N° 12
www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING®

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

ONLINE EDITION 05-2014

100% GRATUIT !

RULES

LAURENT BERNARDINI WINNER !!

ARNOLD CLASSIC BRASIL 2014

4 ALIMENTS INTÉRESSANTS DANS VOTRE ASSIÈTE POUR ÊTRE EN BONNE FORME

PAR EMMANUEL WEILL

ZOOM SUR

Thierry PASTEL
Tauhiro YIP
Mario VALERO
Arnaud PLAISANT
Barbara TOUCHAIS

SPÉCIAL PECTORAUX

GP DES PYRÉNÉES 2014 !

un très bon cru !

FINALE FRANCE AFBBF-IFBB 2014

PAR CÉCILIA MARCONATO

LE SQUAT

PAR MARC VOUILLOT
2E PARTIE

PHOTO CARÈNE HUSSON-POLSINELLI

BODYBUILDING-RULES.COM

FREE - GRATUIT

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

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI

N°12

26 années de passion ... 12 numéros ... MERCI !

Comment interpréter ou traduire une passion ?

Le dictionnaire français Larousse défini la passion comme ***« un état affectif intense et irraisonné qui domine quelqu'un ».***
Peu importe quand où comment cela a commencé… plus de **26 ans** séparent le début de cette aventure sportive et humaine et le **12e numéro de votre magazine BODYBUILDING RULES** !

Entre le désir de soutenir un sport trop souvent réduit à de vulgaires caricatures et la confiance déraisonnable parfois de croire que tous ensemble nous pouvons entreprendre une véritable révolution médiatique, à germer ainsi en moi l'idée de bâtir le 1er magazine en Europe sur le Bodybuilding, le Fitness, les sports de forces totalement gratuit et numérique !

Adolescent, je n'aurais jamais pu concevoir un tel cheminement ! Et je me souvient alors de mes regrettés parents qui voyaient en ma passion débordante une entrave à ma carrière professionnelle… drôle de pied de nez au destin, puisque c'est à travers ma société de communication que je réalise aujourd'hui le magazine, en m'y consacrant à 100%…
Jeune adulte, je n'aurais jamais supposer rencontrer les stars et acteurs de ce sport que j'admirais dans les magazines et au paroxysme de l'imaginaire, collaborer avec ces derniers…
Quadragénaire enfin, et tel un épicurien, je savoure et mesure ma chance de vivre ma passion …et d'en vivre !

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Pour ceux et celles qui suivent mon actualité, vous aurez peut-être noté la redondance dans mes propos quant à la nécessité, le désir tout du moins, de tenter de « ***vivre ses rêves, plutôt que de rêver sa vie*** ».
Loin de toutes compétences en sophrologie ou psychologie (sourires), laissez moi vous inviter à «***vivre chaque jour comme si c'était une vie !*** » …. C'est ma démarche, c'est mon leitmotiv !

Loin de toutes polémiques et jalousies, je tâche chaque jours de partager ma passion au plus grand nombre et développer un média aujourd'hui plébiscité par nos homologues **américains**, **espagnol** et **italiens** entre autre. Des franchises verront le jour à moyen terme et permettront de diffuser notre philosophie, état d'esprit et conception du sport et sa pratique.

Telle une toile, « **la Bodybuilding Rules mania** » gagne le cœur des USA et après **Eric Dilauro** et **Vince Taylor**, c'est d'autres grands noms du Bodybuilding qui rejoindront prochainement le magazine.

Avec ce 12e numéro, c'est également pour moi la joie d'accueillir au sein de la rédaction, la définition même du mot « passionnée », la jeune **Cécilia Marconato**, qui parcoure depuis son plus jeune âge les concours de France et de Navarre ainsi que l'expérience d'un ancien professionnel IFBB PRO, l'incontournable **Denis Adass**.

BODYBUILDING

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL**
ONLINE EDITION

RULES

100% GRATUIT !

l'équipe de redaction de «BBR le MAG »

Eric Rallo - Giudicelli
Créateur & Rédacteur en chef BBR Magazine

Sabine Acquatella
Reporter

Thierry Aussenac
Coach
Juge international

Pierre Mazereau
Professeur D.E
Reporter
Photographe

Bernard Dato
Champion de France
Chairman Officiel
Ecrivain

Christophe Ducos
Bodybuilder
Reporter

Emmanuel Weill
IFBB PRO
Rubrique santé & bient-être

Véronique Ducos
Championne D'europe
Juge international
Personal Trainer

Marc Vouillot
champion de france
Force athlétique
Préparateur physique
Chroniqueur

Tony as «Aïki»
Videostest.com

Nathalie Camou
Miss Univers
Personal Trainer

Vincent Issartel
Personnal trainer
Strength coach

Théo
Athlète / Blogger
coach sportif

Michel Aguilera
Archiviste compétiteur force athlétique

Vince TAYLOR
IFBB PRO
5x Mr Olympia
Master

Eric Di Lauro
Mr CANADA,
Entraineur de Jay CUTLER
4x Mr Olympia

Julien Geaux
Spécialiste Arts Martiaux
Top modèle
Acteur

Laurent Bernardini
Vice champion d'Europe IFBB

Thibaut LELY
Team Strongman
France

Sebastien Large
Men's physique
Top modèle
Acteur

Christophe Bonnefont
Auteur du livre l'Assiette de la Force

Jean Joseph Giansily
Ostéopathe

Mario Valero
Président
AFBBF-IFBB
France

Olivier Ripert
Champion IFBB
Président NABBA
France

Christian Attard
Bodybuilder
Secrétaire général
Juge international / Afcpas France Nac

Luca Alfieri
Bodybuilder & Photographe

Vittorio Gagliano
Createur Culturismo
Italiano

Serge Matrone
Journaliste
Vidéaste

Cécilia Marconato
Reporter BBR

Denis Adass
IFBB PRO - Reporter BBR

REMERCIEMENTS

Dans « **Bodybuilding Rules** », il me tient à cœur de mettre en avant les athlètes et individus qui marquent de leur empreinte les différents sports que nous pratiquons quotidiennement. **Que ce soit sur scène ou bien au sein d'une fédération ou association, coach sportif, bénévoles, ou simple sportif du dimanche qui prône l'hygiène de vie, le respect et le fairplay, c'est à vous tous que je veux rendre hommage aujourd'hui !**

Après plusieurs milliers d'heures de travail et maintes difficultés, sans jamais douter pour autant, le succès est au rendez-vous et je tenais au travers de cette 12e préface, **remercier mes collaborateurs et collaboratrices sans qui rien n'aurait été possible. Merci à mes annonceurs, chaque fois plus nombreux qui au delà de la confiance accordée, soutiennent un média ultra-ciblé en perpétuelle évolution ainsi que mes futurs projets !**

Merci enfin à vous, fans depuis toujours, lecteurs assidus ou nouveaux addict à un véritable mode de vie… une passion ardente.

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 **12ème édition** :
En couverture **LAURENT BERNARDINI**

Cécilia Marconato, Nathalie Camou, 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 Mazereau, Emmanuel Weill, Bernard Dato, Fitnessmith (théo), Sebastien Large.
Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos

Fabriqué en Allemagne

WEIDER GLOBAL NUTRITION

7 SOURCES DE PROTÉINES

PETER FOUCAUX
Pro IFBB
fait confiance
à WEIDER

4 PARFUMS

+ d'infos

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 Greaux, Théo «Fitnessmith», Nathalie Camou, Sebastien Large, Vince Taylor, Cécilia Marconato, Denis Adass.

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 ai 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 redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

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

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

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

Thierry
AUSSENAC

COACHING
SPORTIF & NUTRITIONNEL
Culturistes, Rugbymans, boxeurs, triathlètes, cyclistes, motards, combat libre «MMA » ...

06 86 60 70 89
taussenac@free.fr

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

N°12 BBR LE MAG

100 % VOUS !

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

02 Préface
06 **SOMMAIRE**
07 **Actualité**
10 **5 MIN INSIDE BODYBUILDING**
Laurent BERNARDINI
11 **CONSEILS DE COACH**
Dos / Gainage
15 **NUTRITION EXPERTE**
La **Banane**
18 BEFORE / AFTER
Lino **MERNIER**
19 **FORCE ATHLÉTIQUE**
Le Squat 2eme partie
25 **REPORTAGE**
Finale FRANCE IFBB
36 **VIDEOSTEST**
38 **ENTRAINEMENT FONCTIONNEL**
Minimum pour Maximum
41 **EXERCICE DU MOIS**
Ecartés **Poulie basse**
42 **BODY Rétro**
Les déèsses de l'Olympe
45 **BODYBUILDING RULES**
No Pain No Gain
46 **TOP WORKOUT**
Les pectoraux
52 Le **coup de pouce BBR**
Luiz **ZAIRE**
53 **LES BODYBUILDERS**
Steve **REEVES**
55 **VINCE TAYLOR TIPS**
TEASER / séminaire en corse
56 **MUSCULATION & FITNESS**
Affinez votre taille grâce à vos épaules
59 **ACTION - REACTION**
Superset - Bras
62 Séquence vidéo
63 **WOMEN BODY**
Barbara **TOUCHAIS**
67 **INTERVIEW**
Mario **VALERO**
68 French CHAMPION :
Fabrice RADKO
69 FOND D'ECRAN BBR du mois
70 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**
76 La vidéo de MOTIVATION du mois
Lorenzo **BECKER**
77 **ZOOM SUR**
Tauhiro **YIP**
85 **CALIFORNIA NEWS**
89 Le **coup de pouce BBR**
Arnaud **PLAISANT**
91 **BLAST FROM THE PAST**
Thierry **PASTEL**
99 BEFORE / AFTER
Pierrick **LENGRONNE**
100 **REPORTAGE**
GP des Pyrénées 2014
114 **REPORTAGE**
Ripert Body show 1ere partie
115 Remerciements
116 **LE MOIS PROCHAIN**

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

1er- Branch Warren
2ème- Fouad Abiad
3ème- Johnnie Jackson
4ème - Jojo Nitiforo
5ème - An Nguyen

IFBB DALLAS EUROPA SHOW BRANCH WARREN WINNER !!

Félicitations à **MY COUSTELS** pour sa 8e place au Mozolani Classic, un début en parmi les «professionnelles» plutôt prometteur

Photo by Matthias Busse

Ci-dessus, le posing de notre champion **LIONEL BEYEKÉ**. Une incroyable progression qui d'après un grand nombre d'experts n'a pas été jugée à sa juste valeur avec cette 4e place lors du dernier Arnold Schwarzenegger Classic Brasil...
A vous de juger !!

NDLR : La victoire ne pourra plus longtemps échapper à notre champion !

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Un grand bravo à **PATRIC GEROLA** pour son 1er Grand Prix International de la ville de Nice qui aura su attirer plus de 140 participants !

L'impressionnant **LUDOVIC BERTHELOT** remporte la catégorie des +90kg

Bodybuiding Rules Magazine organisait le lundi 12 mai, chez Perfect Bodies en Corse , le séminaire du légéndaire **VINCE TAYLOR** 5x Mr OLYMPIA.
A ne pas manquer le mois prochain ce reportage exclusif !

31 MAI

01 JUIN

Photos ***Eric RALLO*** */ Athlète :* ***Laurent BERNARDINI***

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

LES CHAMPIONS DE L'ÎLE DE BEAUTÉ

1ÈRE PARTIE

Après ses récentes victoires au Top de colmar ainsi qu'à la prestigieuse compétition «Arnold Schwarzenegger classic au bresil».
Retrouvez le 2e français après Peter Foucaux, à avoir remporté ce titre, dans une interview réalisée 3 semaines après sa victoire.
Dès le mois prochain, BBR Magazine fera une retrospective de sa carrière et mettra à l'honneur un par un les champions et championnes de l'ile de beauté.

Interview **ERIC RALLO Giudicelli**

LAURENT BERNARDINI

PHOTOS CARÈNE HUSSON-POLSINELLI ET ERIC RALLO

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Photos ***Eric RALLO*** */ Athlètes :* ***Laurent BERNARDINI***

LE PLACEMENT DU DOS GAINAGE

1ÈRE PARTIE

S'il est une zone musculaire qui, à mon sens, est fondamentale, c'est bien LE DOS dans son ensemble.

Combien de pratiquants fuient les mouvements globaux qui nécessitent des placements irréprochables et de la technique ? Une majorité ! Combien d'entre eux, débutants ou confirmés, ne ressentent pas le gainage de leur dos dans les mouvements fondamentaux comme le soulevé de terre, le rowing barre, le rowing avec haltères ou encore le rowing T-barre ? Beaucoup trop !

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

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

LE PLACEMENT DU DOS
GAINAGE
1ÈRE PARTIE

***Une première explication** plausible à cet état de faits, c'est que dans la plupart des salles de remise en forme dites « commerciales », il n'y a plus personne pour dispenser une quelconque pédagogie : hélas, apprendre à des pratiquants à placer leur dos et à exécuter convenablement les mouvements de base via des exercices éducatifs, induit une approche technique qui, par définition, nécessite du temps !*

Les premières perceptions d'un geste sportif sont souvent enregistrées par l'œil, mais cette primo perception reste généralement très vague pour les non initiés ... D'où une exécution incorrecte de gestes sportifs mal « copiés » auxquels aucune action corrective n'est apportée par le personnel encadrant, ou de « parfaites » reproductions de gestes sportifs mal exécutés par des pratiquants pourtant censés être confirmés.

***Une autre cause possible** du « zappage » des mouvements globaux et/ ou de leur mauvaise exécution, c'est justement le Facteur Temps ! Alors même que le principe fondateur du Body Building est de se donner le temps de la « construction » d'un physique équilibré et esthétique, dans l'esprit d'un grand nombre de pratiquants il faut aller vite et obtenir immédiatement des résultats si possible visibles !*

***La troisième raison** avancée, c'est la maîtrise de la technique d'exécution en elle-même : personne n'apprécie de se trouver « en échec » devant ses camarades d'entraînement. Donc, et au final, seuls quelques néophytes franchiront le pas et se lanceront dans un apprentissage, à condition qu'ils éprouvent suffisamment de plaisir lors des trainings pour avoir le désir de persévérer.*

***La quatrième raison**, c'est la fin de la transmission des bonnes pratiques par des personnes compétentes, susceptibles d'expliquer le pourquoi du comment, de justifier - via de solides connaissances en anatomie, biomécanique et physiologie - le choix de tel ou tel éducatif, ou encore d'expliquer correctement les techniques d'exécution des mouvements de base. Car oui, seuls des « éducatifs » adaptés permettront de corriger les erreurs de placements, les « fautes » solidement ancrées : les éducatifs sont incontournables pour rompre avec les vieilles habitudes motrices engrammées par le cerveau, et donc pour instaurer des gestes justes.*

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Conseils de coach 13

Thierry AUSSENAC

La maîtrise d'un bon placement de dos va permettre tout d'abord d'avoir un renforcement naturel de la chaîne posturale, car la posture sensitive (après celle de l'œil) aura été enregistrée ; cette posture sensitive favorisera donc la bonne exécution des différents exercices choisis.

En tant que coach, je m'attache toujours à apporter les corrections posturales nécessaires à un bon placement du dos ; mais combien de fois ai-je entendu, alors que justement je bataillais pour obtenir un placement juste (dos plat) : « Ohhh la, mais là ça me fait trop mal aux reins! » ; ou bien : « Ah non, mais moi je peux pas placer mon dos comme ça : j'ai déjà essayé mais j'ai tout le temps mal aux reins si je tiens le placement ! »...

Sauf que, et nous retombons là sur la 4ème raison avancée précédemment, les reins sont un organe, et en aucun cas un groupe musculaire qui a été sollicité pour exécuter un exercice de musculation bien précis !

Par ailleurs, on remarque également très souvent le port de la ceinture de force chez les pratiquants, y compris lorsqu'ils exécutent des exercices concernant les biceps (avec faibles charges, je le précise) ... cet accessoire semble les rassurer, aussi l'emploient-ils à tort et à travers, comme pour parer subliminalement à une éventuelle blessure du carré des lombes !

Sauf que, généralement, le port de la ceinture n'a pas lieu d'être si certaines règles relatives au bon placement du dos ont été inculquées lors de l'apprentissage des mouvements globaux, et sont bien intégrées !
Utilisée systématiquement, une ceinture se substituera au travail de « gaine naturelle » que devraient accomplir vos muscles posturaux qui, du coup, ne rempliront plus leur mission ; et pire, si vous exécutez un mouvement de musculation en plaçant mal votre dos (dos « rond ») et en portant une ceinture de force parce que ça vous sécurise psychologiquement, vous prenez le risque de traumatiser gravement votre colonne vertébrale !
Donc OUI à la ceinture de force, MAIS dans des cas bien précis et toujours en veillant à adopter des placements parfaits lors de l'exécution des exercices.

La suite dans votre numéro de Juin ...

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION

REVEAL YOUR POTENTIAL

DÉVELOPPER VOTRE PUISSANCE

Les compléments alimentaires **Performance Sports Nutrition** révèlent votre véritable potentiel. Depuis plus de 20 ans, nos suppléments nutritionnels aident les athlètes à atteindre leurs objectifs. Mis au point avec des médecins du sport et approuvés par des sportifs professionnels, ils optimisent vos capacités physiques.

Offre spéciale

-20%

SUR TOUT LE SITE AVEC LE **CODE BBR14**
WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM

En vente sur www.performance-force.com
et dans votre salle de sport

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

Diététique / Supplémentation

NUTRITION Experte

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

LA BANANE

LA BANANE EST SÛREMENT LE FRUIT PAR EXCELLENCE DES SPORTIFS ET À JUSTE TITRE.
RICHE EN GLUCIDE AVEC SES 20GR DE GLUCIDES POUR 100GR, ELLE CONTIENT ÉGALEMENT ÉNORMÉMENT DE POTASSIUM, MAGNÉSIUM, FER, VIT.B6, A, ET C.
ELLE PERMET DE SURCROIT DE COMBATTRE LA FATIGUE ET CONTIENT DU TRYPTOPHANE, UN ACIDE AMINÉ QUE LE CORPS CONVERTI EN SÉROTONINE, CONNU COMME RELAXANT AMÉLIORANT NOTRE ÉTAT ÉMOTIONNEL.

UNE CONSOMMATION ÉLEVÉE DE BANANE EST SUSCEPTIBLE DE RÉDUIRE LES RISQUES DE DÉVELOPPER UN CANCER RÉNAL OU UN CANCER DU CÔLON.

sources photos : google images

LA BANANE

L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre ainsi que la Vitamine B6 contribuerait ainsi à la perte de poids chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'insuline.

En revanche plus la banane est mûre et plus les glucides à base d'amidon se transformeront en sucres simples. Il vaudra donc mieux les consommer avant qu'elles deviennent trop mûre.

Vous aurez compris que même en diète vous pourrez consommer une quantité raisonnable de banane en fonction de vos besoins en glucide journalier sans compromettre votre perte de poids.

sources photos : google images

SA PARTICULARITÉ :

Ses fibres sont réparties entre substances cellulosiques (accélérant le transit intestinal) et matières pectiques (qui interviennent dans la régularisation du transit), ce qui explique l'absence d'effets irritants pour les intestins.
Elle pourrait éviter des envies de sucre trop prononcées, en contrôlant notre glycémie ((taux de sucre dans le sang).

