

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 09-2014 - N°16

JOHAN FEHD
KAROUANI

Photo by Luis RAFAEL

LA PANTHÈRE

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Tony LAMOUCHE
David RAMOS
Richard VARUCCI
Clémentine SOLER

**SÉRIES COMPOSÉES
SÉRIES ECHELONNÉES ?**
par Thierry AUSSENAC

**MUSCULATION
& CROISSANCE ?**

par EMMANUEL WEILL

3
**LES
CLÉS DE
VOTRE
PROGRESSION**

par DAVID COSTA

**BRONZAGE & UV
ATTENTION !**

par PAUL-MATTHIEU CHIARONI

**LE SOULEVÉ
DE TERRE**

par Marc Vouillot



BOJANA VASILJEVIC
par ERIC DILAURO



FREE - GRATUIT

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

PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI

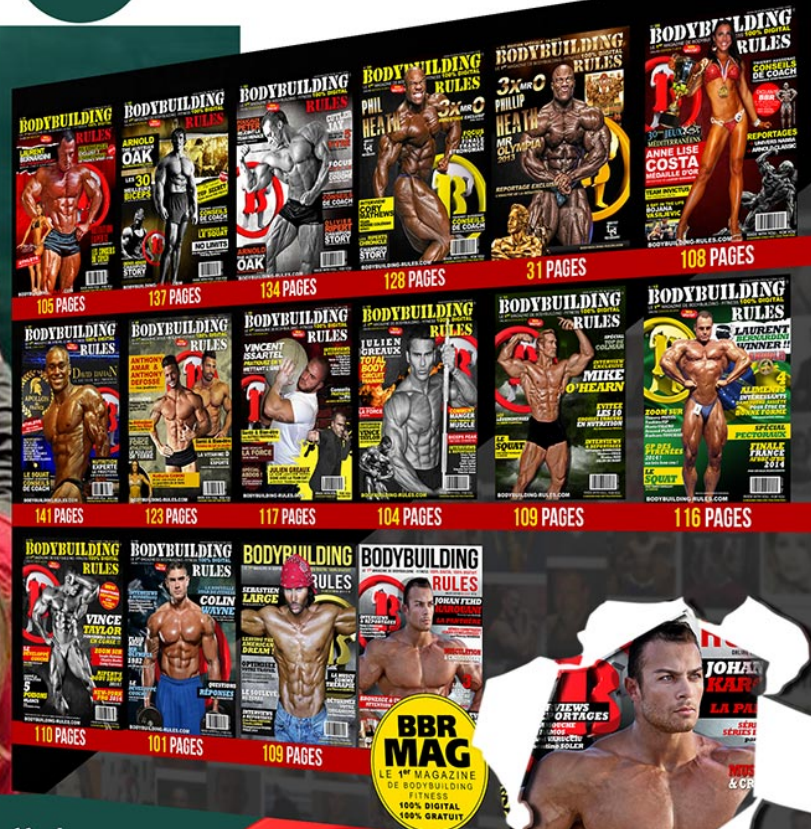


N°16

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

C'est la rentrée !

Septembre est souvent synonyme de « résolutions », tout comme l'est le mois de Janvier, durant lequel nous nous souhaitons une santé de fer. « Les souhaits c'est très bien » ! Me direz-vous, mais passer à l'acte est nécessaire et indispensable si l'on désire prendre soin de sa forme et la rentrée est le moment idéal pour cela !



Malgré les excès (pas la peine de se voiler la face (sourires)), les organismes sont reposés et profiteront de ce regain d'énergie nécessaire pour franchir les portes des différents clubs de Gym et planifier une période de reprise ou remise en forme pour certains ainsi que valider des objectifs de compétition pour d'autres.

Nous sommes tous différents et si semblable à la fois, et vouloir se réaliser à travers la performance sportive est sans doute un de nos points commun. Se fixer des objectifs est typiquement humain et naturel, mais n'oubliez pas de les définir de manière claire et précise et peut-être surtout, réaliste.

Quoi qu'il en soit, privilégiez toujours un mode de vie le plus sain possible, garder le moral et un mental toujours positif, pratiquez un entraînement quel qu'il soit régulier et adoptez enfin une bonne alimentation pour maximiser vos chances de réussite. Le fameux adage n'aura plus aucun secret pour vous « Mens sana in corpore sano », « un esprit sain dans un corps sain »

Pour votre magazine Bodybuilding Rules, c'est également la rentrée. Une période basée également sous le signe de la croissance et du développement à commencer comme vous le savez déjà par l'arrivée de deux nouvelles recrues au sein de l'équipe de rédaction, à savoir le Coach sportif David COSTA et l'interne en médecine Paul-Mathieu CHIARONI.

A cette occasion je vous invite à découvrir et profitez de leur expérience dans leur rubrique mensuelle respective « Coaching sportif et Alimentaire » et « Science et Sport ».

L'ÉQUIPE DE REDACTION DE « **BBR LE MAG !** »



100% DREAM TEAM !



Nouvelles rubriques donc, modifications graphiques également. Vous noterez dans les mois à venir d'importants changements en terme de navigation et de fonctionnalités afin d'apporter toujours plus d'interactivité et de confort de lecture.

Cette aventure professionnelle et sportive, je l'ai débuté en fin juin 2013 et je n'aurais de cesse de remercier mes différents collaborateurs (trices) pour leur précieuse contribution.

« **Big UP** » à vous également qui êtes de plus en plus nombreux à nous soutenir et nous suivre sur les différents médias satellitaires au magazine. Il me tient à cœur de vous remercier chaleureusement.

Mobilisez vous encore et encore et **réalisez** l'importance d'un « like » ou d'un « partage » car au-delà d'un soutien c'est la validation d'un nouveau model journalistique et économique qui propulsera le Magazine Bodybuilding Rules dans d'autres langues et au delà de nos frontières dans un avenir proche.

Bonne rentrée, Bonne reprise, bon training !

Eric Rallo Giudicelli

En couverture **Johan Fehd KAROUANI / Photo : Luis RAFAEL**

MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS

qui ont collaborés à cette 16^{ème} édition :

Thierry Aussenac, Véronique Ducos, Aiki de videostest, Marc Vouillot, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Cécilia Marconato, Fitnessmith (théo), Sebastien Large, Patrick Tuor, Julien Greux, Pierre Mazereau, Emmanuel Weill, David Costa, Paul-Matthieu Chiaroni

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



WEIDER
GLOBAL NUTRITION

TIM BUDESHEIM
Champion du Monde
Junior IFBB



+ d'infos



**LE TRIBULUS WEIDER
LE PLUS PUISSANT**

Fabriqué en
Allemagne

Booster de testostérone

Contient 80% de saponines

Tribulus Terrestris

Poudre de MACA + AAKG

www.weiderfrance.fr

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

LE STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
BÉNÉVOLES



CRÉATEUR &
RÉDACTEUR EN CHEF
ERIC RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
NOVACOMS / LNG INFORMATIQUE

CRÉATION GRAPHIQUE
ERIC RALLO GIUDICELLI

COLLABORATEURS
THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, CHRISTOPHE BONNEFONT, ERIC DILAURO, PIERRE MAZEREAU, BERNARD DATO, JEAN JO GIANZILI, VITTORIO GAGLIANO, TONY «AIKI», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, JULIEN GREAU, THÉO «FITNESSMITH», NATHALIE CAMOU, SEBASTIEN LARGE, VINCE TAYLOR, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI.

PUBLICITÉ
CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
MARC LECONTE, RALLO ERIC, RALLO JEAN-YVES.

DÉPOT INPI
NUMÉRO : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE
TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE SOIT, Y COMPRIS PHOTOCOPIE EST STRICTEMENT INTERDITE.
LE CONTENU APPARTIENT À NOVACOMS ET A ÉTÉ 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 TOUTS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.
BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.



AVEC LE SOUTIEN DE LA

PARTENAIRES :



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



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

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

Thierry AUSSENAC

COACHING

SPORTIF & NUTRITIONNEL

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



06 86 60 70 89

taussenac@free.fr



BODYBUILDING-RULES.COM



ONLINE EDITION 09-2014 - N°16

100 % FRENCH TEAM !



Johan Fehd KAROUANI
photos by Luis RAFAEL

02	Préface
05	SOMMAIRE
06	Actualité
11	SANTÉ ET BIEN-ETRE
17	ENTRAINEMENT FONCTIONNEL
20	QUESTIONS-REPONSES
21	INTERVIEW Johan Fehd KAROUANI
31	CONSEILS DE COACH Séries composées 2e partie
35	REPORTAGE Richard VARRUCCI
41	Le coup de pouce BBR Richard VARRUCCI
43	FORCE ATHLÉTIQUE Le soulevé de terre (2/2)
50	SCIENCE & SPORT UV / DANGER !
54	LES BODYBUILDERS Momo BENAZIZA
57	French CHAMPION : Gérard BUINOUD
58	REPORTAGE David COSTA
60	COACHING SPORTIF

67	CALIFORNIA NEWS
71	INTERVIEW Bojana VASILJEVIC
73	BEFORE / AFTER Lionel CAMPANA WOLLBRETT
75	BLAST FROM THE PAST Tony LAMOUCHE
86	COACHING SCÉNIQUE
88	EXERCICE DU MOIS Curl alternés halteres
90	VIDEOSTEST
92	MUSCULATION & FITNESS Les avantages du déca
93	BODY ART
94	ACTION - REACTION Les épaules !
95	Séquence vidéo BBR MAG
96	BODY Rétro Steve Reeves
101	FOND D'ECRAN BBR du mois
102	REPORTAGE David RAMOS
108	BODYBUILDING RULES Don't skip leg day
109	Remerciements
110	LE MOIS PROCHAIN



TERMINATOR GENISYS

ARNOLD EST EN CAMPAGNE !

Non, ce n'est pas une campagne politique, mais bel et bien une promo médiatico-réseaux sociaux à travers laquelle il annonce tambour battant le prochain titre du 5e opus de **TERMINATOR** que vous attendez tous !

Coup de communication bien orchestrée par la **PARAMOUNT INTERNATIONAL** montrant Arnold de Dos assis sur un fauteuil d'acteur studio sur lequel il est inscrit le titre évocateur... **TERMINATOR GENISYS** (non ce n'est pas une faute de frappe et cela ne sous entend pas GENESIS «la gènèse»).

Le tournage venant de se terminer, Le titre demeure donc un mystère de plus pour lequel il faudra attendre le **1er juillet 2015** en salles.



pic by KLIPPOX www.klipox.deviantart.com



BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

BR

**BREAKING
NEWS**

Toutes nos félicitations à nos 2 français pour leur superbe performance à l'étranger.

ISABELLE LEVEAU : 3^e au NPC / TAMPA
et JESAEEL LEVEAU : vainqueur au «toutes catégories» NPC / TAMPA 2014 !



photos by Northamericanbodies.com

JESAEEL LEVEAU

ISABELLE LEVEAU



photo by NorthAmericanBodies.com



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

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

+ d'infos



Fabriqué en
Allemagne





Marie Pierre RIPERT

IFBB PRO WOMEN'S PHYSIQUE

Le 28 Août dernier se tenait l'IFBB PITTSBURGH PRO MASTERS CHAMPIONSHIPS.

Encore une fois, notre championne française s'est illustrée avec brio !

Avec sa ligne et son charisme, nul doute qu'avec les prochains petits réglages, nous verrons Marie gravir à nouveau les plus hautes marches des podiums.



photographies / Olivier RIPERT

Le talent, une histoire de famille !



BODYBUILDING-RULES



Le Bodybuilder IFBB PRO **Mike Matarazzo** s'est éteint samedi **16 Août 2014** à l'âge de **48 ans** des suites des multiples complications cardiaques.

Originaire de Boston, Massachusetts, Mike Matarazzo s'installa à Venice, en Californie pour poursuivre sa carrière de bodybuilder. Ancien boxeur, Mike a concouru pour la première fois lors du prestigieux Mr. Olympia en 1991.

Il était surtout connu pour sa largeur d'épaules, ses incroyables biceps ainsi que ses mollets hors du commun.

Pour ceux qui se souviennent de ses prestations scéniques, nous retiendrons également ses grimaces dont la fameuse **langue tirée** en jouant et interpellant le public.

Il atteindra son meilleur classement à Mr Olympia en 1998 en obtenant la 9ème place.

Il fut contraint d'interrompre sa carrière en raison d'une grave intervention chirurgicale à cœur ouvert, le 8 Décembre 2004.

Avec lui, c'est une page du culturisme qui se tourne bien tristement une fois de plus.

R.I.P MIKE MATARAZZO

NOVEMBER 8, 1965 - AUGUST 16, 2014



PROCHAIN MR "O" ?
#17 DAYS TO THE OLYMPIA

Kai Greene, le «Poulidor» du Mr Olympia, 3 fois 2e du prestigieux titre de Mr Olympia l'emportera t'il à 39 ans face au redoutable Phil Heath ??
Réponse le **21 septembre prochain !**



COURTESY
DESAR
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

COMPETITIONS FIN D'ANNÉE 2014

26-28 SEPTEMBRE

ARNOLD
Classic Europe 2014
Madrid, sports, enjoyment... be ACE!
Sept 26-28, 2014
BODYBUILDING PRO & FITNESS PRO EVENTS
Arnold Classic Europe 2014
Fédération Française de Bodybuilding & Fitness (FFBF)
Fédération Française de Fitness (FFF)
Fédération Française de CrossFit (FFC)
Fédération Française de Judo (FFJ)
Fédération Française de Karaté (FFK)
Fédération Française de Kickboxing (FFK)

05 OCTOBRE

NICE
FRANCE
SELECTION FOR THE
WORLD CHAMPIONSHIP
MIAMI NOVEMBER 2013
PROGARD TO OVERALL
WINNER
www.musculeurope.com
NATURAL EUROPE CHAMPIONSHIP
5TH OCTOBER 2013
ANBF
FIBBN
VILLE DE NICE
261 Route de Grenoble 06200 NICE
REGISTRATION AT 9 AM
COMPETITION START AT 2 PM
LOCAL REGISTRATION AND COMPETITION:
AT THE UFR STAPS GYMNASIUM
ORGANIZERS: MR. PATRICK GEROLA, DR. MARCO ZANETTI
email: pgerola@laposte.net
PHONE: +33 786921707 - +33 3336147513 (FOR ENGLISH PEOPLE)

11 OCTOBRE

PARIS
FITNESS
11 OCTOBRE, 2014
CITE DES SCIENCES - UNIVERSCIE
AMPHITHEATRE GASTON BERGER
FITNESSUNIVERSE.COM - MUSCLEMANIA.COM
PARIS figure
MODELX PARIS figure

01 NOVEMBRE

GRAND PRIX DE FRANCE
Le 1^{er} novembre 2014
A NICE - 1^{er} NOVEMBRE 2014
UFR STAPS 261 ROUTE DE GRENOBLE
INFO: PATRICK GEROLA 0786921707
Enregistrement de 8h à 10h - Début de la compétition des 11h - Prix d'entrée 15 euros

09 NOVEMBRE

**VENUS
APOLLON**
2014
FRANCE
Le 9 novembre
Gymnase Etienne Masse
13600 La Ciotat

29 NOVEMBRE

**GP
GYM and CO**
PALAIS DES SPECTACLES
SAINT-ETIENNE
SAMEDI 29 NOVEMBRE 2014
INSCRIPTIONS ET PESÉES DE 15H À 18H DÉBUT DE LA COMPÉTITION À 19H
BOULEVARD JULES JANIN - LA PLAINE ACHILLE | RENSEIGNEMENTS : 04 77 53 09 44
ERIC FAVRE

**BBR
MAG**

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

**ANNONCER
VOTRE
ÉVÈNEMENT ?**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM

Santé & Bien-être



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



photo Eric RALLO & goble images

LA MUSCULATION SERAIT MAUVAISE POUR LA CROISSANCE ET MÊME... ELLE BLOQUERAIT LA CROISSANCE

Avec internet et les réseaux sociaux, la vitesse de propagation des infos et des rumeurs priment sur leur véracité. Sur tous les sujets, sans creuser, sans se documenter et sans se casser la tête à faire des recherches et expliquer, on peut affirmer tout et n'importe quoi, faire dire aux chiffres ce que l'on veut et en un rien de temps, les internautes relayent.

Je le déplore et je préfère tout simplement vérifier les choses pour me donner les moyens de me faire un avis "avisé" et éclairé.

Les médias ont réanimé une ancienne affirmation, que les non sportifs prennent pour argent comptant.

« La musculation serait mauvaise pour la croissance et même elle bloquerait la croissance ».

Vous avez aussi entendu « Le basket fait grandir » ?! Pour surenchérir dans ces affirmations dénuées de fondement, soyons logique, « La pétanque, ça met les boule, non ? »

ANALYSONS, DONC, L’AFFIRMATION « LA MUSCULATION BLOQUE LA CROISSANCE ». COMMENT CELA POURRAIT-IL ÊTRE POSSIBLE ?

Les zones de cartilage mou près de la terminaison des os en croissance fixent leurs formes et leurs longueurs éventuelles. Ces régions cartilagineuses sont appelées les plaques de croissance épiphysaires.

Quand votre croissance diminue, les plaques de croissance épiphysaires dans vos os se durcissent et deviennent fonctionnellement identiques au reste de vos tissus osseux.

Lorsqu’un adolescent plus âgé s’approche de la fin de la puberté, la force des plaques de croissance de ses os est souvent moindre que la force de ses ligaments. C’est tout spécialement vrai chez les plus jeunes qui se lancent dans des activités d’entraînement de musculation comme le bodybuilding ou l’haltérophilie.

Si un adulte avec des os complètement durs, donc des os qui ne grandiront plus, subit un malheureux accident, cela pourrait causer un stress suffisamment puissant sur l’articulation pour provoquer une blessure au ligament. Quand un adolescent est impliqué dans le même genre d’accident, et que la plaque de croissance épiphysaire de ses os est plus faible que ses ligaments, il se retrouve souvent avec une fracture de la plaque de croissance plutôt qu’une déchirure du ligament. Une fracture de la plaque de croissance épiphysaire qui n’est pas soignée peut stopper votre croissance. Ce genre de fracture est une blessure sérieuse ayant des conséquences potentiellement nocives pour la vie, mais avec une intervention médicale compétente, cela ne devrait pas être trop handicapant. Les chirurgiens réparent facilement ce genre de blessure dans le pire des cas.



COMMENT LA MUSCULATION PEUT-ELLE ÊTRE ASSOCIÉE À UN BLOCAGE DE LA CROISSANCE ?

Les adolescents qui sont forts, qui pourraient avoir développé leur force grâce à la musculation, pourraient souffrir de fracture de la plaque de croissance plutôt que d’une déchirure du ligament, parce que leur plaque de croissance qui est encore tendre représente le point faible de leur anatomie dans et à proximité des articulations. C’est ce qui a conduit à la spéculation ayant créé un lien entre l’entraînement de musculation et les fractures de la plaque de croissance.

Le gouvernement des États-Unis a rassemblé des données sur les blessures chez les adolescents [1]. Ses résultats indiquent qu’environ 50% des fractures de la plaque de croissance surviennent dans des sports ou activités de loisir. Le football, le basketball, le skateboard, le rugby et le cyclisme sont les cinq activités pour lesquelles il y a le plus de fracture de la plaque de croissance épiphysaire. **La musculation n’est pas directement impliquée dans les fractures de la plaque de croissance.**

Santé & Bien-être



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

En outre, une étude publiée dans le journal médical « Pediatrics » [2] a fait le point sur la question de l'entraînement de musculation pour les enfants et adolescents. Elle a conclu qu'un entraînement de musculation approprié n'avait pas d'effet secondaire apparent sur la croissance linéaire, ni sur la croissance des plaques de croissance épiphysaire, ni sur le système cardiovasculaire des enfants en bonne santé. Il est donc raisonnable de conclure que les idées reçues qui affirment que la musculation peut stopper votre croissance ne sont pas seulement fausses, mais elles sont aussi nuisibles. Le risque de fracture de la plaque de croissance épiphysaire, à cause d'un accident durant une activité de loisir, n'est pas une raison suffisamment valable pour que les adolescents se privent des nombreux bénéfices positifs de l'entraînement de musculation.

«LA MUSCULATION SERAIT MAUVAISE POUR LA CROISSANCE».

La musculation n'est pas du power lifting ou Bodybuilding, elle n'est pas synonyme d'un développement exagéré du volume musculaire (ou hypertrophie musculaire).

Le Bodybuilding et le Power Lifting ont, en effet, cet objectif de performance, c'est l'extrême de la musculation.

La musculation est bien plus large que cette unique vision populaire, c'est la base et le complément de tous les sports. La musculation peut aider au développement de la force, de l'endurance musculaire, de la structure corporelle (renforcement des os, des muscles...).

Un muscle entraîné est plus résistant au niveau de ces enveloppes (fascia, aponévrose...) et tendons (le tissu conjonctif est plus résistant).

les idées reçues qui affirment que la musculation peut stopper votre croissance **ne sont pas seulement fausses, mais elles sont aussi nuisibles**



sources photos : google images



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

Santé & Bien-être

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

Scientifiquement, aucune étude ne démontre que la musculation minimise la croissance par sa simple pratique. Le cartilage de croissance peut être ralenti par une seule chose, la blessure, mais dans la pratique de n'importe quels sports. Les statistiques médicales des assurances sont intéressantes pour recenser les blessures, la musculation est très loin derrière le Rugby, le Football, le Hand ball, le Judo ou autres disciplines pourtant plus rassurantes pour les parents.

La croissance osseuse pourrait être perturbée dans les disciplines de très hauts niveaux avec des cadences infernales de plus de 20 heures de sport par semaine, bien loin de la réalité de la population ainsi que de la remise en forme pratiquée dans nos centres. Les études sur les gymnastes sont claires, les parents des gymnastes sont petits, ainsi que leurs frères et sœurs, la pratique n'a pas engendré de petites tailles. Ils étaient déjà plus petits à la naissance.

Nombreux sont ceux qui tombent dans l'erreur logique commune de faire une confusion entre la cause et l'effet (le fameux syllogisme Post Hoc).

Pour la musculation, cette conclusion hâtive est venue du passé et de l'haltérophilie. Les meilleurs haltérophiles étaient généralement petits. Il est plus facile de porter un poids lourd au-dessus de sa tête si vous n'êtes pas trop grand, parce que vous n'avez pas besoin d'élever le poids aussi loin du sol.

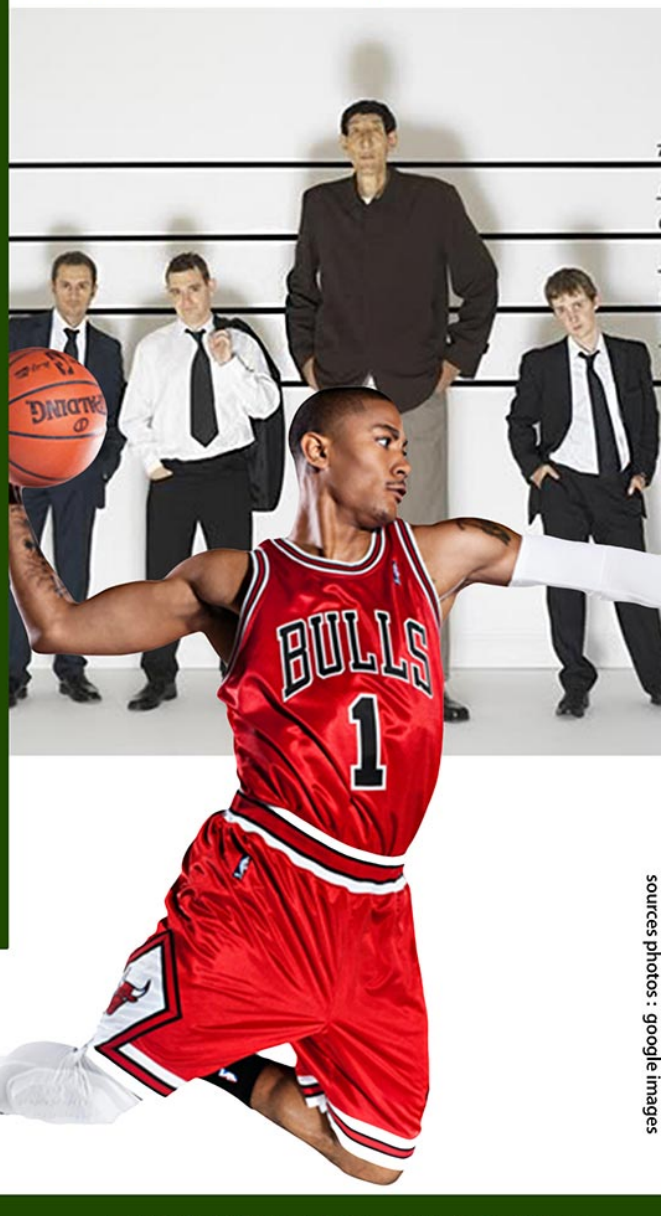
Et comme les meilleurs haltérophiles sont petits, de nombreuses personnes en concluent de façon erronée que c'est le fait de soulever des poids qui est responsable de leur hauteur, au lieu de conclure que c'est leur stature qui est responsable de leur réussite en haltérophilie.

