

N° 13

www.bodybuilding-rules.com

# BODYBUILDING®

LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

ONLINE EDITION 06-2014

100%  
GRATUIT !

# RULES

**NEW  
QUESTIONS  
RÉPONSES  
AVEC  
PATRICK  
TUOR**

**VINCE  
TAYLOR**  
POWERBALL 50 TOUR  
EN CORSE !!

**LE  
DÉVELOPPÉ  
COUCHÉ**

PAR MARC VOUILLOT  
1<sup>E</sup> PARTIE

**ZOOM SUR**  
Sergio Matrone  
Charles Barbe  
Cathy Carreras

**RIPERT'S  
BODY SHOW  
2014!**

**NEW-YORK  
PRO 2014**

PAR DENIS ADASS

**SANTÉ &  
BIEN-ÊTRE**

**5  
POISONS  
BLANCS**

PAR  
EMMANUEL WEILL



FREE - GRATUIT

" VINCE TAYLOR ALBUM - COPYRIGHT PHOTO PER BERNAL / ATLANTA 96 OLYMPIA "

**BODYBUILDING-RULES.COM**

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

# Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI



N°13

## ATTENTION



JE SUIS DE MAUVAIS POIL  
AUJOURD'HUI!

## Réussite et Gloire ne font pas toujours bon ménage !

Alors qu'il est de coutume d'auréoler et gratifier de tous les adjectifs les plus positifs les uns que les autres les acteurs de notre sport, qu'ils soient athlètes, organisateurs de compétitions, magazines sportif ou bien encore bénévoles...

Il est une catégorie très prisée depuis 2 ans que l'on surnomme « sponsors » et qui semble devenir non seulement incontournable pour évoluer à un « niveau supérieur » telle une entité vénérée !!...car difficilement « dénichable » ! Après maintes recherches c'est souvent la découverte du graal ! ....dans un premier temps !



photos récupérées sur google image / Copyright «les Inconnus»

Pour plagier un très célèbre sketch des « Inconnus » sur les « chasseurs », je dirais qu'il y a « le bon sponsor » et « le mauvais sponsor ». Et bien « le bon sponsor », « te sponsorise, t'assiste et te soutient dans tes objectifs, autant financièrement que moralement ». Par la magie de l'échange de bons procédés, tu le remercies une certaine quantité de fois et tu vantes les mérites de tel ou tel complément alimentaire parce que non seulement tu y crois et parce que cet échange professionnel est bilatéral et bénéfique tout autant au sponsorisé qu'au sponsor.

Le « mauvais sponsor », guette, recrute, prend des athlètes, les envoient paître sans excuses valables en dépit des contrats et des lois qui les régissent. il en prend d'autres, et puis les congédie selon son humeur ou les résultats... financiers !! ... et non sportifs !!

C'est la règle du jeu me direz-vous ?? Et bien relisez vos contrats et vous verrez qu'il n'est nullement mentionné un objectif en terme de chiffre d'affaire mais dans la majeure partie des cas, de « représenter la marque du mieux possible » (pour faire court).



# «le bon et le mauvais» SPONSOR...

Loin de moi l'idée ou la volonté de juger, mais juste de mettre en garde les prochaines probables victimes. Retenez que Le « mauvais sponsor », NE VEUT QUE DES COMMERCIAUX, PAS DES ATHLÈTES.

Le « mauvais sponsor » veut des soldats, naïfs, prêts à croire à des remboursements de frais en cas de victoire ou podium ! Le mauvais sponsor est une langue de vipère, un affabulateur et de surcroît mythomane.

Mais c'est une espèce qui ne vit pas longtemps dans nos régions françaises et qui s'éteint l'espace d'une génération (comprenez 1 ou 2 ans maximum) .

# sponsoring

Mes chers lecteurs, athlètes, ne vous méprenez pas, il n'y a pas d'amis-sponsors... sauf exception ! , et je suis d'accord sur le fait qu'il y a des richesses à générer, autrement il n'y aura pas de publicité ni pour ce magazine, ni de suppléments et soutien à votre égard !

Mais de grâce, hottez vos ceillères et faites respecter vos contrats ou bien réunissons-nous et laissons s'abattre dans notre microcosme sportif un courroux médiatique afin de bannir ces escrocs, ces menteurs qui n'ont pas la moindre idée de ce qu'est un athlète, et encore moins de c'est qu'est l'honnêteté et le respect de ses engagements !!

Il peut y avoir une apparente réussite professionnelle pour le « mauvais sponsor », mais elle sera éphémère et .... Encore moins glorieuse...



# BODYBUILDING

LE 1<sup>er</sup> 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	 Sabina Acquasella Reporter	 Thierry Aussenac Coach Juge international	 Pierre Mazereau Professeur D.E Reporter Photographe	 Bernard Dato Champion de France Chairman Official Evian	 Christophe Ducos Bodybuilder Reporter	 Emmanuel Weil IFBB PRO Rubrique santé & bien-être	 Véronique Ducos Championne d'Europe Juge international Personal Trainer	 Mire Vouillot championne de France Force athlétique Préparateur physique Chroniqueur	 Tony ad-Akiba Videotest.com	 Nathalie Camou Miss Univers Personal Trainer	 Vincent Issartel Personal 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 Entraîneur de Jay CUTLER 4x Mr Olympia	 Julien Gaux Spécialiste Arts Martiaux Top modèle Acteur	 Laurent Bormardini Vice champion d'Europe IFBB	 Thibaut LELY Team Strongman France	 Sebastien Large Men's physique Top modèle Acteur	 Christophe Boncompagni Auteur du livre l'Assiette de la Force	 Jean Joseph Gansely Ostéopathe	 Mario Vialero Président AFBB-IFBB France	 Oliver Robert Champion IFBB Président NABBA France	 Christian Altard Bodybuilder Secrétaire général Juge international IFBB France Nac	 Luca Affon Bodybuilder & Photographe	 Vittorio Capriano Créateur Culturismo italiano	 Serge Matrone Journaliste Vidéo
 Cécilia Marconato Reporter BBR	 Donis Adres IFBB PRO - Reporter BBR	 Patrick Turc IFBB PRO Coach											

**BODYBUILDING-RULES.COM**

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

**100% ORIGINAL 100% COMPETENT**

# REMERCIEMENTS

Sans transition et dans le cadre du développement de votre magazine BODYBUILDING RULES, j'ai l'honneur et le privilège d'accueillir ce mois au sein de votre équipe de rédaction, le célèbre coach des champions **PATRICK TUOR**. Il répondra régulièrement à vos questions sous forme de réponses en vidéo, tout comme vous le constaterez dans ce N°13.

Encore bienvenue à toi Patrick !

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 13<sup>ème</sup> édition :

En couverture **VINCE TAYLOR** / Photo : **PER BERNAL**

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, Patrick Tuor, Denis Adass.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos

Fabriqué en  
Allemagne

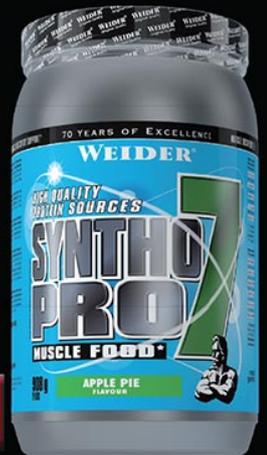
**WEIDER**  
GLOBAL NUTRITION

7 SOURCES DE  
PROTÉINES

4 PARFUMS

+ d'infos

[www.weiderfrance.fr](http://www.weiderfrance.fr)



PETER FOUCAUX  
Pro IFBB  
fait confiance  
à WEIDER



# 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, Patrick Tuor.

## PUBLICITÉ

[contact@bodybuilding-rules.com](mailto:contact@bodybuilding-rules.com)

## DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :

Marc Leconte, Rallo Eric, Rallo Jean-Yves.

## DÉPOT INPI

Numéro : 3923218

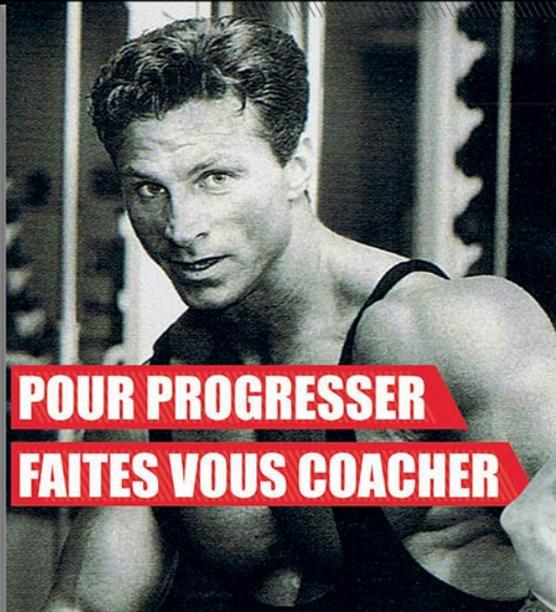
## INFORMATION IMPORTANTE

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

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

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

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



**POUR PROGRESSER**

**FAITES VOUS COACHER**

PAR **EMMANUEL WEILL**



- **Champion de Bodybuilding**
- **4 fois Champion de France**
- **Finaliste Europe, Monde, Univers.**
- **Professionnel IFBB**

- **Coach des Coachs**
- **Coordinateur et formateur du BPJEPS pour le MUC**
- **Collaborateur de la revue Bodybuilding Rules**

- **Préparateur de plusieurs champions sportifs**



[www.wforfitness.fr](http://www.wforfitness.fr)

## TRANSFORMER

**Votre progrès clef en main : Débutant ou confirmé  
Homme ou femme, homme d'affaire ou bodybuilder**

Pendant 2 jours, cet été, pendant vos vacances, venez au centre d'entraînement **W for FITNESS**, vous êtes pris en main à 100% par **Emmanuel WEILL** pour vous donner toutes les clefs de votre progression, avec une planification sur 12 mois.

### Comment ?



#### Premier jour :

- Evaluation de votre potentiel physique,
- Analyse de votre entraînement,
- Analyse de vos points faibles,
- Analyse de votre alimentation,
- Définition de vos objectifs,
- Corrections de vos erreurs.

#### Deuxième jour :

- Mise en place d'un cycle de programmes innovants,
- Définition d'une alimentation personnalisée,
- Mise en place d'un planning de résultats,
- Suivi téléphonique pendant toute la durée du planning





**BBR**  
**LE MAG**

**100 % INÉDIT!**

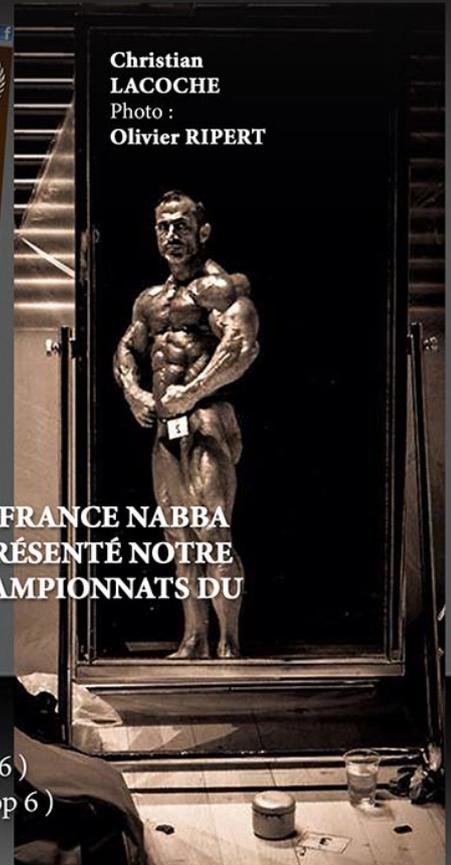


Vince TAYLOR  
5x Mr Olympia  
MASTER

Photothèque Vince Taylor

- 02** Préface
- 06** **SOMMAIRE**
- 07** **Actualité**
- 10** **CONSEILS DE COACH**  
Dos / Gainage
- 15** **BODYBUILDING RULES**  
Pain is my fuel
- 16** **NUTRITION EXPERTE**  
La Flore intestinale
- 19** BEFORE / AFTER  
Romain **BON**
- 21** **REPORTAGE**  
Ripert's Body Show 2014
- 37** **ZOOM SUR**  
Serge **MATRONE**
- 39** **REPORTAGE**  
Vince **TAYLOR**
- 43** Le **coup de pouce** BBR  
Tauhiro **YIP**
- 44** **REPORTAGE**  
New York **PRO**
- 50** **ACTION - REACTION**  
Pec-Dos en superset
- 51** **FORCE ATHLÉTIQUE**  
Le développé couché (1/2)
- 55** **VIDEOSTEST**
- 58** La vidéo de MOTIVATION du mois  
Lorenzo **BECKER**
- 60** **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**  
Vivement la fermeture du gym !

- 64** **REPORTAGE**  
Body **POWER EXPO 2014**
- 65** **BODY Rétro**  
Le "rêve" d'Arnold...
- 69** BEFORE / AFTER  
Vincent **KLUSKA**
- 71** Le **coup de pouce** BBR  
Florent **DORIZON**
- 72** **REPORTAGE**  
Europe **IFBB 2014**
- 79** **EXERCICE DU MOIS**  
Rowing incliné **haltères**
- 80** Séquence vidéo
- 81** **MUSCULATION & FITNESS**  
Les triceps
- 82** **WOMEN BODY**  
Cathy **CARRERAS**
- 85** French CHAMPION :  
France **CEILLES**
- 86** FOND D'ECRAN BBR du mois
- 87** **CALIFORNIA NEWS**
- 92** **SANTÉ ET BIEN-ETRE**
- 99** **SOUS LES PROJECTEURS**  
Charles **BARBE**
- 107** **QUESTIONS-REponses**
- 109** **LE MOIS PROCHAIN**
- 110** Remerciements



**BRAVO À TOUTE L'ÉQUIPE DE FRANCE NABBA POUR AVOIR FIÈREMENT REPRÉSENTÉ NOTRE PAYS À BELFAST LORS DES CHAMPIONNATS DU MONDE 2014 !**

- Christian Lacoche** 3e
- Fabrice Rinaldi** , 6eme
- Candice Hackney** (Hors dans le top 6)
- Dominique Vernay** (Hors dans le top 6)
- Fabrice Radkowsky** 5ème
- Cedric Epinat** (Hors dans le top 6)
- Gerald Lopez** 6eme.
- Stephane Pelloquin** 5ème
- Gerald Baelen** (Hors dans le top 6)



Toutes nos félicitations au **"BISON BLANC"**, Didier MICHELON pour avoir remporté le concours international de développé couché à Birmingham lors du **BODY POWER 2014 !**

**En grande FORME (FORMES) !**

# Marie Pierre RIPERT

IFBB PRO WOMEN'S PHYSIQUE

«Marie pierre Ripert» le retour !!  
En cette année 2014, notre championne  
nous revient en très grande forme !!  
Affaire à suivre...



**"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"**

"RONNY 'THE ROCK' ROCKEL:  
Pro IFBB et athlète WEIDER

+ d'infos



Fabriqué en  
Allemagne 



## C'est OFFICIEL !!

En 2015, le GP des Pyrénées sera sur le calendrier mondial IFBB !!

C'est lors du dernier championnat d'Europe IFBB qui s'est tenu à Santa Susana en Espagne qu'à été conclu un accord qui non seulement met fin aux anciennes polémiques mais permettra surtout au GP de s'imposer comme un concours international et d'accueillir de nombreux pays ainsi que l'élite du bodybuilding mondial IFBB en «guest star».



de Gauche à droite

Mario Valero président IFBB France, Jean-Louis Balat, Raphael Santoja président IFBB Monde et Marcel Chayard de l'institut longchamp

Il est jeune et il à de l'humour à revendre !  
il parodie aussi bien l'actualité que notre quotidien, désacralisant par la même occasion certaines vérités qui «ont la vie dure».  
Que l'on apprécie ou pas, on ne peut pas rester indifférent !

Alors si vous aimez, rendez vous sur sa chaine youtube



**TIBO IN SHAPE**

Comment Faire Une Selfie ?

VOIR la VIDÉO



# Conseils de coach

# Thierry AUSSENAC

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

## LE PLACEMENT DU DOS GAINAGE 2ÈME PARTIE

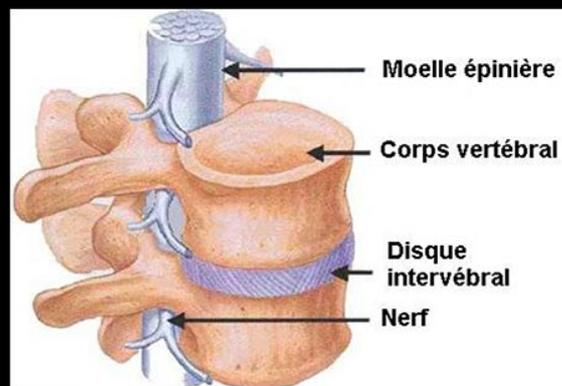
*Il est essentiel de bien comprendre l'importance de la colonne vertébrale, pilier fondamental de votre structure : c'est votre colonne vertébrale qu'il va falloir protéger au maximum, car elle est constituée de disques intervertébraux, où est logée la moëlle épinière.*

### **RAPPEL IMPORTANT SUR LA MOËLLE EPINIÈRE:**

*Elle est contenue dans le canal rachidien, qui est un canal formé par la juxtaposition des foramens des vertèbres.*

*Sa fonction principale est la transmission des messages nerveux entre le cerveau et le reste du corps .*

*Elle contient également des circuits neuronaux indépendants qui contrôlent un certain nombre de réflexes.*



*La colonne vertébrale repose sur l'articulation du bassin, articulation extrêmement mobile.*

*Il est donc logique qu'une grosse chaîne musculaire maintienne et protège naturellement cette la colonne vertébrale.*

*C'est bien donc, l'ensemble des muscles dorsaux qui va représenter « l'armure naturelle » de sécurité.*



**On sait aujourd'hui que la pression exercée au niveau des vertèbres lombaires est, par exemple, d'environ 7 fois supérieure lorsque l'on soulève une charge de 50kg ; et cette même pression peut quasi doubler si cette même charge est soulevée avec une mauvaise technique ! (A savoir + ou - 650kg).**

**Par conséquent, il apparaît capital de renforcer, de muscler, toute la chaîne dorsale sans exception, des crêtes iliaques jusqu'à l'embase du cou :**

- Sacro-lombaires (ou encore « Fascia thoraco-lombal »)
- Grand Dorsal
- Grand & petit rhomboïdes
- Infra Epineux
- Petit & Grand ronds
- Trapèze inférieur- moyen et supérieur

**MAIS ATTENTION ! TOUT CE RENFORCEMENT DE LA CHAÎNE DORSALE NE POURRA ÊTRE EFFICACE SANS UNE BONNE SANGLE ABDOMINALE, SANGLE QUI POURRAIT ÊTRE ASSIMILÉE À UN « AIR BAG » NATUREL !**

En effet, le corps humain peut être comparé à un cylindre, avec une partie ferme (la colonne) et une partie plus ou moins molle (la cage thoracique et l'abdomen) ; c'est lors d'un blocage thoracique et d'un gainage abdominal, et de la contraction de ces derniers, que la pression sur la colonne est alors efficacement soulagée !

