

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 10-2014 - N°17

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Jonathan DELABALLE
IFBB MASTER Pittsburgh
Malika KETTOU
Véronique STEIGER

**MENDEZ
MORRIS**

Photo by Alex ARDENTI

**NATURAL
BODYBUILDER !**

**L'ENTRAÎNEMENT
AU NATUREL**

par Emmanuel WEILL

**L'ENTRAÎNEMENT
MUSCULAIRE**

par Marc Vouillot

**LOMBALGIE
SCIATIQUE &
HERNIE DISCALE**

par Paul Matthieu Chiaroni

**MR
OLYMPIA
2014**

**REPORTAGE
EXCLUSIF
L'ANALYSE DE LA RÉDACTION**

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



FREE - GRATUIT

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

COURTESY
DESIGN
PHOTOGRAPHY



PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°17

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

AVANT IL Y AVAIT LES MAGAZINES PAPIER...

MAIS ÇA... C'ÉTAIT AVANT



Comme vous avez pu le constater, votre magazine bodybuilding Rules ne cesse de s'enrichir de nouveaux collaborateurs afin de vous apporter toujours plus de compétences et de diversité.

Ma volonté première est d'aborder tous les sujets, même les plus tabous, en toute indépendance, synonyme d'honnêteté et de pluralité. Pas de langue de bois, pas de « poudre aux yeux » non plus, juste l'essentiel et la vérité pour vous informer, et vous guider dans vos objectifs.

Avec le récent soutien de la **Collectivité Territoriale de Corse** et de l'**A.D.E.C** (Agence de Développement Economique de la Corse) que je remercie une fois de plus pour la confiance accordée, je vous promet de continuer dans cette voie et d'apporter aux divers sports que nous pratiquons l'outil médiatique qu'ils méritent.

Au programme ? Un **nouveau site internet**, de **nouvelles fonctionnalités** dans votre magazine pour la fin de l'année ainsi que de davantage d'interactivité... Wait and see ;)

De **nouvelles recrues** également et non des moindres rejoindront très prochainement la « dream Team BBR »....surprise !!



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



100% DREAM TEAM !

Rappelez vous que le MAG BBR est également le vôtre et si vous souhaitez participer à son amélioration, **n'hésitez pas à m'adresser vos commentaires et suggestions** à l'adresse suivante : contact@bodybuilding-rules.com

UN IMMENSE MERCI enfin, pour tous vos messages d'encouragement, à vous tous qui êtes très nombreux à nous suivre désormais sur nos différents médias. Merci encore et même si il m'est difficile de répondre individuellement à tous les messages reçus, je tacherais de faire de mon mieux.

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

Eric Rallo - Giudicelli
Créateur et Rédacteur en Chef / Bodybuilding Rules Magazine



En couverture MENDEZ MORRIS / Photo : ALEX ARDENTI
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
 qui ont collaborés à cette 17^{ème} édition :

Véronique Ducos, Aiki de videostest, Marc Vouillot, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Cécilia Marconato, Fitnessmith (théo), Sebastien Large, Patrick Tuor, Pierre Mazereau, Emmanuel Weill, David Costa, Paul-Matthieu Chiaroni
Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



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 GIANSILY, 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 AÏ 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 10-2014 - N°17

100% FRENCH TEAM!



Mendez MORRIS
photo by Alex ARDENTI

02 Préface

05 **SOMMAIRE**

06 **Actualité**

11 **INTERVIEW**
Mendez MORRIS

21 **FORCE ATHLÉTIQUE**
Le développé couché (2/2)

25 **REPORTAGE**
Pittsburgh pro

34 French CHAMPION :
Marie-Pierre RIPERT

35 **REPORTAGE**
Bodybuilder «le Film»

39 **WOMEN BODY**
Véronique STEIGER

45 **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**

47 **BODY Rétro**
Lee Haney

52 **BODY ART**

53 **COACHING SCÉNIQUE**

58 BEFORE / AFTER
Mickaël DABIN

59 **CALIFORNIA NEWS**

64 FOND D'ECRAN BBR du mois

65 Séquence vidéo BBR MAG

66 **COACHING SPORTIF**

74 **SOUS LES PROJECTEURS**
Jonathan DELABALLE

81 **MUSCULATION & FITNESS**
Les avantages du café

82 **SCIENCE & SPORT**
Lombalgie, sciatique et hernie discale

87 BEFORE / AFTER
Tibo INSHAPE

88 **QUICK TIPS SERIE**

89 **#BBRNEWS**

90 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

97 **QUESTIONS-REponses**

98 **REPORTAGE**
Malika Kettou

105 **BODYBUILDING RULES**
Pain is my fuel

106 **EXERCICE DU MOIS**
le Jefferson Squat

107 **REPORTAGE**
Spécial Mr OLYMPIA 2014

120 Remerciements

121 **LE MOIS PROCHAIN**

DU MUSCLE À LA TV !

VO A LA
TÉLÉ

photo TF1 vidéo

SIMPLICITÉ ET FRANC PARLÉ !

Yolin Gauvin, c'est un physique, une «gueule» comme on dit au cinéma et une voix qui ne laissera pas indifférent les critiques et divers journalistes à l'occasion de la sortie prochain du film «BODYBUILDER» de Roschdy ZEM (le 01 Octobre prochain dans les salles obscures). Interviewé dans l'émission de TF1 «Sept à Huit» avec Harry Roselmack, notre champion du monde à fait preuve d'une lucidité et une franchise déconcertante face à des questions quelques fois «clichées». Une prestation de Yolin Gauvin sincère et réaliste, bref un beau témoignage !

#BBRnews



EMMANUEL WEILL LE RETOUR !

C'EST UNE #BBRnews !

Notre collaborateur et champion français, pro IFBB fera son retour à la compétition à l'âge de 51 ans lors du Ripert's BODY SHOW 2015 à la Ciotat !

Méthode d'entraînement, alimentation et supplémentation, rendez-vous sur sa page pour suivre de près son évolution !



«Bonne prépa» Manu !



RULES.COM

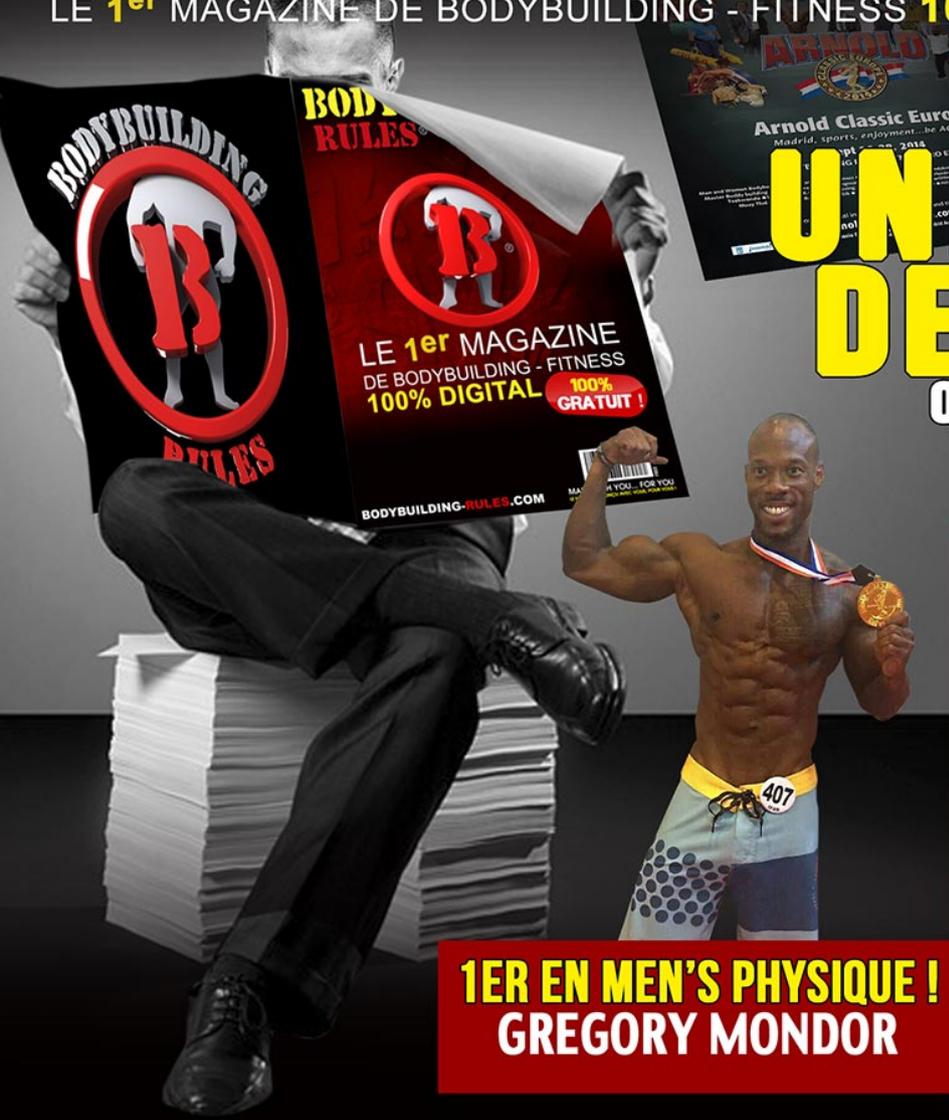


#BBRnews

UNE EQUIPE DE FRANCE

QUI PEUT ÊTRE FIÈRE !

ARNOLD CLASSIC EUROPE / MADRID
 (sources AFBBF-IFBB)



**1ER EN MEN'S PHYSIQUE !
 GREGORY MONDOR**

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Richard Varruciu 12 | Romain Lacoste NC |
| Giovani Cebuddu 4 | Olivier Navarro NC |
| Jean Noel gamer 14 | Sophie Leo NC |
| Sonia Trembowicz NC | Roland Martinez 13 |
| Elodie Jung NC | Adrien Dubuisson 3 |
| Olympia Thomas 8 | Charles Barbe 3 |
| Gregory Mondor 1 | Emma Patimo 6 |
| Damien Deville 13 | Jessica Radix NC |
| Maxime Ratier 12 | Priscilia Del Canto 15 |
| Stephanie Hebert 3 | Gerald Merlu NC |
| Morgan Aste NC | Cedric Deraco 9 |
| Peggy Faby 8 | Diane Chazelle 8 |
| Mickael Perrier 4 | Adil Raki 6 |
| Françoise Linois 6 | Karine Cyrille 11 |
| Romain Carrara 12 | Anthony Defosse NC |
| Sandrine Maestroni NC | Anthony Amar 3 |
| Clementine Soler 14 | |
| Beltifa Zidane NC | *NC = NON CLASSE |
| Quentin Boime 10 | |
| Jessy Chevalier NC | SUR 42 ATHLETES |
| Aurelie Vuillaume 8 | 9 DANS LE TOP 6 DONT 5 DANS LE |
| Laurence Bouchara 15 | TOP 3 ET 1 QUI A FAIT PREMIER |
| Stephanie Ziranu NC | 18 SONT DANS LE TOP 10 |
| Rebecca Burger 8 | 13 NON CLASSE |
| David Kolo 9 | |



MONDE IFBB / MEXIQUE

- Karim Boumazza 2ème
 Jimmy Marcillo 5ème
 Philippe Eichler 3ème
 Didier Ioculano 6ème
 Michel Vossier 4ème
 Emma Patimo 7ème
 Laurence Prevot 8ème
 Alain Pages 3ème
 Philippe Durieux 7ème

**VICE-CHAMPION
 DU MONDE
 KARIM BOUMAZZA**

6 sur 9 dans le top 6
 Tous dans le top 10
 La France fait 9ème sur 36 pays



#BBRnews

CHAMPION DU MONDE !



MICKAEL LOUVEL

ENCORE UN TROPHÉE SUPPLÉMENTAIRE POUR L'INCROYABLE CHAMPION HANDISPORT
MICKAEL LOUVEL QUI SYMBOLISE MIEUX QUE QUICONQUE LA FAMEUSE MAXIME «NO EXCUSES»
BRAVO MICKA !



**HOLLANDE
FACE À LA PRESSE !**

HUMOUR !

**LE PRÉSIDENT BIENTÔT
DANS UNE SALLE DE SPORT ??!**

MERCI À VINCENT POUR CE MONTAGE !

VINCENT.K
SPONSOR-ATHLÈTE IFBB

GO Shop Nutrition
Paris



COMPETITIONS FIN D'ANNÉE 2014



11 OCTOBRE

11 OCTOBRE, 2014
 CITE DES SCIENCES - UNIVERSCIENCE
 AMPHITHEATRE GASTON BERGER
 FITNESSUNIVERSE.COM - MUSCLEMANIA.COM

FINNEX PARIS **Miss Bikini PARIS** **MUSCLEMANIA** **MODEL PARIS figure**

25 OCTOBRE

OPEN DE SAINT PRIX 2014
 BODYBUILDING FITNESS ET SÉLECTION UNIVERS NAC

LE 25 OCTOBRE
 COMPLEXE SPORTIF CHRISTIAN DUFRESNE
 29 RUE PASTEUR
 95390 SAINT PRIX

SHOW A 17H00
 ENTRÉE 15 €

CATEGORIES
 Débutant
 Junior (+ de 23 ans le jour de la compétition)
 Vétéran (- de 50 ans)
 Vétéran (+ de 50 ans)
 Miss Figure (+ de 40 à 50 ans)
 Miss Bikini (jusqu'à 1,75 m et plus de 1,60 m)
 Fitness Homme (jusqu'à 1,65 m et plus de 1,60 m)
 Fitness Femme (jusqu'à 1,79 m et plus de 1,79 m)
 Couple

COMPÉTITION OUVERTE À TOUS LES ATHLÈTES

PRIZES
JAMES ESTEBOURNE
 1^{ER} HOMME
 1^{ERE} FEMME **1000 €**
 1^{ERE} MISS BIKINI

2^{EME} HOMME
 2^{EME} FEMME **500 €**
 2^{EME} MISS BIKINI

3^{EME} HOMME
 3^{EME} FEMME **300 €**
 3^{EME} MISS BIKINI

Informations:
 Organisation : L'athlétique Saint Prix
 Gerard LARUE : 06.83.10.99.02
 Coordinateur AFC PAS : 06.83.75.59.47
 Enregistrement des athlètes : 11h00 à 13h00

MuscleShow **YALOUZ FRANC**

01 NOVEMBRE

GRAND PRIX DE FRANCE

À NICE - 1^{er} NOVEMBRE 2014

UFR STAPS 261 ROUTE DE GRENOBLE
 INFO: PATRICK GEROLA 0786921707
 Enregistrement de 8 h à 10 h - Début de la compétition des 11 h - 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 PÊSÉS DE 15H À 18H DÉBUT DE LA COMPÉTITION À 19H
 BOULEVARD JULES JANIN - LA PLAINE ACHILLE | RENSEIGNEMENTS : 04 77 53 09 44

ERIC FAVRE **BOULB** **AMERICAN** **FRANCE** **FRANCE** **FRANCE** **FRANCE**

BBR MAG

LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS

100% DIGITAL
100% GRATUIT

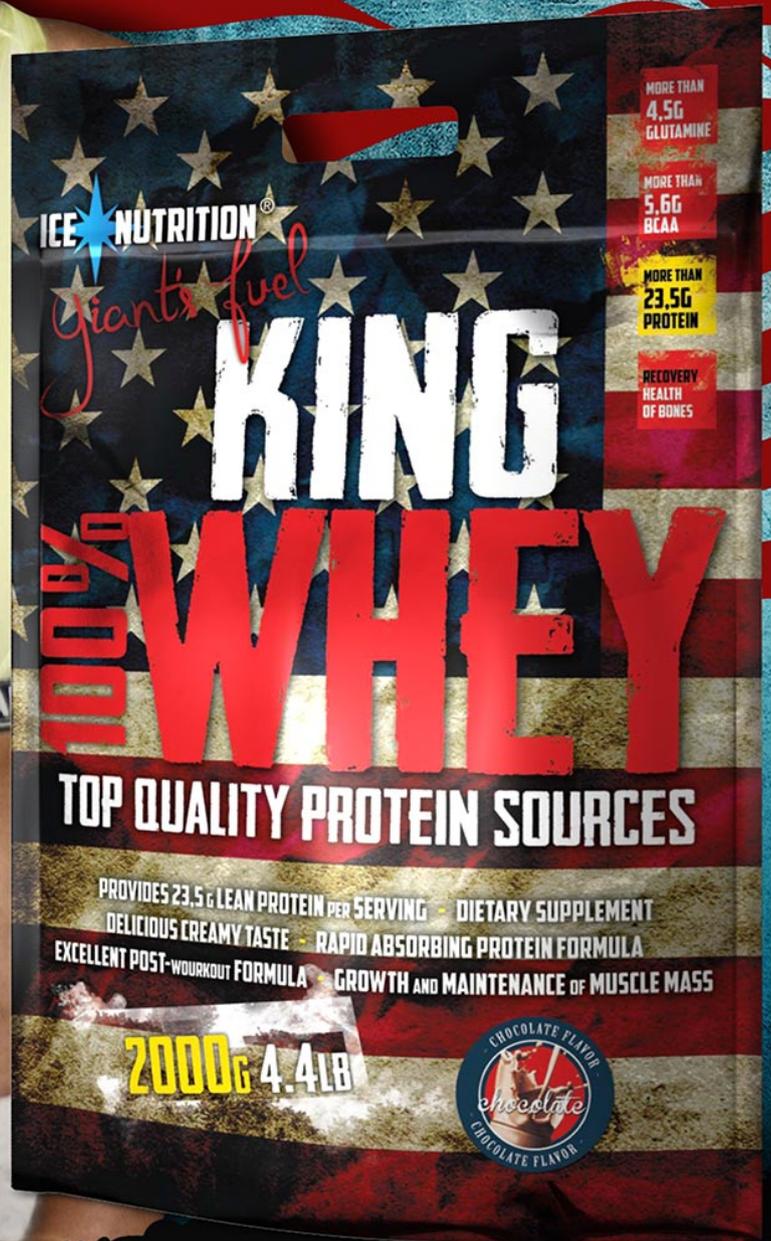
ANNONCER VOTRE ÉVÈNEMENT ?

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

THE ESSENTIAL

SANDRINE MAESTRONI
TEAM FRANCE IFBB
FITNESS COMPETITOR AT ARNOLD CLASSIC EUROPE

APPROVED



CONTACT PROFESSIONNEL / 0637384293 (ALESSANDRO)

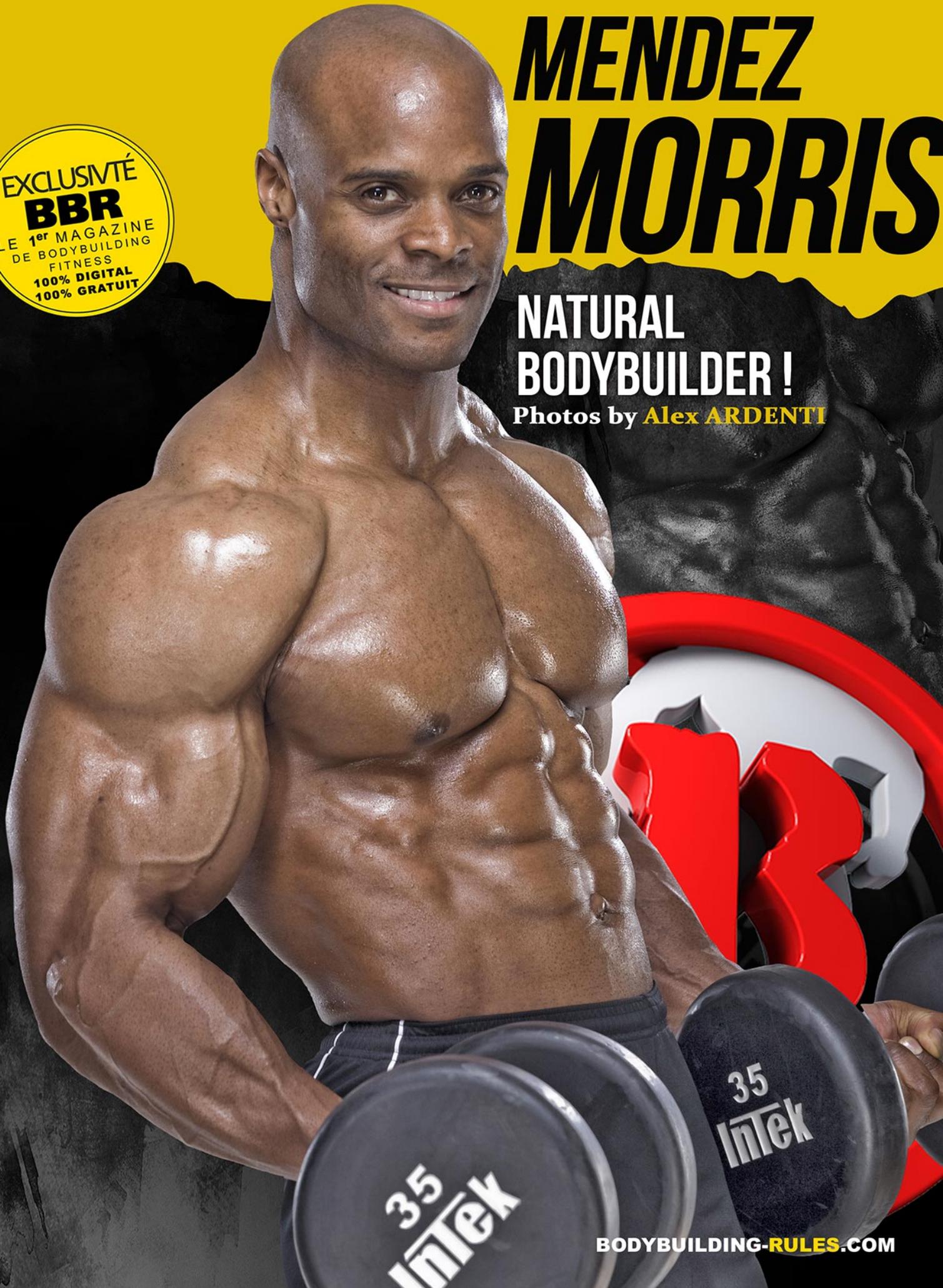
ICENUTRITIONUSA.COM

MENDEZ MORRIS

**NATURAL
BODYBUILDER !**

Photos by **Alex ARDENTI**

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



Athlète pro Bodybuilding naturel, top model, écrivain pour des revues sportives, je vous présente un athlète aux proportions parfaites ! Morris MENDEZ !

Eric RALLO : Bonjour Morris, je suis très heureux de t'interviewer et de te consacrer la 1ere de couverture car tu fais partie de ces athlètes qui possèdent une génétique incroyable et des proportions harmonieuses et représentent dignement le bodybuilding moderne. Peux tu te présenter aux lecteurs et fans du magazine Bodybuilding Rules ?

MENDEZ MORRIS : Bonjour Eric et bonjour à tous tes lecteurs (trices) !

J'ai 45 ans, mesure 1,76m et pèse 88,5kg pratiquement tout au long de l'année.

Mon poids de compétition varie entre 90 et 94kg. je suis né à Birmingham en Angleterre et réside actuellement aux Etats-Unis, à Hartford dans le Connecticut depuis 26 ans.

Je suis Infirmier DMHAS pour l'État du Connecticut.

J'ai commencé à soulever des poids à l'âge de 18 ans et j'ai commencé à faire de la compétition à l'âge de 27 ans.

J'ai au total 17 titres en culturisme. Huit de ces titres ont été remportés en tant que bodybuilder professionnel naturel.

J'ai été un top modèle en charge de la communication pour GNC Durant 4 ans.

J'ai fait de nombreuses 1eres de couvertures et ai eu d'innombrables articles d'exercice dans les plus grands magazines de fitness aux Etats-Unis et à l'étranger.



Je voulais modeler mon corps en fonction de mes super-héros de bande dessinée

Eric RALLO : Quel à été l'élément déclencheur qui t'a donné envie de devenir un culturiste ?

MENDEZ MORRIS : J'ai décidé de faire du culturisme parce qu'avec mes frères plus âgés nous suivions activement ce sport. Je voulais modeler mon corps en fonction de mes super-héros de bande dessinée. Au fil des années en voyant des culturistes comme Arnold Schwarzenegger et Lou Ferrigno en tant que Hulk m'a influencé à m'entraîner !

Il n'a jamais été mon intention de faire de la compétition. Je voulais juste avoir une belle apparence pour les femmes (sourires). Avec tous les encouragements de mes amis qui ont vu mes progrès, Ils m'ont dit que j'aurais de bons résultats en compétition. J'ai fait mon premier show à 25 ans, que j'ai gagné.

Ensuite, j'ai été mordu par le volonté de rivaliser. Donc, tout au long de mon parcours, j'ai eu des objectifs personnels que je voulais atteindre. Je voulais être l'un des meilleurs et voir jusqu'où je pouvais pousser mon potentiel de manière naturelle. C'était mon rêve d'être sur toutes les couvertures de magazines affichant mon physique et être sponsorisé. Tous ces objectifs étaient comme un carburant pour moi afin de m'entraîner pour m'améliorer sans cesse jusqu'à gagner.

Eric RALLO : Comme de nombreux athlètes, as-tu eu des modèles, des bodybuilders qui t'on influencé, inspiré ?

MENDEZ MORRIS : J'ai beaucoup de modèles, des membres de ma famille, les innovateurs, les humanitaires, les acteurs, les athlètes et les dirigeants, m'inspirent .j'admire particulièrement les gens qui réussissent en partant de rien et qui doivent surmonter les difficultés et obstacles sur le chemin de la réussite.

Dans le monde du bodybuilding, durant mon adolescence, mes modèles étaient Arnold Schwarzenegger, Flex Wheeler, Kevin Levrone et Shawn Ray qui m'a particulièrement inspiré pour faire de la compétition.





Eric RALLO : Tu as fais quelques couvertures pour des magazines prestigieux comme Muscle & Fitness. J'ai t'ai d'ailleurs connu dans cette revue et suis ravi de te donner l'opportunité aujourd'hui de représenter Bodybuilding Rules magazine pour cette 17e édition.

MENDEZ MORRIS : La 17e édition du Magazine Bodybuilding Rules... je suis honoré et reconnaissant pour cette opportunité d'avoir été choisi comme représentant de ce prestigieux magazine. Il est particulièrement gratifiant pour moi, maintenant que mes résultats au fil des ans et l'influence que je peux avoir en tant que culturiste naturel dans l'industrie du fitness puissent être reconnues dans le beau pays qu'est la France. particulièrement inspiré pour faire de la compétition.

Eric RALLO : Comment vie t'on le fait d'être une source d'inspiration pour un grand nombre de fans et lecteurs ?