Enfin, avant que les traitements médicaux modernes soient développés, si un enfant anormalement fort survivait à une fracture de la plaque de croissance, il restait souvent handicapé à vie. Il est ensuite facile de blâmer la force de l'enfant comme responsable de la blessure, plutôt que l'accident qui l'a blessé.

PAR OPPOSITION, LE BASKET NE FAIT PAS GRANDIR...

Il faut simplement être grand pour avoir plus de chance de réussir au basket !

Bien sur, la musculation est bien plus intéressante pour le jeune (-18 ans) si ces séances sont bien conduites, par un professionnel compétent sachant faire progresser l'enfant. Un professeur diplômé du BPJEPS AGFF ou équivalent est indispensable.



sources photos : google images

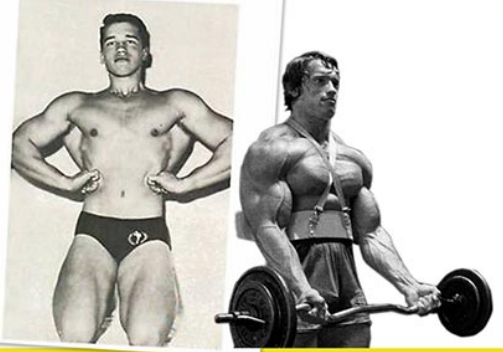
En tant que parent, je préfère que mon fils aille soulevé de la fonte dans un centre de remise en forme digne de ce nom (pas une franchise qui ne fait que vendre des abonnements) avec un pro diplômé d'état, que de rester à la maison avec des conseils tiré sur le net et aucun regard et conseil pour la bonne exécution des mouvements avec haltères ou sans. Le renforcement poids de corps (sans charge) que l'on trouve plus naturel est parfois très mal effectué. Je préfère voir un apprentissage des bons gestes, un bon placement, une bonne respiration préconisés par un éducateur de musculation dans un centre de remise en forme avec un terrain fertile au social pour les jeunes. Les autres disciplines sportives devraient réaliser des avantages à la pratique du renforcement musculaire pour éviter les blessures et optimiser la condition physique.

UNE UNITÉ DE RECHERCHE DE RÉFÉRENCE AMÉRICAINE A DÉJÀ TRANCHÉ :

L'enfant est apte à la musculation avec charge additionnelle même lourde si cela est le fruit d'une progression lente, conduite par un professionnel.

Les conditions fixées sont les suivantes :

- Avoir un niveau de maturité adéquat, 12 ans.
- Entraîneur qualifié
- 6 à 15 répétitions par exercice, 1 à 3 séries et 2 à 3 fois par semaine

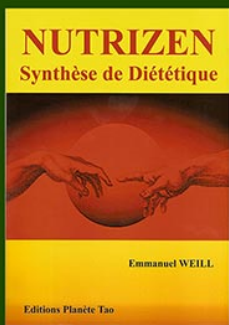


EN CONCLUSION

La crainte de laisser son enfant pratiquer la musculation est non fondée sauf si l'entraîneur n'en possède pas les compétences (qualifications permettant la pratique des charges additionnelles). La musculation blesse moins que de nombreux sports. Pas de crainte pour la croissance, bien des recherches valident que la pratique pourrait même la favoriser.

References:

- [1] Overview of Injuries in the Young Athlete. Sports Medicine, Volume 33, N° 1, 2003, pp. 75-81(7).
- [2] Strength Training by Children and Adolescents PEDIATRICS, Vol. 121 No. 4 April 2008, pp. 835-840.



CDS

GRUPE DISTRIBUTION SERVICES

IMPORTATEUR EXCLUSIF
FRANCE / DOM-TOM / CORSE
www.fitness-gds.fr
mtxfrance@outlook.fr



NEW!



CARNIZYME



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

0% Lactose
Cholesterol
Fat

Augmente le niveau anabolique général,
favorise la construction musculaire et le processus de
récupération de façon sûr et efficace.

0% Fat
Cholesterol
Lactose

Augmente le niveau anabolique général,
favorise la construction musculaire et le processus de
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



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



**Vincent
ISSARTEL**

PLUSIEURS CLASSES

MAIS UN CONTENU COMMUN !

BULGARIAN
BAG

BATLING
ROPES

STRONG
MAN

KETTLEBELL

GHETTO
WORKOUT



SPORT



photos google images

ET OUI NOUS SOMMES DÉJÀ EN SEPTEMBRE, ET QU'EST CE QU'ON FAIT EN SEPTEMBRE?

ON FAIT SA RENTRÉE! MÊME SI JE SAIS QUE LA PLUPART D'ENTRE VOUS SONT DES PRATIQUANTS ASSIDUS, CE QUI IMPLIQUE QU'IL N'Y A PAS EU DE COUPURE PENDANT CETTE PÉRIODE ESTIVALE!

À TORT OU À RAISON, MAIS ÇA C'EST UN AUTRE DÉBAT!

POURQUOI DESTINÉS À TOUS? ET BIEN CAR ON EST ICI DANS LE FONCTIONNEL PUR ET DUR, ET SURTOUT DANS LE PROFOND OU LE "CORE" COMME DISENT LES ANGLO-SAXONS! AUTREMENT DIT DES EXERCICES À FAIRE AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE ET CE DURANT 4-5 SEMAINES SI VOUS VOULEZ EN VOIR LES BÉNÉFICES.



Je sais par expérience des nombreuses salles fréquentées que beaucoup de pratiquants ne passent pas par, ce qui est pour moi la case départ, à savoir la révision des fondations que sont un bon gainage, un bon maintien de la ceinture scapulaire (primordial sur tous vos développés) , des lombaires solides et également une mobilité correcte!

Même si vous vous entraînez avec une optique "body" et que vous utilisez beaucoup les appareils guidés, vous devez veiller à être "fort de l'intérieur". Souvenez vous ce que j'avais dit il y a quelques mois: " On ne décore pas sa maison avant d'avoir posé toutes les fondations".

Mais, mieux que des longues paroles, je vais donc ce mois ci vous proposer un contenu plus interactif en utilisant une vidéo! Et oui, autant utiliser au maximum les possibilités de ce superbe magazine!

Les exercices que vous allez voir là sont à réaliser soit sous forme de circuit, donc en les enchaînant tous, soit de manière dissociée, mais de préférence avant votre séance! Vous bénéficierez ainsi d'un échauffement approfondi et serez plus à même de prendre lourd! À moyen terme ce sont toutes vos barres en soulevé de terre, squat et développé couché qui seront améliorées!

Alors si vous êtes de bons élèves et que vous voulez attaquer l'année sur de bons rails je vous recommande fortement de ne pas sécher ce cours là; il va vous servir toute l'année!

Bonne reprise à tous, soyez studieux mais n'oubliez pas pour autant de vous amuser!

Vincent Issartel



Suivez Vincent
sur Facebook



FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE MIX

PETIT-DÉJEUNER OU
COLLATION PRÉPARÉ
EN QUELQUES
MINUTES.

A BASE DE FLOCONS
D'AVOINE



WWW.FIRSTCLASSNUTRITIONFRANCE.FR

QUESTIONS RÉPONSES

PAR **PATRICK TUOR** IFBB PRO / COACH

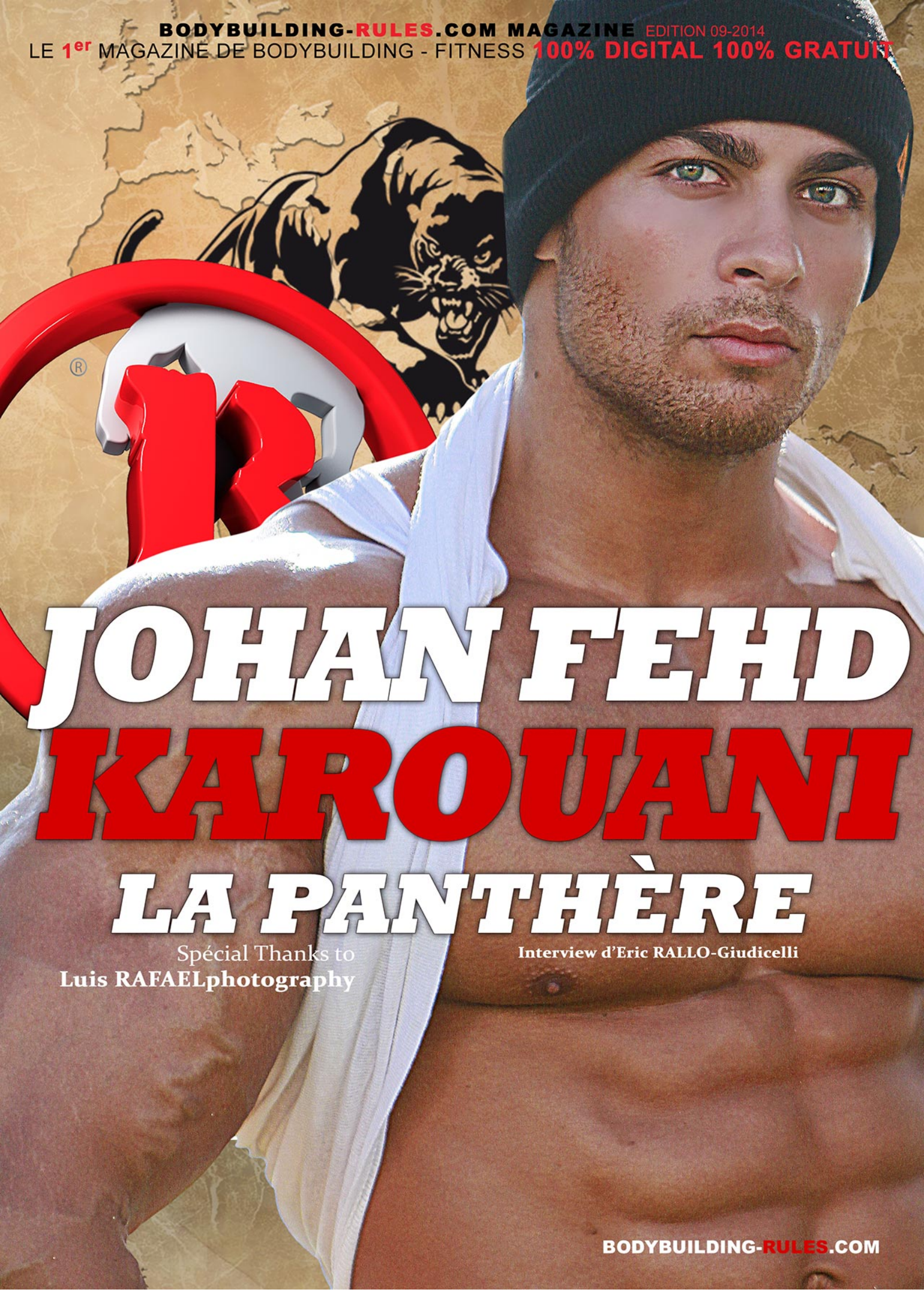


**POSEZ VOS
QUESTIONS
ICI**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

SST
SARCOPLASMA
STIMULATING
TRAINING

BODYBUILDING-RULES.COM



JOHAN FEHD **IKAROUANI**

LA PANTHÈRE

Spécial Thanks to
Luis RAFAELphotography

Interview d'Eric RALLO-Giudicelli

« **UNLEASH the HERO inside of YOU** » If i can...you can !
« **Libérez les HERO qui est en vous** » Si je peux ... vous le pouvez!

Puissance, élégance, charisme...
Bodybuilder, catcheur professionnel, top model, coach...
Autant d'adjectifs et qualificatifs qui méritent que l'on se penche sur le phénomène Franco-Marocain qui déferle sur les Etats Unis... « **JFK** » alias « **la panthère** »

Eric RALLO : Bonjour Johan ! Il y aurait tellement à dire sur toi, que je vais commencer par te donner la parole en te demandant simplement de te présenter et nous préciser quand et comment as-tu commencé à pratiquer différents sports ?

Johan Fehd KAROUANI : Bonjour Eric, merci de me donner la parole, ça fait plaisir de faire l'interview pour un magazine que je lis régulièrement. Aussi loin que je me souviennes j'ai toujours fait du sport, ayant grandi au Maroc, j'ai fait beaucoup d'arts martiaux car c'était les sports populaires avec les meilleurs clubs et en plus avec les films d'action de l'époque avec **Van damme** tel que Kick boxer, c'était exactement ce que j'aimais, que ça soit au niveau athlétique ou look. J'ai aussi fait beaucoup d'équitation, j'ai toujours eu un lien proche avec les animaux. J'ai commencé le bodybuilding à 17 ans et demi et le catch en tant que pro à l'âge de 22 ans.



JOHAN FEHD KAROUANI

Photo by **Luis RAFAEL**



Eric RALLO : Question traditionnelle, comme la majorité des champions, as-tu été fan d'un ou plusieurs sportifs / acteurs ? De quel personnage «réel» ou «imaginaire (bande dessinée)» t'ai-tu éventuellement inspiré étant enfant ?

Johan Fehd KAROUANI : Etant enfant je regardais beaucoup les films d'arts martiaux avec Jackie Chan, Van Damme, films d'action avec Arnold, Stallone, j'ai grandi avec cette image qu'un homme se devait d'être fort avec de bonnes valeurs, tel que protéger etc. J'ai toujours été aussi un grand fan de la culture japonaise, les samuraïs, les mangas, un grand classic comme Dragon Ball Z, mes personnages préférés étant Broly et Vegeta, Sangoku, j'aimais beaucoup aussi les mangas: Nicky Larson et Ken le Survivant 😊 Je pense que tout ces personnages m'ont un peu inspiré à être qui je suis aujourd'hui.

Eric RALLO : Quand on est « multi-sports » comme toi, comment passe-t-on des arts martiaux au catch puis ensuite au bodybuilding et... vice versa ?

Johan Fehd KAROUANI : Je trouve que ces trois sports sont liés, bien sûr pour exceller dans un il est impossible de faire les trois à la fois. Le catch vient de la lutte, puis on rajoute un peu de coup de poings et coups de pieds à cela et quelques acrobaties, je suis passé très vite au statut de pro en catch car j'avais déjà la souplesse et les mouvements ayant fait des arts martiaux auparavant, et grâce au body j'avais le look, il me suffisait tout simplement d'apprendre les bases du catch, tel que chuter, courir dans les cordes, les placements, les techniques, l'entraînement de base au catch est très pénible et difficile à endurer mais c'est essentiel pour éviter au maximum les blessures. Quand je suis en tournée de catch, je m'entraîne en musculation 3 fois par semaine, tout simplement pour maintenir mon look d'homme aux muscles d'acier comme on m'appelle sur les rings, généralement je fais 2 fois le haut et une fois le bas, bien sûr le bas en début de semaine, comme ça pour les shows le weekend j'ai récupéré, car il faut courir et sauter. Quand je fais des compétitions de body, généralement je ne fais pas de catch ou j'utilise la lutte comme cardio, mais je m'entraîne en musculation 2 fois par jour, mes muscles récupèrent très très vite, donc pour progresser, je dois m'entraîner très souvent.



Photo by **Luis RAFAEL**

BODYBUILDING-RULES.COM

Eric RALLO : Ta récente victoire au NPC (National Physique Committee) dans ta catégorie et en « toutes catégories » ainsi que 2 autres victoires successives t'ont fortement médiatisé. Pour ceux et celles qui te suivent sur les réseaux sociaux, on peut constater que tu enchaînes photoshoot sur photoshoot ! C'est la Panthère MANIA dis moi ?!

Johan Fehd KAROUANI : **LA PANTHER MANIA**, j'adore c'est très catch :-). Oui j'ai gagné les 3 concours auxquels j'ai participé au USA, j'ai eu de bons échos de la part des juges et médias, honnêtement je ne pensais pas que mon niveau était aussi bien, le fait d'avoir ces affirmations et reconnaissance, m'a un peu surpris dans le positif, ça m'a redonné un bon coup de boost pour le futur. Pour l'instant tout se passe très bien, je suis assez demandé, je suis même maintenant juge officiel de compétition au Fameux **Muscle Beach** à Venice beach, c'est génial tout ce qui arrive, je suis très content. Evènement organisé par

Liz Gaspari, même les français peuvent participer, plus d'infos sur la page de Liz. 

Eric RALLO : Tu as récemment fait des apparitions de plusieurs pages dans les prestigieux magazines Américain comme **IRON MAN, Muscle MAG, Muscle & Fitness**. Tu as tourné également des vidéos comme Muscle beach pour Muscular Development.. Est-ce pour toi « la consécration » ? Te sens-tu « admis » dans le monde très fermé des stars du Body Américain ?

Johan Fehd KAROUANI : La consécration est un bien gros mot, je me considère au tout début du début de ma carrière, donc j'espère qu'il y aura des choses bien plus grand dans l'avenir. C'est super de se voir en première page sur le site de MD, de se voir en video, je suis moi-même un grand fan de body, donc je suis l'actualité, je regarde les forums, lis les mags, donc de se voir au milieu de tous ces gens qu'on connaît, ça fait plaisir. Oui je me sens admis dans le milieu, surtout après mes récentes victoires, les américains respectent le travail, les efforts et le succès. De toute façon pour être dans ce milieu là, il faut y être et présent localement, présent là où ça se passe, comme ils disent ici, il faut être «in the scène», et «the scène» pour le body c'est à Venice beach !

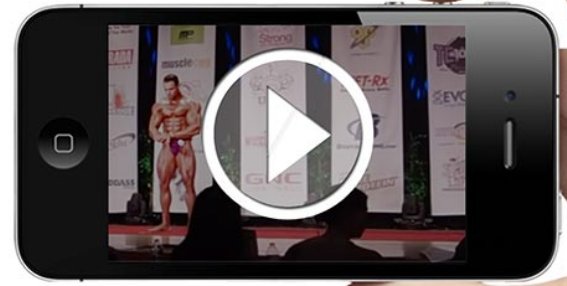


Photo by **Luis RAFAEL**

Photo by **Jerry Fredrick**



Eric RALLO : Parmi tes points forts, on peut dire incontestablement que ta ligne est un atout majeur tout comme tes « 6 packs » ! Tes incroyables abdominaux !

Quelle est la recette de fabrique ? Une grande part de génétique et un travail spécifique ?? (Sourires)

Johan Fehd KAROUANI : Après chaque concours, je demande aux juges ce qu'il faudrait que j'améliore, lors de mes derniers concours, on m'a dit que ma ligne et symétrie était mon meilleur atout, mais qu'il me fallait plus de bras surtout sur mes poses de face, et je suis assez d'accord avec eux. Je suis de ceux qui s'entraînent de manière intelligente, je considère le body comme de l'art, donc quand j'ai un groupe en retard, je focalise mon attention dessus, je visualise sa transformation pour la créer. Bien sûr la génétique est un facteur primordial mais je pense que s'entraîner de façon intelligente, de manière consciente, c'est très important. Mon six pack il est certainement dû à mes milliers de crunches que je faisais étant plus jeune lors des trainings d'arts martiaux.

Eric RALLO : Tu es toujours extrêmement sec et vasculaire en compétition, pratiques-tu beaucoup de cardio et si oui à haute ou basse intensité ?

Johan Fehd KAROUANI : Je fais 2 sortes de cardio, cardio à très basse intensité sur le treadmill incliné ou stairmaster, mais je le fais uniquement pour travailler mes fessiers, non pas pour bruler le max de calories, le but étant de faire 20 min sans jamais lâcher la tension sur le muscle, ça brûle aïe :-). Et le 2^{ème} type de cardio c'est de faire une séance musclé de 45 min sans aucun temps de repos !

Eric RALLO : Au niveau diététique, quelle source de protéine privilégies-tu ? Quelle quantité ? Quelle importance accordes-tu à la supplémentation également ?

Johan Fehd KAROUANI : Pour moi la nutrition c'est vraiment tout, niveau qualité musculaire et santé, je privilégie le poisson, niveau fullness et veines la viande rouge. J'utilise quelques suppléments surtout en diet, mais si je peux avoir un repas solide à la place, je préfère.



Photo by Luis RAFAEL

Eric RALLO : Tu es un partisan du « Heavy weight » (entraînement lourd) et ce même à l'approche de la compétition, comment évites tu les blessures et gères-tu ta récupération entre tes divers déplacements, les compétitions de bodybuilding et tes exhibitions de catcheur ?

Johan Fehd KAROUANI : Je suis un partisan du heavy training mais en fait ce n'est pas si heavy que ça, car je me préserve toujours, je n'utilise jamais mes charges max. Je fais 2 types de trainings, soit heavy et explosif pour chercher le pump après la série. Soit «mid heavy et control» pour chercher le pump et la brûlure pendant la série. Pour éviter les blessures, à chaque mouvement que je fais je commence par une charge légère, je fais 2 séries d'échauffement puis 3 séries effectives à chaque mouvement. Il est primordial d'écouter son corps et de ne pas faire le bourrin, quand on a mal, c'est le corps qui transmet un message au cerveau, c'est le signal d'alarme, il faut l'écouter !

JOHAN FEHD KAROUANI



Photo by Jerry Fredrick

Eric RALLO : Dans plusieurs des vidéos que tu as posté sur ta chaîne youtube, on peut te voir arpenter Venice Beach et t'y sentir très à l'aise.
Que peux tu nous dire sur la vie aux U.S comparativement à la France.
Un petit mot également sur la Mecque du Bodybuilding , le Gold Gym de Venice ? (Ouvert 24h/24 , des milliers de machines, des gammes d'haltères très lourde... le rêve ?? (sourires))

Johan Fehd KAROUANI : j'adore la France, c'est un pays où on se sent en sécurité, je pense que si on veut avoir une vie tranquille, une famille, élever ses enfants, c'est un pays parfait pour cela. Bien sûr si on veut faire du body, du cinéma, Hollywood, les U.S c'est là où il faut être, j'aime les U.S car je sens que j'ai plus de choix, plus d'options, pour ce que je veux faire avec ma carrière, c'est là où je peux me réaliser, que ça soit en catch, body ou cinéma, de plus je trouve que les gens sont un peu plus ouvert et plus respectueux face à l'effort et succès de l'autre, moins de jalousie. Le golds gym de Venice, c'est le rêve pour tout bodybuilder ou personne qui aime tous simplement s'entraîner, des tonnes de machines, quelle soient vieilles ou nouvelles, on s'en fout, du moment que les sensations sont là, c'est ce qui compte, et surtout le mieux dans cette salle, c'est l'atmosphère, l'énergie, l'ambiance, il y a des gens de tous niveaux, débutant, pro, vraiment de tout, et tout le monde s'entraîne dur, tout le monde a la même passion et ça c'est beau.