C'est dans ce cas, s'il y a charges lourdes, que le port de la ceinture prend tout son sens, car elle intervient uniquement comme « contention » de l'abdomen, en synergie du gainage abdominal, afin de renforcer la « rigidité du cylindre » (et non pour « parer » à un dos et/ou à une sangle abdominale « faibles », et donc défailants).



photo google image

**Conseils de coach**

**Thierry  
AUSSENAC**  
BODYBUILDING-RULES.COM

# Conseils de coach

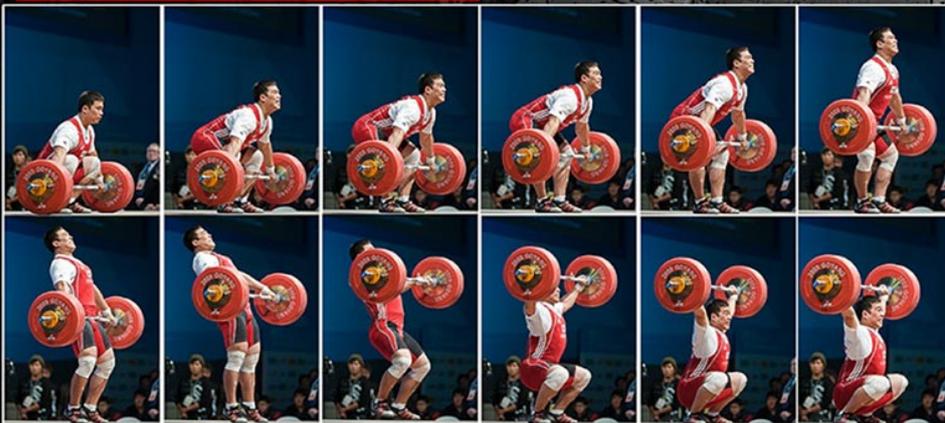
## Thierry AUSSENAC

**LA DÉMONSTRATION LA PLUS PROBANTE, SE TROUVE EN OBSERVANT LES HALTÉROPHILES. ANALYSONS DONC LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES OÙ LE PLACEMENT DU DOS EST PRIMORDIAL !**

- En haltérophilie, on note que le port de la ceinture n'est pas une priorité ... alors qu'eux mettent indéniablement en contrainte leur colonne vertébrale !

Il faut souligner que la technique de placement et de gainage est sans nul doute irréprochable, ce qui leur permet de soulever des charges très importantes avec un maximum de sécurité.

CLICHÉ 1      CLICHÉ 2      CLICHÉ 3



Min Jae KIM Korea 94kg

photography Rob Macklem

**- ON REMARQUE ÉGALEMENT QUE LES TECHNIQUES DE BASE DES HALTÉROPHILES SONT UTILISÉES EN FORCE ATHLÉTIQUE, COMME PAR EXEMPLE LE SOULÈVÉ DE TERRE**

- En haltérophilie, on note que le port de la ceinture n'est pas une priorité ... alors qu'eux mettent indéniablement en contrainte leur colonne vertébrale !

Il faut souligner que la technique de placement et de gainage est sans nul doute irréprochable, ce qui leur permet de soulever des charges très importantes avec un maximum de sécurité.



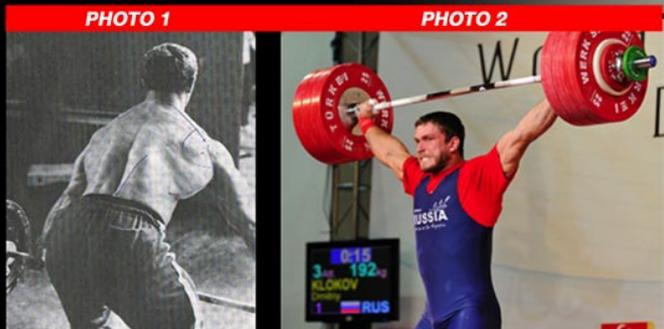
MÊME DÉPART ET MÊME PLACEMENT QUE CELUI DE « L'ARRACHÉ » (CLICHÉ 2)

- EN CULTURISME, LES MOUVEMENTS TELS QUE LES ROWINGS, QU'ILS SOIENT AVEC BARRE, OU T-BARRE, OU ENCORE AVEC HALTÈRES, ONT ÉGALEMENT CE POINT COMMUN.

LES INTÉGRER À VOS TRAININGS, UNE FOIS QUE VOUS EN MAÎTRISEREZ LA TECHNIQUE (ET NOTAMMENT LE PLACEMENT DU DOS ET LE GAINAGE), VOUS PERMETTRA DE RÉALISER DES « RENFORCEMENTS SANTÉ » TOUT EN OPTIMISANT VOTRE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE.

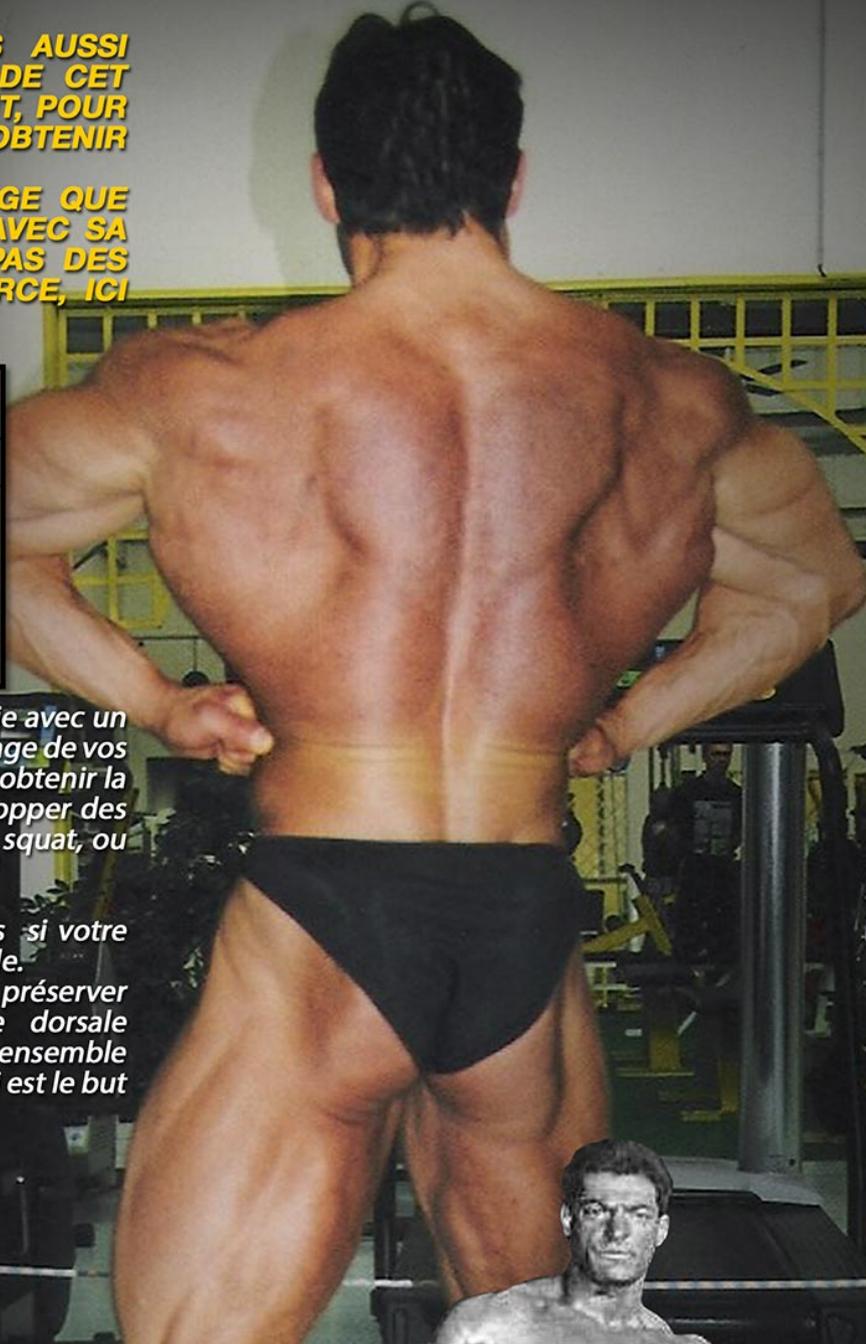
**QUI NE RÊVE PAS D'AVOIR UN DOS AUSSI PUISSANT ET DÉVELOPPÉ QUE CELUI DE CET HALTÉROPHILE ? (PHOTO 1) ET POURTANT, POUR L'HALTÉROPHILE, LE BUT N'EST PAS D'OBTENIR UNE HYPERTROPHIE MUSCULAIRE !**

**QUELLE MEILLEURE PREUVE PAR L'IMAGE QUE CET AUTRE HALTÉROPHILE (PHOTO 2), AVEC SA CHARGE AU-DESSUS DE LA TÊTE (ET PAS DES MOINDRES) ? PAS DE CEINTURE DE FORCE, ICI POURTANT, GAINAGE PARFAIT OBLIGE !**

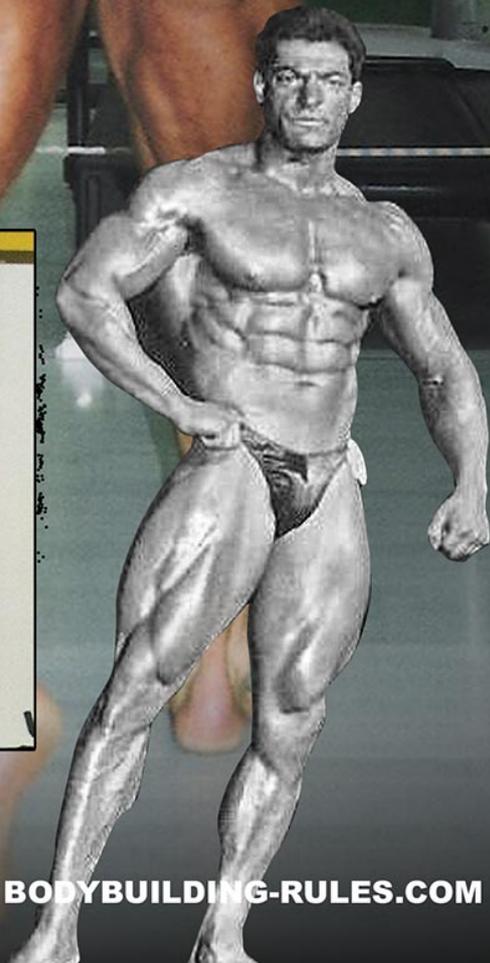


Un placement correct de votre dos, mis en synergie avec un bon travail de votre sangle abdominale et le gainage de vos obliques externes, est la base fondamentale pour obtenir la puissance requise dans vos efforts visant à développer des charges lourdes en toute sécurité, efforts de type squat, ou encore différents rowings lors du travail en lourd !

Vos entraînements ne pourront pas être efficaces si votre zone dorsale n'est pas renforcée dans son ensemble. Et au-delà du simple renforcement visant à préserver l'intégrité physique du pratiquant, une zone dorsale développée de manière équilibrée dans son ensemble correspond à un développement optimal ... Ce qui est le but de tout culturiste !



**EN PHOTO : THIERRY AUSSENAC**



**POURTANT, ON TROUVE ENCORE BEAUCOUP DE PRATIQUANTS QUI N'UTILISENT PAS CES MOUVEMENTS GLOBAUX POUR MAXIMISER LEUR DÉVELOPPEMENT, ALORS MÊME QUE SEULS CES MOUVEMENTS GLOBAUX APPORTERONT À LEUR PHYSIQUE TOUTE LA FORCE, TOUTE LA PUISSANCE ET TOUTE LA MASSE MUSCULAIRE TANT RECHERCHÉES !**

**MA CONCLUSION : LAISSEZ DONC TOMBER TOUTES CES BELLES MACHINES « DESIGNÉES », SUR LESQUELLES VOUS N'AVEZ AUCUN CONTRÔLE KINESTHÉSIQUE ET SENSORIEL, ET PASSEZ DONC AUX CHOSES SÉRIEUSES EN INTÉGRANT DANS VOS TRAININGS DES MOUVEMENTS FONDAMENTAUX QUI CONTRIBUERONT AU DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE VOTRE DOS ! (CF RUBRIQUES CONSEILS DE COACH DES MAGAZINES BBR N°2 & 6)**

**PENSEZ « STRATÉGIE À LONG TERME » LORSQUE VOUS CONSTRUISEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT : IL N'EST POSSIBLE DE PROGRESSER QU'EN TOUTE SÉCURITÉ, C'EST-À-DIRE EN LAISSANT DU TEMPS AU TEMPS ET EN PRÉSERVANT VOTRE CAPITAL SANTÉ AU NIVEAU ARTICULAIRE, MUSCULAIRE ET TENDINEUX !**

**Vous êtes culturiste confirmé, intermédiaire ou débutant ?**

**JE PEUX vous accompagner POUR RÉALISER VOS RÊVES DE BODYBUILDER !**

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

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

Thierry  
**AUSSENAC**

**COACHING**  
**SPORTIF & NUTRITIONNEL**

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

☎ **06 86 60 70 89** ✉ **taussenac@free.fr**

# BODYBUILDING RULES

Photos Eric RALLO et Frédéric RAMOUSSE

N°13

Ange-Marie alias «Angeo»  
**PELLEGRINI**  
Athlète IFBB

**PAIN  
IS  
MY  
FUEL**



Diététique / Supplémentation

# NUTRITION Experte

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



# LA FLORE INTESTINALE

*ET SI LE PROBLÈME POUR MAIGRIR VENAIT D'AILLEURS ?*

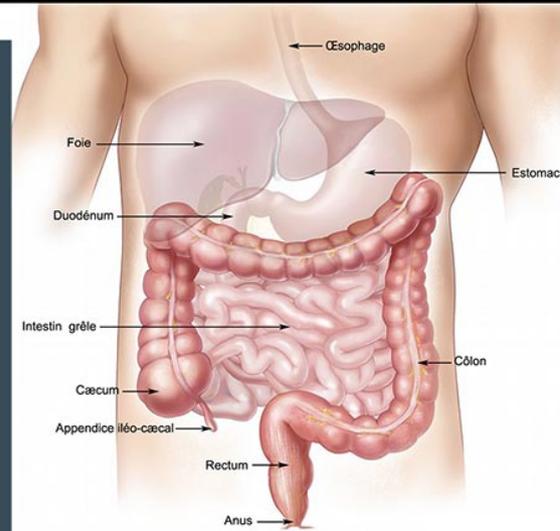
**NOTRE SYSTÈME DIGESTIF ABRITE PRÈS DE 500 ESPÈCES DE MICRO-ORGANISMES QUI PARTICIPENT À LA DIGESTION ET À L'IMMUNITÉ.**

**RÉCEMMENT, LES SCIENTIFIQUES SE SONT APERÇUS QUE LA FLORE INTESTINALE JOUAIT AUSSI UN RÔLE DANS LE CONTRÔLE DU POIDS.**

**ET NOMBREUSES ÉTUDES ONT CONFIRMÉ UN LIEN ENTRE UNE FLORE INTESTINALE PAUVRE ET LA RESPONSABILITÉ DE L'OBÉSITÉ ET DU DIABÈTE DU TYPE 2.**

sources photos : google images

Quand les chercheurs comparent les compositions bactériennes de personnes obèses par rapport à des personnes de corpulence normale, ils se sont aperçus que 2 familles de bactéries dominent dans l'intestin : les bactéroïdètes et les firmicutes, mais chez les personnes obèses, ce sont les firmicutes qui dominent. Sa particularité est sa capacité à digérer les glucides complexes, ce qui permet d'extraire plus de calories et ce qui augmente la masse grasseuse.



bactéries firmicutes



En revanche après une perte de poids, l'équilibre revient comme chez celle des personnes normales.

Une étude menée en France sur 49 personnes obèses ou en surpoids, avait adopté un régime alimentaire riche en fibres et en fruits et légumes pendant 12 semaines avait permis d'accroître cette diversité microbienne et ainsi réduire certaines des complications liées à l'obésité.





Vous devez donc pour entretenir et développer votre flore intestinale en vous nourrissant d'aliments sains et en évitant les produits industriels et certains aliments modernes comme les aliments riches en gluten.

Car ils provoquent une inflammation chronique de l'intestin, ce qui a pour conséquence de créer des maladies auto-immunes, mais aussi de favoriser une accélération du stockage des graisses. Limiter ou bannissez par conséquent le pain, la pizza, les pâtes, et autres céréales riches en gluten.

Les produits sucrés ont eux aussi des effets néfastes sur votre flore intestinale. En créant des inflammations diverses, des ballonnements, du surpoids, de l'acné, une envie accrue de goût sucré, une variation d'humeur, de la constipation ou plus grave encore le cancer du côlon, diabète du type 2, des diarrhées sanglantes, de l'obésité etc...

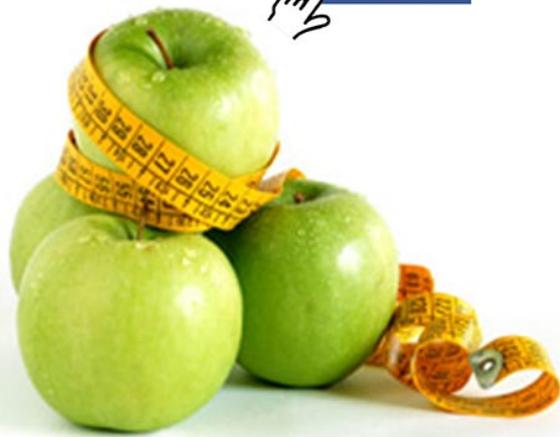
**Ils faudra donc limiter ou bannir, tous les aliments sucrés ou qui se transforment rapidement en sucre simple (Et les aliments à Indice glycémique élevé), mais aussi le lactose des produits laitiers, le fructose des sodas ou des jus de fruit.**



amazon.com



facebook



**POUR AVOIR UNE FLORE INTESTINALE OPTIMALE, ELLE FAUT QU'ELLE CONTIENNENT AU MOINS 85 % DE BONNES BACTÉRIES POUR 15 % DE MAUVAISES BACTÉRIES.**

Une flore intestinale déséquilibrée peut provoquer un surpoids ou rendre la perte de poids difficile.

On pourrait croire qu'une supplémentation en probiotiques par voie orale serait judicieuse, mais en réalité en traversant notre système digestif elles subissent des attaques acides et non donc aucune chance de survie.

Comme vous le voyez, même hors saison, manger sainement est indispensable à votre santé mais aussi à vos objectifs à moyen et long terme.



**"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"**

\*RONNY "THE ROCK" ROCKEL:  
Pro IFBB et athlète WEIDER

+ d'infos



**36% DE PROTÉINES**

Fabriqué en  
Allemagne



**N°12**

**BEFORE  
AND  
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

**AMATEUR**



# ROMAIN BON



29 ans  
Taille : 184cm  
Poids : 82 kg

photothèque Romain BON



**08-2012**



**09-2012**

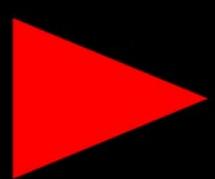


**03-2013**



**05-2013**

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



**CONTACTEZ NOUS**

[contact@bodybuilding-rules.com](mailto:contact@bodybuilding-rules.com)



**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**

**EXCLUSIVITÉ**  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
**100% DIGITAL**  
**100% GRATUIT**

PREMIÈRE MONDIALE  
L'ULTRA SLOW-MOTION

**BODY  
RIPERT'S  
SHOW**

**ULTRA  
SLOW  
MOTION**  
1000FPS



Reportage vidéo  
**SERGE MATRONE**



Reportage photos  
**STÉPHANE PHOTOGRAPHIE**



Stephane Photographie



©Stephane Photographie



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

Une fois n'est pas coutume, plutôt qu'un long discours, je vous laisserais vous délecter de ces superbes reportages photographiques de «**Stéphane Photographie**» et vidéos de notre ami **Sergio Matrone**.

Merci à eux pour leur superbe travail artistique et encore bravo à **Olivier** et **Marie-Pierre Ripert** (ainsi qu'à leur équipe de bénévoles) pour leur implication dans le monde du Bodybuilding et la réalisation d'un tel évènement !

