUENAC & LE CLUB DE TRÉDARZEC



FINALE NATIONALE

FORCE ATHLETIQUE - DEVELOPPE COUCHE

**SAMEDI 26 &
DIMANCHE 27 AVRIL 2014**
SALLE MULTIFONCTIONS DE MALGUENAC (56)



FINALE FRANCE WPC 2014 À MALGUENAC (56) LE 26 ET 27 AVRIL 2014

Tony CHARD et son équipe du **Club de Trédazec Force Athlétique** co-organiseront avec Abdelaziz Aliouate et le club de Malguenac **La Finale France WPC**.

Les meilleurs athlètes de la WPC « équipé » et « Raw » seront présents .

Les sélections ont eu lieu lors de la demi-Finale à Pont de chaix (38) le 22 et 23 février dernier.

De très belle performance ont été établies lors de cette compétition avec en féminines **Sandrine PLATEL** qui réalisa un total de **382,5 kg en Raw** ou **Sébastien HUPFER** et un très bon **675 kg en - 90 kg** A noter l'inusable **Eric ATHIAS** qui comptabilise **855kg** au total à 86 kg de poids de corps **Tony CHARD** dépasse aussi les **800kg** !

Du spectacle il y en aura avec **Didier MICHELON** ou **Richard LIGIER** pour se qui veulent voir du « gros » Couché .

Michel Aguilera





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 incrédule que le rêve a déjà commencé."

BernarDDato's

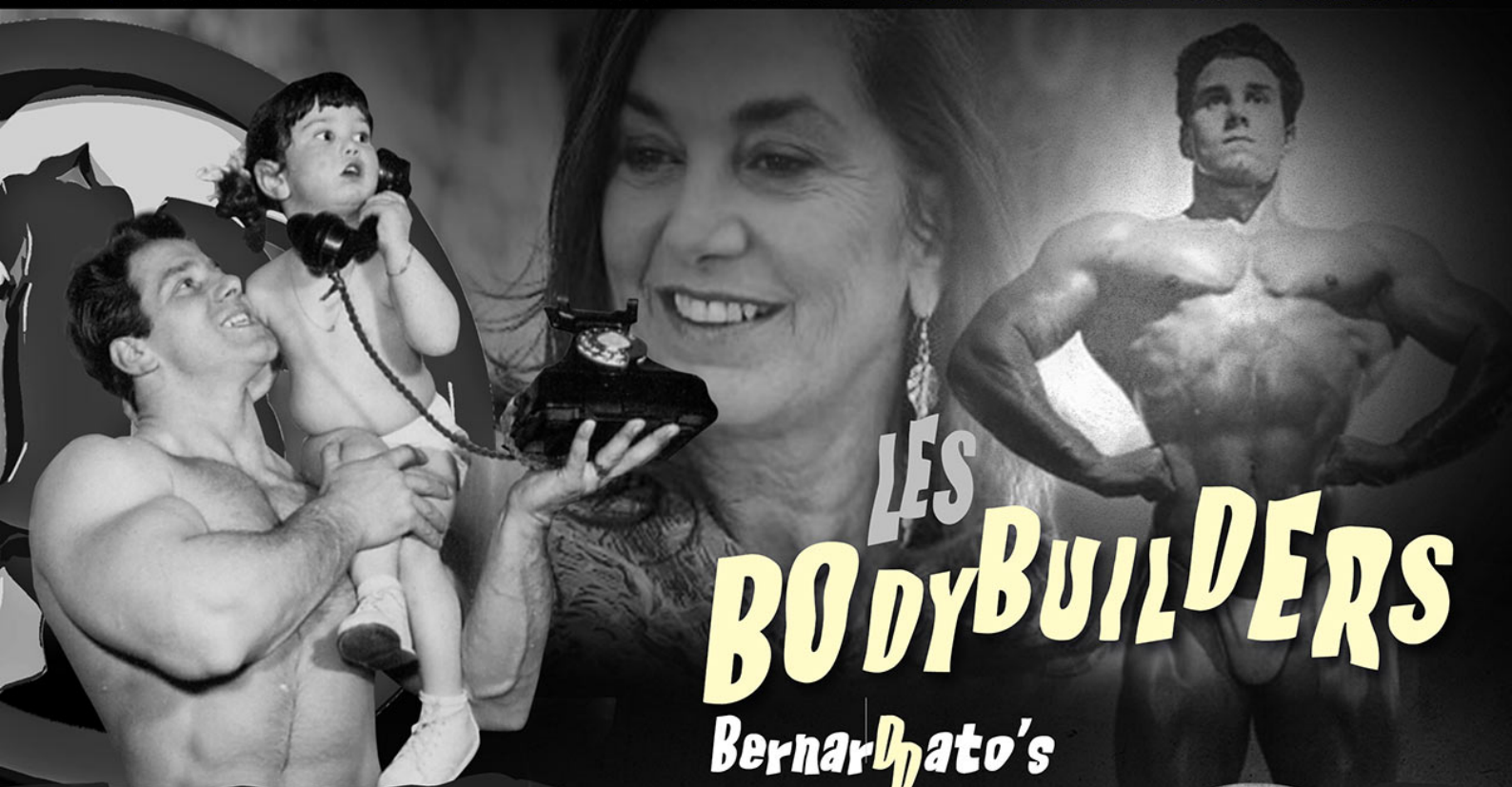


Totems



COURTESY
DESIGN
L&A
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM



LES BODYBUILDERS

Bernard Dato's
Totems #3

Jeunesse **PARK**

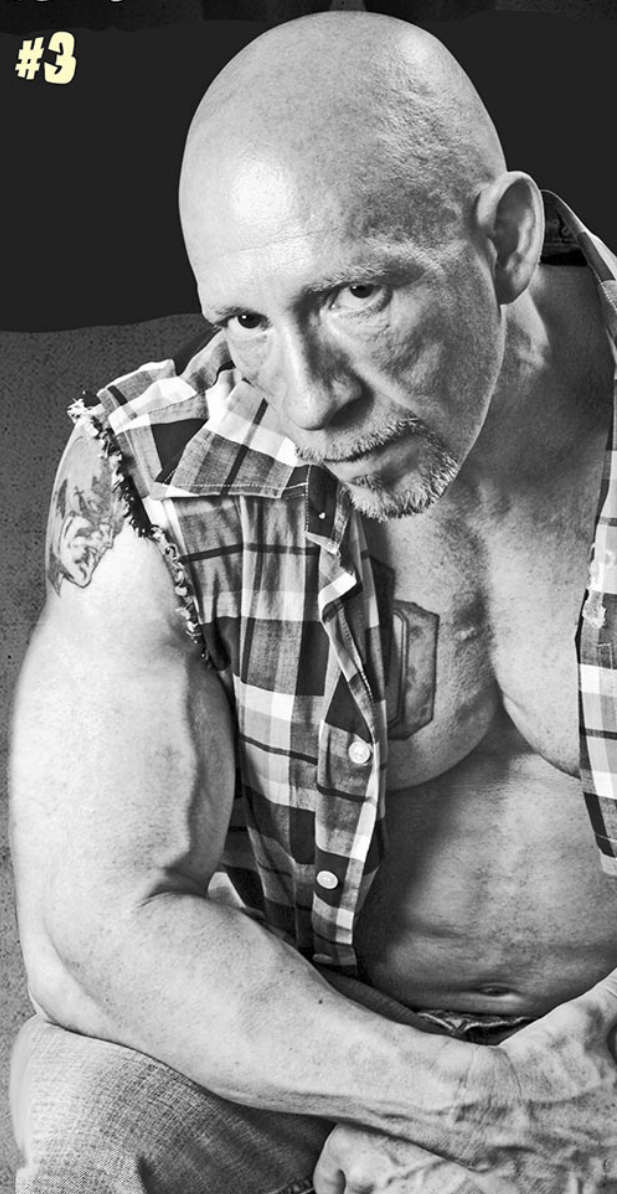


Bébé brandi à bout de bras bodybuildés. Bébé au téléphone. Pour appeler l'avenir ?

Avenir aveugle, vois-tu ma **jeunesse** s'enfuir ? Aveu d'une aventure humaine qui se voudrait invulnérable... Si le téléphone est daté, objet manifeste de la modernité passée, le muscle de Reg Park est lui intemporel. Le muscle de Reg Park, cou puissant, épaules rondes et bras épais, dorsaux larges et abdominaux tracés, pourrait être d'aujourd'hui. Il brandit le bébé. Il l'expose. Il l'élève. Dans un aujourd'hui à l'éternelle **jeunesse**.

Mais l'avenir s'humecte d'averses. Averses du temps qui se déverse sans avertir. Sans prévenir.

On se retourne et le muscle éternel a fondu. Et la mort est venue. Et qu'est devenu le bébé aux joues pleines et rebondies ? Reg Park, forgé aux haltères et à la fonte, a-t-il voulu la préserver des averses qui altèrent et qui abîment ? Le bébé sera devenu femme. Et la femme une femme mûre. La peau se sera ridée, un peu. Les cheveux auront blanchi. Un peu. Mais le champion culturiste et acteur aura fait à sa fille un présent que le temps même n'aura pu lui ravir : il l'a prénommée « **Jeunesse** ».



ARNAUD PLAISANT

Photothèque Arnaud Plaisant



contactez Arnaud
sur Facebook

SPONSOR



WANTED





VINCE TAYLOR

5x Mr OLYMPIA MASTER

TIPS



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



TEASER

POWERBALLZ -50
SMART GRIPS

ACTION-RÉACTION

Photothèque Julien Greaux



TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING

N°2

Julien
Greaux

Compete harder.



TeamGAT.com

«CA VA CHAUFFER!!»

photothèque julien greaux / Jason Ellis / Per Bernal

5 EXERCICES

Débutants

Intermédiaires

Avancés

Burpees + Tractions

maximum rep.

max rep.

max rep.

Corde à sauter

30 secondes

45 sec

1 min

Pompes

maximum rep.

max rep.

max rep.

Coup de poing avec haltère léger 20 rep.

30 rep.

50 rep.

Squat Jump

10 rep.

20 rep.

30 rep.



1 min 30
de repos
entre chaque
circuit

1 min
de repos
entre chaque
circuit

30 sec
(ou pas de repos)
entre chaque
circuit

Attention les amis ! «ça va piquer grave» !!
«Action - Réaction» ! Julien Greaux



Suivez Julien
sur Facebook



BODYBUILDING-RULES.COM

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie

**AFFINEZ
VOTRE TAILLE
GRÂCE À VOS
ÉPAULES**



Avoir une taille fine est un critère très recherché pour les personnes qui entretiennent leur physique.

