

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 11-2014 - N° 18

MY COUSTELS

le rêve américain !

Photo : John Hawley

L'ASTRAGALE OU HUANG QI ?

par EMMANUEL WEILL

LES 10 DIMENSIONS DE L'ÉCHAUFFEMENT

par DAVID COSTA

ARRÊT CARDIAQUE LA CHAÎNE DE SURVIE «ABCD»

par PAUL-MATTHIEU CHIARONI

DOIT-ON
S'ARRÊTER
EN ÉTANT
BLÉSSÉ ?

par Vincent ISSARTEL

L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

par Marc Vouillot

INTERVIEWS & REPORTAGES

Patrick OSTOLANI

Elodie YUNG

Jean-Paul BROGLIA

Francis MARCONATO



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

PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°18

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

NOUVELLES CATÉGORIES MEN'S PHYSIQUE / BIKINI EFFET DE MODE, MARKETING OU BIEN EVOLUTION LOGIQUE ?

Il serait vain de nier qu'une évolution du Bodybuilding...voir « une extrême mutation » est en train de s'opérer au sein de la communauté culturiste.

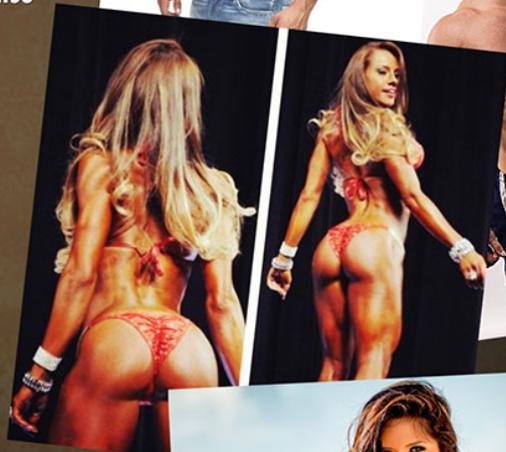
Si l'on prend la définition du dictionnaire LAROUSSE, il est dit du terme « Evolution » : « passage progressif d'un état à un autre », et force est de constater que les mentalités évoluent fortement face à la demande d'un public jeune, fortement influencé par les **Sergi Constance**, **Steve cook**, **Jeff seid**, **Jaco de Bruyn** ... qui à eux 4 seulement (pour ne citer que eux) regroupent 5 millions de fans !!

Quand au bikini, si je veux dis **Nathalia Melo**, **India Paulino** ou bien encore **Michelle Lewin** ? Sachez que cette dernière totalise à elle seule presque 3 millions de fans.

Nouvelle mode ? Nouveau public ? Nouvelle manne financière ...Nouvelle cible en tout cas pour les sponsors et différents investisseurs.

Il faut dire que les internautes, surtout les plus jeunes s'identifient d'avantage à une Bikini ou bien encore à un Men's Physique qu'à un Mr Olympia.

Mais que reste t'il alors du terme « Bodybuilding » ?, construire son corps, « chercher l'hypertrophie dans un but esthétique », que reste t'il de l'âge d'or du Bodybuilding et de son plus grand ambassadeur **Arnold Schwarzenegger** et des frères **Joe** et **Ben WEIDER** ?



Serait-ce peut-être là, le début d'une nouvelle ère, plus orienté marketing ?
A l'heure où l'internet devient progressivement « le » nouveau média et un relai médiatique extrêmement puissant, les modes évoluent avec les nouvelles technologies me direz-vous ? et le verbe « influencer » n'a jamais trouvé autant d'écho et de résonance auprès des internautes.

Loin de moi (fervent admirateur et fan de Bodybuilding pur et dur) de juger ces nouvelles catégories car je pense qu'elles dynamisent un sport et une communication en plein développement et attirent un public toujours plus nombreux.

D'ailleurs, j'irais plus loin, en précisant que tout ceci est positif tant que cela peut inciter une jeunesse lobotomisée (par les jeux en ligne et une télévision abrutissante gouvernée par de puissants lobbies) à pratiquer une activité sportive et avoir une bonne hygiène de vie.

Malgré tout, il me plaît à penser que les bodybuilders « Old School » ou bien les mastodontes actuels ne connaîtront pas une fin tragique comme jadis, les dinosaures ont connu l'extinction totale de leur espèce...

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

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



En couverture **MY COUSTELS**
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 18^{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, 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 11-2014 - N°18

100% FRENCH TEAM!

photothèque My Coustels



My COUSTELS
IFBB BIKINI PRO

02 Préface

05 **SOMMAIRE**

06 **Actualité**

08 **#BBRNEWS**

10 **IFBB MONDE MEXICO**
FLASHBACK

12 **REPORTAGE**
Bodybuilder «le Film»

17 **INTERVIEW**
MY COUSTELS

27 **ENTRAINEMENT FONCTIONNEL**

33 **SANTÉ ET BIEN-ETRE**

39 BEFORE / AFTER
Mickaël **LEQUILBECQ**

40 **FORCE ATHLÉTIQUE**
L'entraînement musculaire

44 **BODYBUILDING RULES**
Back to Basics

45 **VIDEOSTEST**

48 **sous les PROJECTEURS**
Patrick **OSTOLANI**

54 **BODY Rétro**
Larry Scott

58 Old School **PHYSIQUE**

59 **EXERCICE DU MOIS**
Ecartés poulie basse assis

60 **COACHING SCÉNIQUE**

65 **BODY ART**

66 **LES BODYBUILDERS**
Kai **GREENE**

70 **CALIFORNIA NEWS**

74 **QUESTIONS-REponses**

75 **COACHING SPORTIF**

82 French CHAMPION :
Soël **NOURI**

83 Séquence vidéo **BBR MAG**

84 **REPORTAGE**
Elodie **YUNG**

90 FOND D'ECRAN **BBR** du mois

91 **MUSCULATION & FITNESS**
Exercices pour les biceps

92 **SCIENCE & SPORT**
L'arrêt cardiaque

97 **SANTÉ PUBLIQUE**

87 BEFORE / AFTER
Nicolas **GOMEZ**

84 **REPORTAGE**
Francis **MARCONATO** / Jean-Paul **BROGLIA**

120 Remerciements

121 **LE MOIS PROCHAIN**

#BBRnews

ÉVÈNEMENT !!



