

# BODYBUILDING

LE 1<sup>ER</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING

100% DIGITAL 100% GRATUIT

# RULES

ONLINE EDITION 08-2014 - N°15

## SEBASTIEN LARGE

Photo by JASON ELLIS

**LIVING THE  
AMERICAN  
DREAM !**

**OPTIMISEZ  
VOTRE TRAVAIL**

SÉRIES COMPOSÉES  
SÉRIES ECHELONNÉES ?

par Thierry AUSSENAC

**LE SOULEVÉ  
DE TERRE**

par Marc Vouillot

**INTERVIEWS  
& REPORTAGES**

Jean-Marie CASTAING

Claudia LEHER

Championnat WABBA

ITALIE 2014

**LA MUSCU  
COMME  
THERAPIE**  
par Vincent ISSARTEL

**DÉTOXINEZ  
VOTRE  
ORGANISME**  
par Emmanuel WEILL



FREE - GRATUIT

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

# Préface

Par Eric RALLO-Giudicelli



N°15

## Les médias ou... « A quel saint se vouer... »

Aujourd'hui l'information quelle soit soit télévisée, écrite ou radiophonique est certes devenue incontournable pour le citoyen lambda, mais ne souffre t'elle pas de son maux le plus terrible... LA MANIPULATION, et cela n'a t'il pas sur nous un impact direct sur nos opinions, souvent fausement induites en erreur ?

Faute d'indépendance, la majorité des acteurs principaux sont sans aucun doute instrumentalisés par les puissants lobbies financiers qui recrutent à tour de bras des soit disant spécialistes en communication ou des « hypnotiseurs » afin de nous lobotomiser, nous rendant totalement accroc et influençable sans même plus nous en rendre compte.

**Fort heureusement, de nouveaux médias ont fait leur apparition** durant cette décennie et c'est surtout lors de ces dernières années que l'on a pu observer l'émergence de véritables contre-pouvoir médiatique, beaucoup plus proches des auditeurs/lecteurs comme c'est le cas avec les innombrables chaînes YOUTUBE ou bien encore les réseaux sociaux dont FACEBOOK ou TWITTER dont même les chaînes de télévisions nationales se servent désormais pour relayer une de leur vérités...



LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !



BODYBUILDING-RULES.COM

## Pourquoi aborder ce sujet, étant soi-même un média, aujourd'hui diffusé dans le monde entier ?

Et bien, parce qu'en tant que créateur et rédacteur en chef du Magazine Bodybuilding Rules, je n'ai surtout pas la prétention de tout savoir et avec mes différents collaborateurs (trices) encore moins la croyance d'être les meilleurs, mais nous nous efforçons au moins, de mettre en avant des connaissances et l'expérience acquise sur le terrain et en pratique, souvent durant de nombreuses années.

Les contenus sont rédigés avec passion certes, mais sur la base de connaissances théoriques mais surtout pratiques/empiriques/vécues.

Mais peut-être par dessus tout, c'est notre totale indépendance qui est et sera le garant de notre légitimité...

La morale de tout ceci me direz vous ? Restez vigilant, « réveillez vous », soyez acteur de votre vie et non simple spectateur, consommateur grégaire d'informations où manipulation et liberté d'expression s'opposent jusqu'à s'éloigner d'une vérité bien trop difficile à croire parfois ou pas assez rentable pour ceux qui la diffuse.

**Doit-on pour autant devenir paranoïaque ?** Je ne pense pas qu'une peur supplémentaire vienne améliorer l'idée que l'on se fait de notre quotidien et de notre avenir autant intellectuel que physique.

Il existe des milliers, voir des centaines de milliers de sources d'informations indépendantes.

**Soutenez les nouveaux outils de communication**, choisissez vos programmes en famille et le soir du fond de votre canapé, ne vous cantonnez plus aux chaînes nationales, allez à la découverte et rencontre de jeunes créateurs et « nouveaux » médias...

« Bonne lecture, bon surf »

Eric **RALLO Giudicelli**



En couverture **SEBASTIEN LARGE** / Photo : **JASON ELLIS**  
**MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS**  
qui ont collaborés à cette 15<sup>ème</sup> édition :

Sebastien Large, Patrick Tuor, Julien Greaux, Thierry Aussenac, Vince Taylor, Véronique Ducos, Aiki de videostest, Marc Vouillot, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Fitnessmith (théo), Pierre Mazereau, Emmanuel Weill, Vittorio Gagliano.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



**WEIDER**  
GLOBAL NUTRITION

**TIM BUDESHEIM**  
Champion du Monde  
Junior IFBB



+ d'infos



Fabriqué en  
Allemagne

**LE TRIBULUS WEIDER**  
**LE PLUS PUISSANT**

Booster de testostérone

Contient 80% de saponines

Tribulus Terrestris

Poudre de MACA + AAKG

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

# Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS  
bénévoles



CONCÉPTEUR & RÉDACTEUR EN CHEF  
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE  
Lng Informatique / Novacom

CRÉATION GRAPHIQUE  
Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS  
Thierry Aussenac, Christophe Ducos, Véronique Ducos, Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christophe Bonnefont, Eric Dilauro, Pierre Mazereau, Bernard Dato, 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, Karen Félix

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.

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



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



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

# Thierry AUSSENAC

# COACHING

## SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



**06 86 60 70 89**



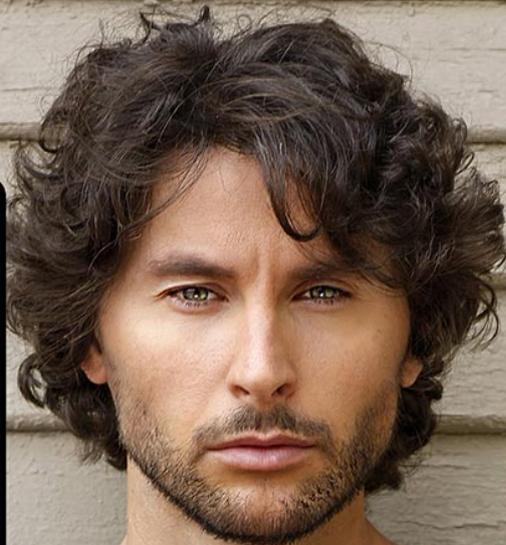
**taussenac@free.fr**





ONLINE EDITION 08-2014 - N°15

# 100% AMERICAN DREAM



Sebastien **LARGE**  
photos  
[www.odessybarbu.com](http://www.odessybarbu.com)

- 02** Préface
- 05** **SOMMAIRE**
- 06** **Actualité**
- 09** **INTERVIEW**  
Sebastien Large
- 22** **CONSEILS DE COACH**  
Séries composées...
- 27** Le **coup de pouce BBR**  
Jean-François **BALLESTER**
- 29** **WOMEN BODY**  
Claudia **LEHER**
- 35** **BODYBUILDING RULES**  
Abs are made in the kitchen...
- 36** **FORCE ATHLÉTIQUE**  
le soulevé de terre (1/2)
- 45** BEFORE / AFTER  
Charles Laurent **POMPONI**
- 46** **BODY Rétro**  
Cory Everson "Muscle ou féminité"
- 53** **VIDEOSTEST**
- 56** **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**  
«La muscu comme thérapie»
- 62** **Revue de presse**  
Les **Championnats WABBA** Italie
- 74** **EXERCICE DU MOIS**  
Rowing à la **corde poulie haute**
- 76** **COACHING SCÉNIQUE**

- 79** **BODY ART**
- 80** **SANTÉ ET BIEN-ETRE**
- 84** French CHAMPION :  
Alain **PETRIZ**
- 86** FOND D'ECRAN BBR du mois
- 87** **ACTION - REACTION**  
Les triceps !
- 88** **MUSCULATION & FITNESS**  
Les avantages du café
- 89** Séquence vidéo BBR MAG
- 90** **VINCE TAYLOR TIPS**
- 92** **CALIFORNIA NEWS**
- 96** **QUESTIONS-REPONSES**
- 99** **BLAST FROM THE PAST**  
Jean-Marie **CASTAING**
- 108** Remerciements
- 109** **LE MOIS PROCHAIN**

**SORTIE LE 01 OCTOBRE 2014**



**ENCORE UN PEU DE PATIENCE !**

Vous l'attendez tous et toutes !! le Film de **ROSCHDY ZEM** "BODYBUILDER" sortira sur grand écran le mercredi **01 Octobre 2014** !

Une initiative courageuse

A rappeler que le rôle principal est joué par le champion du monde en 2008 et 2013 **FRANÇOIS YOLIN GAUVIN**.



Roschdy Zem le réalisateur du film «Bodybildeur» nous raconte l'histoire d'un fils qui va retrouver son père qu'il n'a pas connu, avec lequel il n'a pas grandi.

En faisant sa connaissance, il découvre que son père est un bodybuilder. C'est la rencontre entre un gamin de 20 ans et son père qui a une cinquantaine d'années et qui est complètement investi par sa passion.

PHOTO COPYRIGHT  
JULIAN BIANCONI TORRES

PHOTO PIERRE MAZEREAU

**BODYBUILDING-RULES.COM**

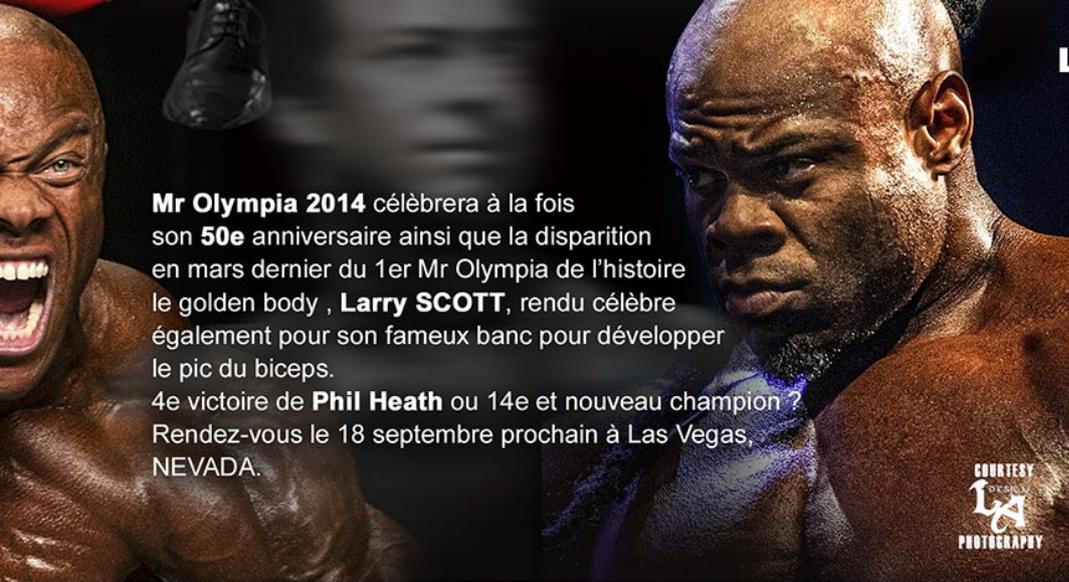


## 50 ANS... 13 CHAMPIONS

**Mr Olympia 2014** célébrera à la fois son 50<sup>e</sup> anniversaire ainsi que la disparition en mars dernier du 1<sup>er</sup> Mr Olympia de l'histoire le golden body, **Larry SCOTT**, rendu célèbre également pour son fameux banc pour développer le pic du biceps. 4<sup>e</sup> victoire de **Phil Heath** ou 14<sup>e</sup> et nouveau champion ? Rendez-vous le 18 septembre prochain à Las Vegas, NEVADA.

### LES PREMIERS QUALIFIÉS

- Compton, Justin /USA
- Elsbiay, Mamdouh /Koweït
- Fahim, Ibrahim /Egypte
- Greene, Kai /USA
- Heath, Phil /USA
- Jackson, Dexter /USA
- Kuclo, Steve /USA
- Morel, Juan /USA
- Rhoden, Shawn /USA
- Warren, Branch /USA
- Wolf, Dennis /Allemagne



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

\*RONNY 'THE ROCK' WEIDER  
 Pro IFBB et athlète WEIDER



36% DE PROTÉINES

Fabriqué en Allemagne



06 JUILLET 2013, CHICAGO, IL

# WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

**ROELLY WINKLAAR** 1<sup>er</sup>  
 IFBB PRO BODYBUILDER



CREDIT PHOTO : ISAAC HINDS



Une fois de plus et comme c'était déjà le cas en 2013, **Roelly Winklaar** remporte le Chicago Pro et se qualifie pour Mr Olympia 2014 ! Chez les «212» c'est l'impressionnant Charles Dixon qui ravit la 1<sup>ère</sup> place à la star Hidetada Yamagishi. A n'en pas douter, Charles Dixon sera un sérieux prétendant au titre de Mr Olympia 2014 catégorie «212»

### IFBB PRO BODYBUILDING

1. ROELLY WINKLAAR
2. JOJO NTFORO
3. ESSA OBAID
4. AN NGUYEN
5. AKIM WILLIAMS
6. MARSHELL HERMAN
7. JONATHAN ROWE
8. DAN DECKER
9. CONSTANTINOS DEMETRIOU
10. BILL WILMORE
11. MAOR ZARADEZ
12. KEITH WILLIAMS
13. TIMMY GAILLARD
14. EBONI WILSON
15. BRIAN YERSKY
16. MICHAEL ELY
16. JEFF LONG
16. ABBAS KHATAMI



### IFBB PRO 212 BODYBUILDING

1. CHARLES DIXON
2. HIDETADA YAMAGISHI
3. RICKY "TRICKY" JACKSON
4. MBOYA EDWARDS
5. CURTIS BRYANT
6. FERNANDO NORONHA ALMEIDA



**BODYBUILDING-RULES.COM**

COURTESY  
 OF  
**LA**  
 PHOTOGRAPHY



# **SEBASTIEN LARGE**

Photo by Odessy BARBU

## **LIVING THE AMERICAN DREAM !**

Interview d'Eric RALLO-Giudicelli



Athlète, top modèle, coach sportif, acteur et depuis quelques mois chroniqueur pour votre magazine Bodybuilding Rules... Rien ne semble arrêter l'ascension de notre compatriote Sebastien Large parti vivre le fameux rêve américain à Los Angeles ! De la région P.A.C.A à la Californie, zoom sur le parcours d'un passionné de sport et de cinéma !



Athlete , Top model, Personal Trainer, actor and recently contributor for our magazine Bodybuilding Rules ... Nothing seems to stop the path of our Compatriot Sebastien Large left to live the famous American Dream in Los Angeles ! From the region P.A.C.A to California, close up on his journey of his two passions Sports and Cinema !

**Eric RALLO :** Bonjour Sébastien ! je suis ravi de te consacrer la couverture de ce N°15 du BBR Magazine, car tu fais parti de ces français qui ont eu le courage de tenter l'aventure aux États-Unis et de gravir les échelons du succès un à un ! Exercice habituel pour toi, peux tu te présenter aux lecteurs et lectrices du magazine qui ne te connaîtraient pas encore ?

**Hello Sebastien ! It gives me the pleasure to grace the cover of this N°15 of BBR Magazine , because you 're one of this part of French peoples who were brave to get into the American Adventure and to climb the stairs of the success one by one ! The usual habit , can you introduce yourself to the readers and fans of the magazine who may not know you yet ?**

**Sebastien LARGE :** Bonjour Eric, et merci encore pour le privilège de me consacrer la couverture de ton magazine de qualité !.Mais également de m'accorder une interview, j'apprécie beaucoup.

Oui comme tu l'as dit je fais parti de ces Français qui sont venus à Los Angeles pour tenter de réussir une carrière dans le mannequinat mais plus important une carrière dans le cinéma. Tu me demandes de me présenter, je vais le faire vite autrement l'interview va devenir un livre (sourires).

Je suis né à Bourg-De-Peage dans la Drome . J'ai grandi dans le Sud de La France (var). Je viens d'une petite famille de 3 enfants donc 1 est ma sœur jumelle (faux jumeaux) et un frère qui est autiste .Cela va faire 3 ans que je suis arrivé à Los Angeles. J'ai débuté le mannequinat dans la mode il y a 10 ans et dans le fitness un peu après mon arrivée à Los Angeles. J'ai débuté ma carrière au cinéma il y a plus de 9 ans.

Hello Eric and thank you again for this privilege to grace the cover of your magazine that we can say the quality is there ! But also for the interview , appreciate it very much.

As you mentioned , i am one of these French that came to Los Angeles to make my dream come true. Try to make it as a model but more importantly as an Actor.

Well, you asking me to introduce myself , i'll do it briefly otherwise this interview may become a book ( laugh) .I was born in Bourg De Peage ( Drome ) .I grew up in the South of France (Var ) also Americans like to call « French Riviera » .I come from a family of 3 childrens .I have a twin sister ( false twins ) and a younger Brother who has Autism. I have been in Los Angeles for 3 years .I begun my career as a fashion model 10 years ago and fitness shortly after i arrived in L.A. I have been acting for the past nine years .



**Eric RALLO** : Depuis quelques années, le monde de la santé et du fitness est devenu ton quotidien autant sportif que professionnel. Ont peut constater d'ailleurs ton excellente condition physique au travers les réseaux sociaux et les différentes publicités dans lesquelles tu tournes.

Combien de temps consacres-tu à ton entraînement ? Quelle est ton alimentation quotidienne pour répondre à tous ces impératifs ?

From this past few years , the world of health and fitness has become your life Whether is sports related or career . I think everyone agrees on that wich shows in your physique throughout of social networks and several media such as movies, commercial, music video, ...

How much training do you put in , how many days do you train ? What's your diet like to stay in shape ?

**Sebastien LARGE** : L'entraînement comme tu l'as signalé représente une grosse partie de ma vie. Je m'entraîne 6 jours/semaine à raison de 90 minutes sans une pause ! Ce qui inclut entraînement de kickboxing 3 fois par semaine. Je ne lève pas seulement la fonte, j'aime m'entraîner comme un vrai athlète, la musculation est donc un complément de tous les sports que je pratique. Maintenant j'écoute aussi mon corps, si je suis fatigué, je préfère me reposer, récupérer et m'entraîner deux fois plus le lendemain.

En ce qui concerne mon alimentation, j'utilise la règle que mon ami **Julien Greaux** m'a dit c'est la règle « **je m'entraîne comme je mange** » ( calories in, calories out ) . Mon régime aussi dépend de si je me prépare pour un tournage , pour une séance photo,...en fonction, je change mon alimentation . En gros mon régime (en mode « non préparation » ) je mange viande blanche , viande rouge très maigre 4% matière grasse , beaucoup de glucides pour l'énergie ( patates douces, flocons d'avoine, Lentilles ..) et fruits ( blueberries, fraises )

En mode préparation je descends les glucides et je les remplace avec les bonnes graisses ( amandes, avocats, ...) Les sucreries, gâteaux, nutella,...ne font pas partie de mon alimentation. Je mange 6 jours sain puis le septième je me lâche !

A noter que mon alimentation comprend aussi des vitamines, compléments alimentaires .Je prend personnellement le trio suivant de la compagnie **TEAM GAT ! NITRAFLEX** (poudre) .Cela me donne la pêche pour pouvoir m'entraîner comme un monstre ! Le 2ème s'appelle **JET MASS** pour m'aider à récupérer (acides aminés) mais aussi pour prendre de la masse musculaire de qualité car ce produit est composé de 6 différentes créatines PURE provenant d'Allemagne ! Et le dernier c'est **SUPERTEIN** je fais des crêpes protéinés au chocolat avec (délicieux ) je vous donnerais la recette si ca vous intéresse ( rires ) .

Training as you said it, it's important to me .It's been a major part of my life .I train six days a week 90 minutes workout non stop !That also includes kickboxing three times a week .I dont lift only, i like to train like real athletes .Fitness is a complement to all the different sports i do .I also listen my body meaning if i am tired and lack of strenght , feel a bit weak , i would then rest, recuperate so the next day i 'll be able to train twice as much !