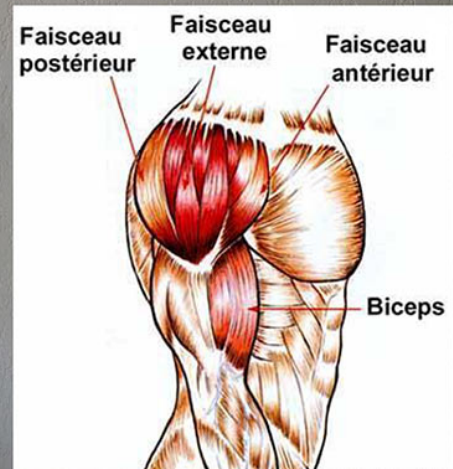


photo google image

Le génétique reste, la base qui va dicter en plus du taux de graisse, l'épaisseur de la taille.

Visuellement, il existe une solution pour rééquilibrer son physique, développer ses épaules et plus particulièrement le faisceau latéral.

Des épaules plus larges affineront visuellement votre taille. Il existe deux exercices d'isolation qui aide à solliciter particulièrement cette zone, le but n'est pas de travailler en lourd avec peu de répétitions, mais plutôt en série longue avec une charge qui permet de bien ressentir cette zone musculaire.

EXERCICE N°1

Elévation latérale un bras avec haltère sur banc incliné, le fait d'être sur un banc incliné va augmenter l'étirement du faisceau latéral des épaules, ce qui est impossible quand on est debout avec les haltères.

**AFFINEZ
VOTRE TAILLE
GRÂCE À VOS
ÉPAULES**

EXERCICE N°2

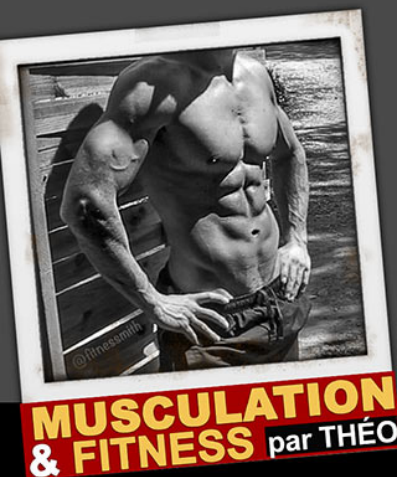
Elévation latérale un bras debout à la poulie réglable (réglé au niveau des genoux) provoque ce même étirement du faisceau latéral des épaules

Un des deux exercices peut être introduit en pré fatigue avant votre entraînement classique pour les épaules ou par exemple en série de 100 répétitions un autre jour que votre entraînement d'épaules sous forme de rappel.

Exemple de programme en début de votre séance d'épaules : **5 séries de 15 à 20 répétitions par bras.**

Exemple d'intégration des **séries de 100 répétitions** : lundi épaules (votre programme classique) et jeudi deux séries de 100 répétitions par épaules après votre groupe musculaire du jour.

J'apprécie particulièrement l'intégration en pré-fatigue.



**MUSCULATION
& FITNESS** par THÉO

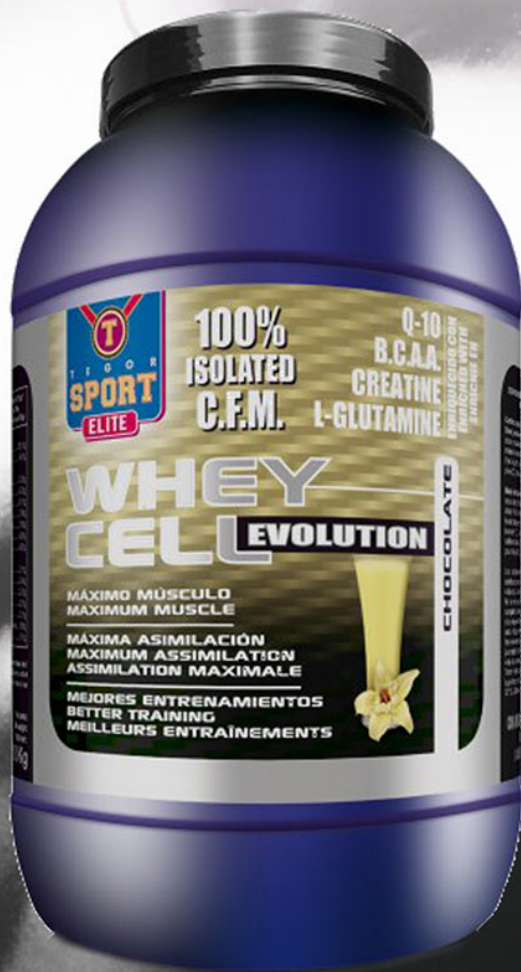


Suivez théo
sur Facebook



BODYBUILDING-RULES.COM

OPTIMISEZ VOTRE CROISSANCE MUSCULAIRE



ISOLAT DE LACTOSERUM CFM
ENRICHÉ EN
BCAA, L-GLUTAMINE, Q-10 &
CREATINE.

WHEY CELL EVOLUTION

EN AVRIL, NE PERDS PAS LE FIL...
STOCKS LIMITEES A 300 POTS

1.8KG AU TARIF EXCEPTIONNEL DE

~~70~~ €

49.50 €

WWW.TEGOR-SPORT-ELITE.COM



SPONSOR OFFICIEL

CONSEILS PRATIQUES



par **Sabine ACQUATELLA**

LES **LÉGUMINEUSES** OU **FABACÉES** : UN ATOUT POUR NOTRE **SANTÉ**

Les légumineuses existent depuis la nuit des temps dans nos menus, souvent associées aux céréales, elles ont été la base de notre alimentation jusqu'à ce que la société moderne en décide autrement et change nos habitudes.

Ce sont dorénavant les protéines animales qui remplacent les protéines végétales à tort car les légumineuses sont plus riches en protéines que la viande.



Elles regroupent 3 catégories :

_ Fèves et haricots secs : soja, haricots blanc....

_ Lentilles : brunes, vertes...

_ Pois secs : pois cassés, pois chiches...



sources photos : google images

LES LÉGUMINEUSES OU FABACÉES : UN ATOUT POUR NOTRE SANTÉ



CONSEILS PRATIQUES



LEURS BIENFAITS :

Remplies de nutriments, les légumineuses apportent des protéines, du calcium des vitamines et minéraux tout en restant accessible.

.Les protéines sont des éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, elles interviennent dans la formation osseuse et dans la constitution et le maintien de la masse musculaire.

.Elles participent aussi à la **défense de notre organisme.**

Elles rassasient davantage que la pomme de terre, leur index glycémique est beaucoup plus bas.

.Les fabacées sont **plus riches en fibres** que la pomme de terre elles apportent davantage d'énergie et de nutriments sans forcer le pancréas à remplir le corps d'insuline.

.Elles donnent une **sensation de satiété** qui dure plus longtemps et qui empêche les fringales.

.Il est conseillé d'**associer les légumineuses avec d'autres sources de protéines :**

Protéines végétales, comme de produits céréaliers (riz, semoule,...) la combinaison des deux sources complémentaires doit se faire de préférence au cours du même repas. (ex : lentilles et quinoa, pois chiches et semoule....)

.**Les haricots blancs et lentilles sont naturellement pauvres en graisse et riches en protéines, phosphore, potassium, fer, cuivre, zinc, calcium et sélénium, un antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement de la peau.**

Adopter les légumineuses, c'est enrichir son alimentation en éléments essentiels pour une alimentation équilibrée et bénéfique pour notre organisme.



PODCAST



POSEZ VOS QUESTIONS À NOTRE ÉQUIPE DE REDACTION

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



LES RÉPONSES DANS UNE PROCHAINE VIDÉO



*Après sélection des questions par notre équipe de rédaction

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

De l'adolescente (1978) à l'artiste (2013)

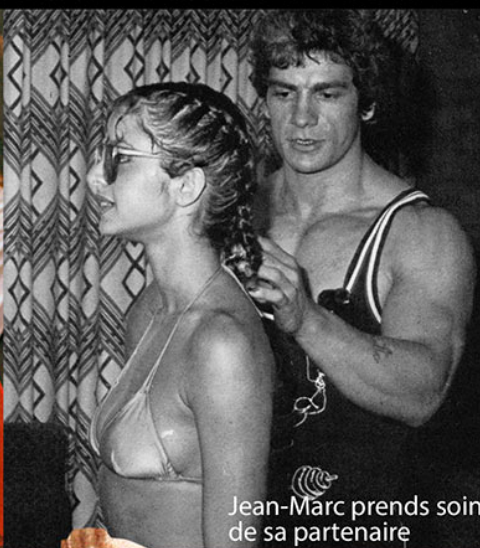
Parcours d'une adolescente de 18 ans, passionnée de photos qui s'inscrit à mon club après avoir vu Lisa LYON, la première championne du Monde de bodybuilding, dans le magazine PHOTO.

Véronique Bourgeois





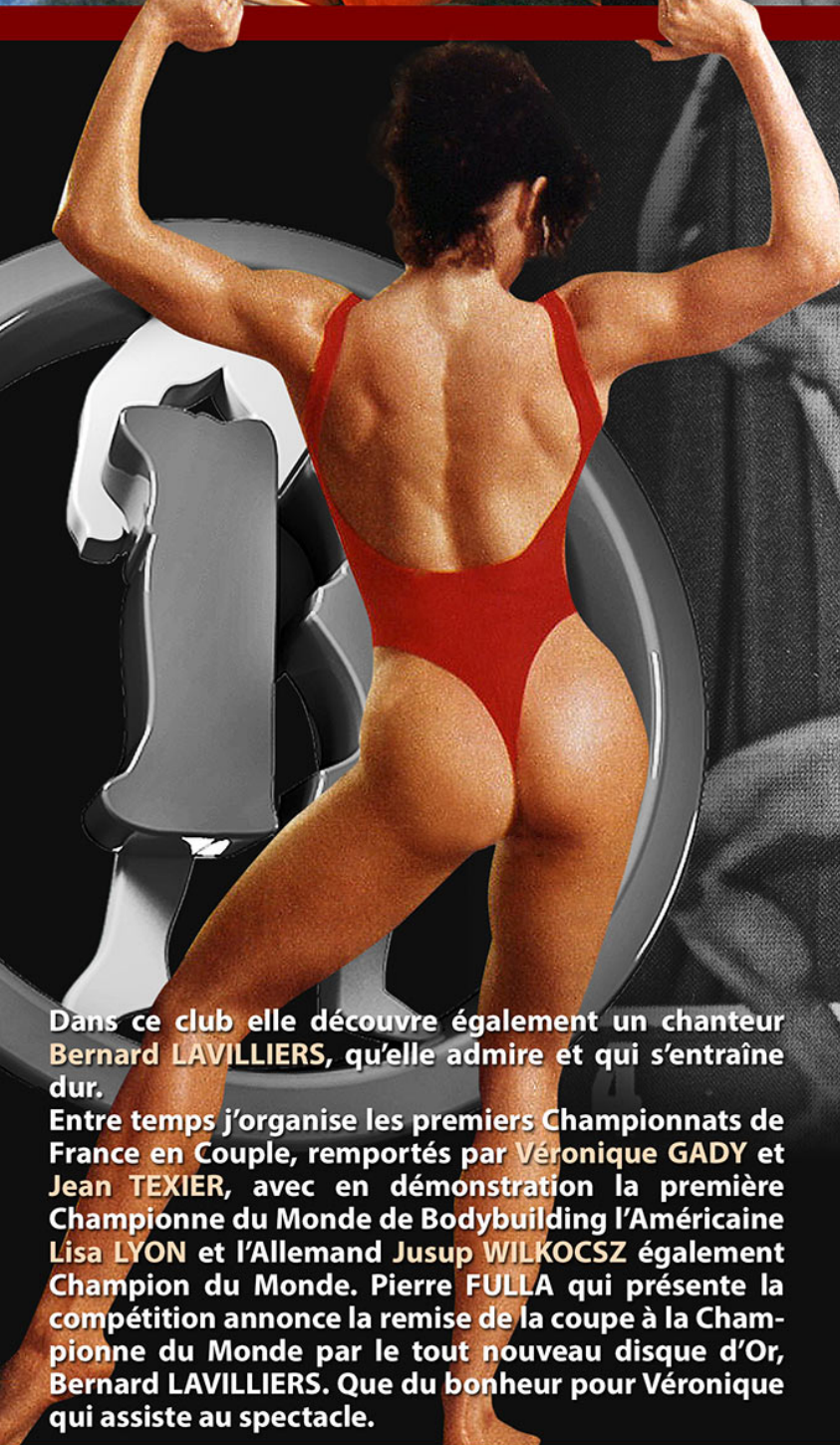
Atlantic City Bernard & Lisa / Miss Monde