MENDEZ MORRIS : Je pense qu'il ne s'agit pas simplement d'être le plus gros ou le plus fort, gagner des titres ou être sur une couverture de magazine... Il s'agit davantage de la façon dont vous impacter, influencer et inspirer les fans de musculation ainsi que les individus à travers le monde.

Je veux dire, que vous devez donner des résultats aux fans, les éduquer, partager la passion de votre travail acharné et votre engagement afin qu'ils puissent vivre une vie meilleure. J'apprécie le rôle que j'ai maintenu durant de nombreuses années comme un véritable bodybuilder naturel. Mon rôle aujourd'hui, éduquer les culturistes naturels et leur dire que vous pouvez avoir de très bons résultats avec un travail acharné, du dévouement et de la discipline. Cela signifie beaucoup pour moi d'être cette source d'inspiration lorsque les fans vous disent merci pour avoir apporté un changement dans leur vie.

Eric RALLO : Tu es bodybuilder professionnel, tu as concouru plusieurs années à MuscleMania, quels sont tes meilleurs souvenirs ?

MENDEZ MORRIS : Oh, je voudrais dire qu'il y en a beaucoup :

- Gagner de titres en "toutes catégories"
- Voyager dans divers pays et rencontrer tous les fans
- Et à peine côtoyer de nouvelles personnes lors des show qui deviendront par la suite pour certains des amis.

Eric RALLO : Tu reste en forme toute l'année, as tu une alimentation et un entraînement particulier ?

MENDEZ MORRIS :

Tout d'abord je dois dire que d'avoir une bonne génétique et un métabolisme rapide m'aide à rester en forme. J'apporte une bonne quantité de muscle de sorte qu'il est facile de rester mince tout en ayant moins de contraintes avec les régimes. Hors saison je reste dans une fourchette de 2 à 4 kg de ma forme sur scène et reste sur 8-6% de graisse corporelle pour que je puisse être prêt pour les shooting ou démonstrations rapidement. Mais je dois aussi intégrer les conditions d'un entraînement idéal et strict pour travailler avec ma génétique et contrôler mon alimentation. J'ai une alimentation équilibrée, variée, de plus je pratique la modération. Tout au long de l'année, la composition de mes repas sont déterminés par les divers projets que j'ai tout au long de l'année. Si je ne suis pas en compétition ou faisant des séances photos, j'ai tendance à manger de la malbouffe, mais je surveille mon niveau de définition pour savoir où j'en suis exactement afin de pouvoir être prêt pour un projet.

Je consomme 1,2 grammes de protéines par kg de poids de corps

2,5 grammes de glucides par kg de poids de corps

30 calories par kg de poids de corps

LUNDI (Biceps et Ischios)

Biceps.

1. Curl debout à la barre EZ 4 séries x 8-10 reps.
2. Curl Haltères 4 séries x 6-8reps
3. Assis curl au pupitre larry Scott or curl en concentration haltères : 3 séries x 10 reps.

Ischios Jambiers.

1. debout, assis, ou allongé à la machine leg curl : 8 séries au total de 10 reps.
2. Soulevé de terre jambes tendues. 4 séries x10 reps.

MARDI (Pectoraux et Trapèzes)

Pectoraux.

1. développé couché à la barre sur banc plat ou machine hammer bench press. 5 séries x 6-10 reps.
2. développé incliné à la barre. 4 séries x 8-10 reps.
4. Pec Deck machine. 4 séries x 8-10 reps.

Trapèzes.

1. Haussement d'épaules debout à la barre (Shrugs). 5 séries x 10 reps.

MERCREDI- (Epaules, Triceps et Mollets)

Epaules.

1. Développé militaire assis (barre ou haltères) 4 séries x 8-10 reps.
2. Elévations avant haltères 4 séries x 8-10 reps.
3. Elévations latérales haltères ou machine 4 séries x 8-4 reps.
4. Elévations haltères buste penché (oiseau) 4 séries x 8-10 reps.

Triceps

1. Debout face à la poulie, extension des triceps (avec une petite barre) 5 séries 8-10 reps.
2. En position couché sur un banc, extension des triceps avec haltères 4 séries x 8-10 reps.
3. Extension avec corde à la poulie haute ou extension avec haltère derrière la tête. 4 séries x 8-10 reps.
4. Extension 1 seul bras à la fois (haltère ou poulie) 4 sets x 8-10 reps.

Mollets

1. Extension des mollets (Assis) 5 séries x 10-15 reps.
2. Extension des mollets (debout) 5 séries x 8- 10 reps.

JEUDI

Quadriceps

1. squats 5 séries x 8-10 reps.
2. leg press 5 séries x 8-10 reps.
3. Hack squats. 4 séries x 8-10 reps.
4. leg extension 4 séries x 8-10 reps.

VENDREDI

Dos.

1. Tirage à la T-BAR. 4 séries x 8-10 reps.
2. Assis, tirage à la poulie basse. 4 séries x 8-10 reps.
3. Assis, tirage à la poulie basse en supination avec une petite barre 4 séries x 8-10 reps.
4. Tirage poulie haute en supination. 4 séries x 8-10 reps.

Abominaux

3 à 4 fois par semaine

Cardio- 30- 40 minutes 3 à 4 fois par semaine également

Eric RALLO : Quelle est ton actualité, es tu soutenu par un sponsor dans ta carrière ?

MENDEZ MORRIS : Malheureusement je n'ai pas le luxe d'être sponsorisé. J'ai été contacté par diverses compagnies mais il y a certaines dispositions pour être un Bodybuilder auquel je devais adhérer afin d'être payé. Et j'étais en total désaccord avec ses stipulations...

Eric RALLO : Que penses-tu du niveau du Bodybuilding moderne ? des olympiens ? Quelle est ton opinion au sujet du dopage en tant que Bodybuilder naturel ?

MENDEZ MORRIS : Le Culturisme moderne a parcouru un long chemin depuis ses débuts. Si l'on fait un retour dans les Années 60, 70 et 80, le bodybuilding n'était même pas considéré comme un sport jusqu'à aujourd'hui où il est en train de devenir très populaire. Surtout avec de nouvelles méthodes d'entraînement, la nutrition et la supplémentation. Il y a aussi des très nombreux show et concours qui ont désormais ouvert un grand nombre de catégories pour les athlètes masculins et féminins en compétition.

Les physiques Olympiens d'aujourd'hui ne sont pas aussi accessibles pour la plupart, car il s'agit d'être un monstre de masse musculaire à faible taux de graisse corporelle. Le plus gros et le plus incroyable corps fait de vous un candidat pour M. Olympia. Un grand nombre de morphologies asymétriques ont été récompensés juste parce qu'ils étaient énormes. Mais il semble que les critères de jugement ont maintenant un objectif différent, qui est orientée vers un physique comme Phil Heath. C'est une bonne chose pour la scène de l'Olympia en revevant vers les physiques symétriques et esthétiques. Personnellement, j'aime certaines des morphologies des années 80 milieu des années 90 tels que Flex Wheeler Kevin Levrone et Shawn Ray. (Complet, équilibré, de bonne taille et parfaite symétrie)

Je peux apprécier le temps passé, l'éthique de travail et la passion pour le sport que ces athlètes Olympiens ont. Oui, il est passionnant de les voir sur scène, mais avec le but recherché de la majorité des pratiquants d'aujourd'hui, peu d'individus veulent ressembler à un bodybuilder de niveau Olympia. Le look est considéré comme trop malsain et les risques d'avoir une sorte de problèmes de santé plus tard dans votre vie. C'est une chose à laquelle vous devez vraiment réfléchir avec attention.

Si vous me demandez, je dirais que nous n'avons certainement pas besoin d'eux dans le culturisme ou tout autre sport. La raison est simple: ils représentent un risque pour la santé. Si les gens atteindre un physique incroyable et parvenir au niveau supérieur, c'est leur choix de vie. Cela ne fait pas d'eux de mauvaises personnes ou des criminels. Cependant, vous êtes considéré comme un tricheur si vous êtes un compétiteur sportif par rapport aux autres athlètes qui ne prennent pas de produits chimiques.

La consommation de drogues est à son plus haut niveau dans le monde du Bodybuilding, Women's Physique, Figure, Model, et même des compétitions bikini. Le niveau aujourd'hui pour remporter un titre ou une carte pro a encore évolué si vous comparez et faites la comparaison avec les standards des années 80 et 90. Même dans certains des spectacles dits naturels les normes ont beaucoup changées.

Les nouveaux niveaux de condition physique sont très poussés pour gagner un concours.

Il semble désormais, dans certains spectacles naturels, la norme est de prendre de l'hormone de croissance, des diurétiques, de l'insuline, des phéromones etc. pour être au niveau...pro naturel. Et je dis que cela viole justement le vrai sens du mot «naturel» dans un concours de culturisme « naturel ». Surtout si l'athlète passe le test de drogue et que l'organisateur sait l'athlète dopé et lui permet tout de même de faire la compétition. C'est juste une honte parce qu'ils accorde un avantage indu contre l'athlète qui a vraiment travaillé dur naturellement à pour avoir un score élevé ou même gagner un concours naturel.

Il y a beaucoup de ménage à faire dans le monde du sport et dans l'industrie de la remise en forme. Lorsque les pouvoirs en place deviendront sérieux à ce sujet, ils viendront s'écraser sur le centre de tout le culturisme. Je termine en disant que tant que les médicaments sportifs non autorisés sont disponibles en musculation, il y aura toujours sur scène de la masse à outrance et une sèche incroyable.



Eric RALLO : As tu déjà visité la France ? et que penses tu des bodybuilders Français comme Serge Nubret, Francis Benfatto par exemple ?

MENDEZ MORRIS : J'ai été en France à plusieurs reprises pour des vacances. C'est un endroit merveilleux et culturel. J'ai visité des villes comme Paris, Nice, Saint-Tropez, Monaco et Monte-Carlo. Les gens sont gentils, les magasins, la bonne nourriture et des plages de détente pour les amateurs. Paris a ce cadre romantique et la vie nocturne est plaisante. La langue française est bien sûr certainement la chose avec laquelle vous pouvez tomber amoureux si vous êtes un touriste. Je pense que je pourrais dire que la France est le «pays de l'amour » ... Je pense également que Serge Nubret possédait l'un des meilleurs physiques esthétiques de son époque. Son physique a été considéré par la plupart des fans de musculation comme de l'art.

Francis Benfatto a aussi toujours affiché un physique impeccable et bien équilibrée sur scène. Très symétrique, grande condition physique aussi avec de belles lignes classiques. N'oublions pas de mentionner son sens artistique pour le posing.

Eric RALLO : Quels conseils voudrais tu donner aux fans français et aux bodybuilders du monde entier ?

MENDEZ MORRIS : Le conseil que je donnerais aux fans français et autres bodybuilders en herbe dans le monde, c'est que vous devez apprécier le voyage et pas seulement la destination finale. Chaque étape de votre aventure en musculation / fitness va vous apprendre beaucoup de choses de valeur sur vous-même et sur la vie. Ce dont je suis certain vous mettrez en œuvre dans votre vie. Valorisez votre travail acharné, l'éducation, les principes, votre santé et vos objectifs et résultats dans le sport. Certaines de vos autres valeurs dans la vie se développeront et en découleront. Soyez patient avec vos progrès. Nous avons tous le potentiel qui nous a été donné d'être mieux mentalement et physiquement. Alors ne le perdez pas et voyez dans quelle mesure votre potentiel naturel peut être atteint.

SERGE
NUBRET



Francis
BENFATTO



Eric RALLO : Quels sont tes projets ? Continuez les compétitions, coaching, écrire, faire du cinéma si possible ?

MENDEZ MORRIS : Eh bien, je vais continuer à m'entraîner pour perfectionner mon physique au mieux de mes capacités. Refaire de la compétition ? Je pense que j'ai encore en moi quelques compétitions auxquelles me mesurer. Je viens de décider quel concours sera le mieux adapté pour moi.

Coaching particulier et coach pour les compétiteurs afin que l'athlète soit prêt le jour « j » est ce que je vais finalement faire à temps plein. C'est quelque chose que j'aime faire, aider d'autres athlètes à atteindre leur meilleur niveau sur scène.

Faire du cinéma, c'est encore une de mes passions, que j'ai poursuivis une fois, mais mis de coté finalement afin de retourner à l'école et progresser dans ma carrière professionnelle. Je vais finalement à nouveau emprunter cette voie pour relever le défi. Qui sait peut-être que je serai le prochain héros d'action ou James Bond.

Eric RALLO : Merci beaucoup Morris d'avoir répondu à mes questions, toute l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine te souhaite de concrétiser tous tes projets personnels et bien sur sportifs..t

MENDEZ MORRIS : Merci à toi Éric et à toute l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine pour cette opportunité. Merci à Alex Ardenti pour ces superbes photos.

Merci à vous, lecteurs de ce magazine et tout les fans de bodybuiding à travers le monde, un merci spécial à vous tous.

Vous ne pouvez pas imaginer à quel point votre soutien est important pour nous les athlètes. Bonne chance dans efforts et vos projets, rester en bonne santé et soyez bénis

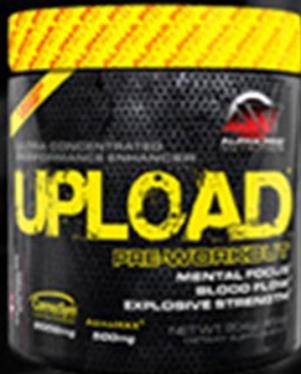


Photos by **Alex ARDENTI**



www.alexardenti.com

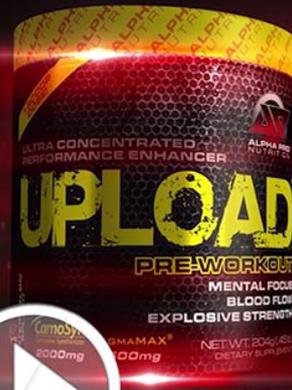
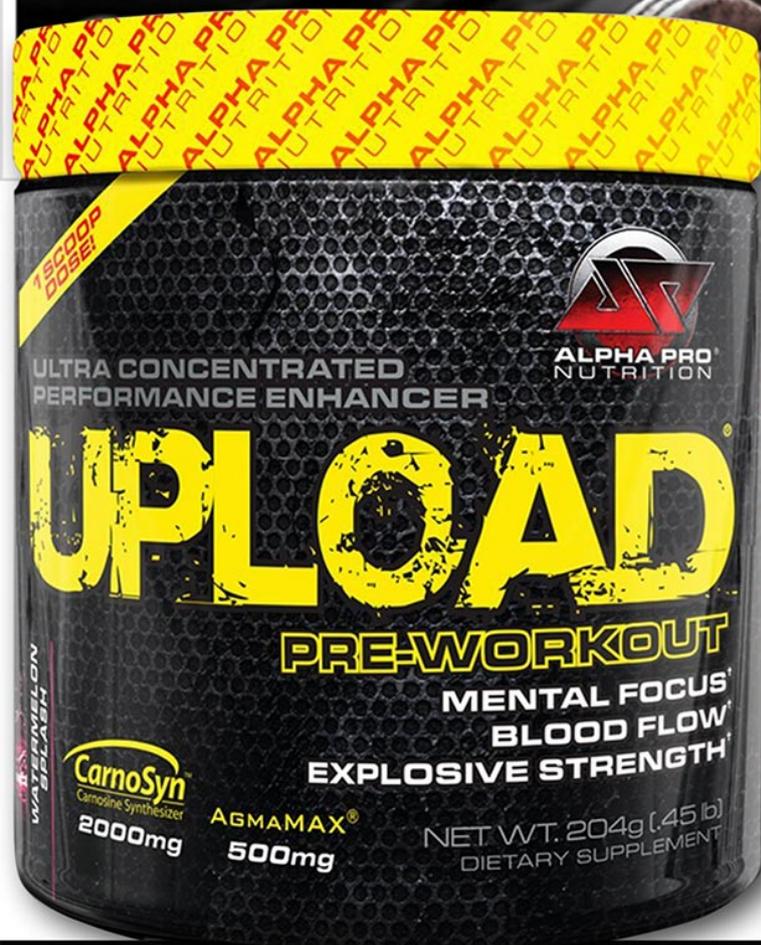
UPLOAD[®]



- > 500MG AGMATINE
- > 2000MG BETA ALANINE
- > CREATINE PYRUVATE
- > N-ACETYL TYROSINE
- > DENDROBIUM
- > RHODIOLA

30 SCOOPS
30 WORKOUTS

THE ULTIMATE
PERFORMANCE
ENHANCER FROM
ALPHA PRO!



L-Glutamine

Creatine Pyruvate

Dendrobium

N-Acetyl-Tyrosine



WWW.ALPHAPRONUTRITION.COM



**MARC
VOUILLOT**



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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



COMMANDER

amazon.com

COMMANDER



Le travail musculaire suppose une certaine logique dans son approche si l'on veut travailler intelligemment et obtenir les résultats souhaités. Les muscles sont des organes contractiles qui servent aux mouvements articulaires. Une réflexion et un minimum de connaissances s'imposent si l'on veut intervenir à différents niveaux afin de découvrir les meilleures façons d'entraîner chacun d'entre eux.



L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

1ère partie

L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

1ère partie

photothèque Marc Vouillot

- Dénombrer les fonctions motrices : flexion, extension, adduction, abduction, rotation en rapport avec les différentes positions articulaires envisageables ;
- Privilégier le travail à pleine amplitude, de l'allongement au raccourcissement complets (course externe et course interne maximale) dans la mesure des possibilités ostéo-articulaires, même si l'on sait que certains principes d'entraînement ne vont pas dans ce sens ;
- Rechercher les différents angles de travail possibles afin d'exercer toutes les fonctions motrices en se déterminant sur l'outil de travail le plus approprié (barre, haltère, poulie, machine) ;
- Étudier globalement l'approche biomécanique des muscles synergiques et antagonistes afin de coordonner leurs efforts dans l'optique de travailler sélectivement le muscle cible de chaque exercice ;
- Envisager d'inclure différents régimes de contraction musculaire permettant de créer de nouveaux stimuli.



MARC VOUILLOT



Fabriqué en Allemagne

WEIDER SPORT NUTRITION



TAURINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr

APPROCHE THÉORIQUE

PHOTOS /ATHLÈTE : LIONEL CAMPANA WOLLBRETT

Chaque muscle agit au moins sur une articulation, parfois sur plusieurs.

Par contre, un muscle mono-articulaire n'agit que sur une articulation.

Exemple :

Le brachial antérieur qui relie l'humérus au cubitus et dont l'action provoque la flexion du coude.



L'extension du coude est effectuée par le triceps brachial qui comprend deux chefs musculaires mono-articulaires, reliant l'humérus au cubitus et un chef musculaire bi-articulaire, la longue portion du triceps qui relie l'omoplate au cubitus.

Le premier exercice sollicite principalement les vastes interne et externe, la longue portion ne travaillant pratiquement pas sur sa partie supérieure. Le deuxième exercice implique une très importante participation du long triceps du fait de l'étirement maximal qu'impose la position des bras.

Dans le cas de l'articulation du coude, articulation qui ne peut mécaniquement n'effectuer qu'une flexion et une extension, le fonctionnement musculaire est assez simple bien que le triceps, par sa longue portion, puisse avoir aussi une action dans la flexion du coude, notamment lorsqu'on exerce les grands dorsaux à la poulie, barre fixe ou encore sur machine.

En effet, lors de l'exécution de ce mouvement, les insertions d'origine et de terminaison du long triceps se rapprochent (assez faiblement) puisque le faisceau musculaire s'allonge au niveau de l'articulation du coude quand il se raccourcit au niveau de l'articulation de l'épaule.



Sur la phase de traction le long triceps s'allonge au niveau du coude et se raccourcit au niveau de l'épaule

Dans le cas de la flexion avant-bras sur bras, les choses se compliquent un peu car deux muscles importants participent à l'action motrice en renfort du brachial antérieur :

- Le biceps brachial (qui agit sur 3 articulations)
- Le long supinateur (qui agit sur 2 articulations).

Ces deux muscles, principalement fléchisseurs du coude, sont également impliqués dans les mouvements de prono-supination en agissant sur le radius et le cubitus qui font tourner le poignet.

Le biceps brachial quant à lui comprend deux chefs musculaires qui originent de l'omoplate par deux endroits distincts et de ce fait mobilisent l'articulation de l'épaule.

Cela implique que le biceps brachial devient extenseur du coude au cours du développé couché. **Les grands spécialistes de ce mouvement le savent bien puisque le travail des biceps est intégré à leur préparation physique.**

le mois prochain :
Marc Vouillot

**APPROCHE
PRATIQUE**



BLACK PROTEIN®

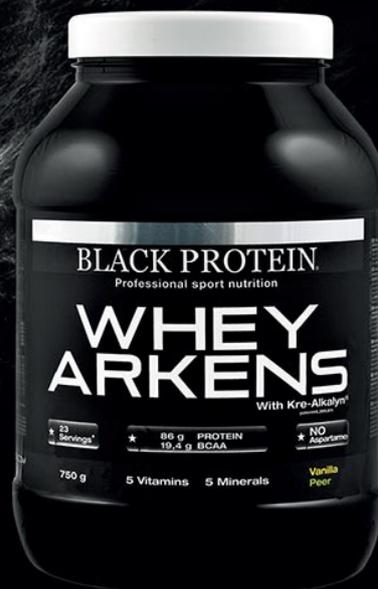
Dosage optimisé

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 Champfleuille, 38500 Voron - Siret : 423 810 324 000 24



Rejoignez-nous
sur Facebook

PITTSBURGH

IFBB PRO MASTER

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

Reportage et photos
par **OLIVIER RIPERT**



Backstage
Marie-Pierre Ripert
le 28/08/2014
Pittsburgh / Pennsylvanie

PITTSBURGH

IFBB PRO MASTER

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

Reportage et photos
 par **OLIVIER RIPERT**



Pittsburgh Pennsylvanie, Hôtel Sheraton le 28 aout 2014, c'est là que s'est tenu le Pittsburgh Pro Master organisé par l'IFBB et le NPC. Les particularités de ce grand prix sont ce qui a motivé le choix de cette compétition pour Marie Pierre. Gary Udit l'organisateur voulait une compétition pour les Masters pros (il y en a de plus en plus) avec des catégories +40, +50, +60 et +70 ans pour les hommes et + 40 et +45 ans pour les filles. Gary a aussi tenu à préserver la catégorie Bodybildeuse qui est en voie de disparition. Au niveau du protocole la totalité des compétiteurs devait exécuter un posing libre de 70". Ce qui est rare car dans la majorité des grands prix pros seuls les finalistes exécutent leur posing libre.

QUELQUES CHIFFRES : Pros et amateurs réunies cette compétition a rassembler **1020 compétiteurs** sur 3 jours. A savoir que chaque compétiteur a réglé une inscription de **200\$** si inscrit avant le 1er aout (sinon c'est **400\$** !)

Pour les spectateurs **30\$** le prejudging pour 1 journée et **70\$** pour assister aux résultats le soir pour 1 journée aussi. Ajouté **100\$** si vous voulez entrer dans le vestiaire.

Certain idéalise le body aux USA, alors je pose la question : **qui serait d'accord pour qu'on est le même fonctionnement en France ?** En tant qu'organisateur ça me rendrait service et cela résoudrait pas mal de problèmes d'organisation et aussi cela permettrait de proposer des conditions internationales de meilleure qualité pour les athlètes internationaux.





Robert Youells

Brad DAVIS

Le prejudging a commencé par les **hommes +40 ans**, 6 compétiteurs. Pour ceux qui n'ont jamais vu de compétition aux USA, il faut savoir que les jugements vont très vite. Pour cette catégorie le prejudging a durée 7 minutes « montre en main ». **Brad Davis** énorme et sec remporte facilement cette catégorie devant le très esthétique mais moins volumineux **Robert Youells**.



MUSCLE

ROCK

NFF UNIVERSE 2015 LA CIOTAT

27 JUIN 2015



Rusty Jeffers
en 2007
Iron Man Pro
Posing
routine

La seconde catégorie est celle des + de 50 ans. J'attendais impatiemment cette catégorie car **Rusty Jeffers** y concourrait. Rusty est un bodybuilder pro de longue date mais trop rare à mon goût. Rusty présente un physique massif mais très esthétique. Sa particularité est son posing libre. Il est pour moi un des meilleurs poseur de tous les temps avec les Makkawi, Labrada...Rusty c'est des débuts en body à 12 ans, première compète à 14 ans et première victoire à 17ans. Regardez ses posings sur Youtube, c'est toujours instructif. **Rusty Survole sa catégorie et remporte le titre.** Je n'ai pas assisté a la suite de la compétition car j'étais dans le vestiaire avec Marie.



Rusty Jeffers

...ERS CHAMPIONSHIPS

ARI
SCHWAR
— SE



Marie Pierre et Rusty

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

PITTSBURGH
IFBB PRO MASTER

PITTSBURGH

IFBB PRO MASTER



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



Donc Marie Pierre avait pour objectif de concourir pour la première fois en Women's Physique +45ans. C'était un nouveau challenge pour Marie qui concourrait depuis 8 ans en Figure. Catégorie pour laquelle, elle avait du abandonner pas mal de muscles, les poses imposées et le posing libre. C'était donc là un retour aux sources. 17 compétitrices pour cette catégorie. Les critères dans cette catégorie encore jeune ne sont pas très clairs. On a vu lors des compétitions précédentes des physiques très différents remporter la victoire. Le fait est que le premier critère de jugement est la sèche. Marie présentait un physique très esthétique et était au niveau musculaire de la catégorie. Mais avec le voyage et le stress et le fait qu'il lui manquait encore un peu de sèche elle ne pouvait pas être compétitive comme elle l'aurait souhaité. Elle obtient une 11eme place satisfaisante pour un retour dans une catégorie ou elle a retrouvé ses automatismes et dans laquelle elle a pris beaucoup de plaisir.

ERS CHAMPIONSHIPS

SERIES



opnumnutrition.com



and the
PITTSBURGH PRO MASTERS CHAMPIONSHIPS



METRX
ENGINEERED NUTRITION[®]

GEAR
GENETICALLY ENHANCED ATHLETIC RESEARCH

GLADIATOR
NUTRITION

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

and the
PITTSBURGH PRO MASTERS CHAMPIONSHIPS



PITTSBURGH

IFBB PRO MASTER



METALX[®]
ENGINEERING POSITION[®]

entimur...tion.com

PITTSBURGH PRO MASTER

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

METALX[®]
ENGINEERING POSITION[®]
entimur...tion.com



La catégorie est remportée par Roci Guillem devant une ancienne Bodybildeuse Vicki Nixon (54 ans). Vicky était en super forme, très sèche et très esthétique mais la meilleure tonicité et les cuisses plus volumineuses de Roci ont fait la différence. A noter une très bonne ambiance dans les vestiaires et de nouvelles copines pour Marie avec Vicky Nixon et Tracy Hess . Dans l'ensemble un bon moment et le plaisir retrouvé de la compétition pour Marie.