My diet it depends however i follow what my friend **Julien Greaux** told me. I train hard so i eat the proper amount meaning calories in , calories out ! But there 's also the factor if i am training for something such as photoshoot for a magazine or whether getting ready for a movie,tv series,...then i'll change few things around . My everyday right now i eat white lean meat ( chicken, turkey), 100% grass fed beef extra lean (4grms fat ) , high carbohydrates such as sweet potatoes, oats, lentils,...) and fruits as well ( blueberries, strawberries) .When i am getting prep for something then i cut down my carbs a little , i increased my protein and i switch to good fats such as Almonds, Avocados,...Sweets of any kind isnt part of my diet. I eat clean six days and one day i splurge on whatever i crave on that day . My diet also includes vitamins and supplements right now i take this multi stack from **TEAM GAT !** Starting by **NITRAFLEX** (powder ) as a pre workout it gives me the energy and the stamina to **TRAIN LIKE A BEAST !** then i take **JET MASS** as a post -workout and before bed because it helps me to put on some quality size , great for recovery while i sleep and repairs the muscle to help it grow as it 's composed of six pure German Creatine and then let's not forget **SUPERTEIN** wich i make delicious Chocolate protein pancakes ! (delicious ) .I'll give you the recipe if you like ( laugh)

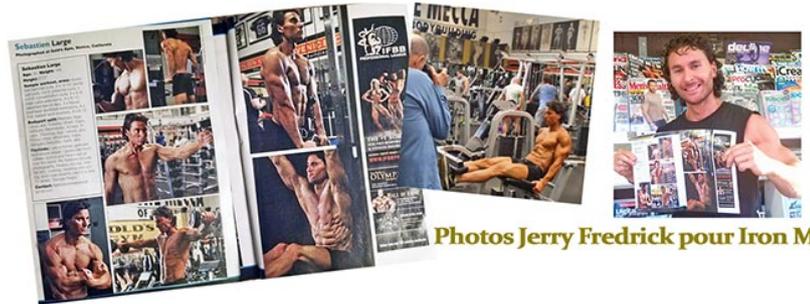




**Eric RALLO : Le fait de concourir en catégorie Men's Physique t'a donné l'opportunité de rencontrer de grands photographes et de figurer dans des revues sportives dont récemment, le célèbre IRON MAN MAGAZINE. Quel est le secret pour se faire remarquer parmi tant d'athlètes ?**

**The fact that you competed in Men's physique gave you many opportunities to meet**

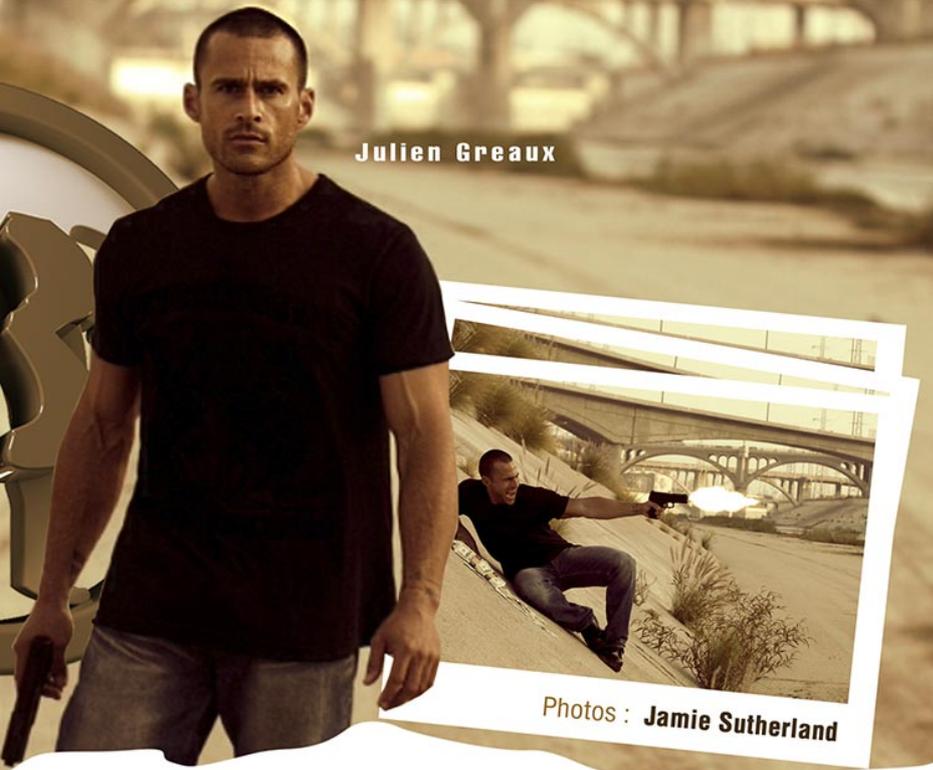
**Well known photographers and to get published in fitness magazines such as the one recently the famous IRON MAN MAGAZINE . What's the secret to stand out among all These athletes ?**



**Sebastien LARGE : Un secret pas vraiment mais c'est surtout la rage de réussir, la confiance que tu as en toi.** Je vais te dire une chose Eric qui est vrai, il y a des millions de personnes, athlètes, ...à Los Angeles, avec un beau physique, une belle gueule,...mais combien sont toujours prêt ?, moi je suis le conseil que Julien m'as dit « **t'occupe pas des autres, concentre sur toi , ta carrière, entrainement et sois TOUJOURS prêt** » C'est vrai car à Los Angeles une séance photo pour un magazine ou jouer dans une série télé ou un film peut se passer rapidement . Ma personnalité, ma présence, mon caractère m'ont beaucoup aidé à me faire remarquer.

A secret i wont really say that but **RAGE to succeed** yes ! The confidence you have in you. I am going to tell you something Eric and that 's a true fact . There are millions of peoples, athletes in L.A with a great physique, good looks, handsome but how many are everyday photoshoot ready , how many ? Well, i follow my very good friend , mentor, role model's advice he gave me . He told me : " **Sebastien, dont listen anybody, dont look at others, focus on your career, concentrate on your training and be always READY** " ! He's right because here where we are we ,may not realizing but whether is a photoshoot or filming a movie, tv series,... Can happen quick ! This is L.A ! My personality, my presence, who i am helps me a lot to stand out !





Julien Greaux

Photos : Jamie Sutherland



Julien Greaux

Sebastien Large

Ahmed Shosan

**Eric RALLO : Ceux qui te suivent sur internet également connaissent ton amitié avec Julien Greaux qui à tracé la voie à suivre en étant le seul français à avoir un tel parcours aux US en tant que top modèle pour les plus prestigieux magazines, athlète pour les meilleures marques de compléments alimentaires et surtout acteur !**

**A t'-il été un modèle pour toi ? un exemple à suivre ?**

**The ones that follows you on the internet knows the friendship you have with Julien Greaux who showed the road and opened doors to follow becoming the only French in the US that has done a successful career in the fitness industry , being the face of many supplements companies, graced over 50 magazines covers but also as make his mark in the acting world !**

**Was he your role model ? an example to follow ?**

**Sebastien LARGE :** Absolument, **Julien Greaux est un modèle.** Notre rencontre remonte en 2003 ici à Venice en Californie .J'ai rencontré Julien par hasard .On été dans la même Auberge de Jeunesse .Il m'a invité à aller s'entraîner au Gold's Gym de Venice (La Mecque) .Je suis parti et on a gardé le contact sans savoir qu'il était une star montante du fitness, et du cinéma. Quelque mois après je le vois en couverture du magazine Fitness RX ! Et la sa carrière a décollé. J'ai toujours suivi son parcours, ses conseils que ça soit en préparation pour un shoot ou pour un film. **Aujourd'hui je lui dois ma carrière** dans le fitness mais plus important , celle en tant qu'acteur car c'est grâce à lui et sa « success story » de réussir qui m'a fait devenir plus fort, m'a donné plus de motivation de croire en soi-même que « **l'American Dream** » existe vraiment et qu'il est accessible si tu ne renonces jamais ! **J'ai un grand respect pour cet homme, une grande amitié est née entre nous qui depuis plus de 10 ans.**

**ABSOLUTELY Eric, Julien Greaux is my ROLE MODEL !** Our relationship goes back to the year of 2003 here in Venice, California.I actually met Julien by accident.

We stayed at the time at the same hostel . I was in the lobby when i heard someone spoken French , so i said to him « moi aussi je suis Français » After a bit , He was going to the gym so he invited me to go to Gold's Gym ( The Mecca ) in Venice to train with him. The next day i left but before i left, we exchanged our contact info to keep in touch .At that time i had no idea Julien was going to become a fitness icon but also the next Action hero .Few months later, i saw him on the magazine cover of Fitness RX ! and from that cover , more cover came and his career took off ! I always followed his path, journey, advices wether i am getting prep for a shoot or for a movie role ,...

Today whatever i have accomplished as a fitness model but most importantly as an actor **I owed it to Julien** because he's amazing success story to become who he is today gave me more strenght to fight, more motivation to push myself and to beleive that the American Dream does really exist and can become true if you never give up ! **I have so much respect for this great man who 10 years ago a friendship between us was born !**

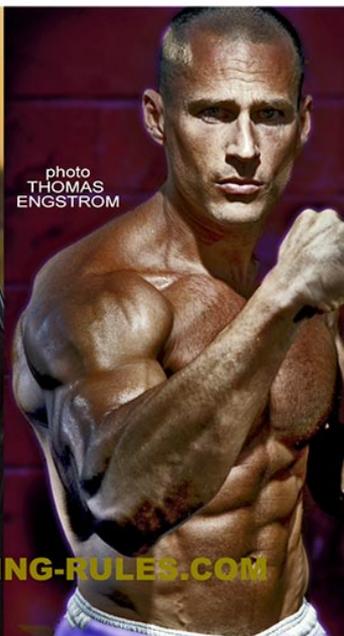


photo THOMAS ENGSTROM

**Eric RALLO : Multicartes ! tu es aussi à l'aise face à l'objectif des meilleurs photographes ou bien encore sur un plateau tv ou une radio comme on peut le constater dans la vidéo ci jointe ou le célèbre acteur Eric Roberts te présente (à partir de la 9e minute)**

**C'est ça le rêve américain ? tu y croyais avant de te rendre en Californie ?**

**You're also very comfortable in front of the camera of the best photographers or**

**Even on a movie set or in broadcast studio wich we can see in these video clip attached where the famous actor Eric Roberts introducing you ( beginning 9 min)**

**Is that the American Dream ? Did you beleive it before going to California ?**



Arnold  
**SCHWARZENEGGER**

**Sebastien LARGE :** En partie OUI, le rêve Américain c'est ce que tu désires dans n'importe milieu, n'importe quel choix de carrière, ...Absolument, c'est un privilège d'être intégré dans le cercle du rêve

.Je le vis tous les jours, quand je suis sur un plateau de tournage, ou des émissions de radio, des interviews dans les magazines, dans les soirées VIP, tapis rouge,...Et comme tu le disais j'ai eu l'honneur en tant qu'invité dans l'émission qui est présenté par l'acteur **Eric Roberts** et sa femme dans leur émission appelée « The Encounters » le plus dur c'est d'y rester car dès que tu sors c'est « retour à la case départ » !

Maintenant est-ce que j'en étais conscient de la difficulté ou que c'était juste un rêve de gamin, je dirais oui je le savais que ce ne serait pas la vie en rose tous les jours. Un Rêve de gamin qui continue et ça va continuer ....

Well, part of it YES, What is really the American Dream, it 's what you desire, what you wish, what you want no matter what career field you choose....Absolutely it is a privilege to be include in the circle of this dream. I live it everyday whenever i am shooting or filming, getting interviewed in variety of magazines, also in VIP red carpet soiree...and as you mentionned in radio shows such as an honor to be a guest onof the Actor Eric Roberts who i respect his work and his wife Eliza radio show called « The Encounters « who speaks French . The most difficult thing is to REMAIN, because once you're out it's back to the beginning. Now, did i know it would be hard , difficult to get to the top or was it a child's dream ?

My answers, YES of course i knew it wont be easy every day to access the American dream and that it would be filled of obstacles.I work hard to be where i have been and i will keep hustling to get to where i want to be because this Child's dream of mine will continue and keep on going and going until ....



Lou  
**FERRIGNO**



Dwayne  
**JOHNSON**

Jean-claude  
**VAN DAMME**

**Eric RALLO** : Comme on peut le voir également dans le trailer ci joint, tu tournes dans la série Sangre Negra avec Erik Estrada, Eric Roberts, Robert Miano... Peux tu nous en dire davantage ?

**As we can see in this trailer** , you're in the TV series Sangre Negra Along talented well known actors such as Erik Estrada , Eric Roberts, Robert Miano ... Can you tell us more about it ?

**Sebastien LARGE** : Absolument, **Sangre Negra** est une série Américaine qui est dans le genre Dallas rencontre Les Sopranos realiser par **Frank Pinnock** et crée, écrite, produite par **Anthony Mc Kay** C'est une série qui parle de romance et de politique .Une serie explosive avec beaucoup de suspense.

Sangre Negra parle d'une famille de génération en génération appelée « Santos » La série est racontée dans le même style que Telenovela . Cela se passe dans le présent à Los Angeles .La **Famille Santos** est composée de Guillermo Santos Sr. (**Erik Estrada** ) Le plus riche de la famille Santos. Sa belle femme glamour Laura (**Sandra Santiago**), le fils le plus âgé Guillermo Jr .(**Ricardo Herranz**) Un avocat spécialisé dans la justice criminelle, Ricardo 'ricky » Santos (**Anthony Mc Kay**) qui est moitié africain moitié latino .Le personnage de Ricky, il est en bon chemin de devenir connu dans le monde de la criminalité. Le plus jeune frère Christian Santos (**Danny Arroyo**) est un policier décoré et déterminé de nettoyer les rues de Los Angeles même si cela veut dire qu'il faut qu'il arrête son demi frère Ricky pour le mettre en prison. Christian a une fiancée du nom de Francesca Natal (**Arianna Gomez**) qui est une ancienne top modèle , qui est aussi la mère de la fille de Ricky appeler Natalya. Et enfin, Miguel De La Cruz (**Angel Garet**), étudiant de 18 ans qui est le neveu des frères Santos et tombe dans le monde de la criminalité poussé par son oncle Ricky !

La série montre le combat permanent entre le bien et du mal et comment les choix faits détermineront le chemin que chaque personnage prendra pour réaliser le rêve américain. En savoir plus <http://www.imdb.com/title/tt3355496>

Mais aussi sur facebook -> 

**Sangre Negra** it's a tv serie written, produced and starred **Anthony Mc Kay** , directed by **Frank Pinnock** .

Political struggle and volatile romance form the explosive backdrop to this epic series. "Sangre Negra" is the cross-generational saga of the Santos Family which is told Telenovela style and combines the family drama of "Dallas" with the underworld intrigue of the "Sopranos". Set in modern day Los Angeles, the Santos family consist of Guillermo Santos Sr. , the wealthy patriarch of La Familia de Santos, his glamorous but vindictive wife Laura, the eldest son Guillermo Jr. a slick and ambitious criminal defense attorney, Ricardo "Ricky" Santos, the half black, half Hispanic illegitimate son of Guillermo Sr. The charismatic Ricky is an upcoming star in world of organized crime, Christian Santos the youngest of the Santos brothers, is a decorated policeman dedicated to cleaning up the streets of Los Angeles, even if it means putting his half brother Ricky in jail. Christian is engaged to Francesca Natal, a former beauty queen, who is also the mother of Ricky's daughter Natalya. Finally, there is Miguel De La Cruz , the 18 yr old college student and nephew of the Santos brother who is seduced into the underworld by his Uncle Ricky. This series will feature the constant battle between good and evil, and how the choices made will determine the path each character will take to achieve the American dream.

To learn more visit <http://www.imdb.com/title/tt3355496>

Official Facebook page 



**SANGRE NEGRA**  
**TRAILER**



**Eric RALLO** : Berceau du culturisme, tu te retrouves quotidiennement au Gold Gym de Venice, peux tu nous parler de l'ambiance qui y règne et du sentiment que l'on ressent en s'entraînant dans la Mecque du Bodybuilding ?

**You're at the Gold's gym in Venice everyday, can you**

**tell us the atmosphere that spreads in and the feeling that comes from training at the Mecca of the Bodybuilding ?**

**Sebastien LARGE** : Oui, tu as raison je suis un habitué du Gold's gym de Venice. L'atmosphère est incroyable. Il n'y a qu'une Mecque dans le monde est c'est celle de Venice. C'est un privilège de s'entraîner là-bas car c'est une salle remplie de motivation, les gens s'entraînent dur, et il y a tous les niveaux. L'ambiance qui y règne ? Pratiquement tout le monde se connaît, tous les jours je vois les mêmes têtes (à part les touristes). Une des meilleures raisons de s'entraîner là-bas c'est d'être entouré des légendes comme Lou Ferrigno, Charles Glass, Robbie Robinson, Carl Weathers ainsi que Mike O Hearn, notre compatriote et le seul Français à percer dans le Fitness Julien Greaux, de temps en temps, Tom Platz, Samir Bannout, Dexter Jackson, Jay Cutler, Phil Heath, Shawn Rhoden,...mais aussi des célébrités Comme Dwayne Johnson (Le Rock), Adam Rodriguez, Emile Hirsch, Taylor Kitsch, Michael Jay White,...et n'oublions pas Mr 8 fois Olympia, Ancien gouverneur de Californie, et une des plus grosse star de film d'action... Arnold Schwarzenegger. Le Gold's gym Venice est une salle UNIQUE !

**Yes sir, you're right. I am a regular of the Gold's Gym in Venice. Well, the atmosphere that reign over is unbelievable, in fact i would say Unreal ! There's only one Mecca in the whole world and that is the one in Venice Beach.**

It is indeed a privilege to have the chance to train everyday there because it is a gym filled of motivation, the peoples there trains hard, even tho there are every levels. If you ask me the ambiance, well everyone knows everyone laterly i am not joking. Everyday i see all kinds of peoples going there but in the end you always see the same faces ( besides the tourist ).

The best part of training there is that you're surrounded of legends such as Lou Ferrigno, Charles Glass, Robbie Robinson, Carl Weathers but also Fitness icons such as Mike' O Hearn, of course our French compatriot who became the first French to have a sucess career Julien Greaux and every now and then you'll see pop in Tom Platz, Samir Bannout, Dexter Jackson, Jay Cutler, Phil Heath, Shawn Rhoden among others... You may run into celebrities such as Dwayne Johnson (The Rock), Adam Rodriguez, Emile Hirsch, Taylor KITSCH, MICHAEL JAY WHITE,....AND LET'S NOT FORGET OUR MR 8 TIMES OLYMPIA, FORMER CALIFORNIA GOVERNOR, AND THE ONE WHO WAS THE HIGHEST PAID ACTOR IN THE ACTION MOVIES ARNOLD SCHWARZENEGGER. GOLD'S GYM VENICE IS A « ONE OF A KIND »

Photo by Jason ELLIS





Photo by Odessa BARBU



photo LHGFX Lee et Harry pour Team GAT



Photo by www.LHGFX.com

**Eric RALLO : Comment réagis ton la première fois que l'on y croise le « king » Arnold Schwarzenegger ? Lou Ferrigno, ou bien encore Daywne Johnson ... ?**



**How do you feel when you met for the first time the King Arnold Schwarzenegger ? Lou Ferrigno, or even yet Dwayne Johnson ... ?**

**Sebastien LARGE :** On se dit « je rêves c'est pas possible ! » **Arnold Schwarzenegger** en personne. Une légende du Bodybuilding. J'ai grandi en regardant ses films (**Conan le Barbare, Total Recall, Terminator, ...** ! Je me rappelle la première fois ou je l'ai rencontré à la Mecque c'était cette année quand il est venu tourner un spot publicitaire pour un site de bienfaisance. Je l'ai approché, lui ai parlé et lui ai demandé de prendre une photo ensemble .De suite après j'ai posté la photo partout et je l'ai appelé la photo du millenium ! Je suis sûr Eric que tu as grandis avec plein de séries américaines et entre autres une des meilleures **L'incroyable Hulk** , et bien, mon premier jour à la Mecque...qui je rencontre ? Mr **Lou Ferrigno** en personne. Gamin j'étais un fan de la série. Lou est discret il s'entraîne puis il part aussitôt. Personne ne dérange pendant l'entraînement. J'ai attendu qu'il finisse son entraînement pour prendre une photo dehors devant le logo du Gold's Gym Venice. Aujourd'hui je suis ami avec un de ses fils **Lou Ferrigno Jr** qui suit les traces de son père en tant qu'acteur.