PHIL HEATH 4X MR OLYMPIA
GUEST STAR
GP DES PYRÉNÉES
2015 !!

C'est une nouvelle aussi **ENORME** qu'est volumineux la guest star du prochain **GP des Pyrénées** organisé par **Brigitte et Jean-Louis BALAT** ! En effet, pour le plus grand plaisir des fans et afin d'assurer un spectacle grandiose, ce n'est autre que le 4x Mr Olympia **PHIL HEATH** qui sera en «chair et en muscles» ! en Ariège, à Lavelanet exactement, le **25 avril** prochain !

Encore bravo aux organisateurs pour ce coup de maître et pour permettre de réaliser le rêve de tant de fans !!

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

PLUS
D'INFOS
ICI

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

#BBRnews

CHAMPIONNAT DU MONDE AU CANADA

FÉLICITATIONS AU TEAM FRANCE !!

photo TF1 vidéo



RÉSULTATS

- Henriquê De carvalho 2
- Jean Noel gamer 5
- Caroline Deveaux 6
- Muriel Boumazza 7
- Marina Diaz 8
- Rebecca Burger 9
- Nassim Sahili 12

Source : AFBBF-IFBB

VOIR TOUTES LES PHOTOS

sur le site **MUSCLE INSIDER**

ELODIES DUCOS VICE MISS UNIVERS NABBA CLASS 1 / 2014 !!



STÉPHANE PELLOQUIN



**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

#BBRNEWS 5
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING RULES MAGAZINE
MICKAEL LOUVEL
PATRICK OSTOLANI
17/10/14

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

#BBRNEWS 6
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING RULES MAGAZINE
BODYBUILDING-RULES.COM
LE 1^{ER} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
**GUEST STAR
GP DES PYRÉNÉES
2015 !! PHIL HEATH
4X MR OLYMPIA**
FRANCIS BENFATTO
REJOINT BBR MAG !!
31/10/14
LES 1^{ÈRES} FLASH INFOS HEBDOMADAIRES EN VIDÉO SUR LE BODY ET LE FITNESS

COMPETITIONS FIN D'ANNÉE 2014

09 NOVEMBRE

DIMANCHE
9 NOVEMBRE
DE L'AN 2014

VENUS
APOLLON
2014
FRANCE

Début de la
compétition
13h

Entree 20€

GYMNASSE ETIENNE MASSE
AVENUE DE LA PETANQUE
13600 LA CIOTAT

29 NOVEMBRE

GYM and CO

GP
GYM and CO

PALAIS DES SPECTACLES
SAINT-ETIENNE

SAMEDI 29 NOVEMBRE 2014

INSCRIPTIONS ET PESÉES DE 15H À 18H DÉBUT DE LA COMPÉTITION À 19H
BOULEVARD JULES JANIN - LA PLAINE ACHILLE | RENSEIGNEMENTS : 04 77 53 09 44

**BBR
MAG**

LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS

100% DIGITAL
100% GRATUIT

**ANNONCER
VOTRE
ÉVÈNEMENT ?**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

#BBRflashback

IFBB MONDE MEXIQUE



Marcel CHAYARD
IFBB PRO
Responsable Discipline
AFBBF-IFBB

Lors de ces championnats du Monde IFBB à MEXICO, j'ai été agréablement surpris de la solidarité et de la camaraderie de tous les athlètes de l'équipe de France. Nous nous sommes rejoint à Paris et de là nous sommes resté uni jusqu'au retour.

Je tiens également à souligner que l'ensemble des athlètes s'est présenté dans une excellente condition physique et malgré une concurrence d'un très bon niveau dans l'ensemble des catégories, notre délégation a su tirer son épingle du jeu et les résultats sont là :

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

Je remercie en temps qu'accompagnateur tout le team France car vous m'avez régaler et grâce à votre amabilité vous avez facilité mon travail.

A noter également une organisation hors pair de la délégation Mexicaine.

Ci-joint au format JPG quelques photos souvenirs prises à avec mon téléphone et consultables sur le lien dropbox