Avec Vicky et Tracy Hess

PITTSBURGH

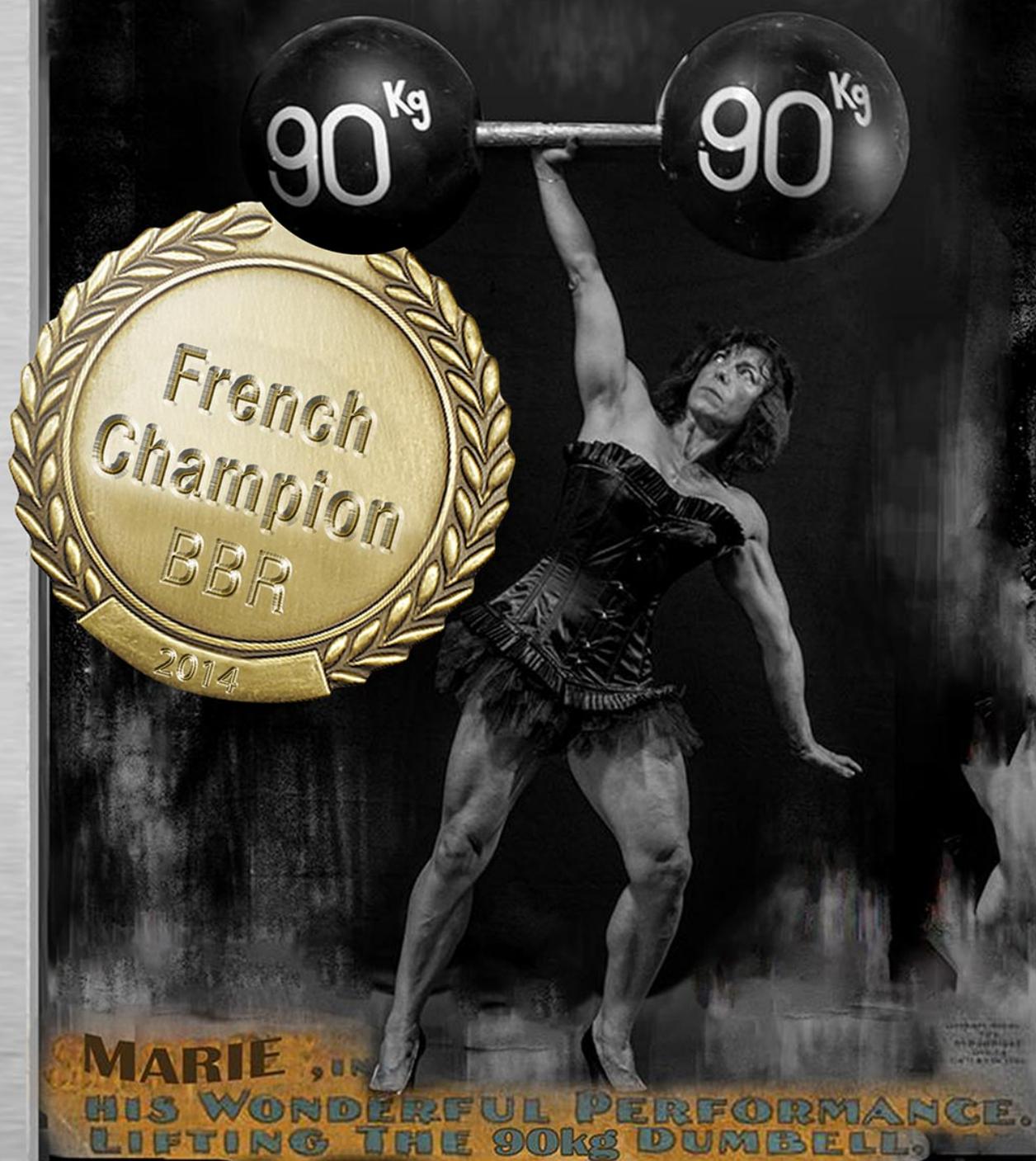
IFBB PRO MASTER



THE RIPERT

FRENCH PRO ATHLETE

DIRECTION
O. RIPERT

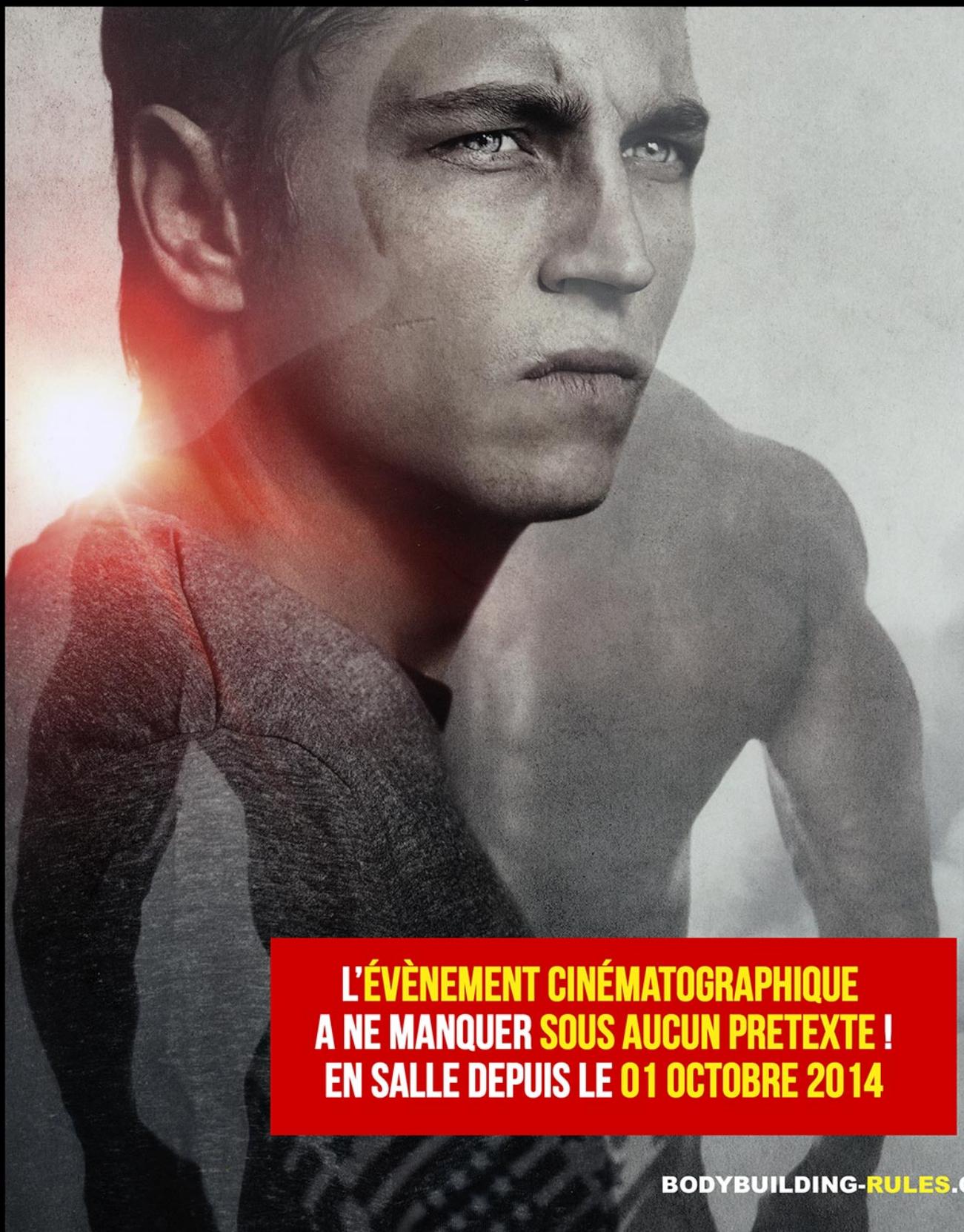


MARIE, IN HIS WONDERFUL PERFORMANCE, LIFTING THE 90kg DUMBBELL.

POINT DE VUE SUR LE FILM BODYBUILDER

DE ROSCHDY ZEM

PAR JOSETTE DEMEILLES, MONIQUE & PIERRE MAZERAU



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

Pierre Mazereau : Sur une invitation d'Eric RALLO, j'ai été convié d'assister à une des avant-premières du film de **Rochdy ZEM** « **BODYBUILDER** ».

Donner seul mon opinion sur le film n'aurait qu'un impact moindre. C'est alors que j'ai décidé de proposer à **Josette Demeilles** plus connue sous le nom de **Josette Roche-Shuey**, journaliste professionnelle qui fit les beaux jours de « **Pleine Forme** » comme du « **Monde du Muscle** » de se joindre à nous, puisque mon épouse **Monique** moins impliquée (quoique) dans le Body, m'accompagnait, le tout pour un reflet qui devrait être impartial.

Pierre Mazereau : Bonjour Josette, je pense que pour les lecteurs de BBR, c'est avec beaucoup de plaisir qu'ils vont retrouver ta plume qu'ils appréciaient tant dans les magazines des Editions Jibéna.

Je commencerai par ma femme puisque nous en avons débattu ensemble.

Monique Mazereau : Pour moi c'est une réussite, de part le sujet qui y est développé, la brillante interprétation de tous les acteurs comme les plans films propres au metteur en scène. **Yolin Gauvin** y fait une brillante entrée dans le monde du cinéma coaché par **Rochdy Zem**, à la fois metteur en scène et acteur qui maîtrise parfaitement le sujet. Malgré le côté hard sur lequel Roschdy met l'accent, on y découvre vraiment les sacrifices tant physiques que nutritionnels des athlètes de ce sport passion mêlé à une histoire malheureusement très à la mode de nos jours. Un bon film à voir qui capte constamment notre attention.

Pierre Mazereau : J'ai beaucoup aimé **Vincent Rottiers** dans rôle du fils. Moins le tiroir de vitamines. Je me pose la question de savoir comment vont réagir les médias à ce passage. Mais Rochdy relate la stricte réalité et c'est ce qui fait la force de ce film, qui à mon point de vue est un bon point pour le bodybuilding. Le rôle du père brillamment interprété par **Yolin Gauvin** qui cherche à remettre son fils dans le droit chemin est en parfaite adéquation avec sa préparation peut-être pour un dernier titre. Par contre la solidarité entre les bodybuilders, passage qui est montré à la fin, si je l'ai rarement vu dans la réalité elle laisse au moins entrevoir la possibilité d'exister. Mais je vais laisser la parole à Josette qui me dit avoir été émue par le film.

f

Pierre Mazereau



Josette Demeilles : Au menu donc, l'histoire touchante d'une famille ordinaire, un peu cabossée émotionnellement mais chaleureuse, et recomposée, comme c'est aujourd'hui souvent le cas.

Dans son film "Bodybuilder" Roschdy Zem a su trouver les ingrédients essentiels, et surtout le bon dosage, avant de tout mélanger pour nous concocter une recette qui, à la finale, devrait réjouir les papilles gustatives de tous les convives. Même si en cours de préparation certains risquent de faire un peu la grimace.

Roschdy Zem prenait des risques en voulant initier la personne lambda à la saveur corsée et pour le moins déconcertante, sans rien tenter pour l'édulcorer, à l'univers singulier d'un champion de bodybuilding en pleine préparation de concours. Comme nous le savons dans ce milieu, c'est une étape bouillonnante, à haut risque de voir le lait déborder, voire être brûlé.

C'est au travers du regard d'Antoine, jeune marmiton non -initié à la tambouille de son paternel, que nous nous familiarisons avec les méthodes culinaires engagées à cette occasion.

Le réel champion Yolin François Gauvin campe le rôle du père, et s'en sort plutôt bien pour son premier essai cinématographique. Vincent Rottiers, jeune talent prometteur, joue le rôle d'Antoine, 20 ans, surnommé affectueusement le "Maddox des Min guettes". Ce qui situe l'affaire dans la région lyonnaise et vous laisse entrevoir les embrouilles - et leurs conséquences - auxquelles se livre le jeune homme. A vouloir émuler le célèbre escroc financier, il se fout bien entendu dans le pétrin.

J'apprécie la franchise du cinéaste dans sa présentation sans fard d'un milieu dont il apprécie les qualités, même si les excès ne sont pas forcément la tasse de thé de tout un chacun.

Roschdy Zem réussit le pari, celui de modifier le regard que l'on porte sur cette discipline, c'est-à-dire de lui conférer ce que l'on doit à toute personne vivant sa passion : le respect pour le travail exigeant que celle-ci lui a demandé.

Josette Demeilles

PERFORMANCE

SPORTS NUTRITION

REVEAL YOUR POTENTIAL

DÉVELOPPER VOTRE PUISSANCE

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

Offre spéciale
-20%

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



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



BODYBUILDING-RULES.COM

WOMEN BODY

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

VERONIQUE STEIGER

créatrice de maillots de posing en Suisse

photothèque véronique Steiger



« de la confiserie à



à la confection... »

VERONIQUE STEIGER, Athlète nationale Suisse, se taille une jolie réputation en devenant dans le milieu du Body Féminin en confectionnant des « bikinis » de compétition qui commencent à fleurir sur les plateaux nationaux et internationaux

Elle est actuellement, une des seules francophones à proposer ce genre de service de façon très professionnelle, j'ai voulu en savoir plus sur elle....

WOMEN BODY

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



Véronique est née en 1969 et exerce le beau métier de « Pâtissière-Confiseur-Chocolatière » ! un rêve pour pas mal d'affamés post-concours que nous sommes tous un jour...quel bonheur !

Après son accouchement en 1997 et ayant quelques kilos à perdre, elle s'inscrit dans un fitness à Neuchâtel en Suisse.

La propriétaire de la salle, devant ses aptitudes évidentes, lui conseille et propose de faire la formation d'Instructeur Fitness à l'UNIL de Lausanne.

En 1999 naît sa seconde fille et en 2000, toujours motivée, elle poursuit sa formation d'Instructeur. Véro pense alors à la compétition très sérieusement, mais sans «bon Coach» et avec un mari très opposé au milieu du Body, elle laisse tomber l'affaire.

Après son divorce....elle rencontre son futur mari Frédéric Steiger qui est Champion du Monde Master WABBA 2013.

Ce dernier lui présente un préparateur et elle lance la machine pour les Championnats Suisse IFBB en 2010 et WABBA en 2012.



**VERONIQUE
STEIGER**

Alain Pipoz Photography



Vero commande donc un maillot de compétition aux USA, qu'elle paye très cher et...ne reçoit JAMAIS ! Après des mails sans réponse et un interlocuteur muet, l'échéance arrivant à grands pas, elle « bricole » et modifie un maillot de bain basique de chez H&M !

Son succès sur scène, pas pour sa place dit-elle avec humour, mais pour son maillot, la décide à faire elle-même son maillot suivant. En effet, elle remarque que les Championnats la font se distinguer alors qu'elle fait 6ème, pour ses créations et notamment grâce à des athlètes comme Ariane Vlerick, qui l'a aidée à se faire connaître en devenant Championne Suisse Fitness.



Vero est maintenant mère au foyer et donne des cours dans un fitness, ce qui lui laisse le temps de créer et d'assouvir sa nouvelle passion pour les maillots de posing !

Elle n'en oublie pas pour autant sa carrière sportive et pense à de très bons souvenirs comme son titre de **Championne Suisse en couple avec son mari et leur 4ème place aux Championnats du Monde.**

Pour son meilleur souvenir en temps que créatrice de mode, c'est avec notre **Nathalie Camou** nationale qu'elle le partage avec la réalisation de son maillot de compétition pour les Championnats NAC Univers où Nathalie s'adjuge la première place ! son amie que Vero admire, devient alors sa meilleure vitrine, elle ne peut que la remercier.

Son but est de faire un maillot pour le come back de **Sylvie Chavot** qui a été son exemple et le déclencheur de sa passion pour le body, lorsqu'elle l'a vue sur un magazine de musculation. Son rêve absolu serait de travailler pour des athlètes comme **Karina Nascimiento, Dana Lynn Bailey et Erin Stern.**

Elle a quand même deux grandes fans **Jennifer Mick et Stéphanie Perriard** pour qui elle a fait plusieurs modèles uniques !

En ce moment elle crée avec un immense honneur pour **Sidibé Khoudiedji et Victoria Bertaux** qui préparent l'Arnold Classic Madrid cette année.

D'autres athlètes de renom comme **Muriel Boumazza et Isabelle Leveau** l'ont contacté pour de futurs projets.

Vero s'est donc mise tout naturellement aux modèles....hommes ! Messieurs, à votre tour !

VERONIQUE STEIGER



Son projet sportif personnel est de devenir Championne Suisse et se sélectionner pour les Championnats du Monde afin de faire un top 6 si possible...mais son travail de créatrice pour les athlètes, reste sa plus belle récompense.

Vero envisage de créer des costumes de scène, mais elle est limitée en Suisse car il n'y a pas beaucoup de compétitions. Elle pense que les français sont chanceux, le niveau est très élevé et il y a énormément d'athlètes. Son travail devient petit à petit une science très pointue mais avec la passion on va jusqu'au bout de ses rêves !

Son message...rester humble, se respecter entre sportifs et garder la rage de vaincre quoiqu'il arrive !

Si vous avez envie d'être unique sur scène...et pas seulement à cause de votre physique, sur la page Facebook de Vero :

« VeroSteiger maillot et bikini de posing » 

Elle précise qu'elle a très peu de stock car les maillots sont créés sur mesure et décorés selon le désir de chaque cliente. Elle projette une ligne Bikini avec les tailles standard Européennes.

les maillots de véro



Palmarès de véro

- Vice-Championne Suisse 2010 (coupe d'Automne)
- 3ème aux Championnats Suisse IFBB
- 3ème aux Championnats Suisse WABBA 2010
- Championne Suisse couple 2013
- 4ème couple Monde 2013 avec Frederic Steiger,
- Top 10 en catégorie Shape.



On l'aura compris, Vero possède des mains en or, c'est une créatrice qui, après avoir excellé dans un métier qui sublime les papilles gustatives, continue son chemin vers les paillettes de la scène et habille les corps couleur chocolat d'une « ganache » brillante et sucrée qui leur colle à la peau et les sublime aussi !

En fait, Vero n'a jamais changé de métier, la couture, comme la pâtisserie...est un art !

VERONIQUE STEIGER

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'ENTRAINEMENT
SPORTIF vient de France !



This time the
INNOVATION IN
PHYSICAL TRAINING
come from France !



WWW.THERMOTRAINING-ROOM.COM

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

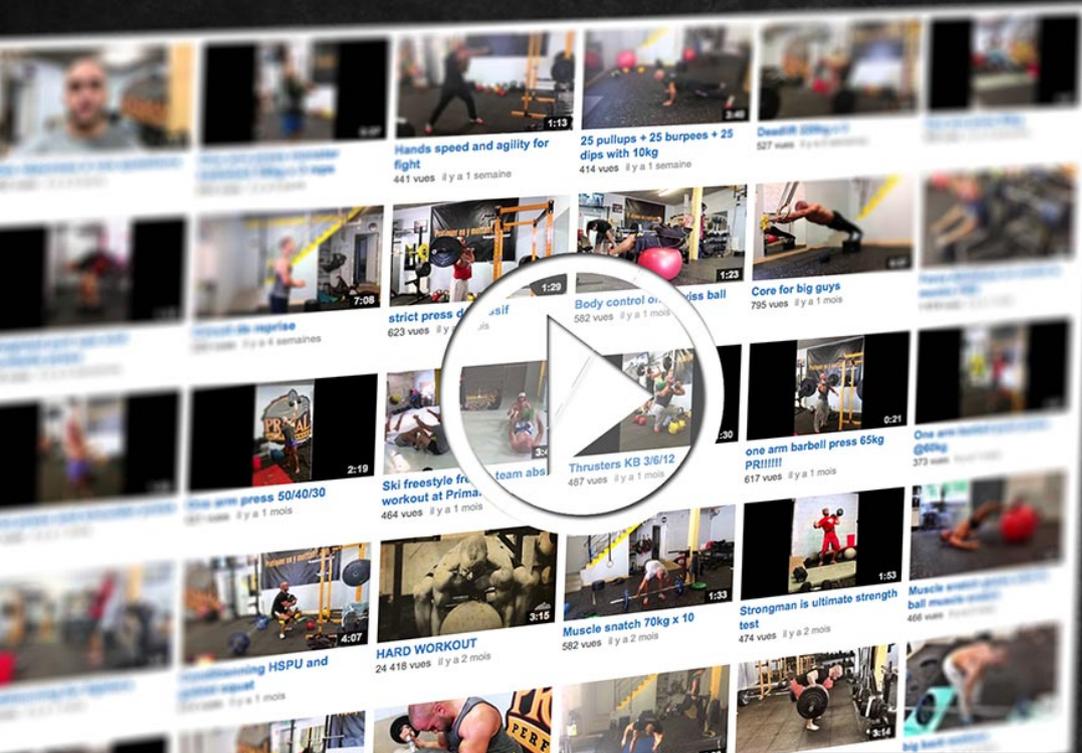


Vincent ISSARTEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



Suivez Vincent sur Facebook



RETROUVEZ TOUS MES CONSEILS SUR MON YOUTUBE

MINCEUR
BOISSONS ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

FIRST CLASS NUTRITION

PANCAKE MIX

PETIT-DÉJEUNER OU COLLATION PRÉPARÉ EN QUELQUES MINUTES.

A BASE DE FLOCONS D'AVOINE

35G FULL PROTEIN PER SERVING

800 G

CELICIOUS TASTE · EASY-TO-PREPARE · JUST ADD WATER

MEAL EXCHANGE FORMULA

BODYBUILDING-RULES.COM

WWW.FIRSTCLASSNUTRITIONFRANCE.FR

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

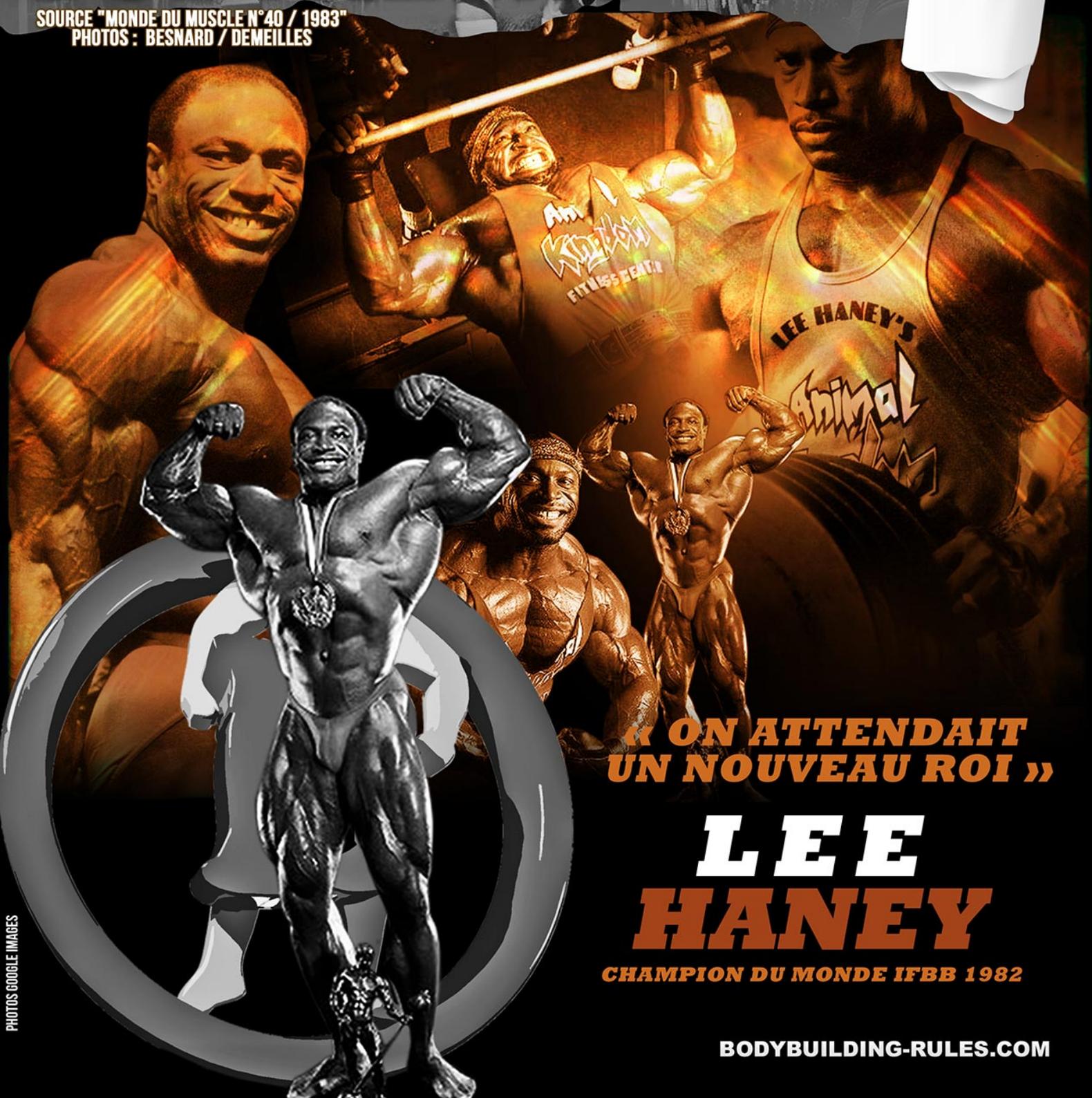
 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

SOURCE "MONDE DU MUSCLE N°40 / 1983"
PHOTOS : BESNARD / DEMEILLES

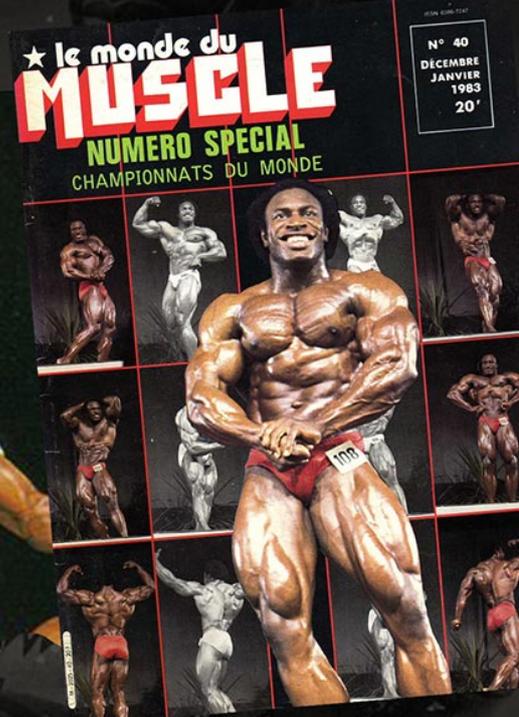


« ON ATTENDAIT
UN NOUVEAU ROI »

LEE HANEY

CHAMPION DU MONDE IFBB 1982

APRÈS LE CAIRE EN 1981 C'EST LA VILLE DE BRUGES (BRUGGE) EN BELGIQUE QUI ACCUEILLE LE CHAMPIONNAT DU MONDE IFBB 1982. LES AMÉRICAINS VONT UNE NOUVELLE FOIS OBTENIR 3 TITRES DE CHAMPION DU MONDE AVEC UN NOUVEAU VENU QUI VA BIEN TÔT FAIRE PARLER DE LUI ! ...LE CHAMPION DES POIDS LOURDS AMÉRICAIN LEE HANEY !