Et pour finir comment j'ai réagit lorsque j'ai vu **Dwayne Johnson** pour la première fois ? , je n'en croyais pas mes yeux c'est pas tous les jours que tu croises une star comme lui a la Mecque et sans gardes du corps. C'est marrant comment j'ai fait ma photo avec Dwayne .Je l'ai attendu dehors, et je l'ai appelé lorsqu'il était à 2 doigts de rentrer dans sa voiture. Il s'est retourné et on a fait la photo ! **Aujourd'hui je ne suis plus surpris de croiser plein de célébrités au Gold's Gym de Venice.**

**How do i feel, well meeting Arnold Schwarzenegger himself the legend of the Bodybuidling.I grew up watching his movies (Conan the Barbarian,Totall Recall,Terminator,...) ! I remember the first time i met him at Gold's Gym in Venice .It was this year when he came to film an internet promotion for a charity to help School after programs .I saw him behind the front desk , so i approached him simply and ask him to take a photo together .In fact i called him by his role's name « Howard » .I called it the Photo of the Millenium ! So much respect for this great man who showed everything is possible !**

Iam sure Eric you grew up watching many American tv series and movies and one of the greatest was **the Incredible Hulk**. Well the first time i met **Lou Ferrigno** in person it was leaving the mecca , so i stopped him quickly and told him i couldnt beleive my eyes it's the Hulk standing next to me and then i asked him to take a photo together as he was in hurry .Now i see him every single day and i have become friend with one of his sons **Lou Ferrigno Jr** wich follows the path of his father as an Actor .My reaction when i met **Dwayne Johnson** A.k.a ( the Rock) i was like well it's impressive person as he stands 6ft4 and weight over 250lbs ! I waited outside then i shootout his name as he was so close to get into his car .He turned around and we took a photo together . Now he pops in very often .Bottom of line is do not be surprised if you run into celebrities, movies stars, athletes,...at the Mecca .



**Eric RALLO :** Tu es un chroniqueur très actif au sein du magazine et je t'en remercie ! Au gold gym de Venice , « la Mecca » du Bodybuilding, tu es donc quotidiennement au contact des célébrités (show bizz, sport, spectacle...), ce qui te permet d'ailleurs d'alimenter ta rubrique mensuelle « CALIFORNIA NEWS ».

**Comment est perçu le bodybuiding français aux US et plus particulièrement le magazine Bodybuilding Rules pour lequel j'ai eu personnellement la chance d'interviewer des légendes comme Robby Robinson, Vince Taylor ou bien récemment le célèbre top modèle Mike O'hearn ?**

**You're a collaborator very active in the heart of the magazine and i thank you for that !**  
**At the Gold's Gym in Venice, La Mecca of the Bodybuilding, you're encountered celebrities daily (show bizz, sport, entertainment,..) wich helping you to feed your monthly column CALIFORNIA NEWS .**  
**How is perceived the French Bodybuilding in the US and more precisely the magazine Bodybuilding Rules wich i had personally the chance to interview icons such as Robby Robinson, Vince Taylor and even recently the famous top model Mike O'Hearn ?**

**Sebastien LARGE :** Malheureusement, il y a beaucoup d'athlètes en France. Mais peu sont reconnu ici a part Lionel Bèyeké qui a fait sa place parmi les pros. Petit a petit en interviewant des athlètes Américains la popularité du magazine grandit ici .  
 Unfortunately, there are many great athletes in France.However sadly a small amount have made their mark here beside IFBB Pro **Lionel Beyeke**. Due to the several interviews of Americans Athletes the popularity of the magazine is growing .

**Eric RALLO :** Quelle différence majeure observes tu concernant le sport et le Bodybuilding en Amérique comparativement à la France ?  
**What's the major difference would you say regarding sports and Bodybuilding in America compare to France ?**

**Sebastien LARGE :** En France, on a dix ans de retard sur les Etats-Unis .Ici aux States, tu trouves le top du top peu importe le sport pratiqué. Le Bodybuilding est né ici donc le niveau est beaucoup plus élevé qu'en France

The Americans are at least ten years ahead of us. Here you'll find the best of the best athletes it doesnt matter what sports you do. The Bodybuilding was born here so the US is much more advanced than France.

Lionel BEYEKE



Photo  
Michael  
Danger

**Eric RALLO : Avant de conclure, pourrais tu nous parler de tes projets à venir ? As-tu des personnes que tu voudrais remercier et saluer ?**



**Before we finish off , can you talk about your future projects ? Do you have someone that you would like to say hi and thank you ?**



Photo anthony tillman  
[www.antunltd.com](http://www.antunltd.com)

**Sebastien LARGE :** Je continue à tourner dans la série Sangre Negra. J'ai deux longs métrages que j'ai tourné dernièrement dont j'attends la sortie avec impatience. J'ai envoyé des photos pour des couvertures Américaines. J'ai signé avec un nouvel agent.

La première personne c'est toi Eric, je te remercie pour le prestige d'être en couverture de ton magazine mais aussi l'interview. **Un grand merci a ma famille que j'aimes tres fort, Mon père ,ma belle mère ,ma mère,ma soeur Virginie ,Mon beau frère Fred ,Mon Frère Fabrice Merci a vous pour votre soutien car le rêve Américain je vis c'est vous qui me donnez la force de me battre !** Merci a **Jason Ellis** qui m'a photographié pour la couverture. Merci à mon agent ,manager, tous mes amis , les réalisateurs, les producteurs qui m'ont donné ma chance .Aussi remercier la compagnie de supplément **GAT** entre autre **Charles Mossey** le créateur, **Anthony Presciano** le vice Président, **Sally Anne Taylor** qui s'occupes de la promotion partout sur le net merci car c'est officiel j'ai rejoins la Street team member (videos,photos,...)Merci **Ahmed Shosan** pour être un super entraîneur d'art martiaux.

La dernière personne c'est mon pote, mon meilleur ami, mon coach...**Julien Greaux** à qui je dois ma carrière. Mon actualité, mes projets...pour faire des programmes d'entraînement mais aussi régime alimentaire ...tout peut être suivi quotidiennement sur mon instagram  et facebook 

I am still filming the series **Sangre Negra** .I have two feature films that are in post production that i am anxious to see them to be released. My Bold & Beautiful episodes will be airing on CBS sometimes in August.I have send photos to several magazines to be on the covers .I have signed with a new agent, manager.

**The first person i woud like to thank is YOU Eric.** Thank you for the prestige you gave me to grace the cover of this month issue of your magazine but also this interview.**I would also like to thank my Family that i love so much ( my father ,my mother in law , my mother ,my sister Virginie,my brother in law Fred,my brother Fabrice.Thank you for your support, because the American dream i live everyday there are the ones who gives me the strenght to fight hard !** Thank you to **JASON ELLIS** who without him it would be no magazine cover. His known to be the « **king Of Covers** » [www.JasonEllisphotography.com](http://www.JasonEllisphotography.com)

Thank you to my new agent, manager, all my friends who stood by me, all the directors, casting directors, filmmakers, producers,...who gave me a chance.Thank you to the supplements company **GAT** wich composed of **Charles Mossen** CEO, **Anthony Presciano** Vice President, **Sally Anne Taylor** responsible of the digital marketing, campaign,...because it's official i have joined the street team member (doing videos, photos,...) Thank you to **Ahmed Shoshan** for beeing the greatest martial arts trainer and the last person i want to thank from the bottom of my heart is my best friend, my mentor, ..**Julien Greaux** who i owed my career .

My projects, ....or to get customized training workout, diet regimen,...everything can be follow daily on my social networks .





**Eric RALLO :** Encore merci pour ton investissement au sein du magazine Bodybuilding Rules, avec le reste de la rédaction, nous te souhaitons le meilleur à venir et te disons à très vite pour des nouvelles de Californie !

**Again, thank you for your investment in the heart of the magazine Bodybuilding Rules.**

**As the editor in chief , I and my team wishes you the very best for what's to come and we looking forward to hear more California News !**

**Sebastien LARGE :** Merci A toi Eric pour l'opportunité et merci a toute l'équipe de la rédaction pour leur soutien. Je te souhaite à toi et ton magazine le meilleur et j'ai hâte de le voir grandir. Un jour il aura sa place dans les salles de gym, bureaux de tabac,.... Partout !

Thank you Eric for the opportunity and thank you to all the team behind it for their support. I wish you and your magazine the very best and i cannot wait to see it grow. One day it'll earn its spot in gym clubs, newstands, ...Everywhere !



**FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...**

**ELLE, C'EST SÛR, NE VOUS LAISSERA JAMAIS TOMBER !**



**LS14**

(Levergym System)

**complète, robuste  
et performante !**



**DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION**

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)

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES

**C**onseils de coach

Thierry  
**AUSSENAC**

**OPTIMISER**

**VOTRE TRAVAIL!**

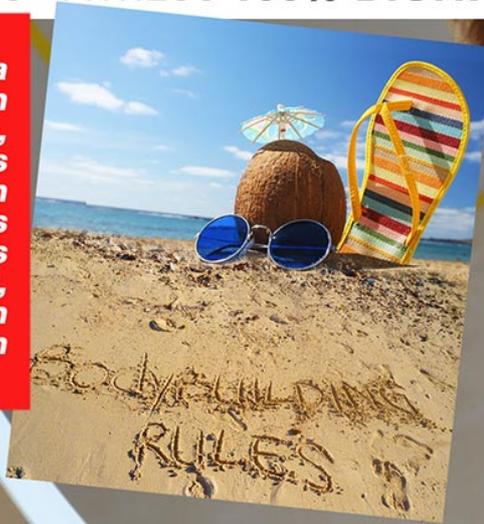
**Séries composée, séries échelonnées?**

Pour beaucoup d'entre vous, la saison de compétition est terminée et vivement les rebords de piscines, les serviettes sur les plages avec le soleil bien mérité !

En principe, on maintient quelques séances pendant l'été et on profite de s'entraîner différemment par rapport au reste de l'année et surtout à la sortie d'une saison de compétitions. Les séances deviennent plus courtes et souvent plu ludique, l'imagination déborde de créativité pour essayer des exercices différents ou des combinaisons inhabituelles, des séries basées sur la sensation, plutôt que celles utilisées durant la saison.

Photos Eric RALLO / Athlète : Laurent BERNARDINI

*Pendant cette période estivale, même si la motivation est débordante, parce que l'on s'est fixé des nouveaux objectifs, inconsciemment, l'intensité de vos entraînements diminue ! La chaleur rentre en ligne de compte, physiologiquement le corps subit des modifications plus perturbantes pour l'organisme et tout simplement, psychologiquement votre tête est un peu en vacances, car la période estivale amène à un état d'esprit plus « cool ».*



# C Onseils de coach



## Thierry AUSSENAC

*Ensuite, l'appétit est moins soutenu que durant l'hiver, donc on mange moins, et surtout de moins grandes proportions d'aliments et de calories.*

*Les conséquences seront reportées sur votre intensité générale de votre entraînement, la récupération est plus difficile dû à la chaleur, et les gammes dites pyramidales s'avèrent plus lourdes ainsi que les exercices dit « pluri-articulaires globaux », sont beaucoup plus compliqués.*

*Si les séances peuvent durer moins longtemps, cela nous arrange pour profiter pleinement des journées agréables de l'été, mais on ne souhaite pas pour autant négliger et bâcler nos séances, on veut maintenir une bonne sensation de congestion et ressentir nos muscles bien remplis !*

*Et bien, on va en profiter pour parler d'une technique bien répandue dans le milieu culturiste, mal interprété pour beaucoup de pratiquants.*

# Les SUPERSETS!



Il s'agit de la technique du «**SUPETSETS**», très souvent confondu avec les séries géantes.

Effectivement lorsque l'on parle de deux exercices enchaînés d'un même groupe musculaire, vous pensez réaliser un «supersets» ! Et bien, il n'en est rien, ce type de technique consiste à réaliser une série géante !



**Conseils de coach**

**Thierry  
AUSSENAC**

**Exemple:**  
**Développé incliné haltères**  
 +  
**Écarté incliné haltères**

} = Série géante (sans marquer un temps de repos entre les deux.)

Cette série ressemble à un supersets car on enchaîne sans temps de repos entre les exercices et néanmoins, vous vous trompez ! Ceci - dit cette technique très répandue est très efficace pour optimiser votre congestion musculaire, sans forcément utiliser des charges lourdes. Mais je voulais vous sensibiliser et vous démontrer en quoi consiste le vraie « supersets » avec les Variantes qui s'y rattache ainsi que l'impact musculaire sur la croissance. Ce que l'on appelle être un « supersets », c'est l'association de : 2 exercices, de 2 groupes musculaires différents, souvent aussi appelés groupent « antagoniste », sans temps de pause entre les deux. (comme la série géante !)

**Exemple :**  
**Pectoraux- Développé couché barre**  
 +  
**Dorsaux Tirage poitrine prise large, lats machine**

} = Série supersets (sans pause entre les deux exercices)

Sollicités, deux groupes antagonistes, vont favoriser une forte croissance musculaire, car un afflux sanguin important sera mobiliser pour alimenter vos muscles en actions, bio-mécaniquement, c'est aussi intéressant de travailler deux groupes différents, car vous sollicitez un grand nombre de fibres en même temps, vous ressentirez rapidement une forte congestion en un minimum de temps. N'oubliez pas de marquer votre temps de pause après votre première série, etc.



**Conseils de coach**

**Thierry**  
**AUSSENAC**  
 BODYBUILDING-RULES.COM

Maintenant voyons ensemble, une autre forme de série pour apporter un stress supplémentaire à vos muscles afin d'augmenter l'intensité, tout en utilisant la base du : supersets !

Ça consiste à sélectionner aussi, 2 exercices de deux groupes différents, (on va garder l'exemple des pectoraux avec le dos !),

Mais par contre, on marquera un temps de pause après chacun des exercices c'est ce que l'on appelle des séries composées modifiées.

# Les SUPERSETS !

Exemple:

Développé couché haltères, suivi d'une minute de récup

+

Rowing barre buste penché, suivi d'une minute de récup

= Série composée

Et vous poursuivez avec votre 2e série, 3e série, etc.

Cette variante est intéressante quant à elle, car elle permet de maintenir une charge relative sur chacun des exercices sélectionnés, ce qui amplifie l'intensité forcément !

Par conséquent, l'effort à canaliser sera beaucoup plus important, d'où cette double augmentation d'intensité ; (cela nécessite une concentration mentale, **ne l'oubliez pas !**)

a) Travail antagoniste.

b) Travail avec charge plus conséquente, «additionnelle».

Toujours en quête d'intensité, cette base va servir à poursuivre un travail encore plus élevé pour votre croissance musculaire !

La suite dans votre numéro de SEPTEMBRE :

Les Séries échelonnées... des séries «EXPLOSIVES» !

FIRST CLASS  
NUTRITION

## COMPLEMENTES ALIMENTAIRES POUR SPORTIFS EXIGEANTS

NORMES HACCP

ANITDOPAGE

ISO9001



# BALLESTER JEAN-FRANÇOIS

contactez Jeff  
sur Facebook



SPONSOR

WANTED

**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**

# WOMEN BODY

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

Photos **Anouck ASATAHL / Eric RALLO / Claudia LEHER**

Les femmes comme **Claudia** ne font jamais les choses à moitié...dans le pire comme dans le meilleur... ! C'est dans le meilleur que Claudia excelle ! Elle l'a prouvé cette année...

# CLAUDIA LEHER..



## LA BEAUTÉ ANIMALE !

Photos **Anouck ASATAHL**



site **WEB**



# CLAUDIA LEHER

J'ai vu **Claudia** pour la première fois en chair, en muscles et en os au Grand-Prix des Pyrénées et ce qui frappe chez cette **petite poupée de 1m55 pour 51kg** c'est sa RAGE ! Tout son être transpire de cette force qui l'anime et qui lui fait monter les échelons de la compétition à la même vitesse qu'elle change de catégorie !

Je l'ai regardé s'échauffer avec son Coach **Julien Suel** qui la motivait avec un soin tout paternel...ce qui doit être son habitude car il a fait la même chose avec son Athlète junior Alexis Delobel qui fait 1er au Grand Prix des Pyrénées...et on connaît le résultat pour Europe puisqu'Alexis a fait 3ème à sa première participation !

**Claudia travaille avec Julien depuis 3 ans et il l'entraîne tous les jours ! Il croit en elle et a contribué largement à sa perte de poids de plus de 20kg !**

La seule chose que l'on peut « reprocher » à Julien c'est d'avoir appelé son Team « pas content » parce que d'après ce que j'ai pu voir... c'est tout le contraire qui se passe dans cette équipe... Mais revenons à Claudia...**Claudia se bat, elle se bat à l'échauffement donc, sur scène, et dans la vie sans doute avec la même détermination...je l'ai vu, l'ai senti...dans ses yeux, dans tout son être... Elle ne regarde pas... elle scrute, analyse...elle n'agit pas... elle se jette dans l'arène...en fait c'est un petit Taureau de combat !** Quand je fais ce parallèle que je ne voudrais pas qu'elle prenne mal, c'est que quand on la regarde, on ne peut que penser que cette fille « en a ! »

**BEFORE AND AFTER**  
LA TRANSFORMATION DU MOIS  
BSA SHOP  
Power & Bodybuilding  
Expert in Bodybuilding and Nutrition Specialist

**LEHER CLAUDIA** 35 ans  
Taille : 155cm  
Poids : 54 kg

70 kg 2010    48 kg 2012    55 kg 2014



# CLAUDIA LEHER

la beauté animale

Claudia a 35 ans, deux enfants et pratique le métier de Gouvernante. Tous les jours depuis 4 ans, elle s'entraîne sans relâche sauf le Dimanche, jour du Seigneur... Amen !

Elle a commencé les compétitions en 2012 en Bikini et se classe 5ème ... puis ne se classe pas au Gym and Co la même année.

En 2014 Claudia revient encore une fois en Bikini et fait 4ème aux Championnats de France ...elle se remet alors en question et choisit donc de changer de catégorie !

Comme elle a eu raison...

La catégorie Body fitness récupère une recrue de choix et elle fait son premier podium en obtenant la 3ème place au GP des Pyrénées ! Ce qui reste, à ce jour, son meilleur souvenir car la compétition organisée par Brigitte et Jean-Louis Balat qui sont des passionnés, est une merveille d'organisation pour les athlètes..Elle fait un podium à côté d'athlètes confirmées !!



Après avoir été longtemps obèse et comme elle le dit, s'être laissé aller complètement après la naissance de ses enfants, Claudia s'est reprise en mains.

## WOMEN BODY



Pourtant, jeune, Claudia a fait du foot, de la danse, du roller, du patin à glace, du vélo...mais elle a privilégié sa vie de famille jusqu'à ce qu'une copine qui lui voulait du bien apparemment, la harcèle pour qu'elle recommence à s'occuper d'elle-même !

La musculation s'est alors imposée à elle ! Ses proches sont enthousiastes de la voir s'épanouir et elle arrive à leur faire comprendre ses motivations... mais comme elle le dit, ils ne peuvent même pas imaginer dans quel état d'esprit elle se trouve !

Peu importe ce que les gens pensent, elle veut vivre sa passion sans que son mari et ses enfants en souffrent...