Jean-Marc prends soin de sa partenaire



répétitions dans le hall de l'hôtel



Bourgeois Véronique

Dans ce club elle découvre également un chanteur Bernard LAVILLIERS, qu'elle admire et qui s'entraîne dur.

Entre temps j'organise les premiers Championnats de France en Couple, remportés par Véronique GADY et Jean TEXIER, avec en démonstration la première Championne du Monde de Bodybuilding l'Américaine Lisa LYON et l'Allemand Jusup WILKOCSZ également Champion du Monde. Pierre FULLA qui présente la compétition annonce la remise de la coupe à la Championne du Monde par le tout nouveau disque d'Or, Bernard LAVILLIERS. Que du bonheur pour Véronique qui assiste au spectacle.



Les retrouvailles avec Bernard présent au concours



Bourgeois Véronique



Ensuite avec son camarade d'entraînement, Jean-Marc **BATTESTI**, elle va participer à la publicité des tenues de sport du **PRAXITELE**, ainsi qu'à celle des produits **WEIDER**, qu'importe mon frère. Ensemble ils vont participer au Championnat de France par Couple et termineront second derrière Josée BAUMGARTNER et son époux. A la demande du Président **BEN WEIDER** d'envoyer un couple au Championnat du Monde, ce sont Véronique et Jean-Marc qui partiront à Atlantic City, le couple BAUMGARTNER ne s'estimant pas prêt.

ATLANTIC CITY, 1981. Dans les vestiaires, à la vue des athlètes présents, Véronique et Jean-Marc craquent et c'est Lisa et Bernard, mariés depuis et venus assister au championnat, qui vont se précipiter pour les réconforter. Bien que n'étant pas du niveau physiquement ils vont être ovationnés par un public de connaisseurs pour leur prestation chorégraphique.



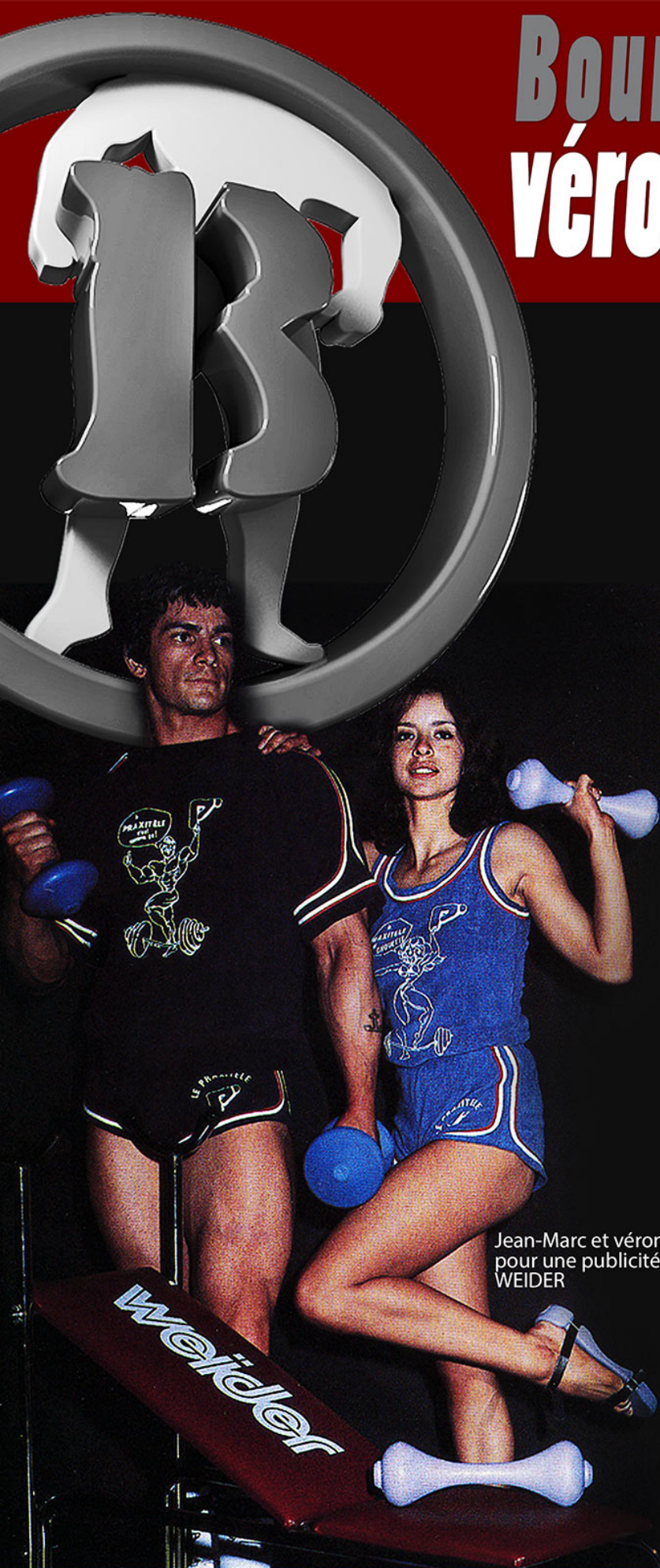
Publicité pour les tenues du Praxitele

Bourgeois Véronique



Par la suite Véronique partira pour les USA. Depuis, 33 années se sont écoulées et c'est Michel VIGIER qui m'annonce avoir été contacté par Véronique sur facebook.

Depuis la presse régionale considère que cette artiste d'Arthonnay commence à faire parler d'elle avec ses autoportraits photographiques. La journaliste Patricia PIQUET dit d'elle dans un de ses articles, qu'au rythme d'un autoportrait par jour, cette autodidacte se met en scène dans la nature ou dans l'intimité de sa maison. Son travail vient d'être présenté au festival européen de la photo de nu d'Arles, et elle ajoute que Véronique raconte un univers rugueux.



Jean-Marc et véronique
pour une publicité
WEIDER



Derniere retouche au salon de l'hotel



Photo qui lui
vaut sa sélection
aux Journées
Européennes d'Arles

Autoportrait de
Veronique paru
dans la presse

Article paru dans le Praxitele n°3

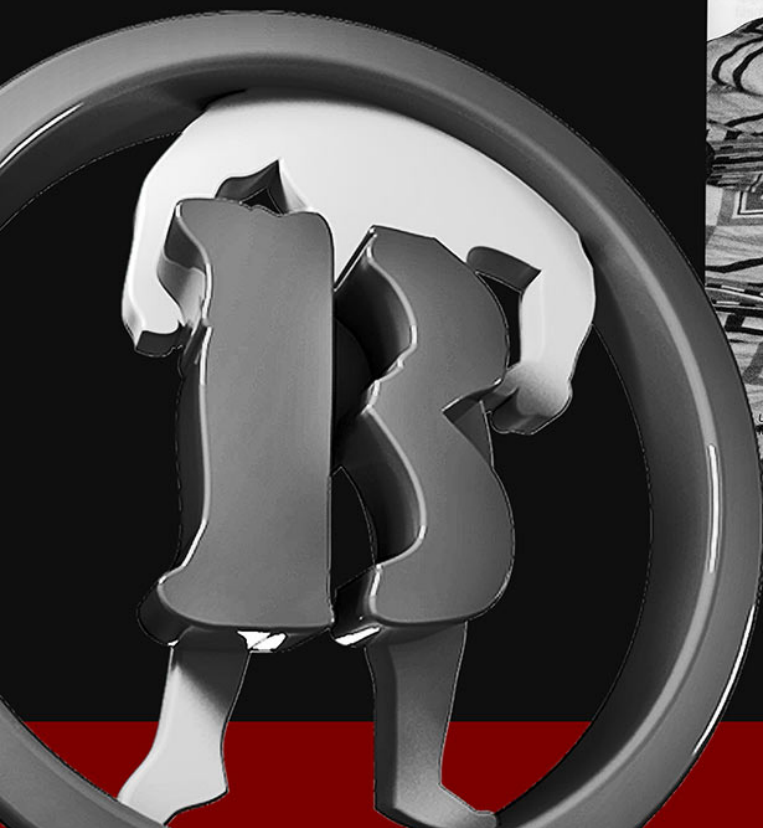
C'est peut-être cette absence de bagage technique qui laisse cette autodidacte la première étonnée de son succès grandissant.

« *J'ai mis mes photos il y a un an et demi sur Facebook et elles ont vite plu. C'est un truc fou. Peut-être qu'elles ont quelque chose.* » Signe qui ne trompe pas, la semaine dernière, ses clichés ont été projetés à Arles et aux Baux-de-Provence dans le cadre du Festival européen de la photo de nu.

La suite c'est pour moi la naissance d'une grande artiste que je considère comme la **Camille CLAUDEL de la photo**.

Un univers qu'elle dit particulier ou elle exprime ses émotions artistiques avec autant de beauté que de dureté, d'humour que de tristesse, les émotions d'une vie, SA VIE.