L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre ainsi que la Vitamine B6 contribuerait ainsi à la perte de poids chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'insuline.

Valeur Nutritionnelle

pour 100 g

90 kilocalories ; 20,5 g de glucides ; 1,5 g de protides ; 2 g de fibres ; 310 mg de potassium ; 32 mg de magnésium ; 1,2 mg de fer ; des vitamines A, B6 et C.

Les bénéfices santé de la banane :

- Intestins en bonne santé
- Santé cardiovasculaire
- Protection contre les AVC (Accident vasculaire cérébral)
- Protection contre les ulcères
- Amélioration de la pression sanguine
- Peut améliorer l'humeur
- Améliore son énergie
- Aide à réduire les rétentions d'eau

FLAN A LA BANANE ET NOIX DE COCO

Sources photos : google images

Ingrédients : Pour 3 personnes
-2 bananes
-30gr de noix de coco rapée
-2 œufs entiers bio
-300ml de lait végétal
-30gr de miel ou un édulcorant résistant à la chaleur
Recette :
Battre ensemble les œufs, la noix de coco, le lait et le miel.
Dans un plat disposer les rondelles de banane au fond et verser l'appareil dessus.
Laisser cuire 20min à 180° à chaleur tournante
Vous pouvez mettre un sachet de sucre vanillé dessus et faire caraméliser pour une touche plus gourmande.
1 bouchon de rhum peut aussi être ajouté à l'appareil pour ajouter une de saveur exotique.
Se déguste tiède ou froid

amazon.com
fnac.com
facebook

„CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"
*RONNY „THE ROCK" ROCKEL: Pro IFBB et athlète WEIDER
+ d'infos
70 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
REDUCED IN CARB
e70g
YiPPie!
CRUNCH EFFECT!
NEW
LOW SUGAR HIGH PROTEIN 36% Brownie-Vanilla Flavour
36% DE PROTÉINES
Fabriqué en Allemagne

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

N°11

BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

Lino avec
son coach et ami
Suel Julien

LINO MERNIER

Né le 17 juillet 1990
Taille : 174cm
Poids : 94 kg

photothèque Lino MERNIER

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

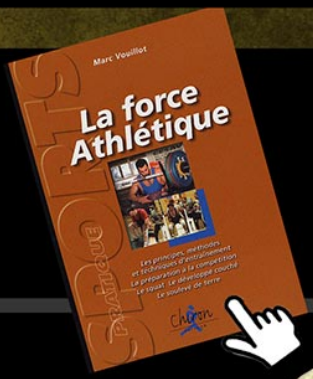
CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

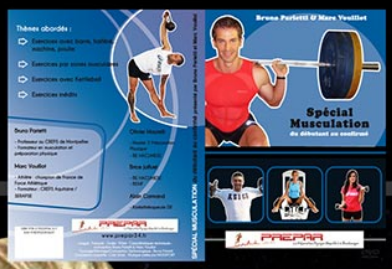
MARC VOUILLOT

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"



DVD VIDEO

amazon.com



La force
Athlétique

LE SQUAT

2ème partie

LE SQUAT NE PARDONNE PAS LA MÉDIOCRITÉ

Comme nous l'avons déjà vu, la majorité des grands souleveurs utilise un écartement moyen, légèrement plus large que le bassin, favorisant ainsi le travail des cuisses.

Plus l'écart est large, plus la sollicitation des hanches est importante. Par contre, le problème de souplesse des chevilles, que l'on remarque souvent dans les positions plus étroites nécessitant une plus grande avancée des genoux, peut s'en trouver résolu.

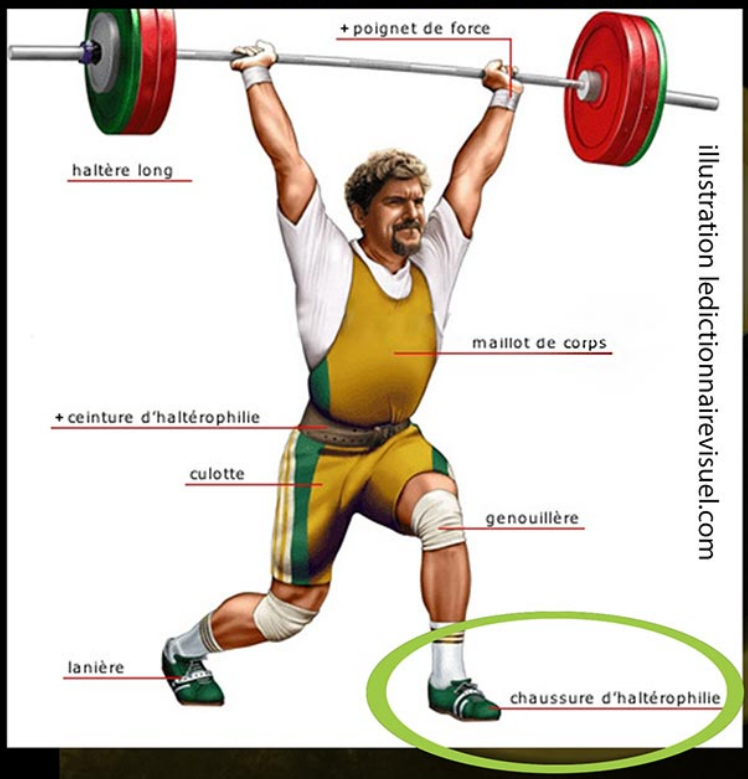
La position pieds et genoux très écartés a pour avantage, non négligeable, de réduire la distance horizontale de la ligne allant des hanches aux genoux, ce qui permet d'effectuer une flexion moins profonde; écartement à déterminer de façon précise en fonction des avantages mécaniques que l'on peut tirer des leviers anatomiques.

Tom Platz

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

LE SQUAT

Texte de **Marc Vouillot** **2ème partie**



L'utilisation de chaussures de type haltérophile, avec des talons plus ou moins hauts, peut également résoudre les problèmes occasionnés par la raideur des hanches et des chevilles (réduction des tensions sur le tendon d'Achille).

Ces problèmes peuvent être en partie, ou totalement, résolus par un travail d'assouplissement des régions concernées (psoas-iliaque, droit antérieur, ischio-jambiers et jumeaux).

Chaussures haltérophilie Adidas Adistar

Cette surélévation des talons pourra permettre de retrouver une position mécaniquement plus adaptée.

Toutes modifications de l'écartement des pieds, ou de la hauteur de talons, supposent de nouvelles sensations dues à un travail musculaire et articulaire différent.

Il faudra donc en tenir compte dans le choix d'une technique particulière et dans tout changement de position jugé nécessaire.Cela peut parfois demander un temps d'adaptation plus ou moins long.

Dans tous les cas de figure, les genoux doivent toujours se placer dans l'axe des pointes de pieds (attention aux genoux qui basculent vers l'intérieur, ce qui engendrent une éversion du pied, provoquent une usure prématurée des bords internes des ménisques, traumatisent les hanches et déstabilisent le dos).

**Renforcement des abducteurs de la hanche et des pelvi-trochantériens avec élastiques afin de travailler la fixation des genoux.
Les élastiques peuvent être utilisés durant le squat.**

www.christophe-carrio.com/boutique/

Les appuis au sol

Ils sont déterminants, quant au maintien de l'équilibre général, et indispensable à la réalisation parfaite d'une flexion de jambes.

Prendre appui sur les plantes de pieds engendre un déséquilibre vers l'avant qui impose une participation beaucoup trop importante du dos par rapport à celle des cuisses.

De plus, ce déséquilibre a tendance à favoriser le travail dos rond qui, non seulement, n'apporte aucun avantage mais prédispose à des blessures pouvant être très graves.

Prendre appui sur les talons suppose :
• d'une part, un effort trop important des cuisses (dans une position défavorable)
• d'autre part, une perte de contrôle au niveau du dos et des hanches, qui engendre souvent un déséquilibre arrière.

Les bons "squatteurs" sont toujours placés de sorte que leur poids de corps, ainsi que celui de la barre, soit sur un axe, perpendiculaire au sol, partant de la barre, passant par le centre de gravité du corps, pour aboutir au niveau de l'articulation de la cheville à un appui total des pieds au sol.

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

La position de la tête (point d'appui visuel)

La position de la tête a un rôle à jouer dans la posture adoptée par l'athlète.

Certains "squatteurs" ont une tendance fâcheuse à baisser la tête et à regarder le sol, ce qui les entraîne en déséquilibre avant avec le risque d'arrondir le dos. Ceci est à éviter.

D'autres athlètes relèvent énormément la tête pour porter leur regard vers le plafond. Cette position peut présenter un certain avantage quant à l'équilibre général, mais place le cou en hyper-extension dangereuse à long terme.

Il s'agit de trouver entre ces deux positions extrêmes le bon compromis. Le support visuel est un complément indispensable.On doit fixer son regard sur un point bien précis qui aura été préalablement déterminé et que l'on ne quittera plus des yeux, même si celui-ci devient souvent en cours de mouvement un grand flou artistique.

Ce point d'appui visuel devra se situer face au champ de vision ou légèrement plus haut en essayant de maintenir la tête droite et immobile durant tout le mouvement (les yeux bougent, pas la tête).
maintenir l'équilibre durant la flexion et l'extension des jambes.

La flexion des jambes

Durant cette phase importante du mouvement, l'accent doit être mis sur :
- **le maintien permanent de l'équilibre général,**
- **la fixation maximale du dos,**
- **le maintien du couloir idéal,**
- **la bonne amplitude de flexion,**
- **le contrôle de l'accélération de la charge.**

Les nombreuses heures d'entraînement, durant lesquelles la technique aura été inlassablement répétée, devront avoir permis de s'imprégner totalement de la bonne mécanique du mouvement et de toutes les sensations qui y sont liées.

Une descente rapide peut comporter certains avantages :
- pas de perte d'énergie,
- utilisation plus importante du rebond et du temps de ressort.

Malgré cela les désavantages sont trop nombreux pour que cette méthode soit conseillée :
• perte du bon couloir de poussée,
• moins bonne fixation du dos,
• trop importante accélération de la charge (augmentation considérable du poids due à la vitesse acquise, effet gravitaire),
• stress important sur les genoux, les hanches, le dos, lesquels, à plus ou moins long terme peuvent en subir les conséquences.

Là encore, il s'agira de trouver le bon compromis afin de toujours garder le contrôle de la charge ainsi que le bon couloir de flexion.

L'extension des jambes

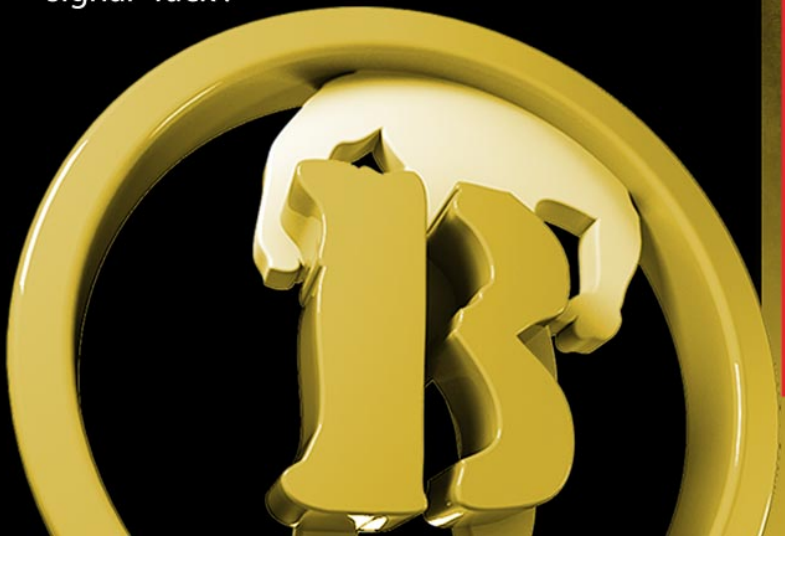
Tous les points précités sont importants. Mais, c'est la descente qui détermine souvent la réussite ou l'échec d'un squat.

La réalisation d'une performance est la résultante de l'aptitude à coordonner la contraction et le relâchement des muscles successivement sollicités (agonistes et antagonistes) au service d'une technique parfaitement maîtrisée et d'un gainage optimal.

La trajectoire de la barre doit toujours suivre un axe perpendiculaire au sol sans changement de couloir durant la descente et la montée. Une fois en flexion, suffisamment profonde et après avoir bénéficié d'un léger rebond, la barre doit être poussée avec une réaction et une explosion neuromusculaire, propre à lui donner une accélération ascendante, par l'action simultanée des cuisses, des fessiers et de la région lombo-pelvienne qui est déterminante.

Il faut également veiller sans cesse au maintien permanent de la fixation complète du dos et à l'équilibre général.

Afin de ne pas créer de contractions parasites des bras, ceux-ci devront se relâcher quelque peu, à mi parcours, pour se placer coudes légèrement engagés sous la barre. C'est ainsi que la poussée de la charge devra continuer jusqu'à l'extension complète des genoux et le redressement du buste afin que l'arbitre donne rapidement le signal "rack".



Le passage critique

Tous les athlètes, expérimentés ou non, ont tendance à avoir le même passage critique qui se situe à un angle d'environ 30° d'extension par rapport à la parallèle au sol durant la phase ascendante.

Pour vaincre ce point critique, durant lequel on se trouve parfois en suspend, buste vers l'avant (perte de couloir) et bassin en recul(centre de gravité excentré), dans l'impossibilité de continuer la poussée, il faut un contrôle total de la région lombo-pelvienne, des hanches et du bassin.

En effet, les bons "squatteurs" arrivent à vaincre ce problème par l'engagement du bassin en avant qui leur permet, grâce à l'avancée des genoux que cela entraîne,de replacer le centre de gravité dans l'axe de la poussée et de pouvoir à nouveau bénéficier de l'aide importante des muscles quadriceps et grands fessiers, momentanément exclus de l'action motrice.

Ce passage difficile doit s'effectuer dans la dynamique du mouvement ascendant en ayant en permanence conscience de la position du corps à chaque phase déterminante tout en gardant la fixation constante du dos. Le bassin et le tronc doivent former un ensemble rigide et indéformable durant tout l'effort.

Cela est impossible à réaliser avec un dos rond (qui est à déconseiller dans tous les cas de figure) et un écart trop étroit des pieds.

Laurent BERNARDINI
Photo **Eric RALLO**

Une inspiration profonde doit être prise avant de soulever la barre des supports. Puis, on expire doucement et progressivement durant le recul.

Une fois positionné, une nouvelle inspiration profonde précède la flexion durant laquelle on doit rester en apnée.

Il est nécessaire de bloquer le thorax en inspiration, durant la descente, pour expirer de façon progressive en fin d'extension lorsque le buste retrouve une position plus droite et après avoir négocié le passage critique (manœuvre de valsalva).

L'air inspiré, puis bloqué dans les poumons par la fermeture de la glotte et la mise en contraction des muscles expirateurs, permet de maintenir une grande rigidité du tronc propre à lutter contre la forte pression, occasionnée par la charge.

Ne pas négliger durant la préparation physique, le travail de la sangle abdominale et des muscles posturaux car ils sont d'une importance capitale dans le maintien vertébral lors de la réalisation d'un squat lourd.

Durant le squat, les abdominaux sont un soutien pour la cage thoracique qui, elle-même, s'appuie sur le diaphragme contracté.

Marc Vouillot

1

Renforcement de toute la chaîne postérieur par un gainage statique avec charges, sur une durée d'effort de10" à 20" maximum

2

Gainage facial à dominante abdominale avec charge sur une durée d'effort de 10" à 20" maximum

Google Images

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

EXCLUSIVTÉ **BBR**
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL 100% GRATUIT

FINALE AFBBF-IFBB FRANCE

LES MUREAUX

SAMEDI 12
DIMANCHE 13
AVRIL 2014

Midj Deal
midjdeal.com

Photographes : Midj Deal / Pierre Mazereau / Gilles Thiercelin / Kpictures / Frédéric Ramousse

Reportage
Cécilia **Marconato**
Reporter BBR

PEAK™
NUTRITION WITH A WINNING MISSION
WWW.PEAK.AG

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

FINALE AFBBF-IFBB FRANCE LES MUREAUX

SAMEDI 12 DIMANCHE 13 AVRIL 2014

Reportage
Cécilia **Marconato**
Reporter BBR

Nous sommes le 03 mai 2014 lorsque Éric ,créateur et rédacteur en chef de ce magazine, (Faut il encore vous le présenter? Rires) me propose d'intégrer la rédaction et réaliser un petit article sur les Championnats de France IFBB qui se sont déroulés le 12 et 13 avril derniers aux Mureaux ....

Passionnée par ce sport et l'écriture je n'ai pu refuser cette mission ..

Pour cette nouvelle édition des championnats de France une affluence record d'athlètes inscrits, une salle déjà connue pour avoir reçu ce type d'événements, la présence de stands et la promesse de retrouver avec plaisir tous ces passionnés .... sur le papier ce week-end promettait d'être parfait seulement voilà c'était sans compter sur les petits "couacs" répétitifs : attentes interminable / personnes irrespectueuses ect ... Que l'organisation ait été défaillante je peux le comprendre car aux vues du grand nombre de participants on peut vite être dépassé .... par contre quelque chose que je ne tolère pas c'est le manque de respect et c'est ce qui m'a le plus choqué lors de ces deux jours ! Je ne m'attarderai pas plus sur ces incidents, déjà assez évoqués sur les réseaux sociaux, mais je tenais à donner mon avis .... À bon etendeur ....

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Reportage
Cécilia **Marconato**
Reporter BBR

FINALE AFBBF-IFBB FRANCE LES MUREAUX

SAMEDI 12 DIMANCHE 13 AVRIL 2014

EXCLUSIVITÉ **BBR** LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

Arrivée tôt le samedi matin quel plaisir de revoir certaines têtes connues, impatiente de découvrir la salle mais l'ouverture des portes joue les prolongations ! Ouffffff on finit par entrer (après plus d'une heure d'attente) ... passage devant un espace "cafétéria" avec une équipe très agréable, souriante, disponible et de quoi nous ravitailler tout au long de ce week-end ... arrivée dans la salle, grand espace, gradins propices pour prendre des belles photos même de loin, bon éclairage, quelques stands de chaques côtés de la scène, le lieu est plus que correct ....
Petit tour dans les backstages et ohhhh surprise une chaleur indescriptible dûe à la présence d'inombrables et irréductibles passionnés voulant voir les athlètes ....
Du coup l'endroit paraît trop juste pour acceuillir tout ce beau monde mais heureusement les participants sont fair play et l'ambiance reste conviviale et respectueuse entre chacun d'entre eux ..

Fini de déambuler dans les couloirs place à la compétition ...
Je me poste face à la scène prête à dégainer mon appareil photo !
On débute avec les premiers pas, un plateau de dingue !!!! (Le body est il en train de faire de nouveaux adeptes ?!
Avant de continuer je m'excuse dors et déjà auprès des athlètes figurant dans les catégories que je ne citerais par car je n'ai pu rester jusqu'à la fin, la fatigue l'ayant emportée sur la passion....