PHOTOS : BESNARD & DEMEILLES

**LES POIDS LOURDS :
LE NORVÉGIEN GUNNAR ROSBO
POURRA AVOIR DES REGRETS
ENCORE LONGTEMPS .IL EST
UNE FOIS DE PLUS CLASSÉ
SECOND, COMME L'ANNÉE
PRÉCÉDENTE AUX
CHAMPIONNATS DU MONDE AU
CAIRE OÙ IL AVAIT ÉTÉ BATTU
PAR LANCE DREHER.**

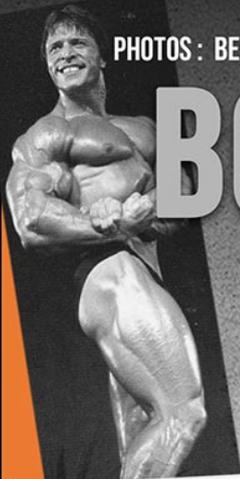


BODYRÉTRO

PHOTOS : BESNARD & DEMEILLES

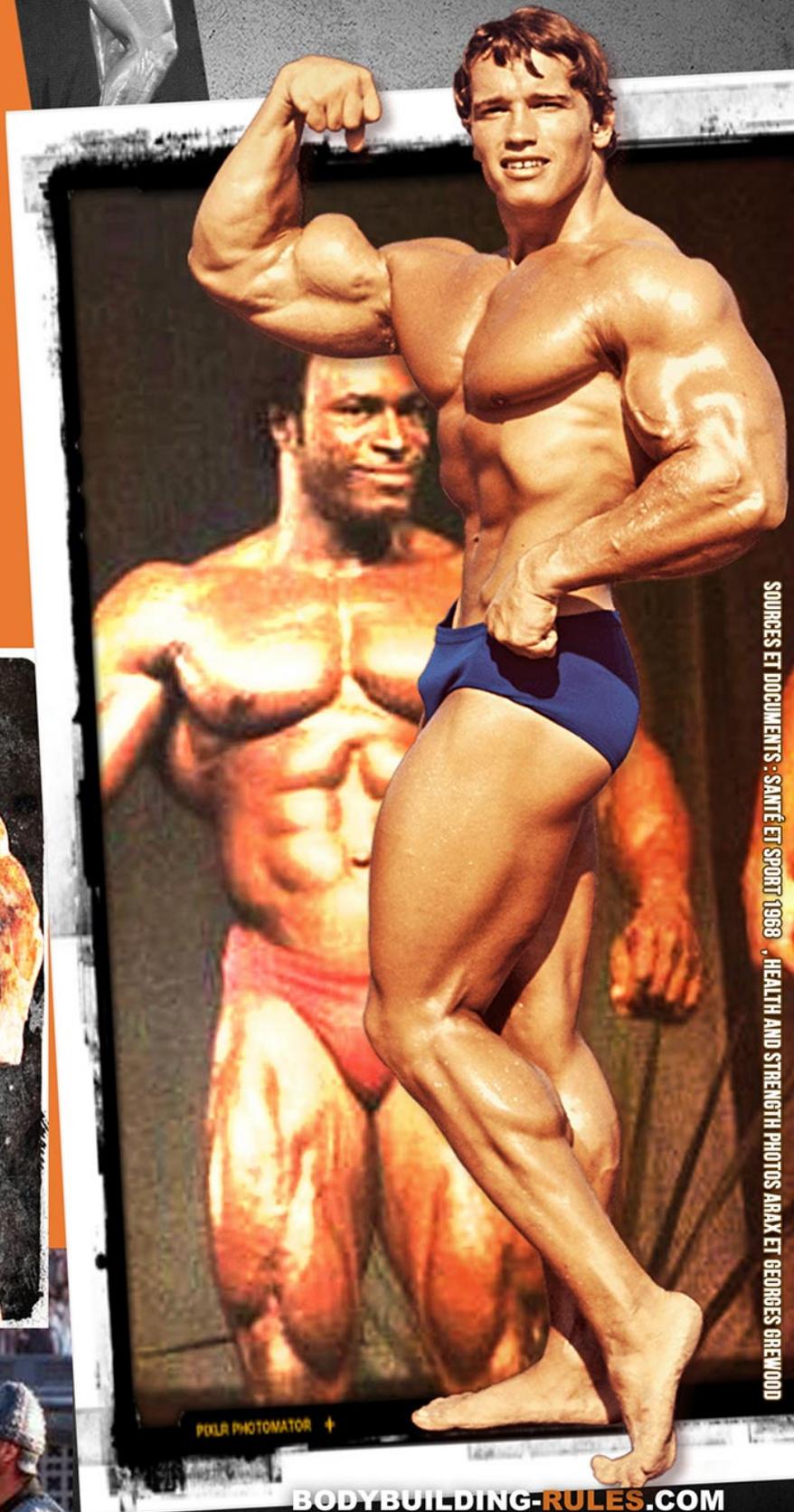
BODYRÉTRO

GUNNAR ROSBO : «ARNOLD SCHWARZENEGGER ?
« CONNAIT PAS.... » !



CETTE FOIS-CI GUNNAR EST BATTU PAR LEE HANEY LE CHAMPION AMÉRICAIN NPC DES LOURDS QUI DÈS SA PREMIÈRE PARTICIPATION AUX MONDIAUX AMATEUR REMPORTE LE TITRE ET LE « BILLET » POUR ALLER REJOINDRE LA COURSE DES GRANDS ET ÊTRE LE PREMIER À BATTRE LE RECORD D'ARNOLD SCHWARZENEGGER AU MR OLYMPIA. POUR GUNNAR ROSBO ON REGRETTERA QUE LES RÈGLES DE L'ÉPOQUE L'EMPÊCHE DE PARTICIPER AU CONCOURS DE MR OLYMPIA, DOMMAGE CAR IL AURAIT LARGEMENT EU SA PLACE À CE NIVEAU. SON ÉTONNANTE RESSEMBLANCE AVEC ARNOLD NE L'AURAIT SANS DOUTE PAS DESSERVI. ON SE SOUVIENDRA AUSSI DE SA RÉPONSE À LA QUESTION D'UN JOURNALISTE SUR CE QU'IL PENSAIT D'ARNOLD SCHWARZENEGGER « CONNAIT PAS.... »

ON TROUVE À LA 3^e PLACE LE GÉANT ALLEMAND RALF MOELLER 1,98 CM UN DES PLUS GRANDS CULTURISTES À CE NIVEAU. RALF MOELLER OBTIENDRA LE TITRE DE CHAMPION DU MONDE EN 1986 ET PARTICIPERA UNE FOIS AU MR OLYMPIA EN 1988. SON PHYSIQUE LUI PERMETTRA DE FAIRE QUELQUES APPARITIONS AU CINÉMA (GLADIATOR ENTRE AUTRE)



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





POIDS MI-LOURDS : C'EST LE RETOUR D'AHMET ENUNLU QUI REMPORTE ENFIN LE TITRE DE CHAMPION DU MONDE IFBB .CELUI QUI AVAIT LAISSÉ SPORTIVEMENT LA 1ER PLACE À ALBERT BECKLES AU CHAMPIONNAT DU MONDE IFBB EN 1972 REMPORTE ENFIN LE TITRE POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES 5000 SPECTATEURS. IL DEVANCE LE FINLANDAIS KEIJO REIMAN QUI ÉTAIT AUSSI SUR LE PODIUM À LA 3E PLACE EN 1980 ET 1981 LE 3E EST L'AMÉRICAIN MOSES MALDONALDO EN SUPERBE CONDITION MAIS BATTU PAR DEUX GRAND CHAMPIONS .

POIDS MOYENS : C'EST UNE NOUVELLE FOIS UN AMÉRICAIN QUI L'EMPORTE DALE RUPLINGER MÊME SI IL NE POSSEDE PAS LA LIGNE D'ERWIN KNOLLER SECOND EN NET PROGRÈS PUISQU'IL AVAIT TERMINÉ 7E L'ANNÉE PRÉCÉDENTE AU CAIRE .DE L'AVIS DE BEAUCOUP DE SPÉCIALISTES ERWIN AURAIT DÛ REMPORTER LE TITRE MAIS DALE EST TRÈS COMBATIF ET FINI PAR S'IMPOSER LUI PERMETTANT AINSI D'AVOIR LUI AUSSI SON BILLET POUR OLYMPIA 1983 QUI SE DÉROULERA À MUNICH. SUR LA 3É MARCHE SE TROUVE LE CHAMPION D'EUROPE DES POIDS MOYENS ERWIN NOTE

AHMET ENUNLU (Turquie)
champion du monde ifbb 1982



PHOTOS : LUCIEN DEMEILLES

BODYRÉTRO

BODYRÉTRO

L'ÉQUIPE DE FRANCE

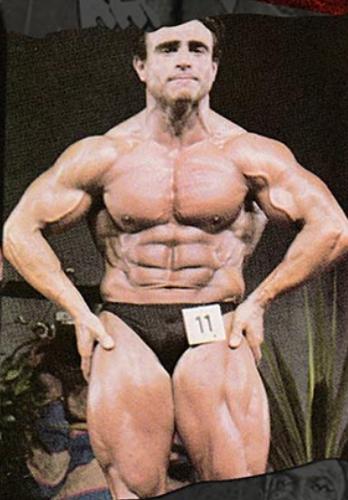
PHOTOS : MARCEL BESNARD



NOTRE ÉQUIPE DE FRANCE COMPOSÉE DE MEDERIC ANNETTE, JOSÉ RABANAL, MICHEL DEVITIS ET DANIEL COUSSIEU FERA UNE CORRECTE PARTICIPATION MAIS NE POURRA ÉGALER LA PERFORMANCE DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE OU ELLE AVAIT OBTENUE 2 TITRES DE CHAMPIONS DU MONDE AVEC JACQUES NEUVILLE ET GÉRARD BUINOUD.



**DANIEL
COUSSIEU
(MARSEILLE)
POIDS
MOYENS**



**MICHEL
DEVITIS
(LYON) POIDS
MI-LOURDS**

**MÉDÉRIC
ANNETTE
(PARIS)
POIDS
MOYENS**

**JOSÉ RABANAL (TARBES)
POIDS LÉGERS**



Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODYART



COACHING SCÉNIQUE



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



l'approche mentale dans le coaching scénique

photothèque Karen Trainer

NOTRE SPORT DEMANDE DES D'EFFORTS QUI SE COMPTENT EN ANNÉES DE TRAINING ET EN LONGS MOIS DE DIÈTE, POUR DE COURTS INSTANTS SUR SCÈNE OÙ TOUT SE JOUE EN QUELQUES MINUTES.

Nous sommes souvent vulnérables au régime et manquons d'objectivité. Il est judicieux de ne pas gâcher toute une préparation par une quelconque déstabilisation d'ordre mental.

Un athlète qui est sûr de lui et prend plaisir à être sur scène donne du plaisir à être regardé.

Un athlète remarqué par ses points forts est un athlète qui met toutes les chances de son côté pour que son travail obtienne les meilleures notations.

Là où l'athlète rencontre un problème il faut toujours trouver une solution simplement parce qu'on n'a pas le choix, il faut avancer et le faire au mieux.

Dans le Coaching Scénique j'attache beaucoup d'importance à une meilleure mise en valeur du physique de chacun en mettant ses points forts en avant et en effaçant ses points faibles physiquement mais aussi psychologiquement.



Afin d'aider l'athlète à encore gagner des points voire des places je le briffe sur tous les détails auxquels il ne pense pas toujours ou qu'il pourrait oublier et qui sont très importants. Se retrouver sur scène change complètement des conditions de répétition en salle ou à la maison.

J'aborde donc différents sujets concernant la prestance sur scène comme simplement marcher, savoir rester à son avantage en fond de scène ou en line up. Et enfin comment respirer et avoir le sourire. Il est souvent difficile de rester concentré sur sa présentation et ce qui se passe autour de soi en arborant un beau sourire, qui pourtant, est toujours le bienvenu.

Tout cela met l'athlète dans des conditions qui lui assure la mise en valeur optimum de son physique et donc le meilleur déroulement de sa prestation.

Plus on approche de la date plus on a de doutes vu que le corps s'est modifié durant la prépa et le mental aussi.

Donc plus on approche de cette date fixée plus on a besoin de monter son niveau de combativité et d'assurance. Ce sont des moments cruciaux à étudier minutieusement pour mettre tout le travail accompli en amont en valeur.

Donc plus le jour « J » approche plus je suis présente et plus je m'attache au moindre détail. J'axe mon attention sur les doutes qu'un élève peut avoir afin de les « déraciner » car un athlète serein part avec un énorme atout.

Booster mes élèves par une préparation mentale fait partie intégrante de mon Coaching Scénique.



Romain CARRARA
Gym And Co 2013
Photo Olivier RIPERT

 **Karen**



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

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

+ d'infos



36% DE PROTÉINES

Fabriqué en Allemagne 

L'incroyable histoire de JUSTYNA GACON ou la Chrysalide devenue Papillon !



En 2013 Justyna s'entraîne déjà depuis plusieurs années en musculation. Elle a en tête de faire une compétition dès que son niveau lui permet. Elle s'est construit un corps robuste et mange sainement. Après seulement 3 mois de diète extrêmement stricte et de training très intensif elle perd 10Kg et se modèle un nouveau corps.

Karen :
Tu as fait tes 1ères compétitions cette année en avril et en mai 2014.

Si tu devais décrire comment tu te sentais avant d'avoir travaillé tes poses, ta marche en talon, ta routine de Bikini et après, qu'aurais tu envie de dire ?

JuStyna Gacon

« C'est une expérience énorme de repousser ses limites pour obtenir le corps de mes rêves.

J'ai commencé la diète le 16 février 2014 à 67kg.

A Nice fin avril j'étais à 60kg, à La Ciotat début mai à 57kg.

Ce qui est incroyable c'est d'avoir perdu 10Kg et 10cm de tour de taille !

Il faut de la bonne motivation, un bon entourage, de la détermination, une bonne diète et beaucoup d'entraînement.

Mais surtout il faut croire en soit et laisser le temps faire son boulot. Avoir un coach comme toi c'est une clé de succès car grâce à toi je restais toujours motivée et assurée de pouvoir obtenir mon but.

Le posing selon moi m'a permis de me sentir femme, une vraie le jour « J ».

Avec le tan, le maillot, les talons, le maquillage et une nouvelle coiffure j'avais l'impression de découvrir une autre moi, une personne sûre d'elle, de son corps et sa beauté, presque comme une star... Lol ! Comme je t'avais dit je passe mes journées en baskets et là après m'avoir entièrement relookée avec une attitude mentale au top et le bon positionnement les gens qui m'avaient inscrit le matin me reconnaissaient à peine. Ca m'a fait beaucoup rire !

J'attends mon 2ème enfant mais je suis sûre de refaire des compétitions après l'accouchement !!! »

Le point fort de Justyna qui a encore son corps de femme-enfant quand je la rencontre c'est sa volonté incroyable et sa constance indéfectible.

Dans ses joggings de chrysalide un papillon est en train de se former.

Justyna pensait aller en catégorie fitness.

Ne sachant pas du tout poser 15 jours avant sa 1ère compétition j'accepte de la prendre en Coaching Scénique. Je ne lui cache pas que le challenge que l'on doit relever me paraît périlleux voir difficilement réalisable en si peu de temps mais apparemment elle est aussi insouciante que je suis soucieuse. C'est parti !

Nous répétons les poses Fitness, au bout de 10mn je lui demande de faire les attitudes Bikini.

Au début, surprise, elle se prête au jeu et estompe quelques poses bikini à grand peine.

Justyna n'a jamais marché en talon de sa vie et elle n'est pas de celle pour qui c'est inné !...

Elle est aussi extrêmement déstabilisée de prendre des poses si féminines et éclate de rire !

Pendant ce temps, de mon côté, je cherche au plus vite le meilleur moyen d'atteindre notre objectif.

Dans la semaine je la fais répéter chez elle et marcher le plus souvent possible en talon.

Quelques jours plus tard je reçois un message : « Karen, je viens de passer devant ma glace et pour la 1ère fois je me suis trouvée jolie ! ».

Ca c'est déjà une grande victoire !



Nous répétons une 2ème fois ensemble et je lui met une pression énorme pour qu'elle cesse de rigoler et qu'elle se prenne un minimum au sérieux dans sa routine. Justyna supporte facilement la pression. Je ne ferais pas ça avec n'importe qui. Cela pourrait amener à l'effet inverse, à une totale démotivation. Mais là, c'est vraiment nécessaire et utile.

Elle est tellement loin de sa féminité dans sa vie de tous les jours que l'écart à parcourir jusqu'à la scène est immense.

Le jour de la compétition je m'occupe d'elle de 10h à 15h : tan, maquillage, maillot, coiffure et bien sûr répétition encore et encore. Un véritable marathon s'est mis en place dans ce vestiaire !

Je ne la laisse pas seule 1mn et nous posons jusqu'en bas des marches dans le rire et la bonne humeur.

La confiance a pris le dessus. Je la vois impatiente de monter. Elle évolue sur scène où elle m'épate par son aisance dans sa routine, toute souriante, ultra féminine ! Je suis bluffée.

Challenge remporté, elle fera 2ème place remarquée pour sa 1ère apparition dans le monde des Bikinis !

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

☒—Karen—☒ 



05 Avril 2014 19 Avril 2014

⇒ Remerciement aux salles qui nous ont si gentiment accueillis pour le Coaching Scénique :

→ Merci à FITHOUSE à Gréasque :

www.fithouse.fr

→ Merci à Fit Tonic à Aix en Provence :

www.fit-tonic.com



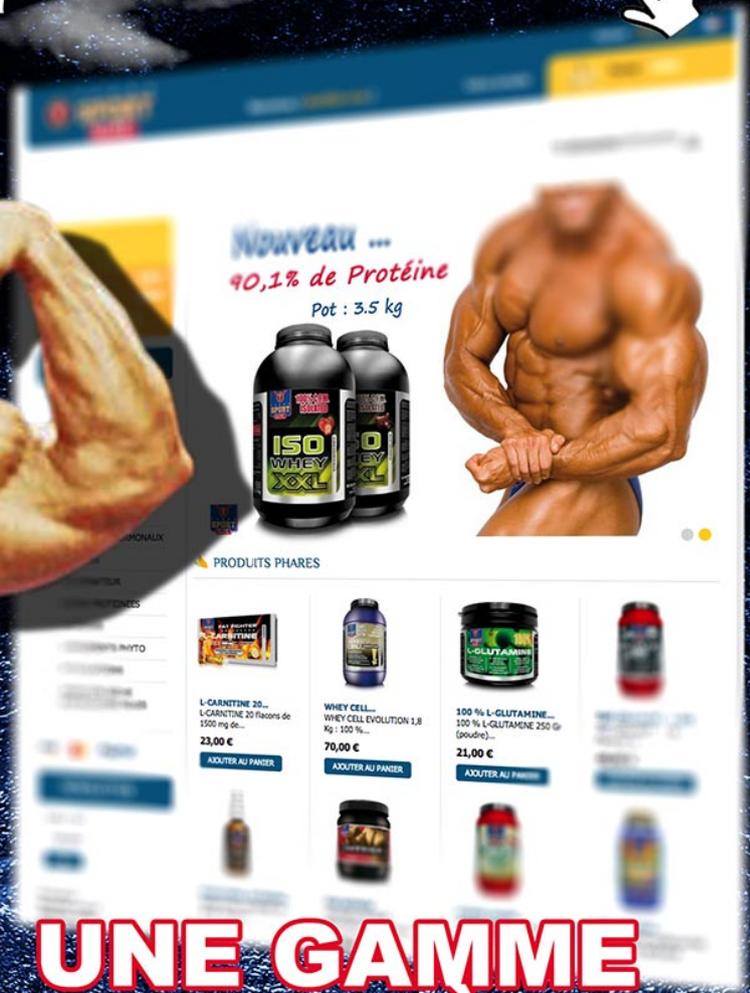
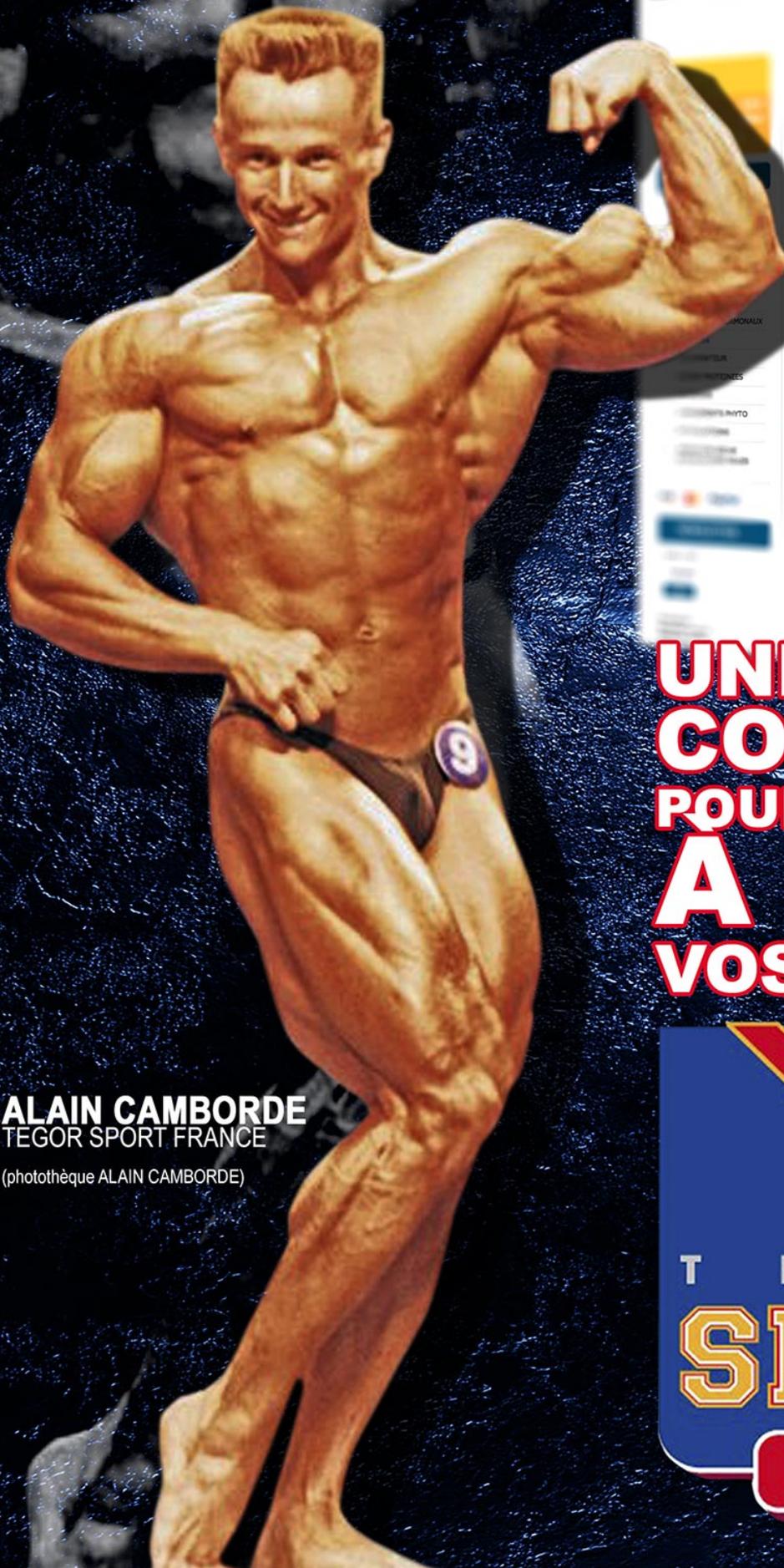
11 Avril - 19 Avril 2014

Avant...



...après--> le jour même !

www.tegor-sport-elite.com



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

ALAIN CAMBORDE
TEGOR SPORT FRANCE

(photothèque ALAIN CAMBORDE)



✓ N°18

BEFORE
AND
AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

28 ans
Taille : 165 cm
Poids : 61 kg



Photo / Jy Hell Photographe

MICKAËL DABIN

photothèque MICKAËL DABIN et Jy Hell Photographe



2009



2013



2014



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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@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 nouveau numéro marque le début de l'automne. L'été à été synonyme de belles rencontres ce qui me permet de vous vous concocter un festin si je peux dire de célébrités, d'athlètes et de nouveaux venus...

This new issue will kick off the autumn season. The summer has been quite busy. It was filled of many great memorable meetings that helps me to bring you a nice dinner, better yet a feast of celebrities, athletes, new faces...

Morgan **ASTE**



photo PIERRE MAZEREAU

Allons-y, c'est parti ! : La première personne c'est qu'on peut dire c'est un phénomène, un compatriote eh oui ! Mesdames et monsieur j'aimerais vous présenter **Morgan "the Big Rock" Aste** du Team Eric Favre .A suivre de très près car il vient d'effectuer des photoshooting pour des magazines légendaires de Bodybuilding des son arrivée à Los Angeles. Mon petit doigt me dit que l'on va énormément entendre parler de Morgan prochainement.

 *Let's not waste our time ! I'd like to begin by a new face, a new comer of the Bodybuilding world. It is I think a phenomom who is for once not an American, no he's one of ours, yes . so Ladies & Gentleman I'd like to introduced you **Morgan " The Big Rock " Aste** of the Team Eric Favre. He's going to be in my watchout list guaranteed it! He just shot with several icons, legends bodybuilding magazines as soon as he arrived to Los Angeles. My little finger*

Dwayne **JOHNSON**

Cela fait toujours plaisir de voir **Dwayne Johnson (The Rock)**. Et oui il est de retour de sa tournée promotionnelle de son film "**Hercules**". Il tourne actuellement une nouvelle série pour la chaine Américaine HBO.