A découvrir sur son site internet--->



ATLANTIC - CITY

LE SUCCÈS DU COUPLE FRANÇAIS

Texte et photos Pierre Mazereau

Quand vous arrivez aux Etats-Unis, vous êtes vraiment perdu dans la foule.

Au sein du "milieu" des bodybuilders, si vous n'avez pas été champion professionnel, vous n'êtes rien. Car il y a tellement de magnifiques athlètes, aussi bien hommes que femmes, que celui qui n'a pu bénéficier d'une publicité ou d'un titre, passe vraiment inaperçu. Seule la personnalité peut vous faire sortir de l'ombre.

Et bien, notre couple français en avait de la personnalité. Tous deux magnifiques dans leur surêtement de velours bleu marine et blanc ; ils attireraient les regards dans ce magnifique hôtel "César Palace" d'Atlantic City, et, même Boyer Coe et Carlos Rodriguez venaient échanger quelques propos avec eux.

25 ans, grand, brun, longiligne, un visage qui plaît, un physique qui n'est pas encore à son maximum, l'on ne dira rien de plus sur Jean-marc Battesti ; ses déplacements dans les concours internationaux, en Belgique et en Allemagne, ont montré qu'il plaisait puisqu'il était souvent avantagé dans ses classements.

19 ans, moins grande heureusement, mais longiligne également, un visage d'enfant posé sur un cou mince, qui lui donne une allure fière, dont elle sait ne pas abuser ; de grands yeux noisettes qu'elle cache derrière ses lunettes ; Véronique Bourgeois est radieuse. Pensez donc : 19 ans, 4 mois seulement de musculation, mais avec un bon physique au départ, et participer à un Championnat du Monde...



Bourgeois Véronique



IRON AND FIRE !



'MY WAY'



THIS WILL DESTROY YOU



DON'T LOOK BACK

PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)

RETROUVEZ
D'AUTRES VIDÉOS
SUR NOTRE CHAÎNE



Reportage **Véronique DUCOS**
Photothèque **Nadia LECHAIRE**



*Tout le monde parle de la « crise » sans trop savoir ce à quoi cela correspond... La Crise....c'est en passe d'être employé dans le langage courant pour expliquer l'inexplicable... Le Body féminin est lui aussi en Crise ! **Nous sommes en train de vivre purement et simplement à l'Eradication pure et simple d'une catégorie !***

Certains diront que cette catégorie, en l'occurrence celle des Body ou Musclées, n'était pas « bankable » -mot très à la mode pour signifier qu'on rapporte !- , qu'elle fait peur aux athlètes débutantes , au public, et à certains athlètes masculins plus tout à fait sûrs de leur suprématie dans notre discipline.... En bref cela donne une désaffection totale pour le Body Hard core au féminin et le retrait progressif de la catégorie dans les dernières fédérations qui acceptaient encore ces athlètes au bénéfice de la nouvelle catégorie des « Physiques ».

Ce que l'on ne nous dit pas, c'est que cette pratique n'est pas nouvelle ! En effet, il y a quelques années, les Body-Fitness se rapprochant de plus en plus des musclées, avait **AUSSI** enlevé la catégorie remplacée par les Fitness ». Puis les Fitness se rapprochant plus des Body Fitness, on a créé les « Shape »....les Shape étant devenues des Fitness, on a créée les « Bikinis »....ainsi de suite....

ZOOM SUR

NADIA 
LECHAIRE



Cela aurait pu être sympathique de continuer comme ça puisqu'au final et par la grâce du niveau International on évolue toujours vers le « PLUS » même si cela chagrine certains et certaines....C'est une équation mathématique très simple qui dit que **ENTRAINEMENT + ANNEES = PRISE DE MUSCLE !** Mais voilà, les pures et dures peuvent déranger....elles dérangent...on les met de côté....c'est triste et pas très glorieux pour notre discipline.... Qui est responsable ? on ne le sait pas !c'est la CRISE !

J'ai choisi de vous parler d'une Musclée (ce ne sera pas la dernière, j'entre en Resistance !), c'est **Nadia Léchaire**. Une passionnée de notre sport qui revendique qu'à 50 ans elle ne se laissera pas faire et continuera à vivre son rêve comme d'autres Bodys ! Je la connais, elle ne lâchera rien....et c'est tant mieux !

Nadia est donc née en 1964, dans une famille de trois enfants. Elle est d'origine métissée Suisse, Allemand et Française des îles. Elle est célibataire mais partage sa vie quand elle le peut avec un Champion de Powerlifting Pieter lou Dietham, Champion d'Europe et Coach...200km les sépare, mais ça n'est pas grave ! rien n'arrête ces deux-là ! Elle a une fille de presque 30 ans Sandrine.

Nadia est centraliste dans une entreprise de sécurité à Lausanne depuis 2011 et était auparavant Garde armée chez Sécuritas.

Evidemment, comme toutes les bodys, Nadia s'entraîne dur et lourd aussi, elle n'avoue pourtant que 300kg à la presse à cuisses verticale.... Une brouille....

ZOOM SUR NADIA LECHAIRE

Palmarès

3ème Grand Prix de Mulhouse 1994

Vice Championne de France en 1996

Finaliste aux Championnats d'Europe

3ème au Top de Colmar 1997,

5ème Champ. De France 1997,

Championne de France 1998,

Championne de France 2001,

Vice Champ. De France 2004,

4ème Champ. Du Monde 2004,

Vice Championne de Suisse 2013.





ZOOM SUR NADIA LECHAIRE

Elle a toujours fait du sport, 10 ans d'équitation, du football... après la naissance de sa fille et 5 ans d'inactivité, elle se décide à pousser la porte d'un Fitness. Au début, perte de masse grasseuse... mais rapidement pousser des poids devient une envie, un besoin.

Son ami de l'époque n'adhère pas du tout, elle lève le pied mais elle se perd aussi et devient très malheureuse. Ils se séparent.

En 1994 elle revient à fond, plus motivée que jamais. La première année elle tente le Grand prix de Mulhouse en Alsace qui existait avant le Top de Colmar. Elle termine 3ème, déçue mais consciente de ses lacunes et de son potentiel. En 1996 elle remonte sur scène et devient Vice-Championne de France à 58kgs... Entre 2004 et 2013 elle a fait une longue pause pour gagner en masse musculaire, depuis elle concourt à 75kg et hors saison pèse 80kg !

Nadia vit bien ses proportions hors normes au quotidien, cela n'a pas toujours été le cas lorsqu'elle était moins massive. Aujourd'hui elle est très bien dans sa peau et compte le montrer. Son père, très conservateur, militaire de carrière, avec des valeurs et une ligne de conduite strictes ne voulait pas la voir en maillot de pose sur scène, associant cela à une exhibition pornographique. Par la suite, il est devenu son plus grand fan...de toutes façons Nadia aurait continué même sans sa bénédiction !

Le plus important pour Nadia est l'entraînement et le plus difficile, la diète. Pas à cause du régime, plutôt parce qu'il faut manger jusqu'à 8 fois par jour et qu'elle n'est pas boulimique à la base !





Ses plus beaux souvenirs de compétition sont évidemment toutes celles qu'elle a pu faire, et les belles rencontres allant avec, d'autres athlètes dont certains restent des amis comme **Blas Higuera, Dominique Bourger, Lionel Sorin, René Même, Philippe Eischler, Vero ducos...** et elle en oublie sans doute....Elle n'a pas forcément de modèle, mais Philippe Eischler lui disait souvent qu'elle lui faisait penser à Benfatto, ce qui pour elle est un très grand compliment.

Nadia pousse un énorme coup de gueule au vu de ce qui se passe en ce moment avec sa catégorie. Elle trouve lamentable la façon dont on traite les musclées qui existent depuis le début du Body au même titre que les hommes ! On favorise selon elle des catégories qui n'ont rien à faire sur une scène de Body. Elle n'est apparemment pas seule à penser ça et elle a pu en discuter aussi avec des athlètes masculins qui la soutiennent.

Elle veut aussi remercier tous ceux qui l'encouragent, qui croient en elle, le public, ses amis, sa famille, son employeur, son boy-friend Peter...

Elle a mis tout son cœur et son âme dans sa transformation, et c'est bien ce qui lui plaît le plus puisque Body Building veut dire : Construction du Corps. Elle espère faire de nouveau une compétition dans SA catégorie, car elle estime que certaines nouvelles catégories ne sont qu'un phénomène de mode alors que les Musclées sont là depuis toujours ! même sans compétitions elle continuera inlassablement, encore et encore....bien qu'ayant des problèmes d'arthrose cervicale qui la font souffrir à l'entraînement parfois, elle veut vivre sa passion à fond. Elle veut voyager aussi, car elle est avide de connaître le Monde entier...en Juin elle retourne s'entraîner au Metroflex d'Arlington au Texas, salle mythique !

Nadia s'espère dans 10 ou 20 ans avec ses petits enfants qu'elle aura trimballé dans toutes les salles de muscu possibles pour qu'ils encouragent leur mamie à s'entraîner dur....et peut-être...s'établir au Texas car elle et sa masse musculaire hors normes s'y sentent bien et ne sont pas jugées....Fuck la Crise !



**NADIA
LECHAIRE**

LA WHEY CELL EVOLUTION



**SPONSOR
OFFICIEL**

Le billet d'Elodie

Je pense avoir tout dit sur l'isolat de la whey dans mon dernier billet.

Loin de moi l'idée de vouloir donner des leçons de diététique, donc je ne m'étendrai pas plus sur ce sujet. Pourtant, il me semble important de vous donner mon avis sur la **Whey Cell évolution** de **TEGOR**.

Pourquoi une autre whey, me direz-vous ?

Quelle est la différence entre la **WHEY CELL évolution** et **L'ISO whey XXL** ?

Et bien, c'est relativement simple. Si la seconde est seulement un isolat, la première, en plus de l'être aussi, est enrichie avec de la **créatine**, de la **L-glutamine**, des **BCAA's** et du **Q10**...

L'intérêt de ces ajouts est la synergie entre ces derniers lors de la phase de recharge pendant la fenêtre anabolique durant les 10 minutes qui suivent la fin de l'entraînement musculaire.

Le Q10 ou CoQ10 (Coenzyme) a été découvert et isolé en 1957 aux USA, mais ce sont les japonais qui ont découvert ses avantages thérapeutiques. Mais ce ne sont pas ceux-là qui nous intéressent. Il se pourrait que le **CoQ10** ait un effet direct sur l'amélioration de la performance grâce à son effet antioxydant qui diminuerait les dommages cellulaires causés par un effort intensif, et permettrait donc de favoriser la récupération. Du moins, ce sont les résultats des plus récents essais cliniques menés au Japon ces derniers temps. **La créatine** (substance sur laquelle je reviendrai plus en détail dans un prochain billet) est un dérivé de 3 acides aminés que sont l'Arginine, la glycine, et la méthionine.