Photo **Kpictures cie**

VOIR ▶ la VIDÉO
Miss Bikini -1,63m

VOIR ▶ la VIDÉO
Miss bikini -1,66m

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Reportage
Cécilia **Marconato**
Reporter BBR

Allez on ouvre le bal avec le retour triomphant d'anciens sur les planches : Tout d'abord Jean-François Ballester avec un physique au top et qui, pour moi, pose avec une classe et une élégance déconcertante... je suis FAN ! Il sera classé 2ème en Master 1 - 80 kg et sélectionné pour Europe en Mai 2014, on lui souhaite dès à présent bonne chance !! Puis il y a celui qu'on a pu voir auparavant sur les GP des Pyrénées représentant une nouvelle discipline dans laquelle il excelle .... les STRONGMAN .... J'ai nommé Morgan Aste qui revient dans une grande forme et s'offre le titre de Champion de France en body + 100kg !

Jean-françois BALLESTER

Morgano ASTE

Photo
Kpictures cie

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Nathalie CAMOU

FINALE AFBBF-IFBB
FRANCE
LES MUREAUX
SAMEDI 12
DIMANCHE 13
AVRIL 2014

Photo
Pierre MAZEREAU

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Reportage
Cécilia **Marconato**
Reporter BBR

Eric CAGNARD

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

Les athlètes affichent tous une belle condition physique : je suis loin d'être professionnelle mais pour ma part j'ai trouvé qu'il y avait vraiment un beau niveau dans chaque catégorie .... Il y a tout d'abord ces juniors qui s'offrent respectivement les 1eres places en - et + de 80 kg : Alexis Delobel & Theo Leguerrier .... Très prometteurs !

On continue avec Patrick Simon en Master 1 -90 kg qui, malgré une chute quelques jours avant la compétition qui handicapait un de ces bras, arrive prêt et gagne logiquement sa catégorie !! BRAVO à lui !!
Voilà maintenant un nom qu'on a assez souvent entendu ces derniers temps ... Monsieur Cagnard Eric, Team Amix, en bodybuilding - 85 kg qui arrive sur scène et met tout le monde d'accord, pas de doutes possibles.... Titre de Champion de France indiscutable !

Photo
Pierre MAZEREAU

FINALE AFBBF-IFBB FRANCE LES MUREAUX
SAMEDI 12 DIMANCHE 13 AVRIL 2014

BODYBUILDING-RULES.COM

Peggy Faby

Sally Yaroslamia

CharlesLaurent Pomponi

Lionel Campana

Puis, je ne peux rédiger cet article sans faire preuve d'un peu de chauvinisme et de vous parler de la Team Corse et plus particulièrement de 3 de ses protagonistes :

On commence avec celui qui faisait déjà partie de l'équipe qui avait fait un carton plein à Langogne en 2012 ... il finissait alors Vice Champion de France catégorie " premiers pas " .... il revient sur les planches cette année en body - de 75 kg et réitère son exploit .... Vice Champion de France sur un plateau d'une dizaine d'athlètes !!! Un énorme BRAVO à **Ange-Marie Pellegrini** !!

On poursuit ensuite avec un homme en Men's Classic 170 et une femme en Bodyfitness - de 1m63 qui, pour leur premier championnat, remportent respectivement le titre de Champion(ne) de France !! J'ai nommé **Hervé Costa** et **Marianne Hogu** ! Pour Marianne, je trouve regrettable qu'à la remise des prix de sa catégorie on ne nous ai pas laissé le temps d'aller la chercher en backstage où elle attendait d'être appelée ... un podium sans la championne de France dessus... du jamais vu ... bref une chose est sûre victoire largement méritée !!

Je tiens à préciser aussi qu' à la suite de ces championnats Hervé gagne un sponsor et rejoint la Team AMIX, on lui souhaite bonne chance pour Europe ainsi qu'à sa petite femme et coach Anne-Lise (Championne de France 2013 en bikini - 1m63) !!! FORZA CORSICA

Hervé Costa

Marianne Hogu

'Angeo" Pellegrini

midjdeal.com

midjdeal.com

Ludovic Bogaert

Lors de ces événements il arrive souvent qu'on croise des personnes qui nous marquent ... la personne dont je vais vous parler concourrait en Master 2 (+50 ans)... Certains l'auront sûrement aperçu et pour ceux qui l'auront côtoyés vous serez d'accord avec moi pour dire que c'est un être formidable ! Accompagné de ces deux chiennes (Tora&Babou) il avait planté sa tente derrière la salle sur un petit coin de verdure .... son nom **Jacques Sayagh** .... Un hippie des temps modernes, un baroudeur au grand coeur et surtout un EXEMPLE !

Il vit et s'entraîne la plupart du temps dans la rue et quand on le voit, qu'on parle avec lui on le sent bien, heureux de vivre, il se contente de plaisirs simples, il prend la vie comme elle est (prenons en de la graine !) ... c'est peut être ça le secret du bonheur.... un immense RESPECT pour ce monsieur !

A noter la victoire également de deux phénomènes, à savoir **Ludovic Bogeart**, un futur professionnel à n'en pas douter et le tahitien **Tauhiro Yip**, une vrai sculpture vivante !

Je terminerai avec cette citation de Sénèque : *"Un athlète ne peut arriver en compétition très motivé s'il n'a jamais été mis à l'épreuve."*

Pour conclure cet article je dirais qu'on a tous nos coups de coeur, nos chouchous, nos avis personnels sur les classements .... mais une chose sur laquelle nous sommes tous d'accord ces que chacun de ces sportifs méritent des FÉLICITATIONS et du RESPECT pour tous ce qu'ils ont enduré pour arriver fin prêt sur les planches ..... BIG UP aux centaines d'athlètes présents ce jour là et à tous ceux qui sont encore en préparation !

NEVER GIVE UP AND SEE YOU LATER ....

Marconato Cécilia.

Photo
Pierre MAZEREAU

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

13.04.2014 21:50

Photo
Fréderic RAMOUSSE

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

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

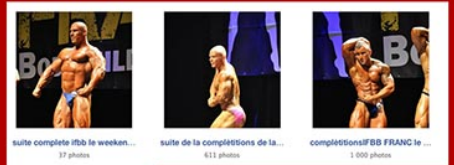
classements

PDF
Adobe

FINALE AFBBF-IFBB FRANCE
LES MUREAUX

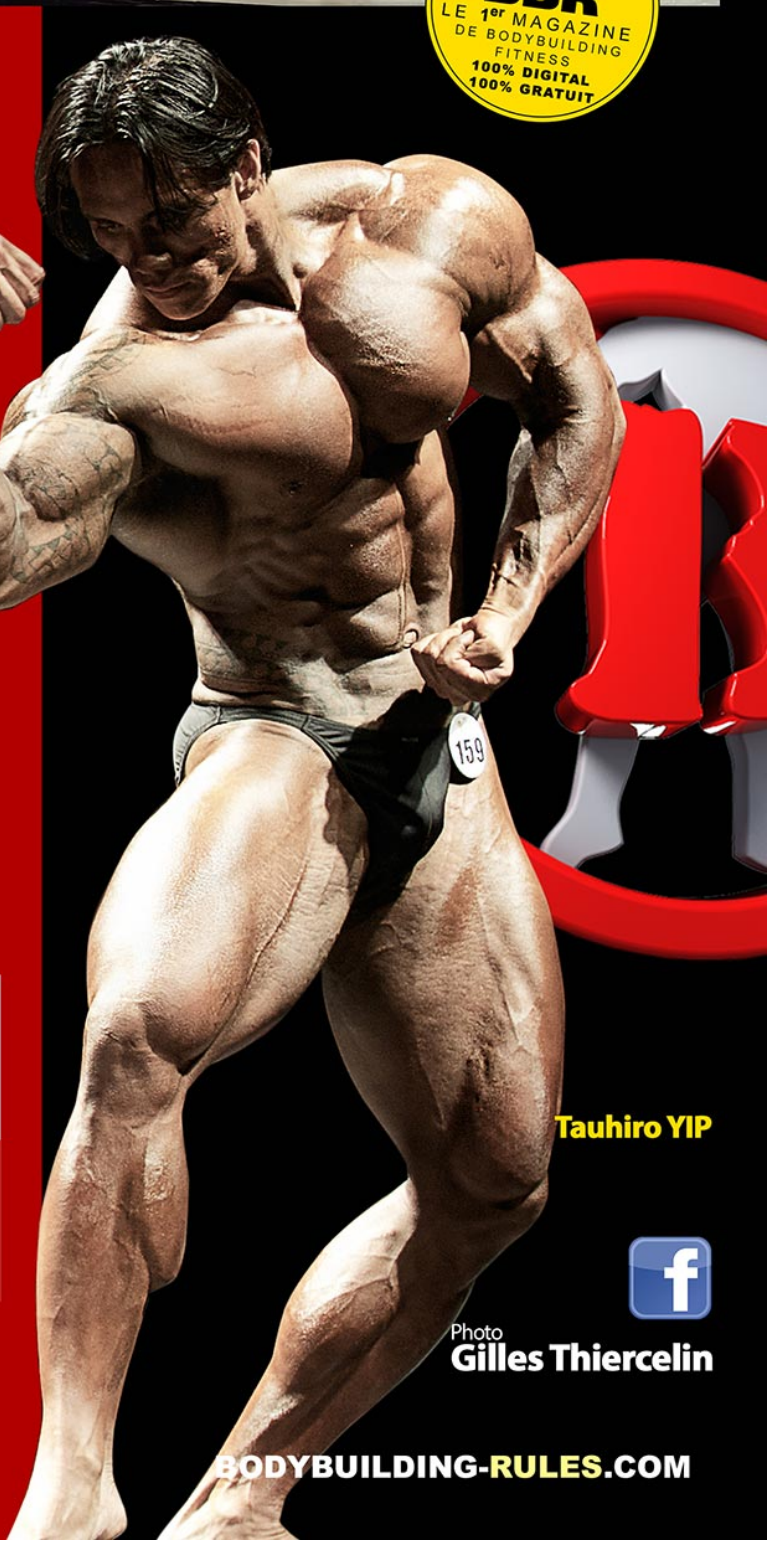
SAMEDI 12
DIMANCHE 13 AVRIL 2014

Photos **Kpictures cie**



Photos **Frédéric Ramousse**

Photos **Midj Deal**



Tauhiro YIP

Photo **Gilles Thiercelin**

BODYBUILDING-RULES.COM

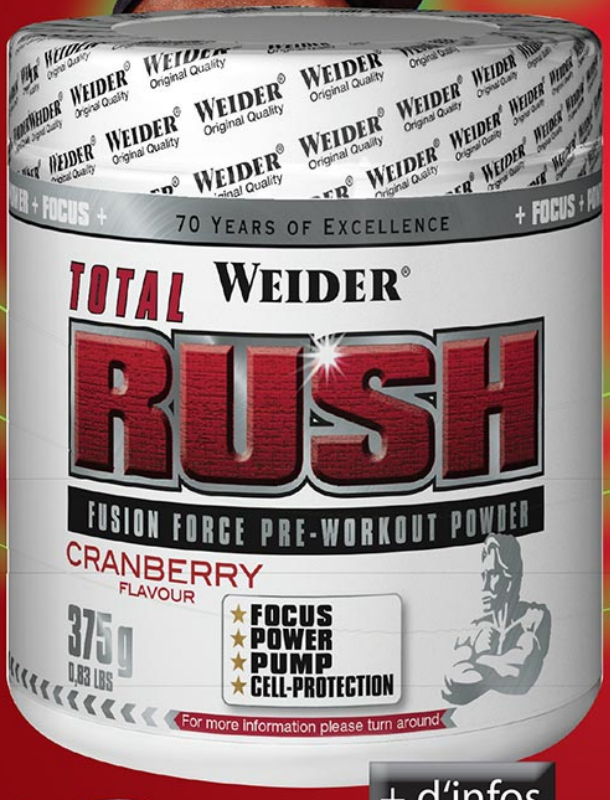
Philippe Eichler
Athlète IFBB France
3x Mr Univers
Vice-Champion du Monde
IFBB 2012

P·U·M·P UP YOUR MUSCLES!

POUR PLUS D'EXPLOSIVITÉ!

VOIR la VIDÉO

NOUVEAU



+ d'infos

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

KREA-GENIC® THE NEXT GENERATION

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

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Podcast n°10 : Sécher – les bruleurs de graisse – marketing avec Daniel | videostest.com

Comment perdre du ventre en 10 jours? Ici on ne vous mentira pas mais vous aurez des conseils sur les bruleurs de graisse notamment.

LA SÈCHE : MYTHES ET RÉALITÉ

Podcast n°11 : Enquete Exclusive : Fitness,Performances sexuelles, nouvelles drogues: Nos Avis |...

REACTION SUITE AU REPORTAGE M6

LES MARQUES FONT DES PROMESSES, **NOUS LES VÉRIFIONS**

Test du Booster NO4 AAKG de Chez Superior14 | videostest.com

Test de la Pro6 de Supérior14 | videostest.com

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

PERDRE VOTRE VENTRE EN... 8 JOURS !!

Voila, nous y sommes. Les beaux jours arrivent, et nous voila inondés de ce genre de publicité. Vous qui nous lisez, vous savez Oh combien il est difficile d'obtenir des résultats et vous connaissez parfaitement les délais pour commencer à être satisfait de son physique.

Ce genre de publicité cible des personnes qui sont étrangères au monde de la musculation et de la nutrition sportive. Et le pire, c'est que ce genre de produit ou méthode AUSSI MIRACULEUSE QUE DE VOIR UNE POULE FAIRE DU MOON WALK, ET BIEN CELA SE VEND.

Même à notre niveau, nous savons que les bruleurs de graisse donneront , éventuellement, un petit coup de pouce mais rien de magique . Et pourtant, il n'est pas rare là aussi de voir des promesses assez farfelues qui sont à la limite de l'insulte de notre intelligence.

Donc, la solution face à tous cela : **COMMUNIQUEZ**

Au lieu de ne partager que des vidéos sur «la flatulence d'un chat», ou d'un «pseudo OVNI survolant PARIS en plein jour», **il serait peut être pas mal de communiquer auprès de ceux qui recherchent des informations. Car VOUS vous SAVEZ ce qui fonctionne ou non.**

De même, n'hésitez pas à noter, critiquer les produits (positivement ou négativement) que vous avez déjà essayé.

Mon site **videostest.com** a été crée pour cela, mais vous pouvez aussi le faire chez d'autres afin que les non initiés reviennent dans le monde réel.

Notre pratique a le droit au respect mais cela se gagne, à l'heure actuel , par la force de la COMMUNICATION.

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon

Vincent ISSARTEL

BULGARIAN BAG · BATLING ROPES · STRONG MAN · KETTLEBELL · GHETTO WORKOUT

MINIMUM FOR MAXIMUM

Ce mois-ci je vais volontairement être bref dans mes propos car j'aimerais que beacuoup de pratiquants le soient aussi lorsqu'ils pensent au contenu de leurs entrainements.

De mon expérience, j'ai je pense essayé tout ce qui pouvait se faire en terme d'outils, de méthodes etc..
J'ai eu ma période ultra analytique, dissociation des groupes musculaires, isolation; en bref travail du muscle pour le muscle!
J'ai aussi eu une période, moins lointaine, du fonctionnel à tout prix, avec une grosse majorité de séance à l'extérieur...
Autant de méthodes et formats qui forcément présentent des avantages mais du coup également des inconvénients! Or, dans ma philosophie et dans ma conception de l'entrainement, il ne faut pas souffrir de lacunes et rester un athlète complet au sens large donc : fort, agile, explosif, massif, souple, esthétique...Et encore la liste n'est pas exhaustive!

À partir de ce là, il faut trouver le meilleur mix pour tendre vers ce profil d'athlète, en s'inspirant de ce qui se fait de mieux.
Pour le bas du corps, l'haltérophilie est sans contestation possible le must! Cocktail de force et de vitesse, donc d'explosivité!
Et pour le haut, la gymnastique pourrait à elle seule faire de vous un athlète dense et dur comme un rocher, gainé comme une commode Louis XVI, et agile comme un guépard et un chimpanzé réunis!

Voici donc spécialement pour vous un petit mix de squat et de poids de corps , tiré de récentes séances qui mieux que de longs écrits, illustrera à merveille ma philosophie de l'entrainement que j'applique dans mes séances et bien entendu que j'essaye d'inculquer au sein de ma salle.

Avec pour finir, deux phrases que j'aime beaucoup et qui j'espère vous feront cogiter un peu:

No legs, no physique
If you can't move, you die

Vincent Issartel

Suivez Vincent sur Facebook

fitness distribution

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

FITNESSMITH
CONSEILLER NUTRITION - MUSCULATION - BIEN-ÊTRE

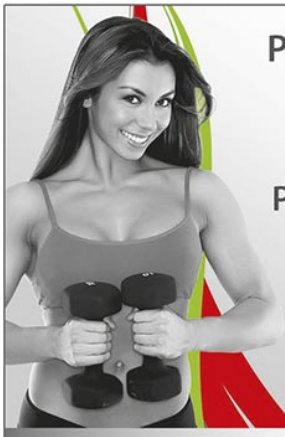
PATRICK OSTOLANI
athlète POWERTEC

POWERTEC
COMMITED 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

FD Shop — Matériel Fitness Nutrition Sportive

Si vous trouvez moins cher, on vous
REMBOURSE LA DIFFÉRENCE.*
* Voir conditions en magasin.

ZUMBA · FIRST CLASS NUTRITION · ALL STARS · OPTIMUM NUTRITION · SCITEC NUTRITION · POWERTEC · MP3 · OLIMP · MUSCLEPHARM

FD Shop — Matériel Fitness Nutrition Sportive

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

Réalisation et impression : GigaGraf.com

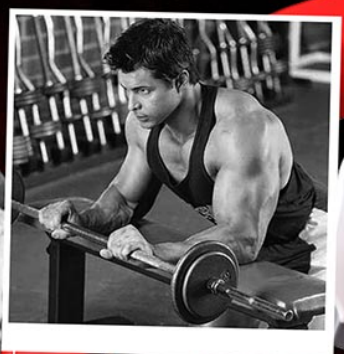
BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

EXERCICE DU MOIS

Franck
MC GRATH
IFBB Pro

Extension / Flexion
des poignets avec barre

AVANT BRAS



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODY RÉTRO

LES DÈESSES DE L'OLYMPE

PHOTOS GOOGLE IMAGES

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

BODY RÉTRO

MISS OLYMPIA 1980 à 1983

C'est à Philadelphie le 30 Août 1980 que se déroule le 1er Miss Olympia. Le concours est organisé par Georges Snyder à l'hôtel SHERATON .
15 ans après le 1er Mister Olympia remporté par Larry Scott , les femmes ont enfin leur concours professionnel pour déterminer qui est la meilleur Culturiste du Monde .Liza Lyon avait déjà montré le chemin en gagnant le 1er Championnat du Monde organisé à Los Angeles en juin 1979.