 *It's always a pleasure to see **Dwayne Johnson (The Rock)**. Indeed he's back from a long promotional tour to promote his movie "**Hercules**". He's currently filming a new TV show for the network HBO.*





Rico Mc Clinton est un coach sportif à la Mecque mais aussi un acteur qui d'ailleurs est dans le court métrage "Parabellum" un film de notre compatriote que nous aimons beaucoup qui est aussi un collaborateur pour Bodybuilding rules magazine, je veux parler de Julien Greaux Coach, Actor Rico Mc Clinton will be seen in the film "parabellum" starring, written, produced by our French compatriot that we like so much who is also a collaborator for Bodybuilding Rules Magazine , "Julien Greaux "

Rico MC CLINTON



Ike The Catcher

Venu tout droit d'Allemagne, cet athlète mesurant plus de 2 mètres a conquis les compétitions de men's physique qui se sont déroulées en Juillet et Aout. **Ike "The Catcher"** a terminer 2eme lors de la finale a Muscle Beach, Venice .What's next ? Et bien une carrière possiblement dans le cinéma .

Hailing straight from Germany, this prodigy getting close to 7ft ! has conquer all summer the men's physique shows that was held at the well renown Muscle Beach, Venice. **Ike "The Catcher"** participated at the championship of the Muscle Beach Nutrition that happened on September 6th. He took 2nd place ! what's Next ? Do I hear a possibly career in the cinema?

California NEWS



L'acteur Ted Danson s'entraîne au gold's gym de venice depuis Presque 20 ans avec son entraîneur Bresilien Flavio .On peut dire qu'il est « un abonné à la mecque » !

Actor Ted Danson has been coming to the mecca for almost 20 years. He trains with Flavio who came from Bresil over two decades ago.

Ted DANSON

California NEWS

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



International Fitness model **James Ellis** a shooter récemment avec le photographe Robert Reiff pour le Magazine Muscle & Performance. James était le principal juge et présentateur pour la finale du Muscle beach nutrition championship.

Fitness international published model **James Ellis** shot with Robert Reiff for the magazine Muscle & Performance. James était also the head judge and co-host of the Muscle beach Nutrition championship.

James Ellis



L'acteur **Jason Patric** a un film au coté de **Bruce Willis** qui vient de sortir dans les salles appelé " Le Prince "

Actor **Jason Patric** shared the spotlight with **Bruce Willis** in the summer Blockbuster " The Prince " .

Jason PATRIC



lee LABRADA

Félicitations à une star des années 90 du Bodybuilding "**Lee Labrada**" qui vient de recevoir le 1er Septembre ses empreintes sur l'endroit célèbre " Muscle Beach ". A cette occasion une cérémonie a eu lieu. Mr Labrada a donc reçu le César du Bodybuilding .

Congratulations to an icon from the 90's of the Bodybuilding "**Lee Labrada**" who just received a lifetime achievement award at the renown "Muscle Beach " .

Sergi CONSTANCE

WBFF Pro **Sergi Constance** se prépare pour le championnat qui aura lieu en Novembre à Londres ! Une anecdote : ce jeune athlète espagnol vient de passer le cap de 1 millions de fans sur Facebook ! Incroyable mais vrai !

WBFF Pro **Sergi Constance** came to the mecca to train, shoot but also get the beastmode life as he's prepping for the WBFF Championship that would be held in London this November ! Here's a true fact . This young Spanish Athlete has just reached 1 Millions of "Likes" followers on his Facebook page !



California NEWS

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



Rich **PIANA**

Bodybuilder **Richard "The Freak" Piana** est connu pour son look mais entre autre ses tattoos et ses bras énormes !

Bodybuilder **Richard "The Freak" Piana** is known for two things , his tattoos and his arms.



Robert **SACRE**



Pour les fans de L'équipe de Basketball "LA Lakers " j'ai eu la chance de rencontrer un des joueurs montant de l'équipe "**Robert Sacre** ". Souhaitons lui bonne chance pour la saison a venir ! Go LAKERS!

If you 're a fan of the Basketball team "LA LAKERS" then you should know this future Rookie "**Robert Sacre** ". I had the opportunity to meet him . Let's wish him and his team good luck for the upcoming season ! Go Lakers !

Antoine **SABA**



je viens de signer avec la marque de vêtements de fitness **ABA (Arts By Aesthetics)** créé par **Antoine Saba** . On le verra prochainement dans les campagnes publicitaires.

I have been chosen to become the spokesperson, ambassador of the new fitness apparel brand called "**ABA" Arts By Aesthetics** " owned by **Antoine Saba** . Sebastien will be Featured in future ads campaigns!



Kim **KOLD**



Ancien Bodybuilder d'origine Danoise "**Kim Kold** " s'est lancer depuis quelques temps dans le cinéma. En effet vous avait pu le percevoir a plusieurs reprise au cote de Dwayne Johnson (The Rock) dans le film " Fast and Furious 6 ". Kim est actuellement à Miami en tournage pour son prochain film.

Former Danish Bodybuilder "**Kim Kold**" has made a transition to the big screen . In fact, you may have seen him fighting with Dwayne Johnson (The Rock) in the movie "Fast and Furious 6 " . Kim is currently filming his new movie in Miami.

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.

Sebastien Large



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



DEVENEZ FAN !



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

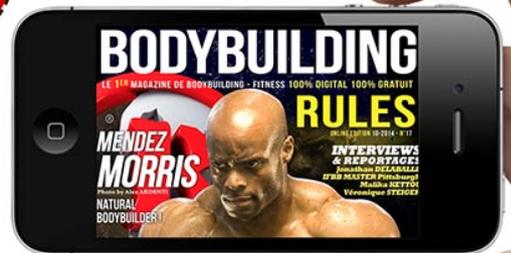


SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION



**100%
GRATUIT !**



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 10-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Cedric McMILLAN
Photos by L.A Design



I'M
A FAN

TÉLÉCHARGER

COURTESY
L.A
DESIGN
PHOTOGRAPHY

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

BODYBUILDING-RULES.COM



THE DREAM CHASER

'DESTINATION'

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



DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

Aujourd'hui se rendre en salle de sport est devenu un acte classique, répandu et signe d'appartenance au groupe de personnes qui « prennent soin de leur corps ».

Toutefois, aller en salle de sport n'est pas gage de progrès et biens faits si vous êtes mal conseillés et laissé au dépourvu.

Ne perdez plus votre temps à vous acharner sur un muscle pour le développer ou à faire de longues heures de cardio pour vous affuter !

Soyez efficient tout en respectant votre corps ! Pour vous aider à débuter en musculation ou bien à reprendre une saison d'entraînement en salle suite à la coupure estivale, voici ma vision de l'entraînement.

Vous découvrirez les éléments fondamentaux à travailler et les priorités à donner, le tout illustré avec des exemples concrets !



photothèque David Costa



LES FONDATIONS D'UN PHYSIQUE PERFORMANT !



Se construire une physique de guerrier ne se résume pas à soulever, pousser ou tirer des charges lourdes. Une approche intelligente vous permettra d'acquérir le physique souhaité avec efficacité !

Pour débiter ou reprendre ses entraînements, nous allons aborder des points qui peuvent sembler anodins mais qui présentent un intérêt avéré :

- Votre système aérobie
- Votre conscience corporelle et votre coordination
- Votre souplesse
- Votre capacité de fixation (gainage)
- Vos points faibles/forts physiques
- Votre technique d'entraînement
- Votre planification d'entraînement

DAVID COSTA

LE SYSTÈME AÉROBIE :

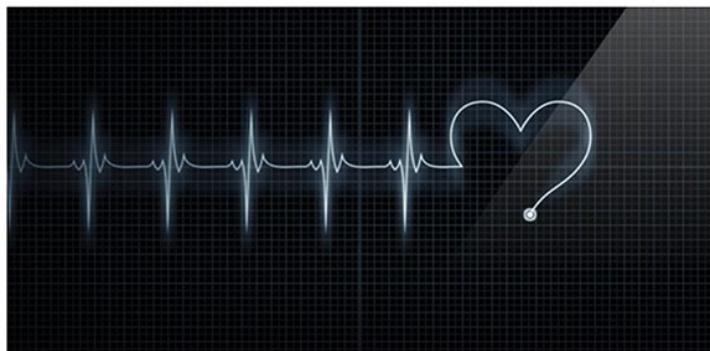
Base du fonctionnement de l'organisme, **le système aérobique même dans une pratique de sport de force ou d'explosivité se doit d'être travaillé majoritairement en amont voir même pendant la saison d'entraînement** (selon les besoins physiques de chacun) car il permettra notamment à votre organisme de : **mieux encaisser les séances d'entraînements, de supporter un plus gros volume de travail, de mieux récupérer entre les séries et de mieux oxyder les lipides et glucides.** Il serait dommage de se priver de séries ou séances d'entraînements par manque de condition physique.

Action : un travail d'endurance fondamentale si vous êtes vraiment déconditionné à raison de 2 séances de 40 à 50 minutes par semaine, pendant 2 semaines puis un travail mixte entre endurance et intermittent/fractionné pendant 2 semaines. Ou bien, pour les plus en forme, débuter directement avec un travail d'intermittent ou fractionné 2 fois par semaines pendant 3 à 4 semaines. Vous pourrez réaliser les intermittents et fractionnés sous la forme de circuit training à base d'exercices poly articulaires de musculation, crossfit ou haltérophilie pour les plus avancés.

VOTRE CONSCIENCE CORPORELLE ET VOTRE COORDINATION

Un sportif doit être en mesure de contrôler son corps et de sentir la position de ses membres et de ses articulations pour maîtriser à tous moments son placement dans un souci d'efficacité et de sécurité. Il faut alors aussi être capable de pouvoir réaliser plusieurs actions en même temps (par exemple : maintenir ses épaules en arrière et développer ses bras). La musculation repose sur des mécanismes articulaires précis, des synergies entre les muscles et obéit aux lois de la bio mécanique. **C'est pourquoi on ne fait pas les exercices à l'instinct mais avec la technique parfaite si on veut progresser.**

Action : vous devez être capable de mobiliser chaque articulation importante de votre corps. Pour cela en guise de préparation à la séance et de travail de mobilité (cela n'enlèvera en rien l'échauffement spécifique) : placer votre bassin en antéversion, rétroversion (voir mon article du numéro du BBR N°16), placer vos omoplates en sonnette interne (bomber le torse) et externe (arrondir le haut du dos), hausser vos épaules, les abaisser, développer vos bras dans tous les axes possibles avec une trajectoire parfaitement linéaire et en conservant vos omoplates fixées (sonnette interne), fléchir vos jambes en conservant le bassin en antéversion.



**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



LA SOUPLESSE :

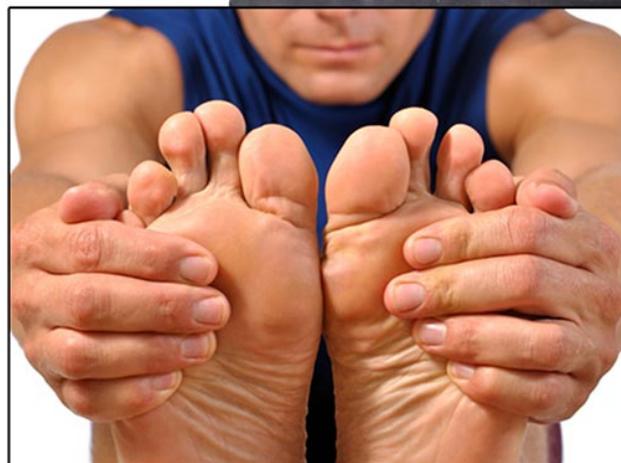
Une raideur accrue vous pénalisera au niveau de vos performances, de votre bien être quotidien, de votre posture, de votre récupération et de votre sollicitation musculaire. Pour cela, décelez les muscles qui manquent de souplesse et vous pénalisent sur l'exécution en amplitude complète d'un mouvement. De plus, une sollicitation musculaire sur toute l'amplitude du muscle permet de meilleurs gains musculaires. Par exemple, des ischio-jambiers trop raides perturberont l'exécution du squat (amplitude réduite et placement de la zone lombo-sacré dangereux).

Action : effectuez 3 fois par semaine du stretching en étirant une partie des muscles qui n'ont pas été sollicités par l'entraînement (par exemple étirer vos pectoraux après une séance de cuisses) selon le protocole suivant : 3 x 30 secondes d'étirements sans à-coups en chaine musculaire avec expiration longue et inspiration brève pour favoriser le relâchement musculaire.

ACTION :

L'efficacité en musculation en terme de force ou de développement musculaire repose sur la capacité du corps à fixer, gagner une (des) articulation(s) pendant que d'autres sont en mouvements, et/ou pendant que des muscles fixés sur celle(s) ci sont sollicités. Ainsi on obtient une meilleure activation du ou des muscles concernés. De plus, la stabilité que crée le gainage permet une transmission optimale des forces du centre vers les extrémités. Par gainage, on ne parle alors pas seulement des abdos mais de la capacité de fixation d'une articulation. Par exemple : lors d'un soulevé de terre, un mauvais gainage lombo sacré entraînera une perte de placement du bassin et un risque accru.

Action : pour travailler votre gainage utilisé tous les outils qui créent de l'instabilité. Par exemple : le swiss ball, le bosu, le plateau de freeman, les élastiques ou les chaines. Réalisez ce travail en tant qu'exercice à part entier en phase de préparation ou après l'exercice principal de la séance lors de vos cycles de force, masse, volume ou endurance.



VOS POINTS FORTS/POINTS FAIBLES

Le développement musculaire intelligent repose tout comme l'organisme sur le besoin de conserver son homéostasie (état stable) pour bien fonctionner. A cela comprenez que vous devez toujours pensez au(x) muscle(s) antagoniste(s) à celui/ceux qui font le mouvement pour exploiter à 100% votre potentiel. L'équilibre des forces sur une articulation lui garantit stabilité et sécurité. Par exemple, un déficit de force des fixateurs d'omoplates conduira à une mauvaise technique au développé couché, donc à une perte de force et une sollicitation musculaire des pectoraux, triceps et deltoïdes antérieurs moindre. Autrement dit, moins de progrès ! Ou encore, des trapèzes trop puissants prendront trop souvent le relais sur les exercices mobilisant la scapula ce qui nuira à la mobilisation du muscle visé. Ainsi, chercher à vous construire un physique complet plutôt que des pecs ou des bras !

Action : Comparez vos performances entre vos extenseurs et vos fléchisseurs : par exemple développé couché VS tirage planche/tirage horizontale poulie basse ; développé incliné avec barre VS rowing barre. Soulevé de terre jambes tendues VS squat. Vous ne devez pas avoir de différences supérieures à 10%.



VOTRE TECHNIQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour obtenir des résultats et progresser en force en toute sécurité il est indispensable de réaliser les mouvements avec la bonne technique. La bonne technique respecte votre intégrité physique, vos articulations et vos caractéristiques morphologiques. Par exemple en soulevé de terre en fonction que l'on ait les bras long et le dos fort ou que l'on ait les bras et le buste court. On choisira respectivement le soulevé de terre traditionnel ou le sumo. Ainsi pour chaque exercice, nous avons un placement de base et des variantes morphologiques qui reposent toutes sur les mêmes principes bio-mécaniques. C'est pourquoi, bien que la charge soit importante, il faut mettre au premier plan la technique notamment lors des phases préparatoires.

Action : faites-vous coacher par un expert en musculation et comparez les sensations obtenues musculaires. Trouver quelles techniques est la plus adaptée à votre morphologie et caractéristiques en comparant vos performances et sensations.



PREMIUM NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

NOUVELLE GAMME DE COMPLÉMENTS



[commander](#)



ÉLABORÉ EN FRANCE PAR PATRICK OSTOLANI

VOTRE PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT

La planification renvoi à la gestion de votre charge de travail et de votre récupération ainsi qu'à l'utilisation du temps disponible pour entrainer tous les éléments nécessaires à la performance ou au développement musculaire. Vous le savez, c'est pendant la récupération que nous progressons. C'est pourquoi il est important de bien gérer la mobilisation des filières énergétiques dans sa semaine mais aussi de la répartition des groupes musculaires afin de ne pas nuire à sa progression. De plus, il est fondamental de mettre l'accent le 1er jour de la semaine d'entraînement sur votre point faible pour obtenir un maximum de progrès! Il est également important de conserver un repos de 48H chaque semaine pour favoriser la récupération hormonale.

Action : à présent que vous avez défini vos axes de travail, posez-vous devant une feuille et planifiez vos entraînements à l'échelle de la semaine pour cette phase de conditionnement tout en respectant les éléments ci-dessus.



Conclusion :

Cette approche globale et qualitative de la musculation vous permettra de progresser sur de bases saines, efficaces et durables même si parfois vous aurez l'impression que vous vous écartez de l'objectif.

Pour terminer sur ma vision de l'entraînement avec charge voici un exemple concret qui montre le lien entre tous les éléments ci-dessus : **un manque de condition physique dans une séance de musculation conduira à une fatigue musculaire et physique généralisée qui perturbera votre conscience corporelle, votre concentration ainsi que votre coordination.** Ces derniers seront **fortement accentués par un manque de souplesse qui nuira également au placement et à la fixation d'une ou des articulations concernées et qui accentuera les points faibles accentuera les déséquilibres et perturbera votre technique d'entraînement.** Face un tel constat, c'est la planification de l'entraînement qu'il faudra revoir. CQFD.

Il est parfois dur voir ses performances régresser suite à des ajustements techniques ou physiques mais c'est le seul moyen pour exploiter à 100% le potentiel naturel de son organisme !

**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE

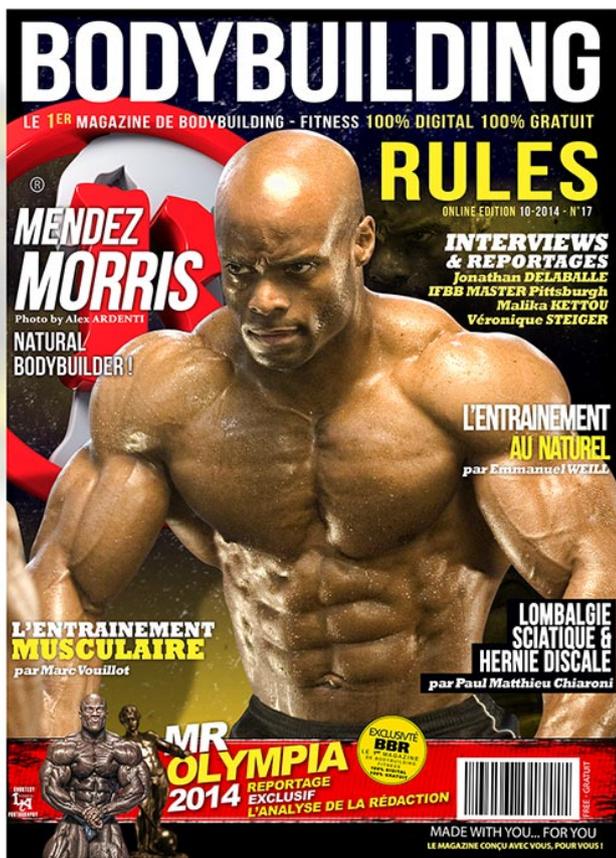


WWW.DAVIDCOSTA.FR

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





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

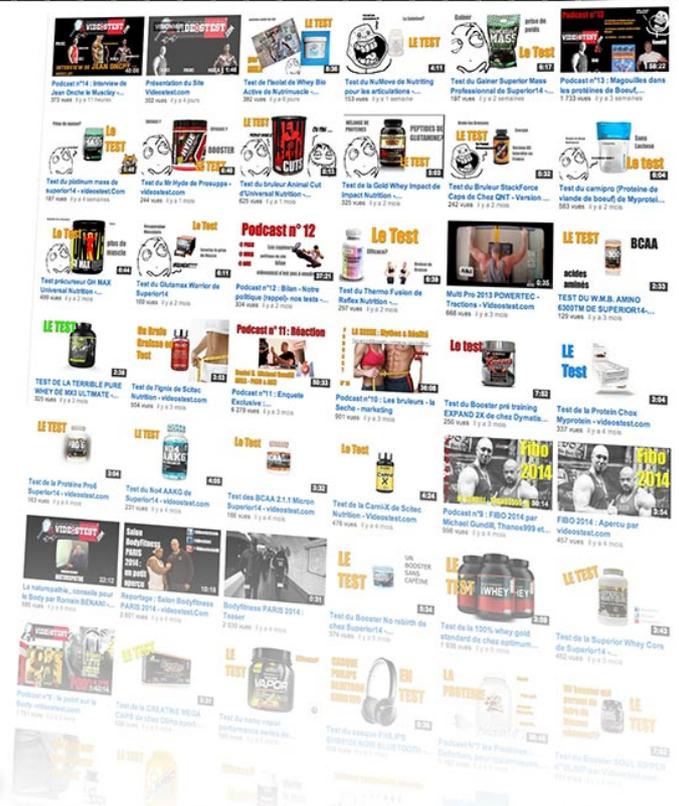
VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM



par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



LES MARQUES FONT DES PROMESSES, NOUS LES VÉRIFIONS

LE TEST

10 gr de Créatines diverses PPII

VOIR la VIDÉO **6:46**

Test complement alimentaire : Micron Creablast de Superior...

TEST

Danger?

VOIR la VIDÉO **6:23**

Test complement alimentaire: Booster C4 Cellucor -...

LE TEST

VOIR la VIDÉO **9:09**

Test complement alimentaire : Booster nitro works -...



Photo : Olivier Ripert

**SOUS LES
PROJECTEURS**



**JONATHAN
DELABALLE**



Reportage : **Cécilia MARCONATO** 
Photothèque : Jonathan Dellaballe, Stéphane
Photographie, Olivier Ripert, Eric Rallo

Ce mois ci on part à la rencontre d'un autre athlète sudiste, originaire de la Seyne sur Mer, il a 33 et déjà quelques trophées à son actif ... J'ai nommé Mr **Delaballe Jonathan** !

Si je vous dis que tout a commencé par hasard, vous me croyez ?

Et oui, Jonathan met les pieds dans une salle de sport suite à un cadeau.

En effet, une personne qu'il connaît lui offre son abonnement et depuis il n'a pas arrêté de s'entraîner et ira même jusqu'à gérer sa propre salle de sport.

Chaque jour il s'intéresse un peu plus à la musculation, fait la rencontre de passionnés, commence à se sentir bien dans ce milieu et comprend vite que l'alimentation joue un rôle fard dans la réussite de ce sport

C'est seulement après quelques années d'entraînement qu'il se décide à faire ses premiers pas sur scène.

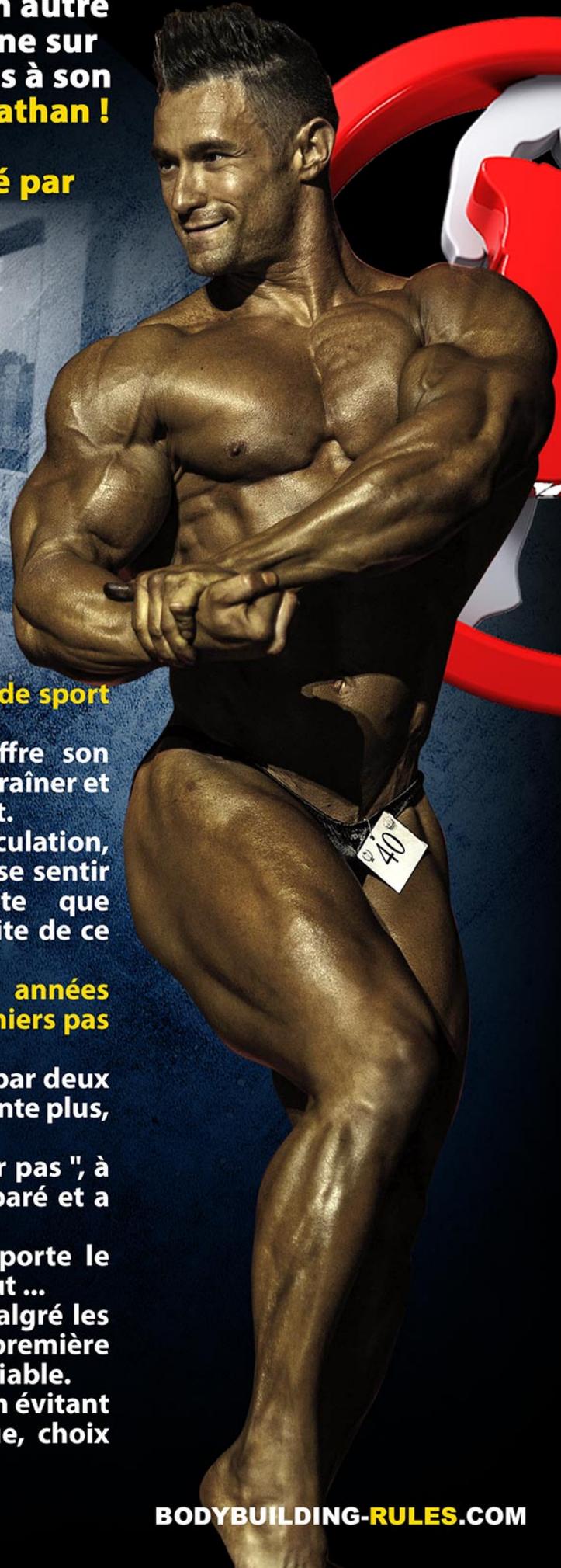
Pour ce faire il choisit un Grand Prix organisé par deux athlètes **Fabien Gil** et **Nelly Rey**, qu'on ne présente plus, il s'agit, vous l'aurez compris, du **Gym&Co**.