**JOHAN FEHD
KAROUANI**

Eric RALLO : Vous êtes quelques français à tenter l'aventure en Amérique, comme par exemple Julien Greaux et Sebastien Large, 2 de nos collaborateurs au sein du Magazine BBR que tu connais bien.
Comment sont perçus les français en Californie ? y-a t'il une « french touch » ?

Johan Fehd KAROUANI : hahahaha les frenchies comme ils disent lasbas, y a une bonne equipe de french men maintenant au golds, il y a **Mehmet, Julien, Seb, Stanimal, Ahmed**, Moi, je pense qu'on est bien appréciée, on est plutôt cool, on rigole avec tout le monde, une bonne french attitude je dirais, et bien sur l'accent français a son charme !

Eric RALLO : Je crois savoir que dans tes nombreux projets, tu ambitionnes de faire du cinéma, que peux-tu nous dire à ce sujet ?

Johan Fehd KAROUANI : Je pense que ça va être la grande prochaine étape pour moi oui, je le sens, et j'ai envie de le faire, en ce moment **The Rock** m'inspire beaucoup, j'ai eu la chance de lui parler et croiser quelque fois, il est vraiment très sympa et humble. J'ai fait des arts martiaux puis du bodybuilding puis du catch, (catch dans mon cas étant arts martiaux/ body plus cinéma), donc la suite logique est cinéma. De plus depuis que je suis petit on me dit que je devrais faire du cinéma, au bout d'un moment je me suis dit, si tout ces gens me le disent, il faudrait peut être que je le fasse.

Eric RALLO : Aimerais-tu rajouter quelque chose et t'adresser directement aux fans du magazine Bodybuilding Rules ?

Johan Fehd KAROUANI : Que dire de plus, tout d'abord merci à vous qui me lisez, n'oubliez pas que sans soutien, un sport sans ses fans, ses passionnés, ce n'est rien, l'union, le partage fait la force. J'aimerais aussi vraiment souligner le fait que tout est possible, vraiment tout est possible, il suffit de se donner les moyens, et de croire en soit et de tenter, si je peux le faire, tout le monde peut. Le monde a besoin de profil différents, chacun apporte sa part unique, alors foncez, faites le, on ne regrette pas d'avoir essayer, on regrette seulement de ne pas avoir essayer.

Eric RALLO : Merci beaucoup Johan pour ta sympathie et la passion que tu procures dans tes messages toujours emprunt de motivation. Avec toi, c'est un peu le Body Français que tu mets dignement en avant dans un pays qui est le berceau du culturisme. Je te souhaite ainsi que toute la rédaction du magazine de réussir dans tous les projets que tu entreprendras et de suivre les traces des plus célèbres bodybuilders et ... acteurs.

Johan Fehd KAROUANI : Merci encore une fois pour l'interview Eric, j'aime vraiment beaucoup le team de bodybuilding rules, quelle belle énergie, un réel plaisir à lire, ça se voit que c'est un magazine fait par des passionnés pour des passionnés. Je voudrais aussi ajouter, qu'il y a 2 ans j'ai créé le **Team Heroes**, un team de personne fortes avec un coeur encore plus fort, le but étant d'aider chacun à devenir le heros qui sommeille en soit. Donc pour tous ceux qui seraient intéressé par mes services de coaching en ligne, n'hésitez pas à m'écrire par mail à **JFKBOOKINGS@gmail.com** (Remise en forme, perte de poids, prepa compete, beast mode :-)) pour homme et femme)

IL EST TEMPS D'EVOLUER, TRANSFORMATION TO THE NEXT LEVEL !



TEAM HEROES

JFKBOOKINGS@gmail.com



JOHAN FEHD
KARUJANI

Photo by Luis RAFAEL



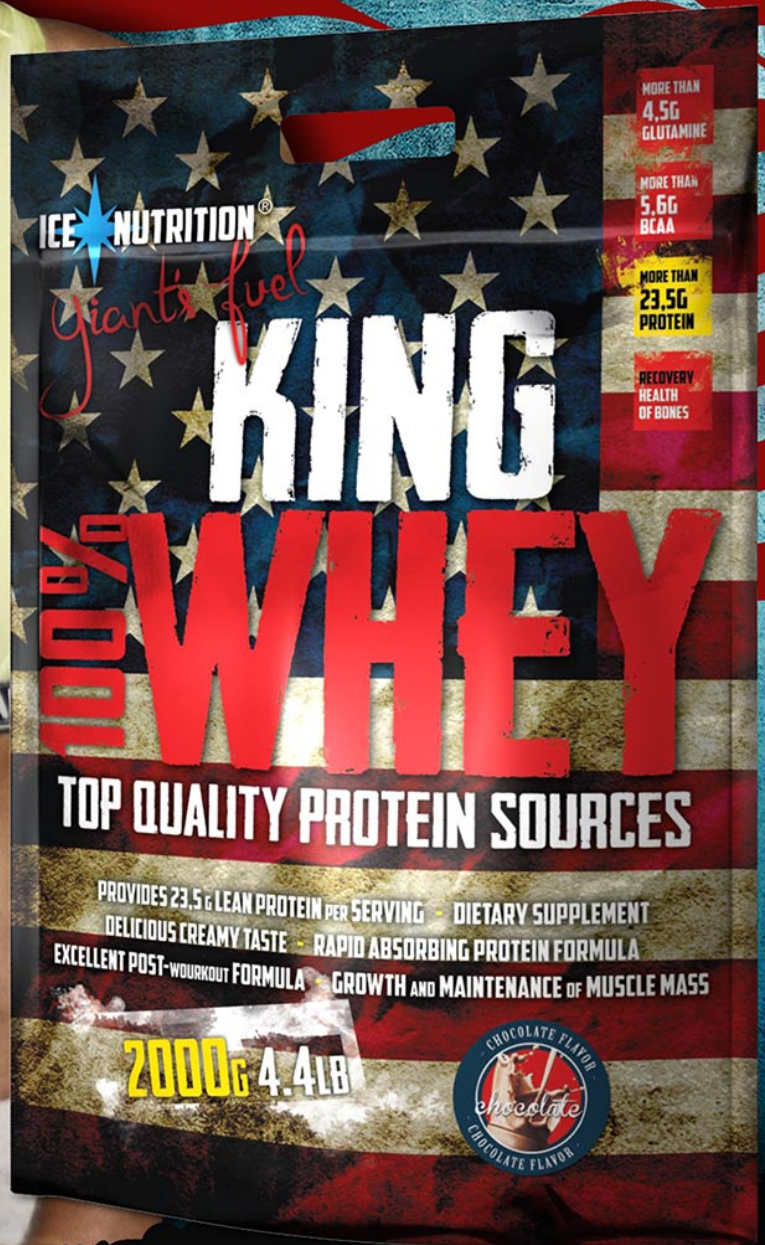
THE ESSENTIAL

SANDRINE MAESTRONI

TEAM FRANCE IFBB

FITNESS COMPETITOR AT ARNOLD CLASSIC EUROPE

APPROVED



CONTACT PROFESSIONNEL / 0637384293 (ALESSANDRO)

ICENUTRITIONUSA.COM

C Onseils de coach

Thierry
AUSSENAC

OPTIMISER

VOTRE TRAVAIL!

les séries ÉCHELONNÉES

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

Le mois dernier nous avons mis en avant l'intérêt de pratiquer les supersets et leur variante.

Ce mois-ci, j'aimerais vous parler donc des : séries échelonnées, avec 2 variantes différentes, que j'appelle moi « explosive ! » lol

C'est un niveau de pratique concernant déjà des culturistes (pratiquants assidus) avancés ou un grand volume de travail va être sollicité, ce qui nécessitera une résistance à l'effort !

Ça demande une petite organisation avant de commencer (Le seul point noir de cette technique ! Mais compte tenu de la saison, en fonction des horaires, vous trouvez moins de monde dans votre salle).

les séries ÉCHELONNÉES

VOS SÉRIES :

-> elles s'articulent de la façon suivante :

Sélectionner 1 type de série géante -> d'un groupe musculaire « X » à enchaîner (mais avec temps de repos, comme la série composée !),

-> à un 2e type de série géante, d'un autre groupe « X » -> et à enchaîner sur la base du « supersets » !.



Prenons cet exemple, pour les bras:

- a) Curl barre droite debout (45")
 - b) Curl simultané haltères sur banc à 60° (45")
 - c) Curl haltères alternatif debout (45")
- = série géante/composée

+

- Abis) Extension Barre EZ, couché frontal(45")
 - Bbis) Extension haltères bras à la verticale/Nuque (45")
 - Cbis) Extension corde, poulie Haute debout(45")
- = série géante/composée

= 1 série
«supersets» =

1 série
échelonnée !
x 3 à 4 séries



Vous pouvez ne sélectionner que deux exercices de chaque ou bien encore plus dur, sélection quatre voir cinq exercices !

Cette sélection vous permet d'ajouter un niveau d'intensité élevé, tout en gardant le volume de travail nécessaire pour recruter un maximum de fibres contractiles.

Veillez à conserver une exécution correcte, contrôlée, fluide, relativement lente tout en contractant votre muscle dans toute sa phase concentrique et excentrique, pas besoin de faire la course entre les exercices !

Vous allez ressentir une congestion extrême et avoir un tour de centimètre en fin de séance maximal !



les séries ÉCHELONNÉES



Vous pouvez ne sélectionner que deux exercices de chaque ou bien encore plus dur, sélection quatre voir cinq exercices !

Cette sélection vous permet d'ajouter un niveau d'intensité élevé, tout en gardant le volume de travail nécessaire pour recruter un maximum de fibres contractiles.

Veillez à conserver une exécution correcte, contrôlée, fluide, relativement lente tout en contractant votre muscle dans toute sa phase concentrique et excentrique, pas besoin de faire la course entre les exercices !

Vous allez ressentir une congestion extrême et avoir un tour de centimètre en fin de séance maximal !

2e version : Prenons cette fois-ci, l'exemple pour solliciter les Pectoraux et le dos :

Exemple : Pour réaliser 5 séries sur chaque groupe.

- a) Développé incliné 30° barre = 1e série, suivi du temps de récup
- b) Développé incliné 30° barre = 2e série, suivi du temps de récup
- c) Développé incliné 30° barre = 3e série, suivi du temps de récup

Poursuivre avec ;

- a) Rowing barre buste penché = 1e série, suivi du temps de récup
- b) Rowing barre buste penché = 2e série, suivi du temps de récup
- c) Rowing barre buste penché = 2e série, suivi du temps de récup

Vous revenez sur l'exercice de la poitrine ;

- d) Développé incliné 30° barre = 4e série, suivi du temps de récup
- e) Développé incliné 30° barre = 5e série, suivi du temps de récup
- +
- d) Rowing barre buste penché = 4e série, suivi du temps de récup
- e) Rowing barre buste penché = 5e série, suivi du temps de récup





Les trois premières séries, seront avec la même charge et le même temps de récupération entre les séries.
Lors des 4es et 5es séries, vous pourrez augmenter la charge, car votre groupe aura récupéré d'avantage !
En temps normal, pour réaliser vos cinq séries dans la fourchette de répétition visée, vous auriez baissé la charge
Pour finir votre série !
Là, le niveau d'intensité est beaucoup plus élevé pour chaque exercice, parce que vous laissez reposer un des deux groupes, alors que vous passez à l'autre.

Voilà, autant de techniques qui vous donneront de l'intensité tout en gagnant du temps sur la durée de vos séances, alors n'hésitez pas à utiliser ces méthodes pour de meilleures sensations.
Je vous souhaite d'excellentes vacances, profitez bien et n'oubliez pas, malgré tout de vous régénérer !



Conseils de coach

Thierry AUSSENAC



FIRST CLASS
NUTRITION

COMPLEMENTES ALIMENTAIRES POUR SPORTIFS EXIGEANTS

NORMES HACCP

ANITDOPAGE

ISO9001



RICHARD VARRUCCIU



LE COMBAT CONTINU...

MON
ART



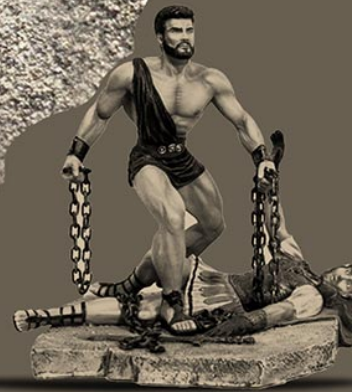
À chaque nouvel article, un nouveau défi ... Aujourd'hui ce sera celui de vous présenter un ami, un de nos athlète français mais surtout un passionné comme vous et moi ... Richard Varrucciu, ou " body art " pour les «facebookiens» inconditionnels. Certains ne le connaissent que depuis France IFBB 2013 mais laissez moi vous compter son histoire et vous verrez que le body peut changer une vie



REPORTAGE
Cécilia Marconato
Reporter BBR

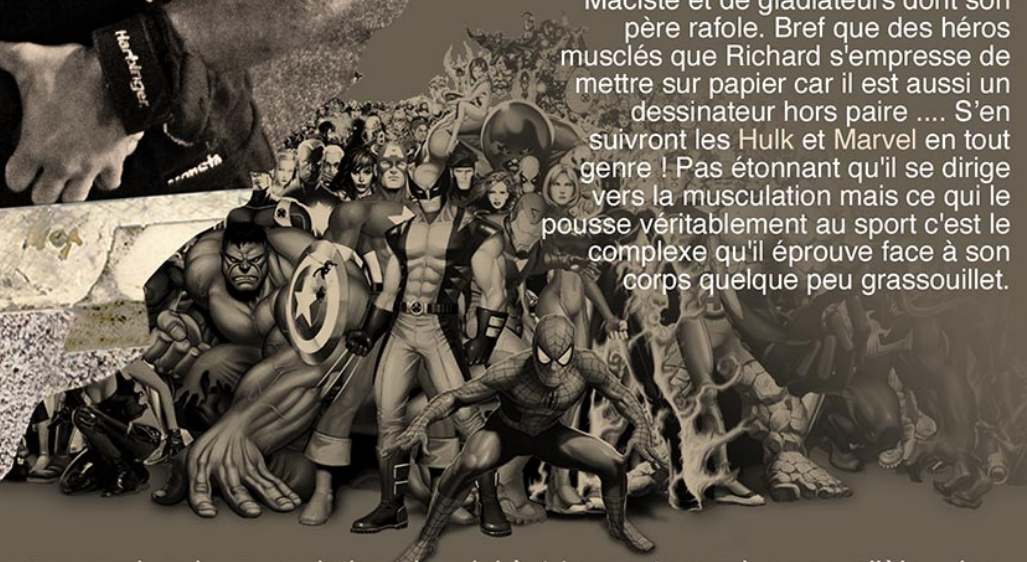
RICHARD VARRUCCII

LE COMBAT CONTINU...



Il faut remonter quelques années en arrière pour bien comprendre d'où vient cette passion.

Dès l'enfance, Richard est bercé par les films de Peplum, d'Hercule (avec l'inoubliable Steve Reeves), de Maciste et de gladiateurs dont son père rafole. Bref que des héros musclés que Richard s'empresse de mettre sur papier car il est aussi un dessinateur hors paire S'en suivront les Hulk et Marvel en tout genre ! Pas étonnant qu'il se dirige vers la musculation mais ce qui le pousse véritablement au sport c'est le complexe qu'il éprouve face à son corps quelque peu grassouillet.



Il commence alors la musculation chez lui à 14 ans et prend, en parallèle, des cours de boxe thai qu'il pratiquera jusqu'à ces 19 ans (un sportif accompli). À 15 ans, il fréquente sa première sa salle sport, un rêve pour lui ! Mais c'est à 18 ans qu'il a un véritable déclic et décide de s'inscrire dans une école pour passer les diplômes afin d'être prof de muscu. A cette époque, Richard rencontre des athlètes qui le poussent à faire de la compétition mais aussi des "requins profiteurs" du milieu du body ... Sur ce point il tient à prévenir la nouvelle génération : " Les jeunes **MÉFIEZ-VOUS** de tous ces pseudos coach qui n'en veulent qu'à votre argent ! " .

RICHARD VARRUCCII

LE COMBAT CONTINU...

Il se lance alors pour la première fois sur scène et termine 3ème en Junior Lourd aux championnats de France NABBA, nous sommes en 1994 et cette année là, le vainqueur de cette catégorie n'est autre que notre ami Pascal Geindre !

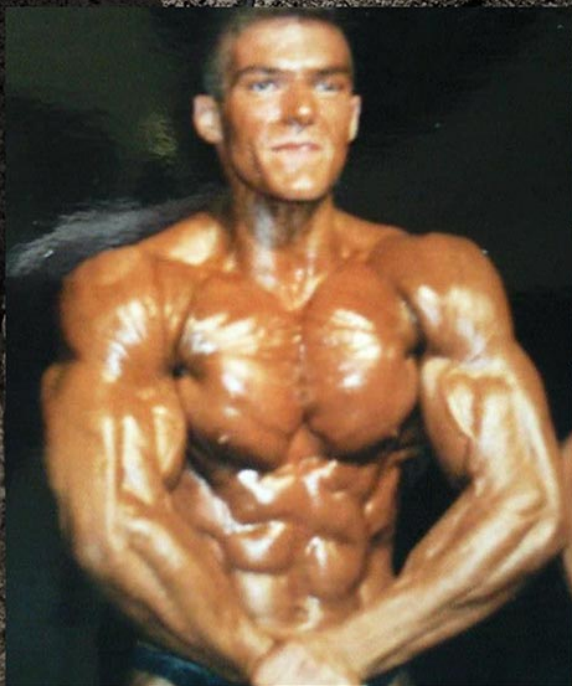
L'année qui suit, Richard se blesse (en pratiquant du ju jitsu) mais revient à la compétition en 1997 / 1998 et 1999.

C'est en 2000, alors qu'il souhaite prendre sa revanche sur sa 4ème place l'année d'avant à France IFBB en -75 kg qu'il est victime d'un grave accident de voiture.

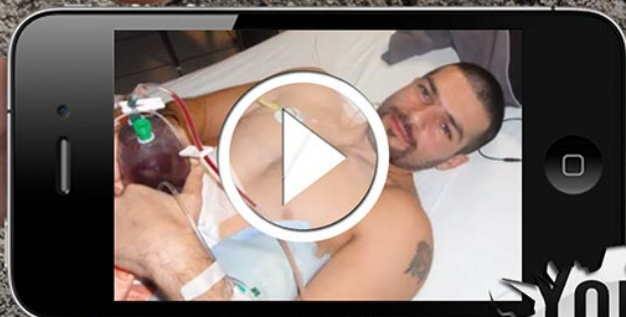
Percuté à 160 km/h, les kinés et spécialistes lui disent que sa musculature lombaire lui a épargné de bien plus graves dégâts physiques. Cependant, la souffrance est immense et aux douleurs physiques s'ajoute le choc psychologique de l'accident.

Malgré de nombreuses tentatives il ne peut revenir à la musculation, les douleurs l'en empêchent ... La rééducation n'y fait rien et les médecins lui préconisent d'arrêter le sport (Richard se rendra compte par la suite que c'était une belle erreur de les avoir écouté).

Il refuse les opérations qu'on lui propose, il vit dans une perpétuelle souffrance physique et garde en tête ce rêve inachevé ...



CHAMPIONNAT DE FRANCE IFBB 1999



You
Tube

9 ANS DE CALVAIRE

C'est seulement au bout de 9 ans de calvaire qu'il décide de se faire opérer Résultat infructueux, le voilà cloué dans un lit pendant 18 mois avec une femme et 4 enfants à la maison... Aucuns des spécialistes n'arrivent à lui soulager ses douleurs, il décide alors de prendre les choses en mains, inscrit ses enfants à des activités sportives et reprend petit à petit la musculation en guise de rééducation après une seconde opération. " chi va piano va sano, chi va sano va lontano "...

Richard prend sur lui, se motive et grâce à des entraînements très contrôlés retrouve de bonnes sensations, le muscle se souvient, le corps s'échauffe et la création d'endorphines lui anesthésient la douleur, ce qui lui permet de faire de bonnes séances !



C'est alors que certains remarquent qu'il est en train de bien se refaire physiquement et le poussent à remonter sur scène mais Richard ne se sent pas encore prêt, il est encore affaibli et préfère prendre son temps ...

Cependant, il a une revanche à prendre et il le sait, c'est pourquoi il décide de se préparer pour concourir en 2013.

Ces efforts sont récompensés lorsqu'il **remporte le titre de Champion de France IFBB en - 75 kg** (il était à la limite du poids).

Victoire qu'il dédie à son premier supporter, son père, décédé ! Ce titre est pour lui !



Dans sa lancée il obtient la **4ème place au GP des Pyrénées en -80 kg** et remporte sa catégorie ainsi que le toutes catégories au Ripert's Body Show de la même année (2 compétitions qu'il affectionne particulièrement car bien organisées et qui, pour lui, redorent un peu l'image de notre sport)...

RICHARD VARRUCCIU
LE COMBAT CONTINU...

RICHARD VARRUCCIU

LE COMBAT CONTINU...



© Cécilia M.

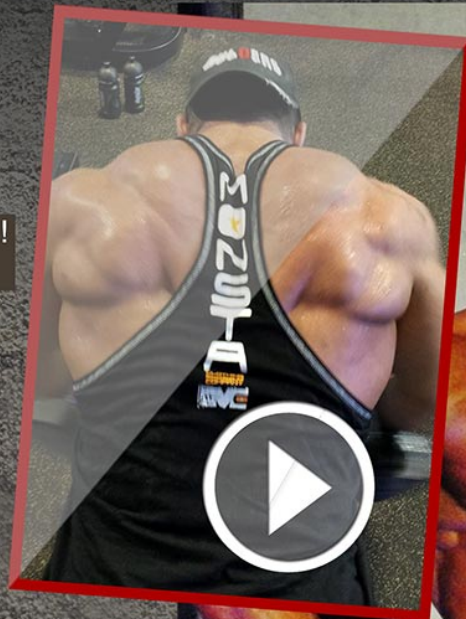
QUEL RETOUR !!!

Si ça ce n'est pas de la graine de Champion !
Et le tout en gérant son boulot et sa vie de famille...

Personnellement et sans fioritures...
je dis «**RESPECT à lui, sa femme et sa petite tribu**» car il n'est pas tous les jours facile de vivre avec un culturiste compétiteur à la maison !

Bref mission accomplie, il peut enfin profiter, respirer un peu et reprendre le chemin de la salle de sport tranquillement tout en gardant à l'esprit l'objectif qu'il s'est fixé ... acquérir de la masse supplémentaire et se préparer pour...

l'Arnold Classic Amateur à Madrid
(Événement qui aura lieu à la fin du mois de septembre 2014).... Objectif ? Tirer chez les - de 80 kg et ne pas faire que de la figuration !



RICHARD VARRUCCIU

LE COMBAT CONTINU...



Notre ami à la rage de vaincre, déterminé, bosseur je ne lui souhaite que le meilleur, lui qui aimerait pouvoir participer, par la suite, aux championnats d'Europe et du Monde **mais vous n'êtes pas sans savoir que c'est un sport très onéreux surtout pour ce qu'il rapporte et... sans sponsor ... (avis aux intéressés)**

✓ **Richard** c'est : **1m66** pour **90 kg** hors saison et **80 kg** en compétition cette année.

✓ Actuellement, il tourne à **6 entraînements semaine**, varie les techniques et se "détruit", à chaque séance, le muscle qu'il vient de bosser mais ne néglige pas les temps de repos... il est beaucoup à l'écoute de son corps ... s'il se sent trop fatigué il n'hésite pas à prendre un jour de repos supplémentaire car il préfère récupérer plutôt que de faire une mauvaise séance et risquer la blessure ...

Une chose est sûre le body fait partie de sa vie et ce jusqu'à la fin de ces jours comme il le dit si bien ...

C'est grâce à lui qu'il a retrouvé goût à la vie et qu'il a pu refaire des choses qu'il ne pensait plus possible comme prendre ses enfants dans les bras et les faire voltiger par exemple ...