MISS OLYMPIA 1980

Rachel McLish rentre dans l'histoire en devenant la première Miss Olympia .Elle remporte la compétition devant **Auby Paulick** , **Lynn Conkwrigth** et **Corinne Machado** .La Championne des Usa 1980 sera également Championne du Monde Pro en 1982 et croisera **Cory Everson** pour son dernier Miss Olympia en 1984 !

MISS OLYMPIA 1981

Pour cette seconde édition organisée une nouvelle fois à L'hôtel Sheraton de Philadelphie .Une surprise attend le Public pour le titre du **Miss Olympia 1981** .C'est la Finlandaise **Kike Elomaa** qui remporte le titre Celle qui vient de remporter le premier Championnats d'Europe à LONDRES 1981 ainsi que les Jeux mondiaux de Santa Clara remporte le second Miss Olympia devant **Rachel McLish** qui est moins bien préparé que pour le 1er Miss Olympia **.Kike Elomaa** sera la seul Européenne à avoir gagné le titre de Miss Olympia Jusqu'en 2001 !

BODYRÉTRO

MISS OLYMPIA 1980 à 1983

Rachel Mc lish & Carla Dunlap

Après sa défaite l'année précédente **Rachel McLish** retrouve sa couronne de Miss Olympia .Elle devance **Carla Dunlap** et **Kike Elomaa** .A la 4é place se trouve **Lynn Conkwright** 5é **Déborah Diana** .En 1982 se pose déjà la question de la voie à prendre pour le culturisme féminin. En effet dans le classement se trouve des femmes qui mériteraient d'être mieux classées comme **Kay Baxter** , **Cara Dunlap** , **Lynn Conkwrigth** , **Laura Combes** ou **Deborah Diana** mais pour l'instant le Physique de Rachel correspond plus au désir du grand Public et à l'intérêt des médias pour les Femmes Culturistes de l'époque .

MISS OLYMPIA 1982

MISS OLYMPIA 1983

Disputé à Warrington (usa) Ce concours est marqué par l'absence de **Rachel McLish** .C'est **Carla Dunlap** qui est sacré Miss Olympia. **Kike Elomaa** descend à la 5é place .Elle est devançait par **Lynn Conkwright** encore 4é. **Lynn Conkwrigth** aura participé au quatre premiers Miss Olympia terminant à chaque fois dans les 4 premières ! Avec l'arrivée de **Carla Dunlap** de nouvelles normes musculaires se mettent en place en attendant l'arrivée prochaine de **Cory Everson**

Carla Dunlap

Georges Snyder mettra un terme à sa fonction de promoteur laissant la place à Ben Weider. Son remarquable travail aura permis de promouvoir en seulement quelques années le Culturisme Féminin permettant aux femmes de vivre Définitivement et Pleinement leur passion.

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

BODYBUILDING RULES

N°12

NO PAIN NO GAIN

Photos google images

Fouad
ABIAD
IFBB Pro

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

TOP WORKOUT

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

Photos Kpictures Cie, Car Mad & Photothèque Nathalie Camou

LUNDI, JOURNÉE NATIONALE DES...

PECTORAUX !

ou, «le mystère du lundi...»

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

TOP WORKOUT

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

"Des PECS ronds, Des pecs Carrés ,le creux des PECS" *lalalalala... pourrait être le refrain dune Chanson dédiée Cette journée mémorable:*

17:00...

Tu entres dans Les Abysses du muscle.
Et là, avec stupeur une horde de combattants s'acharnent sur cette zone musculaire Symbole De Virilité: les PECTORAUX.!

Ça pousse, çaPush, ça Écarte, ça développe, ça joue du Vis a vis....

Mais quel est donc cette Folie Meurtrière du lundi ?

Le mystère reste entier.
Aurait-on peur d'avoir perdu son faisceaux Pendant le week-end ? Très drôle ou le rapport inconscient ou inavoué a La maternité?
Pas une salle n'y échappe.

Mais avant de comprendre cette 8eme merveille du monde masculine, revenons sur une brève description anatomique.

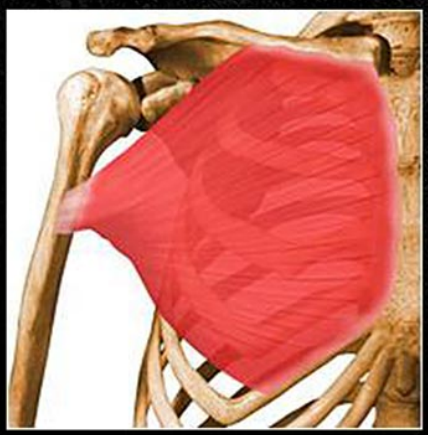
Laurent BERNARDINI
Photo Eric RALLO

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

LES PECTORAUX

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

2 MUSCLES DISTINCTS:



Le petit pectoral *- Entre nous celui la on s'en fiche un peu il se voit pas hein?? ;-) mais Si dame nature l'a mis c'est qu'il a son utilité Monsieur!*

Le grand pectoral *- « le Saint graal »! Celui Qu'on veut rond quand sa structure est carrée, Celui qu'on veut rapproché quand. son insertion sternale est éloignée ; celui là vous parle!*
Muscle du tronc en attache sur la Ceinture scapulaire
Il Se décompose lui même de 3 régions:
Le faisceaux claviculaire
Le faisceaux médian
Le faisceaux inférieur

Il s'accroche sur 6 premières côtes partie sternale pour filer vers la partie médiale de la clavicule et mourir sur l'humérus. - - Tubérosité majeure de La face antérieure de l'humérus… ça c'est pour faire du zèle (sourire), car je sais que c'est un dialecte incompréhensible!

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

LES PECTORAUX

Avec NATHALIE CAMOU Miss UNIVERS 2013

Comment gérer ce désordre anatomique ? Comment estimer l'entraînement adapté?

Déclinons ensemble le répertoire des exercices:

A la barre/

Le développé se veut couché, décliné et incliné; ce dernier à mon sens inutile et dangereux dans la manœuvre.
Il se veut également aux haltères pour augmenter l'amplitude du geste et donc la contraction musculaire.
" un muscle étiré donne un muscle fort"
Aux poulies avec nos vis a vis permettant le contrôle permanent de la charge créant de ce fait un "temps sous tension" et donc une congestion musculaire maximale.
Aux machines, à mon sens un travail d'isolation utiles en fin de séance.

Je prends le parti d'associer au sein de mes séances le panel complet des exercices précités.

TOP WORKOUT

Avec NATHALIE CAMOU Miss UNIVERS 2013

1- *travail général et apprécié des méthodes pré fatigue, par ex pompes + développé, sur le travail au développé incliné à la barre libre et/ ou cadre guidé mettant en action la région pectorale mais également d'autres muscles comme les agonistes: dorsaux, les fixateurs: rhomboïdes, muscles secondaires: épaules faisceaux antérieur et triceps.*

2- *travail aux haltères avec des super-set et post fatigue associés*
Pour travailler sur une amplitude supérieure à la mise en œuvre du travail à la barre limite par le buste. Permettant une tension et étirement supplémentaire au grand pectoral.

3- *travail aux poulies ou à la machine afin de " fignoler" comme je le dis la définition musculaire. Elle permet d'ajouter le temps de contraction nécessaire à fatiguer plus rapidement cette zone et à l'épuiser.*

En revanche, mesdames je vous déconseille fortement le travail "couché" entraînant une coupure nette visuelle de la poitrine.
Les faisceaux médian et inférieur du grand pectoral se trouvant travaillés en priorité sur cette zone, je vous le rappelle qu'ils se trouvent sous notre poitrine et de ce fait visuellement inutiles.
Désillusion de remonter la poitrine en travaillant les pectoraux car rien ne rattache cette zone aux lois de la pesanteur. En revanche le travail incliné renforcera et développera la partie manquante et ou dégoulinante (rire) de notre joli décolleté. Alors mesdames à votre décolleté pigeonnant et opter pour ce travail.

Messieurs ce faisceaux claviculaire est aussi important que le notre, il crée se détachement avec le deltoïde antérieur et comble vos tee-shirt col V , de plus il crée un bombé intéressant.

Laurent BERNARDINI
Photo Eric RALLO / 2012

*En conclusion **le mystère pectoral n'est toujours pas élucidé** mais il se trouve peut être mieux compris donc s'il vous plait stop avec le creux des pecs, c'est un « nonosse » c'est le sternum!!! Illusion et désillusion du muscle parfait, nous n'en sommes pas plus un homme en s'acharnant sur ce muscle comme pas moins une femme en le travaillant. Le reste du corps n'est pas à négliger pour l'équilibre général du corps, esthétique d'une silhouette et pour le côté pratique qu'un tronc trop lourd sur des « cotons de tige » entraine des pathologie du dos, des articulations des membres inférieurs.*

SEE YEAHHHH & GOOD TRAINING

TOP WORKOUT

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

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

LUIZ ZAIRE

Photothèque Eric RALLO Giudicelli

BBR

contactez Luiz sur Facebook

SPONSOR

WANTED

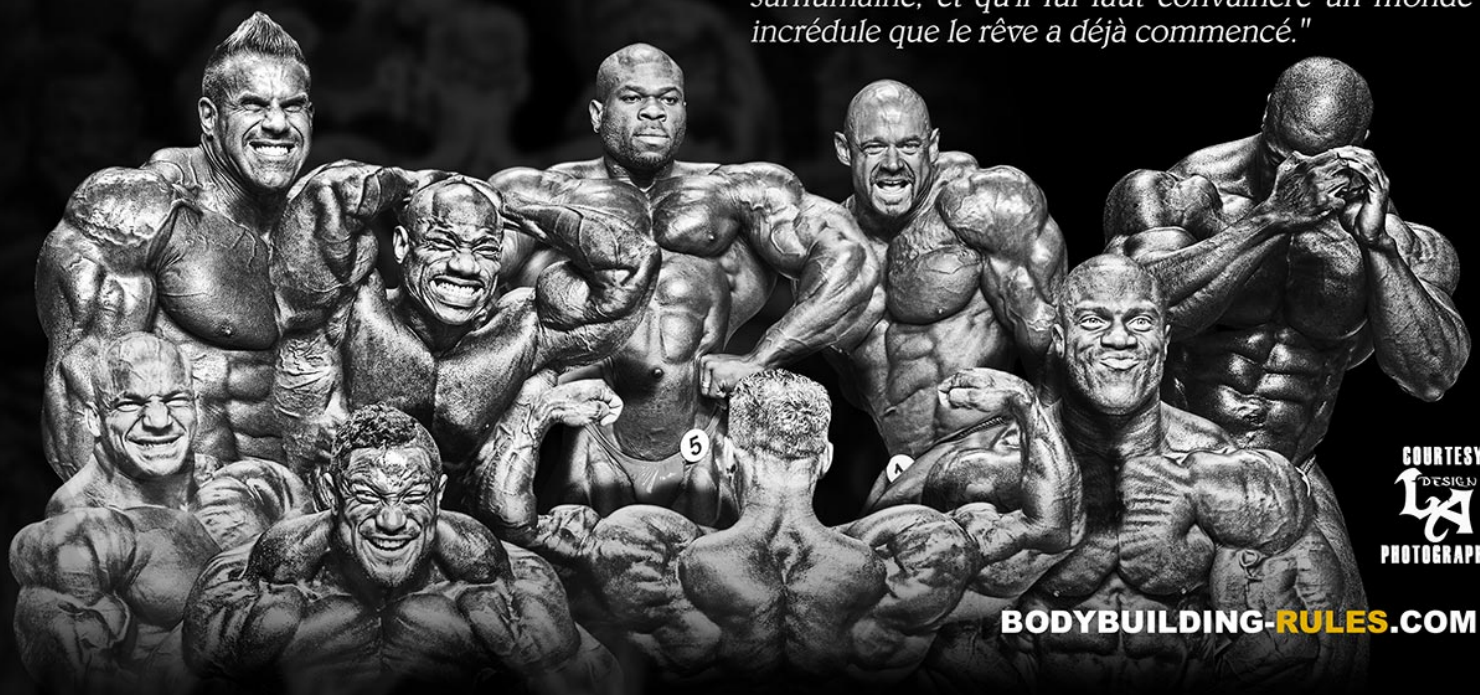
BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

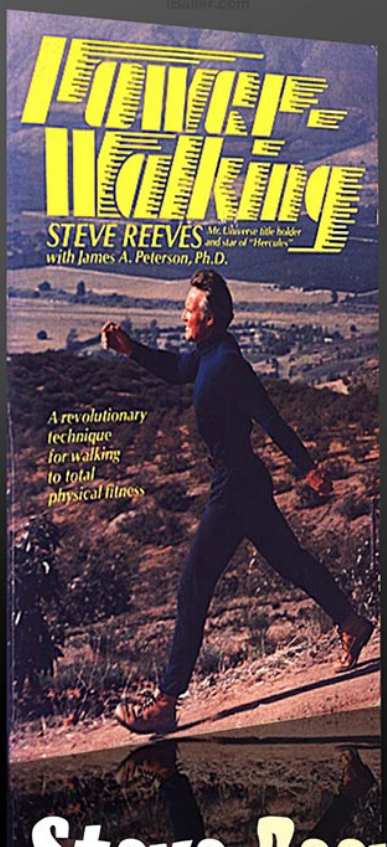
LES BODYBUILDERS

BernarDDato's Totems

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."*





LES BODYBUILDERS

BernarDDato's Totems #4

Steve Reeves

Marcher. Avaler pas à pas le paysage, dévaler peu à peu les chemins, découvrir les vallées, intégrer la beauté dans son corps de culturiste, peu à peu ; marcher, dérouler pas à pas la pensée, Steve Reeves, regard rivé, comme un archer, rivé à l'horizon et à la rive…

Steve Reeves, Hercule qui déambule, démarche chaloupée, bodybuildée, en bras de chemise ou torse nu, largeur de clavicules, marcher avec la rigueur d'une pendule, parce qu'il avait bien fallu raccrocher, de la compétition, du cinéma, parce qu'il avait bien fallu reconquérir l'horizon. Qu'as-tu trouvé, Steve Reeves, qu'as-tu rêvé, au-delà de cet horizon ? Sur quelle rive, Steve Reeves, as-tu choisi, enfin, de te reposer ?

BernarDDato

(Steve Reeves, 21 janvier 1926/1er mai 2000)

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

VINCE TAYLOR

5x Mr OLYMPIA MASTER

TIPS

VOIR la VIDÉO

TEASER

POWERBALLZ -50
TOUR IN CORSICA

Franceschetti SPORTS
CENTRE COMMERCIAL HYPER U
RN 193 20600 BASTIA
04 95 58 11 45

Chez Vincent
RESTAURANT - PIZZERIA
12 Rue St Michel - 20200 Bastia
04 95 31 62 50

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie

DÉVELOPPEZ VOS PECTORAUX

Pour réussir un bon développement des pectoraux, il faut comprendre qu'il est difficile de les isoler purement comme les biceps ou les triceps.

Souvent même en se donnant du mal, on n'obtient pas de bons résultats, car des muscles comme les épaules ou les triceps contribuant au mouvement de pectoraux s'hypertrophient plus que les pectoraux eux même.

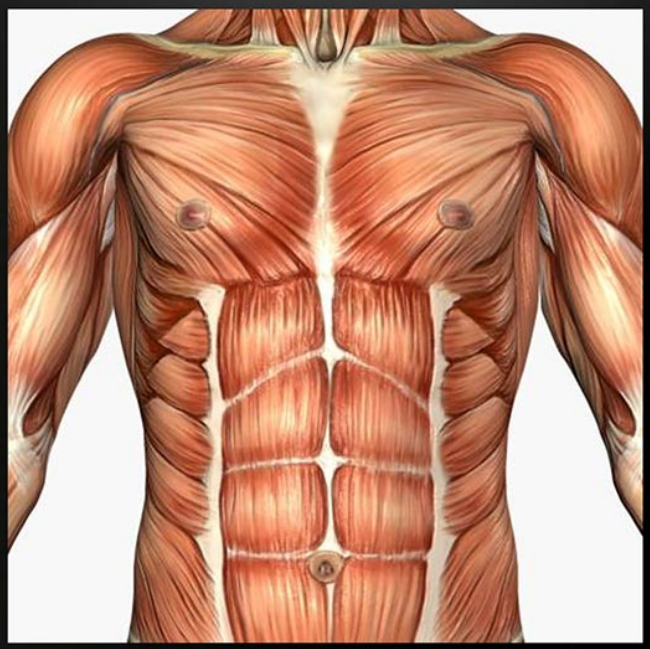


photo google image

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

UNE SOLUTION POSSIBLE À CE PROBLÈME

LA PRÉ FATIGUE

Le protocole est simple, il faut que vos pectoraux fatiguent plus rapidement que le reste.

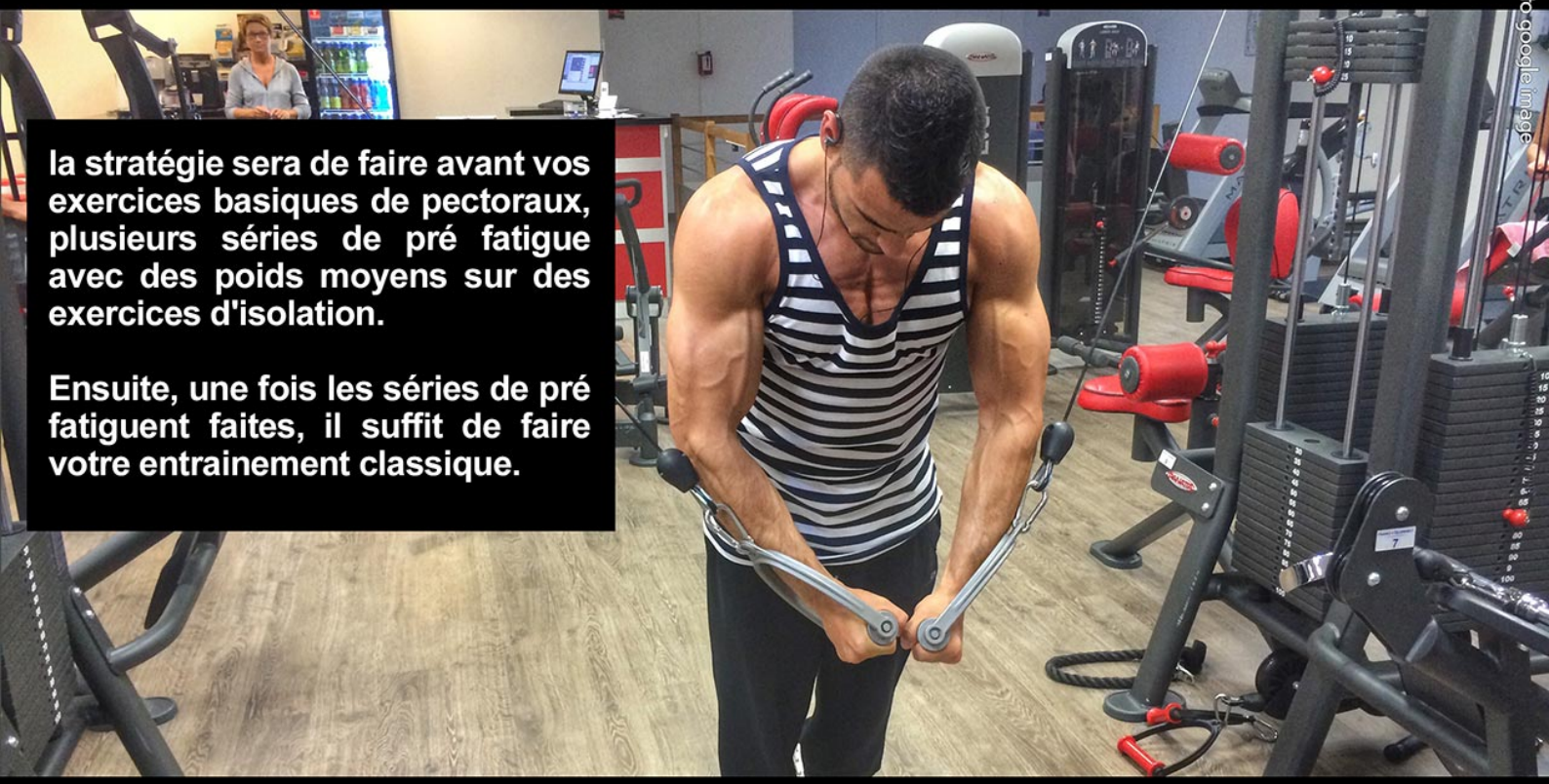


photo google image

la stratégie sera de faire avant vos exercices basiques de pectoraux, plusieurs séries de pré fatigue avec des poids moyens sur des exercices d'isolation.