Un jour, Julien a mis Claudia au défi de faire une compétition en Bikini...Il ne faut pas mettre Claudia au défi ! Elle a bien évidemment accepté bien qu'elle se sente toujours grosse...En fait, il fallait juste qu'elle réalise qu'elle n'était plus la même pour passer un cap !



Et depuis, même sans le vouloir vraiment, Claudia est un exemple pour les autres...ce que l'on comprend aisément lorsqu'on voit à quel point elle irradie de dynamisme et de cette beauté sauvage propre à celles et ceux qui ont vécu le pire dans leur corps et qui en gardent les cicatrices et l'envie d'en découdre ...

Durant ses préparations, Claudia n'a pas vraiment le temps de se consacrer à ses proches, tellement son travail, sa famille et ses trainings lui prennent son énergie. Ils le savent et ne lui en veulent pas bien au contraire ils la soutiennent et attendent sagement le hors saison pour de nouveau profiter d'elle. Elle adore cette période, même si c'est très fatigant. Le challenge lui fait « pousser des ailes » et se dépasser, elle en a besoin.

Pas de soucis non plus pour l'après compétitions, elle le vit très bien aussi et retourne s'occuper de sa famille qui redevient sa priorité.

Pour le futur, Claudia ne se prononce pas...encore ! Elle tient à en discuter avec son Coach « pas content » qui est très content grâce à elle !

Dans sa toute jeune carrière, Claudia a eu la chance de croiser la route de celle qui est son amie depuis 2012, **Chainez**...elle aime aussi **Larissa reis**, **Oxana Grishina**, **Andréa Brazier**, **Bella Falconi**, **Suzana Toldi** et beaucoup d'autres, mais elle ne veut pas forcément leur ressembler, elles la font rêver. **Claudia elle, veut juste se sentir bien dans ses baskets**. En ce qui concerne les polémiques sur le Body Building Français et International, elle pense seulement que toutes les vérités n'étant pas bonnes à dire, il n'y a rien à rajouter !



**Chainez  
KADAOUÏ**

**BSA SHOP**

Power & Bodybuilding

Photo  
**Fabien Devilliers**





Claudia est heureuse de son parcours jusqu'à maintenant et ne voudrait rien changer, elle pense et est persuadée qu'il ne faut jamais abandonner et aller au bout des objectifs que l'on se fixe, car elle peut dire que tout est possible !

Elle profite de l'occasion pour remercier vivement son sponsor **BSA SHOP** pour le soutien apporté tout au long de l'année !

Le petit Taureau de combat est vraiment à l'image de cet animal qui deviendra peut-être son Totem, on ne sait jamais...une femme forte et combative, une rescapée de l'enfer de la guerre contre le poids à l'image du dangereux Torero qui a essayé de tuer son corps et sa volonté de manière sournoise et insidieuse !

Attention, Claudia n'est pas prête à quitter l'arène du Body et elle va encore fonder la tête la première dans la bagarre dans les prochains mois ! Rien ne va l'arrêter, alors... « Pas contents » ou « Pas contentes » ? Voyez ça avec son Coach !

## CLAUDIA LEHER

la beauté animale

**BSA SHOP**

Power & Bodybuilding

# LA NUTRITION CHEZ

[WWW.BSA-FRANCHISE.FR](http://WWW.BSA-FRANCHISE.FR)

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

[WWW.BSA-SHOP.FR](http://WWW.BSA-SHOP.FR)

# BSA SHOP À -70% !!

[WWW.BSA-BLOG.FR](http://WWW.BSA-BLOG.FR)

## NOS BOUTIQUES

06250 Mougins,  
[mougins@bsa-nutrition.com](mailto:mougins@bsa-nutrition.com)

77000 Melun,  
[melun@bsa-nutrition.com](mailto:melun@bsa-nutrition.com)

59000 Lille,  
[lille@bsa-nutrition.com](mailto:lille@bsa-nutrition.com)

## LES RÉSEAUX SOCIAUX

Facebook  
Youtube  
Instagram



[WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM](http://WWW.COMPARATEUR-MUSCULATION.COM)



MUSCLETECH

ONS

USA LABS

MM

**BSA SHOP**

Power & Bodybuilding

Remix  
SIGNATURE SERIES

DYMATIZE  
BUILDING BETTER BODIES

MuscleMeds  
PERFORMANCE TECHNOLOGIES

PROTECH  
Sports & Fitness

Damen Kyle, athlète BSA  
Priscilla Jones, athlète BSA

www.bsa-shop.fr

# BODYBUILDING RULES

**ABS**  
**ARE MADE**  
**IN THE KITCHEN**  
**NOT IN THE GYM**

30% Gym  
70% Diet

SERGE  
**NUBRET**  
6 Octobre 1938 – 19 Avril 2011

THE BLACK  
**PANTHER**

**MARC  
VOUILLOT**



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

# LA FORCE ATHLÉTIQUE



COMMANDER

amazon.com

COMMANDER



# LE SOULEVÉ DE TERRE (SDT)

1ère partie



Croquis :  
Frédéric  
Delavier



## MARC VOUILLOT



Jean-François  
NICOLAI



5 X 300KG, L'UN DES MEILLEURS SPÉCIALISTES FRANÇAIS



Herman  
GOERNER

Bob  
PEOPLES

Placé à la fin des compétitions de force athlétique, le soulevé de terre est l'exercice qui offre la plus grande intensité dramatique tant pour le public que pour les athlètes car il décide très souvent de la victoire.

De ce fait, mais également par la nature primitive de l'exercice, il est aux yeux du public, et de loin, le plus apprécié. C'est, pour les athlètes, sans aucun doute, le mouvement de force par excellence, redouté par certains, vénéré par d'autres.

Jusqu'à l'apparition des disques et des barres au début du vingtième siècle, il n'existait pas de normes précises concernant la hauteur de départ du sol, la grosseur des barres, etc... et les barres étaient construites d'un seul bloc (barre et poids fixés). Il n'y avait pas non plus de moletage et le diamètre souvent beaucoup trop gros des barres rendait l'exercice pratiquement impossible à faire (sauf adaptation particulière), les mains ne pouvant correctement saisir la barre (l'essieu d'Apollon dont le diamètre impliquait une grande difficulté de préhension).

L'arrivée des barres plus fines, moletées, et des disques vît l'éclosion de forts soulevés de terre, notamment avec l'Allemand Herman GOERNER. Puis, peu après la deuxième guerre mondiale, un autre pionnier du soulevé de terre, Bob PEOPLES, un fermier du Tennessee doté d'une force peu commune qui, à un poids de corps de 82 kg, fut le premier homme toutes catégories confondues à soulever 320 kg (sans matériel et avec une ceinture ridicule).

Photos : Google images

Après Bob PEOPLES, qui reste encore aujourd'hui une des références dans ce mouvement de force, le soulevé de terre augmenta progressivement sa popularité au point de devenir le troisième mouvement officiel dans les compétitions de Powerlifting, au début des années soixante aux États-Unis.

Le soulevé de terre demeure le test suprême concernant la force. Les masses lombaires et tous les spinaux, les fessiers, les cuisses, les trapèzes, les deltoïdes et les avant-bras sont soumis à un effort d'une intensité énorme et, en y regardant bien, on s'aperçoit que pratiquement aucun muscle du corps n'est exclu dans la réalisation de ce mouvement.

L'intégrité musculaire et articulaire du bas du dos est nécessaire au développement maximal de la force et la meilleure façon de construire un dos, susceptible de résister aux pressions occasionnées par les charges de plus en plus lourdes, est d'apprendre à ne pas disperser son énergie dans des séances trop longues, trop lourdes et souvent anarchiques. Il serait également souhaitable, avant de se risquer à la pratique du soulevé de terre, comme du squat (mouvements exerçant une très importante compression des disques intervertébraux), de faire examiner sa colonne vertébrale par un spécialiste).

En effet, il est bon de savoir que le vieillissement du rachis commence relativement tôt puisque dès l'âge d'environ 20 ans certains signes de dégénérescence se manifestent notamment au niveau des disques L4/L5 et L5/S1. **Il est donc important de prendre dès le début de la pratique certaines précautions.** On comprend mieux l'importance d'un travail techniquement correcte ainsi que la variation d'intensité indispensable durant les entraînements sur les trois mouvements, squat, développé couché, soulevé de terre, pour que cela n'aboutisse pas, à plus ou moins long terme, à des douleurs, des blessures et fatalement au surentraînement.

**La région lombaire se trouve toujours sollicitée d'une façon ou d'une autre dans les trois mouvements. C'est une région stratégique, sachez la préserver par une approche réfléchie, basée sur des connaissances en sciences biologiques et méthodologiques permettant d'adapter sans cesse la récupération.**



Photos : Google images



Que l'on soit particulièrement doué ou pas pour ce mouvement, chaque souleveur a la capacité de progresser pour peu qu'il s'y emploie intelligemment.

Les objectifs ne peuvent être atteints sans assiduité, volonté et détermination, mais également sans une approche technique rigoureuse et un programme d'entraînement adapté.

**Avant d'aborder l'aspect technique du mouvement, voyons, comme pour les deux mouvements précédents, les conseils importants à garder en mémoire :**



**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).

**3 Travailler la coordination musculaire** (enchaînement des contractions dans la bonne mécanique du mouvement) et la mise en action neuro-musculaire du geste sportif à accomplir (temps de réaction, vitesse d'exécution, accélération compensatoire).

**4 Travailler au développement d'une masse musculaire de qualité** (exercices d'assistance sur les muscles moteurs, synergiques et stabilisateurs).

Fabriqué en  
Allemagne

**FORCE  
MAXIMALE!**



+ d'infos



TAURINE ET L-ALANINE!



+ d'infos



**5 Comprendre que le soulevé de terre suppose une approche physique et psychologique particulière.** Il est, en effet, le seul des trois mouvements où la sensation préalable de charge n'existe pas. Il faut donc, se mettre en condition afin d'adapter une réponse neuro-musculaire en relation avec l'effort demandé.

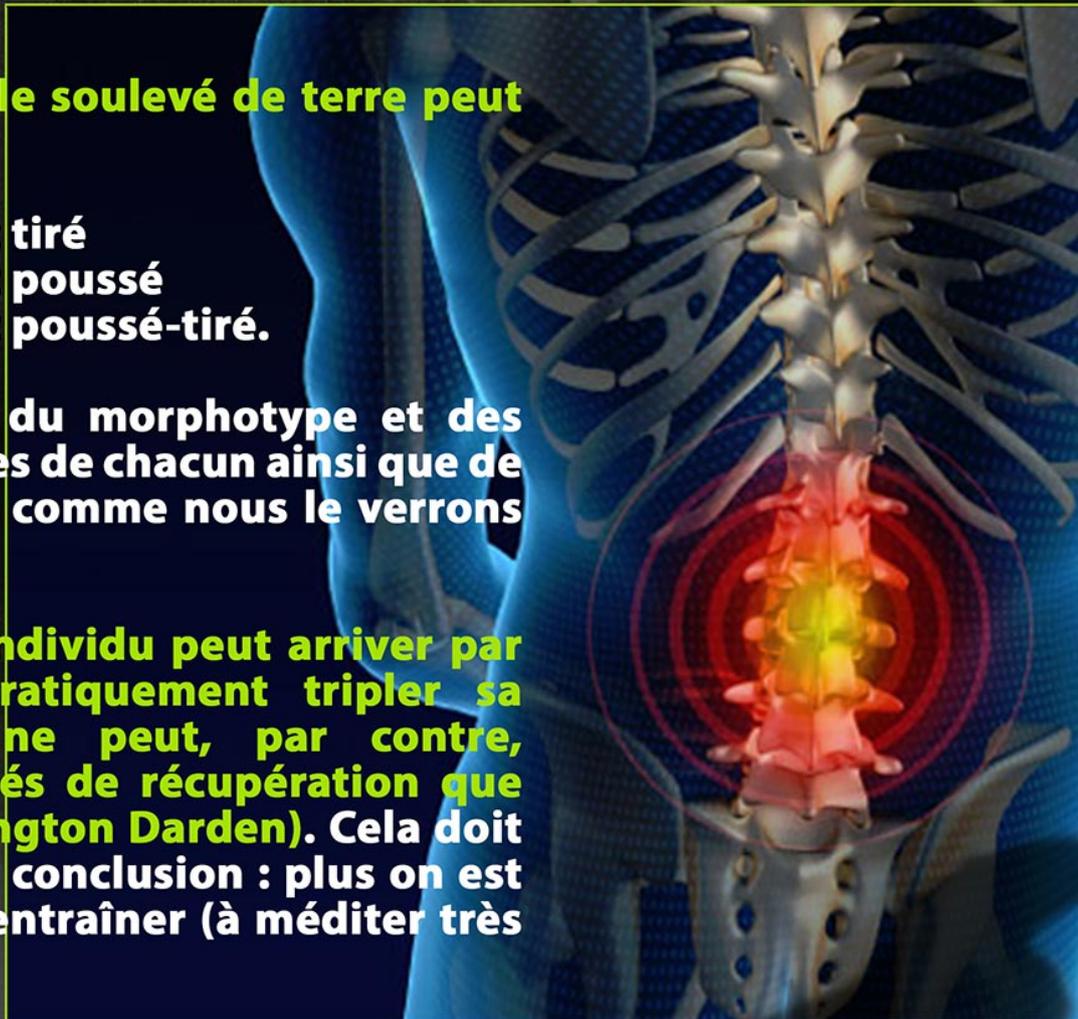
**6 Comprendre que le soulevé de terre peut être :**

- soit un mouvement tiré
- soit un mouvement poussé
- soit un mouvement poussé-tiré.

Cela reste fonction du morphotype et des aptitudes musculaires de chacun ainsi que de la position adoptée, comme nous le verrons plus loin.

**7 Savoir que tout individu peut arriver par l'entraînement à pratiquement tripler sa force, mais qu'il ne peut, par contre, améliorer ses facultés de récupération que de 50% (d'après Ellington Darden).** Cela doit nous amener à cette conclusion : plus on est fort, moins il faut s'entraîner (à méditer très sérieusement).

**8 Veiller à garder une intégrité ostéo-articulaire et musculaire (donner la priorité au travail technique).** Tous problèmes osseux, tendineux ou musculaires doivent 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 ou les douleur(s). En cas de besoin, une consultation médicale peut être nécessaire.



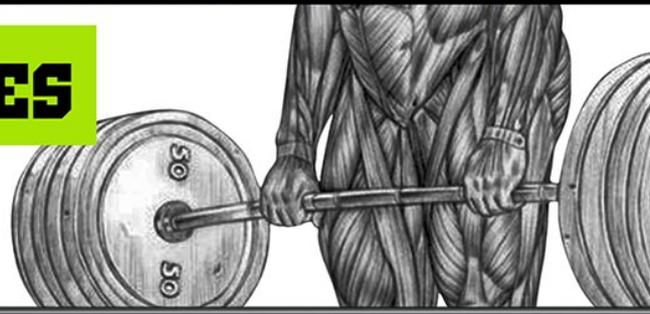
# OBSERVATIONS GENERALES

Comme pour les deux autres mouvements, squat et développé couché, les techniques adoptées par les athlètes sont aussi nombreuses qu'il existe de types morphologiques différents. Malheureusement, ce mouvement est le plus mal exécuté des trois car le plus mal compris. Le désir absolu de soulever la charge à tout prix (souvent la victoire est au bout) amène les athlètes à effectuer le soulevé de terre dans des conditions techniquement aberrantes qui conduisent inéluctablement à des blessures (pouvant parfois, par leur gravité, arrêter une carrière athlétique et créer un handicap permanent). **Comme le squat, le soulevé de terre ne pardonne pas la médiocrité.**

## ASPECTS TECHNIQUES

Les caractéristiques morphologiques (les leviers) dues à l'hérédité sont d'une grande importance quant à l'approche technique du mouvement ainsi que le style employé (traditionnel ou sumo). Il conviendra, donc, de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution correcte du soulevé de terre en fonction des différentes contraintes anatomiques de chacun (étude et analyse des leviers afin d'arriver à la réalisation d'un geste techniquement idéal et efficace).

Il s'agit, là encore, comme pour tout geste sportif, d'une adaptation personnelle basée sur un certain nombre de paramètres importants qu'il convient d'étudier. Voyons, tout d'abord, les caractéristiques particulières les plus courantes et les meilleures adaptations techniques possibles.



## LA FORCE ATHLÉTIQUE

**MARC VOUILLOT**



### LE SOULEVÉ DE TERRE (SDT) 1ère partie

Particularités anatomiques et musculaires	Styles et positions à adopter de préférence
Cuisses faibles	Style traditionnel, départ hanches hautes, buste penché
Hanches faibles	Style traditionnel, départ hanches hautes, buste le plus droit possible.
Cuisses longues	Style traditionnel ou éventuellement sumo (style à déterminer), départ hanches hautes, buste penché.
Jambes longues	Style traditionnel ou éventuellement sumo, (style à déterminer), départ hanches basses ou sur le même plan que les genoux. Le niveau de placement des hanches sera fonction de la force des cuisses et des hanches, le buste le plus droit possible.
Dos fort	Style traditionnel, placement général à déterminer en fonction des autres facteurs.
Bras longs	Style traditionnel ou éventuellement sumo (style à déterminer).
Cuisses fortes	Style sumo ou traditionnel, hanches basses, buste le plus droit possible.
Faible largeur d'épaules	Style sumo, départ hanches basses et le buste le plus droit possible.
Bras courts	Style sumo (position générale à déterminer en fonction des autres facteurs).
Buste court	Style sumo ou traditionnel, départ hanches basses et le buste penché.
Cuisses courtes	Style sumo ou éventuellement traditionnel (à déterminer), départ hanches basses, buste le plus droit possible.
Jambes courtes	Style sumo ou éventuellement traditionnel (à déterminer), départ hanches hautes et le buste le plus droit possible.

**Ce ne sont que des exemples et on devra trouver, en fonction du morphotype et des aptitudes personnelles, le style et la technique appropriés à chaque individu.**

En corrélation avec le tableau qui précède, voyons maintenant les différents points techniques à prendre en compte quant à l'exécution correcte d'un soulevé de terre :

### L'ÉCARTEMENT DES MAINS SUR LA BARRE ET LA PRISE DE MAINS

Ce premier point est beaucoup plus important qu'il n'y paraît car un bon écartement des mains sur la barre est déterminant quant à la fixation du dos et au contrôle de la charge. La prise de mains à la largeur des épaules est la plus indiquée et la plus logique. Elle permet un maintien de la région dorsale et des épaules du fait de la contraction musculaire du trapèze que cet écart permet. Ce muscle va agir comme stabilisateur et fixateur des omoplates durant le décollement de la barre. La relative faiblesse du trapèze est une des limites à la réalisation d'un soulevé de terre lourd.



**VÉRONIQUE GAILLARD**  
championne de France et vice  
championne du monde de  
Force 2014 en moins de 52kg



Des variantes sont toujours possibles. Mais, évitez, tout de même, de prendre un écart trop étroit ou trop large qui risquerait de vous déstabiliser sur le plan musculaire entraînant une mauvaise fixation du dos et un déséquilibre général, préjudiciable à l'exécution du mouvement.

Comme nous pouvons le constater d'après toutes les photos proposées dans ce chapitre, les plus grands souleveurs adoptent tous un écartement des mains, quel que soit le style employé (sumo ou traditionnel) correspondant à peu près à la largeur des épaules. Il est donc souhaitable, sauf contrainte anatomique particulière, d'adopter ce placement.

Le crochetage de la barre, avec les doigts qui encerclent le pouce, est une technique parfois employée par les athlètes ayant des problèmes de poigne. En effet, malgré la position inversée des mains (une main en pronation, une main en supination), qui assure en principe une meilleure prise, certains athlètes crochètent la barre (technique haltérophile). Cette technique est intéressante. Attention toutefois à la tension importante qu'elle occasionne au niveau articulaire.