Je ne peux clôturer cet article sans parler de son palmarès car Richard c'est 8 compétitions avec, en plus "mauvais" résultats, deux 4èmes places :

1994 : 3ème aux Championnats de France Nabba - Catégorie Junior ;

1997 : 2ème au GP de Vauvert - Petite taille lourd - WABBA

3ème au GP d'Aubagne - Petite taille lourd - WABBA

3ème en Demi-finale France - petite taille lourd - WABBA ;

1998 : 3ème aux Championnats de France IFBB en - de 70 kg ;

1999 : 4ème aux Championnats de France IFBB en - de 75 kg ;

2013 : 4ème au GP des Pyrénées en - de 80 kg

1er aux Championnats de France IFBB en - de 75 kg

1er en - de 75 kg au Ripert's Body Show et remporte

le toute cat'

Vous l'aurez compris, Richard c'est un peu un super héros des temps modernes !

Pour conclure je laisse la place au protagoniste de cet article :

« Je tiens à remercier Éric ainsi que toute l'équipe de Bodybuilding Rules pour tout ce qu'ils font pour nous, athlètes ainsi que pour l'avancée de notre sport.

« BODYBUILDING IS MY LIFE »

Cécilia Marconato.

Pour contacter Richard



RICHARD VARRUCCI

Photo Eric RALLO et Vincent Daye



contactez Richard
sur Facebook



SPONSOR



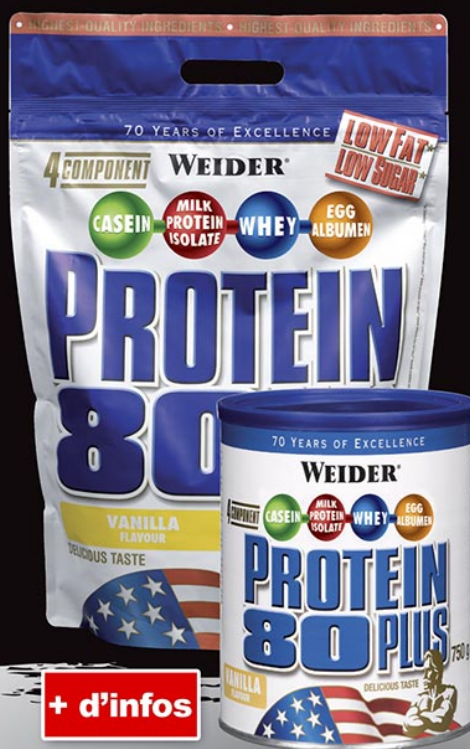
WANTED



EXCELLENT GOÛT **RÉSULTATS GARANTIS!**



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



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



- ▶ 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

WEIDER
GLOBAL NUTRITION
WWW.WEIDERFRANCE.FR

made in germany

Champion de France de force athlétique

Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique

Formateur à la SERAPSE depuis 1998

Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

**MARC
VOUILLOT**



LA FORCE ATHLÉTIQUE



amazon.com

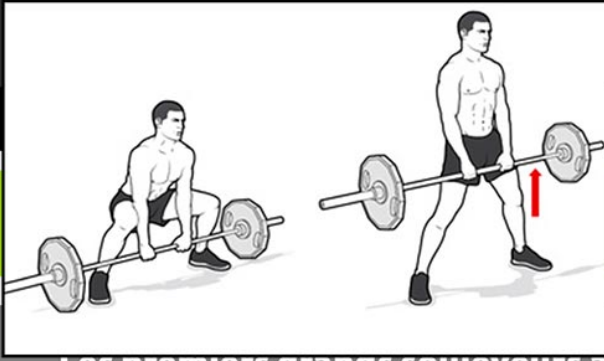


LE SOULEVÉ DE TERRE (SDT)

2ème partie



Croquis :
Frédéric
Delavier



MARC VOUILLOT

L'ÉCARTEMENT DES PIEDS [STYLE SUMO]

Les premiers grands souleveurs à prendre un écart large des pieds furent les Finlandais, qui restent encore parmi les meilleurs techniciens, mais ce style a fait école et de nombreux athlètes le pratiquent.

La raison majeure poussant le souleveur à adopter cet écartement réside dans la réduction de la distance à faire parcourir à la barre. Mais ne nous y trompons pas, cette technique est difficile et délicate. Elle suppose un effort beaucoup plus important au niveau des cuisses et à la limite du supportable au plan articulaire. Les hanches peuvent à plus ou moins long terme en subir les conséquences (coxarthrose nécessitant une prothèse de hanche).

POSITION EN DEMI SUMO MOINS STRESSANTE POUR LES HANCHES

L'écartement des pieds en sumo est très variable. En fait, celui-ci doit tenir compte des leviers mais également de la souplesse notamment au niveau des hanches (celle-ci peut être améliorée par un travail régulier d'assouplissement). Quel que soit l'écart adopté, les pieds doivent être, comme en style traditionnel, toujours bien fixés au sol.

Attention: Le style sumo prédispose au déséquilibre en fin de mouvement du fait de la position pieds plus ou moins ouverts et d'une fin de mouvement plus rapide qu'en style traditionnel (déséquilibre arrière, notamment sur un écart très large). Il est important également d'automatiser le déplacement final des pieds afin d'éviter leur écrasement par la barre.

Veillez en permanence à garder une fixation totale de vos appuis au moment du verrouillage final.

Parfaite stabilisation finale malgré un sumo très large



Fabriquée en
Allemagne



WEIDER
GLOBAL NUTRITION



+ d'infos

+ d'infos

TAURINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr



MARC VOUILLOT

LE PLACEMENT DU DOS

Quel que soit le style adopté, la position du dos est une donnée très importante.

Durant l'exécution d'un soulevé de terre, le buste se trouvant penché en avant (plus ou moins suivant la technique employée), il est préférable de maintenir le haut du dos pratiquement plat et la région lombaire en très légère cambrure (position naturelle, les vertèbres lombaires étant adaptées à celle-ci).

En effet, la position dos rond fait bailler exagérément les vertèbres en arrière. Le disque intervertébral vient alors buter sur le ligament longitudinal postérieur créant une irritation (c'est ce qui souvent provoque les premiers signes de douleur).

Dans les cas plus graves, c'est la hernie discale qui appuie sur la racine d'un nerf spinal déclenchant une douleur très violente et intense pouvant parfois aller jusqu'à la paralysie.

De plus, il a été démontré que les muscles spinaux (muscles extenseurs de la colonne vertébrale avec la participation des grands dorsaux et carré des lombes) ne travaillent pas lorsque le dos est arrondi au niveau lombaire. Ce sont donc les ligaments, qui relient les vertèbres entre elles, qui supportent passivement la charge notamment le ligament commun postérieur.



FIXATION PARFAITE DU RACHIS

Il est indispensable, durant l'effort, que la charge soit répartie de manière équilibrée sur le disque. Si ce n'est pas le cas, le noyau pulpeux du disque se trouve repoussé du côté opposé au mouvement. Le fait de se pencher exagérément, au squat ou au soulevé de terre, en arrondissant le bas du dos, chasse le noyau en arrière par la double action de compression et d'inclinaison des corps vertébraux. Si, en plus, durant la montée, la barre tourne en entraînant le corps en rotation, il s'exerce alors une compression et un écrasement encore plus importants du disque.

Le soulevé de terre dos rond est, donc, une grave erreur puisque les muscles du bas du dos ne sont en réalité contractés que lorsque l'on se courbe en arrière (attention également à l'hyper lordose qui favorise, elle aussi, les lombalgies).

Pour pallier au travail dos verrouillé, imposé par le soulevé de terre, il faudra inclure dans l'entraînement et, ceci afin de conserver une bonne mobilité vertébrale, le soulevé de terre jambes tendues ou semi-fléchies, avec une charge légère, en enroulant et déroulant la colonne vertébrale (round back).



BODYBUILDING-RULES.COM

LA POSITION DE DÉPART DES HANCHES

Elle sera fonction des caractéristiques morphologiques et des aptitudes musculaires propres à chaque individu (voir tableaux précédents). L'amplitude de flexion des genoux et des chevilles intervient sur l'action plus ou moins importante que l'on veut imposer au travail des cuisses. Elle détermine également le niveau de placement des hanches et la position plus ou moins penchée du bassin et du buste.

Ceci nous amène à considérer les différentes approches possibles en soulevé de terre, à savoir :
a. le soulevé de terre "poussé" **b.** le soulevé de terre "tiré" **c.** le soulevé de terre "poussé-tiré"

A - Le soulevé de terre "poussé"

En style sumo : écart variable des pieds, départ hanches situées sur le même plan ou légèrement plus basses que le niveau des genoux, buste droit du début à la fin du mouvement, afin d'éliminer le bras de levier qu'il pourrait imposer. L'action musculaire commencera et finira par la poussée constante des cuisses jusqu'à l'extension finale, tous les muscles spinaux et les muscles de la ceinture scapulaire maintenant, par leur action stabilisatrice, la fixation du dos et le maintien du buste droit.

En style traditionnel : pieds à la largeur du bassin, départ hanches situées pratiquement sur le même plan que les genoux, parfois légèrement plus basses, buste le plus droit possible du début à la fin du mouvement afin de réduire au maximum le bras de levier. L'action musculaire commencera et finira par la poussée constante des cuisses ainsi qu'un travail déterminant des lombaires et des fessiers jusqu'à l'extension finale. Les muscles spinaux et ceux de la ceinture scapulaire maintiennent, par leur action stabilisatrice, le contrôle du buste et la fixation du dos.

B - Le soulevé de terre "tiré"

En style sumo : écart variable des pieds, départ hanches en général plus hautes que le niveau des genoux, buste penché. L'action musculaire des lombaires, des grands fessiers et des ischio-jambiers sera ici déterminante. Quant aux muscles spinaux et aux muscles de la ceinture scapulaire, ils auront une importance cruciale sur le maintien de la fixation du dos.

En style traditionnel : pieds à la largeur du bassin, départ hanches, en général, plus hautes que le niveau des genoux, buste penché. Comme dans le style sumo, l'action musculaire des lombaires, des grands fessiers et des ischio-jambiers sera, là encore, déterminante. Les muscles spinaux et ceux de la ceinture scapulaire devront avoir la même action que dans le style précédent.



BLACK PROTEIN®

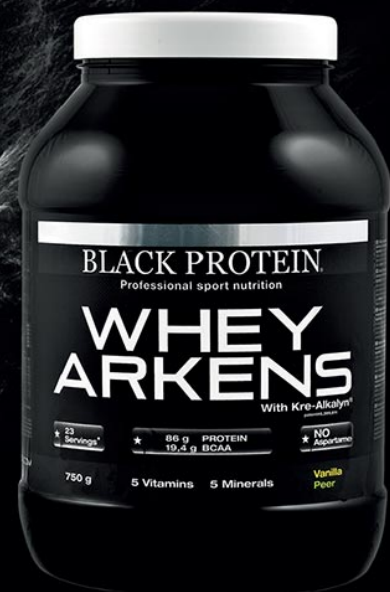
Dosage optimisé

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 Champfleuillet 38500 Voron - Siret : 423 810 324 000 24



Rejoignez-nous
sur Facebook

C - Le soulevé de terre "poussé-tiré"

C'est, en fait, un compromis des deux approches précédentes dont l'action musculaire réside sur la simultanéité et l'enchaînement continu des contractions musculaires des cuisses favorisant la poussée et des fessiers et du dos impliqués le « tiré ».

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

Comme pour le squat, la position de la tête a un rôle important à jouer dans la technique adoptée. Certains souleveurs ont tendance à baisser la tête et à regarder le sol, ce qui a souvent pour effet de les entraîner en déséquilibre avant avec le risque d'arrondir le dos (à éviter).

D'autres athlètes, par contre, relèvent énormément la tête, portant leur regard vers le plafond. Cette position de la tête, si elle peut parfois présenter un avantage quant à l'équilibre général, place le cou, comme au squat, dans une hyper extension dangereuse à plus ou moins long terme.

Il s'agit, là encore, de trouver le bon compromis entre ces deux positions. Le support visuel est d'un intérêt non négligeable et il serait souhaitable, lorsqu'on aborde le soulevé de terre, de fixer le regard sur un point bien précis préalablement déterminé en ne le quittant plus des yeux durant l'exécution du mouvement. Celui-ci devra être situé face au champ de vision ou légèrement plus haut en essayant de maintenir la tête immobile (dans l'alignement vertébral) durant tout le mouvement.



Photos : Google images



LE **SOULEVÉ DE TERRE** (SDT)

MARC
VOUILLOT



LA FORCE ATHLÉTIQUE

BODYBUILDING-RULES.COM



MARC VOUILLOT

Tous les points précités doivent être réunis pour permettre la réalisation d'un bon soulevé de terre. Pour que les conditions soient optimales, il faut mettre l'accent sur :

- le maintien permanent de l'équilibre général
- la fixation du dos
- le couloir idéal
- la bonne technique
- le temps de réaction et l'explosion neuro-musculaires
- le contrôle de l'accélération de la charge

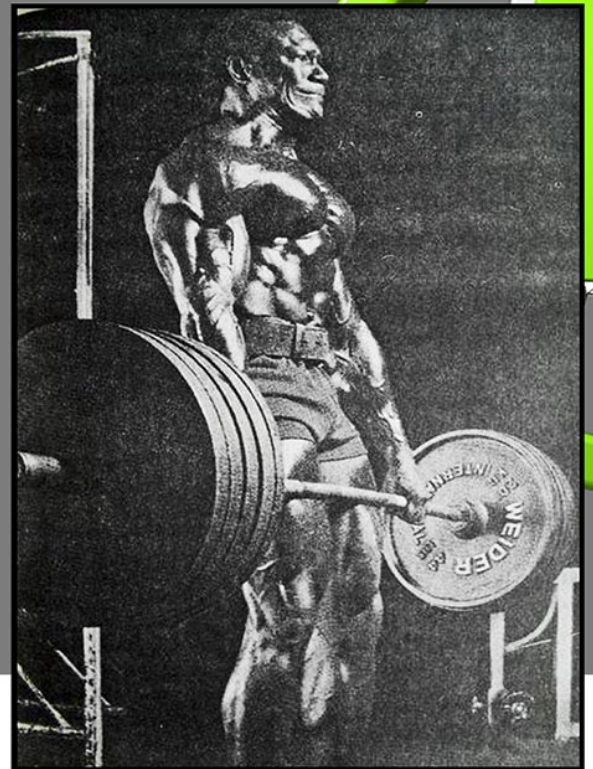
Les nombreuses heures d'entraînement, durant lesquelles la technique aura été inlassablement répétée, devront avoir permis de s'imprégner totalement de la bonne mécanique du mouvement et de toutes les sensations qui y sont liées.

Les passages critiques

Tous les souleveurs, expérimentés ou non, ont tendance à avoir les mêmes passages critiques : le premier, lorsque la barre arrive sous les genoux, le second lorsqu'elle arrive à mi-cuisses. Pour vaincre ces problèmes, qui placent l'athlète dans l'impossibilité de continuer son action, il vous faut un contrôle permanent de la position du corps (ces problèmes se posent moins en soulevé de terre sumo "poussé" très large).

Après avoir décollé la barre du sol, se présente le passage souvent difficile et très délicat à négocier, les genoux. Durant cette phase, on est obligé de faire reculer et de remonter légèrement le bassin (permettant l'effacement des genoux), en essayant toutefois de limiter le plus possible l'engagement du buste vers l'avant. A cet instant, un contrôle total du dos est primordial. Il doit être fixé, pratiquement plat, ni arrondi, ni en cambrure excessive, ce qui nécessite une contraction importante des fessiers et des abdominaux.

Une fois ce passage des genoux effectué, il faut, afin de continuer dans les meilleures conditions le mouvement si la barre se bloque à mi-cuisses, engager le bassin en avant en replaçant les hanches dans l'axe de la trajectoire de la barre afin de retrouver une position favorable. Celle-ci permet au buste de se redresser en faisant glisser la barre sur les cuisses. Le mouvement doit se terminer par un redressement complet du tronc et une extension totale des genoux afin que l'arbitre donne rapidement le signal "down".



La respiration

Une inspiration devra être prise avant toute tentative de soulèvement de la barre. Il est, en effet, nécessaire de bloquer le thorax en inspiration durant l'effort pour expirer progressivement à mi-parcours lorsque le buste se redresse.

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

La contraction des abdominaux, lors d'un effort aussi violent, protège la colonne vertébrale par la diminution de la force de compression qui s'exerce entre les vertèbres. Ceci a également pour effet de soulager considérablement l'effort des muscles spinaux. Durant le mouvement, les abdominaux sont un soutien déterminant pour la cage thoracique qui, elle-même, prend appui sur le diaphragme contracté. Il conviendra donc de ne pas négliger le travail de la sangle abdominale durant la saison pour les motifs évoqués plus haut.

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

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

New

1- LE BRONZAGE



UV ET CANCERS

La peau est constituée de 3 couches superposées, dont la plus superficielle est l'épiderme.

L'épiderme est constitué de différents types de cellules, dont les kératinocytes et celles qui nous intéressent aujourd'hui : les mélanocytes. Un bref rappel de grec, **-cyte** veut dire cellule, ensuite on y associe le préfixe que l'on veut pour caractériser la cellule.

Sous l'action du rayonnement solaire, les rayons ultraviolets (**UV**) pénètrent dans l'épiderme et agitent les kératinocytes qui vont synthétiser de l'hormone **MSH (Melanocyte Stimulating Hormone)** qui va agir uniquement au niveau des mélanocytes voisins (toutes les hormones ne passent pas par le sang et n'agissent pas sur tout l'organisme). Le mélanocyte synthétise en réponse de la mélanine qu'il va distribuer aux kératinocytes. Un échange de bons procédés!

DE LA MÉLANINE POUR QUOI FAIRE? La mélanine est un pigment coloré d'un brun plus ou moins foncé, présent dans la peau mais aussi l'iris et les poils. **C'est grâce à lui que la peau apparaît bronzée ou non en fonction de la quantité de mélanine présente, mais son rôle principal n'est pas esthétique, n'en déplaise à certains! La mélanine va absorber les UV et les restituer sous forme de chaleur afin d'empêcher leur pénétration dans le noyau des cellules, à l'origine de cassures de l'ADN, qui peuvent donner naissance à des cellules cancéreuses si elles ne sont pas réparées. La protection de la mélanine n'est malheureusement que partielle, même si plus de mélanine égale plus de protection solaire, à l'instar de la puissance d'une crème solaire.**

Nous sommes donc tous différents du point de vue de la mélanine sécrétée, et l'on définit les phototypes allant de 1 (cheveux blonds ou roux et incapacité à bronzer) à 6 (peau noire). Inutile d'imiter votre voisin!



les albinos sont atteints d'une maladie qui se caractérise par l'absence totale de mélanine, d'où la coloration blanche de la peau et des cheveux, et rouge des iris.

2- ATTENTION CANCER !

Sans rentrer dans un article de spécialiste, il existe 2 grands types de cancers cutanés: **les carcinomes épidermoïdes** liés aux kératinocytes, et **les mélanomes**, liés aux mélanocytes.

Tous sont favorisés par les UV, mais c'est le mélanome qui nous intéresse aujourd'hui, car bien que le plus rare, c'est le plus grave, et celui qui survient chez les jeunes! Grossièrement, une cellule cancéreuse échappe à toute régulation, prolifère et se multiplie seule et envahit d'abord les voisins, puis le reste de l'organisme, ce qu'on appelle des métastases, principalement dans les ganglions, le cerveau, le foie et les os. C'est ce qui en fait la gravité et la mortalité. **Il est donc important de traiter la lésion au stade localisé, où une simple exérèse chirurgicale sera curative.** Les facteurs de risque principaux sont une forte exposition solaire en durée et en intensité, le nombre de coups de soleils reçus, ceux reçus dans l'enfance étant plus à risque, et comme on l'a vu plus haut, le phototype cutané clair. Il peut survenir à n'importe quel âge, et sa fréquence est en augmentation à cause de la culture du bronzage, principalement chez les jeunes.

Le maître mot est la protection solaire! Utilisez de la crème solaire, des vêtements couvrants (chapeau, lunettes de soleil, paréo), un parasol sur la plage, et exposez vous raisonnablement en tenant compte de votre couleur de peau, progressivement, et en évitant les heures les plus ensoleillées de 12h à 16h.

Autre point clé, l'examen cutané régulier si vous êtes régulièrement exposés ! Il est recommandé de consulter un dermatologue, médecin spécialiste de la peau, au moindre doute, si l'un de vos grains de beauté présente une des caractéristiques **ABCDE** :



- A**symétrie
- B**ords irréguliers
- C**ouleur hétérogène
- D**iamètre >6mm
- E**volutivité rapide / Apparition récente

Il ne faut toutefois pas céder à la panique! Ce sont uniquement des critères d'orientation, et le grain de beauté ne se transforme presque jamais en mélanome! La surveillance permet juste d'éviter qu'un mélanome apparaisse et passe inaperçu au milieu des autres.

SCIENCE & SPORT

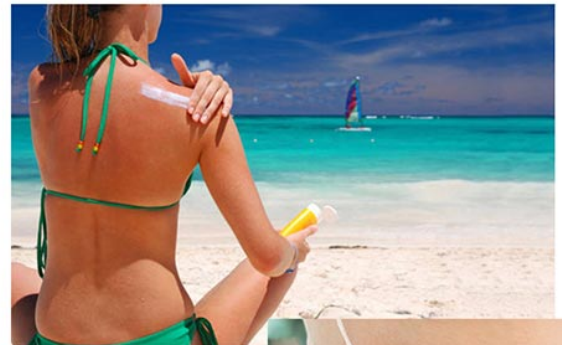
PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Médecine



$$\left(\frac{E}{c}\right)^2$$

$$\left(\frac{E}{c} - \vec{\sigma} \cdot \vec{p}\right) \left(\frac{E}{c} + \vec{\sigma} \cdot \vec{p}\right)$$

$$\left(i\hbar \frac{\partial}{\partial x_0} + i\hbar \vec{\sigma} \cdot \vec{\nabla}\right) \left(i\hbar \frac{\partial}{\partial x_0} - i\hbar \vec{\sigma} \cdot \vec{\nabla}\right)$$



photos google images / auteurs non identifiés



3- ALTERNATIVES AU SOLEIL

La mode des salons d'UV était jusqu'à il y a peu considérée comme offrant une préparation de la peau contre le bronzage, en prévision (ou en substitut) d'un été au soleil. **Il a été montré que l'utilisation de ces cabines augmentait le risque au moins autant qu'une exposition naturelle au soleil afin de bronzer. Cela s'explique par le fait que la dose totale d'UV reçue est concentrée en un temps très court de quelques minutes, au lieu de quelques heures de soleil.** Cela empêche les cellules à renouvellement rapide de se réparer. Cela ne veut pas dire qu'il faille les bannir, mais comme avec le soleil, les utiliser en connaissance de cause, le moins possible, sans en abuser!

AVEC MODÉRATION !



SPRAY AUTO-BRONZANT... ET COMPOSÉS TOXIQUES...



On peut trouver sur le marché des méthodes qui apparaissent **relativement saines** pour paraître bronzé, comme les sprays autobronzants. **Je précise relativement, car l'on pourra toujours trouver des composés toxiques dans n'importe quel produit (parabène, bisphénol-A...), mais à l'heure actuelle où le soleil est un facteur de risque certain et fréquent de cancer, la solution apparaît plus sûre!** Il existe aussi des comprimés pour faciliter le bronzage, en général à base de bêta-carotène, qui donnent une coloration hâlée à la peau, et présentant peu de risques.