Le corps fabrique déjà de la créatine de façon endogène, ce n'est donc pas, contrairement à ce que beaucoup pensent, un dopant mais bien une substance **NATURELLE**. Quel est l'intérêt de la créatine ?

Pénétrer la mitochondrie des cellules musculaires et délivrer plus d'ATP, du moins aider à sa régénération afin de délivrer un effort plus long.

Ce n'est qu'un très succin résumé, bien évidemment mais vous trouverez toutes les informations nécessaires en vous penchant sur les cycles de **KREBS** (Google est votre ami !!!).

La L-glutamine, elle, est un acide aminé, et je ne vous apprendrais rien là-dessus. Les effets de la L-Glutamine sont multiples. Elle joue un rôle essentiel dans la synthèse protéique. Elle améliore la digestion et donc l'utilisation des vitamines, des minéraux mais **SURTOUT** des protéines. Mais aussi, elle participe activement à la formation de la glucosamine.

Cette dernière ayant pour rôle de protéger cartilages, articulations, et de régénérer les tissus conjonctifs.

Enfin, les **BCAA's** (**branched Chain Amino Acid** ou **Acides aminés branchés**) que **TOUT** le monde connaît (du moins, je l'espère) et leur action anticatabolique.

Ai-je vraiment besoin de m'étendre plus sur les bienfaits de la synergie que vous trouverez dans la **WHEY CELL** ?
Keep on pumping...

Elodie



Santé & Bien-être



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

EVITEZ LES 10 GROSSES ERREURS EN NUTRITION

On entend tout et n'importe quoi sur l'alimentation, les médias souvent nous donnent des informations inexactes et contradictoires.

Voici la liste des pires exemples ci-dessous, mais ce n'est malheureusement que la pointe émergée de l'iceberg.



Emmanuel Weill

sources photos : google images

Santé & Bien-être

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

1. Le petit-déjeuner idéal

Ces conseils dérivent directement des recommandations officielles de manger, au petit-déjeuner, une tartine de beurre et de confiture, un jus d'orange et un bol de lait.

La grande mode pour le petit-déjeuner, validé par les diététiciens, sont les céréales, qui martèlent aux enfants que leur petit-déjeuner idéal se composera, par exemple, d'un « bol de Kellogg's Corn Flakes avec du lait (pour le calcium) et d'un jus d'orange (pour les vitamines) ».

FAUX, FAUX, FAUX SUR TOUTE LA LIGNE.

Ces petits-déjeuners sont des bombes à sucre :

- - le jus d'orange est riche en fructose, le sucre dit « rapide » qui fait monter la glycémie et qui se transforme en mauvaise graisse,
- - le lait est plein de lactose qui est une autre forme de sucre,
- - le pain à la confiture, ou les céréales, sont aussi pleins de glucides : au contact de la salive, l'amidon du pain se transforme en glucose **et fera monter en flèche le taux de sucre sanguin dans les minutes suivant son absorption.**

Tant de sucre oblige le pancréas à produire une masse d'insuline, ce qui peut entraîner une crise d'hypoglycémie vers 11 heures du matin, avec une baisse d'énergie, une prise de poids sous forme de graisses, le tout accompagné d'une forte fringale.

À l'Université de Kansas pour la diététique et la science de la nutrition, des chercheurs ont publié une étude en février 2010 démontrant qu'un petit-déjeuner doit au contraire être riche en protéines. **Moins de glucides et plus de protéines augmentent l'énergie, diminuent la sensation de faim au cours de la journée, sans pour autant augmenter le nombre de calories absorbées pendant la journée.** En effet, les calories supplémentaires consommées lors d'un riche petit-déjeuner sont compensées par une baisse égale des calories aux autres repas, sans même que vous vous en aperceviez. Vous n'avez donc à faire aucun effort.

De plus, remplacer les glucides par de bonnes graisses réduit encore la hausse de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et accroît la sensation de satiété, réduisant les envies alimentaires et donc le grignotage pendant la journée.

Un bon petit-déjeuner doit donc contenir un apport conséquent de protéines et de bonnes graisses. Il est hautement recommandé d'y incorporer des aliments comme des œufs, avocat, tranches de saumon, de jambon, des olives, fromage de brebis, noix, amandes et autres fruits à coque.

Cela vous donnera une vraie sensation de satiété, de l'énergie, et un appétit modéré à midi qui, au bout du compte, bénéficieront à votre santé et à votre ligne.



sources photos : google images

2. Le lait est bon pour les os

Il n'existe pas la moindre preuve que le lait rende les os solides et prévienne les fractures, et c'est même le contraire qui vient d'être démontré par une nouvelle étude de Harvard (qui fait suite à toutes les données scientifiques que l'on avait déjà sur cette question).

De plus, selon une étude de 2012 publiée dans l'American Journal of Epidemiology, les hommes qui, dans l'adolescence, ont bu le plus de laitages ont un risque significativement augmenté de développer un cancer de la prostate.

Plus de lait au cours de l'adolescence chez les hommes et les femmes, c'est plus de risques de fracture de la hanche.

Selon le spécialiste du lait Thierry Souccar, « il est nécessaire que les autorités sanitaires (en France : ANSES, INPES, PNNS) fassent amende honorable en reconnaissant qu'elles ont eu tort d'inciter toute la population à consommer 3 à 4 laitages par jour "dans le but de prévenir les fractures" ; elles doivent s'abstenir dorénavant de promouvoir la surconsommation de ces aliments, et prôner la modération. »

3. Les aliments allégés sont bons pour la santé

Le goût d'un aliment dont on a retiré toute la graisse, ressemble à du carton, personne ne voudrait en avaler.

Les industriels de l'agro-alimentaire le savent et ils ajoutent d'autres composants pour compenser le manque de gras.

En général, ce sont des sucres : sucre, sirop de glucose-fructose, ou des édulcorants artificiels comme l'aspartame.

Ces aliments augmentent fortement les fringales. Les graisses, au contraire, donnent une sensation durable de satiété, parce qu'elles restent plus longtemps dans l'estomac pour être digérées par les sucs digestifs.

De plus, des chercheurs de plusieurs recherches différentes ont démontré que les graisses modifiées des produits allégés étaient assimilées par l'organisme comme des hormones femelles, ce qui prédispose au stockage des graisses et à la féminisation masculine et l'impuissance.

Il est donc plus difficile de maigrir quand on mange des produits allégés en graisses.

**Santé &
Bien-être**

4. Les œufs sont mauvais pour la santé

Un des plus grands tours de force des diététiciens modernes est d'avoir diabolisé un des meilleurs aliments pour l'homme : les œufs. Le jaune d'œuf, selon eux, est plus dangereux que Dracula car il est horriblement riche en cholestérol, et donc facteur de maladies cardiaques.

Il est vrai qu'un gros jaune d'œuf contient 212 mg de cholestérol, ce qui est beaucoup par rapport aux autres aliments.

Mais il a aussi été prouvé que le cholestérol alimentaire n'augmente pas le cholestérol sanguin. Le cholestérol sanguin est fabriqué par le foie, à partir du sucre.

Une ÉNORME étude, portant sur 4 millions de personnes, est encore parue tout récemment dans le **British Medical Journal**, et a de nouveau conclu que manger un œuf tous les jours n'augmente en rien le risque de maladie cardiaque et peut même baisser le risque d'attaque cérébrale (AVC), sauf pour les personnes diabétiques.

Notons également que le jaune d'œuf est magnifiquement riche en lutéine et en zéaxanthine, deux antioxydants extraordinaires qui protègent les yeux contre la cataracte et la dégénérescence maculaire.

(Voir mon article sur les œufs). Magazine BBR N°6 / Novembre 2013



5. Manger beaucoup de protéines est mauvais pour les reins

Les régimes hyper-protéinés sont fortement critiqués pour provoquer des problèmes de rein et de l'ostéoporose (os poreux).

C'EST TOTALEMENT FAUX.

Sur le long terme, manger des protéines donne des os plus solides et diminue fortement le risque de fractures, d'après un gigantesque travail de synthèse effectué récemment par des chercheurs de l'université du Connecticut (Etats-Unis). Restreindre la consommation de protéines est même décrit comme « dangereux » pour les personnes qui ont des os fragiles, dans l'étude citée !

Concernant les reins, il s'agit là encore d'un mythe : les études approfondies n'ont montré aucun lien entre les régimes riches en protéines et les problèmes de rein chez les personnes en bonne santé.

Une situation à ne pas confondre avec celle des personnes souffrant d'insuffisance rénale chez qui il a été clairement démontré qu'une diminution des apports en protéines préservait mieux la fonction rénale déclinante. Un mauvais raccourci pour dire que la protéine est dangereuse pour les reins.

Manger plus de protéines et moins de céréales diminue la pression artérielle, les taux de cholestérol et le risque de maladies cardiaques.

N'ayez plus peur des protéines mais accompagnez-les toujours de bonnes quantités de légumes pour leur effet basifiant.

(Voir l'article sur les protéines.) Magazine BBR N°8 / Janvier 2014



6. Les huiles végétales sont meilleures

Les huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés sont considérées comme bonnes pour la santé parce qu'elles diminueraient le risque cardiaque.

Mais il y a là un gros malentendu : tous les acides gras polyinsaturés ne se valent pas.

Les acides gras polyinsaturés oméga-6 ont un effet inflammatoire (mauvais pour les artères), tandis que les oméga-3 sont anti-inflammatoires (bons pour les artères).

L'être humain a besoin de consommer des oméga-3 et des oméga-6 de façon proportionnelle : s'il mange plus des uns, il doit aussi manger plus des autres.

Il faut deux à quatre fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. L'alimentation moderne est beaucoup trop riche en oméga-6 (présents dans l'huile de tournesol et de maïs), et trop pauvre en oméga-3 (huile de lin, huile de noix et de colza, huiles de poisson), ce qui explique en partie la hausse des maladies cardiaques. Le rapport est souvent de 1 à 20, ou de 1 à 30 !

Pour améliorer votre ratio oméga-6/oméga-3, vous devez donc à la fois essayer de diminuer votre consommation d'huile de tournesol et de maïs, et augmenter votre consommation d'huile de lin, de colza, de noix et de poissons gras.

Attention : les acides gras polyinsaturés sont très instables : ils s'oxydent facilement et deviennent alors toxiques et nuisibles à la santé. Cette oxydation se produit lorsque les huiles sont stockées dans des bouteilles transparentes, exposées à la lumière, lorsque les bouteilles sont laissées ouvertes sans bouchon, et plus rapidement encore lorsque vous les faites chauffer.