LE **SOULEVÉ DE TERRE** (SDT)

**MARC VOUILLOT**



**LA FORCE**  
**ATHLÉTIQUE**

## les **APPUIS AU SOL**

Comme le squat, le soulevé de terre doit s'effectuer sur des appuis stables, pieds bien à plats, l'équilibre général, comme au squat, passant par l'axe de flexion-extension de la cheville (milieu des pieds). Il faut systématiquement éviter de se placer en appui sur les plantes de pieds ou sur les talons.

En effet, soulever une charge en appui sur les plantes de pieds vous place en déséquilibre avant qui ira en s'accroissant au moment du décollage de la barre augmentant ainsi le bras de leviers du buste et engendrant de ce fait un stress plus important sur le bas du dos. De plus, ce déséquilibre a tendance à favoriser le travail dos rond qu'il faut absolument exclure ou du moins tolérer dans des proportions physiologiquement acceptables (ce travail prédispose à des blessures pouvant être très graves).

Soulever une charge, en appui sur les talons, constitue également une grave erreur technique. Le déséquilibre arrière que ces appuis provoquent place l'athlète, lors du soulèvement de la charge, dans une situation défavorable au plan mécanique par la perte totale du contrôle du dos.

Il faut également, car c'est souvent le cas, être très attentif à la bascule latérale des pieds (inversion ou éversion) qui contribue à déstabiliser les appuis au sol.

## L'écartement des pieds (style traditionnel)

Celui-ci doit correspondre à un choix déterminé non seulement par une aptitude musculaire particulière mais également par un morphotype (voir tableaux) en prenant en compte les différents leviers que constituent les jambes, les cuisses, le buste ainsi que la longueur des bras et la souplesse dont on dispose au niveau des hanches et des chevilles.



## Position relativement classique pieds largeur bassin

En fait, cet écart est variable mais dans des proportions relativement faibles dans la mesure où la technique traditionnelle impose d'elle-même, pour que celle-ci soit cohérente, un écartement correspondant à la largeur du bassin, donc légèrement inférieur à la largeur des épaules, celles-ci se trouvant avec les bras placés à l'extérieur des cuisses.

Les plus grands souleveurs, en style traditionnel, adoptent cet écartement des pieds qui favorise la fixation du dos, l'équilibre général du corps ainsi que l'exploitation maximale du potentiel force. Cette position permet de lutter efficacement contre la résistance imposée par la charge.

Avant de se positionner définitivement, il faut veiller à ne pas placer les jambes trop près de la barre car il y a risque de la pousser en avant avec les tibias lors du fléchissant des chevilles. Non seulement, cela pourrait déconcentrer, mais également, déstabiliser physiquement.

La suite dans votre prochain Numéro  
**Marc Vouillot**



## BLACK PROTEIN®

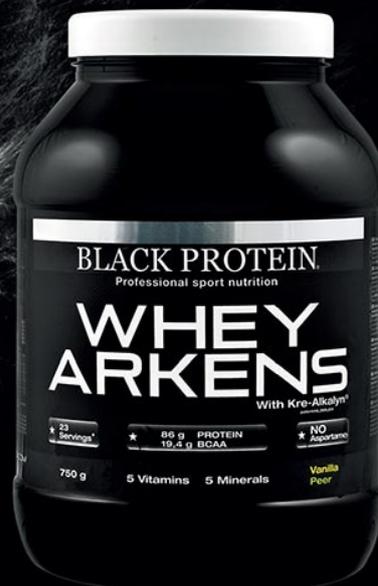
### Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

### 12 Parfums



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



Rejoignez-nous  
sur Facebook

✓ **N°16**

**BEFORE  
AND  
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

**AMATEUR**

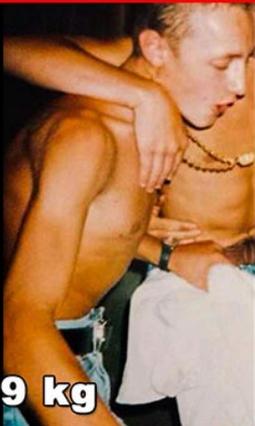
né le 24/07/1984  
Taille : 173 cm  
Poids : 85 kg



Photo : Frédéric Ramousse

# POMPONI CHARLES-LAURENT

photothèque Charles Laurent Pomponi



49 kg

**2000**



70 kg

**2009**



83 kg

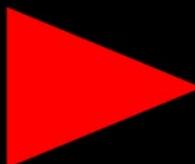
**2012**



En compétition  
85 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)



Michel AGUILERA  
Collectionneur - Archiviste



# BODYRÉTRO

SOURCES MDM, MUSCLÉ DIGEST ET IRONMAN



# CORY EVERSON

« MUSCLE OU FÉMINITÉ »

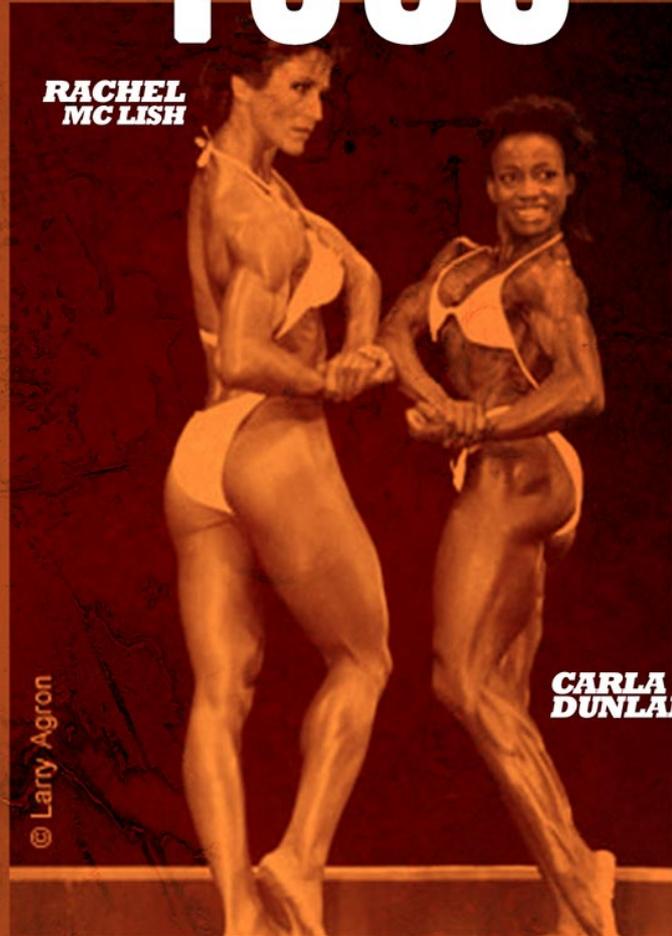
PHOTOS BILL DOBRINS / PHOTOS GOOGLE IMAGES

**Miss Olympia 1984 Montréal** : L'année 1984 marque la percé définitive du Culturisme féminin .Le muscle chez les femmes est devenu un critère enfin accepté .Pour cette 5<sup>e</sup> édition du concours du Miss Olympia .La Championne Américaine NPC **Cory EVERSON** fait ses débuts et remporte le titre dès sa première participation .elle devance **Rachel MCLISH** et **Mary Roberts** . **Carla DUNLAP** la gagnante de l'année précédente est seulement à la 4<sup>e</sup> place.

Avec l'arrivée de **Cory EVERSON** et seulement après 5 années d'existence le Bodybuilding féminin professionnel au travers de ce concours va prendre une nouvelle dimension. Avec **Cory EVERSON** c'est la première fois qu'une gagnante du Miss Olympia est aussi musclé .Des questions sur les critères de jugement de beauté de ces dames se poseront et pendant 6 années **Cory EVERSON** en sera la réponse

# NEW YORK 1985

**RACHEL  
MCLISH**



**CARLA  
DUNLAP**

© Larry Agron

## BODYRÉTRO

Photo google image (non identifié)



**RACHEL  
MCLISH**

**1985 New York** : Les règnes de **Kike ELOMAA**, **Carla DUNLAP** et **Rachel MCLISH** semblent déjà loin Les nouvelles venues ont considérablement progressé en volume et en définition et déjà le niveau musculaire de ces dames va commencer à devenir un problème pour les organisateurs, mais pour l'instant **Cory EVERSON** correspond à l'image que ce fait l'opinion public sur cette discipline. Musclé oui mais féminine aussi **Cory EVERSON** correspond à cette demande et remporte donc son second titre devant **Mary ROBERTS** et **Diana DENNIS**

# NEW YORK 1986

La masse musculaire augmente chez bon nombre de concurrentes, **Cory EVERSON** continue sa route et gagne une 3<sup>eme</sup> couronne devant **Clare FURR** et la Hollandaise **Ellen VAN MARIS**



Photo google image (non identifié)



**ELLEN VAN MARIS**



**CLARE FURR**

# BODYRÉTRO

# BODYRÉTRO

Photo Pierre Mazereau  
(de gauche à droite : Dominique Dardé - Bervely Francis - Anja Langer)

## NEW YORK 1987

Avec moins de volume par rapport à l'année précédente Cory EVERSON devance Ellen Van Maris qui elle a gagné de la masse musculaire. A la 3eme place on trouve l'ancienne Championne de Powerlifting Beverly FRANCIS. Une nouvelle venue la championne d'Europe Anja LANGER qui fait une entrée fracassante et va créer un bouleversement dans les critères de jugement.



**BERVERLY FRANCIS**



**ANJA LANGER**



**CORY EVERSON**

# NEW YORK 1988

CORY EVERSON



TONYA  
KNIGHT

Comme pour Arnold Schwarzenegger en 1980, le Miss Olympia 1988 va provoquer une nouvelle controverse sur les « Valeurs » de jugement en Bodybuilding féminin.

Les plus musclées sont Ellen VAN MARIS et Beverly FRANCIS.

Les plus jolies de « visage » sont Anja LANGER et Tonya KNIGHT.

Anja LANGER est la plus belle et la plus féminine de toutes les concurrentes elle prend la seconde place. Mais le Miss Olympia est une compétition de Culturisme et c'est nouvelle fois Cory EVERSON qui gagne Pourquoi ? Elle semble détenir les deux valeurs féminité et muscularité et a ce petit jeu, elle risque de gagner encore longtemps !

# BODYRÉTRO

BODYBUILDING-RULES.COM

# BODYRÉTRO

NEW YORK  
1989

**Cory EVERSON** remporte son 6<sup>eme</sup> et dernier titre devant **Sandy RIDDEL** et une nouvelle fois **Beverly FRANCIS**.

Elle met un terme à sa carrière en ayant dominé pendant 6 années ce Culturisme Féminin qui à la fin de cette première décennie se pose toujours la question du chemin à suivre .

Il trouvera les réponses définitive aux débuts des années 90 avec l'instauration des compéitions de **Bodyfitness** pour évoluer vers les compétitions de beauté plastique féminin telles que nous les connaissons aujourd'hui.

**Cory EVERSON** aura réussi à obtenir ce physique « idéal » que le grand public et les medias spécialisés avaient besoin en cette fin des années 80 en détenant les deux valeurs Muscle & Féminité .

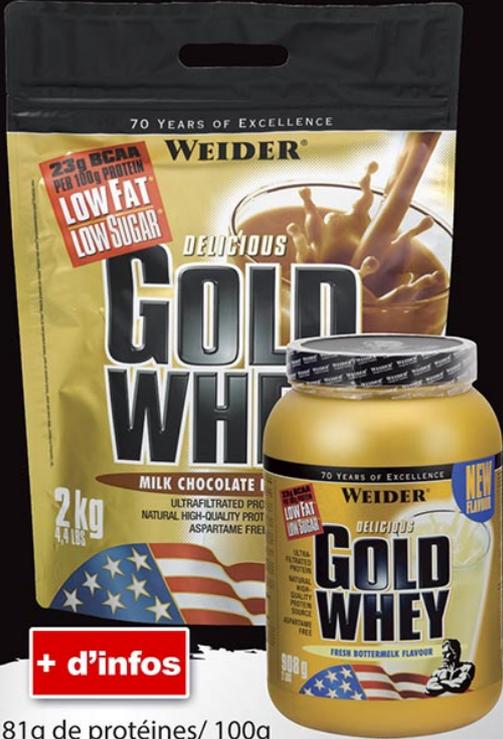
PHOTOS: © MATTHIAS BUSSE



▶ Vidéo

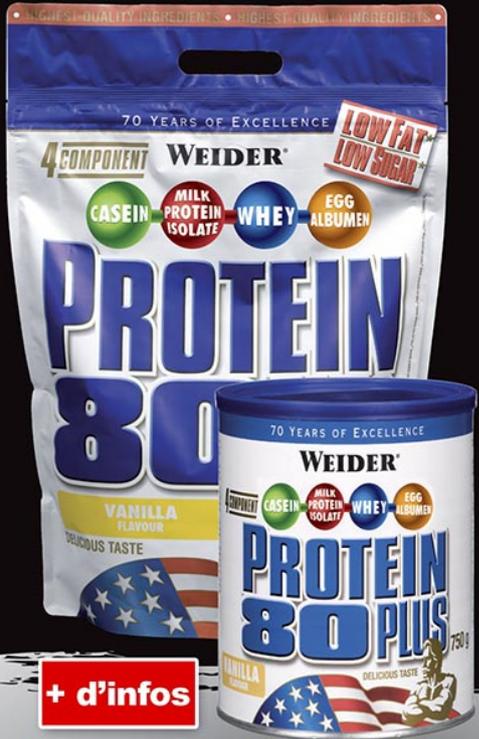


# EXCELLENT GOÛT RÉSULTATS GARANTIS!



+ d'infos

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



+ d'infos

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



+ d'infos

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

Importateur Exclusif France & Benelux  
 ACTILIFE  
 info@actilife.fr



WWW.WEIDERFRANCE.FR

made in germany



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

**VIDEOSTEST**

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

**.COM**



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



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

Prise de masse?

**VOIR**  
 la VIDÉO



**Le TEST**



Test du platinum mass de superior14 - videostest.Com

ENERGIE ?

**VOIR**  
 la VIDÉO



EFFICACE ?

**BOOSTER**

**Le TEST** 6:40

Test du Mr Hyde de Prosups - videostest.com

**LE TEST**

**VOIR**  
 la VIDÉO



PRODUIT MIRACLE

OU PAS ...



Test du bruleur Animal Cut d'Universal Nutrition -...

**Podcast n°13**

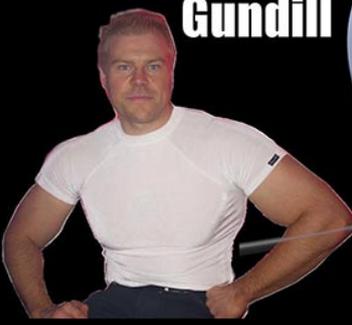
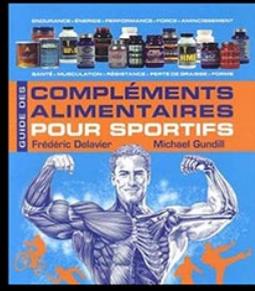
1<sup>er</sup> SITE DE TESTS EN VIDEO DE FRANCE  
**VIDEOSTEST**  
 MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

**.COM**



**Aiki**

**VOIR**  
 la VIDÉO



**Gundiill**

ahhhh , on mange de la Merde???



- Les protéines de Viandes de boeuf : Comment décèler les maguouilles

- Les Boosters controlés positifs en DMAA (Dopage)

- Les matrices ... et autres sujets





# JE SUIS N°



# NUMBER ONE

**A**lors ça c'est incroyable !. Lorsque vous surfez sur les sites de ventes de suppléments, il n'est pas rare de voir ce genre de phrase : " NOM DU SITE numéro 1 en France dans la vente de complément "

"NOM PRODUIT numéro 1 des boosters dans le monde " ...

**MAIS CE N'EST PAS PARCEQU'IL EST LE PLUS VENDUE, QU'IL EST LE MEILLEUR...** (Marketing et son pouvoir de persuasion)

Quand vous avez plusieurs marques qui se disent numéro 1 , cela pose problème évidemment. Numéro 1 dans la vente des compléments alimentaires pour sportifs .

Cela pourrait donc dire qu'ils vendent plus que les autres. Ou encore, qu'ils ont peut être le meilleur SAV... Personne ne peut vérifier en fait car il n'existe pas à ma connaissance , de classement officiel en France pour le commerce de la supplémentation sportive.

Alors chacun se dit numéro 1 et tout le monde est content. Et les gens répètent , mais personne ne prend la peine de se renseigner .

J'ai demandé à une marque pourquoi il se dit 1er en Europe. Quels critères? Qui l'a classé ainsi? Aucune réponse ...

A mon avis, peut importe que vous ayez affaire au numéro 1 , vous devez choisir en fonction du prix, du SAV et des produits disponibles . Un bon site n'a pas besoin de se dire être le meilleur : Tout le monde le sait.





Sauf que , si vous vous dites Etre le 1er Site à avoir eu telle idée, là ça change tout. C'est vérifiable (Google est ton ami) Et ceux qui suivent , posez vous la question de savoir pourquoi? Ce serait par passion ils se seraient proposés de vous aider, ou encore ils auraient peut être déjà eu l'idée ... A moins qu'ils aient flairés la possibilité de se faire de l'argent. **BODYBUILDING-RULES** est le 1er mag numérique Gratuit en France/Europe sur le Body/Fitness .

**VIDEOSTEST** est le 1er site en France à avoir proposé des Tests produits sur la musculation et les Arts martiaux , voir meme peut être le 1er en Europe (Et cela n'engage que moi, le seul à donner ses avis actuellement dans ces domaines, sans objectifs commerciaux derrière) .

Voila , cet article est là pour mettre les choses à leurs places .

Il n'est pas important de choisir un site qui se dit être le meilleur de France ou de je ne sais ou.

Mais par contre, si un site se dit être le 1er à avoir ouvert ses portes , regardez les copieurs par la suite car la cela peut être un indicateur pour vous de fiabilité et de sincérité .

A bon entendeur ...