Un dernier mot sur un produit récent mais très en vogue ces derniers temps chez les bodybuilders, le **Mélanotan**. Il s'agit d'une hormone synthétique d'alpha-MSH, qui agit cette fois ci au niveau de tout l'organisme après une injection en sous-cutané quotidienne, et qui permet de bronzer avec une quantité moindre de soleil et schématiquement de passer aux phototypes cutanés "supérieurs". **Cette hormone n'en est qu'à la phase des essais cliniques, et peut être obtenue illégalement sur internet. Je n'ai pas la prétention d'être un expert sur le sujet, mais j'attire votre attention sur les effets secondaires à longs termes qui ne sont pas connus, alors la prudence reste de rigueur.**

Si l'hormone a été développée initialement pour prévenir le risque de mélanome chez les sujets clairs, personne ne sait à l'heure actuelle avec exactitude ce qu'il en est réellement, même si l'obtention d'un bronzage semble systématique chez tous les sujets. Chez certaines personnes, l'apparition de très nombreux grains de beauté en un court laps de temps est à noter, on peut donc légitimement se poser la question du risque d'apparition de mélanome. Les effets secondaires à court termes apparaissent toutefois bénins, de type nausées, maux de têtes et ... érections incontrôlées. A vous de juger.



photos google images

SCIENCE & SPORT

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Médecine

SCIENCE & SPORT

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

4- UN DERNIER MOT POSITIF SUR LE SOLEIL

Après la lecture de cet article, les plus soucieux d'entre vous auront déjà fermé leurs volets, pris rendez-vous chez le dermatologue pour ce grain de beauté sur la cuisse présent depuis l'enfance, et prévu de sortir en ville habillé comme Karl Lagerfeld en plein mois d'Aout!

Pas de panique! L'exposition solaire ne doit surtout pas être diabolisée, il s'agit de quelque chose de naturel, nécessaire pour le corps humain, car si les UV peuvent être néfastes à fortes doses, ils jouent de nombreux rôles au niveau hormonal, dans la synthèse de la vitamine D3, dans l'immunité, et même pour l'humeur avec la synthèse d'endorphines, même s'il s'agit en grande partie de la luminosité. L'essentiel est la modération, de savoir profiter du soleil lors des sorties en pleine nature ou à la plage, sans vouloir s'exposer volontairement. Bronzer en s'amusant dans l'eau, oui, mais aller à la plage pour bronzer, non!

Bon repos à ceux et celles qui prendront leurs vacances en septembre, et à vos protections!

CHIARONI Paul-Matthieu



**MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES**

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

Icons: Fire, Battery, Recycle, Kcal, and two circular arrows.



LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

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

BernarDDato's
f Totems



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM



Momo et moi-même

LES BODYBUILDERS

Bernardhato's Totems #6

PAYS-BAS, 1992

Victoire et vomissements. Maux de ventre. Pays-Bas, 1992. Chambre d'hôtel. Effondré après la scène. Il faut le sauver. Porter Cottrel va essayer. Gros comme un rocher, Momo se noie. Déshydraté comme la pierre, in the air, Momo se noie. Sec et asséché comme le sable du désert, in the air, Momo se noie.

Encore plus et beaucoup trop. Il était le meilleur. Sans conteste Momo était The Best. Mais pour vaincre sur leur terrain les olympiens américains, le petit algérien de 1,58 m devait en faire plus, il devait en faire trop. Victoire et vomissements. Maux de ventre. Maux de Momo. Haney le craignait. Toutes les photos le montrent, toutes les photos le disent, sur IBM ou sur IMAC, il menaçait Lee Haney's back...



Porter Cottrel





LES BODYBUILDERS

Bernard Dato's Totems #6

Effondré comme la statue tétanisée d'un drame antique ; il faut le ranimer. Porter Cottrel, pompier et pro IFBB aura tenté. Mais, embolie pulmonaire, loin de son lit et in the air, Momo se noie. Loin de toute mer, in the air et dans les coulisses, Momo s'enfonce dans les abysses. Momo se noie sous les yeux de Steve Brisbois.

Grand Prix des Pays-Bas, 4 octobre 1992. Après la scène et derrière le rideau, maux et mort de Momo.

Bernard Dato



Photos Google image, photographie non identifiée



Momo Benaziza

Champion du monde des -70kg, Mohamed Benaziza (1959 – 1992), remporte La Nuit des Champions 1990 devant Dorian Yates. 5^{ème} à Olympia 1992, il remporte les Grands Prix de France, d'Italie et des Pays-Bas. On le retrouvera mort dans sa chambre d'hôtel, peu de temps après le concours. Son ami Steve Brisbois se retirera de la compétition après le drame.



Steve Brisbois

BUINOUD GERARD

photothèque GÉRARD BUINOUD



1970 :
MR EUROPE, SHORT, 3RD
MR FRANCE, MEDIUM, 6TH

1972
MR EUROPE, SHORT, 2ND
MR FRANCE, SHORT, 1ST
MR UNIVERSE - NABBA, SHORT, 5TH

1973
MR EUROPE, SHORT, 7TH
MR FRANCE, SHORT, 2ND

1974
MR FRANCE, SHORT, 2ND

1975
UNIVERSE - IFBB, MEDIUM, 3RD

1976
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
MR FRANCE, OVERALL WINNER
MR UNIVERSE - NABBA, SHORT, 2ND

1977
MR UNIVERSE - NABBA, SHORT, 5TH
PRO MR WORLD - WBBG, 3RD
WORLD CHAMPIONSHIPS - WABBA,
SHORT, 2ND

1979
WORLD CHAMPIONSHIPS - WABBA,
SHORT, 2ND

1981
WORLD AMATEUR CHAMPIONSHIPS -
IFBB, MIDDLEWEIGHT, 1ST

1982
WORLD PRO CHAMPIONSHIPS -
IFBB, 8TH

1983
OLYMPIA - IFBB, 13TH

1985
OLYMPIA - IFBB, 19TH

1988
GRAND PRIX FRANCE - IFBB, 16TH



SOUS LES PROJECTEURS

Propos recueillis Par **Eric RALLO-GIUDICELLI**
Photothèque **David COSTA**

DAVID

COSTA

Coach sportif, expert fitness, préparateur physique, entraîneur de musculation...peu importe l'appellation, David Costa symbolise le mot « passionné », mordu par son activité qu'est le coaching sportif sous toutes ses formes : préparation aux compétitions de modèle fitness, shooting, entraînement en force athlétique, haltérophilie, travail de culturisme, renforcement musculaire, ré-athlétisation, musculation compensatoire, etc.

David trouve entière satisfaction à transformer les corps, augmenter les performances, rechercher l'excellence gestuelle.

Voici sommairement comment il se caractérise à titre professionnel.

A cette passion, il a souhaité ajouter des qualifications professionnelles reconnues telles que le **Brevet Fédéral 3 entraîneur expert en force athlétique (FFHMFAC)**, **Level 1 CROSSFIT**, le **Master 2 STAPS "Entraînement, préparation physique, mentale et management du sport"**, le **Diplôme Universitaire de préparation physique de Gilles Cometti**, le **BEMF: Brevet d'Etat Métiers de la Forme**, le **BEHACUMESE: Brevet d'Etat Halterophilie, Culturisme, Musculation Educative Sportive et d'Entretien**, la **Licence STAPS "Entraînement et management du sport"** et prochainement **Brevet Fédéral 3 entraîneur expert en haltérophilie (FFHMFAC)**.

En parallèle il a réussi à se forger une grande expérience en préparation physique et esthétique grâce à la prise en charge d'équipe de rugby (fédérale 1), de handball (national 3), d'un pilote automobile (champion de France de GT3 et Porsche Carrera Cup), de combattant et de compétiteurs en modèle fitness.

Il a également à titre personnel réalisé des compétitions de modèle fitness avec la victoire au **New York model championship de Muscle Mania** (fin oct 2012), la 8ème place à l'**Europe model championship de Muscle Mania** (mi oct 2012), la 22ème sur 600 au **championnat de France de CrossFit** (juin 2012), et d'être une des têtes d'affiche du **Model Europe Championship de Muscle Mania** (Rome, Juin 2013). Toujours d'actualité, David prévoit la reprise des compétitions en 2015.

DAVID
COSTAFITNESS

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR



BODYBUILDING-RULES.COM

SOUS LES PROJECTEURS

DAVID COSTA



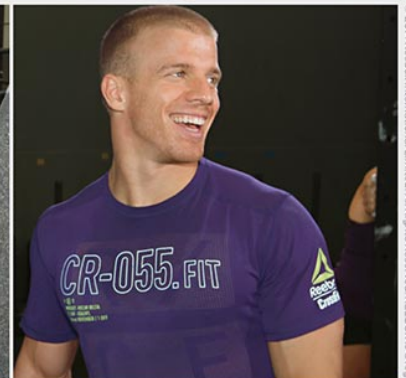
Reebok  MYPROTEIN REMINGTON 

La recherche d'esthétique l'a conduit à devenir l'égérie durant 2 années pour la marque espagnole ES COLLECTION, de lancer sa ligne de vêtements "david costa by ES Collection" en Novembre 2012 mais également de prendre part à la campagne 2012 du Reebok Crossfit France.

Depuis, plus de 3 ans il est ambassadeur pour la marque **Remington** (tondeuse barbe, corps, cheveux). Depuis 2 ans, ambassadeur et athlète **Reebok** ainsi que ambassadeur pour **MYPROTEIN** (depuis 1 an). Son image étant régulièrement sollicitée, David a également représenté la marque **IMAZE** (cardio fréquence mètre pour smartphone) sur l'année 2013-2014.

Son envie de partager son savoir l'a conduit à être rédacteur pour divers magazines et sites internet tels que **Masculin.com**, **Men's Health** et **Shape** et aujourd'hui **Bodybuilding Rules Magazine**.

Loin des méthodes miracles et ou des approches superflues, ses conseils sont précis et vont à l'essentiel : des résultats sans mettre en danger votre physique ou organisme. Ainsi, il espère sincèrement pouvoir aider tous les lecteurs et lectrices de BBR dans leurs entraînements et alimentation et leur proposant des méthodes, exercices, et conseils pratiques.



**APPROUVÉ
PAR LA
COMMUNAUTÉ
CROSSFIT.**

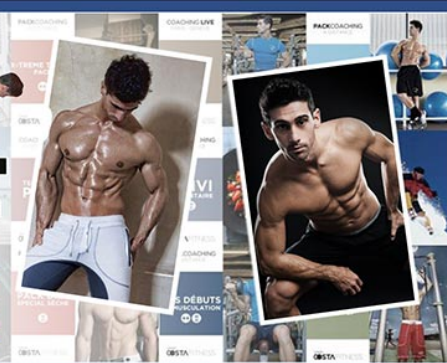
REEBOK CROSSFIT® APPAREL

#LIVWITHFIRE

POUR SUIVRE L'EXPÉRIENCE
SUR REEBOK.FR

Reebok 
UNITED BY FITNESS
CrossFit

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

New

Affirmer que connaître son corps pour mieux l'entraîner, le muscler et l'utiliser semble banal car on peut en effet penser que soulever, pousser ou tirer une charge n'est pas compliqué.

Sauf que si nous voulons placer notre corps dans les conditions optimales lui garantissant progrès, sécurité, stabilité et production de force maximale. Tout en s'assurant que la charge et l'intensité de l'effort garantiront le maximum de gains ainsi que l'action effectuée mobilisera le ou les muscles visés de façon optimale.

IL APPARAÎT ALORS QUE RÉALISER UNE ACTION AVEC UNE CHARGE EST PLUS COMPLEXE QU'IL N'Y PARAÎT.

Pour ces raisons connaître son corps, toute proportions gardées car nous ne sommes ni médecin, kinésithérapeute ou encore moins biologiste, trouve tout sens dans une logique de progression et de développement durable et salubre de son physique.



DAVID
COSTA FITNESS

photothèque David Costa

**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE

Connaître et maîtriser son corps pour mieux le muscler est alors une évidence pour le pratiquant de musculation qu'il soit novice ou expert. Le contrôle de sa posture lui garantira une meilleure exécution technique, **un meilleur travail musculaire et un placement sécuritaire pour les exercices.**



Savoir positionner sa colonne, son bassin, ses épaules est un élément fondamental de la musculation. En effet, la colonne transmet et subie les forces développées par les membres inférieurs et supérieurs. Alors que les épaules et le bassin génèrent de la force sur des exercices tels que les développés (développé couché, développé devant, etc), les tirages (tirage horizontale, tirage menton, etc) et les poussés (squat, soulevé de terre, etc). Un bon placement est alors indispensable pour travailler en sécurité et réaliser des performances optimales. **Nous les aborderons en détail dans un prochain article.**



C'est l'heure de la reprise sportive, retour ou début en salle de musculation ! Pour vous éviter de perdre temps à vous acharner sur un muscle pour le faire se développer ou à faire de longues heures de cardio pour vous affuter ! Soyez efficient tout en respectant votre corps !

La musculation et le cardio training à quoi sert ?

Avant d'entreprendre votre transformation, il est important de vous informer de l'impact qu'aura sur votre organisme la pratique régulièrement et suivie de musculation et de cardio training !
Vous progresserez sur le plan esthétique mais aussi sur de nombreux aspects physiques et de votre santé !

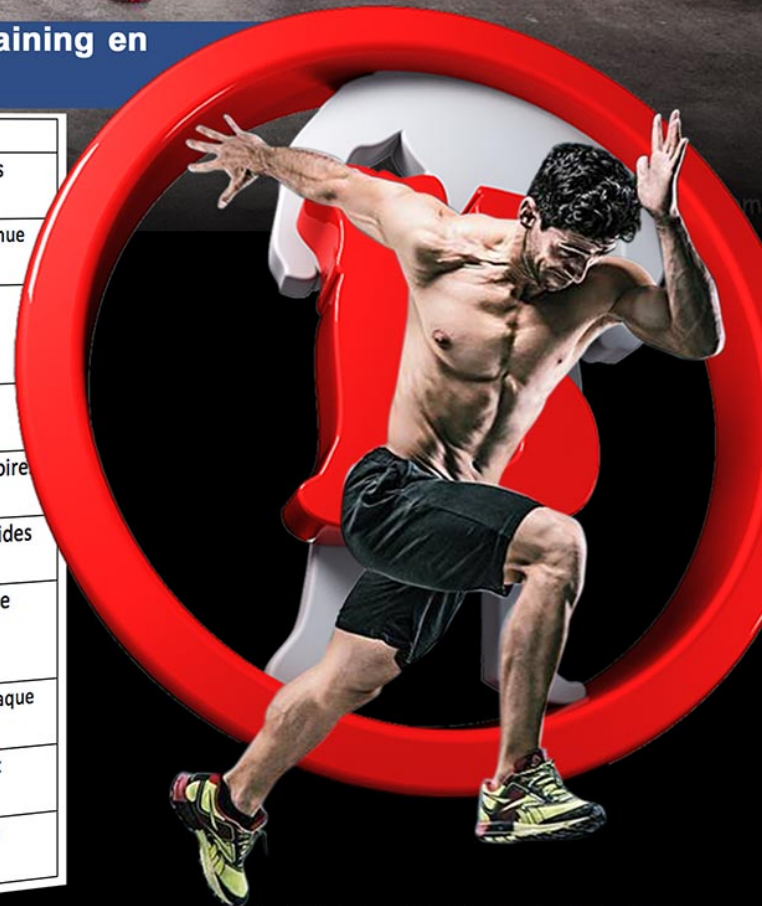
**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



photo copyright Muriel Franceschetti.com

Les bienfaits de la musculation et du cardio training en 10 points !

Musculation	Cardio training
Idéale pour sculpter votre corps : perte de poids, prise de masse musculaire.	Diminution des risques de maladies cardio-vasculaires
Prévention, soulagement des douleurs dorso-lombaire	La fréquence cardiaque au repos diminue
Mise en forme suite à une blessure musculaire, tendineuse, articulaire ou osseuse	Augmentation du nombre et de l'efficacité des mitochondries.
Après 45 ans, elle limite la perte de force et de masse musculaire	Augmentation de la quantité de myoglobine.
Améliore votre concentration et conscience corporelle	Amélioration des volumes respiratoires et du volume d'O ₂ max.
Complément idéal de nombreux sport pour être plus fort, explosif, endurant	Optimisation de l'utilisation des lipides et glucides par le muscle.
Réduit les risques de maladies coronarienne, de diabète non insulino dépendant et de cancer du colon	Le cœur extrait et distribue mieux le sang aux muscles.
Prévient l'ostéoporose et renforce les os, articulation et tendons	Meilleure rendement du muscle cardiaque
Permet de travailler son système cardio respiratoire	Diminution des pressions systolique et diastolique au repos et à l'effort
Augmente la confiance et l'estime de soi	Sécrétion d'endorphine après l'effort : sensation de bien-être.



BODYBUILDING-RULES.COM

LES **3** CLÉS DE VOTRE PROGRESSION



1) Préparation : votre échauffement et vos équipements sportifs!

Transformer ou renforcer son corps doit s'inscrire sur la durée et pour cela il est indispensable de le préserver et de le préparer aux efforts. Il est alors important de s'échauffer en musculation pour vous entraîner dans de bonnes conditions. Pour cela, mobiliser votre corps avec un travail de souplesse articulaire, renforcement abdominal, lombaire et scapulaire puis un travail spécifique!

Voici mon protocole d'échauffement :

Mobilisation articulaire avec bâton : saisir un bâton à 2 bras avec un grand écartement de main, serrer ses abdos et fessiers, fléchir les jambes et le faire passer 15 fois de part et d'autre de sa tête avec des mouvements lents et contrôler. Refaire un passage de 15 mouvements avec un écartement de mains plus réduits.

Renforcement abdos – lombaires – scapulaire: alterner 15 répétitions à vide du mouvement d'arlaud (avec 1 à 3 kilos dans les mains si besoin) avec 30 secondes de gainage facial araignée (régler l'ouverture des appuis pour plus ou moins de difficulté), le faire 3 fois avec 1 minute de repos.



Echauffement spécifique musculation :

sur le premier exercice de musculation avec charge de votre séance, effectuer une gamme montante en réalisant : 1 série de 15 répétitions avec une charge très légère (barre à vide). A la fin des 15 répétitions, l'effort est à peine notable. Puis 1 série de 12 répétitions avec une charge plus lourde, l'effort en fin de série est très légèrement ressentit. Puis 1 série de 8 répétitions avec une charge plus lourdes, en fin de série l'effort est légèrement ressentit. Puis débiter le travail comme vous le précisez votre programme de musculation ! Il est possible d'allonger cet échauffement avec 1 à 3 séries de plus selon la charge de votre 1ère série, par exemple si vous devez faire 6 répétitions à 120 kilos en squat, il faudra se rapprocher de cette charge lors de l'échauffement mais sans se fatiguer.

Conseils équipement de sport :

Votre tenue de sport doit être adaptée à vos entraînements et en aucun cas une gêne à l'effort! Pour cela opter pour des vêtements légers, respirant tel que la nouvelle gamme Reebok Delta qui donne confort et style. Coté basket, pour assurer un bon maintien de votre pied lors des efforts de poussés en musculation et un bon amorti pour la course à pied tel que le permet les Reebok Crossfit Lifter 2.0 ou les Reebok Nano.

Reebok



2) Vos 3 premières semaines en musculation et cardio training !

La séance de musculation est construite avec la conscience que les salles sont souvent bondées. La séance s'articulera autour du même banc avec des haltères de poids différents (en fonction de l'exercice).

Séance de musculation à répéter 1 jour sur 2 pendant 4 semaines (Lundi, Mercredi, Vendredi ou Mardi, Jeudi, Samedi). Dès la 3ème semaine, passer à 10 répétitions par série.

Durée : 45' à 1H

Echauffement : voir protocole.

Nb : étant donné que le travail se fera en circuit, il est important d'effectuer un échauffement spécifique sur chaque mouvement comme noté dans le protocole (1 série de 15 et 1 série de 12 répétitions au minimum).

Enchaîner les exercices ci-dessous sans pause :

Développé couché sur banc avec haltères
12 reps (pectoraux)

Tirage nuque ou tirage horizontale ou rowing
avec haltères (selon possibilité)

12 reps (dorsaux)

Développé assis avec haltères

12 reps (épaules)

Dips en appui sur le banc (pieds au sol ou sur le banc, avec lesté sur les cuisses si besoin)

12 reps (triceps)

Curl debout avec haltères 12 reps (biceps)

Fente avec haltères

12 reps (cuisses & fessiers)

Récupération 2' à 2'30. Recommencer 3 à 5 fois.

Séance de cardio training (Samedi ou dimanche).

Durée : 35' min

Echauffement : 6 à 8' à allure lente sans essoufflement.

Travail: alterner pendant 10', 30 secondes à allure intense avec 30 secondes à allure modérée. Au total 10 phases intense et 10 phases modérées. Dès la semaine 3, passer à des blocs de 12'.

Terminer par 10' à allure faible pour faire redescendre tranquillement votre rythme cardiaque.

3) Lifestyle : alimentation, récupération, vie sociale, motivation !

Prenez conscience que tout ce que vous mangez ou buvez se traduit directement sur votre physique ! Pour cela, il est fondamental de vous construire de nouveaux repères et de nouvelles habitudes alimentaires :

-Privilégiez les sources de protéines maigres (blanc d'œuf, poulet, dinde, bœuf maigre, poissons)

-Contrôlez votre apport en glucides en qualité (types de glucides : sucrerie, pain, céréales, féculents, fruits, etc) et en quantité

☑ Contrôlez votre apport en lipides en privilégiant les bonnes graisses de source végétales (huiles, oléagineux) ou des poissons gras et limitant les graisses animales et industrielles ;

-Consommer suffisamment de fibres

-Hydratez-vous tout au long de la journée

-Ne ratez pas les moments clés tels que la collation post entraînement ou le petit déjeuner !

A bientôt pour de nouveaux conseils !

David



WWW.DAVIDCOSTA.FR

**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



THERMO TRAINING ROOM®

C'est une cabine d'entraînement physique et sportif chauffée entre 37°C et 42°C par un rayonnement infrarouge médicalement certifié (CE 0297). Cette cabine permet à tous une optimisation de la séance d'entraînement et une amélioration de la PERFORMANCE, AFFUTAGE, PERTE DE POIDS, DETOX...

Quels que soient le type de vos séances (body building, cardio training, renforcement musculaire, stretching...), entraînez vous en ambiance chaude, gagnez du temps et obtenez de meilleurs résultats et bien plus rapidement qu'avec un entraînement en ambiance neutre (13°C à 26°C).

Actuellement utilisée par les athlètes de haut niveau de l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP).



PROCHAINEMENT
REPORTAGE COMPLET
EXCLUSIF!!

The Thermo Training Room is a sports training cabin heated (100°F to 110°F) by medically approved infrared rays (CE 0297).

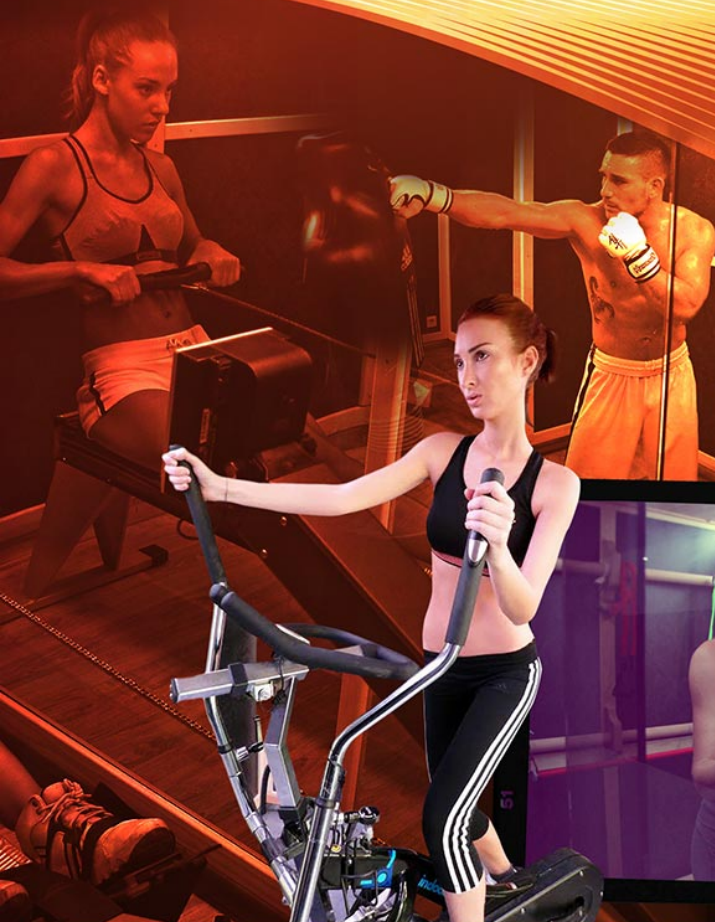
This cabin allows everyone to optimize the training session and improve the PERFORMANCE, MUSCLE DRY OUT, WEIGHT LOSS, BODY DETOX...