Ensuite, une fois les séries de pré fatiguent faites, il suffit de faire votre entrainement classique.

EXEMPLE DE PROGRAMME

Ecartés sur poulies vis-à-vis :

5 séries de 15 répétitions en contractant pendant 2 secondes à chaque répétition

Développé couché haltères :

5 séries de 15-12-10-8-6 répétions en pyramidal

Ecartés inclinés avec haltère :

4 séries de 12 répétitions

Dips penché en avant :

4 séries à l'échec

Suivez théo sur Facebook

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

ACTION-RÉACTION

Photothèque Julien Greaux

Julien Greaux

SUPER SET ARMS TRAINING N°3

Compete harder.
GAT
TeamGAT.com

photothèque julien greaux / Jason Ellis / Per Bernal

3 EXERCICES en SUPERSET !

Curl alterné + extension derrière la tête avec un haltère	4 séries	10 à 15 reps
Curl barre droite + triceps extension avec barre	4 séries	10 à 15 reps
curl barre au banc larry scott + Dips entre 2 bancs (avec ou sans poids sur les genoux)	4 séries	10 à 15 reps

1 Contraction maximale de 1 à 2 sec pour chaque répétitions.

2 Pensez à alterner commencer par les biceps et enchainer les triceps sans repos.
Mais la prochaine serie commencer par les triceps, essayer d'augmenter le poids à chaque serie.

40 sec à 1min max ! de repos entre chaque circuit

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

Suivez Julien sur Facebook

RUDE NOTHING BUT TROUBLE
www.teamrudeboy.com

Le billet d'Elodie

TEGOR SPORT ELITE
SPONSOR OFFICIEL

CARNITINE & HYDROXYTER : LE COMBO GAGNANT

En cette période de concours, je vais vous parler d'un stack que mon mari a utilisé pour revenir a la compétition alors qu'il était depuis presque 10 ans en surpoids.
Plus de 50 kilos perdus sur une période de un an, il parait évident de vous démontrer l'intérêt de ces suppléments. Tout d'abord, la carnitine est synthétisée dans le foie et les reins à partir des acides aminés essentiels L-lysine et L-méthionine et sa fonction consiste à transporter les longues chaînes d'acides gras à travers les membranes des mitochondries afin de produire de l'énergie sous forme d'adénosine triphosphate, ou ATP.

Cependant ses effets positifs ont été souvent soumis a controverse. Pourtant, dernièrement, des études ont démontrées une oxydation de la graisse avec une prise journalière de seulement 1 gr. Associé a la choline, l'oxydation des graisses est encore plus importante.
Ce qui nous emmène a l'hydroxiter 360.
L'hydroxiter 360 fat fighter de tégor est un thermogénique et un lipotrope.
L'association du Guarana, de la Choline, de l'Inositol, de la méthionine et de la garcinia cambogia en fait un des bruleurs de graisse les plus efficaces du marché.
le guarana favorise l'élimination de l'acide lactique produit par les muscles, il a aussi un effet coupe faim, il augmente la thermogénèse et donc la combustion des corps gras.
La Garcinia cambogia est une variété de plante indonésienne, qui contiendrait de l'AHC (acide hydroxycitrique), un acide utilisé jusqu'à récemment pour ses propriétés amaigrissantes.
En effet, ces principaux effets sont une diminution de la formation des graisses et une augmentation de la sécrétion de sérotonine, hormone impliquée dans la sensation de satiété
Enfin, la synergie entre la choline, l'inositol et la méthionine diminue l'accumulation de lipides dans le foie.
L'été arrive, n'hésitez plus, c'est le combo gagnant.

ELODIE

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

PODCAST

BBR MAG
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

POSEZ VOS QUESTIONS À NOTRE ÉQUIPE DE RÉDACTION

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

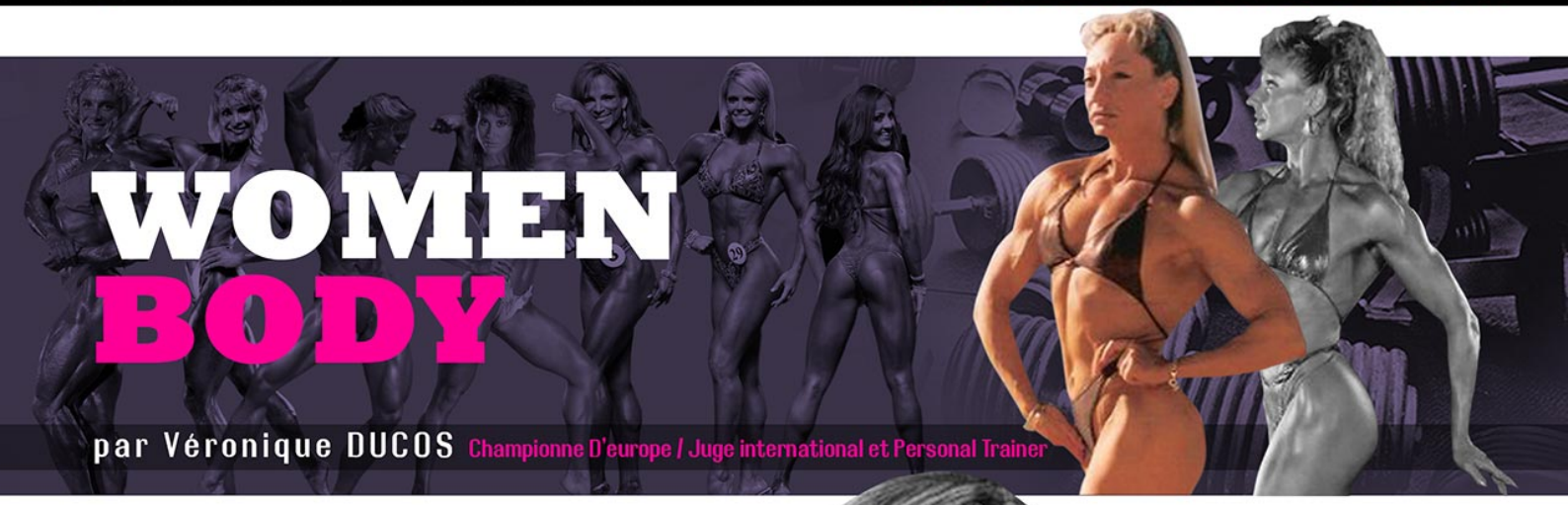
LES RÉPONSES DANS UNE PROCHAINE VIDÉO

*Après selection des questions par notre équipe de rédaction

BBR MAG NOUS AVONS AIMÉ

RETROUVEZ D'AUTRES VIDÉOS SUR NOTRE CHAINE YouTube

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT



WOMEN BODY

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

« Le respect, la Fidélité et les Valeurs »

Barbara Touchais est une Athlète culturiste au sens premier du terme ! c'est-à-dire qu'elle prend, avant tout, soin de son corps avant que d'en faire « étalage », cela dit sans vouloir être péjoratif….

Pourquoi ai-je intitulé cet article ainsi ? parce que **Barbara respecte ceux qui n'adhèrent pas forcément à son point de vue, est fidèle à l'axe mental et physique qu'elle s'est donné et les valeurs sportives de fair play font partie intégrante de sa ligne de vie**…

Gymnaste depuis l'âge de 6 ans, adepte de Fitness sans excès depuis l'âge de 17 ans, titulaire d'un Certificat de Qualification professionnelle reconnu par Jeunesse et Sport, **il semble que l' adage . « mens sana in corpore sano » soit fait pour elle !**

Photos
Fabien Devilliers

Barbara Touchais

photothèque Barbara Touchais

Barbara mesure 1m63 pour 63kg et fait du coaching et des cours collectifs depuis 18 ans a Dynamic Concept à Colmar.

C'est suite à une blessure de l'ischio-jambier lors d'un concours de gymnastique, quelle aurait du arrêter toute activité physique...mais hélas, c'était juste Mission Impossible pour elle !

Barbara a un trop plein d'énergie qu'elle ne peut canaliser que dans le sport, c'était comme un échec qu'il fallait surmonter. C'est après avoir fait pendant des années des cours collectifs que, sur un simple pari, elle s'est orientée vers la musculation et la fonte pour se lancer dans l'aventure Body catégorie Fitness et la première compétition au Top de Colmar en 2009.

Barbara a continué avec une troisième place aux Championnats de France en 2012 et une 4ème place au Top de Colmar 2013. Aujourd'hui et malgré les sacrifices, plus question de s'arrêter pour Barbara, pour elle le Body est un sport Noble qui permet d'obtenir de très bons résultats tout en pratiquant la Patience surtout, et un corps ferme et musclé en préservant sa féminité !

Elle essaie de rester en forme toute l'année, garde une bonne hygiène de vie pour demeurer « esthétique » hors compétition.
Elle s'entraîne de manière très régulière pour garder sa qualité musculaire et continue également ses cours collectifs. Pour Barbara, respecter son corps c'est se respecter soi-même, même si le mental ne suit pas toujours, car celui là demande bien plus d'efforts que tous les muscles réunis !

Barbara Touchais

Photographe (non connu) photo google image

Ce qui plait le plus à Barbara, ce sont les relations humaines car on est bien plus riches de ça que des victoires qui ne sont qu'éphémères…Elle aime à garder un esprit sportif et fair play en toutes circonstances et respecter l' « autre »..ce qui n'est pas toujours le cas dans le milieu.
Son « déclencheur » à elle, son modèle, c'est **Monica Brandt**. C'est elle qui l'a motivé car elle a su garder une beauté plastique tout en préservant sa féminité.
Barbara fait partie des gens qui aiment se battre pour des valeurs qu'elle juge essentielles. Elle ne veut pas jeter la pierre à M.et Mme tout le monde qui pensent que tout s'acquiert facilement sans volonté, car c'est la société actuelle qui véhicule ce genre d'ineptie. **Pour elle le travail, la souffrance et la récompense sont des valeurs qui n'ont pas de prix et auxquelles elle croit.**
Son meilleur souvenir est sa première compétition en 2009 avec son lot de privations, **c'est un moment qui a marqué son esprit et qui l'a rendue paradoxalement, plus forte. Les rencontres qu'elle y a fait sont uniques et depuis, elle revoit ces passionnés avec plaisir car ils parlent le même langage qu'elle.** Certes, de temps en temps, il se passe des choses qu'on ne souhaite pas forcément, mais cela fait partie du jeu…

Aujourd'hui, son but est de garder un corps tonique car elle ne cherche pas à augmenter sa masse musculaire, ou bien si peu…mais travailler plus sur la qualité. Avec le temps, elle a appris à connaître son corps et surtout à savoir ce qui était bon pour elle ou pas ! ce qui facilite la gestion des choix alimentaires, tout en s'autorisant un jour de relâche dans la semaine pour son addiction au chocolat...dit-elle en riant….

Barbara a fait de sa vie l'écrin de son âme au travers du Body. Cela fera toujours partie intégrante d'elle-même. Elle adaptera bien évidemment en fonction des années, mais tant que son corps sera en vie, elle ne sera jamais bien loin d'une salle de Fitness. **Elle remercie ses proches et sa famille pour leur soutien ainsi que BBR pour l'avoir invité à partager ses valeurs, son respect et sa fidélité à cette discipline qu'elle aime tant**…Elle nous assure : « **Never stop Believing** » !

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

ZOOM SUR

Interview **Christophe DUCOS**

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

MARIO VALERO

Photo **Eric RALLO**

facebook

AFBBF
IFBB

Président

IFBB FRANCE AFBBF

Association française de Bodybuilding et Fitness

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

FABRICE RADKO

French Champion BBR 2014

photos **FRANK MARTINI**

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014

LE 1er 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

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

Santé & Bien-être

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

4 ALIMENTS INTÉRESSANTS DANS VOTRE ASSIÈTE POUR ÊTRE EN BONNE FORME

Durant la belle saison du printemps, la nature n'est pas la seule à s'éveiller. Le corps humain ressent lui aussi une énergie nouvelle, qu'il faut canaliser dans la bonne direction pour sortir de l'hiver et préparer l'été.
Profitez des marché locaux pour acheter les légumes et les fruits de printemps qui hornent leurs étalages.
Voici 4 aliments à utiliser ou réintroduire dans votre alimentation quotidienne.

Santé & Bien-être

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

LA POMME

sources photos : google images

La pomme est un fruit merveilleux tant il est bon pour la santé.

Une pomme de 150 grammes n'apporte que 70 Kcal. C'est un très bon encas. Cuite ou crue, la pomme peut être consommée plusieurs fois par jour.
En plus d'être pauvre en calories, elle est riche en :
Fibres, magnésium, potassium, phosphore, vitamines, fructose, glucides, eau, antioxydants.
Les vitamines sont principalement concentrées dans la peau de la pomme. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de manger sa peau crue ou cuite, après l'avoir passée sous l'eau et essuyée.
La pomme est conseillée en cas de régime alimentaire, elle coupe la faim, évite les nombreux grignotages. Pratique, la pomme se glisse facilement dans un sac et se déguste partout. Elle permet, lors d'une activité physique, de redonner un coup de fouet en cas de coup de barre grâce aux fructoses et aux glucides qui la composent. Composée à 85 % d'eau, elle réhydrate et désaltère.
La pomme aide à lutter contre le cholestérol grâce à son pouvoir d'absorption des lipides dans l'intestin. Elle exerce un pouvoir régulateur sur la pression sanguine, participe activement contre les maladies cardiovasculaires.
La pomme contient une grande variété d'antioxydants qui permettent de prévenir les cancers et des maladies cardiovasculaires. Pour profiter de cet atout de la pomme, il est préférable de la consommer avec sa peau, qui possède davantage de pouvoir antioxydant que sa chair.
La pomme contient d'importantes quantités de fibres. La moitié de ces fibres sont solubles, en particulier de la pectine présente dans la peau de la pomme.Sa richesse en fibre permet, même avec des quantités moindres, de réguler le transit intestinal.La pomme est riche en vitamines, notamment des vitamines du groupe B et E, ainsi que des vitamines C Bio-disponibles. Notez que la peau des pommes concentre davantage de vitamines C que sa chair. Cuire la pomme diminue également son apport vitaminique. Elle contient par ailleurs 85 % d'eau, ce qui, en plus de vous rafraîchir et de vous désaltérer, vous apporte de multiples minéraux et oligo- éléments, en particulier du potassium.
La pomme est un fruit modérément calorique car elle ne contient en moyenne que 80 calories. Elle est ainsi le coupe-faim idéal dans le cadre d'une alimentation saine. Ces calories sont pour la plupart apportées par les glucides contenus dans la pomme : 12 g pour 100 g. Elle contient en revanche de très faibles quantités de lipides et de protéines, puisque 100 g de pomme n'apportent pas plus de 0,3 g de chaque.

LES AMANDES

Les vertus de l'amande

L'arginine (contenu dans l'amande) a comme caractéristique d'aider à la vasodilatation. Elle produit l'oxyde nitrique qui favorise la vasodilatation des vaisseaux sanguins. C'est une protéine très présente dans les fruits secs et particulièrement dans l'amande.Les recherches en nutrition les plus récentes confirment que le simple fait de consommer des amandes au moins cinq fois par semaine, réduit de 50 % le risque cardio-vasculaire, et de 25% si on en mange au moins une fois par semaine (comparé à des sujets qui en consomment moins ou pas du tout).

C'est un fruit riche en protéines de haute qualité

Elle fournit 19 gr de protéines pour 100 gr soit pratiquement autant que la viande, Les amandes sont privilégiées dans l'alimentation végétarienne, une portion de 30 gr d'amandes apporte autant de protéines qu'un yaourt ou que 150 ml de lait, et davantage de protéines que 30 gr de fromage de chèvre ou que 40 gr de tofu !

Son apport en lipide

L'amande à une teneure abondante en lipide, 53,5%, ce sont pour l'essentiel des acides gras insaturés. Parmi les acides gras insaturés, les acides gras mono- insaturés sont largement majoritaires (64 %) dans l'amande. Elle représente un avantage pour les personnes qui doivent gérer un équilibre au niveau des lipides alimentaires.

L'amande apporter des phytostérols (140mg pour 100 gr) substances de nature lipidique ayant un rôle bénéfique sur le cholestérol. Elle est riche en fibres, se qui renforce sont effet sur le métabolisme des glucides.

Riche en vitamine E

C'est une source exceptionnelle de Vt E avec une teneur de 240 mg pour 100 gr. 30 gr d'amandes couvrent 60% de l'AJR. La Vt E s'oppose aux effets des radicaux libres (favorisant le vieillissement cellulaire).Elle joue un rôle dans la prévention des maladies cardio.

C'est un concentré de minéraux

Source de magnésium, potassium, minéraux intervenant dans les mécanismes du bon fonctionnement neuromusculaire.Elle contribue utilement à satisfaire les besoins en calcium, fer et cuivre. Très bien pourvue en phosphore, elle renferme également de petites quantités de zinc et de sélénium.