**NUMBER ONE**



**MINCEUR**  
**BOISSONS**  
**ENERGISANTES**  
**ISOTONIQUES**



**MP3DRINKS**  
**DRINK SMART**

MP3DRINKS.COM



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF [WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR](http://WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR)

**BODYBUILDING-RULES.COM**



# ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



Vincent  
ISSARTEL



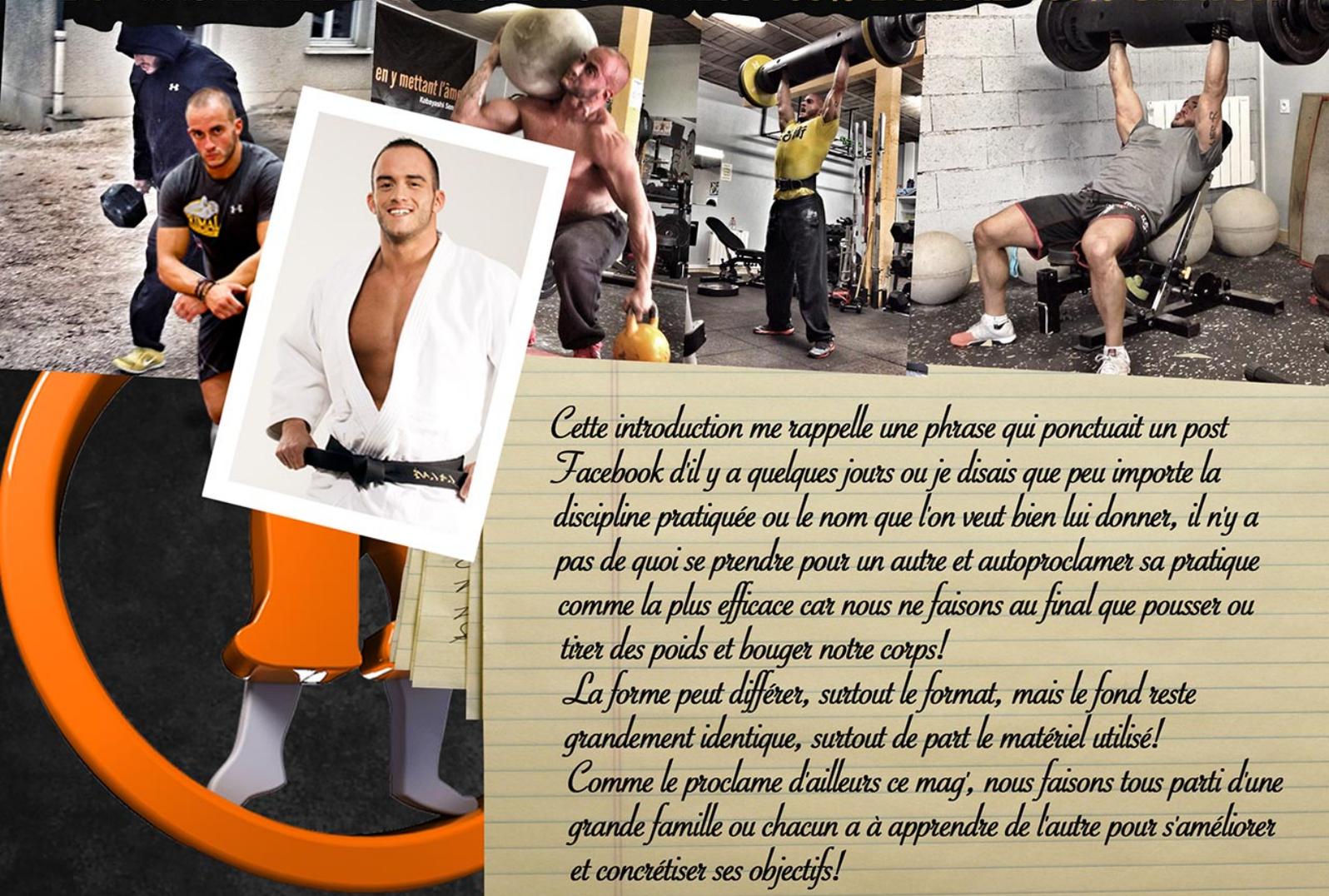
la muscu  
comme thérapie

photos google images



*Ce mois-ci je ne vais pas vous parler d'entraînement fonctionnel!  
Pas plus que je ne vais vous parler de strongman, de bodybuilding,  
de gymnastique et j'en passe!*

*Non ce mois-ci j'ai eu envie de vous parler d'ambition, de  
motivation, de détermination, de satisfaction, d'accomplissement  
personnel! Autrement dit de creuser un peu, en moi, en vous; à  
l'intérieur de chaque pratiquant de fonte au sens large!*



*Cette introduction me rappelle une phrase qui ponctuait un post Facebook d'il y a quelques jours ou je disais que peu importe la discipline pratiquée ou le nom que l'on veut bien lui donner, il n'y a pas de quoi se prendre pour un autre et autoproclamer sa pratique comme la plus efficace car nous ne faisons au final que pousser ou tirer des poids et bouger notre corps!*

*La forme peut différer, surtout le format, mais le fond reste grandement identique, surtout de part le matériel utilisé!*

*Comme le proclame d'ailleurs ce mag', nous faisons tous parti d'une grande famille ou chacun a à apprendre de l'autre pour s'améliorer et concrétiser ses objectifs!*



**FIRST CLASS NUTRITION**

# PANCAKE MIX

**PETIT-DÉJEUNER OU COLLATION PRÉPARÉ EN QUELQUES MINUTES.**

**A BASE DE FLOCONS D'AVOINE**



*C'est d'ailleurs aux objectifs que je veux en venir! Souvent, ils sont matérialisés par un chiffre, un nombre, un poids sur une barre ou même sur une balance, pourtant il ne s'agit pas là de mathématiques mais bien de culture physique comme l'auraient appelé nos ancêtres!*

*Et par culture physique on entendra d'après reverso.net : "gymnastique, ensemble d'exercices ayant pour but de fortifier le corps"*

*Nous sommes donc d'accord pour l'idée de renforcer le corps; oui mais dans quel but?*

*Pour la plupart d'entre nous, est-ce que la problématique relève d'une nécessité? Non je ne pense pas, en tout cas pas une nécessité indispensable à l'exercice d'une profession à dominante physique; le labeur d'antan est beaucoup moins présent dans notre société et la grande majorité des professions peuvent tout à fait s'exercer sans force supérieure à la moyenne ou un développement athlétique exacerbé!*

*N'étant pour la plupart d'entre nous pas des athlètes de haut niveau, l'entretien physique n'est pas non plus un devoir!*

*Alors où se cache la réponse de cette mode où tout un chacun a le désir d'être en forme?*

*Comment font toutes ces salles de fitness pour pousser comme des champignons et perdurer?*

*La société nous véhicule ce devoir de paraître en forme, pour trouver un job, trouver l'âme soeur etc.*

*Les « gros » sont mal vus autant que les maigres sont regardés de travers! Il faut faire du sport et le revendiquer; après le travail ou lors de sa pause déjeuner.*

*Les opportunités sont nombreuses et il y en a pour tous les goûts: de la course d'obstacle calquée sur un parcours de force d'intervention célèbre au marathon dans les plus belles capitales du monde en passant par le coaching privé! Il y en a pour tout le monde et toutes les bourses! Tous les moyens sont bons, à condition de les avoir justement ces moyens et bien entendu de se les donner!*



*la muscu  
comme  
thérapie*



photo jeremy jean

*Vous avez quand même remarqué que mon énumération ne comprend pas les sports plus conventionnels et pratiqués en club tels l'escalade, l'équitation, le tennis, le foot, la natation et j'en passe!*

*Je me suis contenté des activités ou l'objectif principal est la modification corporelle, avant la performance; même si je vous l'accorde, cette modification est en soi une performance et que celle-ci induira obligatoirement un changement physique!*

*Et oui car pour moi, tous autant que nous sommes, nous pratiquons avec autant d'assiduité, autant de récurrence ces activités de remise en forme pour gagner un combat non pas contre un adversaire, non pas contre une barre, mais bien contre nous même et notre égo! Et ce n'est pas mes 11 années de fréquentation de salles et 6 années en tant que coach qui me feront dire le contraire!*

*Si sans cette activité intense nous étions tous en parfait accord avec notre apparence il y aurait sûrement moins de monde dans les salles de fitness, et j'aurais à titre personnel beaucoup moins de travail. Même les compétiteurs d'un sport de force n'ont pas commencé avec des aspirations de compétitions et de grosses barres; je suis sûr à 99% que comme tout le monde ils ont franchi la porte d'une salle pour s'épaissir un peu et prendre du volume!*

*Qui peut honnêtement prétendre le contraire? Pas moi en tout cas, et je n'ai pas honte de le dire! L'apparence a été mon premier leitmotiv, lorsque je suis allé dans un grand magasin de matériel de sport acheter mes premiers poids, et que je me suis entraîné des heures durant devant des posters de combattants et autres athlètes!*

*Je pense que le cheminement est toujours le même: d'abord on aspire à être "mieux" que l'on est, ou comme untel, puis une fois ce premier cap passé on choisi, soit de rester dans cette voie du "c'est mieux que rien" ou "c'est mieux qu'avant", soit on se met à fond dans cette quête de l'apparence parfaite et pourtant toujours perfectible qu'est le culturisme, soit enfin on délaisse légèrement les muscles pour se soucier des poids, donc en se dirigeant vers le powerlifting ou l'haltérophilie et maintenant bien d'autres disciplines comme le strongman, le street workout, le CrossFit...*

*Mais quoi qu'il en soit le rapport au corps reste encre et fait toujours parti des intentions!*





*Je ne vais pas ici parler des autres facteurs favorisant une activité sportive en salle comme, l'intégration sociale, la recherche d'un ou d'une compagne, la rencontre d'ami(e)s, l'obligation induite par un problème de santé etc.*

*Je resterai sur le critère du développement personnel et l'amélioration de l'image de soi, pour mieux coller à une société de plus en plus sévère avec les personnes différentes, mais également en permanence entrain de renvoyer des signaux à travers la télé, les films ( nombreuses sont les stars, de la chanson ou du cinéma, à revendiquer une activité physique assidue et appliquée; cf Hugh Jackman, Justin Bieber, Rick Ross, The Game, Dr Dre...) et qui consciemment ou inconsciemment pousse le tout un chacun à une prise de conscience.*

*Alors pourquoi cette barbarie verbale ce mois-ci vous allez me dire?!*

*Pourquoi ne pas avoir continué de parler de poids, de pierres, de pompes ou d'abdos?*

*Et bien par ce que régulièrement sur les réseaux sociaux je vois des conflits, ou même des débats quant à la meilleure pratique, la plus miraculeuse, efficace ou même efficiente! Vanter à droite pour mieux dénigrer à gauche en quelque sorte! Pourquoi faire après tout? Comme je l'ai dit en introduction et sans être trop réducteur, nous ne faisons que tous la même chose à savoir mouvoir des objets, plus ou moins lourds, ou nos propres corps. L'appellation est différente mais la finalité est la même!*

*Si le corps et l'esthétisme n'étaient pas une préoccupation majeure, nous ferions sans doute autre chose; du deltaplane ou de l'escalade, de la plongée ou du ski! Et même du piano ou de la peinture à l'huile! Car après tout, les sources d'épanouissement sont aussi variées qu'il y a d'individus!*

*Donc pour conclure j'aimerais simplement rappeler à tout le monde que seul compte le plaisir, et que peu importe la forme! Que dès lors que nous pratiquons dans une salle avec des machines et des poids, nous faisons parti de la même famille, avec les mêmes idoles ou tout du moins une qui a su mettre tout le monde d'accord: Arnold Schwarzenegger, ou comment un physique a ouvert les portes les plus prestigieuses, de la lumière des salles obscures aux bureaux les plus élitistes du pays le plus puissant au monde!*

*Enfin, en guise de point final à ce que j'appellerais en toute modestie un essai philosophique plus qu'un article, je rajouterai cette célèbre mais non moins efficace citation d'Alfred de Musset:*

*"Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse".*

## La muscu comme thérapie

L'acteur Hugh Jackman



Le chêne autrichien  
7x Mr Olympia  
Arnold Schwarzenegger

Vincent Issartel

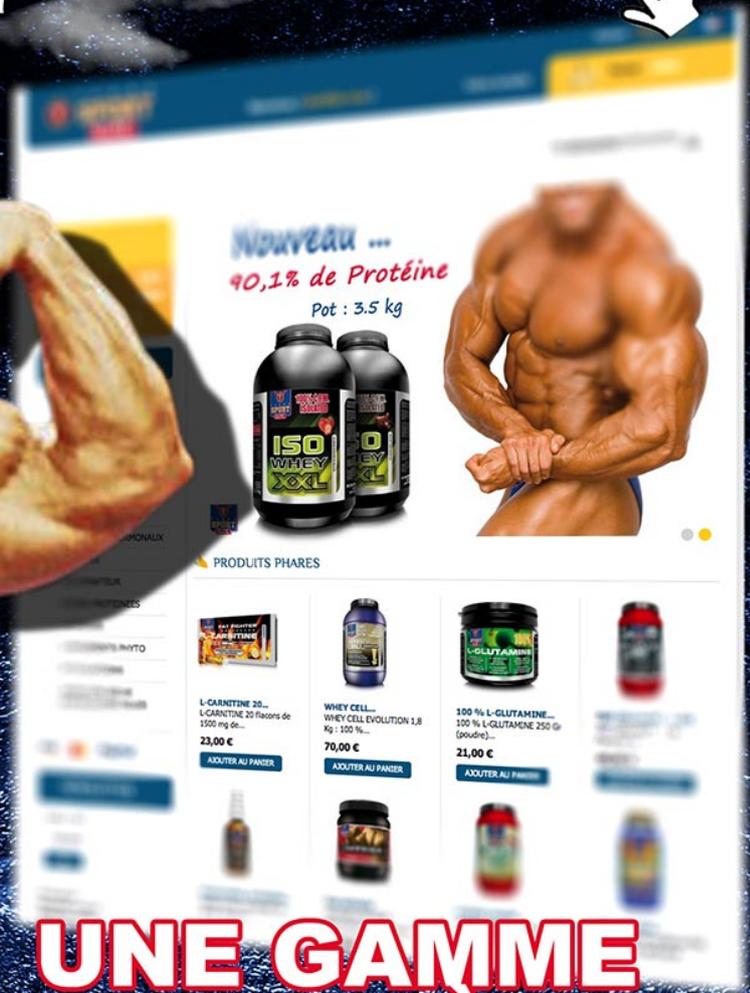
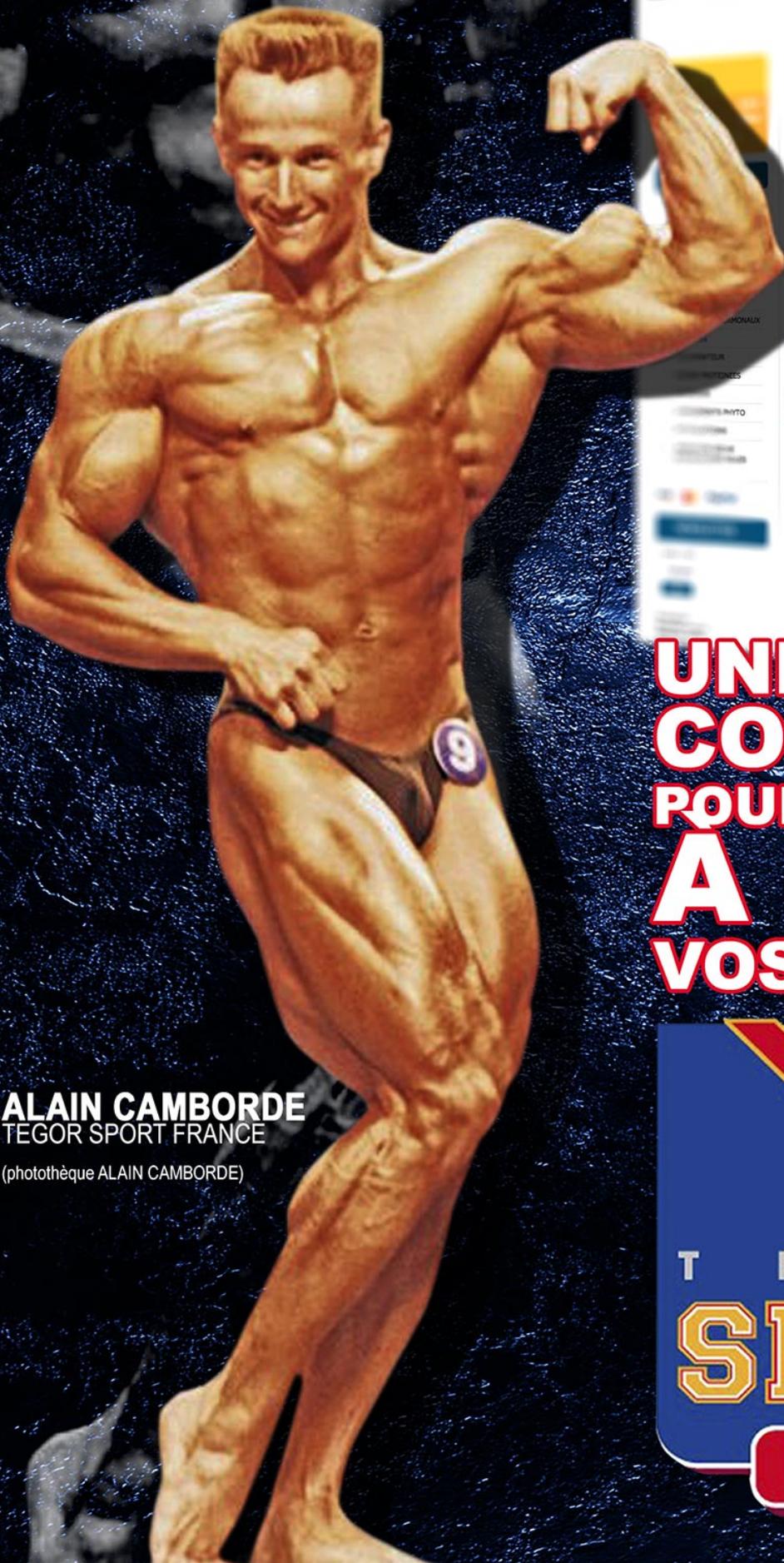


Suivez Vincent  
sur Facebook



**BODYBUILDING-RULES.COM**

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



**UNE GAMME  
COMPLETE  
POUR RÉPONDRE  
A TOUS  
VOS BESOINS**

**ALAIN CAMBORDE**  
TEGOR SPORT FRANCE

(photothèque ALAIN CAMBORDE)



# REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE



Vittorio Gagliano



Giorgio Mesghetz  
Photographer



## CHAMPIONNAT WABBA ITALIE - 2014



REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE  
ITALIE

# REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE

## CHAMPIONNAT WABBA ITALIE - 2014



Vittorio Gagliano



Giorgio Mesghetz  
Photographer

### BB OVER 40 - 80KG

- 1) POZZONI GIACOMO
- 2) TAGLIATTI LEANDRO
- 3) FASCETTA GIUSEPPE
- 4) FOSSI MASSIMO
- 5) VASTA ALFREDO
- 6) TOLENTINO DINO



### BB JUNIORES

- 1) TORRESAN MATTEO
- 2) MUZI ANDREA
- 3) MANCINI SAMUELE
- 4) MONSIGNORE VALERIO
- 5) COUTE VALENTINO
- 6) GRASSI ROBERTO



# REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE

## CHAMPIONNAT WABBA ITALIE - 2014



Vittorio Gagliano



Giorgio Mesghetz  
 Photographer

### MS BODY FITNESS

- 1) MICHETTI RAMONA
- 2) DRAGO ROSALIA
- 3) ALLEGRA FRANCA



### HP -168 CM

- 1) LECCE ENZO
- 2) MONTUORI VINCENZO
- 3) CAPIZZI EDOARDO
- 4) GAGLIARDI ALESSANDRO
- 5) TORRICELLI FABIO
- 6) CALIFANO MARCO

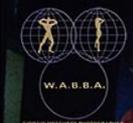


# CHAMPIONNAT WABBA ITALIE - 2014



## HP -175 CM

- 1) DI PRISCO MICHELE
- 2) GUARDO ANTONIO
- 3) TESTAI RINO
- 4) ABBONDANZIA PAOLO
- 5) PIAZZA GIUSEPPE
- 6) MANGANO GIUSEPPE



## HP +175 CM

- 1) ZAMPARINI DANIELE
- 2) ORLANDO ANDREA
- 3) CARNEVALI DIEGO
- 4) BORESTA GIANLUCA
- 5) SCUDERI
- 6) PULEO FRANCESCO

MESGHETZ PHOTOGRAPHER



# REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE

## MS SHAPE

- 1) CALABRESE VIOLETTA TIZIANA
- 2) MORBIN BARBARA
- 3) PACCHIAROTTI NATONYA
- 4) MONTALTO VALERIA
- 5) CATANZARO ANNA
- 6) NOCENTE JASMINE



## BB OVER 40 +80KG

- 1) VALENTI IGNAZIO
- 2) LA PIRA ALESSANDRO
- 3) CENTORRINO GIOVANNI
- 4) LO CICERO MICHELANGELO
- 5) BALDO CRISTIANO
- 6) GRAZIOSI CARLO



CHAMPIONNAT  
WABBA  
ITALIE - 2014

# CHAMPIONNAT WABBA ITALIE - 2014

BB + 90 KG

- 1) SAGLIMBENE MARCO GIOVANNI
- 2) OREFICE PAOLO
- 3) BERGAMASCHINI MATTEO
- 4) CANCELLIERI FABRIZIO
- 5) FERRARI ANDREA
- 6) FERGEMBERGER ANTONY





GOLDEN PARTNER



W.A.B.B.A.