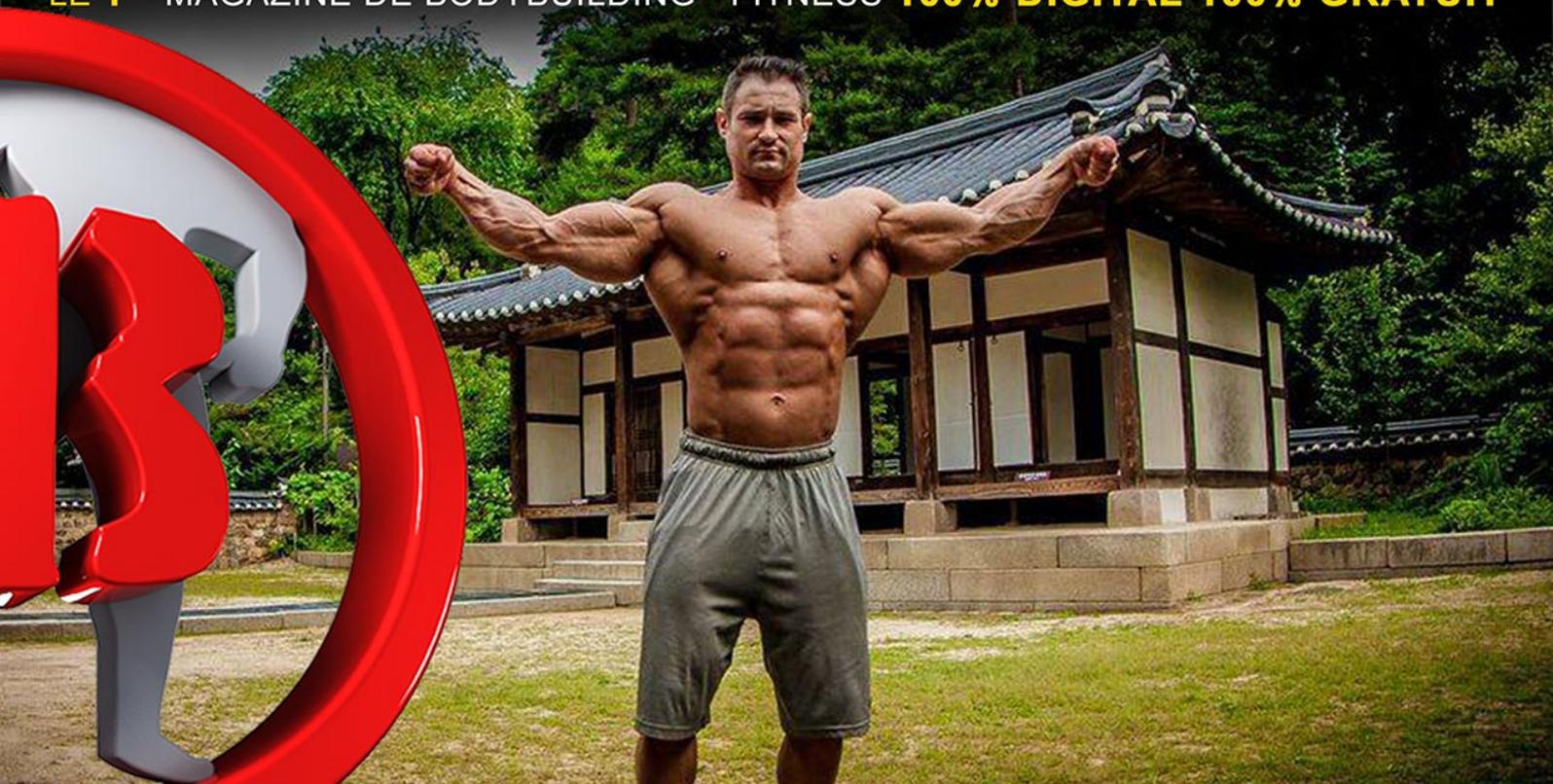
On est en 2005, Jonathan se présente en " 1er pas ", à cette époque là il est mal conseillé, mal préparé et a peur de la scène...

Avec tous ces détails on se dit que peu importe le résultat, l'essentiel est d'avoir été jusqu'au bout ...

Le verdict tombe 1er de sa catégorie et malgré les petits couacs dans sa préparation, cette première participation reste pour lui un souvenir inoubliable.

Il est motivé pour re tenter l'expérience tout en évitant les erreurs passées : manque de sèche physique, choix du coach....





On le retrouve alors l'année suivante, en 2006, se présentant à nouveau au Gym&Co mais cette fois ci il tire en -75 kg et arrive en meilleure forme grâce à son préparateur Gérard Phibel. Il gagne logiquement sa catégorie.

Jonathan est lancé, on ne l'arrête plus, il enchaîne avec les Championnats de France IFBB 2007 en Men classic suivi du Grand Prix de Toulouse.

Il obtiendra la plus belle des récompense, à savoir la première place dans ce deux compétitions!

En 3 ans, 4 compétitions, 4 premières places, joli palmarès moi je dis «**RESPECT**»!



Après ces belles victoires, Jonathan se relâche et devient moins sérieux dans ses préparations et les résultats s'en ressentent : 2ème à Carcassonne et 3ème au Ripert's Body Show.

À la suite de ça il décide de tout arrêter et de mettre le body de côté pendant un petit moment car il a du mal à tout gérer.

Il faut savoir qu'en plus du body Jonathan tient deux commerces et la rigueur que les entraînements et la diète imposent n'est plus tenable.

Il n'abandonne pas pour autant le sport mais change de voie en se dirigeant vers un sport de combat. Pendant 4 ans il va s'entraîner avec son père combattant de VALE TUDO, un art martial assez violent qui requiert une condition physique irréprochable!

Il en fait sa deuxième passion. Elle le maintient en forme, lui faisant travailler aussi bien le cardio que la musculation.

Nous sommes maintenant en 2013 et Jonathan décide de reprendre la compétition en participant, au désormais connu, **Grand Prix des Pyrénées**, organisé de mains de maîtres par deux de nos athlètes Français, **Jean-Louis** et **Brigitte Balat**....

C'était sans compter une blessure, l'adducteur déchiré il lui est impossible de concourir... son retour sur scène est donc remis à plus tard!



Photo : Olivier Ripert



En Janvier 2014, il démarre sa préparation dans des meilleures conditions grâce, notamment, au soutien de **sponsor Colossal**.

Cette préparation est différente et mieux structurée, il souhaite donc démarrer sa saison par le **Grand Prix des Pyrénées**, histoire de prendre sa revanche sur l'année précédente.

Coup du sort ou simple hasard, je vous laisse en juger, Jonathan a un accident de la route seulement quelques jours avant cet événement ... mais cette fois ci ça ne l'arrête pas et il monte sur scène malgré sa condition physique moyenne (c'est lui qui le dit). Catégorie - de 85kg il finit 1er ...

C'est à ce moment là que je l'ai vu pour la première fois sur scène ... Physique bien rond, belle épaisseur, manque juste un peu de sèche à mon goût mais une chose est sûre Jonathan n'a pas fini d'évoluer !



Photo : Olivier Ripert

On le retrouve quelques jours plus tard sur la scène de **Mr et Mme Ripert** pour le **Body Show** !

Meilleure forme, physique affûté, Jonathan s'offre la première place de sa catégorie, le trophée de la meilleure ligne, le trophée "toutes catégories" et se qualifie par la même occasion pour **Mr Univers WFF** excusez du peu

Totale surprise puisque ce concours ne figurait pas sur son calendrier !

Nouveau challenge, cette fois ci sous l'égide de la **WFF**, fédération dans laquelle Jonathan se sent bien et c'est tant mieux !

6 semaines après le **Body Show** le voilà en route pour **Séoul** avec le **Président WFF Olivier, Marie-Pierre Ripert** et ses parents.

C'est un double défi qui l'attend puisqu'il va falloir gérer l'alimentation pendant les deux jours du voyage ainsi que sur place. Pour être au top, il faudrait que Jonathan perde un dernier kilo Malheureusement, les conditions, notamment la longueur du voyage, ne le lui permettent pas. Il est contraint de se présenter dans une catégorie qui n'est pas la sienne, **Super Body** mais c'est pas bien grave puisqu'il décroche la deuxième place ... C'est génial !

Voici les quelques mots de Jonathan sur cette victoire :

« Une compétition superbe, très bien organisée, retransmis à la télé, c'est hallucinant. Elle restera un très bon souvenir. »



Olivier Ripert Photographie



SOUS LES
PROJECTEURS

JONATHAN DELABALLE

Afin de mieux cerner le personnage vous devez savoir que le body passe en second plan, les priorités étant sa vie de famille et le travail ! David DAHAN est son athlète favoris. Il aime son volume, son équilibre musculaire et son comportement.

Pour creuser un peu plus j'ai fait appel un quelqu'un qui le connaît bien :

« En tant que coach, John est quelqu'un de dévoué et si on s'intéresse à son travail il aime encore plus transmettre son savoir. Il a toujours été là pour moi dans les moments durs d'une diète, à l'écoute, motivant c'est un super coach et c'est grâce à lui que j'ai pu faire tout ce que j'ai réalisé dans le body. En tant que personne c'est un ami, toujours partant pour rire ou pour se faire une bonne soirée autour d'un bon repas.

Tout ceux qui le connaissent un minimum l'apprécient énormément.

En amitié il est prêt à tout pour aider et c'est aussi un super papa avec sa fille.

En tant qu'athlète, John a un énorme potentiel et ce depuis toujours mais il commence à peine à l'exploiter. Il ne s'entraîne qu'au feeling et profite de la vie car ce qu'il compte pour lui n'est pas d'être propre toute l'année mais d'être prêt le jour J. Il est mon coach, partenaire de training et surtout AMI. »

Ce sympathique texte est signé Nicolas Minko !



Jonathan et son ami Nicolas Minko

Vous l'aurez compris Jonathan est un sportif avec de beaux trophées mais il avant tout un mari, un père, un ami !

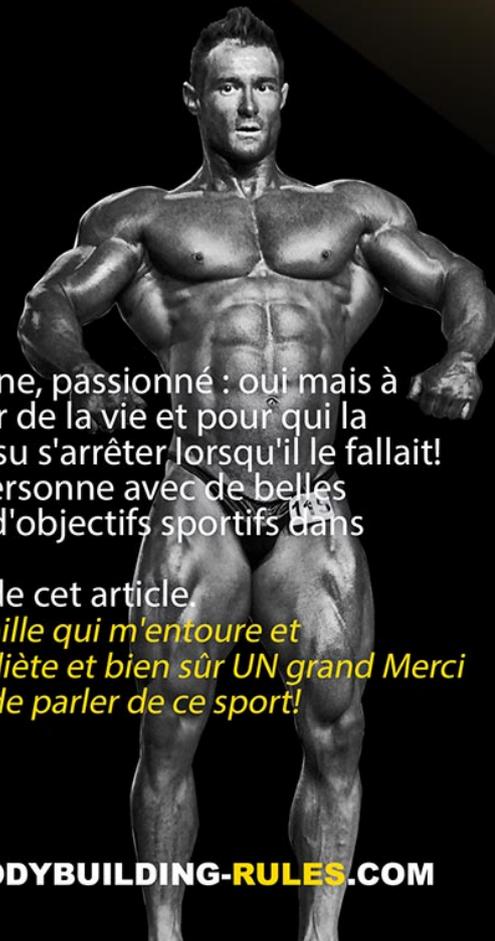
Pour ma part je suis assez contente car j'avais bien cerné la personne, passionné : oui mais à plus petit degré que certains... quelqu'un qui n'hésite pas à profiter de la vie et pour qui la famille est important ! Il a su allier compétition et vie de famille et su s'arrêter lorsqu'il le fallait ! Je pense pouvoir dire sans me tromper que Jonathan, reste une personne avec de belles valeurs et qu'il n'a pas fini de faire parler de lui même si il n'a pas d'objectifs sportifs dans l'immédiat...

Comme toujours je tiens à laisser le mot de la fin au protagoniste de cet article.

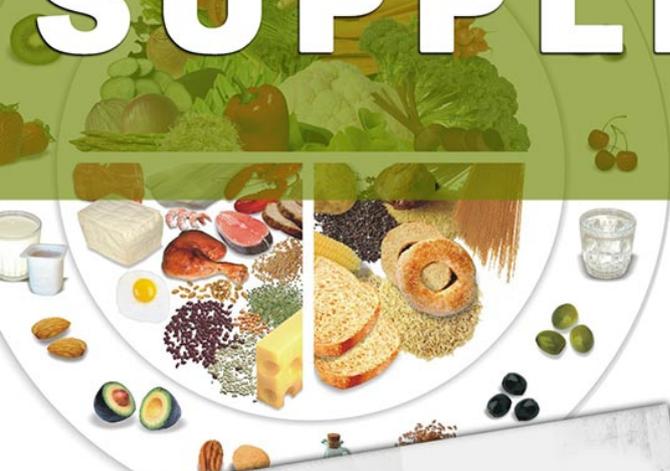
« Je tiens à remercier : OMAR RIAHRI (Mon sponsor COLOSSAL), ma famille qui m'entoure et m'encourage, ma femme qui me supporte pendant ces moments de diète et bien sûr UN grand Merci à toute l'équipe du magazine BODYBUILDING RULES qui nous permet de parler de ce sport! SPORTIVEMENT. » J.DELABALLE.

Rendez-vous dans une prochaine édition de votre magazine BBR.

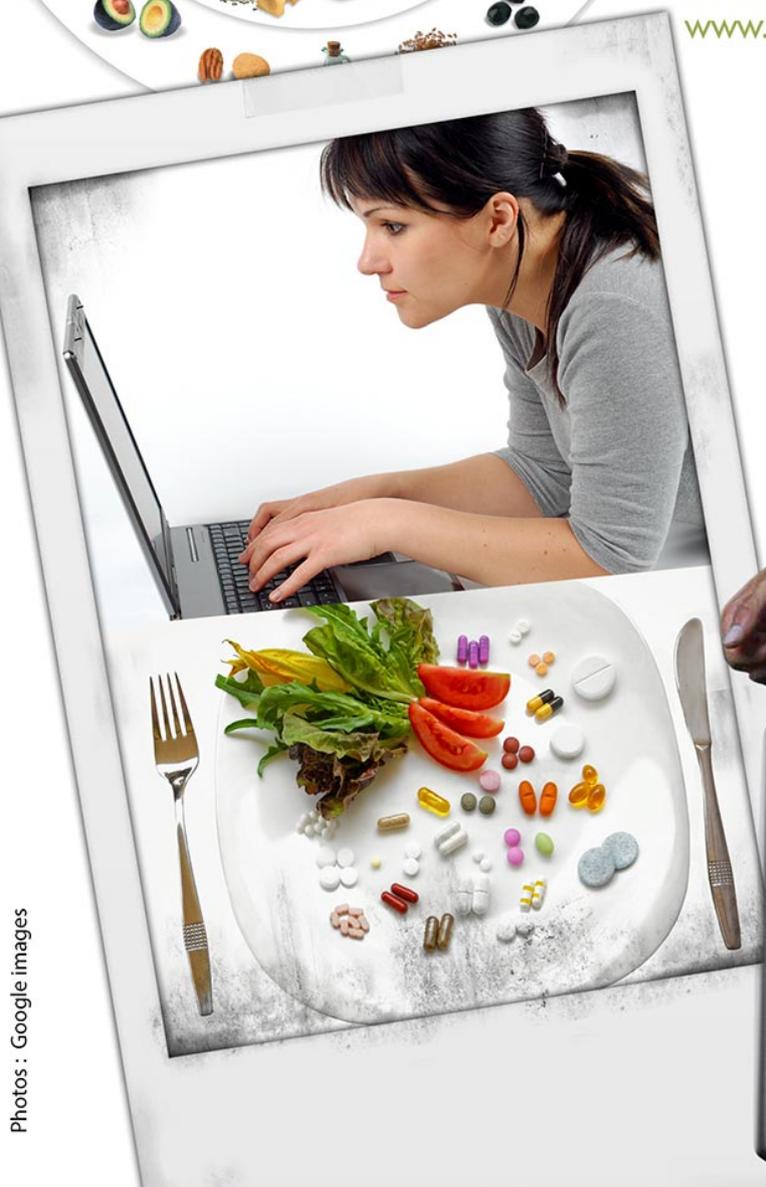
SEE YOU LATER !



CHOISIR SES SUPPLÉMENTS



Rejoignez Théo sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr



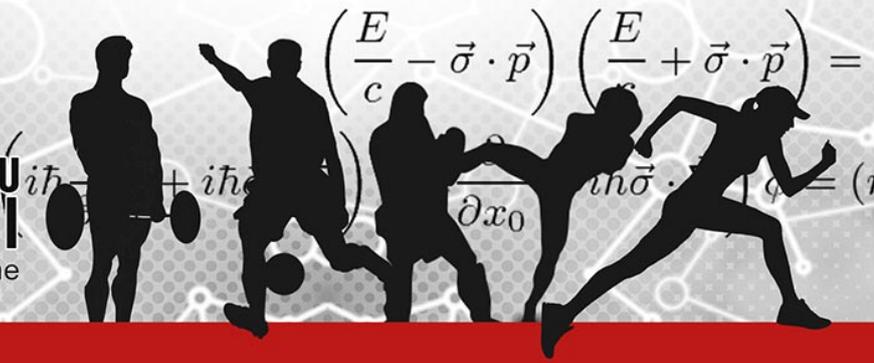
Photos : Google images

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

LOMBALGIE, SCIATIQUE ET HERNIE DISCALE

1) RAPPELS ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES

Le rachis, également appelé colonne vertébrale, s'étend depuis la charnière cervico-occipitale, articulation entre la première vertèbre cervicale et l'occiput (l'os qui forme la bosse palpable à l'arrière du crâne), jusqu'aux articulations sacro-iliaques, entre les dernières vertèbres sacrées et les os iliaques (formant une partie du bassin).

Il est constitué de 33 vertèbres: 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres thoraciques, 5 vertèbres lombaires et 9 sacro-coccygiennes, ces dernières étant soudées donc non mobiles. De nombreux muscles s'insèrent sur la colonne vertébrale, notamment les muscles profonds et superficiels extenseurs du rachis.

Retenez le plus profond, le multifidus, car son nom est amusant, si un jour quelqu'un vous demande ce que vous travaillez sur le banc à lombaires! Ils participent aux mouvements volontaires d'extension, de rotation et de flexion, et à la stabilité du rachis, aidés de nombreux ligaments. **Les vertèbres s'articulent entre elles, c'est à dire que chaque vertèbre est mobile par rapport à ses voisines directes de dessus et de dessous.** Entre les corps vertébraux se trouvent les disques inter-vertébraux. Ils jouent le rôle d'amortisseurs.



photos google images

LE SYSTÈME NERVEUX

Venons en à ce qui nous intéresse aujourd'hui, le système nerveux. A l'intérieur du canal rachidien, protégé par les vertèbres, se trouve la moelle épinière. Elle constitue le prolongement direct du cerveau, et est traversée par des longues extensions des corps cellulaires des neurones appelés axones (pouvant mesurer jusqu'à 1 mètre).

Il existe différentes voies de circulation, imaginez une route: dans un sens, les voitures partent du cerveau pour arriver jusqu'en périphérie du corps, principalement aux muscles afin d'ordonner une contraction: c'est la motricité. Dans l'autre, les voitures reviennent jusqu'au cerveau afin de véhiculer la sensibilité. Maintenant, remplacez "les voitures" par "l'influx nerveux", c'est plus classe! C'est en réalité très complexe, mais de façon très simple, si l'on barre les voies de circulation, l'influx nerveux ne circule plus. Sur la voie motrice, c'est la paralysie (on ne peut plus contracter), et sur la voie sensitive, l'anesthésie (on ne peut plus ressentir).

Je préfère développer un dernier point de détail, pour ceux qui sont curieux et qui veulent une information complète (et puis, c'est utile pour la suite de l'article!). A chaque étage, entre les vertèbres, la moelle épinière laisse sortir 2 racines nerveuses, à droite et à gauche, comprenant une partie motrice, et une partie sensitive. La queue de cheval correspond aux racines des membres inférieurs et du périnée (elles sortent de cette façon, car la moelle ne descend pas jusqu'aux pieds, alors le corps se débrouille). Cela permet tout simplement de couvrir l'ensemble du corps, en différents "étages". Les racines nerveuses donnent ensuite, ce qu'on appelle un nerf! Ouf, c'est fini!

SCIENCE & SPORT

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Médecine



CE QUE L'ON APPELLE SCIATIQUE

DANS LE LANGAGE COURANT, ON ENTEND TOUT ET N'IMPORTE QUOI !

C'est normal, de la même façon que ceux qui doivent m'entendre parler de mécanique doivent bien rigoler. Ce n'est qu'à l'âge de 20 ans que j'ai découvert que le frein à main n'était pas un "bâton" sous la voiture (dans le prolongement du manche qu'on tire, logique!), à la manière de la béquille d'un vélo... Je digresse... Mais quelques définitions s'imposent!

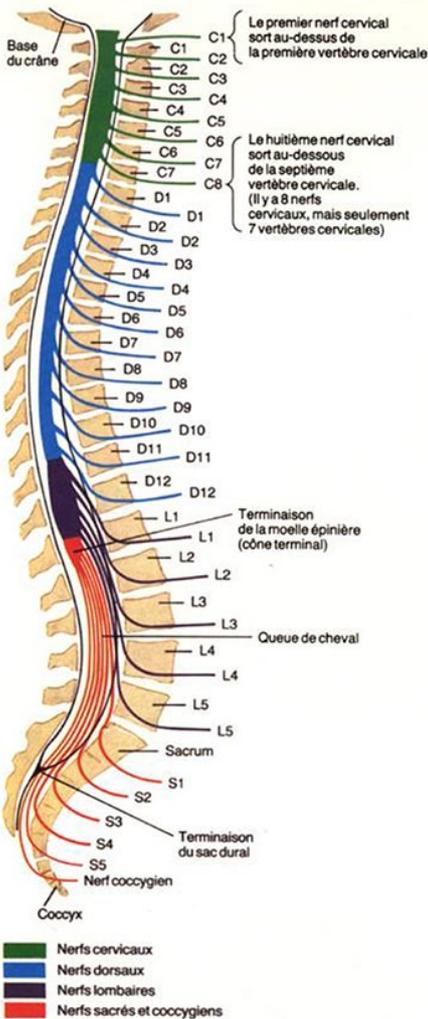
Le "mal de dos", le plus souvent au niveau du bas du dos (lombaire), est une lombalgie (de la même façon qu'on peut avoir une cervicalgie, ou torticolis). **ALGIE**, vient du grec, cela signifie **douleur**.

Lorsque la lombalgie est aiguë, le plus souvent accompagnée d'un blocage, c'est un lumbago.

Ah oui, pendant qu'on y est, en médecine, **aigu** s'oppose à **chronique**, comprenez donc « **récent** », aucun rapport avec l'intensité de la douleur, ce que je croyais au début. **Jusqu'ici, pas de lien avec le système nerveux! Il s'agit uniquement d'un problème musculaire. Les muscles lombaires sont douloureux et contractés, d'où le blocage et l'incapacité à bouger.**



Relation entre les nerfs rachidiens et les vertèbres



La "**sciatique**", est la douleur provoquée par l'irritation du nerf sciatique. Il faudrait donc parler de **névralgie sciatique**, ou **sciatalgie**.

Le nerf sciatique est la réunion des racines **L5 et S1** (voir schéma). C'est un nerf moteur qui innerve les fessiers, les ischio-jambiers, les mollets, et le tibial antérieur, et sensitif, schématiquement au niveau de la partie postérieure et externe du membre inférieur jusqu'au pied. **La douleur est donc reconnaissable, correspondant à une brûlure, des fourmillements, ou une décharge électrique sur le trajet décrit, de façon brutale, lors de certains mouvements spécifiques. Elle est le plus souvent associée à un mal de dos, on parle alors de lombo-sciatalgie. Attention, toutes les douleurs de ce type ne sont pas des sciatiques. Une douleur similaire à la face antérieure de la cuisse sera une cruralgie, par irritation du nerf crural.**

L'irritation du nerf sciatique peut avoir de très nombreuses causes, des tumeurs osseuses aux maladies inflammatoires de type polyarthrite rhumatoïde, en passant par une fracture vertébrale (si un fragment osseux frotte contre le nerf), **mais la cause de très loin la plus fréquente, rassurez vous, est la hernie discale.**

Une hernie correspond à un organe qui déborde de son emplacement normal. On dit qu'il y a hernie discale quand un disque intervertébral déborde, partiellement ou totalement entre les corps vertébraux. Attention, une hernie discale ne fait pas mal! C'est lorsqu'elle frotte contre le nerf que la douleur survient. La hernie discale peut survenir à tous les étages, mais pour des raisons de contraintes mécaniques, c'est au niveau lombaire qu'elle est la plus fréquente.

MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE
MIX

PETIT-DÉJEUNER OU COLLATION PRÉPARÉ EN QUELQUES MINUTES.

A BASE DE FLOCONS D'AVOINE

PANCAKE MIX 35G FULL PROTEIN PER SERVING

DELICIOUS TASTE. EASY-TO-PREPARE. JUST ADD WATER.

MEAL EXCHANGE FORMULA

800 G

WWW.FIRSTCLASSNUTRITIONFRANCE.FR

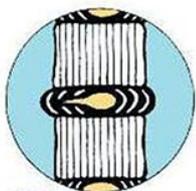
UNE PATHOLOGIE FRÉQUENTE ET BÉNIGNE...

A cause des contraintes mécaniques qui s'exercent sur la colonne vertébrale lombaire, de l'absence de renforcement des muscles profonds, et d'une technique de gainage pelvien inadéquate voire totalement absente, les hernies discales y sont très fréquentes. On a tous l'image en tête d'une personne s'étant blessée au soulevé de terre lourd ou dans un autre exercice de musculation mettant en tension les lombaires, mais il s'agit d'une pathologie très fréquente dans la population générale. Ainsi, **environ 1 personne sur 5 a une hernie discale, voire même plusieurs, la plupart sans le savoir, car nous l'avons vu plus haut, une hernie discale isolée ne fait pas mal.** Et pour l'anecdote, ce sont comme vous vous en doutez dans des mouvements d'haltérophilie lourds que les patients **se blessent le plus, à savoir, ramasser ses chaussures ou mettre les courses dans le coffre de la voiture...**

Un mauvais gainage égale une colonne vertébrale arrondie. Pourquoi est ce une position à risque de hernie? Lorsque la colonne lombaire est fléchie, l'espace intervertébral postérieur s'ouvre de façon physiologique. Rajoutez à cela une charge, qui est synonyme de pression sur les disques, et la probabilité que ces derniers "sautent" comme un bouchon de champagne s'en trouve démultipliée.

Une **lombo-sciatique** est donc une pathologie la plupart du temps bénigne, sans risque. Invalidante les premiers jours à cause de la douleur et de la contracture musculaire, et le plus souvent capricieuse qui revient lorsque l'on ne fait pas attention à son dos... Le traitement à la phase aigue consiste en des médicaments antalgiques et des myorelaxants. Ce n'est pas un traitement miracle, il permet juste de passer le cap douloureux. Spontanément, l'évolution est favorable en 1 semaine le plus souvent, avec ou sans traitement! **Le repos doit être minimal, et uniquement imposé par une douleur qui empêcherait le mouvement. Il faut donc comprendre qu'il ne faut pas "forcer" sur un dos douloureux, mais que le repos et les arrêts de travail ne sont pas nécessaires si vous pouvez bouger.**

En effet, le risque d'aggravation est minimal une fois que la douleur est installée en cas d'activité maintenue, et le repos a clairement montré dans des études un risque accru de chronicisation de la douleur. Probablement par une composante psychologique liée aux bénéfices secondaires, schématiquement "je n'ai pas intérêt à en faire trop si j'ai plus de bénéfices à être au repos qu'en activité!". Alors on se remue et on évite de se laisser aller, la vie continue!



... À DE RARES EXCEPTIONS PRÈS

Dans des cas très rares mais malheureusement réels, **une hernie discale** peut totalement comprimer le nerf. Ce cas de figure rejoint l'image de la voie de circulation totalement coupée en début d'article. Il s'ensuit alors une faiblesse musculaire voire une paralysie des muscles cités plus haut, et/ou une anesthésie totale de la région nerveuse. Si le disque est totalement expulsé, il peut descendre et atteindre les racines de la queue de cheval (voir schéma) pour les comprimer. Cela se traduit par une incontinence sphinctérienne (perte d'urines ou de selles) et une anesthésie du périnée et des organes génitaux.