LE CITRON

Le fruit en or

sources photos : google images

Composition:
Le citron contient un peu de vitamine A, de vitamines B1 et B2 ainsi que des bioflavonoïdes et de la pectine. Mais c'est la vitamine C qui est de loin la plus présente dans ce fruit. On estime une moyenne de 50 mg de vitamine C pour 100 g de fruit. Il contient également des caroténoïdes et des coumarines. Tous ces composants sont de puissants antioxydants et confèrent également au citron de puissantes qualités antiseptiques.
Le citron étant particulièrement riche en vitamine C, rappelons que celle-ci joue un rôle important dans le développement des os et des dents, dans l'intégrité du tissu sanguin et des capillaires; elle tend à normaliser la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang.
Petite recette de grand-mère à essayer :
Citron + eau chaude le matin : boire à jeun de l'eau chaude et d'y ajouter un demi- citron pressé.
Mais pourquoi ? Ce petit geste quand on en prend l'habitude change beaucoup de choses, il a des effets bien plus durables qu'on ne pourrait le penser....
 stimule le foie, qui détoxifie l'ensemble du corps. L'eau chaude ouvre doucement le système digestif et permet de relancer le transit si vos intestins sont paresseux.
 Il détoxifie la peau : les antioxydants et la vitamine C du citron contribuent à vous donner un teint éclatant. Il soutient l'immunité : la vitamine C fait plus que de vous donner un joli teint. Associée au potassium, elle renforce le système immunitaire de l'organisme
 Il participe à la perte de poids : la pectine contenue dans le citron aide à réduire les fringales.
 Il vous donne une bonne haleine : la saveur du citron fraîche rafraîchit l'haleine et en prime les gencives adorent la vitamine C du citron.
Attention, cela ne marche que si vous pressez un citron, pas du tout avec les jus en bouteille.
- Il aide à éliminer les toxines : le jus de citron fraîchement pressé agit comme un diurétique naturel.
- Il vous hydrate : l'eau chaude et le citron hydratent les cellules du corps et permettent de remplacer tous les liquides qui ont été utilisés durant la nuit pour les fonctions du métabolisme.

Santé & Bien-être

sources photos : google images

LA CANNELLE

Un petit batonnet intéressant

La cannelle appartient à la famille des lauracées et porte plusieurs noms communs : cannelle, cannelle de Ceylan, casse, cannelle de Chine, fausse cannelle, cannelle bâtarde, cannelle de Padang, cannelle de Saigon, cannelle de Cochinchine. Ses noms scientifiques sont : Cinnamomum verum (synonyme : zeylanicum), Cinnamomum cassia (synonyme : C. aromaticum) et autres Cinnamomum spp.

Le terme « cannelle » est apparu au 12e siècle. Il vient du latin « canna », qui signifie « roseau », probablement par allusion à la forme de tuyau que prennent les bâtons d'écorce de cannelle en séchant.

La cannelle est maintenant très répandue en Inde, en Malaisie, au Vietnam, en Indonésie, aux Seychelles, à l'île Maurice, aux Antilles, en Guyane, et au Brésil. Plusieurs espèces de canneliers sont exploitées localement pour leur écorce, mais ce sont la cannelle de Ceylan (C. verum) et celle de Chine (C. cassia) qui sont mises sur le marché international.

En plus de l'écorce destinée au marché des épices, on en tire une huile essentielle largement employée en confiserie, en parfumerie, dans les produits cosmétiques et pharmaceutiques, notamment pour masquer le goût de certains médicaments.

Bienfaits d la cannelle

Les bienfaits de la cannelle sont multiples : elle est aromatique, tonique, stomachique (salutaire à l'estomac) ;

Elle stimule l'appétit, elle favorise la motilité intestinale.

C'est un condiment, un anti-bactérien, un antifongique. Elle est indiquée pour les troubles de la digestion, le manque d'appétit, les nausées et vomissements, les douleurs dentaires, le refroidissement, la diarrhée, le diabète (certaines études ont prouvé que la prise régulière de gélules à base de cannelle aurait un effet positif sur le diabète, d'autres études sont nécessaires pour infirmer ou confirmer cette indication).

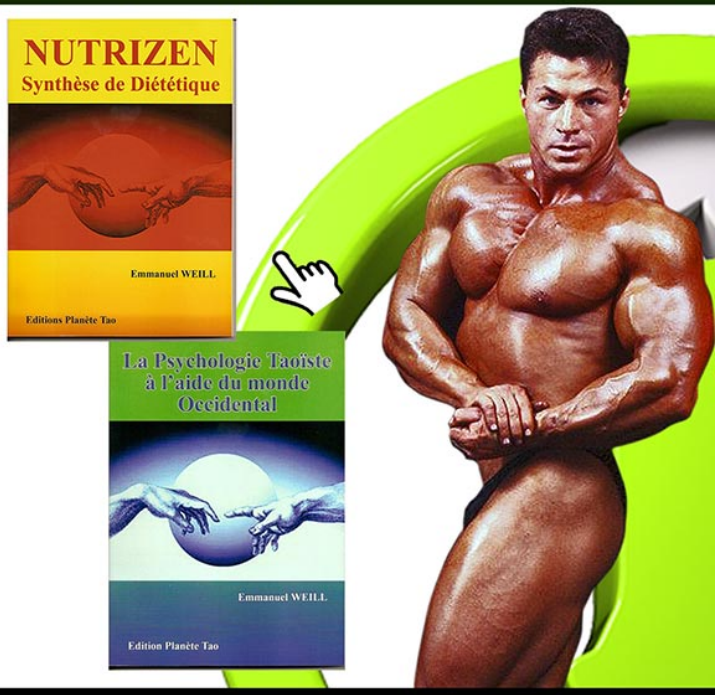
La cannelle est également très utilisée en cosmétique et dans divers produits dentaires pour le goût et l'effet anti-bactérien conféré au produit.

La cannelle est usitée depuis des siècles en petite quantité comme épice, sans effets secondaires connus.

Son pouvoir antioxydant la situe parmi les aliments les plus puissants. Les antioxydants sont des composés protégeant les cellules corporelles des dommages causés par les radicaux libres. Ceux-ci sont des molécules très réactives qui sont impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies liées au vieillissement.

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

Une vaste revue de la littérature scientifique a classé la cannelle moulue au quatrième rang parmi les 50 aliments renfermant le plus d'antioxydants par
portion de 100 g2. Une autre étude a démontré que l'activité antioxydante de la
cannelle pourrait être augmentée lorsqu'elle est soumise à la chaleur3. Il faut toutefois garder à l'esprit qu'une portion de cannelle est habituellement beaucoup plus petite que 100 g : une cuillère à thé, par exemple, équivaut à seulement 2 g. La cannelle est toutefois assez concentrée en antioxydants pour que même une petite portion puisse apporter une contribution non négligeable à l'apport total quotidien.
Le printemps est la saison du renouveau non seulement pour les parfums et les couleurs, mais aussi pour l'être humain, son énergie vitale et ses projets. Aérez-vous le plus souvent possible et laissez libre cours à vos sensations. Profitez de cette lumineuse période de renaissance pour mettre vos sens à l'écoute et profitez de la vie !



PERFECT BODIES
Fitness & Squash Center
Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI
www.perfectbodiesbastia.com
04 95 30 47 10
BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

LORENZO BECKER

BLACK PROTEIN®

PATIENCE...

PHOTO ERIC RALLO

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

ZOOM SUR TAUHIRO YIP

Interview d'**Eric RALLO**
Photos **Gilles Thiercelin / Car Mad / Kpictures / Photothèque Tauhiro Yip**

La finale France Afbbf-IFBB 2014 aura été le tremplin pour révéler à la communauté du Bodybuilding française, un athlète d'exception, à mon avis « la » révélation de cette compétition.
Physique sculptural et très esthétique, posing classique qui nous rappel l'âge d'or du Bodybuilding, il nous vient de Tahiti, je veux parler du champion de France IFBB – 90kg TAUHIRO YIP !

Photo **Gilles Thiercelin**

LE GUERRIER (TOA)

Photo
Car Mad

Eric RALLO : Bonjour Tauhiro Yip, encore toutes mes félicitations pour cette très belle victoire et merci d'avoir accepté ma demande d'interview. Je n'avais pas la chance de te connaître jusqu'à cette finale, peux tu te présenter aux lecteurs et lectrices du magazine Bodybuilding Rules ? Comment et pour quelles raisons as-tu débuté l'entrainement avec poids et haltères ?

TAUHIRO YIP : je m'appelle Yip Tauhiro, je suis originaire des Tuamotu un des archipels de la polynesie française mais j'ai grandi à Tahiti. j'ai commencé dans le garage de mon grand père. Un oncle à moi soulevait déjà des haltères. Je me suis dit pourquoi pas essayer alors tous les soirs avec des copains on y allé. Au début s'était juste pour prendre un peu de poids parce que je pesais vraiment pas lourd 65KG à peu près et au fil du temps en voyant mon corps se métamorphoser, j'ai pris gout et donc je me suis inscrit dans une petite salle communale.

Eric RALLO : Tu as un palmarès plutôt éloquent dans le Pacifique Sud. Ou t'entraines-tu pour avoir un physique pareil ? Comment sont perçues les compétitions de Bodybuilding à Tahiti et quelle est la victoire dont tu es le plus fier ?

TAUHIRO YIP : Je m'entraine à Roberto gym pour moi c'est la salle la mieux équipée de Tahiti avec du matériels Atlantis.
Chez nous les compétitions de bodybuilding sont très prisées par les tahitiens qui viennent nombreux à chaque compétition. Parfois les salles sont trop petites pour les accueillir.
Pour moi la victoire dont je suis le plus fier c'est celle du championnat de France de cette année car partir de ton île, faire 20000 km pour arriver dans un pays où le climat n'est pas le même, loin de ta famille, de tes repères et gagner est un exploit inoubliable. Avec en plus le fait d'avoir marqué les esprits me rends d'autant plus fière.

ZOOM SUR

Nom : **YIP**
Prénom : **Tauhiro**

Date et lieu de Naissance : A **Tahiti** le **08/04/1981**
Profession : **surveillant penitentiare à Nuutania faa'a**
Nombres d'années d'entrainement : **10**
Taille : **174 cm**
Poids en compétition : **89.4 kg**
Poids hors compétition : **120 kg**
Développé couché record : **210 kg**
Squat (record) : **310 kg**
Soulevé de terre (record) : **280 kg**

Photo
Gilles Thiercelin

Eric RALLO : Tu es venu finir ta préparation en France, tu es suivi par notre ami et chroniqueur dans le magazine BBR, Thierry Aussenac, peux-tu nous parler de cette préparation, quel à été «le plus» apporté par Thierry ?

TAUHIRO YIP : Effectivement pour la fin de ma préparation, j'ai dû me rapprocher d'un préparateur physique en l'occurrence Mr Thierry Aussenac que je remercie encore, car je n'avais pas les connaissances suffisamment approfondies pour peaufiner au mieux ma condition physique. Cette fin de préparation a été axée sur les points à améliorer comme le galbe des épaules, l'épaisseur du dos, les stries pour les pectoraux et les détails sur les cuisses. Le «plus» apporté par Mr Thierry Aussenac a été , me concernant, au niveau de la nutrition avec une alimentation variée et adaptée. Le résultat, vous l'avez vue à France.
Avec son aide, j'ai pu monter encore d'un cran au niveau de ma condition physique (qui auparavant n'était pas du tout comme ça).
Merci Mr Aussenac !

PALMARES

2007 Mr Polynesie toutes categories ifbb
2010 Mr Polynesie toutes categories spbbf(south pacifique bodybuilding federation)
2010 Mr south Pacifique toutes categories spbbf
2011 médaille d'or aux jeux du pacifique a nouméa en + de 90kg spbbf
2013 médaille d'or aux championnat de bodybuilding catégorie +90kg
2014 champion de France ifbb catégories -90kg
2014 champion toutes categories au grand prix international de Nice

TAUHIRO YIP

Eric RALLO : Tu as un physique très harmonieux, comment repartis-tu ton training sur la semaine ? Durant ton année de préparation, fais-tu des micro-cycles, macro-cycles ou bien gardes-tu toujours le même style d'entranement ? Combien durent tes séances ?

TAUHIRO YIP : lundi comme tous le monde je fais les «pecs», mardi les quads, mercredi les épaules, le jeudi le dos, vendredi les bras et le samedi les ischios.Je garde toujours le même style d'entrainement. QUE DU LOURD !!!!
Mes seances, je ne sais pas combien de temps elles durent je ne compte pas elles peuvent durer 1 heure comme elles peuvent durer 3 heures selon la forme du jour.

Eric RALLO :Attaches-tu une importance particulière à l'alimentation, es-tu stricte toute l'année ? Peux-tu nous dire à quoi ressemble une journée de diète pré-concours de Tauhiro Yip ?

TAUHIRO YIP : vous savez les Polynésiens adorent manger pour ma part c'est pareil je n'ai pas vraiment de diète hors saisons par contre quand il s'agit de préparer une compétition comme celle de France 2014 je m'y suis pris un an à l'avance pour descendre petit à petit mon poids.
Une diète pré concours
Matin : 12 blancs d'œufs et 2 tranches de pain complet
En cas : 300gr de blanc de dinde avec de la salade
Midi : 300 gr de blanc de poulet et 2 tranches de pain complet
En cas : 300gr de blanc de dine avec de la salade
Soir : 350gr de poisson blanc avec des légumes

Photo
Gilles Thiercelin

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

LE GUERRIER

Eric RALLO : Tu as une poitrine très développée et des pectoraux très puissants, j'ai lu sur internet que tu as réalisé en 2013 lors du marathon du développé couché … 993 reps à 100kg en 30 minutes !! Peux-tu nous en dire d'avantage ?

TAUHIRO YIP : Ah oui ! c'était une petite compétition par équipes de 3 à laquelle des copains participaient et comme il leur manquait un « gars », ils m'ont demandé de compléter l'équipe. Je participe de temps en temps à ces compétition pour le fun.
A l'époque je participais pour gagner (j'ai gagné quelques compétitions de force) mais maintenant je fais ça pour m'amuser avec mes amis.
Eric RALLO : Quels sont les autres muscles qui réagissent le mieux chez toi et que tu préfères entrainer ? Enfin, quels sont les muscles que tu aimerais faire progresser ou équilibrer ?

TAUHIRO YIP : les cuisses, j'adore travailler mes cuisses avec des squats barre nuque, front squat, une presse bien chargée etc… j'aimerais faire progresser mes bras ! oui mes bras avec des gros biceps avec un bon pic et la partie postérieur des triceps !

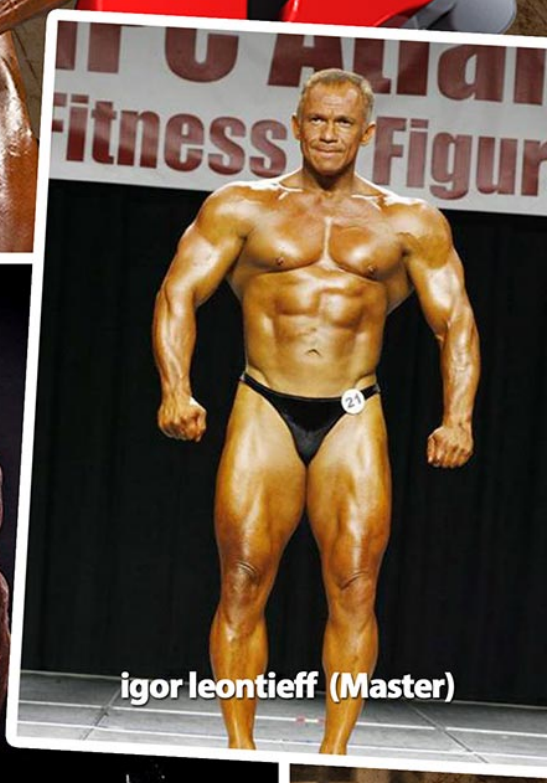
Oscar dexter
photo Isaac Hinds

Eric RALLO : Quels sont tes objectifs à court et moyen terme ? Un tahitien professionnel IFBB dans un futur proche ??

TAUHIRO YIP : Il y a déjà 2 tahitiens professionnels Oscar dexter et igor leontieff lui en master. A court terme je n'est pas d'objectifs, plutôt à moyen terme, participer à l'arnold classic amateur ça c'est l'objectif que je me fixe dès aujourd'hui. Professionnel je ne sais pas, peut-être un jour, mais pour le moment je fais mon bonhomme de chemin tranquillement sans me presser et ensuite on verra.

Eric RALLO : As-tu un sponsor ? Où peux t'on te joindre si l'on désire te faire intégrer une team ?

TAUHIRO YIP : un sponsor au niveau compléments pas vraiment, je suis suivi par une boutique de compléments FITNESS ISLAND TAHITI que je remercie. Et pour le transport ,par notre compagnie aérienne AIR TAHITI NUI que je remercie également. Si une team est intéressée par moi je dis oui bien sûr !


igor leontieff (Master)

Tauhiro YIP

Photo
Kpictures cie

Eric RALLO :
« Māuruuru » Tauhiro YIP (NDLR : Merci en Tahitien pour nos lecteurs) d'avoir répondu à mon interview et d'avoir ajouté une touche artistique et exotique à mon magazine. Tout BBR MAG suivra ta carrière avec une attention particulière et ne doute pas qu'elle sera étincelante !

TAUHIRO YIP : je tiens à remercier BBR MAG pour cette entrevue. Je remercie tous ceux qui m'ont aidé notamment mon ami Pascal Carrer et sa femme Veronique que j'embrasse bien bien fort. Et vous lecteurs qui allez avec cet article mieux me connaitre et par conséquent mieux connaitre mon île TAHITI. Un Grand MAURURU à vous.

«Likez» «Partagez»

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

PDF Adobe

100% GRATUIT !

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

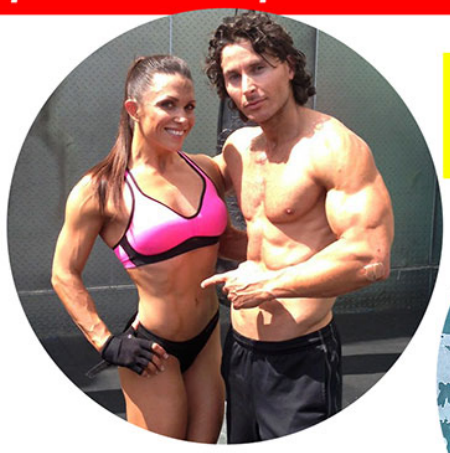
BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

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 une surprise pour tous les lecteurs de BBR magazine .Le féminin domine la rubrique commençant par cette merveilleuse athlète venue tout droit de Russie. Oksana Grishina qui vient de remporter L'Arnold Classic. J'ai eu l'occasion de lui souhaiter bonne chance pour L'Olympia lors d'une séance photo pour le Magazine « Muscle & Fitness Hers » qui sortira très prochainement.



Oksana **Grishina**

Ce Jour là, la rédactrice en chef du magazine **Mona Muresan** (qui fait aussi partie de la fédération IFFB Pro) était présente .Elle m'a révélé que la prochaine couverture serait **Carmen Electra** de « Alerte à Malibu » !

Mona **Muresan**

Laissons la féminité de coté pour se concentrer sur le cinéma.

Retraité du monde du Bodybuilding, l'acteur Allemand **Ralph Moeller** que nous connaissons tous pour son rôle dans Le film " Gladiator " m'a dit qu'il vient de devenir Citoyen Américain !

Ralph **Moeller**

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

California NEWS

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

Ancienne catcheuse de la WWE DIVA **Lindsay Hayward** mesurant 2m05 connue sous le nom de " Isis the Amazon " se lance dans une carrière de cinéma .On la verra prochainement dans un film appelé " Le jeux des internes " .

Lindsay **HAYWARD**

J'ai félicité personnellement L'acteur **Robert Ri'chard** pour avoir perdu plus de 14 kg en s'entrainant au sol chez lui .Très fier de lui, bravo mon ami !