*Eric RALLO Giudicelli*

1 PARLENTI GUY



*@Stephane Photographie*

**MASTER +50**

- 1 PARLENTI GUY
- 2 MOLDAS PATRICK
- 3 MARCONATO FRANCIS
- 4 BOUSQUET MIGUEL
- 5 PEREZ MICHEL
- 6 ROUSSEL FREDERIC
- 7 PEYRET DANIEL
- 8 DI BENEDETTO VINCENT
- 9 LAGUIONIE GILLES
- 10 SAYAGH JACQUES



MASTER 2

- 1 BALLESTER JEAN FRANCOIS
- 2 CASTAGNINI DINO
- 3 FABBI FREDERIC
- 4 FLOREANI PHILIPPE
- 5 GAVORET LAURENT
- 6 TOUCHAIS ALAIN
- 7 VAIRO GIANNI
- 8 CHEMENTEL ZENAGUI



*©Stephane Photographie*

1 BALLESTER JEAN FRANCOIS



*©Stephane Photographie*

**BODY TRIPERT'S SHOW**

Samedi 10 mai 2014 La Ciotat

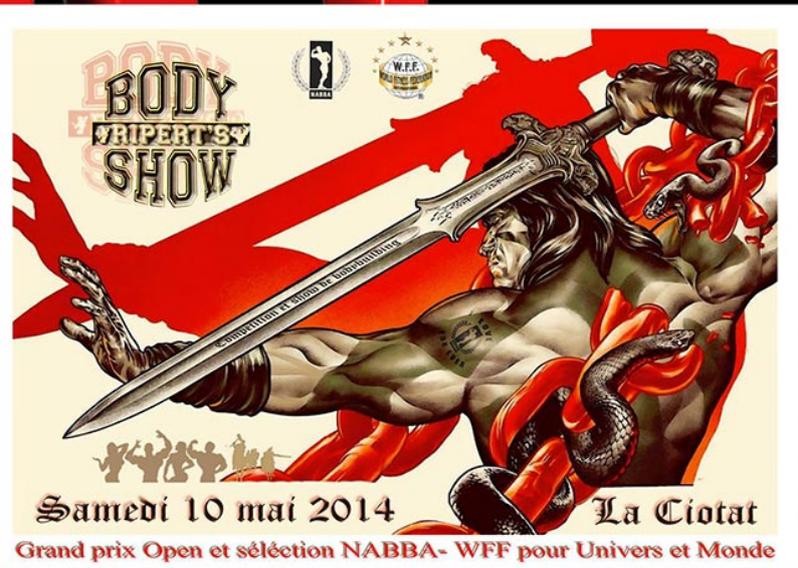
Grand prix Open et sélection NABBA- WFF pour Univers et Monde

MASTER 1

1 OROSCO/ANJIUS THIERRY



*@Stephane Photographie*



MASTER 1

- 1 OROSCO/ANJIUS THIERRY
- 2 DOUTAU JOSEPH
- 3 PALACIOS GUILAIN
- 4 PERRIER PIERRE
- 5 DI BENEDETTO VINCENT
- 6 LEBEC FRANCOIS



*@Stephane Photographie*

MISS FITNESS

- 1 LINOIS FRANCOISE
- 2 PONS MANNU
- 3 LENNE JENNIFER
- 4 TOUCHAIS BARBARA



**EXCLUSIVITÉ**  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
**100% DIGITAL**  
**100% GRATUIT**

1 LINOIS FRANCOISE



1 VALLI ALEXANDRA



MISS ATHLETIQUE

- 1 VALLI ALEXANDRA
- 2 ASTRUC EMILIE
- 3 RABEMANAJARA CHRISTINE
- 4 DENNIZ KRISTELL

EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



©Stephane Photographie

MISS BODYFITNESS

- 1 HACKNEY CANDICE
- 2 GOMILA MARJORIE
- 3 BERTRAND ANNE LAURE



1 HACKNEY CANDICE

- BIKINI 1  
1 CEILLES France  
2 PATIMO EMMA  
3 SOLER CLEMENTINE  
4 GIACOMAZZO CYLLIA  
5 SERRET NATHALIE  
6 BERTAUT VICTORIAT  
7 GACON JUSTYNA  
8 CHERFAOUI CINDY  
9 PIERRE LAURE



1 CEILLES France



- BIKINI 2  
1 SIRE MARINA  
2 ZIRANU STEPHANIE  
3 CODOL-MALIE  
LUDIVINE  
4 SOKOLOF OLGA  
5 FAURO THIFFANY  
6 CHAYARD CORY  
7 CHEVALIER JESSY  
8 LENNE ANNE SOPHIE  
9 CARLE GAYANE

1 SIRE MARINA



BIKINI JUNIOR  
1 CHAYARD CORY



EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

MEN'S PHYSIQUE 1

- 1 SEVIERI AXEL
- 2 MOSCOSO LUDOVIC
- 3 CAUFRIEZ GUILLAUME
- 4 THOMAN MICKAEL
- 5 MANCINI FREDERIC
- 6 LAFILLE KEVIN
- 7 SALMIERI FRANCK
- 8 BEROUD LIONEL
- 9 COZZOLINO ALEXANDRO
- 10 KHAM-THENG ARNAUD
- 11 MARIGNY ALEXIS
- 12 BANTI STEPHANE
- 13 AUSSEL GAUTHIER
- 13 GILOT JEOFFROY
- 13 BARSOTTI JONATHAN
- 13 COMBES RICHARD
- 13 DOMENGER NICOLAS
- 13 GAUTIER CHRISTOPHER
- 13 MAILLAND JEAN FRANCOIS
- 13 SIMEONI BRUNO
- 13 COUDERC XAVIER



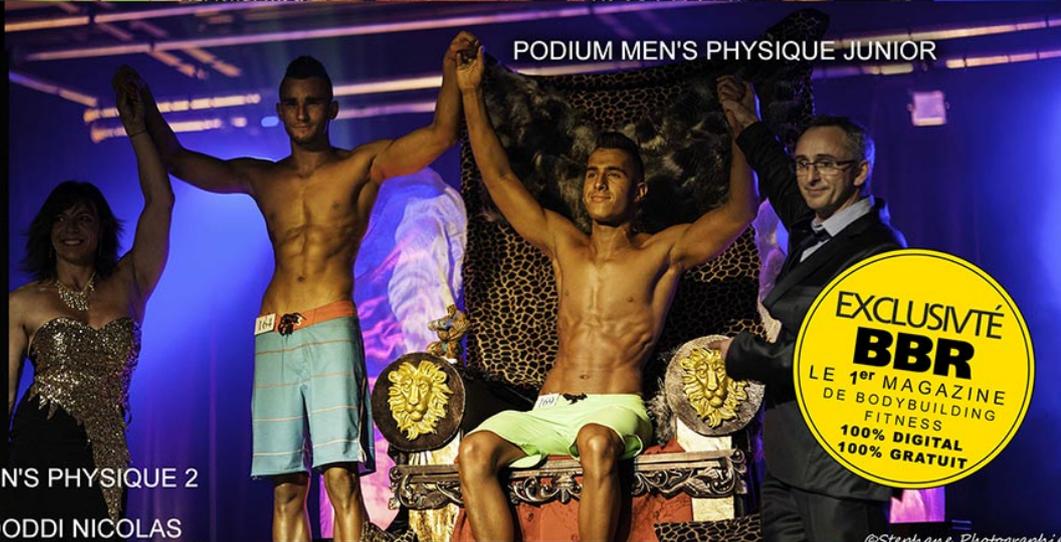
Photographie

1 DODDI NICOLAS



@Stephane Photographie

PODIUM MEN'S PHYSIQUE JUNIOR



**EXCLUSIVITÉ BBR**  
 LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
 DE BODYBUILDING  
 FITNESS  
 100% DIGITAL  
 100% GRATUIT

@Stephane Photographie

MEN'S PHYSIQUE 2

- 1 DODDI NICOLAS
- 2 PARISI MAXIM
- 3 BROHEE JEROME
- 4 DEMARET DAVID
- 5 VANGPHASOUK GREGORY
- 6 ALEMANNI SEBASTIEN
- 7 RAKI ADIL
- 8 SAN MARTIN STEVE
- 9 ROBINET JORDAN
- 10 BOUNOUA RIANE
- 11 REYNIER PASCAL



@Stephane Photographie



@Stephane Photographie



@Stephane Photographie

no



**HOMME FITNESS**

- 1 BARBANTI LOIC
- 2 BRESSAND FABRICE
- 3 PALMIERI PASCAL
- 4 CARUSO JEAN LUC
- 5 LENGRONNE PIERRICK
- 6 JEAN LUDOVIC
- 7 MARCEL MAXIME
- 8 FERAUD ERIC
- 9 MERLET ANTONY
- 10 VOSSIER JEAN LUC
- 11 BIANCO CEDRIC
- 12 BRAUD EMMANUEL
- 12 BIANUCCI CEDRIC
- 12 CENATIEMPO DAVID
- 12 JENOUIZ KHALED
- 12 MOUILLE LAURENT
- 12 RIGARD-CERISON LAURENT
- 12 TAILLANDIER NICOLAS
- 12 VALETTE ERIC
- 12 VERAN HENRI

**HOMME PERFORMANCE**

- 1 ADDA HADJ
- 2 CARRARA ROMAIN
- 3 GARRIGUES CHRISTOPHE
- 4 CHAUCESSÉ MARC
- 5 GUERINEL SYLVAIN
- 6 BELHKITER MICKAEL
- 7 PACAUD HERVE
- 8 PANAYOTOU IVHYLO
- 9 GENTILI LIONEL
- 10 JOLY SEBASTIEN
- 11 DENANS DANIEL
- 12 NAVARRO GILLES
- 12 CHAMPION CLAUDE
- 12 BOURELLY ALAIN
- 12 CABALLERO ALFIE



@Stephane Photographie



1 DELABALLE JONATHAN

HOMME ATHLETIC

- 1 DELABALLE JONATHAN
- 2 VAN-THEEMSCHÉ JEROME
- 3 MULETIER CHRISTOPHE
- 4 BOSH JEAN MICHEL
- 5 ERRAS DYAA
- 6 VALERO FRANCK
- 7 HOARAU JEROME
- 8 CECCAROLI CHRISTOPHE
- 9 GAUTIER FABIEN
- 10 MAURANDI LAURENT
- 10 MACELAN MARC
- 10 CHAPUZET KRYS
- 10 CODOL DIDIER
- 10 ALONSO AURELIO



HOMME SUPERBODY

- 1 FOURNIER DANIEL
- 2 MASSONI MANNU
- 3 WEIGEL FRANCIS
- 4 JEBENIAN NASSER
- 5 MATHIEU BAPTISTE
- 6 GUILBERT CHRISTOPHE



1 FOURNIER DANIEL

*@Stephane Photographie*



1 RINALDI FABRICE



NABBA CLASS

- 1 RINALDI FABRICE
- 2 PELLOQUIN STEPHANE
- 3 RADKOWSKY FABRICE
- 4 VERNEY DOMINIQUE
- 5 RACHIDI DIDOU
- 6 GASSER DAVID
- 7 LOPEZ GERALD
- 8 BAELEN GERALD
- 9 BAELEN DAVID
- 10 EPINAT CEDRIC



COUPLE

Clémentine Soler & Navarro  
Anthony



*@Stephane Photographie*



@Stephane Photographie

Plus Muscle  
Fabrice Radkowsky

Meilleur Bras  
VAN-THEEMSCHÉ JEROME

Meilleure ligne  
DELABALLE JONATHAN

Toutes Categories  
DELABALLE JONATHAN

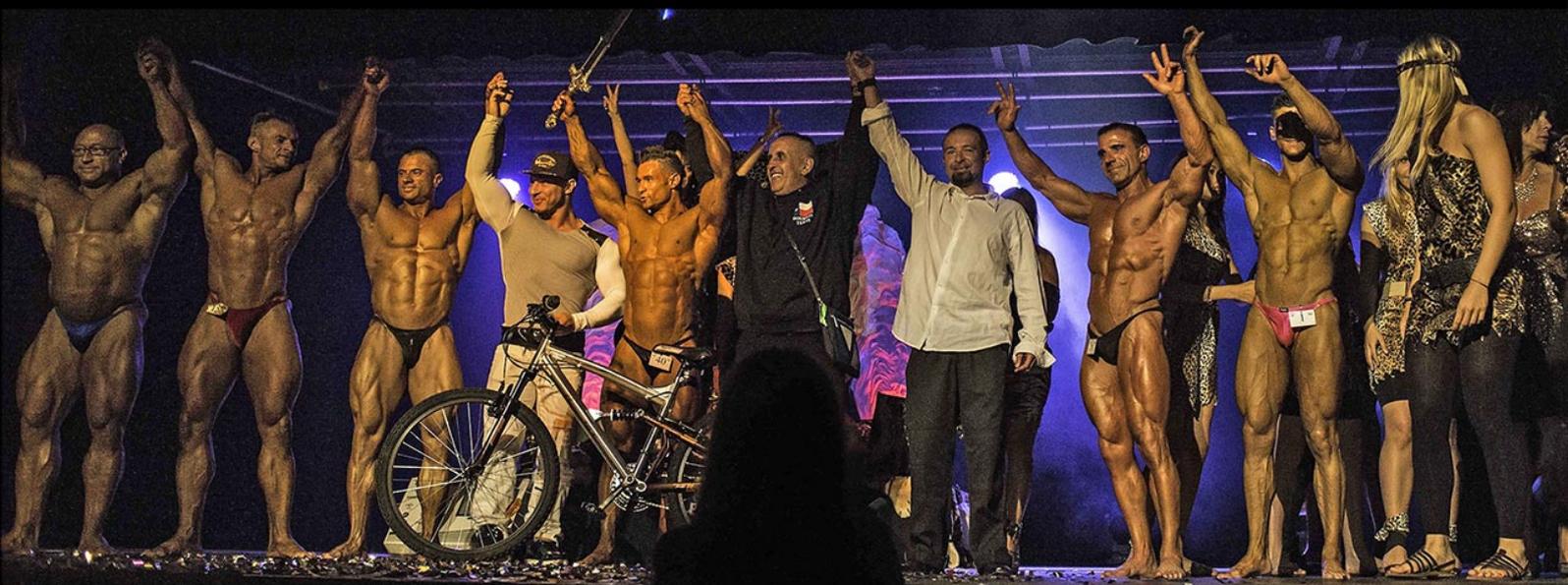


EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

MEILLEUR POSING

1<sup>ER</sup> PELLOQUIN STEPHANE

@Stephane Photographie



@Stephane Photographie

Spectacle «CONAN le Barbare»

EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
**100% DIGITAL  
100% GRATUIT**



«Valeria» as Elodie DUCOS et  
«CONAN» as Stéphane PLAISANT

Remise du trophée OLIVIER RIPERT à Elodie DUCOS



©Stephane Photograph



**PowerMedia**  
 CONCEPTEUR MULTIMEDIA  
 INDEPENDANT

**ULTRA  
 SLOW  
 MOTION**  
 1000FPS

Reportage vidéo  
**SERGE MATRONE**



**LIEN EXTERNE «VIMEO»**

**EXCLUSIVITÉ  
 BBR**  
 LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
 DE BODYBUILDING  
 FITNESS  
**100% DIGITAL  
 100% GRATUIT**



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MISS ATHLE...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - SHOW CON...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - Introduction...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MASTERS



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



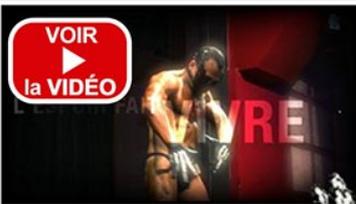
RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MISS BIKINI ...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MISS FITNESS



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERTS BODY SHOW 2014 - Hommes Fitn...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MISS BIKINI



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - POSING LIBR...



RIPERT'S BODY SHOW 2014 - MISS BODYFI...



le 10 mai 2014  
 La Ciotat  
 open et sélection NABBA- WFF pour Univers et Monde

# SERGIO MATRONE À «COEUR OUVERT»



Interview **Christophe DUCOS**



[www.tegor-sport-elite.com](http://www.tegor-sport-elite.com)

C'EST UNE RÉVOLUTION



**JUSQU'AU 14 JUILLET**  
**- 15% SUR TOUTE LA**  
**GAMME TEGOR SPORT**  
**AVEC LE CODE**

**TEGORBBR**

**ALAIN CAMBORDE**  
TEGOR SPORT FRANCE

(photothèque ALAIN CAMBORDE)





# POWERBALLZ -50 TOUR IN CORSICA

10- 13 MAI 2014  
BASTIA (CORSE)

EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



# VINCE TAYLOR

5x Mr OLYMPIA MASTER



La légende du Bodybuilding, **Vince Taylor**, 5x Mr Olympia Master, plusieurs fois dans le top 6 à Olympia durant 10 ans avec un top 3 en 1991 ! Vainqueur de l'Arnold Classic, de l'Iron Man ainsi que de très nombreux concours prestigieux était en déplacement dans le cadre de son **Powerball50 Tour en Europe** et spécialement en Corse du 10 au 13 Mai 2014 à ma demande et avec le soutien de mes amis Jeff et Charles du Gym Perfect Bodies Bastia.

**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



**PUBLICO**

[sarpublico@gmail.com](mailto:sarpublico@gmail.com)

DESIGN &  
PUB MULTI-SUPPORTS

CRÉATIONS ET  
IMPRESSIONS GRAPHIQUES  
OBJETS PUBLICITAIRES  
TEXTILES & VÊTEMENTS PRO

FILERS - AFFICHES - CARTES DE VISITE  
VÉHICULES - ÉCRANS - HABILLAGES VITRINES  
PACKAGING PRODUITS - ÉMBALLAGES ALIMENTAIRES  
OBJETS PUBLICITAIRES - TEXTILES & VÊTEMENTS PRO  
GRAPHIQUES PERSONNALISÉS

Agé de 57 ans, le recordman du nombre de concours IFBB PRO à non seulement prouvé que l'on peut être dans une incroyable forme physique à l'aube de la soixantaine mais également un personnage humble, souriant et disponible pour se fans tout en ayant un palmarès difficilement égalable.

Après plus de 30 ans de compétitions, Vince s'est retiré de la compétition en 2007 et se consacre depuis peu à la commercialisation d'un outil supplémentaire dans l'arsenal d'un culturiste ou de tous sportifs souhaitant s'entraîner avec précision et cibler une partie corporelle bien déterminée sans avoir à manipuler de lourdes charges : Le Powerball 50, un objet de sa création !

4 jours donc en présence d'une de mes idoles lors de mes débuts au Gym Perfect Bodies, qui resteront gravés dans ma mémoire ainsi que dans celles de ma famille et divers passionnés(ees) du Gym Bastiais.

*A noter la présence des Ajacciens Hervé et Anne Lise Costa, Angeo Pellegrini, Charles Laurent Pomponi et Christian Bertucci qui auront spécialement fait le déplacement d'Ajaccio pour assister au séminaire en fin d'après midi ! Bravo et merci pour votre passion !*





**VINCE TAYLOR** 

**WWW.POWERBALL50.COM**

# RESULTS with **50 lbs** or LESS!

Get the results of an hour long  
workout in just **15 minutes?**

**LEARN HOW >**



FIRST CLASS  
NUTRITION

**BLADE**  
XTREME COLLECTION

LOOK BETTER  
NAKED.