Conservez donc précieusement vos bouteilles d'huile végétale dans l'obscurité, au frais, et avec leur bouchon. Si vous vivez seul ou à deux, préférez les petites bouteilles, pour éviter de garder une même bouteille ouverte plusieurs semaines. Mettez un quart d'huile de lin dans vos vinaigrettes et envisagez de prendre des capsules d'huile de poisson (très riches en oméga-3) pour maintenir le bon ratio oméga-6/oméga-3. Conservez toujours une huile de lin au frigo. L'huile de lin ne doit jamais être cuite.



7. Les graisses saturées sont mauvaises



Dans les années 60, il fut soudain décidé que les graisses étaient responsables des maladies cardiaques, en particulier les graisses saturées.

Cette nouveauté provenait d'études biaisées et de décisions politiques qui se sont révélées désastreuses.

Une très grande revue d'articles scientifiques publiée en 2010 a conclu de façon définitive à l'absence totale de relation entre les graisses saturées et les maladies cardiaques.

Il n'y a donc aucune raison de vous priver de viandes grasses, d'huile de coco ou de palmiste, très riches en acides gras saturés, et même de beurre, crème fraîche si vous supportez les produits laitiers. Les aliments gras vous donnent un sentiment fort et durable de satiété, parce qu'ils mettent longtemps à être digérés. Ils restent plus longtemps dans l'estomac que les glucides et les protéines. Ils permettent donc de mieux réguler l'appétit, de limiter le grignotage, de se sentir mieux dans sa peau, d'être plus actif, et vous aident à retrouver votre poids naturel.

8. Tout le monde doit manger des céréales

L'idée que l'être humain doit baser son régime sur les céréales m'a toujours paru absurde.

La révolution agricole, à partir de laquelle les hommes ont commencé à manger des céréales, s'est produite il y a peu de temps, à l'échelle de l'évolution, et nos gènes n'ont pratiquement pas changé depuis. L'homme moderne n'est ni plus ni moins qu'un chasseur-cueilleur en costume-cravate !

Son tube digestif est toujours le même. Il n'est pas fait pour digérer des quantités importantes de céréales.

Les céréales sont pauvres en nutriments essentiels, comparées aux légumes. Complètes, elles sont aussi riches en acide phytique, qui se lie aux minéraux dans l'intestin humain, ce qui les empêche d'être assimilées, provoquant une dénutrition.

La céréale la plus répandue dans les pays occidentaux est, de loin, le blé, qui peut causer chez l'homme toutes sortes de problèmes de santé, certains mineurs, d'autres plus graves.

Le blé moderne contient de grandes quantités d'un mélange de protéines appelé gluten, qu'une partie importante de la population ne supporte pas : allergie, intolérance, hypersensibilité.

Dans ce cas, manger du gluten peut abîmer la paroi intestinale, provoquer des douleurs, des ballonnements, des diarrhées, de la fatigue. La consommation de gluten a aussi été associée, dans de très sérieuses études, à la schizophrénie, une grave maladie mentale.

Réduire la part des céréales dans l'alimentation peut donc se révéler excellent pour la santé, à condition bien sûr de remplacer les calories ainsi perdues par **une consommation accrue de légumes, fruits, fruits à coques (noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de pécan...),** et autres aliments riches en nutriments comme je le décris dans mon livre **Nutrizen (synthèse de diététique).**



Le sucre de table est appelé saccharose par les spécialistes. La saccharose est formée d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.

Or, le fructose est un mauvais sucre, lorsqu'il est consommé isolé. Au lieu d'être utilisé pour donner de l'énergie aux cellules ou au cerveau, comme le glucose, le fructose est métabolisé par le foie, qui le transforme en triglycérides, des graisses qui circulent dans le sang et augmentent le risque de maladies cardiaques.

Manger beaucoup de fructose provoque une résistance à l'insuline et à la leptine, la première étape vers le syndrome métabolique, l'obésité, le diabète. Le sucre de table est donc le principal responsable des problèmes de poids, et sans aucun doute le pire ingrédient de notre régime alimentaire. Malheureusement, il est très bon marché et c'est donc l'un des ingrédients les plus utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. Il constitue même la matière première principale de secteurs industriels entiers comme la confiserie, la pâtisserie, l'industrie des confitures et des boissons.

Plutôt que faire la chasse aux graisses dans votre alimentation, faites la chasse au sucre...

10. Les graisses rendent gras

Je reviens encore là-dessus car cela paraît évident à presque tout le monde que manger gras rend gras. Cette chose qui s'accumule sous la peau et qui nous rend gros et mou est de la graisse. Donc... manger de la graisse doit forcément augmenter cette couche de graisse.

MAIS CE N'EST PAS SI SIMPLE.

Il est vrai que les graisses contiennent plus de calories par gramme que les glucides et les protéines. Mais d'un autre côté, nous avons une répulsion naturelle à manger beaucoup de gras, car le gras provoque rapidement un sentiment de satiété voire d'écœurement, parce que nous le digérons moins facilement, surtout consommé seul. Ce n'est pas vrai pour le sucre, que nous pouvons manger en quantités énormes, sans nous en apercevoir, surtout quand nous l'absorbons sous la forme d'aliments qui n'ont pas un goût sucré, comme le pain, les pâtes, les pommes de terre.

Il faudrait que les autorités concernées et les médias réactualisent leurs données. Qu'ils tirent la sonnette d'alarme sur l'excès de glucide,

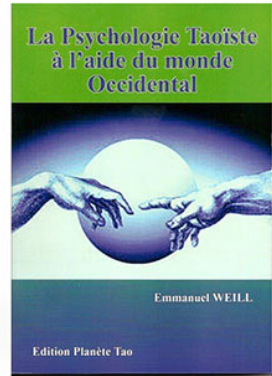
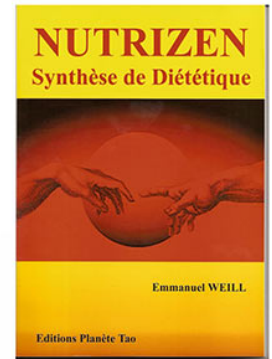
Qu'ils dé-diabolisent les protides et les lipides.

Par contre, les régimes pauvres en glucides semblent plus efficaces à long terme. De plus, ils préservent mieux la santé cardiovasculaire.

COUP DE CŒUR :

Je suis septique sur certains compléments alimentaires, ou plus précisément sur leurs formes d'absorption. Les gélules pour les BCAA, ne sont pas la meilleure solution. Dans les recherches qui vantent leurs nécessités et leurs légitimités, ils sont administrés sous forme injectable.

Voici un produit innovant que j'utilise depuis peu, INTRACORE BCAA de la marque MTX, des bonbons sans sucre aux BCAA. Le système d'absorption buccale est préférable pour maximiser le taux d'absorption. La cavité orale est reconnue comme étant une voie d'accès non-invasive pour l'administration de complément alimentaire, présentant de plus l'avantage d'éviter une élimination rapide lors du premier passage hépatique. Vous trouverez **l'INTRACORE BCAA** de la marque **MTX** sur le site www.mtxnutrition.com



PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10



ENTREE GRATUITE

GRAND PRIX
d'ANDUZE
STRONGMAN
OPEN

BUVETTE ET
PETITE RESTAURATION

STRONGMAN

20 Dimanche
AVRIL 2014

Parking
Collège Florian
à 14 heures



Anduze
Porte des Cévennes

Organisation
STRONGMAN CEVENNES

BULL RUN
CEVENNES

En démonstration
Emilie ASTRUC
compétitrice Body Fitness

Animé par **DJ FAB le Chinois**
Présentation assurée par **Hachemi DIBOUNE**



SUPER U Anduze

Ouvert du lundi au samedi
de 8h30 à 19h

Dimanche de 8h30 à 12h30

Service Location U
Point chaud



www.magasins-u.com



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**

Ce mois ci, beaucoup d'actualités exclusives «spéciales célébrités» mais aussi des coups de Cœur, des nouveaux talents...

Rick **VALENTE**

Commençons par un artiste à multi-facettes, je veux parler du champion IFBB PRO "Rick Valente" qui vient d'écrire un livre sur son parcours et sa vie de présentateur sur ESPN (chaîne de sport Américaine) qui sortira prochainement.

Arnold **SCHWARZENEGGER**

La légende qui a gagné Mr Olympia 7 fois et oui le seul et unique Mr **Arnold Schwarzenegger** dont j'ai eu le privilège d'être invité à sa soirée privée m'a confié la création d'un **Arnold Classic** en **Chine** et la possibilité d'en faire un également en **Australie**. **A quand L'Arnold Classic en France, alors?...**



California NEWS

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



Lou **FERRIGNO**



Hulk en personne Mr **Lou Ferrigno** vient de créer sa propre compétition appelée **Ferrigno Legacy** qui se déroulera à Santa-Barbara le 28 et 29 Novembre prochain.

Entraîneur de stars, notamment de Johnny Halliday **Mike Ryan** est toujours aussi sympathique et souriant.

Joe **MANGANIELLO**



Joe Manganiello co starring avec **Arnold** dans le film **Sabotage** m'a aussi dit qu'il venait de sortir un livre et un DVD de fitness.



Calum **VON MOGER**

Phénomène de 22 ans **Calum Von Moger**, Originaire d'Australie est en train de grimper dans le monde du bodybuilding/fitness !!

Mike **RYAN**



Hidetada **YAMAGISHI**

Hidetada yamagishi IFBB PRO est satisfait de sa 4ème place à l'Arnold Classic dans la catégorie des 212lbs Showdown. il est est persuadé qu'il fera le top 3 l'année prochaine !!



Chris Cormier (« The Real Deal ») était aussi invité à la soirée privée d'Arnold.

Chris **CORMIER**





Tihomir **DUKIC**

Acteur, Cascadeur, **Tihomir Dukic** "Tika" vient de finir un long métrage (« The Equalizer ») au côté de Denzel Washington .Sortie prévue en Septembre 2014 .Le rêve Américain existe vraiment !



Duff **GOLDMAN**

Dans le monde culinaire, chef superstar **Duff Goldman** vient de finir le tournage d'une émission télévisé au Canada.



Robert **REIFF**

J'ai eu le plaisir de rencontrer le Photographe Légendaire **Robert Reiff** lors d'une séance de photo à la Mecque du Bodybuilding (Gold Gym Venice, Californie).



Shad **GASPARD**

Ex Catcheur WWE **Shad Gaspard** fait une transition dans le cinéma .De gros projets a venir.



Will **HARRIS**

IFBB Pro **Will (World) Harris** va faire son come back au « Lou Ferrigno Legacy show » à Santa Barbara en Novembre .Il pèse actuellement plus de 140 kilos .C'est un monstre.