Sportivement . Marcel



INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY BUILDING & FITNESS

**VOIR
TOUTES
LES
PHOTOS**

 **Dropbox**

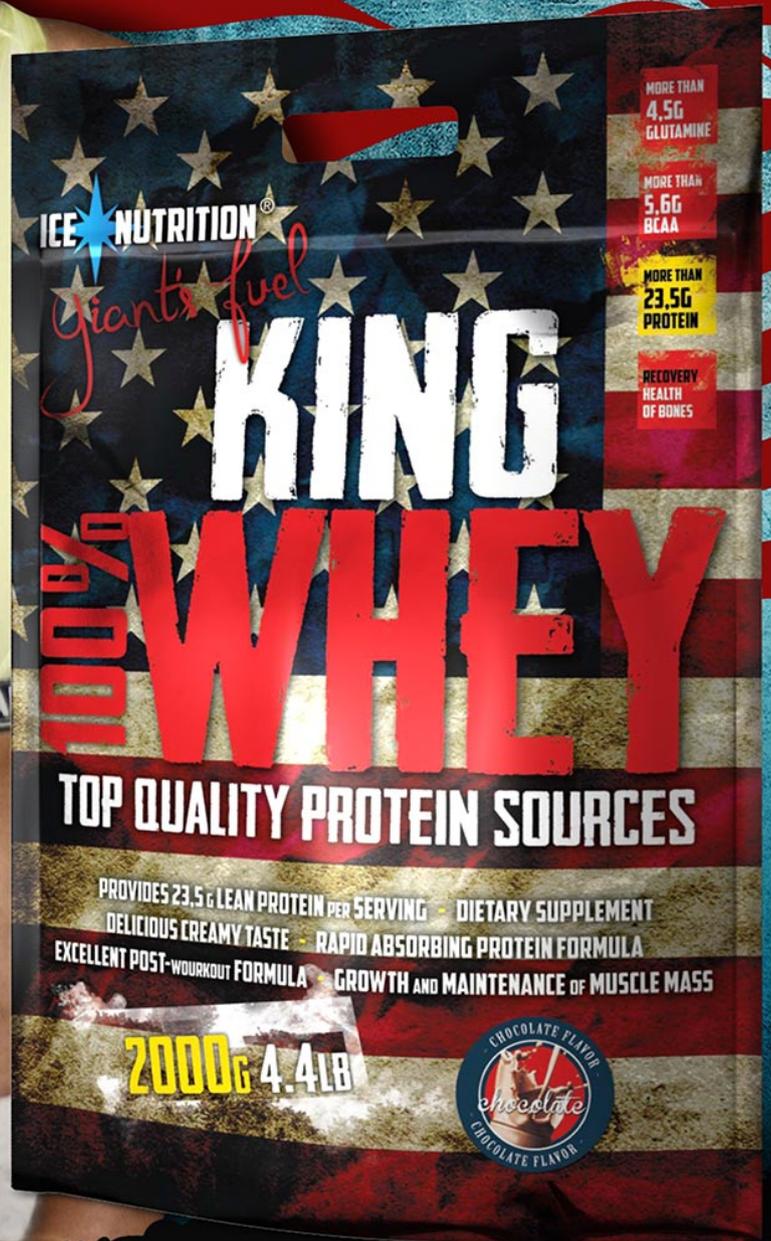
BODYBUILDING-RULES.COM



THE ESSENTIAL

SANDRINE MAESTRONI
TEAM FRANCE IFBB
FITNESS COMPETITOR AT ARNOLD CLASSIC EUROPE

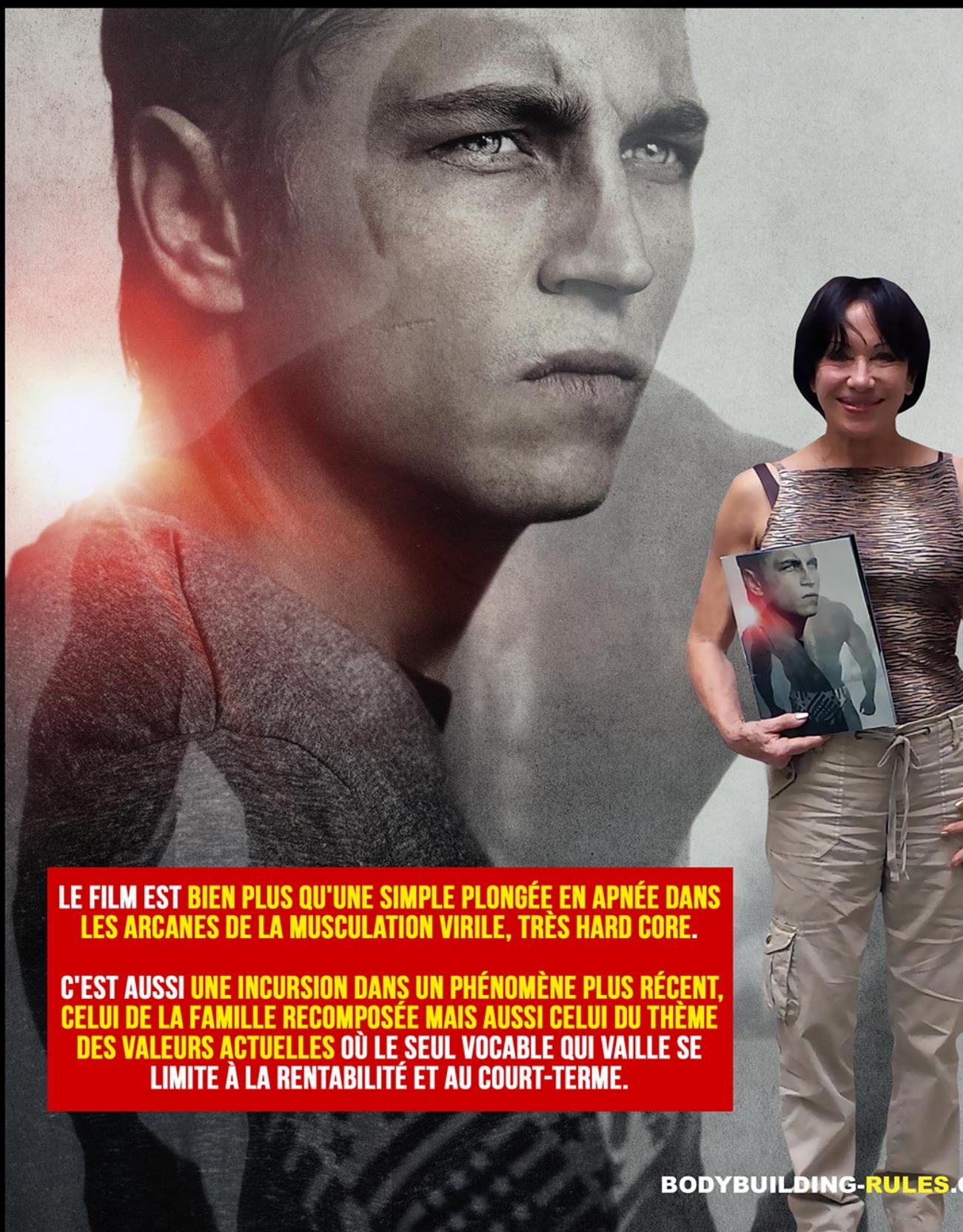
APPROVED



CONTACT PROFESSIONNEL / 0637384293 (ALESSANDRO) ICENUTRITIONUSA.COM

POINT DE VUE SUR LE FILM BODYBUILDER

DE **ROSCHDY ZEM**
PAR JOSETTE DEMEILLES,



LE FILM EST BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE PLONGÉE EN APNÉE DANS LES ARCANES DE LA MUSCULATION VIRILE, TRÈS HARD CORE.