# BLADE

SUPERIOR FAT BURNER **FX**

**DRASTIC INCREASE OF FAT LOSS - IMPROVED FEELING OF WELL-BEING - LOSS OF FAT INSTEAD OF MUSCLE MASS - DECREASES APPETITE - GIVES ENERGY!**

**DISTRIBUTEUR EXCLUSIF FRANCE**

**FITNESS DISTRIBUTION [www.fitness-distribution.fr](http://www.fitness-distribution.fr)**

# TAUHIRO YIP

Photo Gilles Thiercelin



contactez Tauhiro  
sur Facebook



## SPONSOR



## WANTED



# 1<sup>ER</sup>

MAMDOUH "BIG RAMY"  
ELSSBIAY  
IFBB PRO BODYBUILDER

Crédit photos : Denis ADASS



par Denis ADASS

**REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE**  
NEW YORK

# NY PRO

## 17 MAI 2014, NEW-YORK

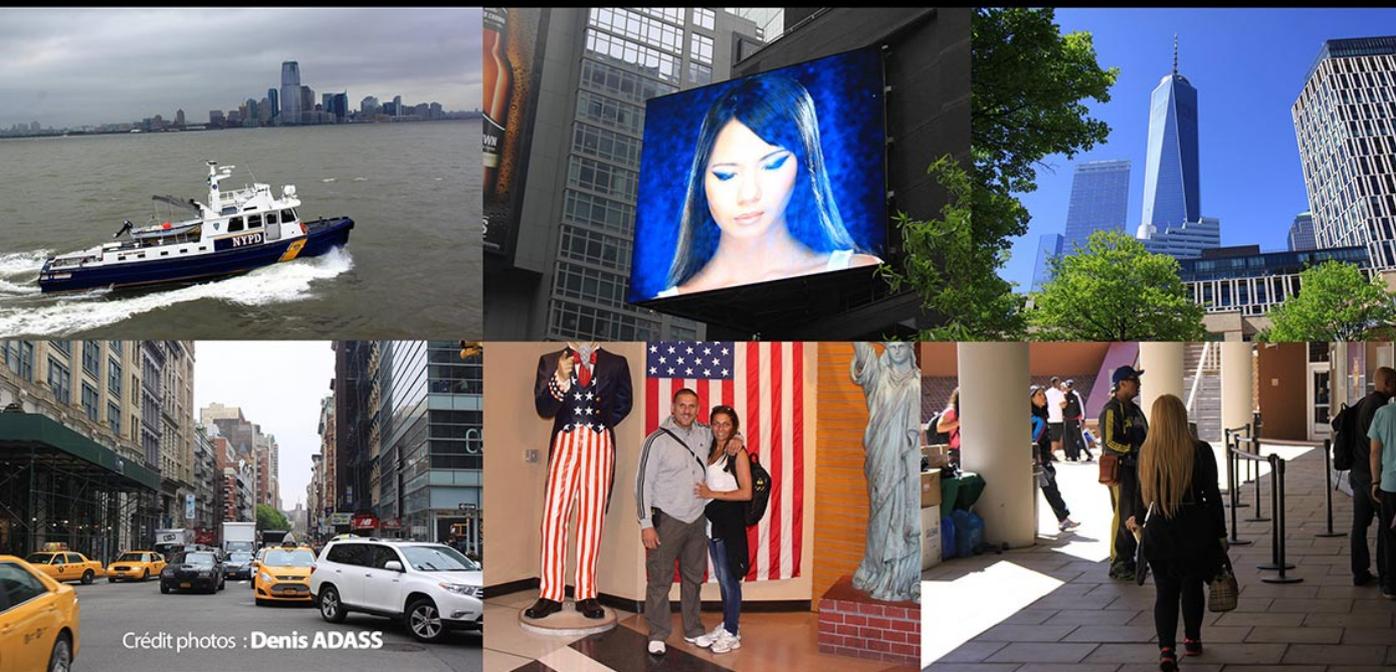
Merci encore à Denis Adass, qui lors de son voyage à New-York en compagnie de sa charmante épouse Géraldine, s'est essayé à un nouvel exercice... non pas avec des haltères cette fois, mais avec la plume et armé de son appareil photo canon dont vous pourrez apprécier le travail ! Merci Denis !

*Eric Rallo Giudicelli*



**Denis & Géraldine ADASS**





Crédit photos : Denis ADASS



par Denis ADASS

**REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE**  
NEW YORK

Quoi de plus agréable que l'état de **New York** et la ville de **Manhattan** pour assister à un des plus anciens concours Pro de Bodybuilding.  
Un temps superbe à deux pas de la **Freedom Tower** et du **Mémorial World Trade Center** dans le quartier de Tribeca.  
Une salle difficile à trouver mais très belle et très confortable d'environ **1000 places**.  
Le concours affiche complet pour la finale et quelques places seront vendues en 1h afin d'avoir une salle bondée dès le préjudging.



**NY PRO 2014**

Une belle organisation de **Bev Francis** et son mari **Steeve** propriétaire du Power house gym à Syosset quelques kilomètres de New-York (message pour les fans qui iront en vacances à NY!;) une salle à ne pas manquer !  
 La compétition commence à 11h et dans l'ordre, l'affrontement opposera successivement les **Women's Physique**, **Men's physique**, **212 Men's bodybuilding**, **Open Meen's Bodybuilding**, **Figure** et les **Bikini**.



**DENIS AVEC BEV FRANCIS**



par Denis ADASS

# NY 2014 PRO

**REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE**  
 NEW YORK



Crédit photos : Denis ADASS





Chez les poids lourds !  
Et dès l'arrivée des  
compétiteurs, pas de  
doute sur la victoire  
de **BIG RAMY**  
toujours aussi  
volumineux mais  
cette fois il a affiné sa  
taille et gagné en  
qualité musculaire le  
combat sera plus dur  
entre le 2e et le 5e.



par Denis  
**ADASS**

**REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE**  
NEW YORK



**VOIR**  
▶  
**la VIDÉO**



par Denis ADASS

**REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE**  
 NEW YORK



Un beau physique pour **Lionel Béké**, mais lors de ce concours on constatera un manque de densité et de sèche ainsi qu'un manque de combativité sur scène. C'est bien dommage car il a tout pour réussir mais il ne devra plus perdre de temps car les places sont chères et le monde du bodybuilding pro est impitoyable. Lionel fini tout juste hors du podium, à la 4e place même si, personnellement, je l'aurais mis 3e.



**3e, Jon Delarosa** une belle forme un compétiteur en progression. **Juan diesel 2e** est parfait : ligne, sèche, densité et il tient le choc et la comparaison en terme de volume à coté de Ramy.

Un peu déçu tout de même par le manque de « Stars du bodybuilding » à cette belle compétition mais cela doit sans doute venir du fait que les concours Pro sont de plus en plus nombreux...

En tous cas un très bon moment passé à New-York, une bonne idée pour ceux qui aiment le bodybuilding : Visite de NY et concours Pro ! le tout durant la meilleure période pour visiter Manhattan !

Denis ADASS

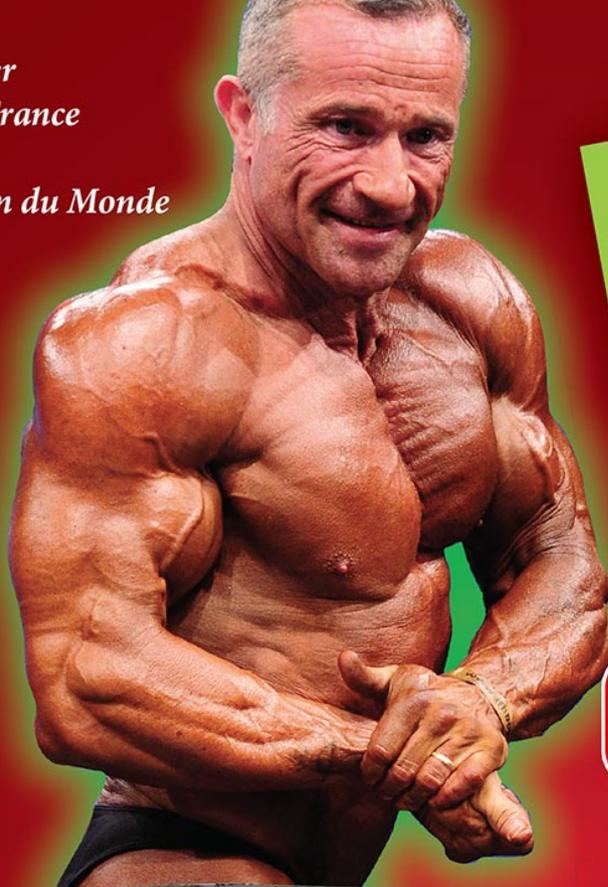


www.protanasa.com  
**RICK COLLINS**  
 LAW FIRM  
 516-294-0300  
**Hydrolyze Ultra**  
**POWERHOUSE GYM**  
 BEV FRANCIS  
 Syosset, New York



**NY PRO 2014**

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



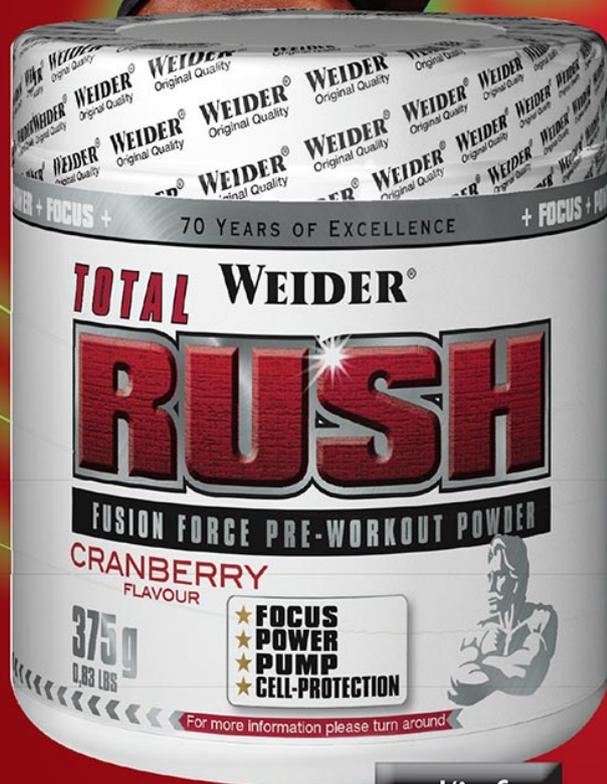
# P.U.M.P

## UP YOUR MUSCLES!

POUR PLUS D'EXPLOSIVITÉ!



**NOUVEAU**



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

Essayez le TOTAL RUSH pour un entraînement encore plus intensif!

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

+ d'infos



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



Importateur Exclusif France & Benelux  
ACTILIFE  
info@actilife.fr

**WEIDER**  
GLOBAL NUTRITION  
WWW.WEIDERFRANCE.FR

Fabriquée en  
Allemagne

# ACTION-RÉACTION



## PEC DOS EN SUPERSET !

Julien  
**Greaux**

Compete **harder.**



Team**GAT**.com

Ce mois si on va travailler les pecs et le dos en superset. Ce qui veut dire, faire une série de pecs et enchaîner sans repos avec un exercice pour le dos.

Nb : Bien s'échauffer avant de commencer!

### PREMIER SUPER SET :

Développé couché + Tirage avant poulie haute prise large.  
Au total 4 séries entre 8 et 12 reps.

### DEUXIEME SUPER SET :

Tirage prise serré en supination + Développé incliné avec haltères.  
4 séries entre 8 et 12 reps.

### TROISIEME SUPERSET :

Ecartés couchés avec haltères + Rowing assis prise serré.  
4 séries de 8 a 12 reps.

### Et le dernier SUPERSET :

Tirage un bras haltère + cable vis à vis.  
4 séries de 8 a 12 reps.

### Quelques points à se rappeler :

Ne pas prendre plus de 40 sec de repos entre les supersets.  
Bien isoler et bien contracter les muscles ciblés!

« **BONNE CHANCE** » les amis !  
« Action - Réaction » ! Julien Greaux

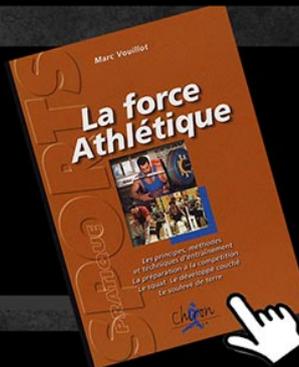


Champion de France de force athlétique  
Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique  
Formateur à la SERAPSE depuis 1998  
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

**MARC  
VOUILLOT**



# La force Athlétique



# le DEVELOPPÉ couché

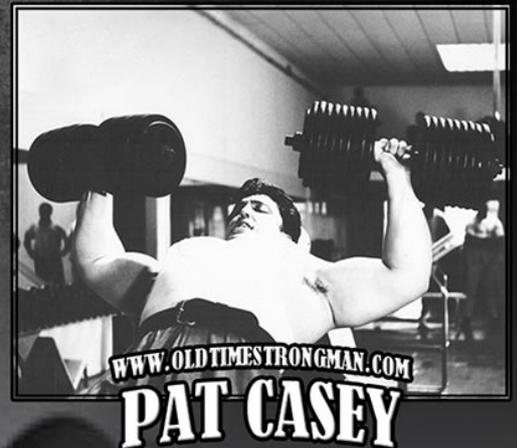
1ère partie



## Pat Casey le premier grand bencheur

Le concept même du développé couché est très simple, il s'agit de descendre une barre jusqu'à la poitrine puis de la pousser en étant allongé sur un banc. Pourtant, si l'on se penche un peu plus sérieusement sur le sujet, on prend vite conscience de la difficulté imposée par les nombreux paramètres intervenant et trop souvent occultés. En effet, un geste sportif quel qu'il soit suppose, pour que sa réalisation soit optimale, une technique appropriée et un entraînement créant l'aptitude à l'effort demandé. L'approche sportive devient alors beaucoup plus complexe, demandant méthode et analyse.

Le développé couché en force athlétique suppose une approche quelque peu différente par rapport à son jeune frère en épreuve unique. En effet, si sur un plan purement technique, ils sont identiques, ils diffèrent quant à la préparation physique et psychologique.



# le DEVELOPPÉ couché

1ère partie



MARC  
VOUILLOT

## Joseph Ponnier l'un des plus fabuleux bencheur français

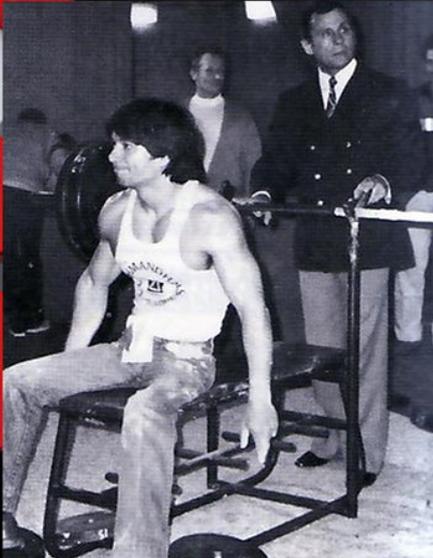
En force athlétique, il s'agit d'effectuer trois mouvements bien spécifiques au meilleur de nos possibilités qui toutes vont demander un effort physique et mental plus ou moins intense suivant les prédispositions naturelles de chacun. Le pratiquant devra, lors des entraînements, notamment durant les séances où figurent successivement le squat et le développé couché, comprendre la nécessité d'aborder ce dernier dans les meilleures dispositions physiques et psychologiques possibles en faisant abstraction de ce qui s'est passé précédemment. Il faudra apprendre à gérer au mieux le facteur fatigue et la déstabilisation psychologique que peut occasionner le squat.

Cela n'est pas chose facile car le squat est responsable d'une importante diminution de notre potentiel physique et psychique. Celui-ci est incontournable en compétition de force athlétique, prenons-en acte et, là encore, sachons nous adapter. Le muscle, premier responsable de notre mobilité corporelle, a le pouvoir de s'adapter au type de travail qu'on lui impose.

Il faudra donc orienter les efforts vers une approche tenant compte du code génétique (d'après Sheldon) des rapports segmentaires afin d'élaborer un programme d'entraînement visant à l'amélioration de la force au développé couché.

Le fait d'améliorer son approche de l'entraînement par une meilleure connaissance, une technique plus élaborée, une analyse plus judicieuse, n'aide pas seulement à "pousser" plus lourd, mais garantit également une plus grande longévité dans la pratique du développé couché en prévenant ou limitant les risques de blessures toujours possible.

Le développé couché est sans nul doute le plus populaire des trois mouvements pratiqués en powerlifting. Il est toutefois bon de noter que, malgré cette grande popularité, il reste un grand inconnu car peu d'athlètes en ont une approche rationnelle. En effet, trop souvent les techniques sont approximatives voire inexistantes et les programmes d'entraînement inadaptés : ce qui aboutit inéluctablement à des contre-performances et souvent à des traumatismes à plus ou moins long terme.



Avant d'entrer plus en détail sur l'aspect technique du mouvement, abordons en quelques lignes les conseils importants à garder en mémoire (ceux-ci sont également valables pour le squat dont nous avons déjà parlé et le soulevé de terre que nous aborderons plus tard):

**1** Abandonner la recherche systématique du "maxi" durant la préparation. Ne pas chercher à se tester sans cesse sur des charges limites : cela ne mène à rien sinon à la stagnation, voire à la régression et au découragement.

**2** Comprendre qu'une préparation idéale passe par l'intensité sans cesse renouvelée des entraînements due à l'augmentation constante des charges utilisées (déterminées par des pourcentages calculés d'après un objectif précis), par l'application de différents types de régimes de contraction musculaire visant à l'amélioration de la force :

- concentrique
- excentrique
- isométrique
- plyométrique

ainsi que par l'utilisation d'un certain nombre de méthodes et principes d'entraînement comme :

- la répétition forcée
- le travail partiel
- la récupération partielle
- le stato-dynamique
- la post-activation

**3** Il faut travailler la coordination inter segmentaire, donc intermusculaire, et l'amélioration de l'aiguillage nerveux en terme de synchronisation (recrutement moteur, temps de réaction, intention de vitesse, accélération compensatoire).

**4** Il faut travailler au développement d'une masse musculaire de qualité (exercices d'assistance sur les muscles moteurs, synergiques et antagonistes). Il faut insister sur le renforcement des muscles de la coiffe des rotateurs dont l'action stabilisatrice est déterminante.

**5** Il faut veiller à garder une intégrité ostéo-articulaire et musculaire. Tout problème osseux, tendineux ou musculaire doit être pris très au sérieux. Il conviendra en conséquence de modifier la technique employée durant quelque temps et de diminuer les charges de travail. Ceci afin de soulager, voire de supprimer la douleur.

**le DEVELOPPÉ**  
**couché**  
1<sup>ère</sup> partie



**MARC**  
**VOUILLOT**

S'il s'agit de blessure musculaire atteignant des muscles fixateurs, synergiques ou moteurs. Il est alors souhaitable pour ne rien aggraver (cela peut avoir de lourdes conséquences pour la suite d'une carrière sportive) de ne pas entretenir la ou les douleurs, de stopper tout effort sur la région blessée le temps d'une guérison complète. Après cette interruption, un travail progressif reprendra pour revenir au meilleur niveau.

la suite le mois prochain...

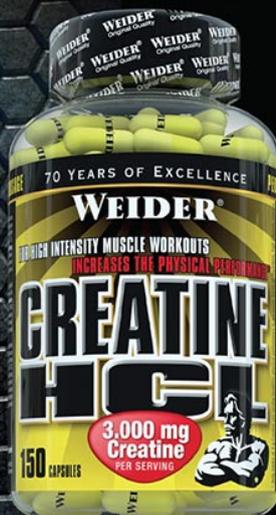
**Marc Vouillot**

**Laurent BERNARDINI**  
**Thierry METAYER et Jean KINGSTONE**  
*Photo Eric RALLO*



Fabriqué en  
Allemagne

+ d'infos



**FORCE ET  
PUISSANCE!**



**WEIDER**  
GLOBAL NUTRITION

[www.weiderfrance.fr](http://www.weiderfrance.fr)



1<sup>ER</sup> SITE DE TESTS EN VIDEO DE FRANCE

**VIDEOSTEST**

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

**.COM**

par **AIKI**  
**VIDEOSTEST.COM**



Récupération  
Musculaire

**Le Test**



favorise la prise  
de Muscle

**VRAIMENT???**



**Podcast n° 12**

@ PASC

@ MIKA

@ AIKI

Les copieurs

politique du site  
bilan



videostest n'est pas à vendre

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

**Le Test**

Efficace?