Si une hernie discale n'est pas grave, ces situations sont des URGENCES qui nécessitent de consulter immédiatement, car le traitement est chirurgical. Un nerf qui a été comprimé trop longtemps (quelques heures), n'a que de faibles chances de revenir à son état normal, et s'il y arrive, le processus est très long (quelques mois voir des années).

SCIENCE & SPORT

PAUL MATTHIEU CHIARONI
 Interne en Médecine

PRÉVENTION ET RÉÉDUCATION

Le but de cet article était de vous expliquer, je l'espère de façon simple et succincte, des pathologies fréquentes qui émaillent notre quotidien à tous. **La prévention repose donc sur des muscles lombaires puissants, un gainage lombo-pelvien irréprochable, et une technique adéquate à la salle comme dans les mouvements de la vie de tous les jours.**

La rééducation quant à elle est toujours possible, car je vais vous le réécrire, une lombo-sciatique disparaît avec le temps, et lorsque la cause en est une hernie discale, il n'y a quasiment pas de risque "d'aggraver" la hernie en cas de mouvements de dos. Je parle bien évidemment de mouvements avec une technique correcte! Il est bien sûr toujours possible de rajouter un lumbago en cas de blessure musculaire. Le reste sort du cadre de cet article, je vous invite donc à vous référer aux articles des numéros précédents, notamment sur le gainage par **Thierry Aussenac** (BBR de Mai et Juin 2014).

Soyez confiants sur votre capacité à remettre votre colonne vertébrale sur le droit chemin. Pas trop droite quand même pour respecter sa courbure physiologique!



MACHINES DE SPORT. VÊTEMENTS. ACCESSOIRES. **LA NUTRITION SUR BSA-SHOP.FR** ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...
JUSQU'À 70%

MUSCLETECH **DBS** **Forma** **Col** **DYMATIZE** **MuscleMeds**

ALEXIS DELOBEL
 ATHLÈTE BSA SHOP

JOSEPH DOUTAU
 ATHLÈTE BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
 ATHLÈTE BSA SHOP

nos magasins
 PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- MELUN 77,
- MOUGINS 06,
- SAINT-DENIS 97,
- NEUCHÂTEL CH,
- SAINT-POURÇAIN 03,
- PROVINS 77,
- BOURG-EN-BRESSE 01,
- HERBLAY 95,
- LIBOURNE 33,
- PARIS 12,
- SAINT-PIERRE 97,
- DIX-EN-PROVENCE 13,
- GIVORS 69,
- COLOMIERS 31,

BSA SHOP
 fuel for your passion

WWW.BSA-FRANCHISE.FR
 OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000€ D'APPORTS*



✓ N°19

BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

22 ans
Taille : 177 cm
Poids : 73 kg

Photo / Alexandre Vayne

TIBO INSHAPE



photothèque TIBO et Alexandre Vayne



60 KG

17 ANS



70 KG

19 ANS



75 KG

21 ANS



88 KG

04-2014



73 KG

22 ANS

09-2014

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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

#QUICKTIPS

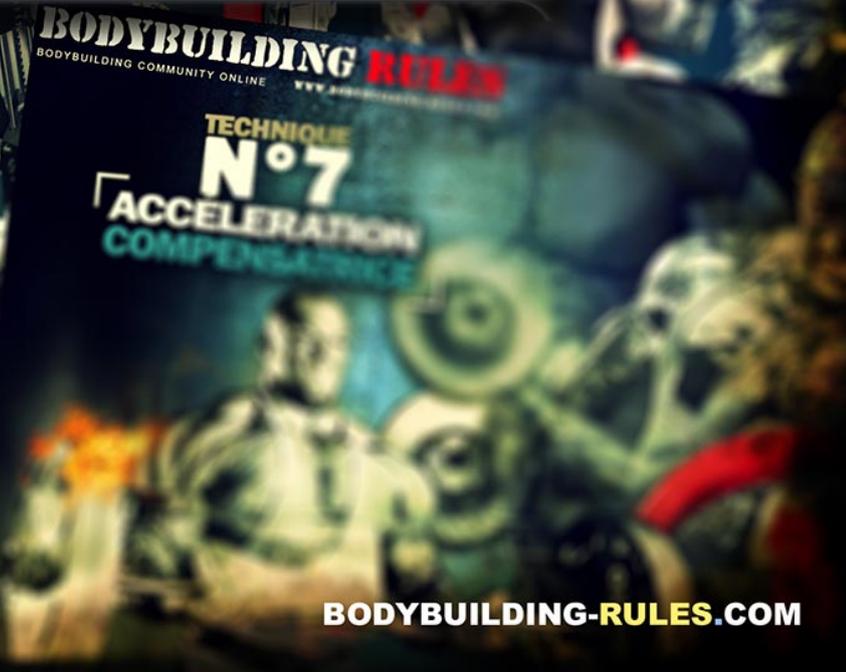
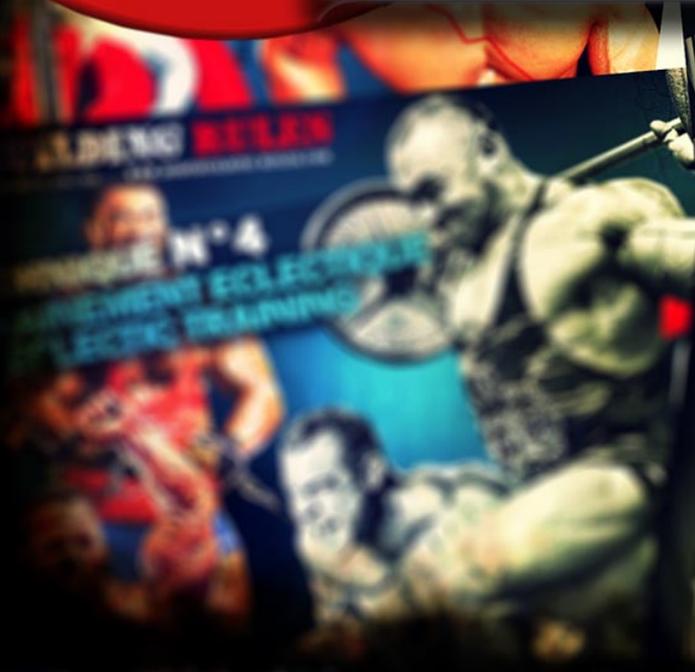
SERIE

PAR ERIC RALLO

CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING RULES MAGAZINE



New



**AVANT IL Y AVAIT
LES MAGAZINES
PAPIER...**

MAIS ÇA... C'ÉTAIT AVANT



#BBRNEWS

LES 1^{ÈRES} FLASH INFOS HEBDOMADAIRES EN VIDÉO SUR LE BODY ET LE FITNESS

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

#BBRNEWS 1
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING-RULES.COM

04/09/14

LES 1^{ÈRES} FLASH INFOS HEBDOMADAIRES EN VIDÉO SUR LE BODY ET LE FITNESS

BODYBUILDING-RULES.COM
MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

#BBRNEWS 4
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING-RULES.COM

26/09/14

LES 1^{ÈRES} FLASH INFOS HEBDOMADAIRES EN VIDÉO SUR LE BODY ET LE FITNESS

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

#BBRNEWS 2
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING-RULES.COM

09/09/14

LES 1^{ÈRES} FLASH INFOS HEBDOMADAIRES EN VIDÉO SUR LE BODY ET LE FITNESS

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

#BBRNEWS 3
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING-RULES.COM

19/09/14

LES 1^{ÈRES} FLASH INFOS HEBDOMADAIRES EN VIDÉO SUR LE BODY ET LE FITNESS



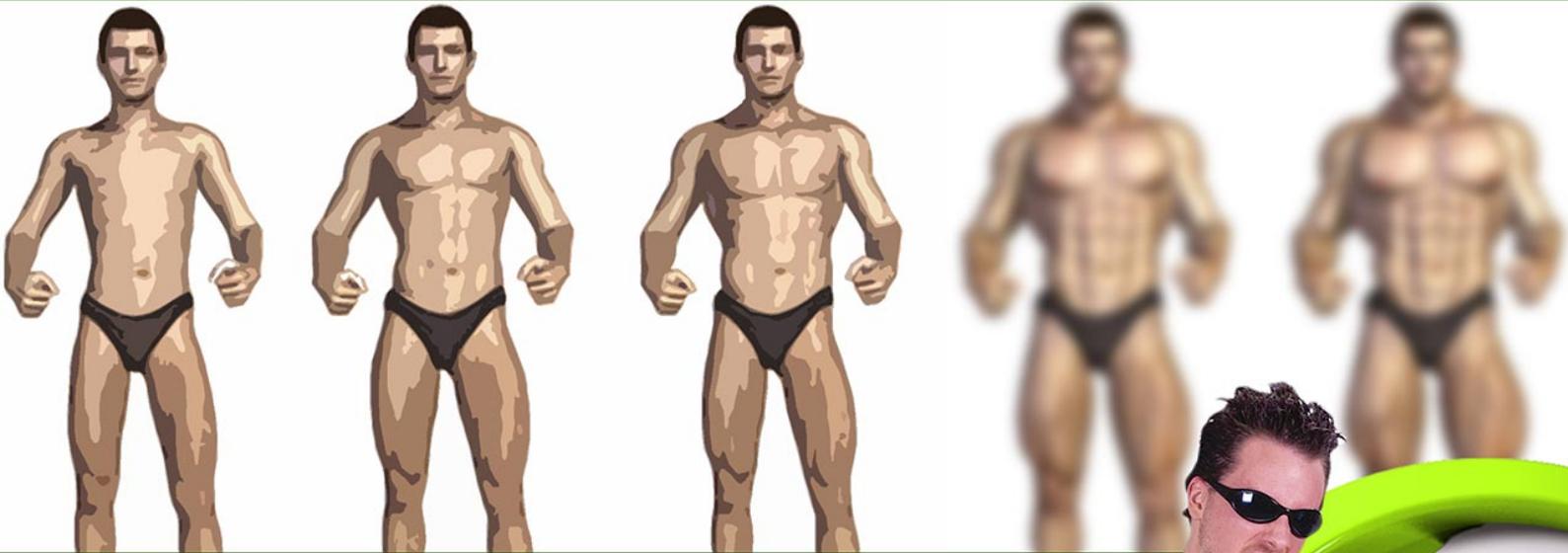
Santé & Bien-être



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

ENTRAINEMENT

photos google images



AU NATUREL !

**Arrêtez de vous entraîner comme un
bodybuilder professionnel !**



VOUS ENCHAÎNEZ PLUSIEURS RÉPÉTITIONS D'UNE MÊME SÉRIE, PLUSIEURS SÉRIES D'UN MÊME MOUVEMENT, PLUSIEURS MOUVEMENTS D'UN GROUPE MUSCULAIRE ET DEUX À TROIS GROUPE MUSCULAIRES PAR ENTRAÎNEMENT.

VOUS ÊTES VOUS POSÉ LA QUESTION

« EST-CE QUE MON CORPS EST FAIT POUR ? » OUI, NON ?

QUELLES SONT VOS RÉFÉRENCES ? VOS COPAINS FONT PAREIL, VOTRE COACH VOUS L'A CONSEILLÉ, VOUS L'AVEZ LU SUR UNE REVUE, C'EST L'ENTRAÎNEMENT DE X-CHAMPION DU MONDE, C'EST LA TRADITION... ?



Arrêtez de vous entraîner comme un bodybuilder professionnel !

Les routines (entraînement) qui sont typiquement faites par les bodybuilders professionnels ne sont pas adaptées à votre organisme, sans supplémentation chimique (stéroïdes anabolisants).

Le fait est que les bodybuilders professionnels utilisent souvent des stéroïdes et autres substances (hormone de croissance, IGF1, etc) pour améliorer leurs physiques, facilite leurs gains musculaires et pratiquement toutes les routines leurs apporte du résultat. Mais leurs méthodes ne correspondent pas à un système hormonal naturel, comme vous !

Santé & Bien-être



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



Voici le 1^{er} «secret» du bodybuilding naturel !

Vous voulez vite progresser en musculation, vous vous inscrivez dans un club et vous y allez 4 fois par semaine. Vous ne progressez pas assez vite, alors vous y allez tous les soirs ! Ca ne va pas encore assez vite, vous rajouter des exercices et des séries ? **Et ca ne progresse toujours pas !**

C'est normal, vous êtes à l'inverse de ce qu'il faut faire !



sources photos : google images

L'entraînement naturel et ses bases physiologiques.

Quand on applique une charge d'entraînement à l'organisme, celui-ci met en place des mécanismes dont l'objectif est de retrouver l'état initial (**homéostasie**).

Néanmoins, il faut que la sollicitation soit suffisamment intense pour que ces mécanismes puissent être initiés. Lorsqu'elle est proche des capacités maximales de la qualité physique visée, les mécanismes de récupération permettent d'atteindre un niveau supérieur à celui que le sujet avait avant l'exercice.

C'est la surcompensation.

Santé & Bien-être



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

Le modèle de la surcompensation se trouve à la base de la plupart des théories et des méthodes de programmation d'entraînement. Il s'appuie sur l'hypothèse de restauration, au delà du niveau de départ, des sources d'énergies dépensées lors de l'exercice. Ce phénomène est censé s'appliquer à toutes les filières énergétiques même s'il repose sur des bases scientifiques discutables.

C'est la fatigue induite par la charge d'entraînement qui serait responsable du déclenchement des mécanismes de récupération. Il faut donc la considérer comme un très bon stimulus des processus d'adaptation à l'entraînement. Cependant, elle peut s'avérer néfaste pour la performance dès que le temps nécessaire à la récupération n'est pas respecté.



VOTRE ENTRAINEMENT NATUREL DOIT RESSEMBLER À UN SPRINT ET NON UN MARATHON !

Vous enchaînez 5 séries de 5 exercices par groupe musculaire, avec deux à trois groupes par entraînement et cela toute la semaine, pendant des mois ? Pour moi, cela s'appelle un marathon !

Ou vous êtes tous des surhommes ou je suis un petit joueur !

En tout cas j'ai toujours privilégié :

Un minimum de séries

Avec un maximum de charges

Dans un minimum de temps....Cela s'appelle l'intensité musculaire.

Pourquoi ?, par ressenti et en m'appuyant sur des connaissances physiologique, étayés et prouvés par plusieurs études.

Toutes ces études prouvent que ces séances marathon sont inutiles !

Voici les auteurs et les dates de ces recherches : LEIGHTON 1967, BERGER 1972, OSTROWSKI 1997, LARSHUS 1997, POLLOCK 1998, CURTO 1999, HASS 2000. En parcourant ces références, vous allez constater que les scientifiques sont intrigués depuis 1967. N'osant pas y croire, ils ont renouvelé maintes fois l'expérience... pour obtenir à chaque fois le même résultat ! En l'an 2000, ils semblent enfin convaincus.

Des études simples et efficaces :

Chacun de ces protocoles est presque identique. On prend un groupe de sportifs amateurs, le plus souvent adeptes du renforcement musculaire. Pendant plusieurs semaines, ils réalisent un ou plusieurs mouvements de musculation : développé couché, squat, tirage, etc. **UN GROUPE FAIT UNE SEULE SÉRIE, L'AUTRE EN EFFECTUE 4 OU PLUS, SÉPARÉES D'UNE BONNE RÉCUPÉRATION. LES RÉSULTATS SONT UNANIMES ET INCROYABLE. QUEL QUE SOIT LE NOMBRE DE SÉRIES, LES GAINS DE FORCE ET DE MASSE MUSCULAIRE SONT IDENTIQUES !**

Physiologiquement, pourquoi une seule série est-elle suffisante ?

Sur une série menée à l'échec et que la dernière répétition est très difficile ou incomplète, l'organisme semble suffisamment agressé pour enclencher les processus d'adaptation et de surcompensation. Localement, il stimule les processus de synthèse en protéines musculaires.

Globalement, il est probable qu'il active autant la sécrétion des substances anabolisantes qu'avec plusieurs séries : hormones sexuelles et de croissance, mais sans la fatigue occasionné par ses longues séances marathon. En effet, une étude montre même une diminution de la force au sein du **groupe réalisant 4 séries au lieu d'une seule**. Parfois même, cette stratégie se révèle efficace pour basculer vers le... surentraînement non désiré.

SPRINTEZ VOS SÉANCES !

Pour vous reconforter dans mes propos, de grands champions étaient adeptes de ces principes : Mike Mentzer, Dorian Yates et bien d'autres.

Profitez de ces données physiologiques inattendues pour améliorer votre réponse musculaire !

Après un échauffement de 5 minutes,

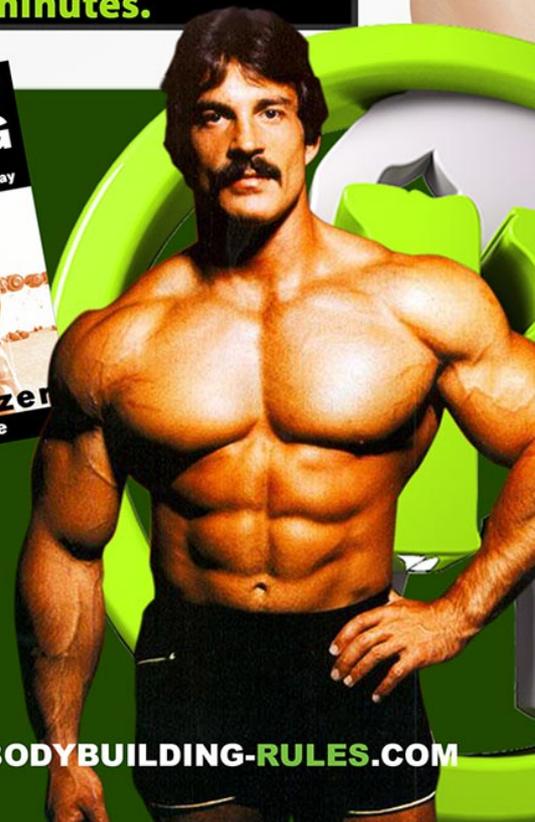
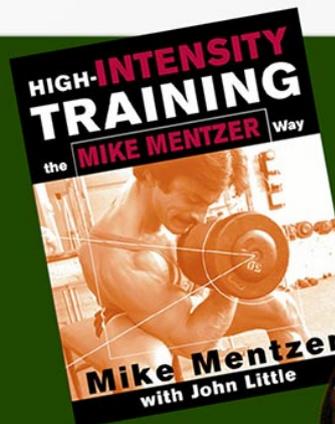
contentez-vous :

1 à 2 séries par exercices,

1 à 2 exercices par groupe musculaire,

1 à 2 groupes musculaires par séance,

3 séances par semaines de 45 minutes.



En renouvelant les sollicitations après avoir récupéré, vos performances s'améliorent plus rapidement et votre risque de blessure diminue. Mieux encore **soyez innovants, variez** les mouvements, les types de contractions, **trouvez** des exercices complémentaires.

Surpris, l'organisme multiplie les adaptations et progresse. Les contraintes tissulaires sont plus réparties et l'appareil locomoteur s'abîme moins.

PETITE PRÉCISION :

Cet article vise comme son nom l'indique « les personnes naturels » Sans produits anabolisants. Cela ne veut pas dire que ces bases physiologiques ne peuvent pas servir pour les autres.

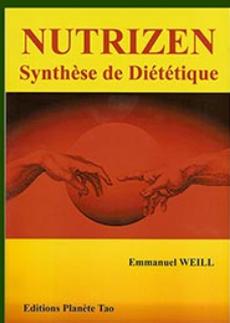
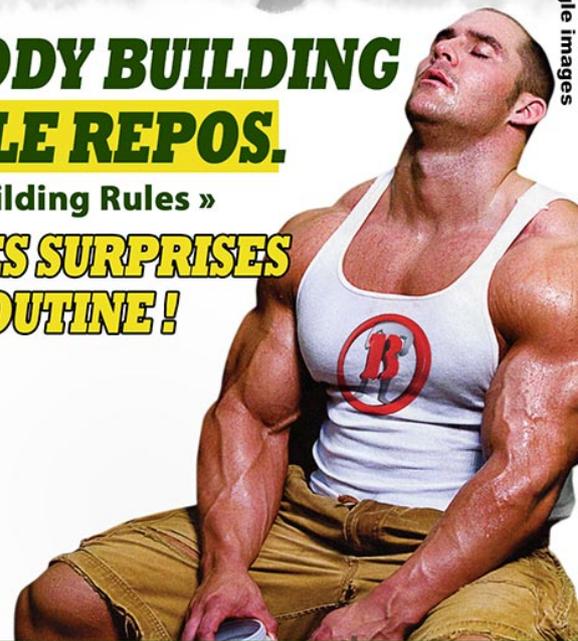


photo google images

LES 2E ET 3E « SECRETS » DU BODY BUILDING SONT L'ALIMENTATION ET LE REPOS.

Articles à venir dans les prochains « Bodybuilding Rules »

LA RÉPONSE MUSCULAIRE AIME LES SURPRISES ET ELLE À HORREUR DE LA ROUTINE !



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

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

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



INTRACORE BCAA'S CHEWABLES 4:1:1

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

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

DELICIOUS, EFFECTIVE, PROFESSIONAL



#QUESTIONS RÉPONSES

PAR **PATRICK TUOR**
IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR

TRAINER TRAINING CONSULTANT



POSEZ VOS
QUESTIONS
ICI



MALIKA KETTOU

**VICE CHAMPIONNE DU MONDE DE KARATÉ (WUKF)
ET ATHLÈTE FITNESS (IFBB, CAT. BIKINI)**

**UNE MAMAN QUI SE BAT
POUR SON ENFANT ET
CONTRARIER LE DESTIN.**

MÊME SI ELLE NE LAISSE APPARAÎTRE QUE DE LA JOIE, ELLE SOUFFRE, MAIS VEUT S'IDENTIFIER À LA CITATION DE CE CHEF D'ORCHESTRE JAPONAIS, YUTAKA SADO

« LE MOT "JOIE" A UNE SIGNIFICATION ASSEZ PROFONDE, POUR BIEN LE COMPRENDRE, IL FAUT AVOIR ÉPROUVÉ LA SOUFFRANCE, ET L'AVOIR SURMONTÉE. »

CETTE MAMAN EST UNE MONTAGNE D'AMOUR ET DE COMPRÉHENSION. ELLE SE BAT POUR SE VENGER DE CE QUE LA VIE LUI IMPOSE. VICE CHAMPIONNE DU MONDE DE KARATÉ ET DEPUIS PEU, COMPÉTITRICE EN BODYFITNESS CATÉGORIE BIKINI, ELLE LIVRE POUR BBR CE MESSAGE D'AMOUR À SON ENFANT HANDICAPÉ.



REPORTAGE DE **PIERRE MAZEREAU**
PHOTOS **MICHEL GAROMPOLO** ET PHOTOTHÈQUE MALIKA

BODYBUILDING-RULES.COM

« Apprends à rire mon enfant, je suis ta joie, apprends pour ne pas souffrir mon enfant je suis là. Viens te blottir dans mes bras, souris et apprends la vie.

Pour toi mon enfant, j'ai voulu être forte et rayonnante de bonheur quand j'étais malheureuse. J'ai montré ma joie en ne la ressentant pas. Je suis resté calme et pourtant pleine de désespoir. J'ai cru avoir la foi, bien que ne croyant pas. J'ai souri quand j'avais envie de pleurer.

Devant la dure réalité de la vie, j'ai décidé de me battre et d'être forte.

Tu es arrivée toi que j'avais tellement espéré, toi que j'ai voulu.

Ce jour-là, j'ai compris que pour la vie nous serions liés à jamais et pour l'éternité. Sache mon ange, que près de toi je m'engage à l'être à vie.

Je suis prête à me battre avec toi face à tes pires soucis.

Pour toi, je déplacerais des montagnes.

Tu es née désavantagée. On dit de toi que tu es handicapée mais tu es ce que j'ai de plus précieux ; le bonheur absolu à mes yeux.

Tu es pour moi ma fille parfaite, celle qui ne me déçoit jamais.

Toi, qui est ma vie, Ange d'amour, toi, pour qui je me battrai toujours, toi, amour qui n'as pas ton pareil, tu es mon Ange, mon Trésor, ma Lumière.

Même si la vie en rien ne t'épargne, toi qui es enfermée dans ce corps et qui ne ménages pas tes efforts, je t'apprendrai tant de choses, car tu n'as commis aucune faute. Tu peux être fière de ce que tu es, même si la nature ne t'a pas tout donné, tes progrès seront de grandes victoires, et tu arriveras à nous donner espoir.

Une espérance qui ne s'éteindra jamais en nos cœurs car nous serons, ton frère et moi, l'outil nécessaire pour maintenir l'Espérance, la Foi et l'Amour ! »



Malika veut tout partager avec sa fille



UNE SURPRENANTE JOIE DE VIVRE, MALGRÉ UN TEL ACHARNEMENT DU DESTIN SUR SA VIE.

Cette joie de vivre qui se dégage de cette athlète multisport, n'est peut-être qu'une façade, car elle veut ne laisser que l'apparence du bonheur à son enfant invalide, mais qui ne pleure jamais.

« Mon enfant sourie, avec ses yeux qui nous observent, ses oreilles qui nous écoutent et se nourrissent de tout ce que l'on dit. Avec ses mains impatientes de nous imiter, elle semble heureuse dans sa bulle, et n'attend que le jour où elle fera comme nous. »

Malika voit le jour à Brunoy dans la banlieue parisienne le 28/03/1970. Cette athlète d'1 m 65 pour 55 kg est du signe du Bélier dont les points forts sont l'énergie, le courage et l'esprit d'entreprise. Du trop peu de conversation téléphonique que j'ai pu avoir avec Malika, il en ressort une personnalité hors pair, engagée dans sa vie avec une générosité de cœur qui transparait à chacune de ses paroles. C'est une femme attachante, émouvante et pour cause, mais toujours lucide.

« Même si je souffre, je le fais en silence pour ne pas troubler l'indifférence de ces bienheureux, qui se bouchent les oreilles et ferment les yeux pour offrir en toute tranquillité un sourire figé à force d'habitude de ne rien partager. »

Après 21 ans de mariage, elle divorce devant trop d'indifférence de son conjoint, et pour ne pas laisser à ses enfants l'image d'un couple qui se déchire, et préfère rester seule avec Antony 18 ans et Léa 12 ans. Bien qu'ayant toujours fait du sport, elle va désormais intensifier sa pratique surtout dans l'athlétisme, la boxe, le karaté puis le fitness où elle fait ses débuts en 2006.



photo michel garompolo

MALIKA ET SON FILS ANTHONY

LE DÉPART D'ANTHONY

Depuis l'âge de 6 ans, Anthony s'adonne au karaté pour accéder à 17 ans au grade de ceinture noire 1ère dan, puis passe ses diplômes BAFFA et BPJEPS pour devenir instructeur. Ensuite peut-être dû au fait de découvrir d'autres pays lors de ses déplacements sportifs, l'envie lui vient d'aller vers d'autres horizons. A 18 ans, la veille de son anniversaire il prend la décision de partir en Australie. Sans le montrer, c'est à nouveau une souffrance pour la maman. Heureusement une absence qui ne dure que six mois, car il avoue que sa sœur lui a beaucoup manquée. Il confie à sa mère qu'il avait l'impression qu'elle le réclamait. A nouveau que du bonheur pour cette famille désormais réunie avec Léa dans tous les déplacements, que ce soit à l'entraînement comme dans les championnats même à l'étranger et les sorties.