Whatever your type of work out (bodybuilding, cardio training, toning, stretching...), exercise in the heat, save time and obtain faster and more efficient results than in a neutral atmosphere (55°F to 78°F).

Currently used by top level athletes at the National Institute for Sports, Expertise and Performance (INSEP).



Cette fois l'INNOVATION
POUR L'ENTRAÎNEMENT
SPORTIF vient de France !



This time the
INNOVATION IN
PHYSICAL TRAINING
come from France !



WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM



BODYCINÉ

TEXTE DE PIERRE MAZERAU

Un grand merci à Roschdy ZEM pour « BODYBUILDER », un film à voir absolument.



Aujourd'hui 4 septembre 2014, sur une invitation d'Eric RALLO (BBR), je me rends avec mon épouse et **Josette DEMEILLES** à l'une des avant-premières du film tant attendu de **Roschdy ZEM** « **BODYBUILDER** ».

Avant d'entrer, à quoi pensions-nous assister ? Eh oui les médias nous ont tellement habitués à des critiques au vitriol, que nous étions en droit de douter entre l'enfer, le purgatoire ou miracle le paradis. Alors tenez-vous bien, à en croire nos entretiens à la sortie, nous pouvons vous convier au paradis du bodybuilding en allant voir ce film à sa sortie début octobre.

Je ne vais pas m'étendre plus sur le sujet car c'est **Josette DEMEILLES** qui va vous faire partager son point de vue **pour son premier article dans BBR. n°17.**

Je me contenterais seulement de vous faire part du point de vue de l'actrice **Marina FOÏS** qui tient le rôle de Léa, l'épouse de **Yolin GAUVIN** qui fait des débuts prometteurs au cinéma. A mon sens c'est la vision que pourront avoir les médias à la sortie du spectacle. Car il s'agit bien d'un véritable spectacle même si parfois l'accent y est donné sur le côté hard du body.

« Avant de faire le film, je ne connaissais rien au bodybuilding, que des clichés. En fait, c'est un monde fascinant, presque écoeurant parfois (trop de corps, trop de muscles, trop de micros, de slips) mais fascinant. On pourrait en rire à priori, c'est un univers folklorique, très caricatural, leur quête paraît, de loin, complètement vaine, mais au fond... on essaie tous de remplir nos vies. C'est une manière comme une autre de fuir le quotidien, la monotonie, la médiocrité... Les bodybuilders sont mus par leur passion, et ça c'est plutôt beau. Ils sont prêts à tous les sacrifices pour un peu de lumière, même s'ils savent bien qu'ils ne seront jamais adulés comme des chanteurs, ni payés comme des footballeurs... »

Un grand bravo à Roschdy ZEM, qui traite avec maestria ce sujet avec de superbes prises de vues qui lui sont propres.



Yolin François Gauvin
dans le rôle de Vincent Morel

Nicolas Duvauchelle
dans le rôle de Fred Morel



Yolin gauvin avec Roschdy Zem

L'actrice **Marina Foïs** dans le rôle de Lea



j'ai pu assister à la 1ère du film Bodybuilder
en présence de mon amie **Josette DEMEILLES**

**L'ÉVÈNEMENT CINÉMATOGRAPHIQUE
A NE MANQUER SOUS AUCUN PRETEXTE !
SORTIE EN SALLE LE 01 OCTOBRE 2014**

BODYBUILDER

UN FILM DE ROSCHDY ZEM



BODYBUILDING-RULES.COM

California NEWS

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



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

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



HOLLYWOOD

J'ai sympathisé avec l'acteur **Emile Hirsch** (Lone Survivor, Savages, Into the wild) et j'en ai profité pour lui donner quelques conseils pour son régime et son entraînement.



I met the Actor Emile Hirsch (Lone Survivor, Savages, Into the wild) and I ended up giving him some advice for his diet et training.

Emile **HIRSCH**



David **HOFFMANN**

Star Montante du Bodybuilding, l'allemand **David Hoffmann** qui vient de remporter sa deuxième victoire au Championnat d'Allemagne de Bodybuilding, David était à la Mecque pour faire une séance photo pour le magazine Flex .



German upcoming star of Bodybuilding David Hoffmann who has just won the second year consecutive of the German Championship of Bodybuilding overall was present at Gold's gym of Venice to do a photo shoot for FLEX Magazine.



California NEWS

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



Bill DOBBINS

Photographe pionnier du Bodybuilding **Bill Dobbins** est intéressé pour que l'on travaille ensemble. Affaire à suivre...

Legendary Photographer of the Bodybuilding Bill Dobbins has shown interest to work together. To be Continued ...



Lauren ABRAHAM

Star du Fitness **Lauren Abraham** vient de rejoindre l'équipe « The Real Deal » entraînée par le célèbre Bodybuilder **Chris Cormier**.

*Fitness, Athlete
Celebrity Lauren
Abraham just joined the
Team Real Deal Coach
by the well known
Bodybuilder Chris
Cormier.*



Steve COOK

Après avoir annoncé qu'il ne ferait plus de compétition il y a plusieurs mois, l'IFBB Pro Men's physique **Steve Cook** est actuellement en préparation dans l'espoir d'une qualification pour Olympia.

After the announcement earlier this year that he wont do any more shows IFBB Pro Men's Physique Steve Cook is getting ready to step on the stage to hope that will get him a spot to grace the podium of the Olympia.



ALEXARDENTI.COM

Lauren **PAPPAS**

Félicitations à une fitness girl/DJ **Lauren Pappas** vient de faire une séance photo pour la nouvelle campagne d'une marque de vêtements.

Congratulations to a fitness girl /DJ Lauren Pappas who has just shot the new campaign of the clothing line QUEST.

Jeremy **BUENDIA**

IFBB Pro Men's physique **Jeremy Buendia** classé 2eme l'année dernière au « Men's physique Olympia » est persuadé qu'il a de grandes chances de remporter le titre cette année.

IFBB Pro Men's physique Jeremy Buendia who took 2nd place last year at the Olympia Men's physique is confident that it could be taking the title this year.



California NEWS

IFBB Pro Men's Physique **Ian Lauer** était content de partager avec moi son enthousiasme. Il est collaborateur avec le magazine d'art martial «Black Belt».

IFBB Pro Men's physique Ian Lauer was happy to share with me that he writes and collaborate with the martial art magazine "Black Belt".

Ian **LAUDER**



California NEWS

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



« L'EUROPÉENNE CONNECTION »



Adepte de la Mecque **Rubi Brown** vient de rejoindre la Européenne connection ... **Stan Imal** (suisse), **Julien Greaux** (st Barth), **Sebastien Large** (France), **Paul Duke** (Belgique), **Emmanuel Delcour** (France)

Regular of Gold's gym **Rubi Brown** just joined The European Connection that is taking over the mecca . **Stan Imal** (switzerland), **Julien Greaux** (st Barth), **Sebastien Large** (France), **Paul Duke** (Belgium), **Emmanuel Delcour** (France)

John MARSHALL JONES

Acteur **John Marshall Jones** (Les Blancs Ne Savent Pas Sauter) a joué dans plus de 70 films et séries télévisées . On peut le voir également dans la série "Heart of Dixie".

Actor **John Marshall Jones** (*White men can't jump*) has been in 70 films and TV series .He can be seen

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

VASILJEVIC BOJANA

FIGURE IFBB PRO

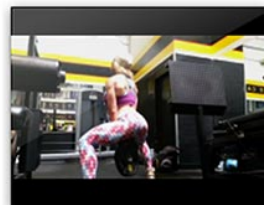
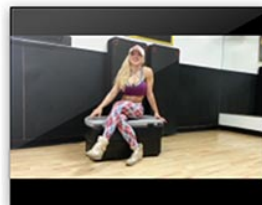
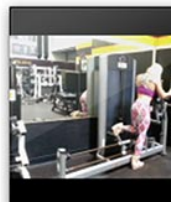
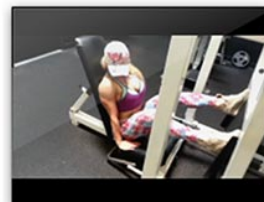
INTERVIEW BY
ERIC DILAURO

MR. CANADA PRO TRAINER
TEAM CUTLER MR OLYMPIA
TEAM HIDETADA YAMAGISHI

ATP
EXTREME



COURTESY B-HOUSE PHOTOGRAPHY



CONTACTS

VASILJEVIC BOJANA

WWW.BOJANAFIT.COM



ERIC DILAURO

WWW.MRCANADAPROTRAINER.COM



ATP EXTREME

WWW.ATPEXTREME.COM



ATP
EXTREME

**VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE
NOS OFFRES PUBLICITAIRES**

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



✓ **N°17**

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

né le 04/03/1973
Taille : 179 cm
Poids hors saison : 92 kg
Poids en compétition : 82 kg



CAMPANA-WOLLBRETT LIONEL

Photos : Lionel Campana / Eric Rallo / Frédéric Ramousse



90 kg

2009



92 kg

2013



82 kg

04-2014



86 kg

05-2014

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

CONTACTEZ NOUS

contact@bodybuilding-rules.com



PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION

REVEAL YOUR POTENTIAL

DÉVELOPPER VOTRE PUISSANCE

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

Offre spéciale
-20%

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



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



BODYBUILDING-RULES.COM



REPORTAGE DE
PIERRE MAZEREAU
PHOTOOTHÈQUE TONY LAMOUCHE / P. MAZEREAU

TONY LAMOUCHE

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »



AVEC 5 TITRES DE CHAMPION DU MONDE, ON S'IMAGINE QU'IL VA JETER L'ANCRE, MAIS C'EST MAL LE CONNAÎTRE. IL S'ACCORDE 3 ANNÉES DE BREAK ET REBELOTE. POURQUOI PAS, PUISQUE CET ARRÊT EST DÙ AU TOURNAGE D'UN LONG MÉTRAGE, SUR LA VIE D'UN CHAMPION DE SURF OÙ IL Y TIENNE LE RÔLE D'UN ENTRAÎNEUR. UN CHAMPION RECONNAISSANT, QUI SE SOUVIENT QU'IL L'A AIDÉ, QUAND IL ÉTAIT TOUT JEUNE, ET QUI A INSISTÉ POUR QUE CE SOIT LUI QUI TIENNE LE RÔLE DE SON ENTRAÎNEUR DANS CE FILM. EN QUELQUES SORTES TONY SERAIT POUR LE BODYBUILDING, LE JEAN ROCHEFORT DU CINÉMA OU ENCORE LE CHARLES AZNAVOUR DE LA CHANSON, MALHEUREUSEMENT AVEC MOINS DE RÉUSSITE PÉCUNIAIRE. DE NOS JOURS QUEL COMPÉTITEUR PEUT PRÉTENDRE POSSÉDER AUTANT DE TITRES QUE LUI ? RÉVÉLATIONS D'UN ATHLÈTE QUI A TOUT SACRIFIÉ POUR SA PASSION.



TONY LAMOUCHE

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »

« Nous voyonsque les passions sont toutes bonnes de leur nature, et que nous n'avons rien à éviter que leurs mauvais usages ou leurs excès. »

Tony a-t-il fait sienne cette citation de Descartes ? C'est ce que nous allons voir au cours de cet entretien. De toute évidence Tony possède une certaine force morale et physique même jusqu'à un ascendant sur les autres. Toujours tenace et persévérant, il l'a prouvé en se représentant à chaque Championnat jusqu'à ce qu'il obtienne le titre suprême. Il a toujours récolté le fruit de ses efforts.

Malgré quelques écarts, il reste toujours au Top.

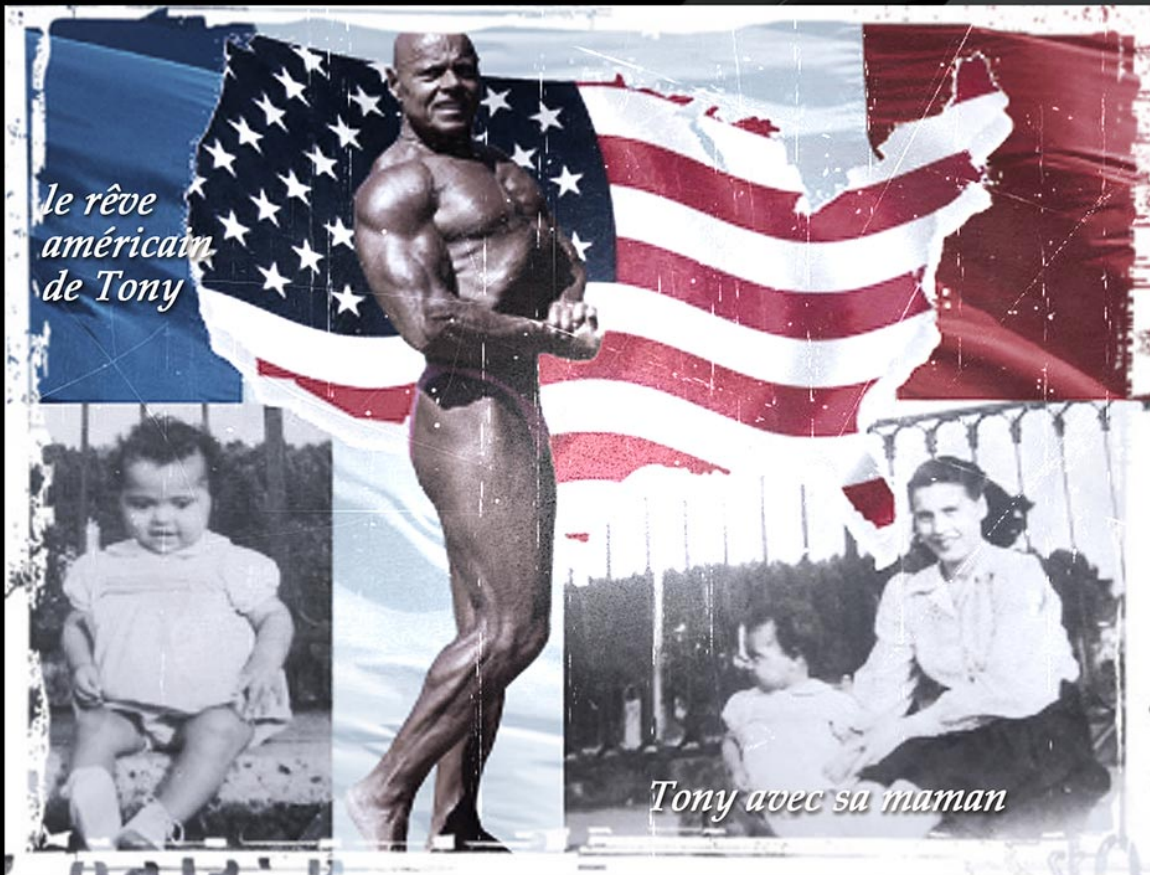
Cet athlète d'1m63 pour 76 kg en championnat et 84 kg hors concours, reconnaît s'accorder quelques écarts hors compétitions, surtout côté pâtisserie, son pêché mignon. Mais ne vous y trompez pas il est toujours présentable même avec 6 ou 8 kilos de plus. Il en a fait la démonstration récemment au Grand Prix d'Aix en Champagne où il a remplacé au pied levé l'athlète qui devait faire le show et qui ne pouvait se présenter bloqué par un lumbago. Il officie très régulièrement comme juge aux compétitions AFCPAS ou encore à plusieurs Grands Prix. Si la guigne le poursuit depuis son plus jeune âge, il n'a jamais baissé les bras.

TONY LAMOUCHE



IRON GYM / 2011





Beaucoup d'athlètes admirent son bronzage mais peu connaissent son histoire.

Déjà à 12 ans il rêvait d'aller en Amérique. C'est alors que sa maman lui confie toute son histoire. Elle vivait en Normandie et avait fait la connaissance d'un soldat noir Américain pendant le débarquement. C'est ainsi qu'il est venu au monde. Son vrai père s'appelait Jessy Miller, un soldat venue contribuer à la libération. Mais dans les petites villes de campagne, à cette époque, on ne voyait pas cela d'un bon œil et sa maman s'est vue obligée de quitter la Normandie. Sa famille ne l'acceptant plus, elle est partie pour Paris sans rien. Elle était logée dans un hôtel du 14^{ème} arrondissement, rue du Moulin à Vert. Tony est né le 4 août 1945 à l'hôpital St Antoine dans le 12^{ème} n'ayant plus de place à la maternité du 14^{ème}. Quand Tony me confie cette histoire, on sent toute la tristesse qu'il éprouve, mais il n'est pas de ceux qui s'appesantissent sur leur sort. Lui, qui adolescent rêvait des USA, me dit que normalement il devrait habiter la Californie, puisque son père était de San Francisco, mais le destin en a voulu autrement. Son père a paraît-il toujours cherché à garder le contact avec sa maman puisqu'elle a appris, longtemps après qu'il lui envoyait des colis et des lettres à l'hôtel mais le tout disparaissait comme par enchantement.

« Ayant appris ces tristes nouvelles, maman a décidé de quitter l'hôtel. On lui dit ensuite que du courrier avait été adressé à sa famille sans jamais lui être remis. Puis elle a perdu toutes traces de mon père. Ne pouvant me garder auprès d'elle, je fus mis en nourrice à Montgeron, où j'y suis resté 7 ans. J'ai porté le nom de ma maman, Verdret jusqu'à l'âge de 5 ans. Ensuite j'ai porté le nom de mon beau-père Lamouche, ma mère s'étant marié en 1950 j'ai été reconnu. Petit je voulais aller en Amérique sans que personne ne m'ait mis au courant. Je ne l'ai su qu'à 12 ans. Elle m'a même montré une photo qui lui restait de mon père. Cette photo, je ne l'ai jamais revue. Ma maman est décédée à 47 ans. Voilà mon histoire. En ce temps là, il n'y avait pas internet, ça aurait peut-être tout changé pour moi. »

Sa rencontre avec Danielle son épouse et ses premières victoires en culturisme, 1968 sera une bonne année pour lui.

« J'ai connu Danielle en aout 1968 en vacances à Saint Marc sur Mer ou a été tourné le film « Les vacances de Monsieur Hulot » de Jacques Tati. A l'époque j'habitais à Nogent sur Marne et Danielle à Orléans ».

De leur union va naître Christophe qui devient également Champion de France & d'Europe et reprend l'entraînement à 42 ans. Cette rencontre lui apporte la tendresse et l'affection qui lui ont tant manqué. Cette ambiance affective est déterminante. Il se sent stimulé, aimé, encouragé et s'entraîne d'autant mieux, que Jean Villenave, le Joe Weider Français lui propose de participer à un Championnat qu'il va gagner et commencer ainsi à glaner les titres dès 1968. C'est également Jean Villenave qui lui conseillera de passer son diplôme de Culture Physique et d'entraîneur qu'il obtient cette même année.

TONY LAMOUCHE



Tony & Danielle à Paris au Lac de la porte jaune /2010



*Christophe, son fils,
champion de France
& D'Europe
en 2000*



Tony en compétition cycliste

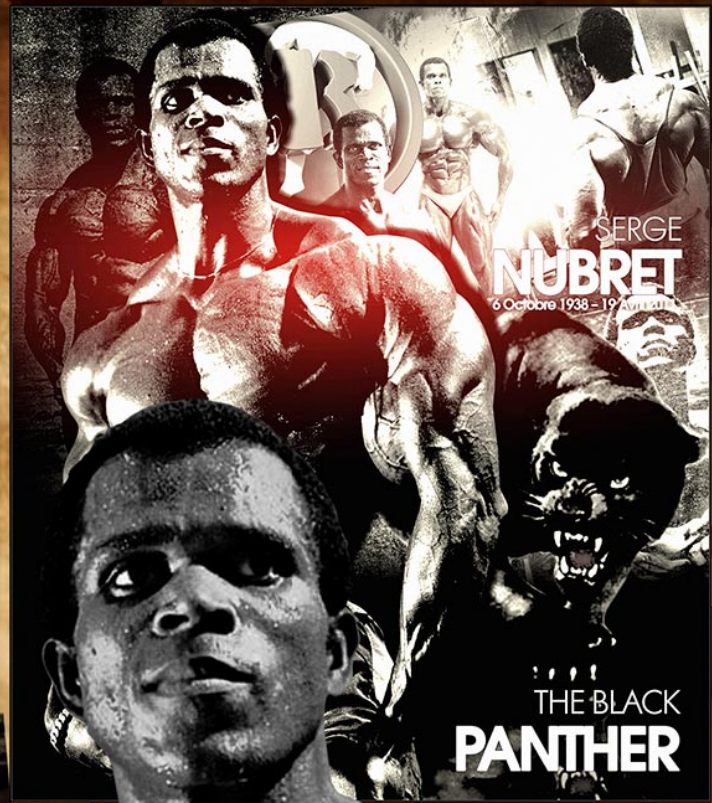
Parmi ses passions sportives le culturisme et le cyclisme, sont les sports qui l'ont le plus marqués.

L'athlétisme avec une attirance toute particulière pour le sprint, va l'amener à pratiquer ensuite le football, un sport qu'il suit toujours avec intérêt en restant un fervent admirateur de Zinédine Zidane. Ensuite le cyclisme va lui permettre de faire un break dans sa carrière culturiste. Il le pratique de 2001 à 2006 en UFOLEP au club de St Jean de la Ruelle. IL participe au Championnat de France à La Roche sur Yon en 2002 et termine à l'Imn 30 du vainqueur. Il remporte 14 courses de 2001 à 2006.

Il termine en 2006 en 1ère catégorie à 61 ans, à savoir que l'on débute en 3ème ou 4ème catégorie et que l'on monte de catégorie avec les victoires.

Ses idoles sont, sans conteste possibles, tous des bodybuilders.

De Phil Heath, le cadreur actuel à Arnold qu'il considère comme le plus grand et dont il a gardé un souvenir inoubliable de l'Olympia 1971 à la Mutualité à Paris, quand ce dernier le pria de lui passer de l'huile dans le dos avant d'entrer en scène. Mais sans commune mesure Serge Nubret reste son mentor. De lui, il a gardé sa méthode d'entraînement, comme sa diététique, qu'il continue de pratiquer et d'enseigner actuellement dans ses cours de coaching. Il dit s'être même inspiré de son posing. Malgré toute l'admiration qu'il porte pour Arnold, comme beaucoup il estime que le titre à Prétoria en Afrique du Sud, était dû à Serge. Seulement il y avait l'apartheid à cette époque !





Championnat Europe 1994

**TONY
LAMOUCHE**

« ITINÉRAIRE D'UN TOUJOURS JEUNE CHAMPION »

Tony affiche un palmarès qui laisse rêveur.

En dehors d'un maximum au squat à 240 kg et 180 kg au développé couché, le palmarès est éloquent :

**Chez les Séniors : 5 fois Mr Paris de 1968 à 1975, 2 fois Mr France en 1970-1991
2 fois vice Champion d'Europe, Champion d'Europe en 1996, 4 fois vice Champion du Monde et Champion du Monde en 1997.
11 championnats toutes catégories de 1985 à 1994,
Chez les Vétérans : Champion de France en 1994, Champion du Monde en 1994, 1995, 2011 & 2012.**



*Tony
Champion du
Monde 2012*

TONY LAMOUCHE

La résultante d'un tel palmarès implique un entraînement titanesque ainsi qu'un régime strict.