Brûleur de  
Graisse





1<sup>ER</sup> SITE DE TESTS EN VIDEO DE FRANCE

**VIDEOSTEST**

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

®

**.COM**

# SPONSORING MARQUES DE COMPLÉMENTS IMAGE DU BODY

Nous avons beaucoup abordé le thème des compléments alimentaires et du marketing. En effet, vous avez logiquement de la publicité, mais parfois des tromperies qui peuvent influencer les consommateurs.

Ici, il s'agit d'une petite réflexion personnelle sur un autre aspect des compléments : leurs influences sur l'image du Body aux yeux des non initiés.

Nous l'avons déjà vu à travers nos podcasts : des publicités exagérées créent des amalgames, des incompréhensions chez Mr Tout le monde. Et donc si vous avez des reportages qui disent un peu n'importe quoi à la TV, c'est y compris à cause de cela.

De plus, les marques/distributeurs sponsorisent les athlètes selon les moyens disponibles et selon des contrats passés avec eux.



En gros ils aident l'athlète financièrement en fournissant des compléments pour sa préparation , en payant parfois le transport et hébergement pour se rendre à ses compétitions... (Enfin , là ce n'est pas valable pour tout le monde...) En échange, l'athlète représente la marque, et à travers son image, diffuse de la publicité .

Parfois, cela peut paraître ridicule qu'un athlète se force à dire tout et rien sur les réseaux sociaux juste pour passer une annonce en faveur de son sponsor.

" Je pars faire les courses. Il fait beau et c'est grâce à la marque X ...."

Toutefois, ils ne sont pas non plus formés à cela et font ce qu'ils peuvent pour représenter au mieux la marque.

Si je peux me permettre un petit conseil après avoir regardé un peu à travers le monde ce qu'il se fait à ce niveau là : **Certains ont compris que le fait de passer un message (par exemple : astuce training, un salut à ses fans...), et de mettre en fond de décors le produit peut être plus efficace encore qu'un placement produit direct. Cela est perçu comme étant moins agressif, plus subtil.**

**Cela donne aussi une image détendue de la marque représentée et non agressive.**

Cette pratique est beaucoup utilisée par des gens qui font par exemple des podcasts sur le Web. Vous voyez derrière eux des livres subtilement placés. Si les gens vous apprécient, ils souhaiteront tout savoir de vous et vous poseront la question de savoir "quelle est le produit que tu as a coté de toi " .

Rappelez vous : quand les gens regardent la TV et qu'ils tombent sur la publicité qui leur est imposée, bien souvent ils zappent ou en profitent pour effectuer d'autres tâches.

Ensuite, le fait que des marques ne respectent pas ses engagements avec ses athlètes peut nuire à tout le monde . Il est inacceptable qu'un athlète qui respecte le contrat ne soit pas récompensé par son sponsor selon les modalités du contrat passé.

Cela peut créer des conflits (justifiés?) et avec les réseaux sociaux, cela se diffuse y compris chez les gens un peu étranger au monde du body. C'est un petit milieu et nous avons tous besoin d'avancer ensemble afin de faire progresser le Body en France. Si une marque ne tient pas ses engagements avec son athlète, alors pourquoi devrions nous lui faire confiance sur la qualité de ses produits ?

**Les gens suivent un athlète et même s'il change de marque...**

Alors messieurs, mesdames représentants des marques, n'oubliez pas que vous avez besoin d'eux et donc respectez vos engagements pour le bien de tous.



## SPONSORING MARQUES DE COMPLÉMENTS IMAGE DU BODY

**FIRST CLASS NUTRITION**

# WANT MONSTER MUSCLES?!

**THE ULTIMATE PRE WORKOUT BOOSTER!!**

- > Xplosive energy
- > Xtreme muscle pump
- > Xpand muscle growth

**WORK OUT TO THE MAXXX!!**

# LORENZO BECKER

## BLACK PROTEIN<sup>®</sup>



# BLACK PROTEIN®



## Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

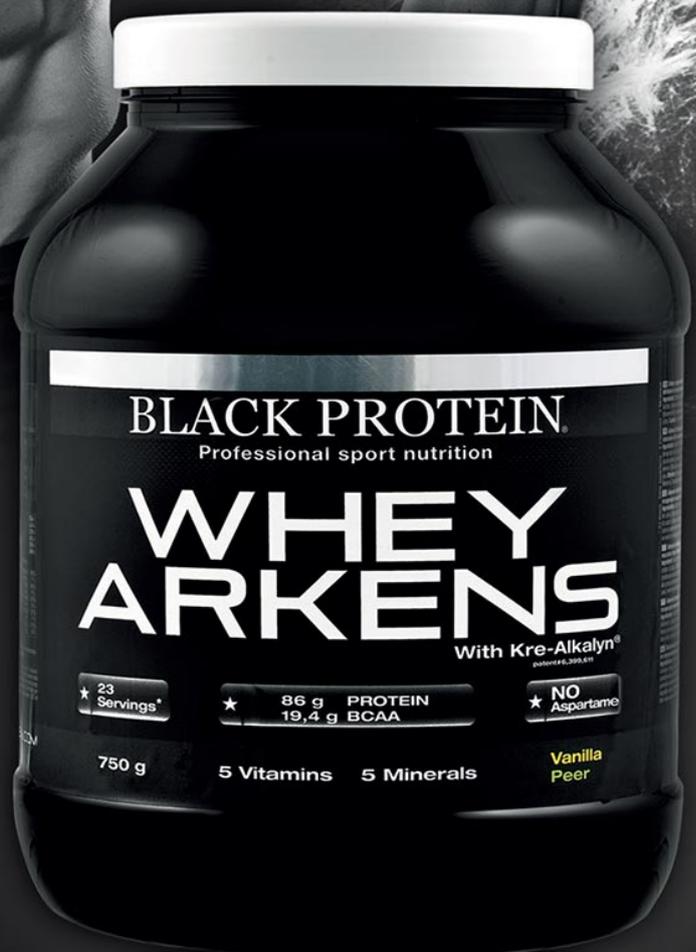
19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn

5 Vitamines

5 Minéraux

## 12 Parfums



Rejoignez-nous sur Facebook



Netquattro Sports 6 rue Jean Arnaud ZAC de Champpeuillet 38500 Voiron - Siret : 423 810 324 000 24

WWW.BLACKPROTEIN.COM

# ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



Vincent  
ISSARTEL



# VIVEMENT LA FERMETURE DE LA SALLE!

**CASSER LA ROUTINE** en délaissant la salle au profit des  
**ACTIVITÉS DE PLEIN AIR !**



*Le mois dernier je vous vantais les mérites des résultats maximaux pour un minimum de confort, de matériel et surtout en utilisant des choses simples, efficaces...mais très simples! Et là du coup, en réfléchissant à mon article, j'ai pensé à l'été qui arrive et à la fameuse question que tous les adhérents se posent... "Quand est-ce que la salle ferme?"*

*Et oui!! La fameuse question que je me suis posé de nombreuses fois, que j'ai entendu des centaines de fois dans les vestiaires, et que l'on me pose aussi depuis que je suis moi même gérant! Tout le monde a un jour redouté une fermeture d'une semaine voir plus, synonyme, paraît-il, de régression, de fonte musculaire, de prise de gras... Bref l'horreur pour tout acharné !*



*Pourtant si vous connaissez un peu ma façon de voir les choses vous savez que même un mois de fermeture ce n'est pas un problème, et que je n'irai pas chercher une autre salle!*

*Simplement prendre quelques un de mes outils favoris et me mettre en quête d'un endroit tranquille, avec des gros cailloux à soulever!*

**JE VAIS MÊME ALLER PLUS LOIN EN DISANT QUE TOUS LES PRATIQUANTS DE FONTE DEVRAIENT CASSER LA ROUTINE EN DÉLAISSANT LA SALLE AU PROFIT DE L'EXTÉRIEUR ET SAISIR LA PÉRIODE ESTIVALE COMME UNE AUBAINE!**

*Un prétexte pour vous confronter avec votre corps, votre poids et des mouvements, des Mouvements même avec un grand M !*

*En salle vous êtes souvent soucieux du muscle et non du mouvement; dehors vous serez d'avantage acteur d'un geste!*



Ce week end j'ai fait une séance dehors, un comble quand on a une salle à disposition me direz vous, en emportant simplement **2 kettlebells, une ceinture pour se lester et un TRX!** Le reste étant composé et imaginé à partir de portiques de jeux pour enfants!  
 La vidéo va illustrer mes propos et vous donnera, je l'espère, quelques idées pour des séances "outdoor".

**Vous le savez bien, la routine est un gros frein à la progression, que l'on soit powerlifter, culturiste etc; donc sortez de votre zone de confort, prenez une grande bouffée d'oxygène, écoutez les oiseaux chanter et tractionnez!**



**VOIR**  
  
**la VIDÉO**



 Suivez Vincent sur Facebook



**POWERTEC**  
 COMMITTED TO STRONGER LIVES

**Plus qu'un engagement, une promesse !**



**WB-LS13**



**WB-MS13**



**WB-PR11**

Découvrez notre gamme complète d'appareils de musculation idéale pour un usage :

- Home fitness / Associations sportives / Centres de coaching
- SDIS / Casernes militaires / etc...

POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.

Service client / Réponse sous 8 H / Garantie 2 ans  
 Devis gratuit / SAV rapide / Livraison rapide

[www.powertec-musculation-france.com](http://www.powertec-musculation-france.com)



**Patrick OSTOLANI**  
 Directeur de la fédération IFBB NORD-EST.  
 Préparateur physique dans le milieu sportif.  
 Coach dans le comportement alimentaire et sportif

# REPORTAGE

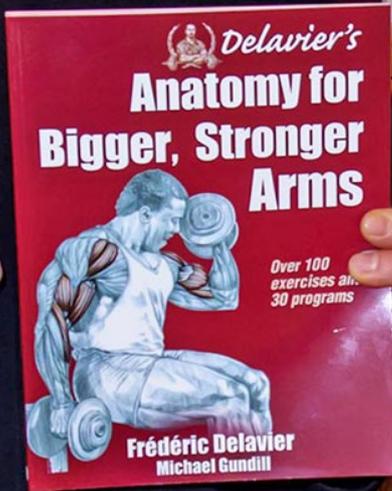
Reportage vidéo **Michael GUNDILL** 



**VOIR**  
la VIDÉO



**Bodypower PART 1**



**Bodypower PART 2**



**Bodypower PART 3**



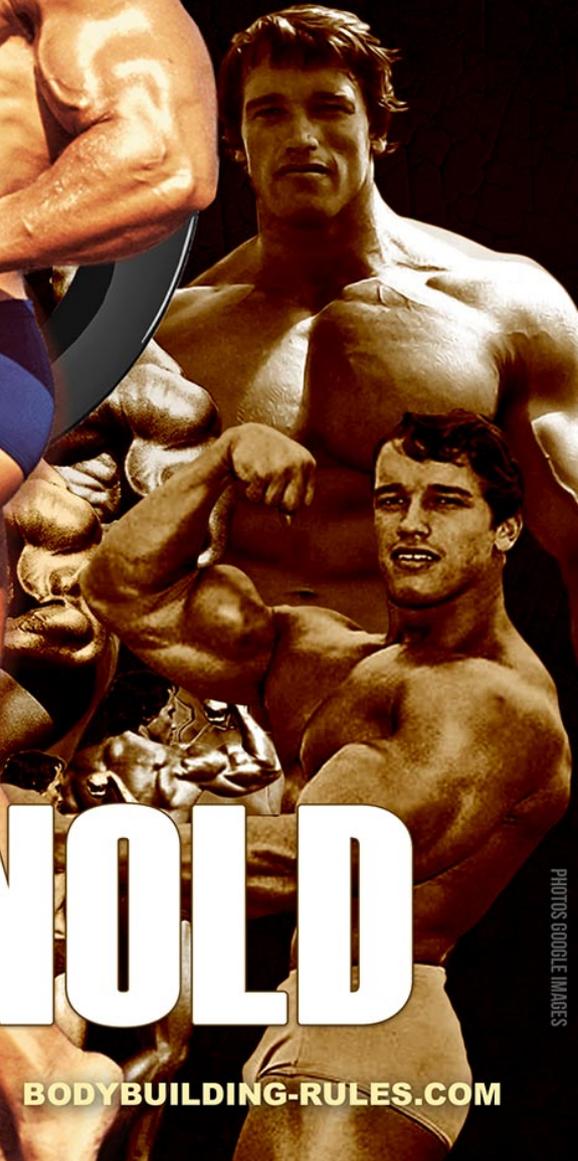
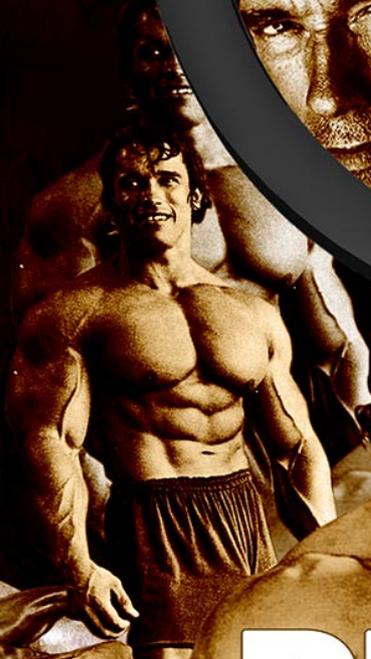
Michel AGUILERA  
Collectionneur - Archiviste



# BODYRÉTRO

SOURCES ET DOCUMENTS : SANTÉ ET SPORT 1968 , HEALTH AND STRENGTH PHOTOS ARAX ET GEORGES GREWOOD

# LE «RÊVE»



# D'ARNOLD

MR UNIVERS 1967

BODYBUILDING-RULES.COM

# BODYRÉTRO

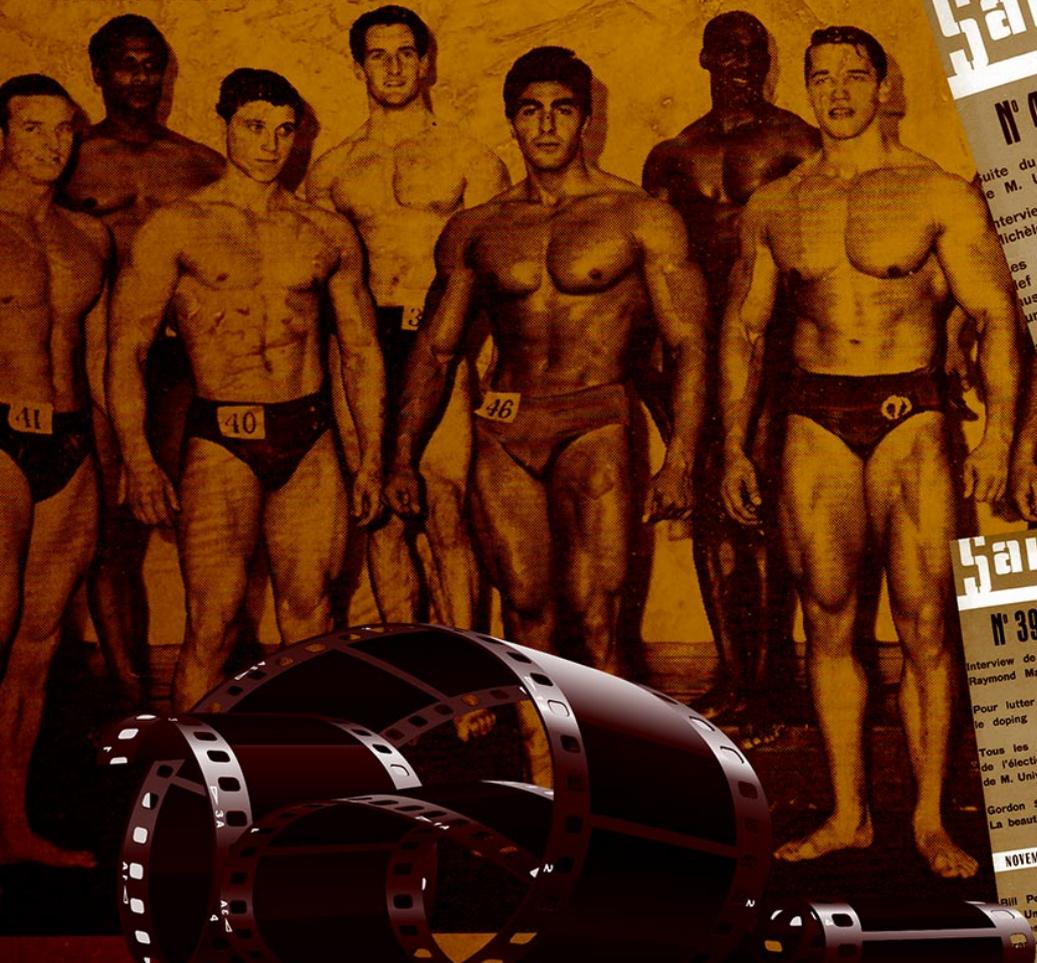
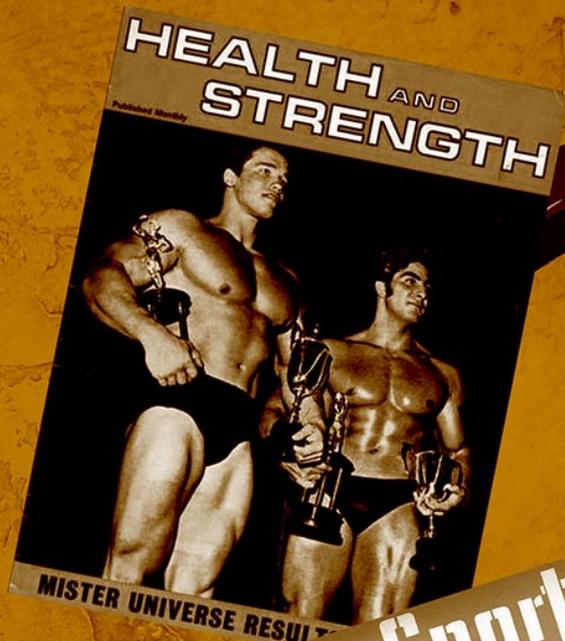
Victoria Palace **23 SEPTEMBRE 1967** Londres...

Le concours annuel de la N.A.B.B.A à lieu pour la 19e fois au Victoria Palace de LONDRES .Oscar Heidenstam souhaite la bienvenue aux 2500 spectateurs et présente les arbitres internationaux.

La compétition a un peu moins de compétiteurs que d'habitude .En effet la présence de l'américain **Bill PEARL** en catégorie professionnel et celle de l'Autrichien **Arnold SCHWARZENEGGER** grande révélation de l'année 1966 en a fait réfléchir certains.