C'EST AUSSI UNE INCURSION DANS UN PHÉNOMÈNE PLUS RÉCENT, CELUI DE LA FAMILLE RECOMPOSÉE MAIS AUSSI CELUI DU THÈME DES VALEURS ACTUELLES OÙ LE SEUL VOCABLE QUI VAILLE SE LIMITE À LA RENTABILITÉ ET AU COURT-TERME.

LA TRAME DE L'HISTOIRE

les retrouvailles tendues d'un père et son fils.

LE COTÉ PITTORESQUE

Le père, Vincent, est un champion de bodybuilding. Tandis que le fils est plus tenté par le modèle des financiers douteux qui, avec leurs coups tordus, s'enrichissent prodigieusement et rapidement, aux frais de la société en général évidemment. De ce fait Antoine, le fils, est surnommé le "Madoff des Minguettes". Jusqu'au jour où la réalité le rattrape. Pour le soustraire à la vindicte d'une bande de petits malfrats, la mère envoie d'urgence Antoine se planquer chez son père biologique. Un père qu'il n'a vu depuis des lustres et contre lequel il nourrit des rancœurs de gamin abandonné.

LE COTÉ GÉNIAL

on découvre le milieu bodybuilding à travers le regard étonné mais curieux d'Antoine. Le père possède une salle de musculation et l'on peut y découvrir les adeptes, et les motivations de chacun d'eux.

A 58 ans, le père rêve encore de l'insigne honneur à rester le champion en titre du Monde sans qu'aucune manne financière ne vienne récompenser ses efforts et ses véritables dépenses de préparation.

On comprend vite le gouffre qui sépare la vision du père et du fils dans leur quête de sens et d'une vie meilleure. La difficulté à se comprendre est palpable. Pourtant tout deux recherchent essentiellement la même chose : la reconnaissance. Les méthodes, en revanche, diffèrent.

Et puis il faut se mettre à la place d'Antoine, 20 ans. Il en veut à son père de l'avoir négligé. Il comprend mal que se parader en slip de bain, les muscles bandés et huilés puisse avoir cette importance. C'est tout de même bizarre pour un jeune de se confronter à ce genre de situation, non ?

Il reste encore beaucoup de non-dit, de pudeur entre eux. La lumière viendra par petites touches.



PHOTO
PIERRE MAZEREAU

YOLIN FRANÇOIS GAUVIN

tire son épingle du jeu dans le rôle de Vincent, le père. Un rôle, il est vrai, taillé sur mesure pour celui qui est véritablement un champion en titre et vit sur l'île de la Réunion. Face à lui, Vincent Rottiers, jeune talent très prometteur, campe le rôle du fils Antoine. Tout deux admettent des similarités dans ce long métrage avec leur saga familiale respective. Tout deux confèrent une belle touche d'humanité ainsi qu'une dimension touchante à cette vie dans la salle de gym.

Roschdy Zem, s'est inspiré d'un ouvrage, écrit par un jeune américain, lequel avait découvert son propre père par ce biais.

Roschdy en gardera la trame tout en transposant dans le cadre de la vie en France. L'acteur/cinéaste, en fin observateur des rituels de notre société mais aussi des paradoxes qui la traversent, a décidé de nous montrer, sans fard, le quotidien ces athlètes de haut niveau que sont les bodybuilders tels que Yolin François Gaudin, et plus particulièrement cette période critique que représente la préparation à un championnat international. Il n'occulte rien, ni les difficultés physiques, les possibles sautes d'humeur, ni même les choix extrêmes. Il assume, désire montrer les choix, les sacrifices que la passion peut imposer.

BODYBUILDER
UN FILM DE ROSCHDY ZEM

Je soupçonne Roschdy Zem d'éprouver une certaine tendresse mêlée d'admiration pour ces individus jusqu'au boutisme. Et pour mieux défendre leur cause, il établit un habile parallélisme entre certains de leurs comportements et celui de la population lambda, démontrant que l'on peut parfois tomber dans l'absurdité, l'extrême sans pour autant avoir l'excuse d'une poursuite précise, et même en l'absence de toute motivation. Le recours systématique à la médication pour des bobos par de nombreux français est un fait notoire. Ceux-là sont inconscients qu'il existent d'autres solutions plus naturelles. Alors pourquoi cible t-on hypocritement les athlètes?

Ceci dit, tous les athlètes n'ont pas recours à la pharmacopée, il ne faut donc pas faire un amalgame non plus.



PHOTO COPYRIGHT
JULIAN BIANCONI TORRES

BODYBUILDER

UN FILM DE ROSCHDY ZEM



AU FINALE

Olivier Ripert 2013

Roschdy Zem finit par rallier la majorité de son public sur un fait : LE RESPECT et la reconnaissance. Que l'on doit à toute personne fournissant de gros efforts pour atteindre un objectif même si on en comprend mal les raisons.

Donc BRAVO à Roschdy Zem pour avoir eu le courage, l'audace de traiter ce sujet avec un tel réalisme.

Personnellement,, j'ai aimé ce film. Certaines scènes me paraissaient attendrissantes.

Reste que j'apprécie le message lancé par le cinéaste.

Et suis curieuse de savoir comment il sera perçu, car je n'ignore pas que nous n'avons pas tous la même vision du monde.