Depuis toujours, il se rend à son entraînement à l'Iron Gym, 2 fois par jour en vélo et même si ce n'est pas très loin, parfois après une séance de cuisses, ça paraît plus difficile. En dehors des compétitions il effectue 3 heures d'entraînement par jour en 2 fois 1 heure 30. En pré-compétition il passe à 4 heures par jour en 2 fois 2 heures + 1 heure d'abdominaux, oui vous avez bien lu, une heure d'abdominaux ! Chaque muscle est entraîné 2 fois par semaine. Il effectue 2 mouvements par muscle pas plus, dont le mouvement de base avec un maximum de 12 séries jusqu'à 60 répétitions. Exemple pour les pectoraux : développé couché, 12 séries de 60 répétitions à 50 kg. Plus quelques séries d'écartés latéraux. Côté régime, en prise de poids 4000 calories lui sont nécessaires par jour ensuite il tombe à 2000 calories en préparation de concours, puis à 1500 calories 15 jours avant la compétition. Contrairement à beaucoup, il ne prend seulement que 3 repas par jour plus un en-cas composé de bananes et protéines dans l'après-midi

Exemple :

Petit déjeuner : 400 gr de riz sec avec un peu de confiture et un fromage blanc plus un gainer

Déjeuner : poulet ou viande rouge avec riz ou pâtes ou lentilles

Dîner : viande blanche, ou poisson avec légumes

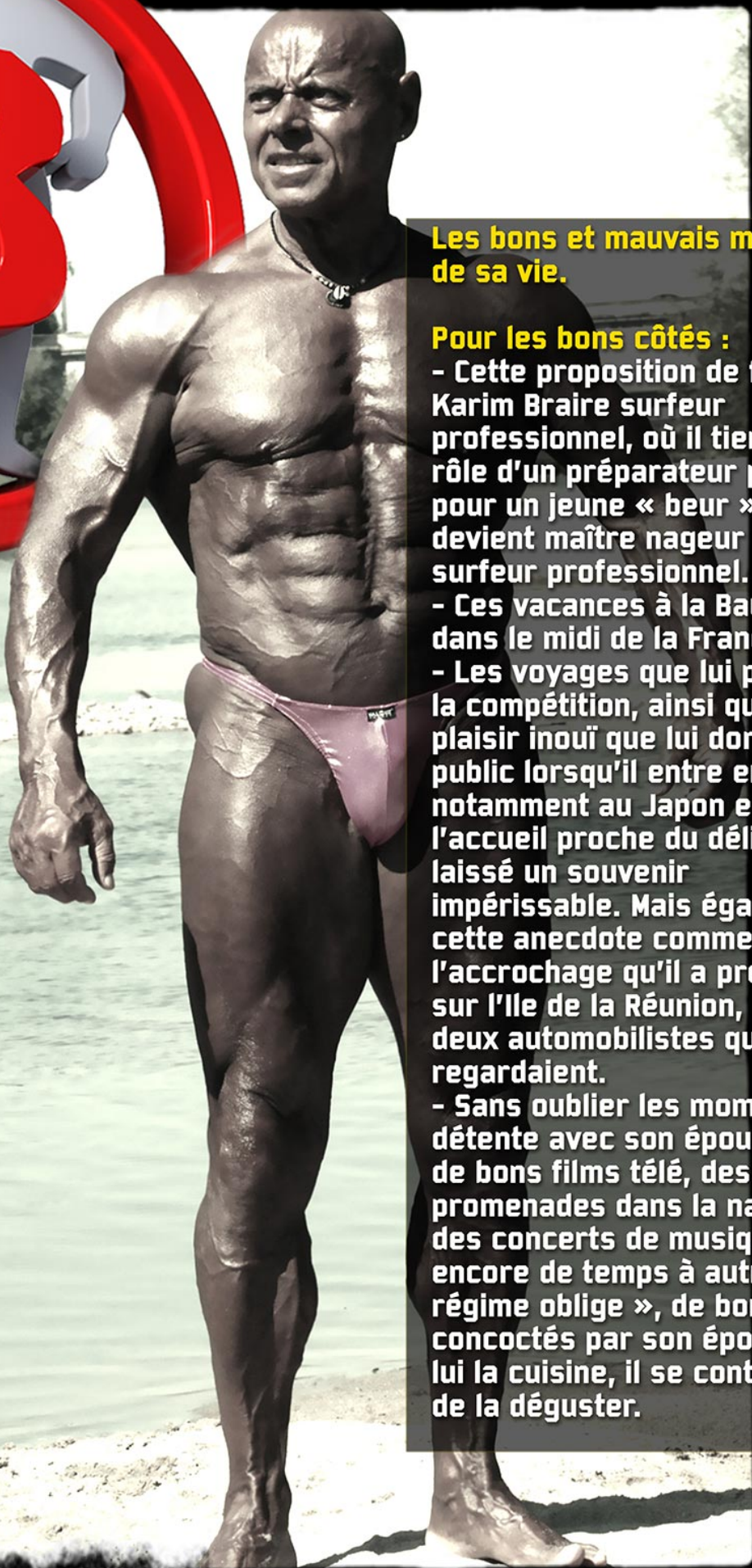
En dehors il se fait plaisir avec croissants, pain au chocolat ou pâtisserie

Avant le concours idem en réduisant les proportions et en supprimant les en-cas.



Photo
Fabien Devilliers

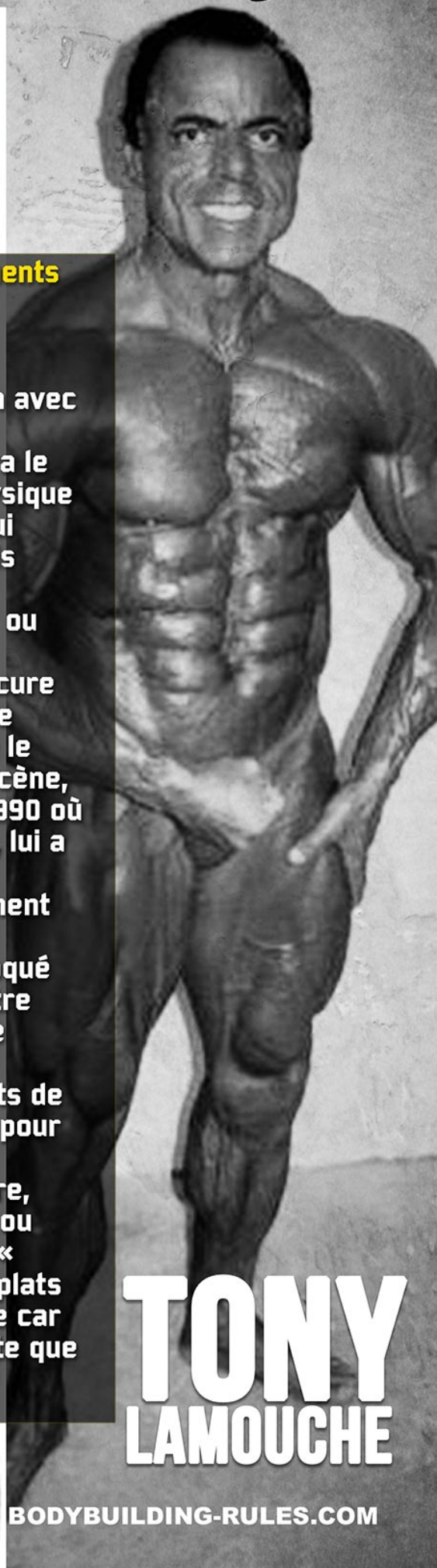




Les bons et mauvais moments de sa vie.

Pour les bons côtés :

- Cette proposition de film avec Karim Braire surfeur professionnel, où il tiendra le rôle d'un préparateur physique pour un jeune « beur » qui devient maître nageur puis surfeur professionnel.
- Ces vacances à la Baule ou dans le midi de la France.
- Les voyages que lui procure la compétition, ainsi que le plaisir inouï que lui donne le public lorsqu'il entre en scène, notamment au Japon en 1990 où l'accueil proche du délire, lui a laissé un souvenir impérissable. Mais également cette anecdote comme l'accrochage qu'il a provoqué sur l'île de la Réunion, entre deux automobilistes qui le regardaient.
- Sans oublier les moments de détente avec son épouse pour de bons films télé, des promenades dans la nature, des concerts de musique ou encore de temps à autre « régime oblige », de bons plats concoctés par son épouse car lui la cuisine, il se contente que de la déguster.



TONY LAMOUCHE

Et si c'était à refaire, il aimerait une adolescence avec plus de tendresse et d'affection qui lui ont tant manqué. Mais il souhaiterait également passer à côté de ce stupide accident qu'a subi son épouse en se faisant renversée par un automobiliste. Une longue rééducation avec des séquelles qu'elle garde toujours et sans pension. Mais il aimerait surtout être mieux médiatisé en fin de carrière car il a encore beaucoup à dire et à conseiller.

Quel avenir pour ce toujours jeune champion ?

En coaching il ne cherche pas la course à la rentabilité malgré ses besoins, mais préfère cibler la proximité pour connaître l'athlète et mieux intervenir.

Dire qu'il ne fera plus de championnats,...mystère, mais incontestablement il continuera de participer au Top de Colmar le concours qu'il estime le plus médiatique actuellement, et n'hésite pas à donner de son temps en effectuant des séminaires dans les prisons comme à celle d'Orléans ou de Clervaux.

Et enfin une bonne nouvelle, avec la reconnaissance, d'un jeune qui se souvient de son passé.

Cette fois-ci, c'est officiel, le tournage du film aura lieu en 2015, avec Karim BRAIRE, le jeune en question devenu surfeur professionnel qui a insisté pour que ce soit lui qui tienne le rôle de son entraîneur dans ce film. Un long métrage tourné par Laurent STORCH, ancien directeur de TFI et associé à la production de Dany BOON.



Karim & Dany Boon

Dédicace à Tony

« A demi-mot, sans même peut-être le dire, il retrouve l'émotion qui anime son être comme un long sourire. Bien souvent il revoit sous ses paupières closes, ses soirées de bonheur entre athlètes encore embaumés par l'odeur du tan.

Plus qu'une simple passion, le Body guide le fil de sa vie. Sans lui ses rêves seraient finis et son cœur meurtri. Tant de passion consacrée à cet amour de l'entraînement, de l'alimentation et des compétitions est son heureux investissement de chaque jour. S'entraîner, se défouler et finir épuisé est un pur bonheur pour libérer son cœur des malheurs.

C'est un sport que l'on critique encore, mais au lieu de critiquer découvrez la beauté de ce sport à qui Tony a consacré sa vie entière et ne lui demandez jamais d'arrêter. »

Pierre Mazereau

Contact : Adresse postale :
5 rue Charles le Chauve
45.000 Orléans,
Téléphone : 02 38 88 56 67
tony.lamouche@gmail.com

TONY
LAMOUCHE



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 !**



COACHING SCÉNIQUE



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



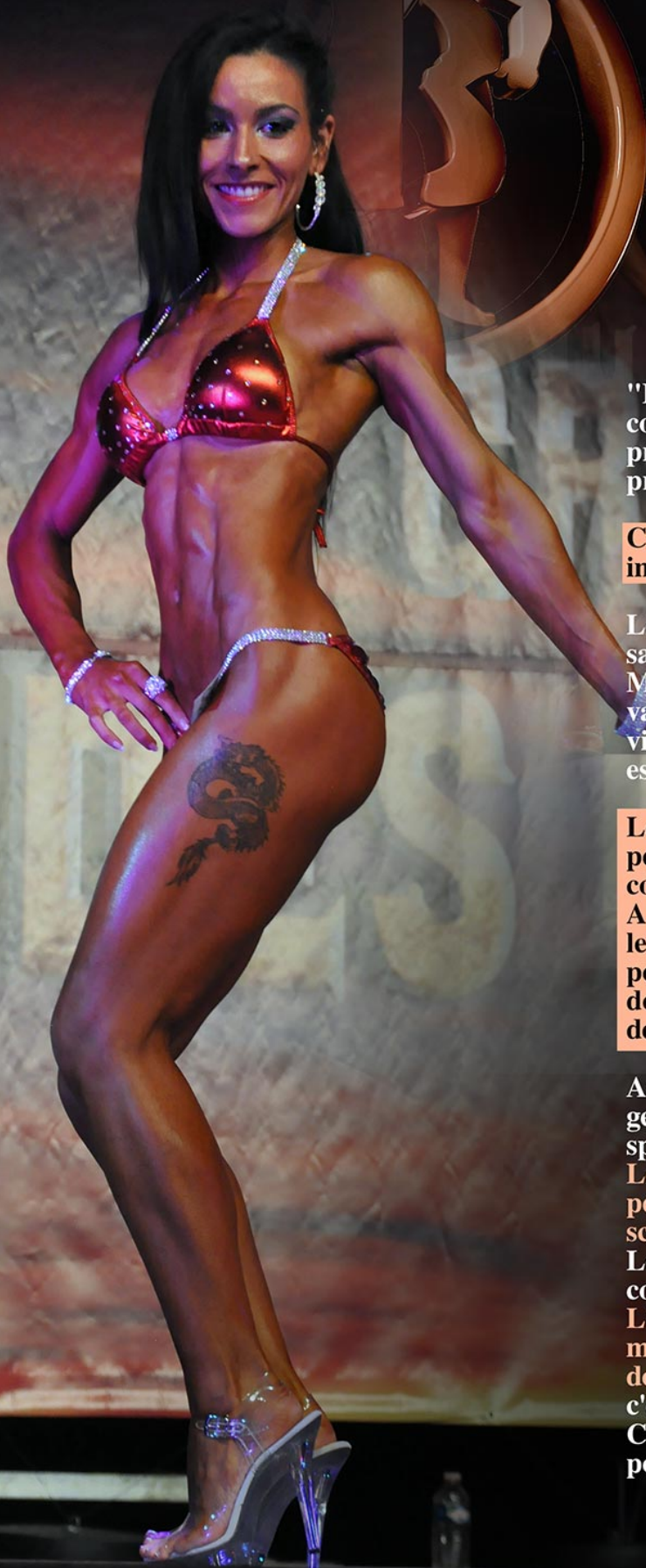
Témoignage de **CLÉMENTINE SOLER**

Athlète bikini photos Eric RALLO

Clémentine Soler a commencé la compétition bikini au printemps 2014 et est sélectionnée pour l'Arnold Classic Amateur à l'automne 2014.

Clémentine, athlète bikini, témoigne sur son expérience de jeune athlète débutante et pourtant déjà confirmée :





"Pour ma préparation j'ai eu la chance d'avoir deux coach formidables. **Anthony Navarro** pour la préparation physique et diététique et **Karen Félix** pour la préparation scénique.

Ce que l'on va présenter sur scène est tout aussi important que sa préparation physique.

Lors de ma première séance en coaching scénique je ne savais pas marcher avec mes chaussures de bikini. Marcher, se déhancher, se grandir, savoir se mettre en valeur, tout ceci m'a été appris par Karen. Malgré les vidéos d'internet sur lesquelles on s'appuie, le jeu de scène est propre à chacun.

Le coaching se fait dans la bonne humeur mais sans perdre ses objectifs de vue. Cela permet d'être en confiance et de fournir un travail de meilleure qualité. A la fin de la première séance, les bases sont établies mais le travail est loin d'être fini : les déplacements, les positions, les transitions, le fond de scène, le rôle que l'on doit jouer, doivent être répétés le plus souvent possible afin de devenir naturel et automatique le jour J.

Au fur et à mesure des rendez-vous avec Karen, la gestuelle devient plus fluide et les figures imposées plus spontanées, les repères pour se positionner sont intégrés. Les séances sont pleines d'astuces et de conseils, elles permettent d'avoir une première approche du jeu de scène.

Lors de ma première compétition, je suis restée concentrée sur ma routine avec encore plus de plaisir. L'ambiance de la compétition, la scène et ses lumières, la musique et le public passionné m'a procuré l'envie de donner le meilleur de moi-même. Il ne faut pas oublier que c'est lors de cet unique passage que nous sommes notées ! C'est à ce moment-là qu'il faut donner le meilleur de soi pour faire la meilleure impression."

**EXERCICE
DU MOIS**

BICEPS

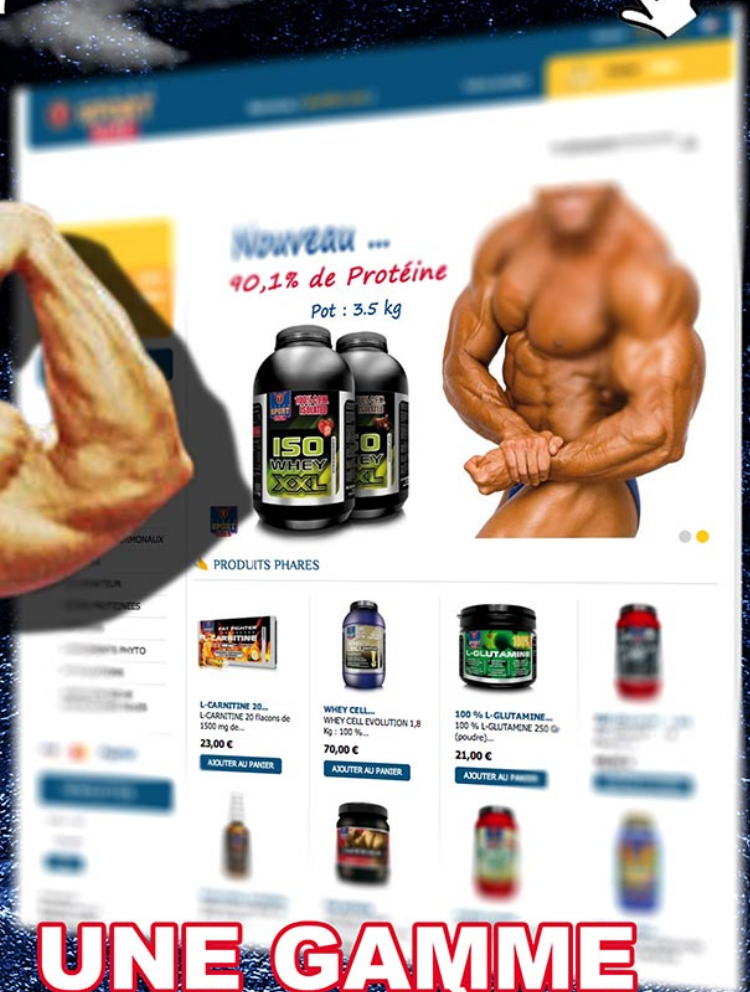
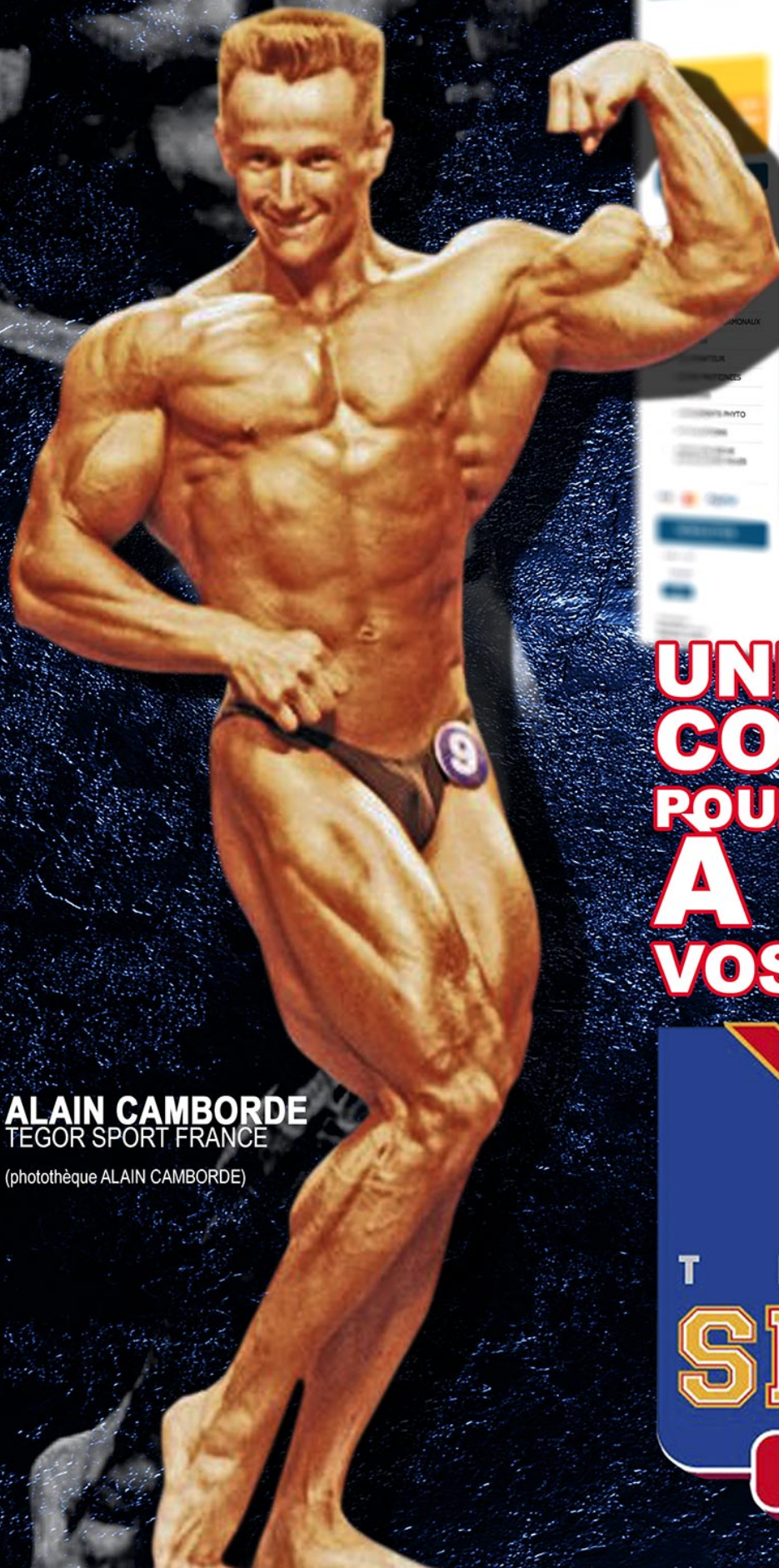
Mike
MATARAZZO
IFBB Pro

Curl haltères (alterné) debout
Alternate dumbbell curl



photos: google images / internet non identifié

www.tegor-sport-elite.com



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

ALAIN CAMBORDE
TEGOR SPORT FRANCE

(photothèque ALAIN CAMBORDE)





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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM



par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



LES MARQUES FONT DES PROMESSES, NOUS LES VÉRIFIONS

protéine native de lait

VOIR
la VIDÉO

par
MIKA

LE TEST



8:36

Test de l'Isolat de Whey Bio Active de Nutrimuscle -...

J'ai mal aux articulations !!!

La Solution?

VOIR
la VIDÉO



LE TEST

4:11

Test du NuMove de Nutring pour les articulations -...

Gagner

VOIR
la VIDÉO



prise de poids

Le Test

6:17

Test du Gainer Superior Mass Professional de Superior14 -...

voir notre vidéo de **présentation**



Rejoignez nous également
sur **www.videostest.com**

BODYBUILDING-RULES.COM



VOUS AVEZ DIS **VENDEUR** DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ??

Dans le domaine des compléments alimentaires il y a les marques bien sûr mais aussi les revendeurs. Une partie de ces gens là font correctement leur travail et se renseignent donc avant de proposer à la vente des produits.

N'importe qui cependant peut se prétendre expert en la matière car il n'y a pas, à ma connaissance un système de reconnaissance des acquis en la matière.