Robert **R'ichard**

Mehmet **Yildirim**

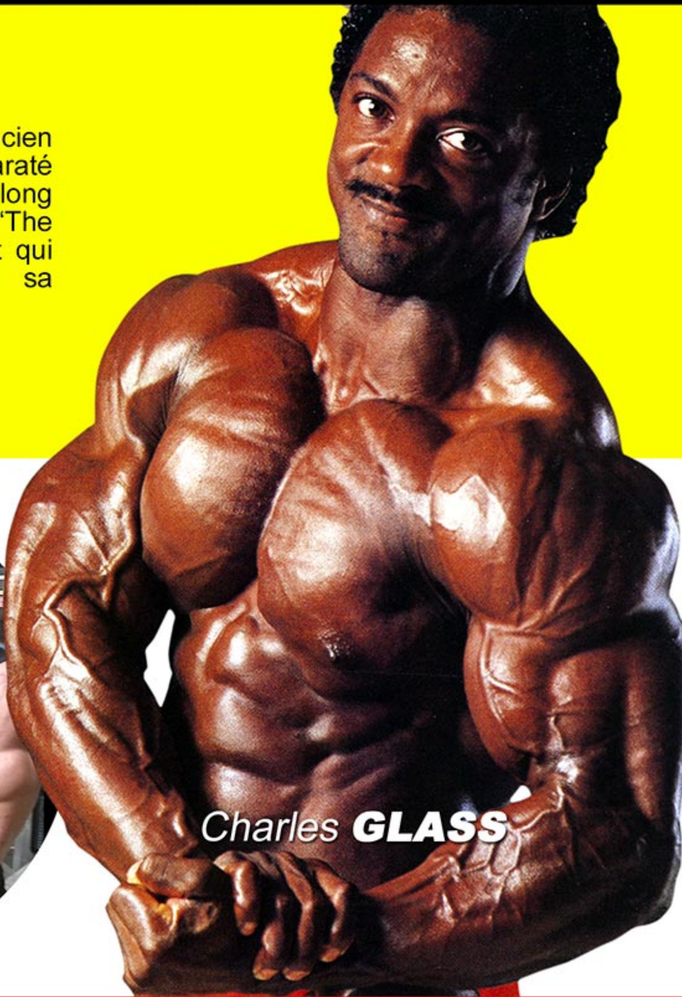
Originaire de Turquie mais un compatriote Français, IFBB Pro bodybuilder **Mehmet Yildirim** et entraineur de célébrités m'a révélé qu'il travaillait sur une grosse production américaine .Tournage prévue en fin d'année.

Gunter **Schlierkamp**

Gunter Schlierkamp est le seul dans l'histoire du Bodybuilding à avoir battu **Ronnie Coleman** .

Seydina **BALDE**

Seydina Balde ancien champion du monde de Karaté à tourné son premier long métrage appelé "The Borderland " en Chine et qui attend avec impatience sa sortie au grand écran.



Charles **GLASS**

Pedro **BARRON**

Pedro Barron est le bras droit du célèbre Guru du Bodybuilding **Charles Glass** .

California NEWS

Avec **Sebastien LARGE**

Acteur, athlète, coach sportif

J'ai eu l'honneur d'avoir rencontré une légende du Bodybuilding Robbie Robinson aussi connue sous le nom du " Black Prince ".

to be continued …

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

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

VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ

CONNAÎTRE NOS TARIFS OK

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

ZOOM SUR

ARNAUD PLAISANT

Photothèque Arnaud Plai

contactez Arnaud sur Facebook

BODYBUILDING-RULES.COM

COMBUSTION SPONTANEE

FAT FIGHTER
LE PACK SECHE EXTREME

2 BOITES DE 20 AMPOULES DE L-CARNITINE 1500MG

+

1 BOITE D'HYDROXITER 360 GELULES

65 EUROS

AU LIEU DE 94€

DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

WWW.TEGOR-SPORT-ELITE.COM

TEGOR SPORT ELITE

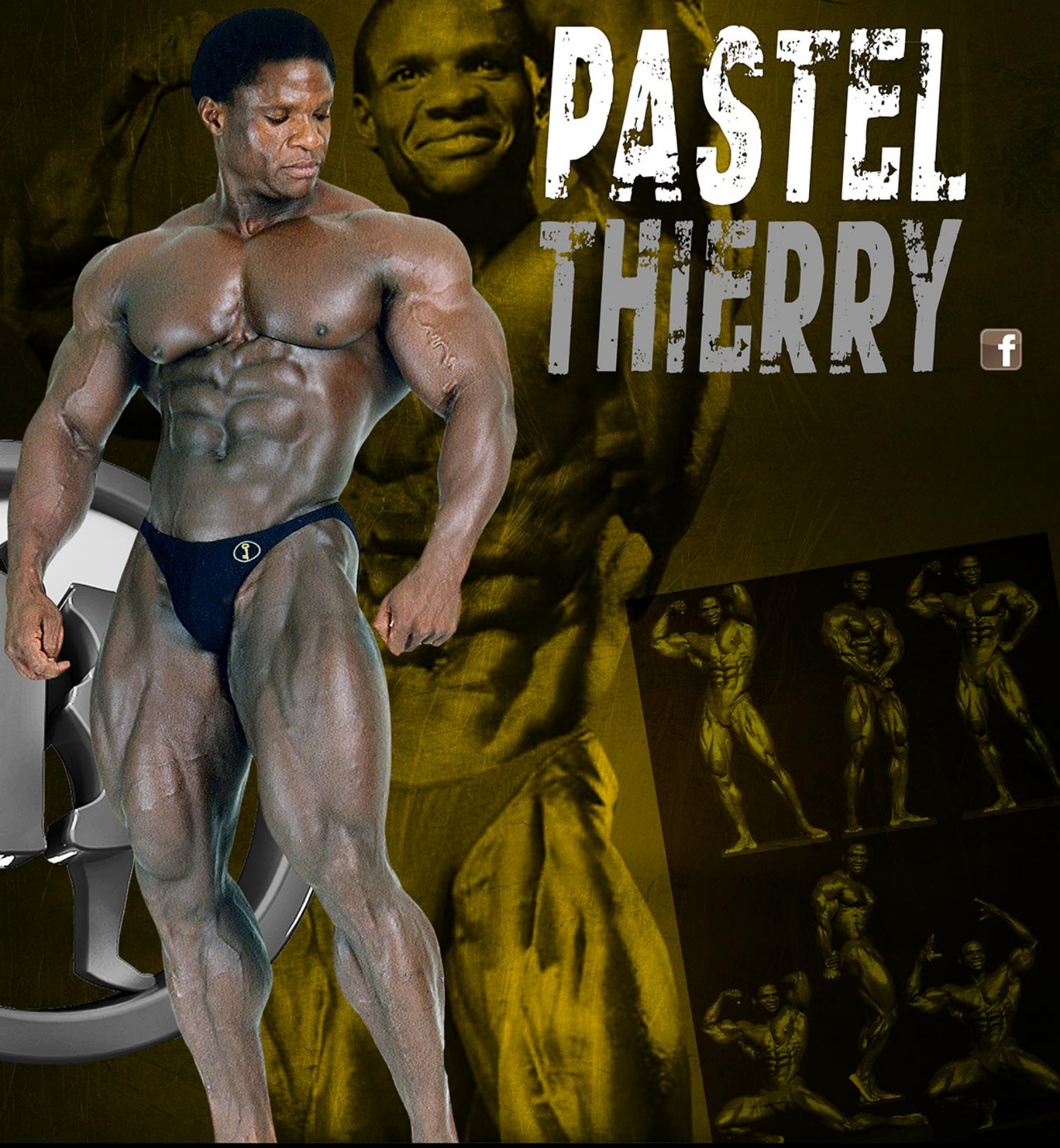
SPONSOR OFFICIEL

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

BLAST FROM THE PAST

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

PASTEL THIERRY



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

BLAST FROM THE PAST

THIERRY PASTEL

BEST-OFF sur Thierry PASTEL
L'idole du Bodybuilding Artistique

(Best-Off dû au reportage classé sans suite bien que Thierry ait manifesté son enthousiasme dans un premier temps).

Malgré qu'il soit plébiscité par une assistance qui le réclame et l'ovationne debout, les juges ne lui permettront jamais d'accéder au podium chez les professionnels.
« S'il est de ceux que le jury n'adopte pas, il restera celui dont le public se souviendra », message qu'il pourrait adresser à ceux dont le jugement pourrait paraître plus que douteux.

FLASHBACK

A peine le concours Olympia terminé, les supporters français de retour, sont unanimes. Thierry était réellement au-dessus du lot surtout dans son évolution chorégraphique. Il a fait vivre aux spectateurs debout pour l'applaudir, des moments d'intense émotion. Commentaires idem pour la Pro-Cup de Lyon ainsi que celle en Allemagne où l'on apprécie pourtant, particulièrement le jeu de scène.

photos Pierre Mazereau

Il donne naissance à une nouvelle forme de démonstration : le Bodybuilding Artistique.
Cependant le plus beau compliment que j'ai entendu à son sujet vient de la part de Kevin Lévrone et Paul Dillett, au cours d'un séminaire à Mulhouse, organisé par Hubert Turing.
« Actuellement Thierry Pastel est le meilleur poseur que nous ayons connu. Mohammed Makkawy, Frank Zane et plus tard Lee Labrada ou encore John Brawn ont marqué le posing artistique de leurs empreintes. Aujourd'hui Thierry exécute du jamais vu avec une parfaite rigueur de l'évolution sur le tempo, et n'hésite pas à se produire sur de la musique classique ».

Une des forces de Thierry : l'innovation !

THIERRY PASTEL

photos Pierre Mazereau

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

THIERRY PASTEL

photo Pierre Mazereau

ici comparé avec les meilleurs
(Kevin LEVRONE à droite)

THIERRY PASTEL

Devant tout ce qui s'est dit sur ses prestations, Thierry estime qu': « Il est quelquefois plus important d'atteindre le cœur des gens, plutôt que de recevoir de simples félicitations ». Il pense que le public n'a que peu d'influence sur le jury. D'autres personnes font ce travail à leur place…Bien qu'il s'estime une victime parmi d'autres, il pense qu'il est néanmoins souhaitable de laisser les juges faire leur travail. Tous ne sont pas semblables, il en connaît de très honnêtes. Il imagine la pagaille que pourrait donner le jugement des athlètes par le public.

Pour en revenir à sa chorégraphie sur de la musique classique, il dit ne pas avoir eu peur de paraître ringard à une époque où la majorité évolue sur de la « dance music ».

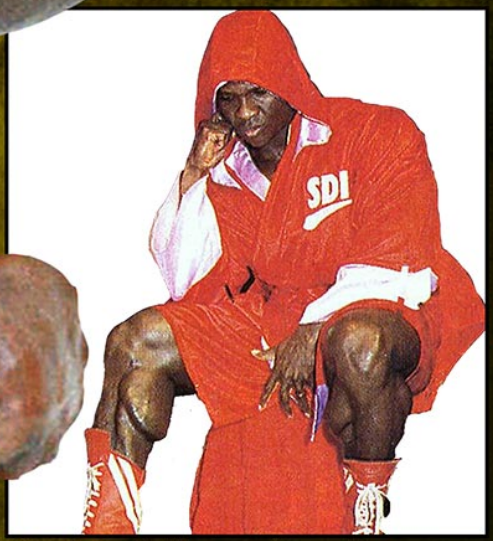
Au début les athlètes se sentent obligés de suivre ce qui se fait. Ils n'osent rien changer ni modifier pour ne pas contrarier. Quand je lui demande comment il est venu à découvrir le classique, sa réponse est : « Par ma motivation profonde d'améliorer l'image de mon sport, de le présenter sous un autre angle au public, mais surtout de montrer à tout ceux qui dénigrent ce sport par ignorance, la sensibilité qu'il y a en chaque bodybuilder ».

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

photos Pierre Mazereau

THIERRY PASTEL

Derrière l'image de l'athlète professionnel, sommeille celle d'un militant engagé pour ce sport qu'est le bodybuilding. La musique est une grande création qui permet à certains de crier leur désarroi, mais également à tous les peuples de se rassembler. C'est la raison pour laquelle il se dit sensible à toute la musique.



Seule la taille peut expliquer ses mauvais jugements

photos Pierre Mazereau

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

PASTEL THIERRY

BODYBUILDER HALL OF FAME

Quant aux sensations qu'il éprouve devant son public, il croit que c'est indescriptible !
« On se met tout d'un coup à vaciller sous une salve d'applaudissements, on plane et c'est l'extase ! Mais toutes ces sensations ne se fabriquent pas toutes seules. Il faut les provoquer ». Même si le public se met debout, comme se fût le cas pour lui à Olympia, c'est à l'athlète d'abord d'aller à lui pour déclencher son ovation. Il pense la recette simple : *« Il faut respecter et aimer son public et la communication s'établie automatiquement. Un athlète comme un artiste ne trouve pas de meilleures émotions que les remerciements vrais et sincères d'un public. »*

Beaucoup d'amertume dans ce Best-Off. Fait-il sienne, cette citation de GANDHI ?
« Je veux vous vaincre uniquement par ma souffrance ».

J'aurais préféré terminer sur son avenir actuel avec des photos plus récentes, mais apparemment il en a décidé autrement. Peut-être n'est-ce pas irréversible ?...
Quoiqu'il en soit il restera pour nous tous, un TRES GRAND CHAMPION.

Pierre MAZEREAU

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

N°12

BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

PIERRICK
lors de son 1er concours au Ripert Body Show 2014 avec son ami et coach **SERGIO MATRONE**

PIERRICK
adolescent

Pierrick Lengronne
Né le 15/07/89
à La Seyne sur Mer (VAR)
Taille : 172cm
Poids : 77 kg

PIERRICK LENGRONNE

Adolescent 01 - 2014 03 - 2014

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

GP International DES PYRÉNÉES 2014

SAMEDI 03 MAI
LAVELANET - FRANCE

BODYBUILDING - FITNESS - STRONGMAN

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

Cette année encore, je ne pouvais manquer un des concours phares de la saison culturiste.
Malgré un planning professionnel relativement chargé et avant la venue pour 4 jours en Corse de la légende Vince Taylor, **je ne pouvais manquer la 4e édition du Grand Prix International des Pyrénées organisé de main de maitre par Brigitte et Jean-Louis Balat ainsi qu'une formidable équipe de bénévoles et passionnés soudée autour de ses organisateurs.**
Départ de Corse par bateau, arrivée à Nice pour un long périple de 6 heures en voiture pour arriver en terre Cathare !

Une nouveauté appréciable pour ce cru 2014, une pesée effectuée le vendredi soir, soit la veille du concours, ce qui permettra de boucler le show dans « les délais » le samedi suivant.

Une fois de plus, c'est une immense banderole drapant le fond scène, une épée cathare trônant au milieu de la scène et minutieusement réalisée par un artisan local ainsi qu'une salle comble qui donnera le ton et le thème de ce GP 2014 !

Texte /Photos / Vidéo **Eric RALLO**
Magazine Bodybuilding Rules

BBR REPORTAGE EXCLUSIF

Texte /Photos / Vidéo Eric RALLO
Magazine Bodybuilding Rules

«The chairman» !
BERNARD DATO

il est à peine 8h du matin et la salle se remplie jusqu'à être totalement comble !!

Bernard Dato - Peter Foucaux et Didier Blanc

Eric Cagnard - Alexandre Nataf - Peter Foucaux

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Avec plus de 140 athlètes venus des 4 coins de France, d'Italie et de suisse également ! le spectacle serait à n'en pas douter épique et animé par le talentueux et charismatique chairman, notre ami Bernard Dato ! (NDLR : A noter, l'excellent travail de l'équipe technique quant à la sono et l'éclairage ! un vrai show « à l'américaine » !)

Avant que le spectacle ne commence, je profite des trop rares moments de répit pour déambuler dans le hall et retrouver ma collaboratrice et amie, elle même championne de bodybuilding, je veux parler de Véronique Ducos, venue encourager « son homme », Jean-Paul Broglia en pleine progression à plus de 50 ans !!
Je me retrouve également rapidement entouré de BIG MEN ! en la personne d'Alexandre Nataf, Peter Foucaux ou bien encore Eric Cagnard, Didier Blanc, Driss Khadir , tous jugent d'un jour. J'ai également la chance de pouvoir photographier et converser avec Cathy Poudou grande championne Française, vice-championne du monde IFBB ! que nous retrouverons dans une prochaine interview.

«ET C'EST PARTI ! »

Notre « shamman » / « chairman » **Bernard Dato** annonce le début des hostilités et rapidement , il devient incontournable que le jeune **Alexis Delobel Vallogia** l'emporterait « haut la main », des cuisses impressionnantes pour un junior sans parler de sa présence scénique qui laisse augurer le meilleur pour lui dans l'avenir !

C'est au tour de Jean-François, alias, **« Jeff » Ballester** en master 1 -80 kg de montrer sa suprématie pour son retour sur scène, alliance d'esthétique et d'harmonie, il nous gratifiera d'un superbe posing !

JEFF BALLESTER

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

ALEXIS DELOBEL VALLOGIA

C'est au tour de la catégorie des Master + 80 kg (40 à 50 ans) d'écraser la scène non pas du poids de leur âge, mais de leur talent car leur condition physique n'auraient rien à envier à certains séniors ! Une guerre ouverte est déclarée entre deux mastodontes, **Patrick Simon**, très dense et très sec qui l'emportera sur le très esthétique **Fabrice Rinaldi** que je surnommerais « porte avion » !