QUELQUES CRITIQUES PRESSES

VOICI(...) Le comédien Roschdy Zem signe un film original, touchant et plein de pudeur

TÉLÉ 7 JOURS (...) C'est précisément la découverte de cet univers méconnu qui fait le prix de cette troisième réalisation de Roschdy Zem.

LES INROCKUPTIBLES (...) Si l'excellence de Vincent Rottiers, Marina Foïs, Nicolas Duvauchelle, Adel Bencherif ou Roschdy Zem n'étonne pas, le culturiste Yolin François Gauvin est une vraie découverte : taciturne, imposant, mangeant le plan, il semble sortir d'un film de Jean-Pierre Melville, évoque Lino Ventura ou le jeune Stallone.



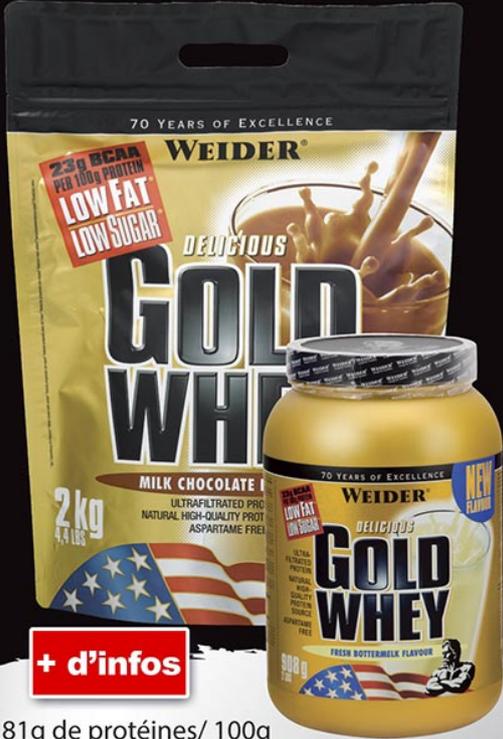
PHOTOS: © MATTHIAS BUSSE



▶ Vidéo

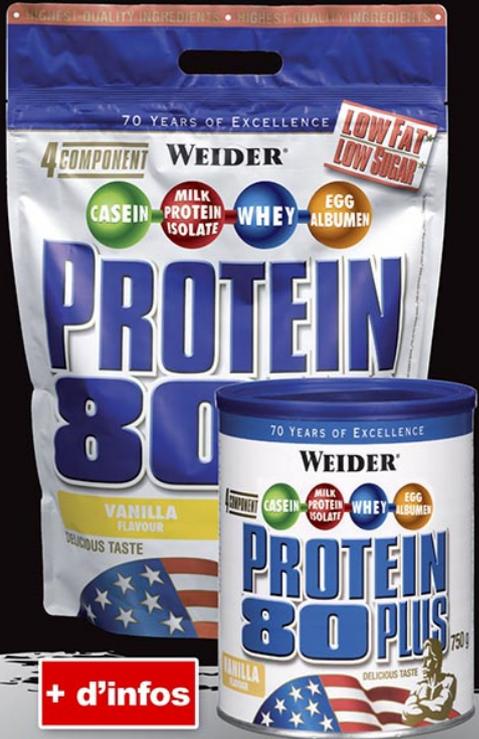


EXCELLENT GOÛT RÉSULTATS GARANTIS!



+ 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

MY

COUSTELS

IFBB PRO BIKINI

**LE RÊVE
AMÉRICAIN**

Interview d'**Eric RALLO-Giudicelli**
Photothèque My Coustels





ELLE VIE UN RÊVE AMÉRICAIN ET EST ACTUELLEMENT UNE DE NOS PLUS BELLES AMBASSADRICES EN TANT QUE BIKINI IFBB PRO !
NÉE DANS LA BANLIEUE PARISIENNE MAIS D'ORIGINE VIETNAMIENNE COTÉ MATERNELLE ET CHINOISE-VIETNAMIENNE COTÉ PATERNEL, MESURANT 1,57M POUR 49 KG (?), AVEC UN CORPS DE RÊVE, J'AI LE PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER LA RAVISSANTE, TRÈS SYMPATHIQUE ET AMBITIEUSE MY COUSTELS.

Eric RALLO : Bonjour My, je suis doublement ravi d'interviewer aujourd'hui car non seulement tu représentes avec charisme et beauté la 18e couverture du Magazine Bodybuilding Rules , mais tu rejoins également notre « dream team » de collaborateurs et collaboratrices.
Peux-tu avant toutes choses dire à ceux et celles qui ne te connaîtraient pas encore, qui es tu et quelle pratique sportive représentes-tu ?

My COUSTELS : Bonjour a tous,
Avant toute chose, merci à toute l'équipe Bodybuilding Rules de votre accueil au sein de votre équipe. Je suis vraiment honoré et ravie de pouvoir travailler et collaborer avec BBR. J'ai commencé le "Bikini Fitness" en 2011, j'ai gravi les échelons en tant qu'amateur et aujourd'hui je représente la France dans la ligue Professionnelle IFBB. C'est un grand bonheur pour moi d'être arrivé à ce haut niveau, et d'être aux côtés des plus belles athlètes du monde dans cette Ligue Pro. Je n'aurais jamais pu imaginer cela à mes débuts, c'est pour moi un rêve qui s'est réalisé.

Au CAMP MENACE en ARIZONA !!
Dennis et Sin James, Mamdouh Elssbiay, My Coustels, Ali Aljanabi



Eric RALLO : Compétitrice infatigable, tu t'es donnée les moyens d'accéder au plus haut niveau, peux-tu nous faire part de ton impressionnant palmarès ?