Donc au client de se renseigner notamment grâce à notre site mais aussi aux articles de différents intervenants dans BBR MAG.

Là je met en garde ceux qui pensent qu'il est simple de vendre des compléments. Vous devrez assumer pleinement vos responsabilités en cas de problème. En effet, si vous proposez à la vente un supplément et qu'un client a des ennuis de santé. Si il est démontré que ce souci est lié au supplément consommé, alors ce n'est pas la marque qui sera poursuivie en justice mais bel et bien VOUS !!!



En effet on vous considère comme professionnel et donc responsable de l'importation et la mise en vente de ces produits. Sans compter les contrôles de la répression des fraudes et autres amendes et confiscation de marchandise.

DONC ATTENTION...

Aiki / Videostest.com

LES AVANTAGES DU CAFÉ

2E PARTIE

Photothèque Théo et Xavier Alauze Photographie

Réjoignez Théo sur FACEBOOK



MUSCULATION & FITNESS par THÉO

www.fitnessmith.fr

BODYBUILDING-RULES.COM



Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODYART



ACTION-RÉACTION

Julien Greaux

Compete **harder.**



TeamGAT.com

LES ÉPAULES

Premièrement Il faut se rappeler que le développement des épaules est très important pour la ligne. Des épaules larges, une taille fine, et une bonne paire de mollets constitue le principal de la « shape » (ligne). Beaucoup de gens ont tendance à trop faire des développés assis lourd, ce qui travaille énormément la partie antérieure des épaules, cette partie des épaules est très travailler lors des mouvements pour les pectoraux.

Donc première chose :

Se concentrer sur la partie extérieure (latérale), et l'arrière (postérieure) des épaules, sans oublier bien sûr l'avant (antérieur).

EXERCICE N°1 : Elévation latérales :

5 séries en drop set / 5 séries de 20 reps
10 rep et descendre en poids plus léger et faire
10 reps de plus

EXERCICE N°2 : L'oiseau en drop set

5 séries de 20 reps, 10 reps et descendre le
poids plus léger et en faire 10 de plus

EXERCICE N°3 : Développé avec haltères (Assis ou debout)

5 séries de 20 reps, 10 reps et descendre le
poids plus léger et en faire 10 de plus

**CECI N'EST PAS DU
SURENTRAINEMENT
MAIS UNE FAÇON
DE CHOQUER LES
ÉPAULES.**

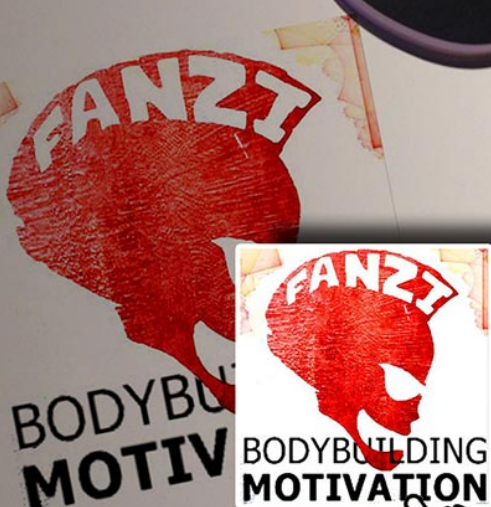
« **BONNE CHANCE** » les amis !
« Action - Réaction » ! Julien Greaux



Suivez Julien
sur Facebook



www.teamrudeboy.com



**ANTOINE VAILLANT
UNBREAKABLE**



'UNCONVENTIONAL'

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



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

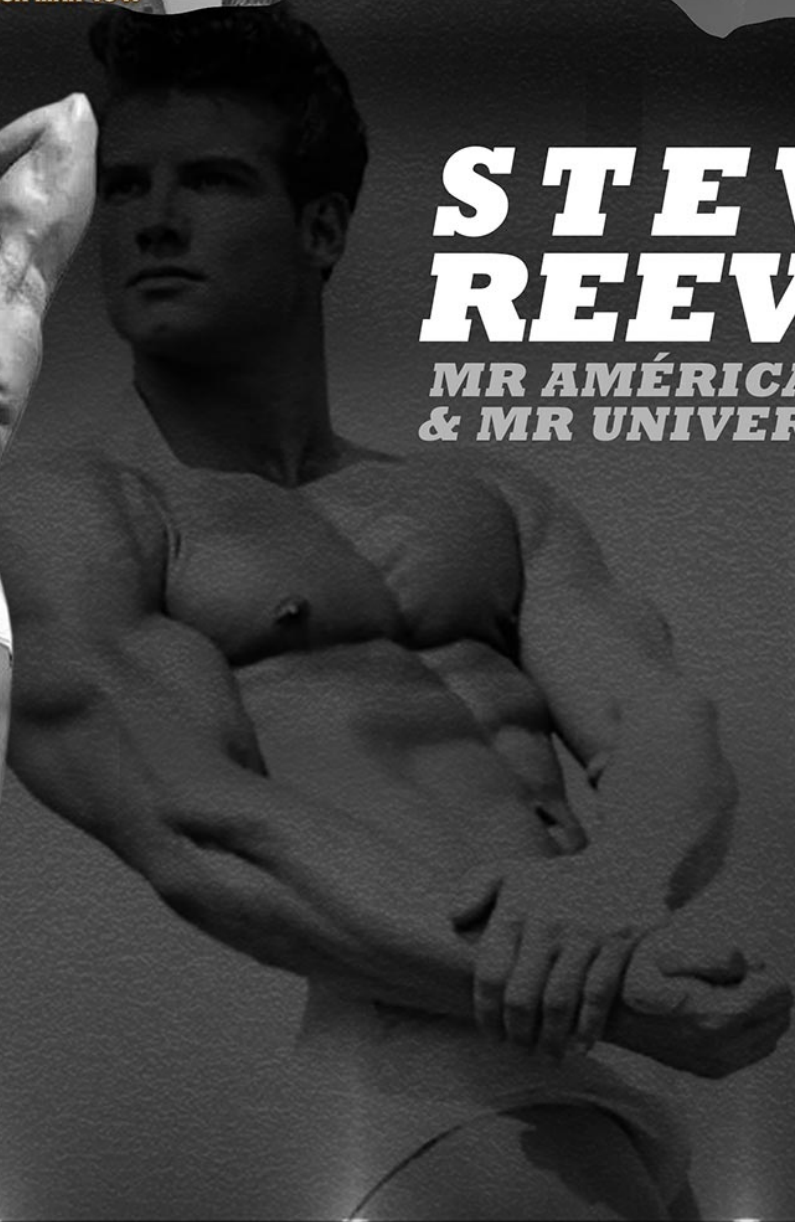


BODYRÉTRO

SOURCES "SANTÉ ET FORCE DE 1947" ET IRON MAN 1947

STEVE REEVES

MR AMÉRICA 1947
& MR UNIVERS 1950



STEVE REEVES

MR AMÉRIQUE 1947
& MR UNIVERS 1950

La Culture
Physique



Santé & Sport

N° 46

Interview
de notre
jeune premier
atomique :

Alain Delon

La musculation
au service de
tous les sports

Le Colosse
de Rome

Steve REEVES,
roi des culturistes
M. Univers



SCIENCES CULTURISTES



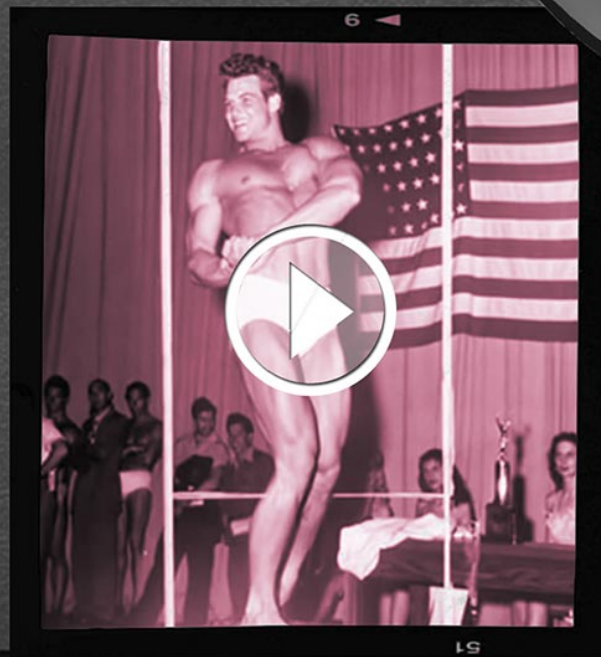
SANTÉ & FORCE



BODY RÉTRO

29 JUIN 1947, LES 3000 SPECTATEURS DE L'AUDITORIUM DU LYCÉE LANE DE CHICAGO SONT VENUS ASSISTER AU COURONNEMENT DU NOUVEAU MR AMÉRIQUE.

QUI ALLAIT SUCCÉDER À ALLAN STEPHAN LE MR AMÉRIQUE 1946 ? LA STAR DU MOMENT JOHN GRIMEK ÉTAIT LÀ, VENUE CONNAÎTRE SON PROCHAIN ADVERSAIRE AU CONCOURS DU MR UNIVERS.



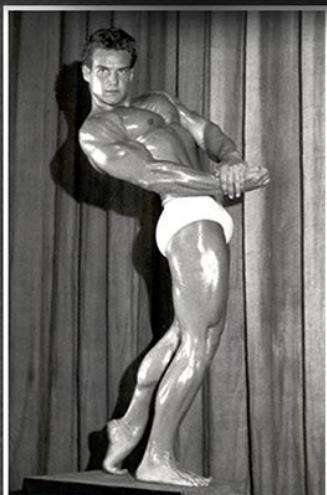
Arrive enfin le concours tant attendu du Mr Amérique .Les grands champions du moment sontt là comme **Georges EFFERMAN**, **John FARTBONIK** ou le Mr Californie **Éric PEDERSEN** battu déjà au concours de « Mr Cote Pacific » par **Steve REEVES**

La Bataille va être rude, **Eric Pedersen** obtient le plus grand nombre de points pour le développement musculaire devant de seulement 1 point **Steve REEVES** mais Steve est bien meilleur poseur et présente des proportions parfaites avec des épaules larges une taille fine ainsi que des cuisses puissantes le tout combiné à un visage et une personnalité hors du commun.

Cela mettra les deux hommes au terme de leurs prestations à égalité de points rendant difficile le choix pour le titre de Mr Amérique 1947

Un passage supplémentaire est alors décidé afin de déterminer le vainqueur **Eric Pedersen** apparaît en premier et essaie de séduire la foule et le jury.

Mais **Steve REEVES** arrive sur scène bronzé à la perfection avec un superbe développement musculaire. Il débute une routine de pose gracieuse, la foule exulte Pedersen à compris... **Steve REEVES** remporte les honneurs ainsi que le titre de Mr AMERICA 1947 !



Mr. America
June 29, 1947

BODY RÉTRO



Éric Pedersen remportera le plus de trophées (celui de la meilleure musculature et des meilleur bras, plus un titre de consolation pour presque avoir gagné le concours !) Steve REEVES remporte « le meilleur dos » et enfin Kim VOYAGES qui termine 6ème « les meilleurs Jambes ».

Avec ce titre de Mr Amérique, Steve REEVES se présentera au Mr Univers Nabba en 1948, remportera sa catégorie « des grandes tailles » mais s'inclinera pour la toute catégorie devant John GRIMEK.

Il remportera le titre de Mr Univers « toutes catégories » en 1950 devant un autre champion en devenir le grand Reginald PARK

Classement des 6 premiers au Mr América 1947

- 1-Steve REEVES 72 pts
- 2-Eic Pedersen 72 pts
- 3-Jo Lauriano 70pts
- 4-John Farthnik
- 5- Georges Efferman
- 6 - Kimon Voyages



**BODY
RÉTRO**

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



Zone Industrielle d'Erhajolo - 20600 FURIANI

www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10



ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LA



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Phil Heath
Photos by L.A Design



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

« L'EMPATHIE AU SERVICE DU MUSCLE »

Ce qui caractérise David, outre son regard perçant, c'est sa gentillesse... Cet ancien Pro WABBA, Champion de France, d'Europe et du Monde du début des années 2000, a su s'imposer dans le cercle des préparateurs de renom Français grâce non seulement à ses compétences avérées, mais à son extrême gentillesse envers les gens qu'il croise...

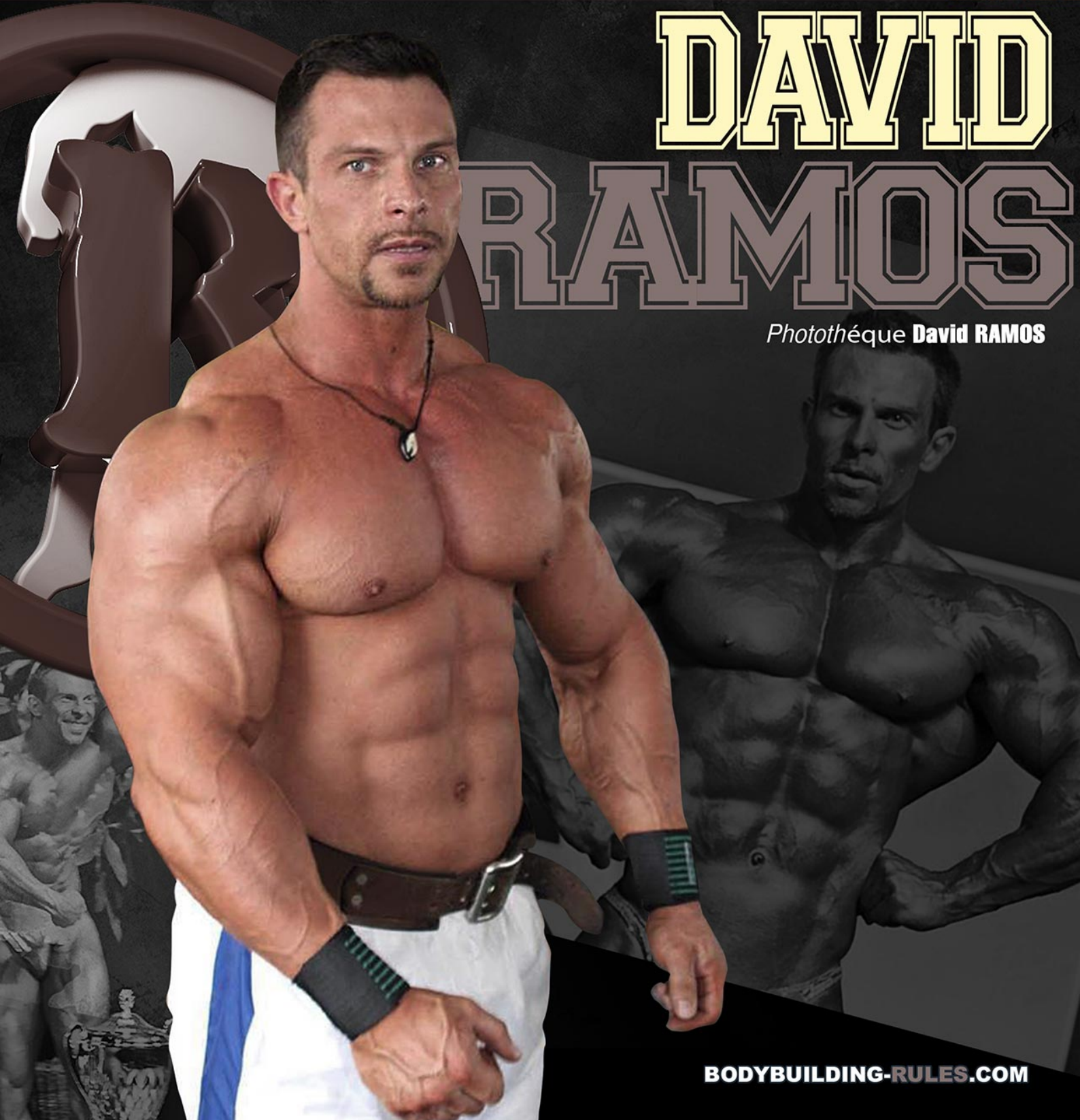


Reportage **Véronique DUCOS**
Championne D'Europe
Juge international et Personal Trainer



DAVID RAMOS

Photothèque **David RAMOS**



David a aujourd'hui 44 ans, il a commencé sa carrière en 1992 à Versoix en Suisse. Il a fait sa première compétition en 1995 sous la bannière IFBB, puis à la WABBA depuis 2001. Il a ouvert son club de remise en forme d'Annecy (Emess-Club) en 2002 et a obtenu son Brevet d'Etat d'Educateur Sportif HACUMESE en 2004. Depuis l'arrêt de ses propres compétitions en 2005, il se consacre entièrement à la préparation physique des athlètes de compétition en Suisse et en France.

David a tout naturellement « basculé » dans la préparation, car il pense que c'est la suite logique de sa carrière et une façon de continuer néanmoins, la compétition par procuration.

Très modestement, David ne veut pas définir ses points forts, pensant à juste titre que ses athlètes sont mieux placés pour répondre à la question. Il est toutefois enclin à penser que ses connaissances en nutrition sportive sont son principal atout. Il n'a pas UNE méthode de préparation définie, mais plusieurs, en fonction des athlètes donnés.

WABBA 2001, remise du trophée en présence du champion Patrice Thomas



**DU LOURD EN
FINALE MONDE
WABBA**
(2003 Gravelines)

Silvio Samuel
Clarence Devis

David Ramos

Rinaldi Fabrice

DAVID RAMOS

Pour David, ce qui fait un Champion est un ensemble de paramètres contrôlés, minutieusement étudiés et appliqués à la lettre, saupoudré d'une volonté et d'une discipline sans faille. La génétique, selon lui, peut aider, mais sans travail, il n'y a pas de champion.

Ses critères dans le choix de ses athlètes peuvent être très divers mais l'essentiel c'est la cohérence de l'objectif donné. Lors des premiers rendez-vous, il attache beaucoup d'importance à la motivation, l'écoute, et l'aptitude à informer de l'athlète concerné. De même, si cet athlète est capable d'une rigueur dans l'exécution d'une diète régulière sans rechigner, ce sera un très bon point. Viennent ensuite, la confiance et la capacité de travail.... David, par souci d'éthique, respect et discrétion, préfère ne pas donner de noms d'athlètes. Il leur laisse le soin de faire cette démarche.

**David & sa
femme Rachel**
à l'entraînement



Pour David, une bonne alimentation est avant tout étudiée au cas par cas selon le niveau, le rythme de vie, les objectifs, la capacité d'assimilation et le mental de la personne. L'apport nutritionnel doit varier selon les phases de la préparation et doit bien évidemment, être fractionné dans la journée.

De même, un bon entraînement, quel que soit la phase du cycle ou la technique employée, doit conduire à l'échec musculaire. A cette fin, il est important de réduire le plus possible l'adaptabilité, c'est-à-dire la prédisposition naturelle d'un muscle à la position de confort et conserver une intensité élevée durant la séance. Le défaut que confesse David, s'il en est, est sa quête obsessionnelle de la perfection qui le ronge en permanence. Il ne veut pas suivre plus de 20 athlètes par an, par souci de concentration. Suivre un groupe de A à Z, cela amène vite à l'épuisement.

En 2013, il en a fait l'amère expérience au Top de Colmar en préparant 7 athlètes qui l'ont fait finir sur les rotules ! Il remet ça cette année... Il aime à penser que son empathie pour les athlètes est sa qualité première... Pour David, les qualités indispensables pour percer en Body sont : la patience, la détermination, le travail...le travail et encore....le travail.

Sa philosophie de vie est la suivante :
« L'Idéal de la vie n'est pas l'espoir de devenir parfait mais la volonté d'être toujours meilleur ».

DAVID RAMOS



FINALE MONDE WABBA
(2003 Gravelines)

Les rencontres qui ont compté dans la vie de David sont nombreuses, la plus intéressante durant sa carrière a été celle du grand Champion **Silvio Samuel**. Côté personnel, sans hésiter, sa championne d'épouse **Rachel Zeghar** !

Sa plus belle victoire personnelle est son titre de **Champion du Monde WABBA** et aujourd'hui toutes celles de ses athlètes.

En ce qui concerne son avenir professionnel, son souhait premier est de conserver le plus longtemps possible sa situation actuelle qui le comble au plus haut point. Il a l'extraordinaire chance de faire un métier qu'il aime, qui le passionne et le rend heureux. **Quant à son autre projet... avoir un second enfant.**

David en Gentleman a eu envie de mettre **Thierry Aussenac** à l'honneur, autre préparateur incontournable en France. Pour lui et pas mal d'adeptes du milieu Body, Thierry possède une très bonne mentalité et beaucoup d'humilité...une très belle personne... on ne peut que s'associer et saluer l'hommage lorsqu'on connaît Thierry...



Son épouse rachel Ramos



Thierry Aussenac



Silvio Samuel

PHOTOS BY: ISAAC HINDS



Ce qui dérange le plus David chez certains athlètes, c'est cette envie de griller les étapes, de vouloir tout, tout de suite ! Et cette course à la masse à outrance au détriment de la ligne et de l'esthétique. Malheureusement, David le sait pour l'avoir vécu lui-même, que le Culturiste a tendance à ne plus voir la réalité de son imposante masse et s'imaginer, quoi qu'il fasse toujours plus maigre qu'il ne l'est aux yeux du monde.

Les athlètes qui trouvent le plus grâce à ses yeux, sont ceux qui ont su **maîtriser masse, proportions, harmonie et définition musculaire pour offrir un physique proche de la perfection**. Ces gens-là sont rares et ont l'intelligence du travail et du dosage tout en gardant l'humilité qui fait d'eux d'immenses champions.

David pense que l'évolution de notre discipline ne peut se faire que par la reconnaissance du grand public, des médias et pas par l'élitisme d'une minorité de passionnés. La masse de la population lambda a besoin de s'identifier et de se projeter...Il est important en Body, de recentrer l'esthétisme musculaire quitte à en extraire les extrêmes.

Avec l'apparition des nouvelles catégories comme les Bikinis et les Men's Physiques s'ouvrent de nouvelles perspectives à la compétition. C'est une très bonne chose si l'on garde à l'esprit qu'il est indispensable de démontrer d'une capacité physique, si petite soit-elle...**reste à revoir les notations et jugements d'une façon plus moderne et juste.**

Pour finir David veut appuyer sur le fait que le métier de Préparateur Physique Body est un vrai Service à la personne, qui demande des compétences approfondies dans le domaine de l'Anatomie, les techniques d'entraînement, la présence scénique, la nutrition et la supplémentation. Tout bon préparateur doit posséder des capacités d'écoute, de pédagogie, de psychologie et surtout d'empathie pour exercer de manière professionnelle..

David est, vous l'aurez compris, proche de ses athlètes et son envie première est de les entendre, comprendre tout en les poussant au maximum. Oui décidément, **David est Humain... et c'est je crois, sa première qualité de Préparateur !**

Veronique **Ducos**



Contactez **David RAMOS**



www.dietetictrainer.com

BODYBUILDING RULES

N° 16

Laurent
Bernardini

Vainqueur Arnold Classic Master 2014 Brasil

DON'T
SKIP

LEG DAY!

Copyright Photos Eric RALLO

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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



CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ **16 NUMÉROS**
DISPONIBLES
1783 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



110 PAGES

MERCI
VOTRE SOUTIEN
ET VOTRE FIDÉLITÉ !

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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

**BBR
MAG**
LE 1^{ER} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

LE MOIS PROCHAIN

OCTOBRE 2014



REPORTAGES INTERVIEWS.....

Photo : Stéphane Photographie

**DELABALLE
JONATHAN**
2E UNIVERS WPF

MR OLYMPIA 2014 !!

MENDEZ MORRIS
PRO NATURAL BODYBUILDER

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

**DES VIDÉOS !
DES
ENTRAÎNEMENTS**

AVEC LE SOUTIEN DE LA



PHOTOTHÈQUE JOHAN FEHD KAROUANI



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