La mère et le fils toujours à l'honneur sur les affiches



Anthony va devenir Vice Champion du Monde de Karate

un partage d'amour



Malgré ses multiples occupations, Malika trouve le temps de vivre qu'elle partage avec ses enfants, le cinéma, les musées, les ballades dans la nature, le zoo et surtout danser. Il faut que l'enfant bouge et pour cela elle est de toutes leurs sorties, ce qui fait dire à Malika que la musculation c'est en partie à Léa qu'elle la doit, car sa fille est à la fois ses bras et ses jambes. Malgré son emploi du temps très chargé, elle s'entraîne également depuis peu, pour des compétitions fitness dans la catégorie Miss Bikini, 4 heures par jour 6 fois par semaine, plus le week-end en cardio quand elle n'a pas de compétitions.

Tout ceci pour glaner en Karaté un titre de championne de France Vétérane à la FFKDA puis les titres de Championne de France, Vice Championne du Monde, puis 3^{ème} à Europe à la WUKF. En fitness cette année, elle participe en catégorie Miss Bikini à un concours « Fitness-Cardio » d'où elle sort 1^{ère} dauphine. Puis encouragée par ses résultats au Championnat d'Ile de France à la FFHMC, elle n'hésite pas à mettre la barre plus haute en participant à la 1/2 finale France IFBB, mais ne peut accéder à la finale. Pour une première à cette fédération dont la renommée n'est plus à faire, c'est un beau parcours, qu'elle mène parallèlement avec le karaté où elle va cette année participer aux Championnats d'Europe et du Monde. Comme dans la boxe ou le bodybuilding, le karaté présente plusieurs fédérations et c'est à la WUKF que dès le début Malika porte son choix. Avec Anthony et Léa, elle se rendra au Brésil en juin de l'année prochaine pour les championnats du Monde, où ils seront chacun sur le tatami avec Léa leur supportrice entre eux.



UNE MAMAN QUI VIE À CENT À L'HEURE



ELLE EST LA FIERTÉ DE SES PARENTS ET AMIS (ES)

Son principal regret, reste sa période mariée. Et il va sans dire qu'il ne lui viendrait pas à l'idée d'abandonner le sport pour l'amour d'un homme, un sport qu'elle considère comme une véritable thérapie. Aujourd'hui ses parents, dont elle vit tout près et avec qui elle est en contact tous les week-end, sont très fiers d'elle et le lui font savoir, avec une attention toute particulière pour Léa.

Bien qu'elle adore la France et notamment le sud, toujours prête à lever le pied, cette année pour les vacances c'est en Turquie au bord de la mer qu'elle se rend avec Léa, malgré l'indisponibilité d'Anthony contraint à un emploi du temps différent. Mais c'est malgré tout chez elle qu'elle se sent bien.



UN EMPLOI DU TEMPS TOUJOURS AUSSI CHARGÉ POUR LA RENTRÉE

Exemple : Lundi, mercredi et vendredi Kinésithérapeute à domicile à 8h45 pour Léa 20 minutes, puis petit déjeuner suivi de sport en salle pendant 1h 30, mais tous les matins cardio. Déjeuner puis l'après-midi elle est occupé par tout ce qui est administratif pour la maison et puis désormais l'association. A 18 heures cours de fitness jusqu'à 19 heures 45 ensuite dîner puis sport boxe ou karaté jusqu'à 22 heures tous les soirs. Le week-end deux cours cardio et technique de combat s'il n'y a pas de compétition. Les mardis et vendredis elle dépose Léa à l'école et la récupère à 16 heures. Les jeudis ce sont les soins balnéo et snozelene (rééducation sensorielle) Puis elle donne des cours dans les écoles et l'association. Bien sûr avec tout ceci il lui faut aménager du temps pour les courses et les papiers, Ouf...

ET L'AVENIR ? SA VRAIE GÉNÉROSITÉ, CONSISTE À TOUT DONNER AU PRÉSENT.

Et bien cette mère courage l'envisage toujours avec optimisme, malgré une intervention chirurgicale que doit subir Léa. Elle monte une association avec son fils Anthony « **Fitness and Fight** » où avec un camion équipé en matériel fitness et karaté ils se déplaceront pour dispenser leur enseignement. **Naturellement les sponsors sont les bien venus.**

Sa devise : « vivre chaque journée comme elle vit, et refuser tant les regrets que les inquiétudes pour l'avenir ».

Jean de La Bruyère dit des enfants qu'ils n'ont ni passé ni avenir et, ce qui ne nous arrive guère, ils jouissent du présent.

« Léa ne parle pas, mais si elle le pouvait, elle vous dirait peut-être, que le bonheur pour elle, c'est d'être aimée telle qu'elle est. »

Malika adresse un grand merci à Eric RALLO, le créateur de ce magnifique magazine numérique BBR, d'avoir accepté cette publication, qui sort peut-être des standards habituels.

Si je partage les remerciements de Malika pour Eric, j'estime pour ma part que c'est à Michel GAROMPOLO que je dois la réalisation d'un tel reportage. Par sa sensibilité photographique et sa constante recherche d'inédit, il a su me toucher pour la réalisation d'un tel document.

Contact : « Fitness and Fight » ou en message privé sur facebook  ou par e/mail Malikakettou@gmail.com



BODYBUILDING RULES N°17



**PAIN
IS MY
FUEL**

EXERCICE
DU MOIS

CUISSSES

Kai
GREENE
IFBB Pro

Squat Jefferson
Jefferson squat



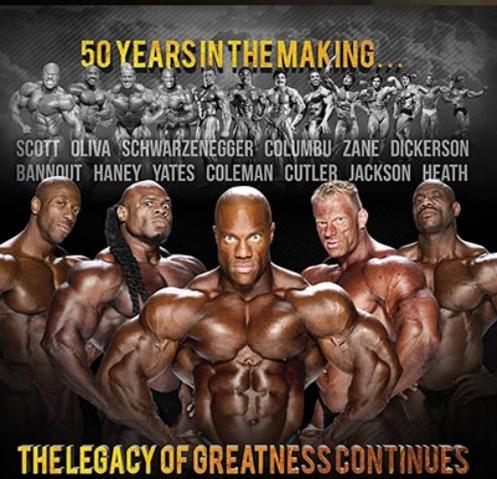
photos google images / auteur non identifié

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

ONLINE EDITION 10-2014 - N°17

MR OLYMPIA 2014



SEPTEMBER 18-21, 2014 LAS VEGAS, NEVADA

(866) 676-2007 MR.OLYMPIA.COM IFBBPRO.COM

FLEX

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

REPORTAGE EXCLUSIF

L'ANALYSE DE LA RÉDACTION

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

Reportage Eric RALLO

UNE CONFÉRENCE DE PRESSE ...ELECTRIQUE !

C'est le résumé de cette conférence de presse entre le champion en titre Phil Heath et le challenger Kai Greene, fortement décidé à en découdre !

« The past is the past » comprenez «le passé est le passé» dis le prédateur à l'actuel Mr Olympia qui semblait parfois déstabilisé malgré son « apparente » assurance...

Show à l'américaine ou pas, jamais me semble t'il , une conférence de presse avait été si chargée en intensité et la pression monta encore d'un cran lorsque Phil Heath voulu rendre hommage à son défunt père , décédé en mars dernier en lui promettant de remporter un 4^e titre consécutif ... (ou plutôt en lui dédiant à l'avance cette victoire) ! Il ne fallu alors qu'une seconde à KAI greene pour lui rétorquer que « le passé est le passé » et que 2014 serait le futur, un futur olympien pour lui ! A phil Heath d'enchaîner ... « 3 à 0 Kai.... Laissons parler le Sandow ! »



KAI GREENE SIGNE « MR OLYMPIA 2014 » LORS DES INSCRIPTIONS !

Comme ce fut le cas en 2013, le « predator » Kai Greene défi Phil Heath psychologiquement ! Tentative de déstabilisation ? à 39 ans, le très populaire Kai Greene croit en ses chances de victoires et le prouvera sur scène dès le lendemain !

Le 3x Mr olympia lui répond :
« *soyons sérieux...!* »



PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center

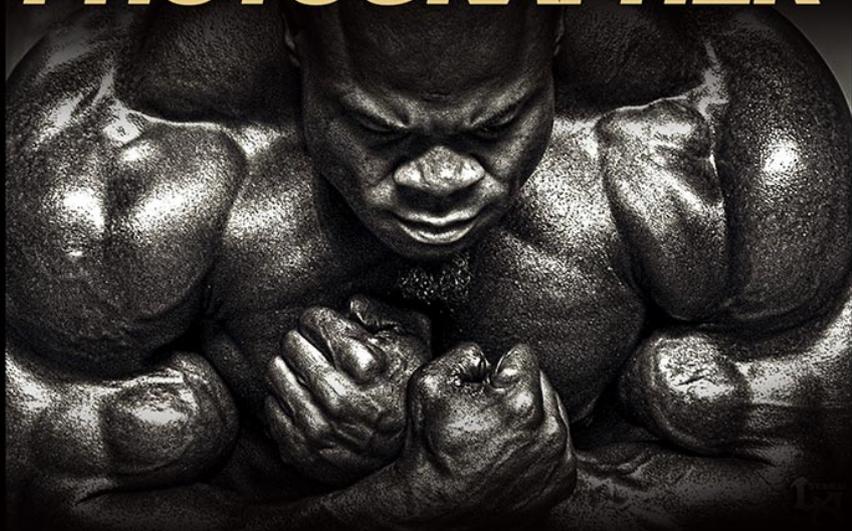


Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI
www.perfectbodiesbastia.com

04 95 30 47 10



LUCA ALFIERI ITALIAN BODYBUILDER & FITNESS PHOTOGRAPHER



BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

l'Analyse de
laurent BERNARDINI



MR OLYMPIA 2014 REPORTAGE

Une très belle année 2014, qui loin d'être terminée est sûrement l'accomplissement et l'aboutissement de mes rêves enfin réalisés, après plusieurs années de travail et de sacrifices !

Et que dire de ce samedi 20 septembre au Orlean's Casino pour assister au 50eme anniversaire du plus prestigieux concours de la planète de bodybuilding : Je vous parle du Mr Olympia à Las Vegas, ville de démesure et de lumière ou plus simplement d'un parc Disney pour adulte! mais aussi du grand canyon, de Los Angeles, Hollywood, Venice Beach, le gold's gym... Autant de lieux mythiques qui faisaient parti de ma culture et que j'ai enfin découvert !



lors de ma victoire à l'Arnold Classic Madrid en Master



Le Gold's Gym
La «Mecque du Bodybuilding»



avec Charles GLASS
l'entraîneur des champions !

avec Sebastien Large et Julien Greaux
2 super frenchies à L.A et collaborateurs également au Mag BBR



Un rêve d'enfant ! Avec Lou Ferrigno
alias HULK !

Prochainement !
les vêtements BBR !

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

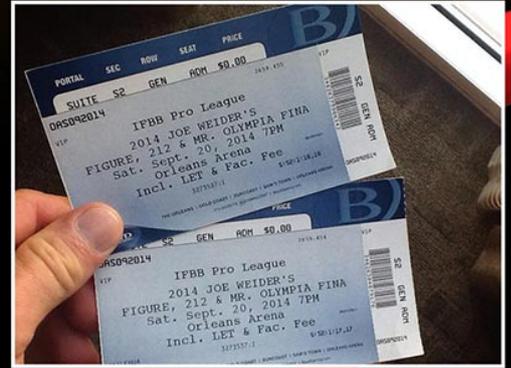
Mais revenons sur l'événement essentiel pour lequel j'ai eu le privilège d'être spectateur après avoir finalement réussi non sans difficultés à avoir des billets !

Tachons de retracer les grandes lignes : Me voilà donc sur place dans « le sanctuaire », ce Casino géant où la chance et tous les espoirs sont permis. L'ambiance y est décontractée car tout est bien rodé, j'y croise ça et là des personnalités du body et la salle finie peu à peu à se remplir pour laisser place au spectacle.

Nous avons droit dans un premier temps à une rétrospective sur tous les olympiens qui ont marqué notre sport de 1964 jusqu'à aujourd'hui : Arnold Schwarzenegger toujours présent pour les grandes occasions avec une ovation digne du personnage, Franco Columbu, Larry Scott, Jay Cutler, Ronnie Coleman très mal en point après une récente opération mais qui aura également une belle ovation du public pour avoir fait le déplacement, Franck Zane, et bien d'autres ! Avec une petite parenthèse pour déplorer l'absence de Dorian Yates qui fait également partie pour moi des plus grands, nous aurons dans un deuxième temps un très bel hommage au défunt fondateur du Mr Olympia, Mr Joe Weider.

MR OLYMPIA 2014

L'Analyse de Laurent BERNARDINI



Enfin les billets VIP ! ... le GRAAL !! ... et le fameux « SESAME » !



Oksana Grishina et Dexter Jackson



TAURINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr

Fabriqué en Allemagne

WEIDER GLOBAL NUTRITION

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

FIRST CLASS
NUTRITION

COMPLEMENTES ALIMENTAIRES
POUR SPORTIFS EXIGEANTS

NORMES HACCP

ANITDOPAGE

ISO9001



Enfin les billets VIP ! ... le GRAAL !! ...et le fameux «SESAME» !

TOUTE LA GAMME FCN CHEZ: WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

Introduction avec le passé et place maintenant au présent avec l'annonce des concurrents pour le titre 2014 et leur présentation individuelle sur écran géant sous forme de conférence presse en même temps que leur arrivée sur la scène afin de commencer le posing ! Très beau spectacle pro, j'en savoure chaque instant dont une démonstration en particulier de Kai Greene, chouchou du public qui fera la foule se lever !

Petit entracte avec la remise des trophées femme bodybuilding pour Iris Kyle et bodyfitness pour Oksana Grishina jugées la veille.



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



BO... ES.COM

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

Puis vient ensuite la catégorie des 212 , même présentation et posing également suivi des résultats cette fois ci pour un top 5 assez logique . Flex Lewis qui trône désormais au dessus du lot, l'emporte sans surprise. Eduardo Correia fait une belle 2ème place , 3e José Raymond et 4e Hidetada Yamagishi en grande forme. 5e Aaron Clark et Baitollah Abbaspour 6eme méritait en revanche certainement mieux mais je n'épiloguerai pas la dessus. Je ne peux m'empêcher de penser que Flex Lewis pourrait concourir pour l'olympia classic ,mais rentrerait- il dans le top 5 et le jeux en vaudrait-il la chandelle ?!

Flex LEWIS
3x mr Olympia 212

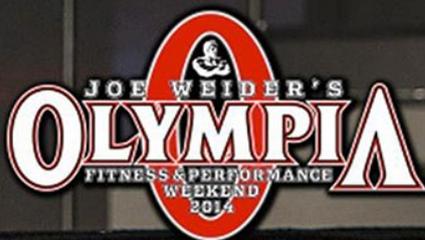
Classement :

IFBB PRO 212

1. FLEX LEWIS
2. EDUARDO CORREA
3. JOSE RAYMOND
4. HIDETADA YAMAGISHI
5. BAITOLLAH ABBASPOUR
6. AARON CLARK



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



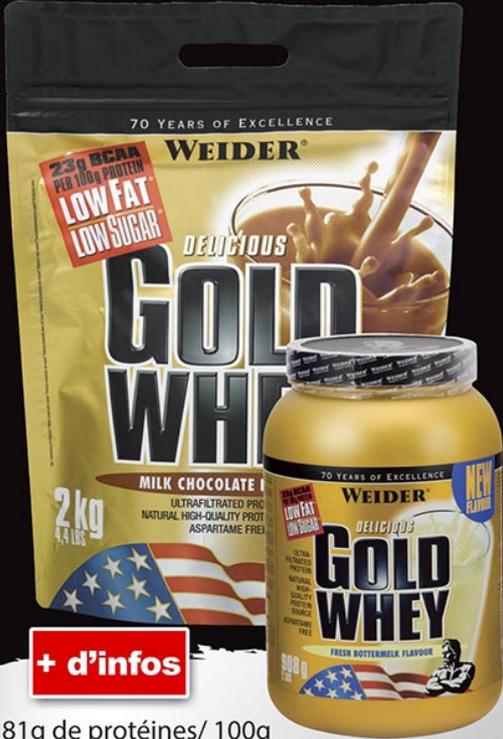
PHOTOS: © MATTHIAS BUSSE



▶ Vidéo

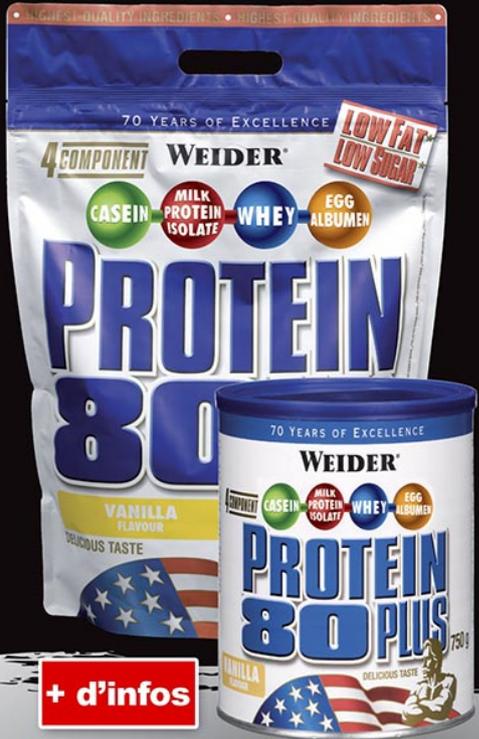


EXCELLENT GOÛT RÉSULTATS GARANTIS!



+ d'infos

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



+ d'infos

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



+ d'infos

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

Importateur Exclusif France & Benelux
 ACTILIFE
 info@actilife.fr



WWW.WEIDERFRANCE.FR

made in germany

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

Une fois le show et la catégorie des 212 terminée et le trophée remis, vient enfin le temps du résultat final de MR Olympia et des éliminations pour un premier top 10 sans surprise, mis à part **Roelly Winklaar** qui n'en fait pas parti ! A la 10eme place **Juan Diesel** prometteur, 9 **Steve Kuclo**, très belle symétrie pour ce gros gabarit encore sous classé à mon avis, 8 **Victor Martinez** très déçu mais pour moi classement logique, 7 **big Ramy** qui méritait sûrement un top 6 à l'inverse de **Branch Warren** qui bénéficie encore des faveurs des juges même si sa forme était très correcte.

Classement :

IFBB PRO MEN

1. PHIL HEATH
2. KAI GREENE
3. SHAWN RHODEN
4. DENNIS WOLF
5. DEXTER JACKSON
6. BRANCH WARREN
7. MAMDOUH ELSSBIAY
8. VICTOR MARTINEZ
9. STEVE KUCLO
10. JUAN MOREL

4x Mr Olympia
PHIL HEATH

The «Predator»
KAI GREENE



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

MR OLYMPIA 2014

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

Puis le top 5 avec un Dexter Jackson que l'on attendait à une meilleure place et qui n'a pas su se faire remarquer, un Dennis Wolf très déçu de sa 4^{ème} place et une attitude assez exécrable à la remise des prix (peut être un petit litige avec Amix! Lol), mais toujours son manque de mollets et un dos qui n'était pas à la hauteur du reste malgré une sèche remarquable, à la 3^{ème} place Shawn Rodhen, en très légère progression notamment au niveau du dos avec donc un classement logique pour cette sculpture vivante ,kai Greene qui a fait le show mais savait très bien que sa condition n'était pas au mieux en terme de définition , accepte donc en toute humilité sa défaite au final pour laisser une fois de plus la couronne au King Phil Heath toujours en super forme !



SCHEIDER'S OLYMPIA

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

Heath était le mal aimé
du public ?!



J'ai cependant eu du mal à comprendre les sifflements de la foule à l'annonce du résultat final et voir à ma grande surprise que Heath était le mal aimé du public ! La majorité du public est même parti pendant son discours à la fin ! Déplorable !!! Il faut savoir reconnaître le meilleur et même si en 2012 Greene a faillit avoir le titre, cette année ça n'était pas pour lui ! Pour couronner la défaite de Greene une belle averse de pluie en sortant du concours comme pour renforcer le mécontentement de la foule ! Peut être aurait-on voulu pour ce 50eme anniversaire un retournement qui n'a pas eu lieu , le vilain « riche » Phil Heath contre le gentil « pauvre » kai Greene ... Ahhh l'Amérique et ses clichés ... !

Laurent Bernardini

MR OLYMPIA 2014

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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

LES TOP 6

IFBB PRO MEN'S PHYSIQUE

1. JEREMY BUENDIA
2. SADIK HADZOVIC
3. JASON POSTON
4. MATTHEW ACTON
5. STEVE COOK
6. MARK ANTHONY WINGSON

IFBB PRO FITNESS

1. OKSANA GRISHINA
2. REGIANE DA SILVA
3. TANJI JOHNSON
4. BETHANY CISTERMINO
5. MYRIAM CAPES
6. FIONA HARRIS



IFBB PRO WOMEN

1. IRIS KYLE
2. ALINA POPA
3. DEBI LASZEWSKI
4. ALANA SHIPP
5. YAXENI ORIQUEN
6. ANNE FREITAS

IFBB PRO FIGURE

1. NICOLE WILKINS
2. CANDICE KEENE
3. CANDICE LEWIS
4. ANN TITONE
5. LATORYA WATTS
6. GENNIFER STROBO

Oksana Grishina



Sadik Hadzovic

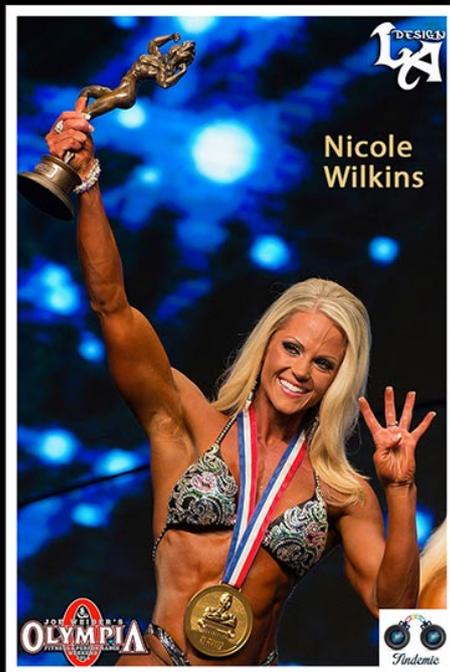


IFBB PRO BIKINI

1. ASHLEY KALTWASSER
2. JANET LAYUG
3. STACEY ALEXANDER
4. YESHAIRA ROBLES
5. AMANDA LATONA
6. INDIA PAULINO

IFBB PRO WOMEN'S PHYSIQUE

1. JULIANA MALACARNE
2. DANA LINN BAILEY
3. TYCIE COPPETT
4. KARINA NASCIMENTO
5. SABRINA TAYLOR
6. MINDI OBRIEN



Nicole Wilkins



DANA LINN BAILEY

COURTESY
DESIGN
L.A.
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

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



MR OLYMPIA 2014

EXCLUSIVITÉ

BBR

LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS

100% DIGITAL
100% GRATUIT

QUELQUES AVIS DE LA RÉDACTION



Thierry Aussenac

De toute évidence, ce que je retiendrais, c'est qu'ils veulent revenir vers des physiques esthétiques, avec plus de lignes, d'où les trois premiers !
Difficile de dire que Phil, Kai et Shawn, n'ont pas les plus belles lignes !
Même si mon choix personnel, tend vers un physique comme Kai, ce trio est logique et à mon sens respecte le critère IFBB le plus répandu : LA SÈCHE.
Phil (malgré sa stagnation) présente le physique le plus homogène dans la sèche avec ses rondeurs très significatives !
Shawn, quand il aura l'équilibre et la qualité d'un Kai ou Phil, sera indétrônable !!
Personnellement aussi, je respecte le travail et l'extraordinaire qualité de Dennis Wolf, avec la meilleure condition physique atteinte lors de toute sa carrière !
Néanmoins un Rami, aurait dû rentrer dans le top-6, c'est dommage !



Emmanuel Weill

Un Mr Olympia sans «suspens» avec un classement sans logique. Mr Olympia est un show, bien organisé, je déplore le manque de beaux posings. Nostalgie des Makkawy, Lee Labrada, Berry Demey, Francis Benfatto... Olivier Ripert et Emmanuel Weill 🙌



Denis Adass

Pour moi Olympia reste la compétition de référence je trouve dommage qu'il n'y ait pas plus de surprises... peut-être la volonté des Weider de ne pas avoir beaucoup de Mr «O»

Big Rami est à mon avis le grand oublié cette année, Pourquoi n'a-t-il pas eu de comparaisons Avec Heath et Greene ?? Il méritait à mon avis un top 3 ...



Aiki
Vidéotest

Alors pour moi Mr Olympia a offert du spectacle cette année !. Mais encore une fois je voyais Kai Greene l'emporter... Je trouve que Phil Heath n'a pas énormément évolué. Peut-être suis-je influencé par le comportement hautain du tenant du titre... Pour 2015, j'espère Lionel Beyeke se qualifier et tout exploser !

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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



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

DÉJÀ **17 NUMÉROS**
DISPONIBLES

1904 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



121 PAGES



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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

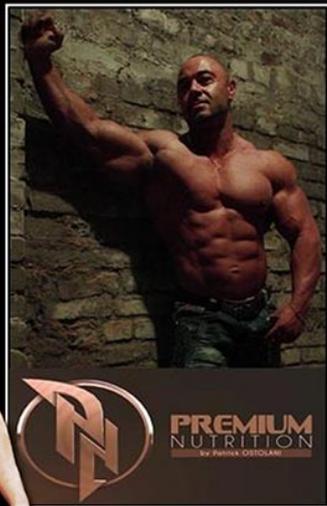


LE MOIS PROCHAIN

NOVEMBRE 2014



REPORTAGES INTERVIEWS.....



ELODIE YUNG
PATRICK OSTOLANI
FRANCIS MARCONATO
JEAN-PAUL BROGLIA
FRANÇOISE LINOIS...

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

**DES VIDÉOS !
DES
ENTRAÎNEMENTS**



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**