My COUSTELS : Mon palmarès est le suivant :

Contest PRO 2014

(En préparation) 28-29/11 Lou Ferrigno Legacy à Santa Barbara, USA
16eme Dennis James Pro Classic
8eme Mozolani Pro Classic

Contest Amateur 2013:

1ere Ben Weider Diamond Cup, Grèce
1ere San Marino Classic, Italie
2e EIVS Olympia, Prague
4e Arnold Classic Europe, Madrid
2e Championnat du Monde, Ukraine Kiev
6e Championnat d'Europe, Santa Susanna
1ere GP des Pyrénées

Contest Amateur 2012 :

10e Arnold Classic Europe, Madrid
1ere Jeux Méditerranée, Grèce
2e GP du Domaine de Barre, Langogne
1ere Championne de France IFBB

Contest Amateur 2011:

1ere Miss Univers Bodyfashion NBBUI, Italie
2e Miss World Bodyfashion NBBUI,



Photo : Musclepapa
John Hawley

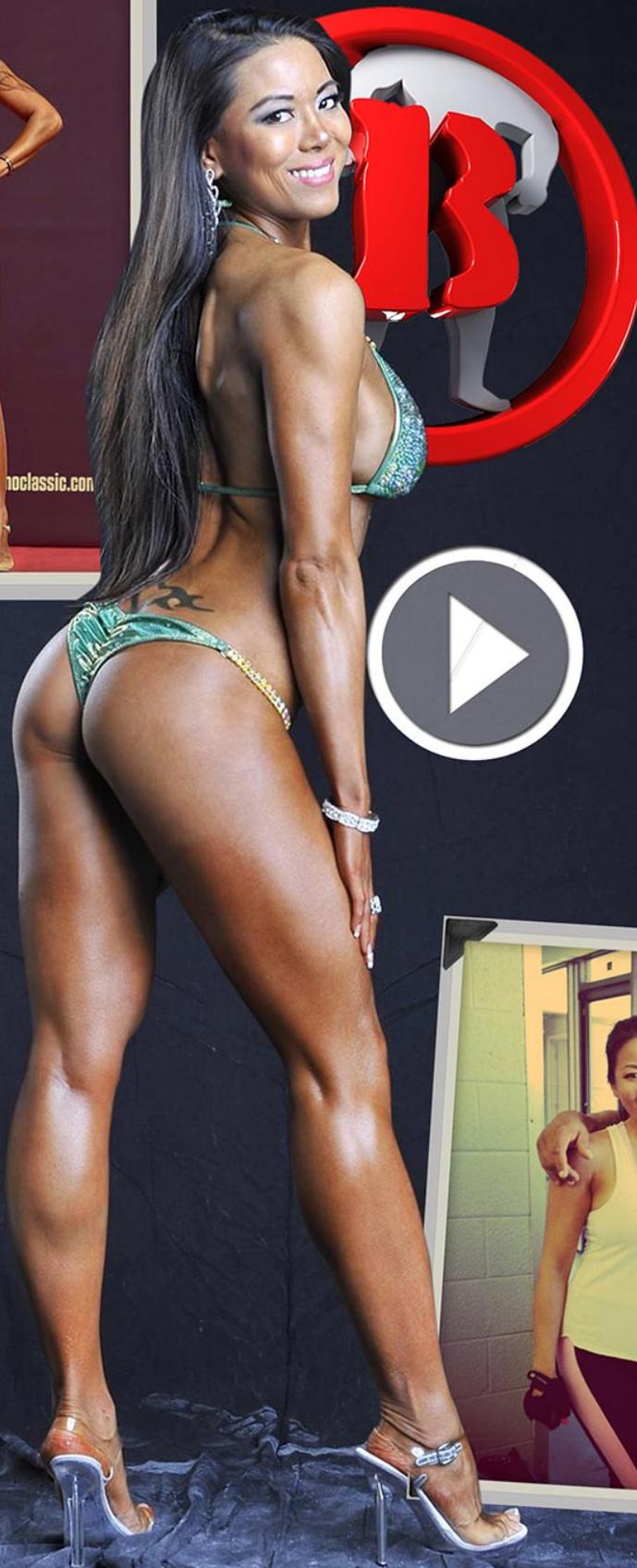
Eric RALLO : Depuis notre rencontre à la finale France Ifbb en mai 2012 (à Langogne), j'avais « prédit » à ton mari Christophe que tu avais le potentiel pour faire une très belle carrière en Bikini, quelle a été ta joie lorsque tu as remporté ta carte pro ?

My COUSTELS : J'ai fait une année 2013 incroyable, il est vrai que je me suis battue jusqu'au bout pour obtenir cette carte Pro. Ce fut ma récompense d'un travail acharné et d'une diète sans relâche sur 7 compétitions, je n'ai jamais rien lâché et j'y ai toujours cru. Ce jour là, je me suis mémorisée tous les efforts fournis, mon travail à la salle, mes privations, sacrifices ... j'en ai pleuré tellement j'étais heureuse de voir que tous mes effort avaient payé. Ce jour restera gravé à jamais dans ma carrière de sportive. J'en ai pleuré dans les bras de **Mr Santoja** en descendant de scène lors du **Ben Weider Diamond Cup**, il m'a félicité et m'a dit :

« *Welcome in Pro league, you are a beautiful athlete !!* » Jamais je ne le l'oublierai, c'était décembre 2013, pour moi le plus beau cadeau de Noël qu'on puisse avoir. Un moment magique.

Avec **Rafael SANTONJA**,
Président IFBB





Eric RALLO : On s'est tous que tu es une battante et que rien ne t'arrête, alors pour aller plus loin tu as choisit l'un des meilleurs coach dans la planète Body ! Peux tu nous expliquer ton départ pour les USA et l'Arizona ? Comment s'est passé ta rencontre avec le grand champion IFBB Dennis James et comment ta collaboration avec la fameuse « Team Menace » à t'elle commencée ?