GIORGIO MESGHETZ PHOTOGRAPHER

# CHAMPIONNAT WABBA ITALIE - 2014



Giorgio  
Mesghetz  
Photographer



### Campionati Italiani WABBA 2014

E SELEZIONE CAMPIONATI DEL MONDO



#### BB -90KG

- 1) MESSINA DARIO
- 2) DI STEFANO DANIELE
- 3) SCARVAGLIERI SERGIO
- 4) MANCINI LORENZO
- 5) ZORZATO MATTEO
- 6) DI BELLA DOMENICO



#### MS FITNESS

- 1) LAGHETTO JESSICA
- 2) CASTRANOVO CATERINA
- 3) FERLANTE ELSA
- 4) FONSECA ADELAIDE



### Campionati Italiani WABBA 2014

E SELEZIONE CAMPIONATI DEL MONDO





**BB -80 KG**

- 1) MANTOVANI ALESSIO
- 2) SPINELLI SALVO
- 3) LICCIARDELLO LUIGI
- 4) SPINA FRANCESCO
- 5) FRANZESE PAOLINO
- 6) DI BENEDETTO GIUSEPPE



**BB +70KG**

- 1) CAU AURELIO
- 2) PARISI MICHELE
- 3) RANDAZZO GIOVANNI
- 4) SPARATORE CARMELO
- 5) TANJI LICA
- 6) VITALI CRISTIANO

**CHAMPIONNAT  
 WABBA  
 ITALIE - 2014**



**MS BIKINI MODEL**

- 1) PASCETTA DAJANA
- 2) RIGGIO CARLA
- 3) ALVITTI GIUSEPPINA
- 4) MIELE FRANCESCA
- 5) ABBATE GIUSY
- 6) DI DOMENICO SOFIA





SELEZIONE CAMPIONATI DEL MONDO



GIORGIO MARCHETTI PHOTOGRAPHER



# REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE

## MEN MODEL

- 1) LANZA MASSIMILIANO
- 2) VITALE GAETANO
- 3) MACRILLÙ ANTONIO
- 4) NUCERA SAVERIO
- 5) BERTI NICOLA
- 6) TANCHIDA SALVATORE  
 GIANCARLO



## MEN FITNESS MODEL

- 1) DETTORI UMBERTO
- 2) PIRONTI CARLO
- 3) LA BARBERA FABIO
- 4) TUMMARELLO LUCA
- 5) CONDORELLI CRISTIAN
- 6) DE SISTO MARCO




  
 Golden Partner WABBA (ITALIA)
   

  
**BODY BUILDING e FITNESS**
  
**Campionati Italiani WABBA 2014**
  
 «SELEZIONE CAMPIONATI DEL MONDO»
   
 Città di Catania
   
 PalaCannizzaro
   

  
 Gold Sponsor
   
 INTEGRATORI DI ENERGIA PURA


  
 Vittorio Gagliano




  
 Giorgio Mesghetz
   
 Photographer

Samir  
**BANNOUT**  
IFBB Pro / Mr Olympia 1983

**EXERCICE  
DU MOIS**

# **T**RAPEZES

Rowing à la corde poulie haute  
Rowing using cable with rope attachment



photos google images / auteur non identifié

VOTRE NOUVEAU  
**SUPPORT**  
ULTRA CIBLÉ

**CONNAÎTRE**  
NOS OFFRES PUBLICITAIRES

PROFESSIONNELS  
**COMMUNIQUEZ**  
DANS LE 1<sup>ER</sup> MAG  
100% DIGITAL 100% GRATUIT  
SUR LE BODY ET LE FITNESS EN FRANCE



# COACHING SCÉNIQUE



 **KAREN TRAÎNER - COACHING SCÉNIQUE**  
Championne du monde & 6x miss univers

Certains me connaissent pour mon parcours d'athlète que je vais brièvement rappeler, mais pour ouvrir cette rubrique je vais surtout expliquer comment j'en suis arrivée au « coaching scénique ».



Depuis le début des années 90 je gagne plusieurs fois par saison la catégorie meilleur posing. Vers les années 2000 cette catégorie s'éclipse peu à peu pour revenir en force ces dernières années.

Je suis Championne de France en solo et en duo, Championne d'Europe en solo et en duo, Championne du Monde en solo et 6 x Miss Univers en solo et 1 x en duo.

Je suis instructrice fitness depuis 1990 où je découvre un grand plaisir à enseigner dans les cours collectifs tout en prenant soin de m'occuper au mieux de chacun.

Je suis sollicitée par d'autres athlètes dès le milieu des années 90 pour les aider dans leur présentation, la création ou le perfectionnement de leur chorégraphie libre.

Je fais avec eux un travail très précis selon leur niveau, leur faculté physique, leur rapidité d'apprentissage et leur désir plus ou moins pointu de soigner leurs imposés et chorégraphie

# COACHING SCÉNIQUE

« Avec chacun se présente un nouveau cas de figure particulier. Je fais donc un travail personnalisé selon ses goûts, ses aptitudes, ses objectifs etc... Peu à peu je travaille également leur approche mentale de la scène afin d'optimiser aussi ce côté-là. »

Plus un athlète pousse loin sa recherche et l'intègre en travaillant entre 2 séances, plus il augmente ses chances de devenir autonome. Mon objectif est avant tout de lui donner tous les outils nécessaires afin qu'il puisse voler de ses propres ailes et s'épanouisse pleinement dans sa préparation et le déroulement de sa saison.

Je commence à être sollicitée depuis 2000 pour des démos, pas seulement en regard de mes titres mais pour ma façon de mettre le corps en valeur sur scène.

Il faut de la créativité certes mais beaucoup d'audace et de force mentale pour ouvrir les chemins et se « donner en spectacle ».

J'ai dû faire face et maîtriser énormément de doutes et redoubler de travail pour respecter au mieux mes engagements et satisfaire des publics novices ou connaisseurs.

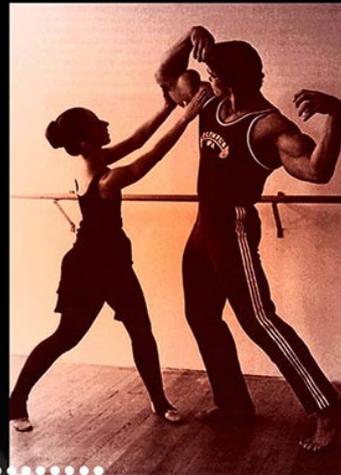
En compétition je sais qu'il n'y a absolument aucune obligation à préparer une chorégraphie, choix que je respecte, on dit qu'elle n'est pas notée. On dit beaucoup de choses sans se demander si il n'y a pas de nuance à y apporter.

Hors «choré» libre, dans les imposés et comparaisons, se mettre en valeur par rapport aux autres est un long parcours semé de pièges et travailler à cette tâche modifie, bien évidemment, la notation.

J'y attache donc beaucoup d'importance à force d'heures d'apprentissage, de mois et d'années. Dans le Body, si on a bien bossé ça se voit.

stop  
wishing  
start  
doing

Go ! Go ! Go ! ...



...Arnold !!!

Dans les années 70, Arnold avait déjà compris l'importance d'améliorer sa prestation scénique et donc ses chances de gagner.



A la question y a-t-il de bons ou mauvais poseurs

je répondrais : non, il y a des athlètes qui poussent le travail plus loin que d'autres.

Et bien sur : oui, certains ont plus de facilités que d'autres à se mettre en valeur.

**MAIS TOUT S'APPREND ET SURTOUT IL EST CERTAIN QUE TOUT NIVEAU PEUT ÊTRE AMÉLIORÉ, C'EST UNE ÉVIDENCE.**

Pour ma part je suis trop perfectionniste pour laisser le hasard décider si je vais ou pas donner la meilleure image de mon travail dans cet instant où l'on est seul sur scène durant sa choré libre ou durant les plus que notés imposés et comparaisons...

Ne pas oublier que l'on ne nous demande pas des prouesses techniques dans le body du style gymnique, acrobatique, dansés ou de souplesse à outrance (ceci est réservé à une catégorie bien précise).

Il n'y a qu'une seule chose à parfaire en body : mettre son physique en valeur ! Point ! Parfois on ne comprend pas les classements sur photo mais nous ne sommes pas jugé sur photo mais bien en mouvement...

Plus on avance dans l'amélioration de sa prestance plus on est en mesure de réaliser à quel point elle est essentielle au bon déroulement de sa compétition et entre en jeu dans son classement.

On prend conscience que l'on peut acquérir une gestuelle de plus en plus maîtrisée avant de se l'approprier afin qu'elle devienne instinctive !

Go ! Go ! Go ! ...



En photo Karen et Stéphane Pelloquin  
Photos Karen Felix

...Pellok !!!

Je cite aujourd'hui en exemple l'athlète **STÉPHANE PELLOQUIN**, élève assidu et sans doute un des plus bel exemple de réussite en la matière.

Il commence la compétition en 1998 et gagne seulement ses 1ers titres 12 ans plus tard après avoir fait une totale révision sur sa présentation scénique et avoir franchi bien des barrières mentales que je ne peux pas développer ici car se serait trop long et aussi personnel.

Sans avoir modifié quoi que ce soit à sa préparation physique ou diététique il devient Mr Univers en 2011 en solo et en duo devant 10 couples !

Je lui apprenais à poser en solo et en duo depuis 1 an à peine ! A méditer...

Je n'ai pas trouvé de vidéo pour l'instant de Stéphane avant 2009. Il faut dire qu'il se déplaçait souvent seul et que personne ne cherchait particulièrement à le filmer...

Aujourd'hui Stéphane est complètement autonome dans ses prestations : compétition et démonstrations pour lesquelles il commence à être sollicité.

Je finis là cette 1ère info sur le Coaching Scénique que je vous remercie d'avoir lu.

*Sportivement et à bientôt pour votre ascension vers de nouveaux sommets insoupçonnés !*

—Karen—



# BODY ART



Création de  
**STÉPHANE  
RUOCCO**



# Santé & Bien-être



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

**UNE RECETTE POUR CET ÉTÉ**  
**POUR VOTRE BIEN-ÊTRE** **ET VOTRE LIGNE**

Dans un précédent article, je vous ai expliqué la vertu de ces aliments.

**Aujourd'hui, voici une recette pour détoxiner votre organisme hors compétition ou pour réguler votre poids.**

**POMMES (8 QUARTIERS POUR CHAQUE POMME PAR EXEMPLE),  
UN ZESTE DE CITRON PAR QUARTIER,  
DE LA CANNELLE SAUPOUDRÉE,  
DU BEURRE DE SÉSAME OU D'AMANDE.**

Achetez quelques kilos de **pommes** (si vous pouvez bio). Epluchez-les et mettez un fond d'eau dans votre casserole. Coupez-les en morceaux (8 quartiers pour chaque pomme par exemple) et faites cuire jusqu'à ce qu'une fourchette pénètre facilement jusqu'au cœur du quartier.

Servez ensuite en répartissant l'équivalent d'un **zeste de citron** entier et en saupoudrant généreusement de **cannelle** selon votre goût. Mangez ensuite à la température de votre choix, en prenant avec chaque bouchée un peu de **beurre de sésame ou d'amande**.

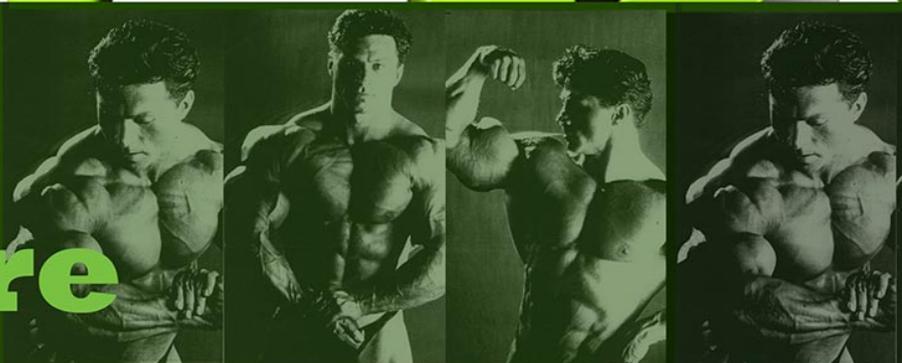
Commencez par un régime d'attaque de 3 jours. Vous pouvez manger autant que vous le voulez. Ne laissez pas la sensation de faim vous torturer. Cela ne sert à rien.

Ensuite, continuez cette recette à raison d'une journée par semaine. Vous pouvez continuer à manger comme d'habitude les autres jours.



photo google images

# Santé & Bien-être



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

**PERMETTEZ-MOI D'INSISTER :  
VOUS POUVEZ MANGER DE CETTE  
RECETTE AUTANT QUE VOUS LE VOULEZ.  
JUSQU'À SATIÉTÉ.  
ELLE EST COMPOSÉE À 86 % D'EAU  
ET NE PEUT CERTAINEMENT  
PAS VOUS FAIRE DE MAL.**

Evidemment, si vous avez une pathologie particulière ou si vous notez des effets négatifs, consultez votre médecin. A ce jour, personne n'a rapporté de tels effets mais on ne sait jamais !

En quelques semaines, vous allez voir vos ballonnements disparaître, votre digestion s'améliorer, votre poids redeviendra normal, votre taux de cholestérol s'améliorera et vous vous sentirez "plus propre de l'intérieur" et en bien meilleure forme.

Vous aurez ainsi redécouvert les vertus de la diète en médecine traditionnelle chinoise : une journée par semaine de diète pour permettre à votre système digestif de se reposer et aux processus de guérison de votre corps de vous réparer partout où c'est nécessaire.

**J'ESPÈRE QUE MA RECETTE VOUS RENDRA SERVICE.**

# POURQUOI CETTE RECETTE ?

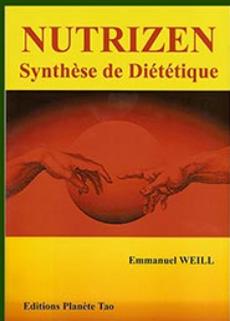
**POMME :** antioxydants phytochimiques, anti-cholestérol, anti-cancérigène, contient de la vit C

bio disponible, facilite le transit et coup faim.

**LE BEURRE DE SÉSAME :** apport lipides et protides, fluidifie le sang, anti-anxiété, stimule la libido, anti-cholestérol, contient du calcium, fer, niacine, potassium.

**ZESTE DE CITRON :** bactéricide, antiseptique, antirhumatismal, antigoutteux, antiscléreux, antiscorbutique, tonique veineux, favorise les sécrétions gastro-hépatiques.

**LA CANNELLE :** réchauffe et active le système digestif.



# 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.

PURE BEEF PROTEIN HYDRO- ISOLATE  
**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



# PETRIZ

## ALAIN

photothèque ALAIN PETRIZ



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



**DEVENEZ FAN !**



**LIKE OUR PAGE**  
CLIQUEZ J'AIME



**JOIN US, SUSCRIBE**  
ABONNEZ VOUS



**SUIVEZ NOUS**  
FOLLOW US



**SUIVEZ NOUS**  
FOLLOW US

**TÉLÉCHARGEZ**  
LA VERSION



**100%  
GRATUIT !**



**BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE** EDITION 08-2014  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

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

COURTESY Denis WOLF  
**DESIGN**  
**LA**  
PHOTOGRAPHY



**TÉLÉCHARGER**

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

**BODYBUILDING-RULES.COM**

# ACTION-RÉACTION

Julien Greaux

Compete **harder.**



TeamGAT.com

## LES TRICEPS

En général je fais 2 voir 3 séries légères avant **CHAQUES** exercices pour bien ressentir et cibler les triceps. Mon conseil est le suivant : toujours faire des **EXERCICES** de BASE.

**TOUJOURS**  
effectuer les  
**exercices LOURD**  
en début de  
séance

### EXERCICE N°1 : développé couché prise serrée

Attention de ne pas trop serrer la barre car cela sollicitera un peu trop les avant-bras.

Exécuter 4 à 5 séries de 6 à 10 reps.

### EXERCICE N°2 : Extension barre au front (avec EZ barre)

Exercice de base et très efficace, de plus la barre EZ permet d'avoir moins de stress au niveau des poignets que la barre droite.

4 a 5 séries de 6 à 10 reps.

### EXERCICE N°3 : extension à la poulie avec corde ou barre droite

Exécuter 4 à 5 séries de 10 à 15 reps.

### EXERCICE N°4 : Dips entre 2 bancs

4 a 5 séries et un maximum de répétitions !

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



Suivez Julien  
sur Facebook



www.teamrudeboy.com

# LES AVANTAGES DU CAFÉ

1ÈRE PARTIE

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie

Rejoignez Théo sur FACEBOOK



## MUSCULATION & FITNESS par THÉO



## MY WAY TO HAPPINESS

## CONQUEST

**RETROUVEZ  
D'AUTRES VIDÉOS  
SUR NOTRE CHAÎNE**



# VINCETAYLOR

5x Mr OLYMPIA MASTER



# POWERBALLZ MINUTE

## RESULTS

with **50 lbs** or LESS!

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

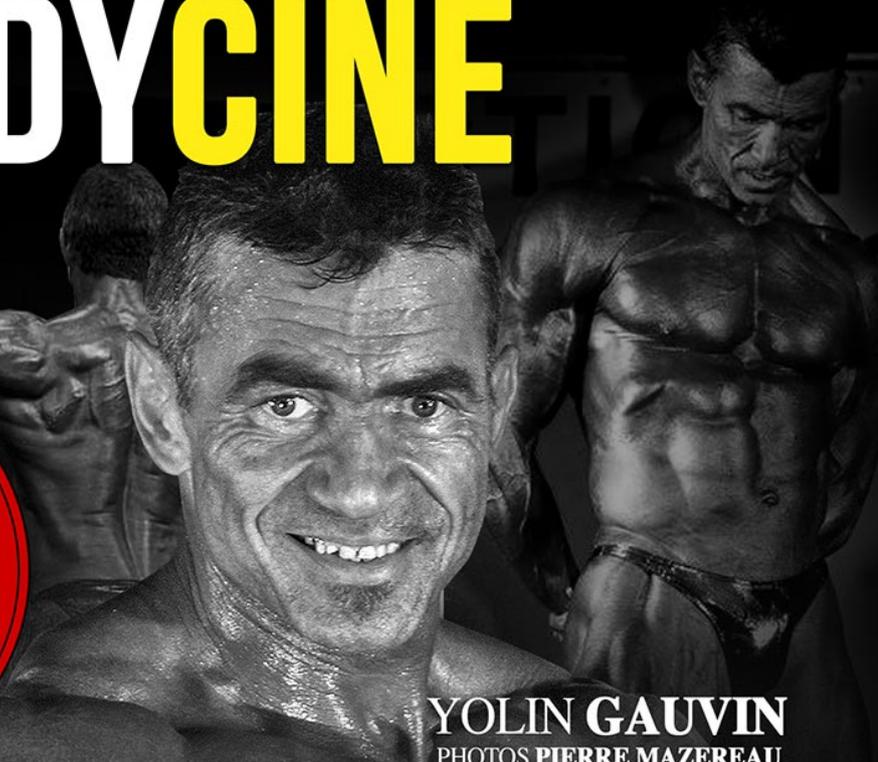
[LEARN HOW >](#)





# BODYCINÉ

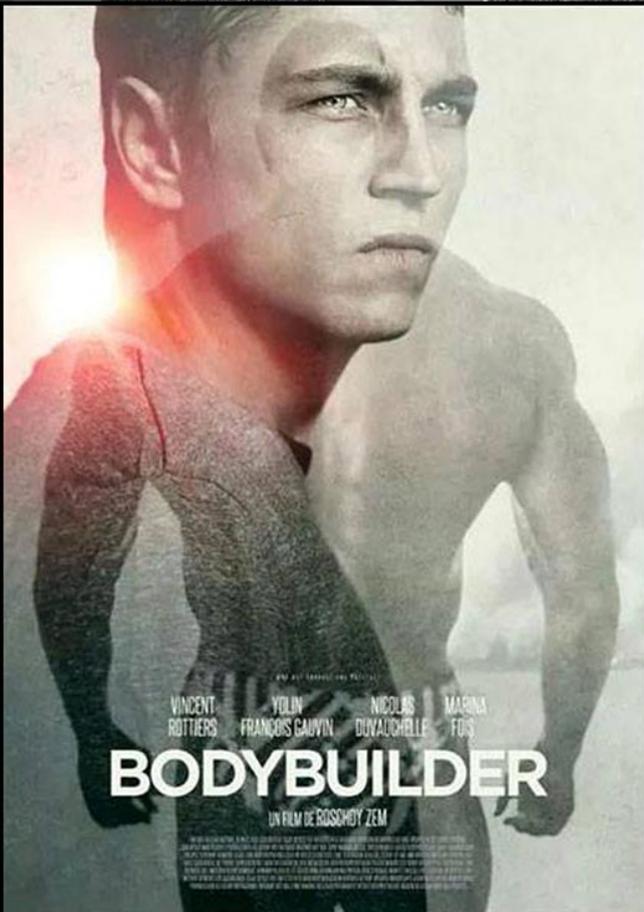
**SORTIE  
01-10  
2014**



YOLIN GAUVIN  
PHOTOS PIERRE MAZEREAU

# BODYBUILDER

UN FILM DE ROSCHDY ZEM



# 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**

En été, c'est un véritable défilé de stars à la «Mecque», en effet, le Gold Gym de Venice en Californie est le passage obligé pour s'entraîner et cela rend mon travail plus facile pour vous donner des news exclusives !