La compétition débute avec la classe III (petite taille) et une nouvelle fois c'est l'Anglais **John CITRONE** qui remporte le titre devant **Wilf Sylvester** et **Terry Parkinson**

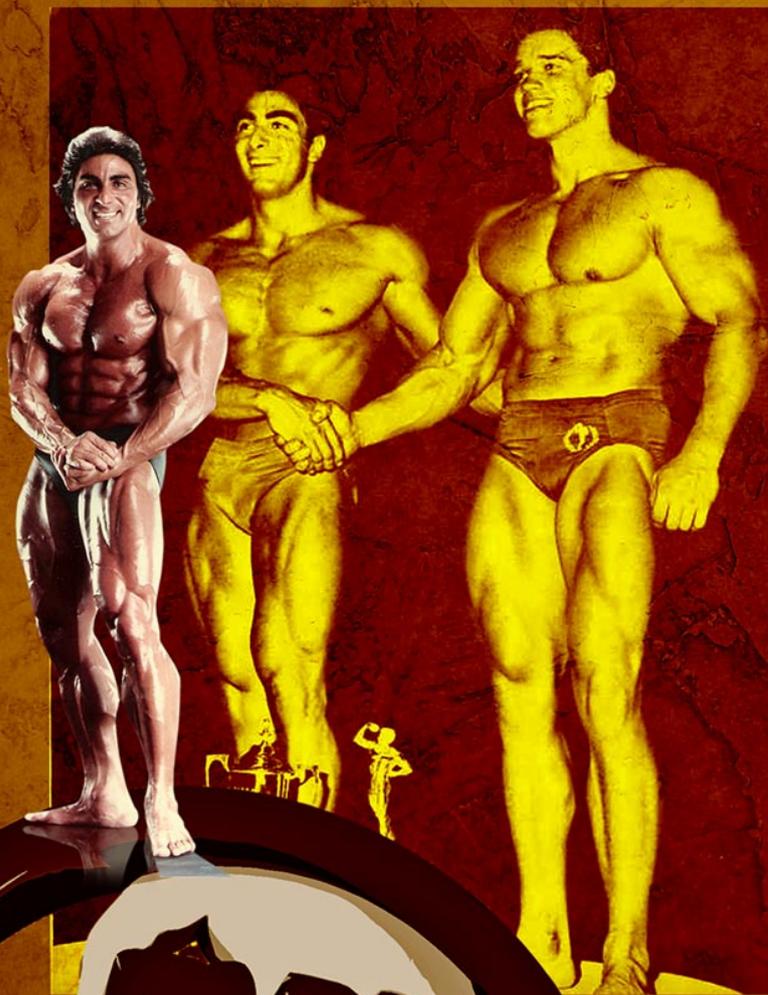
En taille moyenne **Albert BECKLES** devance **Roy CALLENDER** qui participait pour la première fois au concours du Mr Univers, tous deux étant des BARBADES. L'anglais **Arthur FAIRHURST** est 3e



# LA CLASSE 1 (GRAND TAILLES)

# ARNOLD SCHWARZENEGGER

## SON PREMIER TITRE !



En 1966 une lutte titanesque avait opposé Chester Yorton et Arnold Schwarzenegger.

Cette année pour sa deuxième participation le jeune Autrichien de 20 ans **1,89cm et 113 kg** va faire sensation .En face de lui se trouve **Dennis TINERINO** le Mr Amérique 1967 .Dennis a un physique exceptionnel, des lignes proportionnés et un enchainement de poses parfaites. Pourtant il va commettre une erreur lors de la comparaison de dos avec Arnold partant bien trop tôt pour un bon jugement donnant ainsi une majorité de vote pour Arnold.

Le jeune Schwarzenegger respire la puissance ! Sa pratique de L'Haltérophilie dès l'Age de 15 ans ainsi que des mouvements de force Athlétique lui ont donné des jambes et mollets très puissants .Le jeune « Géant Arnold » déchainait là des salves d'applaudissements .Il s'est considérablement amélioré avec ses bras de 53 cm et a 5 kg de plus que l'année précédente ! A 20 ans il devient le plus jeune Mr Univers remportant sa catégorie et le toutes Catégories !

# BODYRÉTRO

# ARNOLD SCHWARZENEGGER VIENT DE RÉALISER SON RÊVE DE TOUJOURS DEVENIR MR UNIVERS POUR LA PREMIÈRE FOIS UN PUBLIC EN DÉLIRE SCANDENT SON NOM « ARNOLD , ARNOLD ! »

## BILL PEARL «UN PROFESSIONNEL DU SPECTACLE»

Le clous du spectacle arrive avec **Bill PEARL** en grande taille qui remporte son 3<sup>e</sup> titre de Mr Univers après 1953 et 1956, il devance **Nicolas KLEBER** de la Guadeloupe et **John DUBB**.

En taille Moyenne **Charles SINTAT** devient Mr Univers devant l'italien **DEIANA**. Le toute Catégorie étant remporté par la vedette du jour **Bill PEARL**. Bill fera sensation lors de la compétition en venant réaliser des tours de force en tordant des clous de 1 cm ou en faisant éclater des bouillottes !

### LE SAVIEZ-VOUS :

Lors de cette compétition tous les concurrents de la **NABBA** ont été invités à signer une déclaration dans laquelle ils mentionnaient de ne jamais avoir eu recours aux drogues ou divers stimulants chimiques.

*On assure que tout le monde disait la vérité.*

### DERNIÈRE MINUTE

Résultats du Concours de M. Univers du 23 septembre 1967, à Londres.

#### PROFESSIONNEL :

— Classe 1 —

1. Bill PEARL (E.U.)
2. Nikolas KLEBER (Guadeloupe)
3. John BUBB (Angleterre)
4. Karl BLOMER (Allemagne)
5. Derek GIBBONS (Angleterre)
6. Roger FRANÇOIS (France)

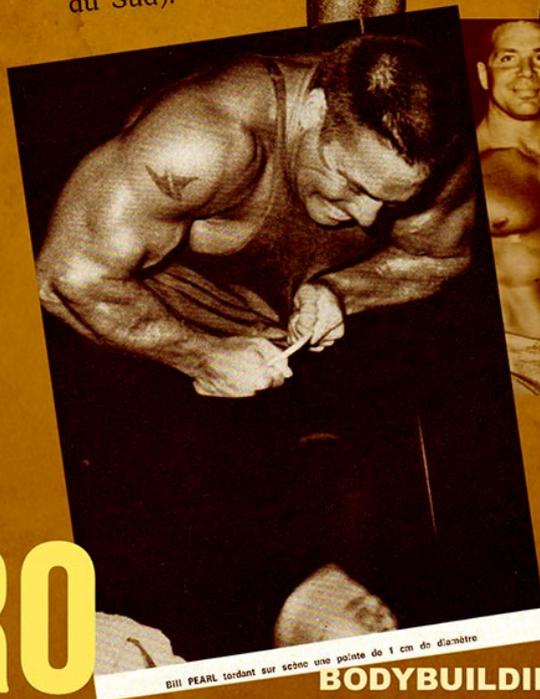
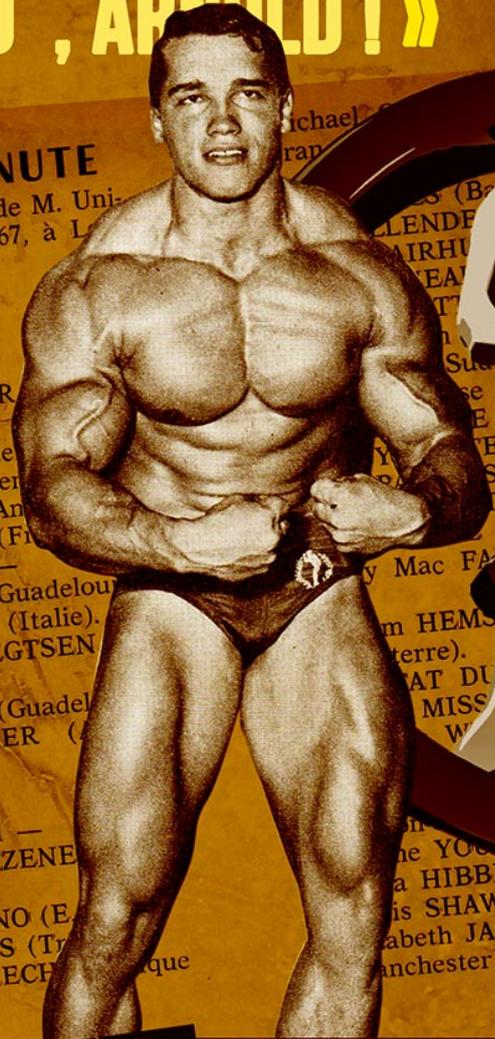
— Classe 2 —

1. Charles SINTAT (Guadeloupe)
2. Guiseppe DEIANA (Italie)
3. Ludwig INGEBREGTSEN (Norvège)
4. Vincent GILLES (Guadeloupe)
5. Freidrick WEIMER (Allemagne)

#### AMATEUR :

— Classe 1 —

1. Arnold SCHWARZENEGGER (Autriche)
2. Dennis TINERINO (E.U.)
3. Henry GREAVES (Trinité-et-Tobago)
4. Dick ENGELBRECHT (Afrique du Sud)



# BODYRÉTRO

✓ N°13

# BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR



## VINCENT KLUSKA



photothèque Vincent Kluska

26 ans  
Taille : 167cm  
Poids : 67 kg



58 kg

2011



63 kg

2012



82 kg

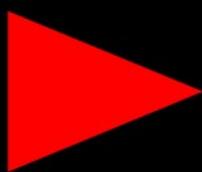
2013



67 kg

2014

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



### CONTACTEZ NOUS

[contact@bodybuilding-rules.com](mailto:contact@bodybuilding-rules.com)



WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE BOUTIQUE POUR  
**30 000€**  
TOUT COMPRIS



# LA NUTRITION CHEZ

WWW.BSA-SHOP.FR

# BSA SHOP À -70% !!

WWW.BSA-BLOG.FR

## NOS BOUTIQUES

06250 Mougins,  
mougins@bsa-nutrition.com

77000 Melun,  
melun@bsa-nutrition.com

59000 Lille,  
lille@bsa-nutrition.com

## LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook  
Youtube  
Instagram

WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM



MUSCLETECH

US

USP

MM

**BSA SHOP**  
Power & Bodybuilding

Forma Cell  
SIGNATURE SERIES

DYMATIZE  
BUILDING BETTER BODIES

MuscleMeds  
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

PROTECH  
Sport & Fitness Nutrition

Damien Kyle, athlète BSA  
Priscilla Jones, athlète BSA



# LUCA ALFIERI

## ITALIAN BODYBUILDER & FITNESS PHOTOGRAPHER



# FLORENT DORIZON



contactez Florent  
sur Facebook

Photo **JR.MUSCLE** et **FLORENT.DORIZON**



SPONSOR



WANTED



**BBR**

# Retour sur le Championnat d'Europe IFBB

**SANTA SUSANA**  
14-19 Mai 2014

Reportage : **Thierry Aussenac**  
Photos : **Afbbf-Ifbb / Thierry Aussenac**



## 18 ATHLÈTES DANS LE TOP 6

- Muriel Boumazza 2e
- Alain Pages 2e
- Stephan Canetti 6
- Rachel Ramos 3e
- Nassim Sahili 4e
- Frederic Fabbi 4e
- Brigitte Subrin 3e
- Serge Rouze 5e
- Eric Miet 2e
- Barbe Charles 5e
- Jean Dulon 2e
- Hervé Costa 4e
- Emma Patimo 6e
- Delobel Alexis 3e
- Romeo Zon 3e
- Jean Noel Gamer 4e
- Caroline Deveaux 6e
- JF Ballester / Nelly Rey (en couple) 6e

facebook.





**C'est toujours un plaisir de retourner à Santa Susana, afin d'assister aux Championnats Internationaux de bodybuilding IFBB!**

**La Costa Brava, une côte de l'Espagne qui se prête vraiment à ce genre de compétition, où il y fait toujours un grand soleil, où les hôtels 4 voir 5 étoiles, sont dressés tous côte à côte en bordure de Mer, chacun avec leurs devantures de palmiers et de piscines, enfin tout pour vous plonger dans une ambiance quasi de vacances.**

**Cela fait maintenant des années que je m'y rends et c'est toujours autant surprenant d'y croiser si peu de Français!**

**(Quand on sait que la frontière Française est à moins d'une heure de route !)**



**L'autre remarque que l'on se pose, c'est toujours se manque de communication, absence de panneaux publicitaires, absence de fléchages directionnels, absence d'informations locale, bref, aucune campagne publicitaire autour de cette manifestation sportive qui dure quand même 5 jours !**



**EXCLUSIVITÉ**  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
**100% DIGITAL**  
**100% GRATUIT**

Petite parenthèse, pour démontrer ce manque évident à ne pas vouloir démocratiser le bodybuilding, pour que le plus grand nombre de personnes y accèdent. Bref, ceci dit suffisamment de spectateurs du milieu, qui pour certains et certaines, créent le spectacle tout autant que les athlètes eux même.

Passons aux choses sérieuses !

Jeudi, ce sont les catégories seniors Body et essentiellement une catégorie m'intéresse tout particulièrement, celle des **seniors moins de 80kg**, ou l'athlète Français **Barbes Charles** si présente.

Vous l'aurez compris, c'est un athlète que je prépare et qui à la particularité d'avoir une ligne et un charisme très typique.

Détenteur du titre de Champion de France en 2013, il s'était fixé comme objectif ce Championnat d'Europe. Son but était de présenter un physique avec une nette progression sur ces points faibles tels qu'une meilleure ceinture scapulaire au niveau antérieur une meilleure épaisseur, profondeur du dos, un équilibre plus symétrique sur ces membres inférieurs et un meilleur volume global, forcément !

Le challenge a été suffisamment respecté, au détail près que malgré tout, il est apparu sur scène avec ses concurrents, voilé au niveau des quadriceps et avec un manque évident de dureté. L'explication vient de la veille de son passage, journée d'arrivé sur le site ou tout une panoplie de conséquences dues à son voyage et à la pesée sont venues compromettre la phase finale de sa préparation !

Absence de repas et d'hydratation, stress, attente, crampes, énervement, longue marche pour trouver l'hôtel, etc., enfin tout ce qu'il faut réunir, pour arriver fatigué, vidé et voilé sur scène.

Il en demeure pas moins, qu'une fois aligné sur scène, son physique, ses galbes, son esthétisme et sa façon de poser, attirent l'œil des juges et ils ne s'y trompent pas, car son numéro a été appelé dans le premier tiroir. Une belle prestation et un beau posing, qui le place 5e de sa catégorie ! On ne peut que se dire « dommage », et être « un poil » désabusé, car sans chauvinisme aucun, il pouvait prétendre à la première place ...voir la 2e.



Le premier de cette belle catégorie, un Italien, M Shitilo SIMONE, très belle ligne également et superbe sèche et le second, M Aleksei DENISOV Russe avec un grand charisme, des dorsaux très évasés, moins dense que l'Italien.

Deux autres Français étaient alignés en - 80kg, à noter M Sébastien MARTEAU, qui se classe 8e ainsi que M Eric MIET, qui termine 12e et que l'on retrouvera en catégorie Master + 40ans.

17 athlètes représentaient cette catégorie. A noté chez les séniors Men's bodybuilding en moins de 75kg, (juste avant) une très belle 3e place du Français, Roméo ZON.

**Le lendemain, vendredi 16-MAI**, un autre grand athlète et surtout ami, se prépare pour aller se confronter avec 11 concurrents de la catégorie **Master Men's bodybuilding + 50 ans/plus de 80 kg**. **Jean DULON**, Champion de France toute catégorie, 3e aux jeux Méditerranéens en Grèce en 2012, se présente sur scène avec un poids de corps inférieur aux autres athlètes et le plus petit de tous. Mais voilà, ce qui fait la richesse et la beauté du bodybuilding, c'est que lorsque l'on respecte et que l'on rentre dans les critères de jugements et bien peu importe le gabarit ! Cela paye toujours ! **Effectivement, équilibre, proportion, ligne, sèche, densité et présentation nickel et bien sa donne une 2e place à Europe!**

Voilà ce que **Mr DULON** a présenté ! un physique irréprochable, sur de lui, une préparation bien tenue, un tan nickel, des poses bien exécutées, un posing carré, enfin tout ce qu'il faut pour ce faire remarquer par la table des juges et laisser derrière lui les gros gabarits. A noté que 25kg de poids de corps, séparait le 1e, le Russe (encore un !) **Alexander ALEKSEEV**, gros, sec avec par contre un tan médiocre et une présentation vulgaire. La 3e place revient au Portugais M José **Carlos REBOLO**, remarqué par ses gros galbes de cuisses. A noter la très belle 4e place de **Frédéric FABBI**.



**EXCLUSIVITÉ BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS  
**100% DIGITAL 100% GRATUIT**



**Dimanche 18-MAI**, changement de décor, des filles plein les « backstages », c'est la dernière journée, celle des plus belles catégories féminines.

Quelques heures auparavant, au petit matin, j'étais avec **Muriel BOUMAZZA**, pour la séance « tannage », je profite pour revoir les poses avec elle avant de se retrouver sur les lieux de la compétition.

Donc, nouvelle catégorie « Women's Physique », ou 24 concurrentes se préparent dans les loges, « chaude ambiance » !

Mais surprise !, elles apprennent, que vont se rajouter les «filles bodybuilding», dans ce même plateau, Tiens donc ?! Comment va être jugée cette catégorie ?!, déjà très compliquée !, que vont privilégier les juges ??

Nous voilà en pleins préparatifs en coulisse et ce petit stress interrogatif qui vient tarauder le cerveau !

Néanmoins, avec Muriel, nous avons bien étudié les critères de cette catégorie et nous étions confiants quant à la préparation et à la forme qu'elle affiche pour ce week-end décisif pour elle.

Top départ, elles arrivent sur scène, et avec toute humilité, en tant que juge international, J'avoue qu'au premier coup d'œil, être un peu perdu, tant les différences de physiques sont énormes ! Donc, il en ressort malgré tout, 3 tiroirs bien nets.

Les filles body, les filles physiques et les entres deux, ce que moi j'appelle les «**Pas fini et tout à faire** » ! Mais il faut attendre le choix des juges, et patienter avant d'entendre l'ordre du chairman, énoncer le premier tiroir et les premiers numéros! Bingo! Muriel se trouve dans les premières sélectionnées et on comprend vite que la compétition va se dérouler avec les bons critères mis en place par la fédération, pour cette nouvelle catégorie.

**On parle bien de Championnat d'Europe, le top 6 sera représenté par L'Ukraine, la France, l'Italie, la Suède, l'Allemagne et l'Autriche, six athlètes de grande qualité.**





**Muriel affiche sa plus grande forme, depuis que l'on travaille ensemble (6 ans déjà !), elle présente un bon compromis, un physique dur, sec, mais pas extrême, strié, mais pas trop veineuse, galbes, ligne, grâce et féminité. Un tan parfait, une présentation parfaite et un sens des poses harmonieuses.**

L'Ukrainienne elle aussi affiche un très beau physique avec une allure plus élancée, une silhouette équilibrée, mais moins de duretés que Muriel. Vient également, l'Italienne, une sèche plus prononcée, surtout sur les cuisses, mais avec un léger déséquilibre entre le haut du corps et les membres inférieurs. 3 athlètes aux physiques impeccables, mais très différents malgré tout.

Il faut noter dans cette catégorie, la présence de la Française, **Nathalie CAMOU**, peut être une compétition de trop dans cette saison difficile pour elle, ou elle n'avait pas les bons repères. (Je sais que cette athlète, reviendra mieux que jamais dans d'autres conditions !)

Verdict des juges, **Muriel BOUMAZZA**, **Vice-championne d'Europe**, un très beau résultat qui valide en international IFBB, son rang et son statut de haut niveau ! (Un très beau cadeau qu'elle a fait à son mari, Karim BOUMAZZA, c'était le jour de son anniversaire !!)

L'Ukrainienne, **Olga CHERNOUS**, termine 1<sup>e</sup>, respect, rien à dire, elle était également parfaite et la 3<sup>e</sup> place revient à l'Italienne, **Mara FINO**. Très belle catégorie. La route continue pour Muriel, pour le week-end du 06-07 juin, à PRAGUES pour « Olympia amateur », peut être la revanche !!  
À SUIVRE



(NDLR : Muriel BOUMAZZA réalisera quelques semaines plus tard une très belle 5<sup>e</sup> place à Olympia Amateur Pragues)





**VOIR  
TOUTES  
LES  
PHOTOS**



Pour ma part, j'ai été attentif à la catégorie de **Brigitte SUBRIN**, en « Master Women's Bodyfitness », + 45 ans, elle termine sur le podium à la 3e place ! Athlète que je trouve remarquable à chaque prestation. Juste un petit « bémol ! » La concernant : si son « tan », avait été de meilleure qualité !! Pour les filles toujours !, Remarquable place en « Master Women's Bodyfitness » 35/44 ans, à **Rache RAMOS**, qui elle aussi se classe 3e. Très belle préparation, de main de maître avec Mr David RAMOS. N'ayant pas pu assister à toutes les prestations sur scène, je tiens à féliciter tous athlètes qui ont participé à ce Championnat d'Europe, en réalisant de très bons résultats et en portant haut les couleurs de la France.