My COUSTELS : On s'est rencontré à San Marino Classic en 2013 et nous avons eu ce jour là, un bon feeling, puis avons gardé contact. Par la suite, nous avons décidé de travailler ensemble, car j'avais à ce moment là, vraiment besoin de progresser et d'avoir un mentor avec moi. C'était la personne qui me fallait ; mon choix s'était porté sur Dennis James, et j'ai été très touchée que lui aussi m'ait choisi. il a fallu tout reprendre tout à zéro (Training, diet...) suite à mes débuts difficiles en Pro. Je suis actuellement la seule Bikini Pro à faire partie du Team. C'est un grand honneur de pouvoir rentrer dans le Team « The Menace » et de pouvoir travailler au côté d'une Légende du Body.



Avec son Coach et son mentor Dennis JAMES

le jour de ma victoire au San Marino Classic 2013. Je n'oublierais jamais la rencontre avec Dennis JAMES



Eric RALLO : Le niveau pro demande encore plus de sacrifice et d'investissement personnel, autant mental que physique ! Quels sont les changements que tu as apportés à ton entraînement et ton alimentation auprès de Dennis James ?



**MY
COUSTELS**



My COUSTELS : C'est une remise à zéro et une nouvelle carrière qui commence, car le niveau professionnel est totalement différent. Autant sur le plan physique, diète, training, T-Walk, promotion. Il a fallu tout remettre à niveau, même si j'avais des bases qui m'ont permis d'arriver à ce stade. D'avoir le statut Pro, c'est vraiment un autre monde, Dennis James a changé ma diète dès le départ, c'est un coach très strict, il ne laisse rien passer au hasard. 1 gramme c'est 1 gramme et pas un de plus !! J'ai du apprendre à manger et m'entraîner comme une vrai Pro !!

Nous avons travaillé mes faiblesses et les points manquants. Les trainings pendant mon camp d'entraînement en Arizona au sein du Team Menace, étaient vraiment intenses et totalement différent de ce que j'avais l'habitude de faire. Je ne me suis jamais entraînée comme cela et j'ai énormément appris sur moi même et sur ma préparation physique. Aux USA, le body est considéré comme un vrai métier et avec beaucoup de respect. Nous sommes de vrais athlètes de haut niveau.



Eric RALLO : Avec ta fille My-Linh et ton mari Christophe vous formé une famille très soudée, j'imagine qu'ils sont la raison de ta motivation et de ton succès ?

My COUSTELS : Oui, effectivement ils sont ma source de motivation, mon moteur. Sans leur soutien, je ne serais sans doute pas arrivée là où je suis aujourd'hui. Je suis fière d'avoir pu les amener avec moi, dans ma passion et aux USA. Nous formons une équipe mais nous sommes avant tout une famille unie, s'aider les uns et les autres pour grandir et être plus fort, voici notre devise.



MY-LINH
AVEC «BIG RAMY IFBB PRO

Eric RALLO : Comment avez vous organisé votre vie de famille une fois en Arizona ? Mais surtout comment as tu planifié tes journées de Bikini Pro (vie de famille, training, déplacements, compétitions) ?

My COUSTELS : C'est très simple, dès le départ, nous sommes partie pour une seule et même raison : partir pour 3 mois de camp training. Pour ma part, ce n'était pas des vacances, je suis partie pour apprendre à devenir une athlète professionnelle. Ils m'ont suivis partout, et m'ont accompagnés à chacun de mes training. Lorsque je suis en compétition, Christophe garde My-Linh ou bien je la fais garder par ma famille à Paris.



A DAY IN THE LIFE

UNE JOURNÉE TYPE EN ARIZONA

- 5h30 : Réveil
- 6h30 : Cardio Training à la salle
- 8h00 : Petit déjeuner
- 9h00 : Détente famille
- 11h00 : Repas Pré-Training
- 13h-14h30 : Training Muscu
- 15h30 : Repas post Training
- 16h-17h30 : Sieste
- 18h00 : Snack
- 18h30 : Cardio Training à la salle
- 20h00 : Diner
- 21h00 : Soirée DVD
- 23h00 : Repas avant le coucher

Eric RALLO : Depuis cet été j'ai la sensation que tout à pris un nouveau départ, tu as la confiance de plusieurs sponsors, un coach qui t'a fait énormément progressé et qui croit en ta carrière professionnelle, des partenaires prestigieux dans le team Menace comme BIG RAMY, des interviews, des photos avec les plus célèbres icônes du Bodybuilding et fitness lors du dernier Mr Olympia à Las Vegas..., serait-ce cela le rêve américain ?

My COUSTELS : J'ai eu effectivement la chance et l'opportunité d'être présente sur le stand de GAT au Mr Olympia à Las Vegas, d'approcher les personnes célèbres et rencontrer toutes ces icônes du Body, les côtoyer et entrer dans leur monde comme si je faisais partie de la famille depuis toujours, c'était une expérience unique et une chance extraordinaire pour moi! Mais ce n'est pas ce que je suis venue chercher. Car mon rêve avant toute chose, c'était venir faire le Camp sur le Team Menace, tenir 3 mois jours pour jours, m'entraîner comme une malade et retenir tout ce que je pouvais apprendre la bas. Voilà mon rêve américain : Partir pour revenir plus forte.



Eric RALLO : Autre corde à ton arc et suite logique de ta passion débordante, tu t'es orientée vers le coaching et a créée ton **MC Bikini Camp** ? D'ailleurs tu as comme élève **Anna James** (qui n'est autre que la fille de Dennis), une excellente collaboration puisque Anna a fini 2e à l'Olympia Flex bikini Model en seulement 7 semaines de travail en commun !