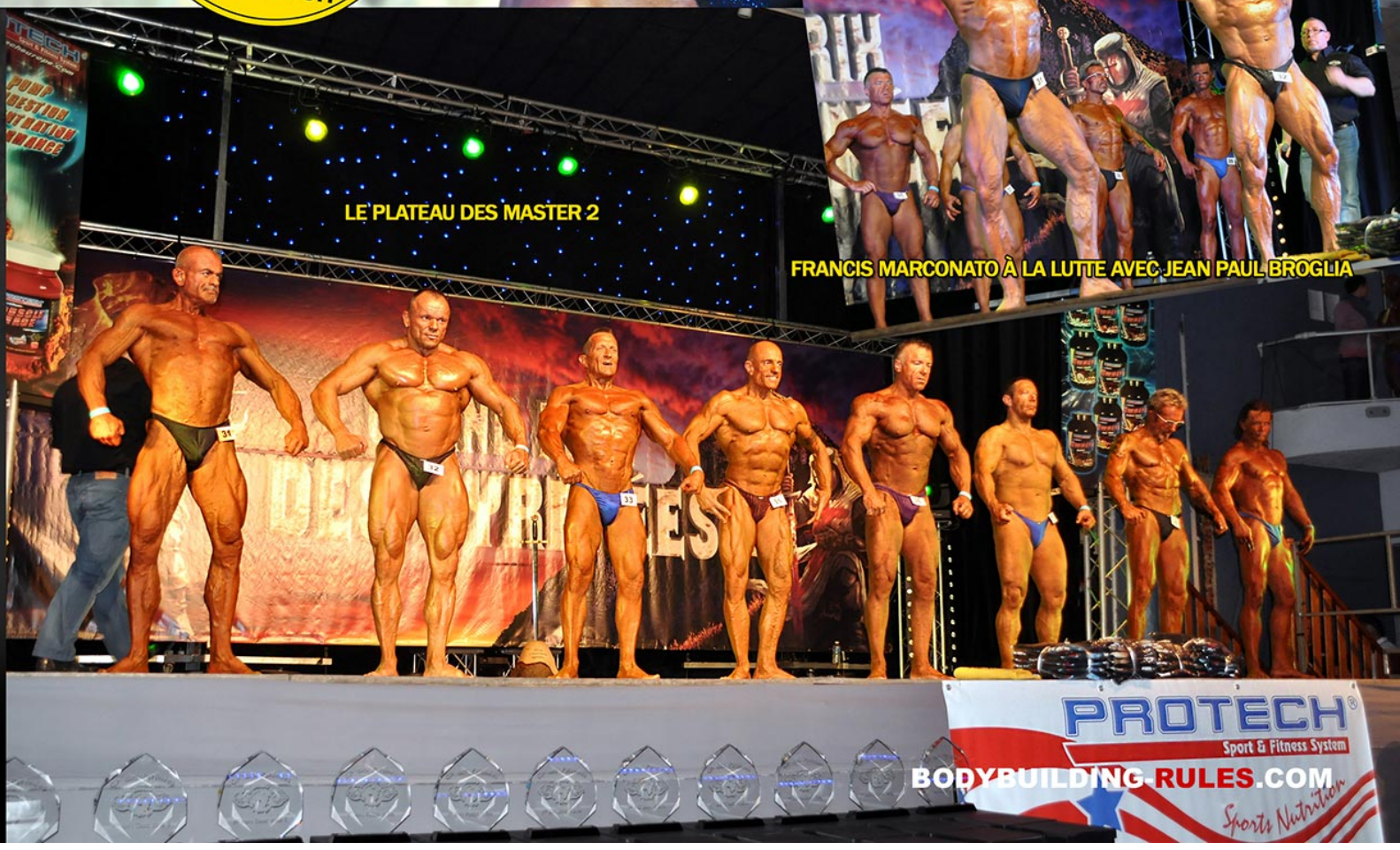
EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Sous le regard attentif de sa muse, il est un suisse qui n'est ni petit, ni facile à manger car c'est lui qui imposera son gabarit et sa sèche, il s'agit de **Jean-Paul Broglia**, pour lequel nous avons tous pu noter une amélioration de la ligne, des bras et du gable des cuisses ! Bravo Jean-paul ainsi que tous tes concurrents qui prouvent qu'il n'y a pas d'âge pour s'améliorer encore !

véronique observe attentive, la prestation de de son «JP» , Jean-Paul Broglia

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

FRANCIS MARCONATO À LA LUTTE AVEC JEAN PAUL BROGLIA



LE PLATEAU DES MASTER 2

PROTECH® Sport & Fitness System
BODYBUILDING-RULES.COM
Sports Nutrition

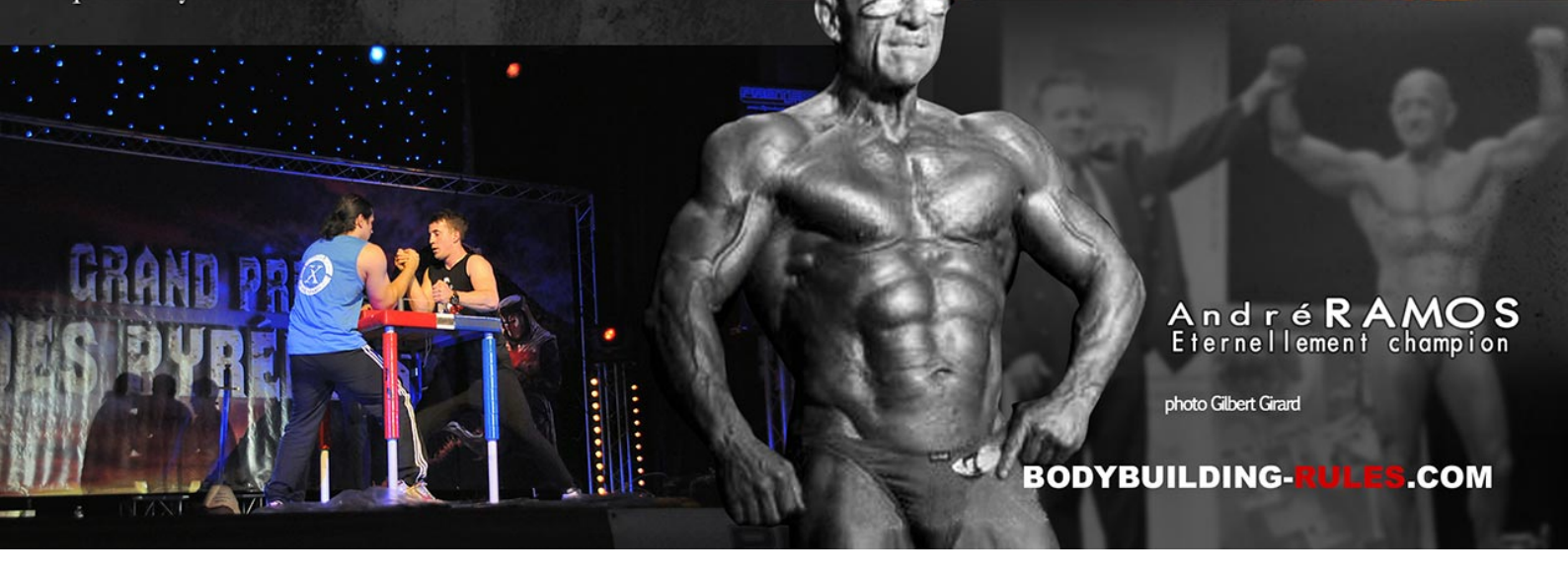
Nous avons eu l'occasion d'assister à quelques exhibitions pour le moins originales avec Jeff Ballester et Miguel Bousquet en chevalier cathare, Thierry Pastre en Biker !! mais je retiendrais aussi le posing de sayagh Jacques en Master 2, un sdf qui s'entraine et vient concourir malgré les difficultés de son quotidien !

Nous assisteront à la lutte et les multiples comparaisons entre Hervé Costa et Belkhiter Mickael dans la catégorie des Men's classic classe A, ces appels multiples auront mis à rude épreuves ses physiques déjà fatigués par de longues semaines de régime. La ligne et les très belles proportions d'Hervé Costa ainsi que son posing old school, lui vaudront de remporter son troisième titre en quelques mois seulement !

Un timing plus ou moins respecté...au final, nous permettra de se restaurer rapidement avec un shaker protéiné et une barre glucidique ! Seul bémol, la simultanéité des épreuves de Strongman avec les Body, ce qui m'a rendu impossible (tout comme un grand nombre de spectateurs) de m'éloigner de la salle principale sous peine de manquer la reprise de la compétition. Il conviendra donc d'imaginer une meilleure homogénéité et combinaison des deux disciplines.

Le spectacle reprend avec l'intervention d'un cracheur de feu qui illuminera la scène ainsi que le décor cathare qui semblera s'embraser sous le regard protecteur du chevalier Ballester ! des démonstrations de compétition de bras de fer viendront ravir également les spectateurs !
Autre interlude avec la mise à l'honneur de **Martial Cherrier** ancien compétiteur émérite et parrain du GP 2014. Une minute de silence sera observé également à la mémoire du regretté **André Ramos** qui nous à quitté il y a moins d'un an...

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



CHRISTOPHE GARRIGUES , OLIVIER NAVARRO ET SERGE ROUZÉ

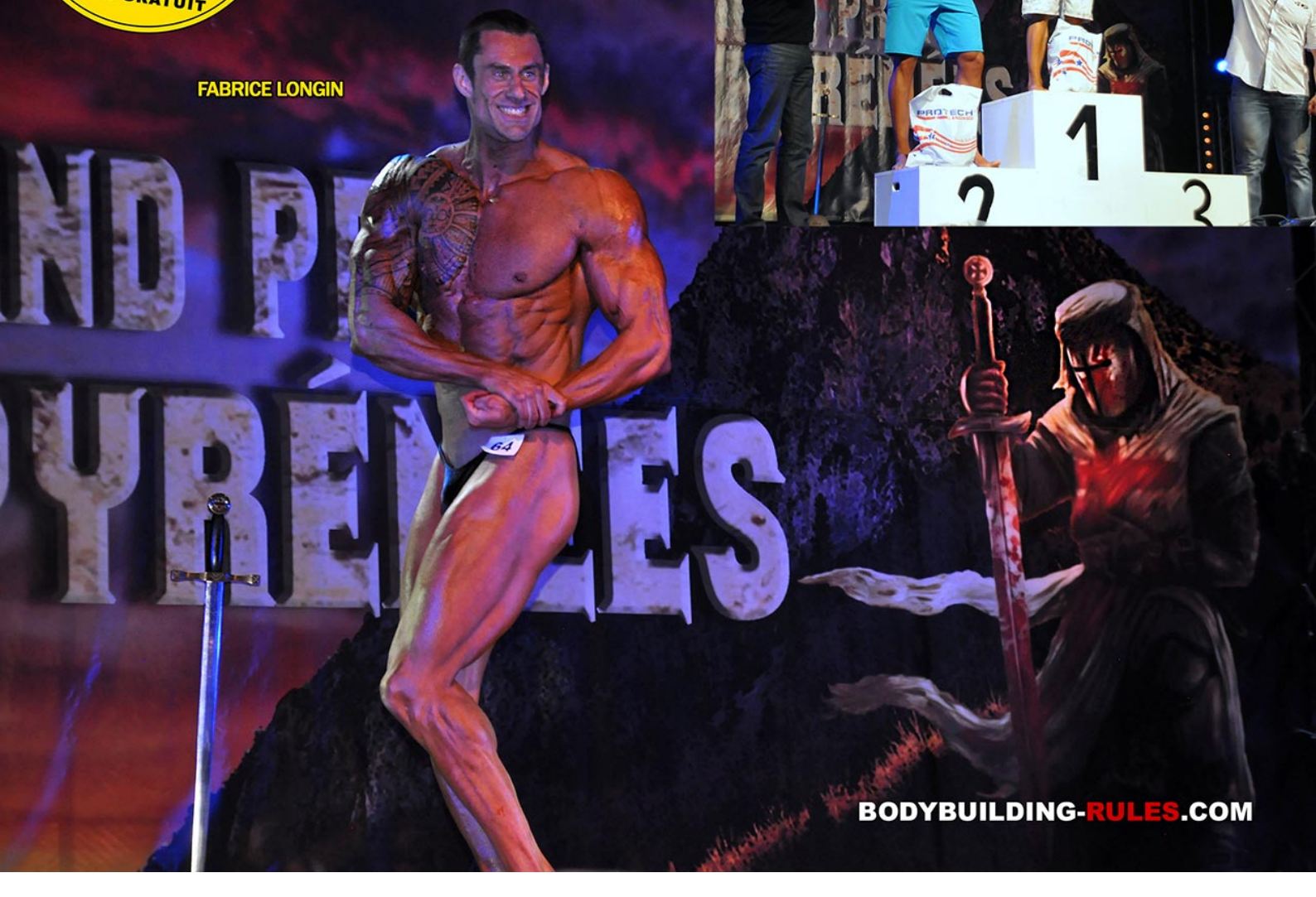
Les nombreuses catégories se succèdent et les physiques les plus affutés comme **Christophe Garrigues** ou **Navarro Olivier** jouent du « stries vs stries » pendant que **Serge Rouzé** se bat pour le podium ! Olivier l'emportera contre christophe ainsi qu'en toutes catégories Men's classic !

En Men's classic classe C, après le lourd, nous avons du lourd et très grand ! **Fabrice Longin** s'imposera une fois de plus comme l'an dernier, en nette progression, massif du haut.

Changement d'époque, de mode, les mens physiques et les bikini attirent de plus en plus de d'athlètes sur scène et dans de spectateurs dans les gradins. C'est **Missori Pierrick** et **SanMartin Steve** qui l'emporteront respectivement en -175cm et +175cm sous les applaudissements et les cries de ces jeunes demoiselles en émoi devant ces corps d'apollon.

TOUTES CATÉGORIES
MEN'S CLASSIC
MISSORI PIERRICK 1ER
SANMARTIN STEVE 2E

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT


FABRICE LONGIN

Au tour des Miss Bikini de provoquer un pic de testostérone chez les spectateurs masculins ! **Soler Clémentine** en Bikini -1.63m, élancée et très affutée prendra le dessus sur la belle **Anne-Lise Costa** très en forme également ! En +1.63m, c'est le retour triomphant de la beauté et du charisme en la personne de **France Ceilles** !
A noter la venue très remarquée et applaudie de la jeune **Cory Chayard** qui n'est autre que la fille de Marcel et Pascale !

FRANCE CEILLES

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Enfin, en Bodyfitness, c'est **Laurene Gaudelier** hyper athlétique et dans une condition parfaite qui s'impose indiscutablement devant **Françoise Linois** et **Claudia Leher** pour le podium !

Vient le moment tant attendu par les spectateurs... les « body » ! Sanchez franck en -75kg, Delaballe Jonathan très impressionnant en -85kg et **Leber Gabriel** en +85kg remporteront l'or !
A savoir que Gabriel Leber, massif et découpé ! Remportera aisément également le toutes catégories, ainsi qu'une prime de 1000 euros et la très belle épée cathare !

Le prix du meilleur posing sera décerné à Arounsak Abhay pour son posing mêlant puissance, grâce et souplesse !

LAURÈNE GAUDELIER
FRANÇOISE LINOIS
BERTHOUD CORINNE
CLAUDIA LEHER
99
1
2
3

VOIR LES PHOTOS SUR LA PAGE FACEBOOK BBR

Que dire en guise de conclusion ? je ne garderais que le souvenir d'un très beau Grand Prix et l'envie de dire encore une fois bravo à ses organisateurs Brigitte et Jean-Louis Balat, ainsi qu'aux juges, chairman, shérif qui à su imposer son autorité dans un respect réciproque !
Bref du sport – spectacle « comme on l'aime et comme on en redemande ! »

Eric RALLO Giudicelli

PUBLICO

DESIGN & PUB MULTI-SUPPORTS

CRÉATIONS ET IMPRESSIONS GRAPHIQUES

OBJETS PUBLICITAIRES TEXTILES & VETEMENTS PRO

FLYERS - AFFICHES - CARTES DE VISITE
VÉHICULES - ENSEIGNES - HABILLAGES VITRINES
PACKAGING PRODUITS - EMBALLAGES ALIMENTAIRES
OBJETS PUBLICITAIRES - TEXTILES & VETEMENTS PRO
CADEAUX PERSONNALISÉS

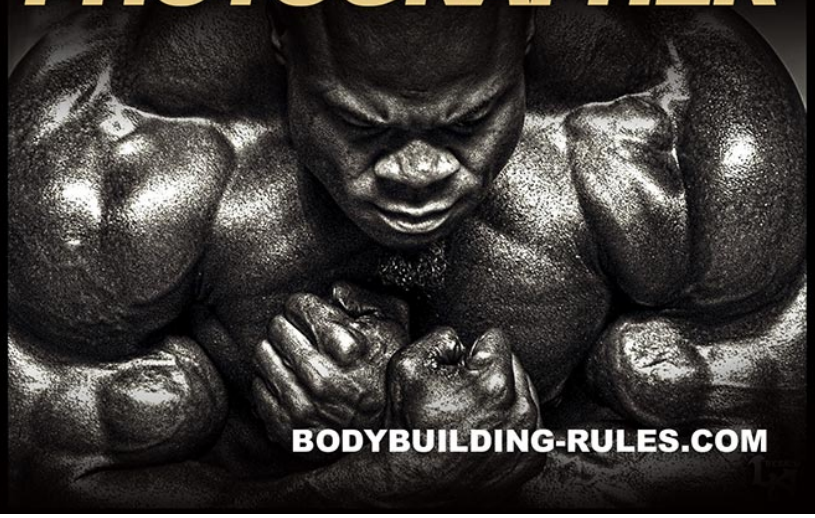
sarlpublico@gmail.com

Franceschetti SPORTS
CENTRE COMMERCIAL HYPER U
RN 193 20600 BASTIA
04 95 58 11 45

Chez Vincent
RESTAURANT - PIZZERIA
12 Rue St Michel - 20200 Bastia
04 95 31 62 50

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE
DESIGN LA

LUCA ALFIERI
ITALIAN BODYBUILDER & FITNESS PHOTOGRAPHER



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 05-2014
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

Reportage vidéo de **SERGE MATRONE**

REPORTAGE COMPLET dans votre prochain numéro (juin)

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES®

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

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 05-2014

BBR MAG
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

DÉJÀ 12 NUMÉROS DISPONIBLES

1353 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

116 PAGES

MERCI

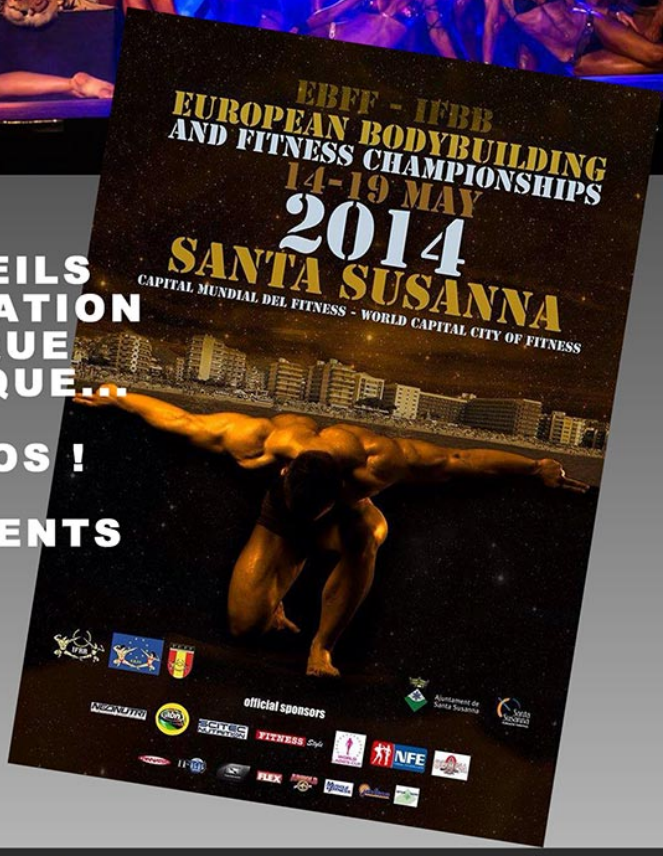
à vous tous pour votre soutien et votre fidélité !

Eric Rallo Giudicelli

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

BODYBUILDING-RULES.COM

LE MOIS PROCHAIN
REPORTAGE(S) COMPLETS



DES CONSEILS EN MUSCULATION DIÉTÉTIQUE BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS ! DES ENTRAINEMENTS

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'entrainement, 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, suscribe
Abonnez vous

Suivez nous
Follow us

Suivez nous
Follow us

BODYBUILDING-RULES.COM