Jay CUTLER
 veut se lancer dans le cinéma



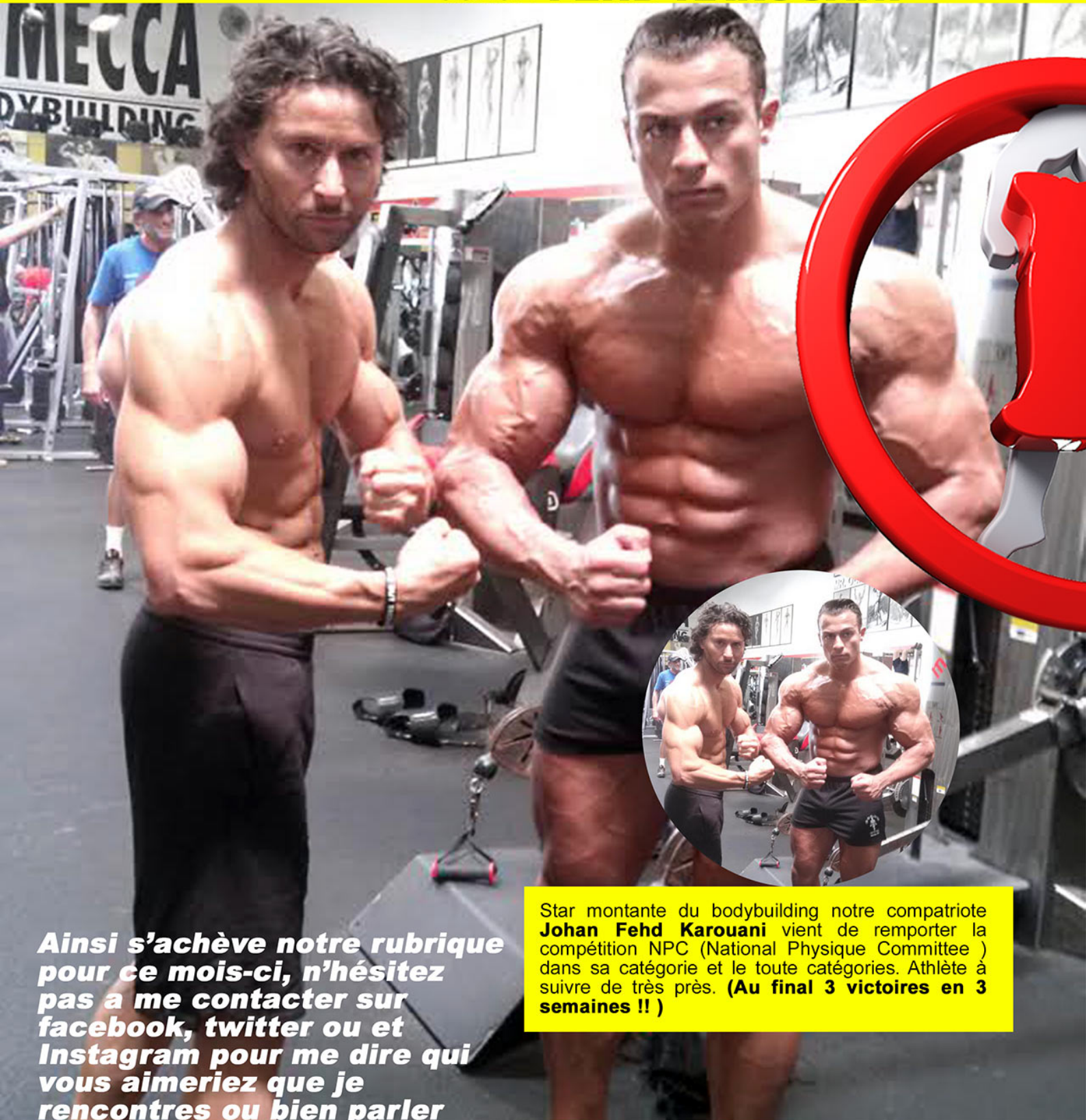
j'ai pu parler à Mr Olympia Jay Cutler qui lui aussi veut se lancer dans une carrière cinématographique. Affaire à suivre...

California NEWS

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



Johan **FEHD KAROUANI**



Ainsi s'achève notre rubrique pour ce mois-ci, n'hésitez pas à me contacter sur facebook, twitter ou et Instagram pour me dire qui vous aimeriez que je rencontres ou bien parler dans le prochain numéro.

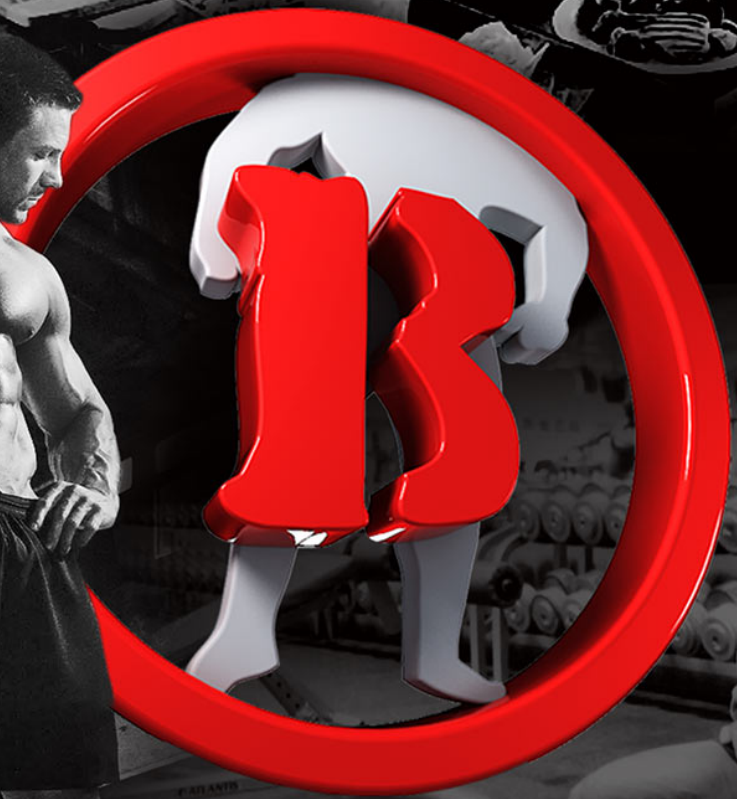
Star montante du bodybuilding notre compatriote **Johan FEHD KAROUANI** vient de remporter la compétition NPC (National Physique Committee) dans sa catégorie et le toute catégories. Athlète à suivre de très près. **(Au final 3 victoires en 3 semaines !!)**

「BODYBUILDING RULES」

Photos Per Bernal / Luca Alfieri Desing / google images

N°11

HARD WORK
EAT CLEAN
& RELAX





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

VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ

CONNAÎTRE
NOS TARIFS **OK**



WOMEN BODY



par Véronique DUCOS

Championne D'Europe / Juge international et Personal Trainer

Photos
Fabien Devilliers



Chainez KADAOU

Body Therapy...

S'il est une population habituée à la discipline de façon plus intense que le Body, c'est bien celle des danseurs !...Chainez en fait partie, je dirai même que c'est sa profession et aussi sa profession de foi.

Chainez a 30 ans, mesure 1m60 pour 52kg en compétition et 60kg hors saison. Elle est célibataire et est modèle, compétitrice Fitness et professeur de danse classique et Modern jazz dans une école. Alors quand on parle justement de Rigueur, elle sait ce que cela signifie.

Son parcours Fitness Bikini est assez fourni : 3ème aux Championnats de France IFBB en 2012, 2ème la même année au Grand Prix de Langogne. 4ème au Top de Colmar en 2012 et 3ème au même concours en 2013...

Chainez est une passionnée du Fitness et du Body Building. Ses trainings sont là pour l'attester car à l'instar de certains messieurs, Chainez aime faire du Squat, Sissy squat, fentes, ainsi que des tractions sans avoir peur de se développer à outrance... Elle sait trop l'investissement et la réalité de la chose pour en être effrayée. Elle fait également beaucoup de Cardio par sa profession qui le requiert et du « Workout Street » avec des amis pros de la discipline, qui est une nouvelle tendance qui consiste à s'entraîner en plein air. Elle pratique aussi des sports de combat comme la boxe thai, le kung fu... et pour finir de l'escalade... On le voit, Chainez est très orientée sports d'endurance, qu'elle ne trouve pas incompatibles avec l'entraînement Fitness.

C'est son frère qui la initie à la Musculation depuis l'âge de 8 ans avec l'achat d'un magazine de muscu. Et parallèlement à la Danse, elle n'a plus cessé de pratiquer. Son frère vit depuis 15 ans aux USA et lors de ses visites, elle peut encore plus s'imprégner de l'ambiance Body qui règne dans ce pays. Là-bas elle assiste à des compétitions et mesure à quel point ce sport est mis en avant... elle parle même de « religion ».

Chainez KADAOU

BSA SHOP

Power & Bodybuilding



Avec Joseph Doutau
(salon du Body 2014)



Photo Michel GAROMPOLO

BODYBUILDING-RULES.COM

WOMEN BODY

Photo
Fabien Devilliers



Chainez KADAOU

Avec **Emilio Sanchez** Nutritionniste et Préparateur Sportif

Photo
David PAREL

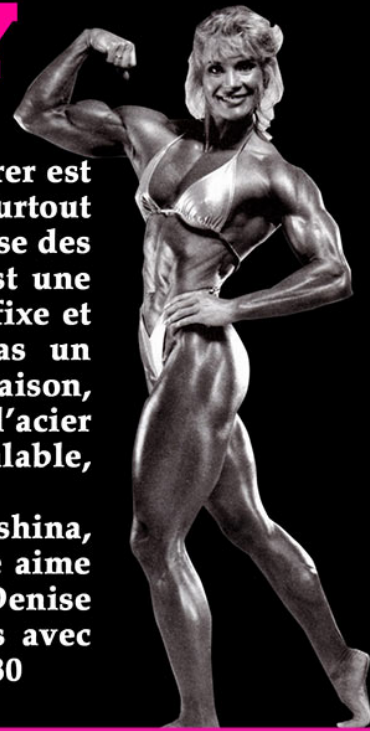


Aujourd'hui, Chainez en a fait SA religion et la pratique assidûment depuis qu'elle s'y est mise professionnellement. Certains autour d'elle l'encouragent, certains ne comprennent pas mais le regard est toujours admiratif ! Elle dit avoir plus de remarques négatives en France qu'ailleurs...En Allemagne et aux USA où elle a de la famille, elle ne reçoit que compliments et encouragements. Peu importe, de toutes façons, ce qui compte c'est qu'elle soit épanouie...ce qui est justement le cas, après, on ne peut pas plaire à tous !