*Thierry Aussenac*

**Brigitte SUBRIN**, 3e en « Master Women's Bodyfitness », + 45 ans

**Rache RAMOS**, 3e en « Master Women's Bodyfitness », 35 à 44 ans



**I ONLY LIKE IT FIRST CLASS**



**FIRST CLASS  
NUTRITION**

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF FRANCE  
 FITNESS DISTRIBUTION [www.fitness-distribution.fr](http://www.fitness-distribution.fr)

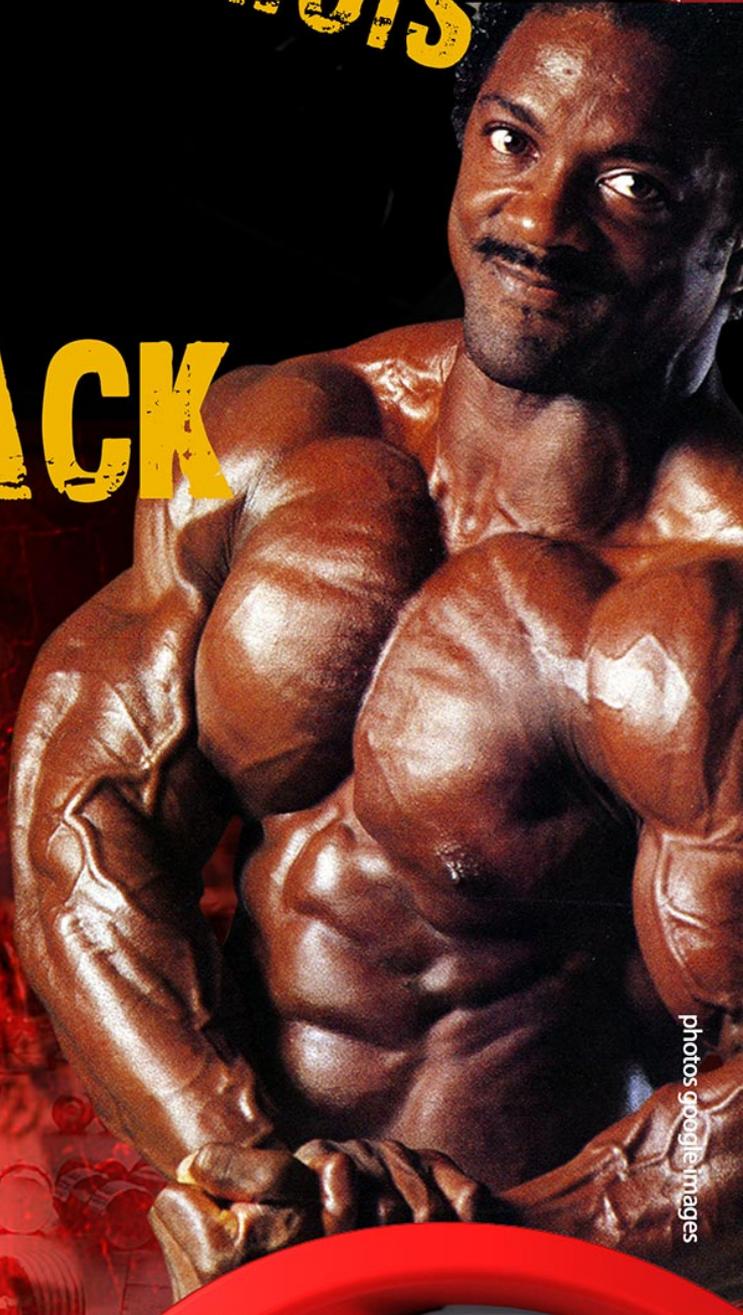
Charles  
**GLASS**

IFBB Pro & Trainer of the Champions!

Rowing incliné haltères  
Prone incline rows

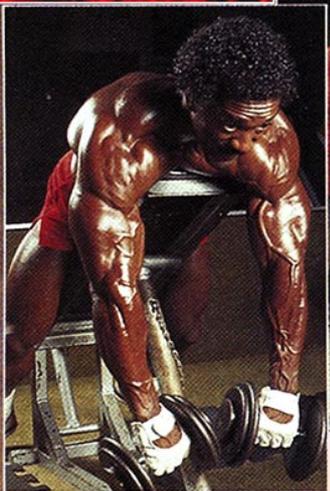
**EXERCICE  
DU MOIS**

# DOS / BACK

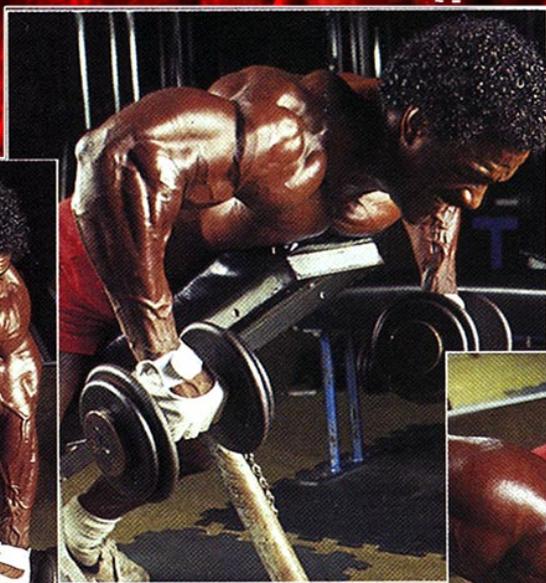


photos google images

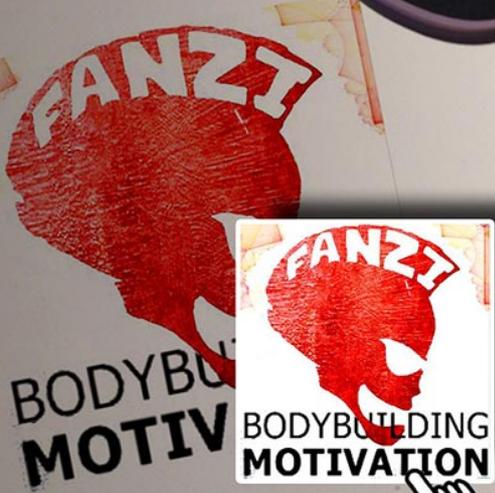
**1**



**2**



**3**



**FEMALE FITNESS & BODYBUILDING MOTIVATION - GET READY**



**'THE IMPOSSIBLE HAPPENS'**

# MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie

## VARIANTE #1 POUR MUSCLER



# LES TRICEPS

# WOMEN BODY

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

# Cathy Carreras

*photothèque Cathy Carreras  
photos : Seb Jawo / Choco Jamcoach*

Personne n'est mieux placé que Cathy Carreras pour savoir que le temps peut ne pas avoir de prise sur quelqu'un... Le temps, c'est une notion, un concept, qui soit peut bloquer, soit peut a contrario, booster quelqu'un... Le temps, c'est la trace de son passage qui nous construit, nous grandit, nous bonifie, nous élève... Qui mieux que Cathy peut savoir ça... elle qui selon, efface ou met en exergue les traces du temps sur les meubles qu'elle travaille... Son métier, la Décoration, lui apprend à sublimer le temps, à le caresser, l'appivoiser... Comment ne pas s'en servir dans son sport ?

Cathy, en neuf années de compétitions, possède un palmarès que toutes les jeunes dames de notre milieu envient et respectent. Depuis 2005 jusqu'en 2013, Elle est 6 fois Vice-Championne de France en Body-Fitness ! Championne de France en + de 35 ans, 3ème à Europe et Monde, 3ème à Univers, Miss Monde et à fait des Top 10 à Monde et Univers jusqu'en 2013 où elle obtient la 3ème place à Monde....



*photo : Choco Jamcoach*

# WOMEN **BODY**

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

**Cathy** est un cas rare dans notre hexagone, avec quelques autres et notre belle **Brigitte Subrin** qui s'adjuge encore les meilleures places internationales, les « Anciennes » prouvent aussi que cette discipline ne peut être que bénéfique pour le corps et l'esprit. **Cathy est mariée depuis 35 ans à Henri** (rien que ça c'est un exploit de nos jours !) et elle a 4 enfants respectivement âgés de 33, deux de 26, 23 ans et...2 petits enfants Emma et Nathan !

Ayant toujours fait du sport, après quelques blessures, et à **42 ans bien sonnés**, **Cathy a poussé la porte d'un Gym à l'Isle sur la Sorgue...et là, comme elle le dit...La Révélation !** depuis le temps qu'elle rêvait de ces corps sculptés sans imaginer une seconde qu'elle appartiendrait à la grande famille des pousseurs de fonte !

**Le patron de la salle, qui faisait de la compétition, l'a poussé à travailler dur afin de participer à ses premiers Championnats de France en 2004 où elle termine 3ème.**

**Ca y est Cathy a le Virus...il ne la quittera plus ! le Body fait partie de sa vie, c'est une évidence comme de respirer...le regard des autres est plutôt bon car elle ne cherche pas à se faire remarquer, et pour sa famille, le temps (toujours lui !) a fait qu'ils se sont aussi habitués à ce corps musclé qu'elle s'est forgé. Le plus important pour Cathy c'est le mental, la détermination, c'est essentiel. Quand la préparation commence, elle « verrouille » tout et plus rien ne peut l'arrêter ! comme elle fait attention à son alimentation toute l'année, ça ne lui pose aucun problème.**

## Cathy Carreras

photo : Seb JAWO



# Cathy Carreras

photo : Seb JAWO

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



Cathy se rappelle des souvenirs marquants qui ont émaillé sa pourtant toute récente carrière...Le titre de Championne de France, parce que ce jour là toute sa famille était présente, et puis sur scène les moments partagés avec les copines Isabelle Leveau, Carla Hery...et parce qu'à 52 ans elle démontrait à beaucoup de femmes que la compétition était possible encore...

Ses modèles sont aussi des amies, Karen Felix notre Championne nationale et Internationale pour son physique que le temps n'arrive pas non plus à dresser et parce que ses qualités humaines sont à la mesure de sa carrière ! Elles ont fait beaucoup de compétitions ensemble et souvent dans des conditions extrêmes, Sylvie Chavot qui s'occupe de sa diète depuis 3 ans maintenant et avec qui elle est très complice, Nathalie Camou qui l'impressionne avec sa fulgurante ascension et son caractère bien trempé.

Ses remerciements vont à l'AFCPAS pour lui avoir permis de vivre tant de belles choses humaines et sportives...Elle en profite aussi pour remercier vos serveurs de l'équipe de BBR...et ça fait plaisir !

Ah...le Temps, ce temps qui fait croire à certaines que la jeunesse est éternelle...qui mieux que Cathy sait maintenant combien il n'y a pas d'âge pour vivre ses passions...Combien de ces belles jeunes femmes qui hantent les compétitions fières de leur jeunesse et leur beauté seront encore là à 55 ans ?...

Cathy quant à elle, s'interroge sur son futur sportif qui dépend essentiellement de l'évolution des catégories féminines. L'AFCPAS vient de créer une catégorie Master plus de 40 ans en Figure ou Body Fitness, c'est donc un point positif pour les femmes et pour Cathy...Non, sa retraite n'a pas encore sonné ! ce fichu temps ne gagnera pas encore la partie ! En Mai prochain, Cathy sera sur la scène pour les sélections Monde et après...tout est possible ! revenez dans 20 ans et Cathy vous racontera la suite....en faisant certainement un pied de nez à ce facheux nommé Temps !

photo : Choco Jamcoach

# FRANCE CEILLES



**CHAQUE MOIS** DÉCOUVREZ  
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES



**TÉLÉCHARGER**

**TÉLÉCHARGEZ** VOTRE FOND D'ÉCRAN

(UNE FOIS L'IMAGE ACCESSIBLE, FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»)



# 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 ça va beaucoup bouger dans « California News » avec entre autres des nouveaux venus , des surprises, des légendes !  
Donc sans tarder commençons par un très bon Bodybuilder je veux parler de Ben "Pac Man" Pakulski . Il se prépare actuellement pour une très grosse compétition qui le qualifiera pour Mr Olympia en Septembre prochain.

Ben  
**PAKULSKI**



Ce jour-là **Rodney Jang** qui est le rédacteur en chef du magazine **Status Fitness** était présent au Gold's gym pour une séance photo.



Rodney **JANG**



Matthias  
**HUES**

Rencontre avec un acteur d'origine Allemande **Matthias Hues** qui est connue pour ses roles de bad guy spécialement au cote de Dolph Lundgren dans "Dark Angel "



photo Per Bernal



photos Sebastien Large / google images

# California NEWS

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



Le Coup de Coeur de ce mois-ci revient à **Lisette Howard** qui vient de rejoindre le clan des IFBB Pro catégorie bikini et se prépare actuellement pour les qualifications de Miss Olympia 2014.

Lisette **HOWARD**



coup de **COEUR**



photos Sebastien Large et google images



TRUE BLOOD



L'acteur Britannique **Stephen Moyer** connu pour la série télévisée "True Blood" est un adepte et un mordue de la MECCA!

Stephen **MOYER**

Annie **PARKER**

**Annie Parker** vient de devenir l'égérie de la marque de suppléments appelée «Prime Nutrition». Espérons que cela l'aidera à remporter la NPC compétition Bikini à San Diego qui se déroulera le 14 Juin.



Mon ami **Paul Duke** acteur Belge joue dans un long métrage intitulé «Extraction» aux côtés de **Danny Glover** et **Vinnie Jones**.



Paul **DUKE**

Le Photographe **Noel Daganta** connu pour ses couvertures de fitness magazine et notamment " **Iron Man** magazine Australien " et le magazine basé au Canada " **Inside Fitness** ". Il était à la Mecque pour tourner un documentaire pour la marque de suppléments Canadienne appelée " **Magnum** " .



Noel **DAGANTA**



Félicitations au Fitness model **Bill Sienerth** qui apparaîtra prochainement dans le magazine Muscle & Fitness.



Bill **SIENERTH**



Jess **COATES**

Avant d'aller faire l'Arnold Classic dans la catégorie Figure, Venue de Nouvelle Zélande **Jess Coates** a choisie la MECCA pour se préparer.



Jill **RUDISSION**



IFBB Pro Women's Physique **Jill Rudisson** a fait un shoot récemment pour **Iron Man Magazine**.  
Sortie prévue en été.

# California NEWS

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

« To be continued... »



# California NEWS

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

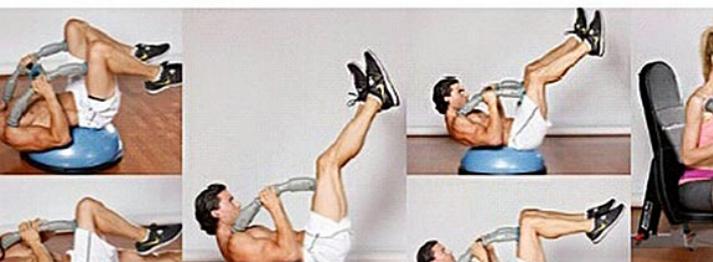


Per **BERNAL**

Photographe d'origine Suédoise, star montante dans l'histoire du fitness et bodybuilding **Per Bernal** est devenue récemment le photographe principal du magazine Américain **Muscle & Fitness** inclus la version pour les femmes et **Flex**.



Une fois n'est pas coutume, je parlerais de mon actualité et du choix de la marque **ABXCORE** de m'avoir pris comme égérie. Cliquez sur la vidéo ci-dessous pour en savoir +



VOIR  
la VIDÉO

LIEN EXTERNE

[www.tegor-sport-elite.com](http://www.tegor-sport-elite.com)

C'EST UNE RÉVOLUTION

JUSQU'AU 14 JUILLET  
- **15%** SUR TOUTE LA  
GAMME TEGOR SPORT  
AVEC LE CODE

**TEGORBBR**



**ELODIE DUCOS**  
ATHLÈTE TEGOR SPORT

photothèque ELODIE DUCOS



# Santé & Bien-être



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

LAIT DE VACHE PASTEURISÉ

SEL DE TABLE RAFFINÉ



SUCRE RAFFINÉ



RIZ RAFFINÉ

FARINE RAFFINÉE



# 5 POISONS BLANCS

photo google images



# Santé & Bien-être

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

## Arrêtons de manger du raffiné !

Il y a des aliments qui devraient être diminués ou retirés de notre alimentation car ils ont peu de valeur nutritive et peuvent même nuire à notre santé. Connus comme "poisons blancs alimentaire", le sucre raffiné, le sel moderne et la farine raffinée, entre autres, sont la cause de différentes maladies qui sont considérées comme graves. Ce sont des maladies dégénératives, telles que le diabète, l'hypertension artérielle et même le cancer.



sources photos : google images

# 1

## SEL DE TABLE RAFFINÉ



L'industrie alimentaire a décidé un jour convertir le sel naturel par de le chlorure de sodium (sel raffiné d'aujourd'hui) parce que les scientifiques de l'époque affirmaient que d'autres éléments (minéraux et autres oligo-éléments) contenus dans le sel, n'étaient pas utiles et que le chlorure de sodium était suffisant pour saler les aliments.

Depuis, il n'y a plus aucune ressemblance entre le sel que nous consommons aujourd'hui et le sel naturel existant dans la nature.

A la toxicité du chlorure de sodium de notre sel de table actuel, il faut ajouter de l'iode et de sels minéraux fluorés qui sont aujourd'hui artificiellement rajoutés.

- L'iode (toxique dès que le minimum requis est dépassé) est ajouté, car il est censé améliorer la fonction de la glande thyroïdienne.

- Le fluor n'est pas un élément essentiel pour l'organisme.

En fait, le corps n'a pas besoin de fluor pour se maintenir en bonne santé et pour conserver les dents sans caries. Le type de fluor que l'on retrouve dans la nature est le fluor de calcium. Le fluor de calcium n'est pas vraiment absorbé par le corps et n'est pas important pour une bonne santé dentaire.

Le cristal de sel naturel (sel bio), provient de la mer (sel de mer), et des montagnes. Il contient les 84 éléments qui composent le corps humain dans ses proportions exactes. Peu de gens savent que la composition du sang humain est pratiquement identique à l'eau salée de la «mer primaire», c'est à dire, une solution avec la même concentration d'éléments de mer qui ont des millions d'années.

La malbouffe est plein de sel raffiné, pour rehausser le gout ou conserver les aliments qui augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire. Nous consommons entre 8 à 20 fois trop de sel dans notre alimentation.

# 2



## SUCRE RAFFINÉ

**LE SUCRE BLANC, COMPLÈTEMENT RAFFINÉ, CHIMIQUEMENT DÉBARRASSÉ DE SES FIBRES, DE SES VITAMINES, DE SES MICRONUTRIMENTS, EST UNE BOMBE SUCRÉE.**

Il passe la vitesse de l'éclair dans les intestins, le sang.

**Coup de fouet tellement peu normal que l'organisme se défend par une lourde décharge d'insuline pour réguler le taux de sucre sanguin trop élevé.**

**Tout se passe tellement vite et brutalement, que le corps secrète trop d'insuline, ce qui a pour effet de faire chuter le taux de sucre sanguin.**

Après une hyperglycémie, on se retrouve ainsi en hypoglycémie voilà d'où viennent les coups de barres de l'après-midi, les «mauvaises faim, la fatigue, les somnolences, l'envie subite de sucre nouveau. L'engrenage est lancé. **Ces effets sont similaires, dans une moindre mesure à ceux de la prise de drogue ou d'alcool. Répétées sans cesse, ces hyper et hypoglycémies brutales mènent l'usure prématurée des glandes surrénales et du pancréas. C'est l'intolérance au glucose, le syndrome X ou encore le diabète de type 2.**

Dans nos pays industrialisés, l'augmentation du diabète suit la même courbe que l'augmentation de consommation du sucre. Aux Etats-Unis, les services de santé publique s'inquiètent de voir que la jeunesse est de plus en plus tôt confrontée au diabète sucré (type 2).