*The summer season @ gold's gym is always crowded of celebrities in every area wich makes my job as a writer easier to bring you some exclusive news !*



Dany **GARCIA**

Debutons par l'acteur **Jeremy Jackson** fait une transition dans le monde du sport, fitness .Il m'a révélé qu'il lance un nouveau produit d'entrainement qui va révolutionner l'univers de la santé, fitness. A suivre de plus près...

*Actor Jeremy Jackson is doing a transition into the sports world,fitness.He told me he's close to launch a new fitness equipment that is going to revolution the world of health, fitness. Be on the lookout for more.*

Jeremy **JACKSON**

Productrice mais aussi agent de Dwayne Johnson **Dany Garcia** sera très prochainement dans le magazine Muscle & Fitness hers.

*Producer but also Dwayne Johnson's manager Dany Garcia would be in a future issue of the magazine Muscle & Fitness hers.*

IFBB Bikini Pro **Marissa Rivero** alias " Marissa Bish" (son nom de scène) se prépare dans le but de se qualifier pour le prochain Miss Olympia ! Allez Marissa !

*IFBB Bikini Pro Marissa Rivero Aka Marissa Bish ( her stage name ) is getting ready to compete in order to be qualified for the Olympia ! Go Marissa !*

Marissa **RIVERO**



# California NEWS

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



photos Sebastien Large



Après une absence de 3 ans suite à des problèmes de santé, l'Actrice **Brittany Daniels** réintègre la série télévisée "The Game". On lui souhaite une très bonne continuation avec la série.

*After an absence of 3 years due to a health problems. Actress Brittany Daniels is making her comeback in the Television serie "The Game" we wish her a long continuation to the show.*

Brittany **DANIELS**

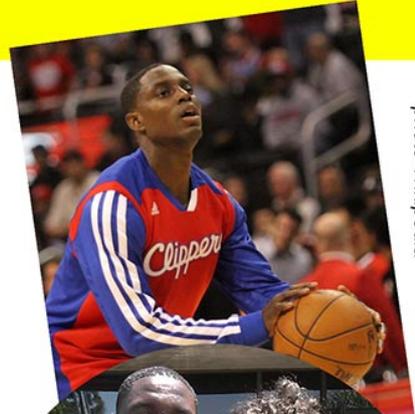


photo: Wikipedia

Derek **COLLISON**

Joueur de Basket à la NBA **Derek Collison** qui joue pour l'équipe des "Clippers" est actuellement en négociation pour un contrat exclusif avec une équipe très connue...En effet car Derek n'as pas d'agent qui le représente.

*NBA Basketball player Derek Collison who currently plays for the "Clippers" is in talk to negociate an exclusive contract with a major well known team. Indeed, Derek is a "free Agent".*



un entrepreneur Français qui a créé son label de suppléments, ligne de vêtements pour entrainement et qui aussi a lancé son propre magazine je veux parler de Monsieur **Eric Favre**. Je l'ai rencontré lors d'une séance d'entrainement.

*French entrepreneur who created his own supplements line, clothing line and also his own fitness magazine. I am talking about Mr Eric Favre who I met after a long training session.*

Eric **FAVRE**



Melissa **LE MAN** & Sonny **BROWN**

Félicitations au couple fitness Australien **Sonny Brown** et sa fiancée **Melissa Le Man** qui viennent tout juste de s'installer à Los Angeles .Ils paraîtront tous les deux sur une couverture d'une prochaine édition du magazine culte Iron Man, photographié par le légendaire **Michael Neveux** .

*Congratulations to the Australian Fitness couple Sonny Brown and his Fiancee Melissa Le Man who have just moved in Los Angeles. They would be gracing the cover of a future issue of the Cult magazine Iron Man photographed by the legendary Michael Neveux.*



Acteur Michael **Jai White** ( Universal Solider, The Dark Night) se prépare actuellement pour son prochain film qu'il débutera mi- Aout . Il est entraîné par notre compatriote français Mehmet Yildirim.



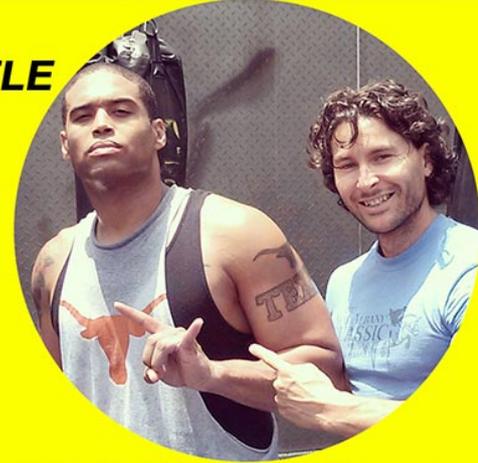
Mehmet Yildirim

Actor Michael Jai White (Universal Soldier, The Dark Night ) is getting ready for his next movie wich will start filming in Mid-August . He's trainer is our French Compatriot Mehmet Yildirim

Michael **JAI WHITE**



Texas **BATTLE**



Mon Ami l'acteur **Texas Battle** que vous avez pu régulièrement apercevoir dans la série " Amour Gloire et Beauté ". En effet, Texas joue le rôle de Marcus Forrester et part pour l'Afrique du sud pour tourner une nouvelle série "Are you Safe " au coté de l'acteur Dolph Lundgren

My friend the Actor Texas Battle who you have seen as a regular in the Soap Opera "The Bold & The Beautiful " indeed, Texas plays Marcus Forrester going to South Africa to shoot a new television serie "Are you Safe " among the actor Dolph Lundgren.



photos google images



**HOLLYWOOD**

**California NEWS**

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



« To be continued... »



# ABXCORE

SCULPT REPEAT SMILE

**LE NOUVEAU PRODUIT RÉVOLUTIONNAIRE ABXCORE!** tous les résultats ont été cliniquement prouvés par l'université «Southern of California», garantissant qu'il est **2 fois plus efficace qu'un crunch, et permet d'éviter de mettre une tension sur le dos et le coup**, permettant ainsi un **entraînement CIBLÉ, EFFICACE ET EN TOUTE SÉCURITÉ !**

**Sebastien Large**  
Fitness Model  
conseille ABXCORE

**new**



[WWW.ABXCORE.COM](http://WWW.ABXCORE.COM)

© 2014 ABXCORE, LLC



You  
Tube

ABXCORE

# QUESTIONS RÉPONSES

PAR **PATRICK TUOR** IFBB PRO / COACH



BODYBUILDING-RULES.COM  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

VOIR la VIDÉO

N°3

SST SARCOPLASMA STIMULATING TRAINING

**POSEZ VOS  
QUESTIONS**

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

Photo AMARANIA 2000

**SST**  
SARCOPLASMA  
STIMULATING  
TRAINING

# 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

# PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI  
[www.perfectbodiesbastia.com](http://www.perfectbodiesbastia.com)

04 95 30 47 10



ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN  
**LA**



**LUCA ALFIERI**  
**ITALIAN**  
**BODYBUILDER**  
**& FITNESS**  
**PHOTOGRAPHER**





REPORTAGE DE  
**PIERRE MAZEREAU**  
PHOTOTHÈQUE JM. CASTING / P. MAZEREAU  
& SAM FAZZARI PHOTOGRAPHE

**JEAN-MARIE  
CASTAING**

# DOPAGE ET DEPENDANCE ?

Sacré **CHAMPION** du **MONDE**  
1993 en Angleterre. Toujours  
au top physique, psychique  
et médiatique, **Jean-Marie  
CASTAING** nous livre son  
point de vue sur le dopage et  
sa dépendance.

# World Physique Federation



Au Championnat du Monde  
1993 en Angleterre



**T**out en ne regrettant rien de son passé, il dit que l'on peut obtenir un physique naturel, avec des entraînements réguliers, une diététique appropriée avec des compléments alimentaires, pour une physionomie largement au-dessus de la majorité des gens que l'on croise dans la rue.

C'est le mode de vie qu'il a adopté en devenant personal-trainer. Un métier qu'il exerce comme un véritable plaisir et lui permet de vivre largement au-dessus de ce qu'il aurait pu obtenir en passant professionnel. Il garde actuellement une ligne que beaucoup d'anciens pourraient lui envier.

Jean-Marie Castaing est un champion du Monde de Bodybuilding, diplômé de Maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Préparateur sportif pour diverses disciplines, il exerce actuellement en tant que personal-trainer au club « Plaza Sport » de Genève, et organise également de nombreux bootcamp «total body» individuels.



C'est au cours de plusieurs voyages aux Etats-Unis et au Brésil qu'il découvre une nouvelle forme d'enseignement, le coaching « **one to one** ». Tout comme dans l'ascension dans ses classements en tennis, des meilleurs chronos en course ou de la plus belle figure sur des vagues, **il va dans sa quête constante de la perfection, tout noter, tout analyser.** Le fruit de ses recherches, ses échecs compris seront une expérience positive pour aboutir au succès.

A la préparation de ses élèves aux championnats de bodybuilding, comme dans différentes disciplines sportives, il cible le fitness tout azimut.



L'interview qui suit ne saurait être l'apologie du doping, mais au contraire une mise en garde pour une expérience qu'il a vécue, tout comme une personne qui fume puis y renonce, devenue consciente des méfaits sur son organisme.

Sa conclusion est d'ailleurs excellente et réaliste : « **On peut obtenir un physique naturel largement au-dessus de l'homme de la rue, avec des entraînements réguliers, une diététique appropriée avec des compléments alimentaires.** »

Comment ne pas le croire, quand on voit que 21 ans après son titre de champion du monde il présente toujours un physique admirable et une passion sans limite pour son métier.

« C'est payant de faire des erreurs, car on apprend beaucoup de ces situations. C'était juste un petit détour sur mon parcours, une expérience obligée afin de mieux guider mes élèves pour les éduquer. »



## SON POINT DE VUE SUR LE «DOPAGE ET SA DEPENDANCE»

*« Selon ma propre expérience et durant mes périodes de compétition et d'exercice de ma profession d'entraîneur sportif, je peux affirmer que la dépendance, voire, l'accoutumance aux stéroïdes existe bien.*

*Certes elle peut avoir de graves conséquences à moyen ou long terme sur la santé, mais reste malgré tout sûrement moins dramatique que l'alcoolisme ou la drogue, au point de vue comportemental ou pour l'image que l'on donne de soi dans la société ou plus directement à ses proches.*

*Il est clair que si le sportif n'a pas un caractère fort et une détermination précise de ses objectifs il devient vite influençable et incapable de dire STOP aux produits qui, il faut l'avouer dopent aussi bien le mental voire le psychique que le physique. Alors quand c'est bon, pourquoi s'en priver (si on en a les moyens !)*

*L'accoutumance dépend surtout dans quel état d'esprit l'individu aborde sa première « cure » et pourquoi il en arrive un jour aux anabolisants. C'est à ce moment là que je peux dire si telle ou telle personne en deviendra accro un jour. Cela dépend de sa personnalité ».*

## COMMENT MORD-T-ON À L'HAMEÇON SANS MÊME S'EN RENDRE COMPTE ?



« 1° En débutant une cure trop forte, mais également sur une période trop longue (plus de 6 semaines).

2° En ne respectant pas les périodes (indispensables) de retour à la normale de son propre système, sans tenir compte des effets secondaires (apparents ou pas) et du stress musculaire.

3° En se laissant influencer par les trop nombreux parasites de salle de gym qui sont souvent les premiers à vous vendre les fameux produits ! »





## A PARTIR DE QUAND, OU DE COMBIEN DE CURE DEVIENT-ON ACCRO ?

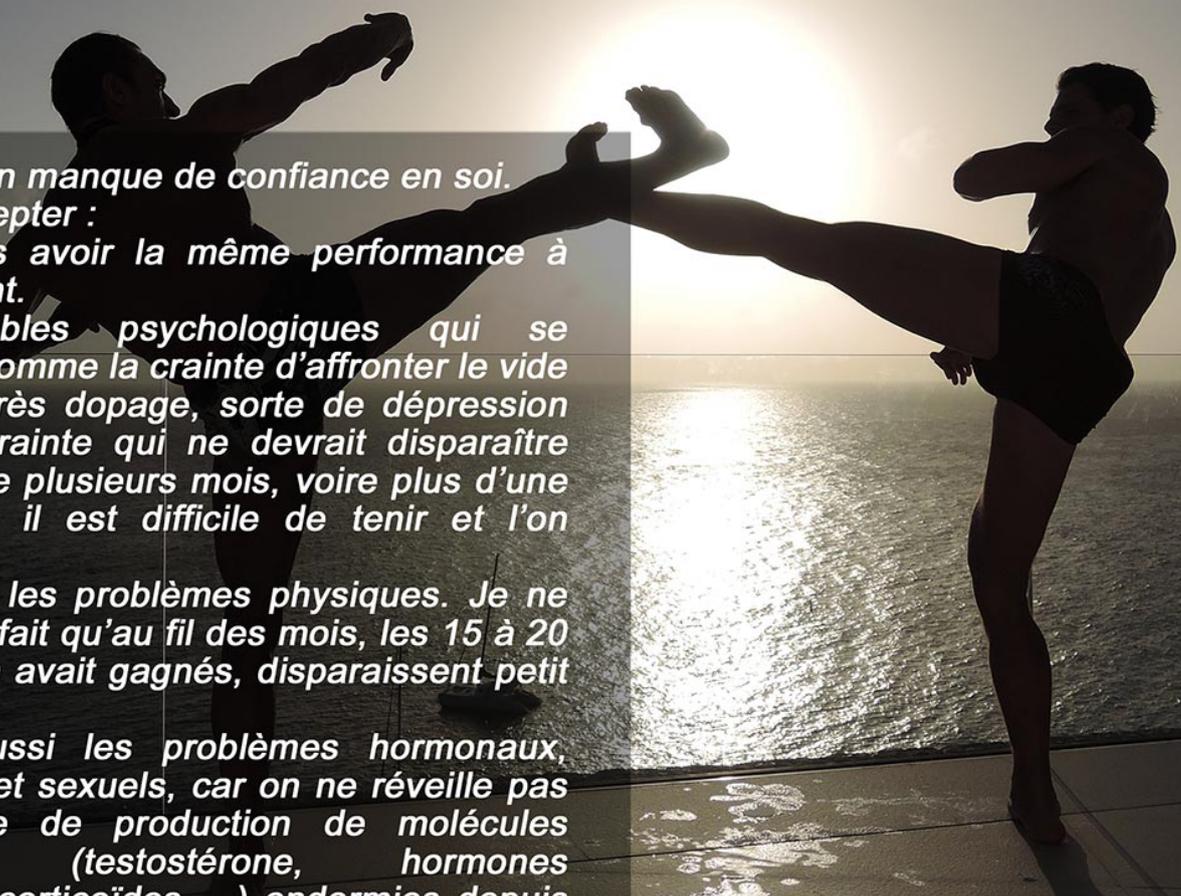
« On peut dire que cela est différent selon chaque sujet, son degré de résistance à l'assimilation, et sa propre génétique. En fait avec le temps et la formation des habitudes, la prise d'anabolisants devient une routine, si bien que l'on ne se rend même plus compte de l'importance du geste, ni de la puissance thérapeutique du produit qui est de ce fait totalement banalisé.

Trop de cures régulières suffisent souvent pour ne plus pouvoir accepter de changer un jour, de revenir à un physique qui est réellement le sien, naturellement, mais qui pourtant avec les entraînements réguliers (s'il y a) une diététique appropriée et des compléments alimentaires, reste quand même superbe et largement au-dessus de la majorité des gens que vous croisez dans la rue ou ailleurs. »





## QU'EST CE QUI FAIT QUE L'ON NE PEUT PLUS S'EN PASSER ?

- 
- « - D'abord un manque de confiance en soi.
  - Ne pas accepter :
  - de ne plus avoir la même performance à l'entraînement.
  - les troubles psychologiques qui se présentent, comme la crainte d'affronter le vide profond d'après dopage, sorte de dépression inévitable. Crainte qui ne devrait disparaître qu'au bout de plusieurs mois, voire plus d'une année. Alors il est difficile de tenir et l'on recommence.
  - Puis il y a les problèmes physiques. Je ne parle pas du fait qu'au fil des mois, les 15 à 20 kilos que l'on avait gagnés, disparaissent petit à petit.
  - Il y a aussi les problèmes hormonaux, testiculaires et sexuels, car on ne réveille pas son système de production de molécules androgènes (testostérone, hormones peptidiques, corticoïdes ...) endormies depuis quelques années en quelques jours !
  - Il faut également compter sur le fait qu'un organisme poussé d'une manière supra physiologique pendant plusieurs années accuse une usure prématurée avec des blessures à répétitions, des tendons fragilisés, des problèmes de peau, un système hépatique vulnérable, une fatigue chronique etc.... ».



# JEAN-MARIE CASTAING

« En apportant plus d'oxygène à un feu, les bûches se consomment plus vite ».



Il termine en remerciant le magazine «BBR», qu'il apprécie particulièrement pour sa diversité d'articles et son fabuleux graphisme, de lui accorder cette interview, dans l'espoir qu'une jeunesse, trop enclins à des résultats qu'ils veulent toujours plus rapides saura méditer sur les conséquences.

**JEAN-MARIE  
CASTAING**



**FIRST CLASS  
NUTRITION**



**WHEY  
SENSATION**

UN GOÛT LÉGER AVEC DES  
PARFUMS DÉLICIEUX

**80% WHEY PROTÉINES  
23% ISOLAT**

RICHE EN BCAA ET GLUTAMINE  
PAUVRE EN SUCRES ET EN LIPIDES



**BODYBUILDING-RULES.COM**

# BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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



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

DÉJÀ **15 NUMÉROS**  
**DISPONIBLES**  
**1673 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**



**101 PAGES**



**109 PAGES**

**MERCI  
À VOUS TOUS  
POUR VOTRE SOUTIEN  
ET VOTRE FIDÉLITÉ !**



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

[WWW.BODYBUILDING-RULES.COM](http://WWW.BODYBUILDING-RULES.COM)

© 2014 BODYBUILDING RULES

# LE MOIS PROCHAIN

SEPTEMBRE 2014



## REPORTAGES INTERVIEWS.....



**JOHAN FEHD KAROUANI**  
LA PANTHÈRE

ET TOUJOURS  
DES CONSEILS  
EN MUSCULATION  
DIÉTÉTIQUE  
BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS !  
DES  
ENTRAÎNEMENTS

PHOTOTHÈQUE JOHAN FEHD KAROUANI

## TONY LAMOUCHE

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »



PHOTOTHÈQUE TONY LAMOUCHE

### 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 et n'engagent que leur auteur, nous ne serions être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement *Eric Rallo-Giudicelli*



LIKE OUR PAGE  
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE  
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS  
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS  
FOLLOW US