WOMEN BODY

Pour Chainez, le plus important et par conséquent le plus difficile à gérer est l'alimentation. Quand on donne 8h de danse par jour, la faim tenaille...surtout en période de préparation comme maintenant....Elle se couche tard à cause des entraînements après ses cours et se lève tôt ! pour la récupération c'est une gageure de tous les jours...Ses repas ne sont pas toujours pris à heure fixe et l'énergie s'en ressent...par contre, pour l'entraînement, ce n'est pas un problème, elle résiste largement....en Danse, on en voit d'autres ! A la maison, c'est aussi plus dur, on se bat contre soi-même et il faut avoir un mental d'acier ! Chainez est d'accord avec l'adage « 70% de diet et 30% de training », valable, semble-t-il pour sa catégorie.

Ses modèles actuels en Pro sont Nathalie Melo, Larissa Reis, Oksana Grishina, Nicole Wilkins, Andrea Brazier, Patricia Melo et.....Iris Kyle ! Mais elle aime aussi les profils Bikini ou Figure pros Brésiliens comme Eva Andressa, Denise Rodrigues, Yarishna, qui ont plus de formes que les types européens avec autant de musculature. Pourtant, c'est bien dans les athlètes des années 80



comme Gladys Portugues, Cory Everson, Lenda Murray qu'elle a puisé son inspiration. Du côté hommes c'est actuellement Kai Greene, Big Ramy, Phil Heath, Hidetada Yamagashi qui obtiennent son assentiment et dans les années 80 : Kevin Levrone, Flex Wheeler, Serge Nubret, Robby Robinson, sans oublier Arnold et Franco Columbu....

Au top de Colmar 2013 avec de gauche à droite :

Priscilia Jones / Monira Bennezzar et Chainez Kadaoui



Photos
Fabien Devilliers

Pour Chainez, le body est un sport a part entière qu'il faut prendre au sérieux et ne pas traiter comme un « complément »... beaucoup s'y sont mis à cause de maladies comme la boulimie, l'anorexie et la dépression car c'est un bon moyen d'extérioriser un mal-être et une des meilleures thérapies existantes qui devrait être prise en considération plus objectivement. **Peu de sports demandent autant de discipline et Chainez espère qu'un jour les mentalités évolueront surtout en France et que les gens auront un regard plus positif afin que le travail des athlètes dont elle fait partie soit reconnu enfin...**

Reste que pour Chainez le meilleur « Kiff » reste la scène et faire le show, car C'EST un show avant tout, pense-t-elle... Elle veut mettre en avant ce corps qu'elle a sculpté pendant de longs mois et avoir un rapport privilégié avec le public. ...**sa motivation première !**

Tous les athlètes qu'elle a cités sont aussi une réelle inspiration de tous les instants et elle qui a la chance d'être en santé, pense à tous ceux qui ne le sont pas ou plus... raison de plus pour travailler encore plus... pour eux !

Le souhait le plus important de Chainez est de faire une grande carrière, être reconnue et percer aux USA ! c'est SON PRINCIPAL OBJECTIF car c'est là-bas, pour elle que tout se passe...

Dans 20, 30 ans Chainez se voit toujours à l'entraînement avec ses combinaisons, leggings et autre shorts... dit-elle en riant, à s'entraîner comme son ami merveilleux et magnifique athlète **Tony Lamouche** qui est pour elle un exemple ! Et d'ajouter qu'elle espère évidemment conserver une excellente santé qui lui permettra d'assouvir sa passion jusqu'à son dernier souffle ! **sa Body Therapy !**



Tony
LAMOUCHE
un exemple pour Chainez !

LA NUTRITION CHEZ

WWW.BSA-SHOP.FR

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE POUR
30 000€
TOUT COMPRIS

BSA SHOP À -70% !!

WWW.BSA-BLOG.FR

BOUTIQUES

50 Mougins,
mougins@bsa-nutrition.com

77000 Melun,
bsa-nutrition.com

59000 Lille,
@bsa-nutrition.com

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook
Youtube
Instagram

WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM

BSA SHOP

Power & Bodybuilding



MUSCLETECH



DYMATIZE

MuscleMeds



ALEXANDRE NATAF



PHOTOS RICK SCHAFF & CLAUS WILEMER

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 04-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

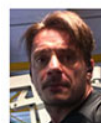


TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN
(UNE FOIS L'IMAGE ACCESSIBLE, FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»)

BODYBUILDING-RULES.COM

FIBO

POWER



Reportage d'Eric RALLO et Christophe DUCOS

03-06 AVRIL 2014

CE REPORTAGE VOUS EST OFFERT PAR



WEIDER
GLOBAL NUTRITION

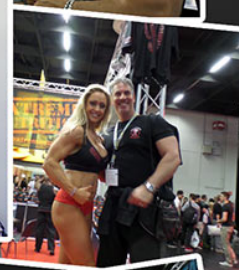


Du 03 au 06 avril dernier se tenait le FIBO POWER 2014, le plus grand rendez-vous européen du bodybuilding, de la musculation et du sport de combat. Un événement gigantesque dans une dizaine de HALL faisant de ce FIBO 2014 le salon international de la Forme, du Bien-être et de la Santé à ne manquer sous aucun prétexte.

Au prix de moultes péripéties, j'ai pu me rendre en Allemagne accompagné des mes amis(ies) **Christophe et Elodie DUCOS** ainsi que **Lionel et Alexandra CASINI** et vivre avec eux ainsi que de nombreux amis retrouvés sur place une fabuleuse aventure autant humaine, sportive, que professionnelle.

FIBO

POWER



WEIDER
GLOBAL NUTRITION

Philippe Eichler
Athlète IFBB France
3x Mr Univers
Vice-Champion du Monde
IFBB 2012

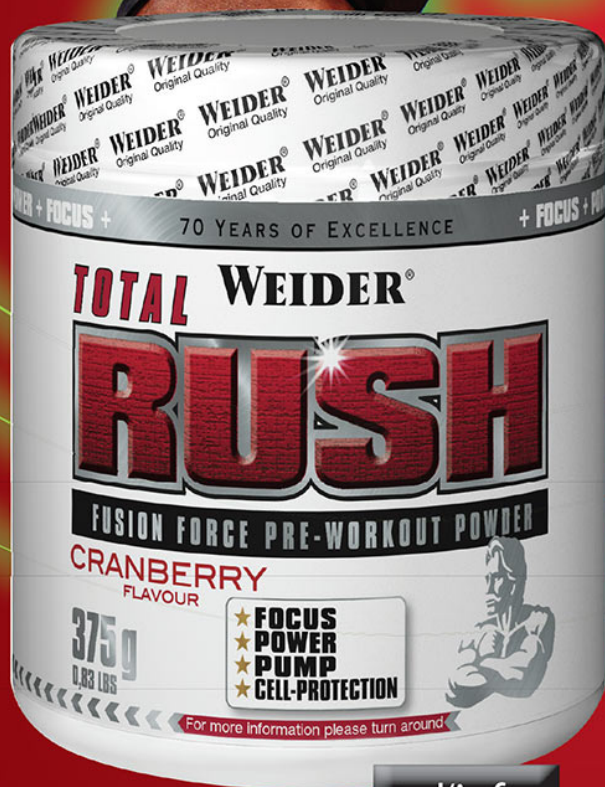


P.U.M.P. UP YOUR MUSCLES!

POUR PLUS D'EXPLOSIVITÉ!



NOUVEAU



TOTAL-RUSH est une formule innovante avec un mélange unique de nutriments. Cette poudre pré-entraînement vous aide à améliorer vos entraînements.

Essayez le TOTAL RUSH pour un entraînement encore plus intensif!

- Concentration: Caféine - Niacine
L-Tyrosine - Taurine - Vitamine B6
- Puissance: Krea-Genic® - Beta-Alanine
L-Citrulline Malate - Vitamine B12
- Vasodilatation: L-Arginine - L-Arginine
Alpha Ketoglutarate (AAKG) - L-Lysine
Vitamine D
- Protection des cellules: Vitamine C
Zinc - Fer

+ d'infos



P.U.M.P. – PROVED ULTRA MATRIX POWDER!



Importateur Exclusif France & Benelux
ACTILIFE
info@actilife.fr



WEIDER
GLOBAL NUTRITION

WWW.WEIDERFRANCE.FR



Fabriqué en
Allemagne

5'



INTERVIEW ET VIDÉO PAR ERIC RALLO

**Inside
Bodybuilding**



**ROAD TO
ARNOLD
CLASSIC
BRASIL**

25-27 AVRIL 2014



**LAURENT
BERNARDINI**

PHOTOS CARÈNE HUSSON-POLSINELLI ET ERIC RALLO

BODYBUILDING RULES®

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

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 04-2014

**BBR
MAG**

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

DÉJÀ 11 NUMÉROS DISPONIBLES

1237 PAGES !!

100%
GRATUIT !



105 PAGES

137 PAGES

134 PAGES

128 PAGES

31 PAGES

108 PAGES



141 PAGES

123 PAGES

117 PAGES

104 PAGES

109 PAGES

MERCI
à vous tous
pour votre soutien
et votre fidélité !



Eric Rallo Giudicelli

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

BODYBUILDING-RULES.COM

SPÉCIAL N°12 !

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

**DES VIDÉOS !
DES
ENTRAÎNEMENTS**

**LES
CHAMPIONS
DE L'ÎLE
DE BEAUTÉ**

LE MOIS PROCHAIN

REPORTAGE

**FINALE
FRANCE
AFBBF - IFBB
2014**



Marianne Hugu
CHAMPIONNE DE FRANCE
body fitness - 163 cm

SAMEDI 12 AVRIL 2014
Demi Finale France IFBB
Gymnase Cossec Pablo Neruda
78130 Les Mureaux
Pesée et toise de 8h00 à 10h30
Compétition dès 11h30

DIMANCHE 13 AVRIL 2014
Finale France IFBB
Compétition dès 10h30

Catégories Femmes
Bodybuilding (1 catégorie) - Body fitness (150 - 163 - 168 et +)
Fitness (1 catégorie) - Bikini (150 - 163 - 168 - 172 et +)
Master Bikini (150 - 163 - 168 - 172 et +)
Catégories Hommes
Bodybuilding (65 - 70 - 75 - 80 - 85 - 90 - 95 - 100 et +)
Master 1 (70 - 80 - 90 - 100 - 110 - 120 - 130 - 140 - 150 et +)
1er Pas (1 catégorie) - Master 2 et 3 (1 catégorie)
Men's Classic (170 - 175 - 180 - 190 - 200 - 210 - 220 - 230 et +)
Men's Physique (170 - 175 - 180 - 190 - 200 - 210 - 220 - 230 et +)
Juniors Men's Physique (1 catégorie)
Master Men's Physique (1 catégorie)
Hardcore (1 catégorie)

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 serions 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, subscribe
Abonnez vous



Suivez nous
Follow us



Suivez nous
Follow us