D'une manière générale, le sucre et tous les aliments industriels, raffinés l'extrême, compromettent l'équilibre acido-basique de l'organisme entier, en l'acidifiant. Or, un « terrain » trop acide conduit une agression des tissus de l'organisme, une baisse du système immunitaire et la porte ouverte aux maladies inflammatoires, aux infections, l'hypertension ou peut-être encore l'ostéoporose. Certains chercheurs pensent aussi qu'un terrain acide est propice au développement du cancer. D'après les dernières recherches, le sucre nourrit les cellules cancéreuses. Oui, le cancer se nourrit de sucre. Un des tests médicaux utilisé pour détecter le cancer dans l'organisme est la mesure des régions du corps les plus consommatrices de glucose ! **Si dans une région on remarque une consommation excessive de glucose, on y suspecte un cancer. Nous mangeons 50 fois trop de sucre raffiné dans notre alimentation moderne.**

# 3

## FARINE RAFFINÉE

**AU COURS DES ANNÉES, LA QUALITÉ DU PAIN A EMPIRÉ AU LIEU DE S'AMÉLIORER.**

En 1911, la poudre de sel, matières grasses bon marché, l'alun, la chaux et le blanchiment étaient les "mauvais" ingrédients incorporés dans le pain.

Actuellement, de nouveaux ingrédients qui nuisent à la santé peuvent être trouvés dans les pains actuels. La farine blanche est produite d'amidon presque pur et contient maintenant une petite fraction d'éléments nutritifs du grain d'origine.

En outre, les traitements chimiques du grain utilisés dans l'industrie, entraînent la formation d'un produit appelé alloxane-poison. Dans les dernières recherches médicales, il entraînerait le diabète chez les souris en bonne santé.

Les raisons de ce diabète alloxane, sont qu'il détruirait les cellules bêta du pancréas en produisant d'énormes quantités de radicaux libres. Les cellules bêta sont des cellules primaires dans les zones du pancréas appelées îlots de Langerhans, qui produisent l'insuline. Si elles sont détruites, le diabète se développe.

**Plus la farine est blanche, moins elle contient de fibres, de vitamines et de minéraux. Le pain blanc, pain au son, pains pâtisseries ne contiennent pas vraiment de vitamines ou de minéraux, tout en favorisant les caries, le cancer, le cholestérol et le diabète.**

**Les pains les plus recommandés sont le pain de seigle et pain de blé entier.**



# 4 RIZ RAFFINÉ



Selon des chercheurs de l'École de santé de l'Université de Harvard aux États-Unis, le riz blanc provoque une augmentation soudaine des niveaux de glucose dans le sang.

**COMME LE SUCRE BLANC, LE RIZ BLANC EST UN FACTEUR À RISQUE DE DIABÈTES.**

Il est consommé depuis des siècles dans de nombreux pays, c'est seulement au 20<sup>e</sup> siècle que les industriels ont transformé notre bon riz en riz blanc raffiné. Pour produire du riz blanc, le grain entier est soumis à un processus de raffinage dans lequel on lui enlève la couche externe et le germe. La recherche a analysé les données de trois études importantes menées avec près de 40 000 hommes et 157 500 femmes sur la consommation de riz et le risque de diabète.

Les scientifiques ont constaté que les consommateurs de cinq portions ou plus de riz blanc par semaine avaient un risque de 17% plus élevé de diabète que ceux qui mangeaient moins d'une portion par mois.

**Du point de vue de la santé publique, il devrait être recommandé de remplacer les céréales raffinées (riz blanc) par des grains entiers, surtout que le riz brun facilite la prévention de diabète de type 2**



# 5

# LAIT DE VACHE PASTEURISÉ



La pasteurisation du lait détruit les bactéries bénéfiques pour l'organisme ainsi que les mauvaises ciblées. Elle détruit les enzymes essentielles pour l'absorption des nutriments. La pasteurisation détruit toute la phosphatase contenue dans le lait, ce qui est essentiel pour l'absorption du calcium et l'assimilation de la vitamine D.

Enfin la pasteurisation détruit un nutriment essentiel pour la digestion des graisses (la lipase).



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

**LE LAIT PASTEURISÉ EST CONSIDÉRÉ COMME LA PRINCIPALE CAUSE DES ALLERGIES CHEZ LES ENFANTS, SELON L'ACADÉMIE D'ALLERGIE, D'ASTHME ET D'IMMUNOLOGIE USA.**

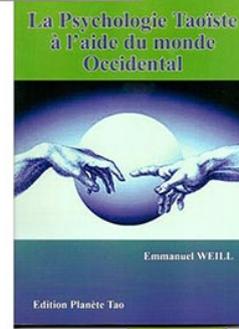
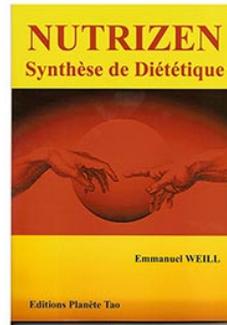
Il est également riche en graisses saturées et en cholestérol. Certaines récentes études rapportent qu'il serait facteur de diabète et même de l'ostéoporose, car en raison d'être faible en magnésium, il empêcherait les os d'absorber le calcium.

**CONCLUSION**

Apprenons à manger sans sel, si votre alimentation provient de matières premières venant de la nature (légumes, fruits, viandes, poissons, etc.), vous trouverez le sel nécessaire pour votre organisme.

Limitez le sucre blanc et retrouvez le goût sucré des fruits. Manger complet, le pain et le riz peuvent faire partie de votre alimentation, mais sous une forme complète et bio.

Diminuez les produits laitiers en diversifiant vos apports en protéine (œufs, viande, poissons). Privilégiez le calcium des amandes au calcium du lait pasteurisé.



# PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)

**04 95 30 47 10**



# CDS

GRUPE DISTRIBUTION SERVICES

IMPORTATEUR EXCLUSIF  
FRANCE / DOM-TOM / CORSE  
[www.fitness-gds.fr](http://www.fitness-gds.fr)  
[mtxfrance@outlook.fr](mailto:mtxfrance@outlook.fr)



NEW!



## CARNIZYME



**350%** plus puissant que  
la viande conventionnel  
PURE BEEF PROTEIN HYDRO- ISOLATE

**0%** Lactose Augmente le niveau anabolique général,  
Cholesterol favorise la construction musculaire et le processus de  
Fat récupération de façon sûr et efficace.

**0%** Fat Lactose Augmente le niveau anabolique général,  
Cholesterol favorise la construction musculaire et le processus de  
Fat récupération de façon sûr et efficace.

**350%** plus puissant que  
la viande conventionnel



## INTRACORE BCAA'S CHEWABLES 4:1:1

BCAA Chewable Tablets with Vitamin B6 And Sweeteners  
Comprimés masticable d'acides aminés ramifiés, contient de la  
vitamine B6

60 Chewable Tabs [4,5g.] Net. Weight: 270g. Berryblast Flavour.

DELICIOUS, EFFECTIVE, PROFESSIONAL





**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**



# SOUS LES PROJECTEURS

# BARBE CHARLES



interview : Eric RALLO  
Photothèque : Charles Barbe, Eric Rallo,  
David Parel, Matthias Busse.

Quand on parle du « golden age of Bodybuilding », de l'âge d'or du Bodybuilding, on fait souvent référence aux années 60-90 avec les physiques très esthétique comme Steve Reeves, Franck Zane, Serge Nubret, Arnold Schwarzenegger, Lee Labrada, Bob Paris... et une majorité de spécialiste ainsi que de nombreux fans pensent que cette époque est belle et bien révolue avec les compétiteurs IFBB PRO actuels, notamment sur la scène de Mr Olympia...

Photo Eric RALLO / Finale France IFBB 2013

Pourtant, il est des physiques actuels qui tendent vers ces notions d'esthétisme... et fort heureusement, nous en avons quelques uns en France !

J'ai eu la possibilité d'apprécier un physique aux proportions très harmonieuse lors de mon déplacement à Gravelines en Avril 2013 pour le reportage que je devais effectuer pour le magazine Bodybuilding Rules lors de la Finale France IFBB, il s'agit de **Charles BARBE**.



La «black panther»  
Serge Nubret



Photo David Parel



Photos Matthias Busse

SOUS LES PROJECTEURS

CHARLES BARBE

# CHARLES BARBE



**Eric RALLO :**

Bonjour Charles, très heureux de t'interviewer et te mettre ainsi sous les projecteurs de cette édition N°13 !

Comme je l'ai dit plus haut, j'ai eu la chance de te croiser en Avril 2013 et déjà lors de ton passage sur scène, tout le monde avait pu apprécier ta ligne et ta prestance ! Peux tu te présenter aux fans de BBR MAG ?

**Charles BARBE :**

Bonjour Eric, tout d'abord, merci de me « comparer » aux plus beaux exemples de symétrie que furent Serge Nubret et d'autres, c'est un réel honneur, vraiment. J'ai donc 36ans, j'habite dans le nord à Dunkerque, cela fait 15ans que je m'entraîne dont 4ans plus sérieusement pour concourir. Ensuite je voulais te remercier de me faire honneur au point de me comparer à ces grands athlètes que j'admire tant.

**Eric RALLO :**

As-tu toujours été sportif ? Comment a débuté ta passion pour le culturisme ?

**Charles BARBE :** Oui de mémoire j'ai toujours été sportif, basket-ball, boxe anglaise et pour finir, le culturisme. J'ai toujours voulu tester mes limites, c'est donc naturellement que je me suis dirigé vers ce sport. Ma première motivation était de ressembler à mon grand frère qui était très bien bâti naturellement, c'est un homme que j'admire, mon modèle.

**Eric RALLO :**

J'entends et je lis énormément de commentaires élogieux à ton égard allant « de la graine de champion » au « nouveau Serge Nubret », c'est plutôt extrêmement flatteur, comment réagis-tu face à tout cela ?

**Charles BARBE :**

Je répèterais que cela m'honore qu'on m'identifie à toutes ces légendes, Serge Nubret le premier, j'ai toujours été à la recherche de l'esthétique et de la symétrie sur mon physique, et de ce fait mes entraînements ont évolué dans ce sens. L'équilibre des masses est primordial pour pouvoir prétendre au plus haut niveau, il faut être prêt à tout donner et faire preuve d'une détermination sans faille.

**Eric RALLO :**

Quels souvenirs garderas-tu de ce championnat d'Europe et de la Team France ? as tu une anecdote à nous confier ?

**Charles BARBE :** En général, ce championnat d'Europe restera un très bon souvenir, plus par les liens que j'ai noué avec plusieurs autres athlètes que par ma prestation... En effet, certaines difficultés, liées à la veille de la compétition, m'ont empêché de finaliser correctement ma préparation, une très grosse déception à ce niveau et non du classement qui a été plus qu'honnête et justifié.

Comme anecdote... c'était le jour «J», j'avais déjà mis mon tan et j'allais me chauffer quand je me suis rendu compte que ma catégorie était déjà sur scène depuis 7min sauf moi !!! je n'ai pas entendu mon nom... je me suis incrusté sur scène en me disant c'est quitte ou double, malgré la contestation de plusieurs juges on m'a réintégré par miracle ; j'ai su par la suite que j'avais été disqualifié après qu'on m'aie appelé 3fois.

# CHARLES BARBE



Photo by Matthias Busse



# CHARLES BARBE

**Eric RALLO** : Ta plastique et ton posing témoignent d'un sens artistique aigu ? Quel message lié au body, désires-tu faire passer lors de ta prestation scénique et dans la vie de tous les jours ?

**Charles BARBE** : C'est ma façon de me démarquer, ce n'est pas un effort pour moi, la danse fait partie intégrante de ma vie et c'est l'occasion de montrer qu'on peut être classe et s'exprimer avec originalité pendant la minute de posing. Un bodybuilder représente « un tout » et pas uniquement de « la viande sur pattes ». Très peu sont ceux qui daignent personnaliser un minimum leur posing, c'est une évidence pour moi, c'est terriblement ennuyeux de voir sans cesse des dizaines d'athlètes qui n'offrent rien de plus que les poses imposées... Oui pour moi l'aboutissement d'une préparation passe aussi par la maîtrise des différentes poses et le posing individuel, je suis très exigeant avec moi-même, j'ai le souci du détail, l'à peu près n'existe pas chez moi. Pourquoi se préparer durant toute une année pour finalement ne pas savoir mettre le fruit de son travail en valeur, à improviser à la seconde ? Non c'est du gâchis et ça ne fait pas sérieux selon moi.



VOIR  
la VIDÉO

Photo **Matthias Busse**

Photo **Eric RALLO** / Finale France IFBB 2013

**Eric RALLO** : Les lecteurs et lectrices du Magazine BBR sont toujours friand d'astuces, de conseils, peux tu nous parler de ta conception de l'entraînement et de la diététique ?

**Charles BARBE** : C'est simple ça se résume en quelques mots, passion, rigueur, maîtrise, intensité et détermination, la diète et le training sont interdépendants l'un de l'autre, on ne peut progresser en délaissant l'un ou l'autre. Dans l'entraînement je suis très strict et chaque rép est importante, l'aspect biomécanique est primordial, j'utilise des charges musculairement efficaces comme je dis toujours mais avec intensité, des charges que je peux maîtriser de A à Z, je recherche une tension constante, indispensable à toute

progression, dans une forme d'exécution 100% adaptée à mes aptitudes naturelles. Pour la diète, je ne suis pas pour les prises de poids extrêmes, la preuve en est qu'en hors saison j'atteins au maximum 87kg contre 79kg à 80kg en compétition, mon éternel cheval de bataille c'est la qualité musculaire, je préfère fabriquer du muscle lentement et de qualité que de m'infliger des prises de poids énormes qui n'ont aucunes garantie de réussite sans oublier la dureté du régime... mon souci principal est de garder ma ligne quoi qu'il arrive surtout que je ne fais qu'1m68, mon conseil serait « pensez qualité plutôt que quantité ».

**Eric RALLO** : Question « auto-critique », quels sont tes points forts mais surtout tes points faibles ? que dois-tu améliorer ou équilibrer pour parvenir à un niveau supérieur ?

**Charles BARBE** : En étant le plus objectif possible, mes points forts ont toujours été mes pecs et mes triceps et mes réels points faibles sont mes mollets qui sont très hauts, maintenant j'estime devoir progresser dans tous les autres groupes musculaires, plus de densité dans le dos, des vastes externes plus évasés et des épaules plus rondes.

**Eric RALLO** :

Comment est perçu le Bodybuilding ainsi que tes performances dans le Nord de la France ? Et quel est ton propre sentiment à l'égard du Body en France et à l'étranger ?

**Charles BARBE** :

En toute honnêteté, mis à part dans le cadre strict des salles où je m'entraîne, le body est très méconnu voir ignoré de la plupart. L'an dernier, après mon titre de champion de France, aucun quotidien local n'a fait mention de ma participation à cette compétition et encore moins de ma victoire, c'est dire tout l'intérêt que la presse porte sur notre sport. Mon opinion est que nous avons un retard énorme sur beaucoup de pays. Il est des pays où l'état sponsorise ses athlètes, des pays qui sont fiers de mettre en lumière leurs sportifs, il y a déjà un fossé entre le body dans le Sud et dans le Nord, mais dans l'ensemble il est évident que notre discipline est trop méconnue et malheureusement certains pratiquants pas très « futés » et des personnes lambda incultes continuent de véhiculer une image déformée et erronée du body.



Photo **Eric RALLO** / Finalé France IFBB 2013

**Eric RALLO :**  
Quels sont tes prochains challenge ?

**Charles BARBE :**  
J'hésite entre 2 compétitions à vrai dire, je souhaiterais participer à l'arnold classic Europe ou au championnat du Monde 2014, mais dans le 2ème cas c'est au Brésil donc tout dépendra de la participation de l'IFBB France aux frais de déplacement. Quoi qu'il en soit je compte bien présenter une condition physique bien meilleure qu'à Europe et prendre ma revanche sur ce que je considère comme un échec.

**Eric RALLO :**  
Avant de conclure cette interview, voudrais-tu rajouter quelque chose? Désires-tu profiter de cette opportunité médiatique pour remercier certaines personnes ?

**Charles BARBE :**  
Je souhaiterais remercier **Thierry Aussenac** qui m'a été d'une grande aide, un homme d'expérience et très à l'écoute qui a su répondre à mes attentes. Tout athlète sensé devrait s'armer d'un homme tel que lui.



**Thierry Aussenac**

**Eric RALLO :**  
Encore bravo Charles pour ta très belle Performance à Europe, toute l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine et moi-même te souhaitons le meilleur pour cette année 2014 et dans l'avenir !

**Charles BARBE :**  
Merci Eric pour ton accueil chaleureux et tes compliments, je tiens à saluer toutes les personnes qui me soutiennent de près ou de loin, la Team Dos Fingers qui se reconnaîtra, sans oublier toute l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine et ses lecteurs.

**WHEY SENSATION CAPPUCCINO**

**100% PURE WHEY SENSATION**

**WE ONLY LIKE IT FIRST CLASS**

**DISTRIBUTEUR EXCLUSIF FRANCE**

**FITNESS DISTRIBUTION**  
[www.fitness-distribution.fr](http://www.fitness-distribution.fr)

# «Likez» «Partagez»

## DEVENEZ FAN !

## i'm a FAN



Like our page  
Cliquez j'aime



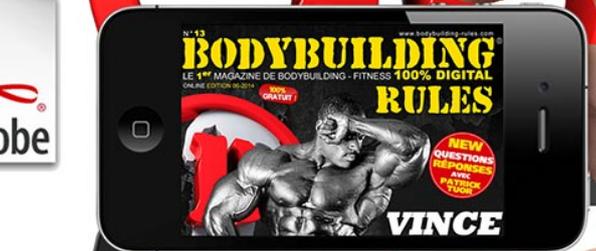
join us, suscribe  
Abonnez vous



Suivez nous  
Follow us



Suivez nous  
Follow us



**100% GRATUIT !**

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



# QUESTIONS RÉPONSES



Photo AMARANIA 2000

EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



# PATRICK



# TUOR

IFBB PRO - COACH

## POSEZ VOS QUESTIONS

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

# PODCAST



# POSEZ VOS QUESTIONS À NOTRE ÉQUIPE DE REDACTION

[CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM](mailto:CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM)



# LES RÉPONSES DANS UNE PROCHAINE VIDÉO



\*Après selection des questions par notre équipe de rédaction

# LE MOIS PROCHAIN

ZOOM SUR  
LAURÈNE GAUDELIER

RETROSPECTIVE  
LAURENT BERNARDINI  
26 ANS DE PASSION !

REPORTAGES  
MONDE  
NAC 2014  
ET MONDE  
NABBA 2014

et toujours  
Des conseils  
en musculation  
diététique  
biomécanique...

des vidéos !  
Des  
entraînements



**DISTRIBUTEUR  
EXCLUSIF FRANCE**

**FITNESS DISTRIBUTION**  
[www.fitness-distribution.fr](http://www.fitness-distribution.fr)

## Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

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

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux



Like our page  
Cliquez j'aime



join us, suscribe  
Abonnez vous



Suivez nous  
Follow us



Suivez nous  
Follow us



# BODYBUILDING RULES®

LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

© www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 06-2014

100%  
GRATUIT !

CLIQUEZ  
SUR UN  
**MAG**  
POUR CONSULTER  
LES ANCIENS  
NUMÉROS

DÉJÀ 13 NUMÉROS DISPONIBLES  
1463 PAGES !!



105 PAGES



137 PAGES



134 PAGES



128 PAGES



31 PAGES



108 PAGES



141 PAGES



123 PAGES



117 PAGES



104 PAGES



109 PAGES



116 PAGES



110 PAGES

**MERCI**  
à vous tous  
pour votre soutien  
et votre fidélité !

**BBR  
MAG**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

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

Eric Rallo Giudicelli



BODYBUILDING-RULES.COM