My COUSTELS : Dennis James m'a envoyé un jour, pendant que j'étais sur mon elliptique à la salle un sms, en me disant que j'allais avoir du travail. Car sa fille Anna, souhaitait se lancer dans la compétition. Il m'a dit : «*tu fais ce que tu veux mais dans 7 semaines je veux avoir la chair de poule en l'a voyant sur scène comme lorsque je t'ai vu à San Marino !*» J'étais très touchée qu'il me confie sa fille. J'ai pris le challenge très au sérieux. On s'est entraîné ensemble main dans la main avec beaucoup de complicité, elle a eu des moments très dur mais je ne l'ai pas lâché et lui ai transmis tout mon savoir. **Du coup, de l'élève, je suis passée à coach.**

J'ai créé mon **MC Bikini Camp**, un concept Booth Camp sur 4h de training, circuit, pliométrie, T-walk...à mes côtés, pour pouvoir aider toutes les personnes qui souhaitent approfondir leurs connaissances, apprendre, s'informer ou bien se lancer dans cette discipline. Vous êtes toutes les bienvenus les filles !!

Eric RALLO : Aurais-tu d'autres projets ou exclusivités que tu pourrais nous révéler et des personnes que tu voudrais remercier ?

My COUSTELS : Mon projet est de continuer à faire des compétitions pour pouvoir un jour accéder à Olympia et de transmettre l'art du Bikini Fitness en France avec une belle image de ce sport. Développer **MC Bikini Camp**, pour éventuellement pourquoi pas organiser des shows dans le futur et créer une Team.

Je tiens à remercier ma famille, mon mari Christophe, ma fille My-Linh, mes amis, mon coach Dennis James ainsi que sa famille Sinh et Anna James, Big Ramy, la fédération et bureau AFBBF-IFBB France, Eric Favre Sport, le Team V-Power, Team Gat, l'équipe Bodybuilding Rules, Lionel Beyeké, et tous mes amis facebook qui m'ont envoyé des messages de soutien et d'encouragement durant mon aventure.

MC BIKINI TRAINING CAMP
ENTRAÎNEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

MY COUSTELS
IFBB BIKINI PRO

4H AVEC MY
EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL

LOCALISATION : LYON (FRANCE)
INSCRIPTIONS
MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM



Eric RALLO : Tout en souhaitant le meilleur pour ta prochaine compétition lors du 1er Lou Ferrigno Legacy le 28 et 29 Novembre prochain, les fans de BBR mag et moi-même seront ravis de te retrouver dès le mois de décembre pour ta chronique sous forme de vidéo afin de partager ton savoir et ta passion au plus grand nombre.

My COUSTELS : Merci Eric, j'ai travaillé vraiment très dur pour en arriver là, j'espère que je ferai un bon résultat, mais quoi qu'il advienne, je ne regretterai rien car je sais que j'aurai tout donner. Après, ça ne dépendra pas de moi mais des juges. C'est malheureusement la loi de ce sport. J'ai hâte et suis toute excitée de vous faire partager dans le prochain numéro mon savoir, vous découvrirez des vidéos Training, des conseils, recettes et plein d'astuces pour rester au top de votre forme.

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

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



**Vincent
ISSARTEL**

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon

2014

TRAINING

Training ?

STOP

QUEL PRATIQUANT DE MUSCULATION N'A JAMAIS CONNU UNE BLESSURE?

Même les plus sérieux et expérimentés en ont forcément souffert un jour ou l'autre! À partir de là c'est toute la dynamique d'entraînement qui s'en trouve modifiée et l'entraîn général en prend un coup. Pire, on se blesse souvent sur un groupe musculaire que l'on aime entraîner. J'ai forcément une pensée émue pour tous les fans de développé couché qui ont connu la tendinite du sus épineux; celle qui empêche même de faire une rep à 60kg voire de lever le bras lorsqu'elle est installée.

**DOIT-ON
S'ARRÊTER
EN ÉTANT
BLESSÉ ?**

J'AI DE MA PROPRE EXPÉRIENCE CONNU BEAUCOUP DE BLESSURES ENTRE MES 16 ET 25 ANS, LA MAJORITÉ À CAUSE DES SPORTS (JUDO, RUGBY) QUE JE PRATIQUAIS À CÔTÉ. DE MÉMOIRE: ENTORSE DU GENOU GAUCHE (ATTELLE), LUXATION DU COUDE DROIT (PLÂTRE), SUBLUXATION DE L'ÉPAULE GAUCHE, FRACTURE D'UN MÉTACARPE SUR LA MAIN DROITE (PLÂTRE)...

MAIS ÉGALEMENT UNE LONGUE PÉRIODE DE TENDINITE À L'ÉPAULE GAUCHE CAUSÉE PAR UN EXCÈS DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ JUSTEMENT. POUR AUTANT, ET MALGRÉ TOUT ÇA JE N'AI JAMAIS CESSÉ DE FRÉQUENTER LA SALLE. PIRE, JE PRENAIS LES TRANSPORTS EN COMMUN DURANT 45 MINUTES AVEC UNE JAMBE EN ATTELLE POUR ME RENDRE À LA SALLE.

SI L'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN FAIT PARTI DE VOTRE ÉQUILIBRE DE VIE ALORS VOUS DEVEZ TOUT FAIRE POUR QU'IL LE RESTE. IL VOUS SUFFIT DE MODIFIER VOS SÉANCES MAIS EN AUCUN CAS DE LES STOPPER! APRÈS TOUT EN QUOI UNE ENTORSE DU GENOU EMPÊCHERAIT DE FAIRE DES DIPS PAR EXEMPLE?



IL Y A MÊME PARFOIS DES BLESSURES ÉTRANGES QUI VONT COMPLÈTEMENT VOUS HANDICAPER SUR UN GESTE ET À L'INVERSE VOUS PERMETTRE DE TOUJOURS TRAVAILLER LE GROUPE MUSCULAIRE EN QUESTION MAIS AVEC D'AUTRES MOUVEMENTS. EN RÉALITÉ D'AUTRES ANGLES OU CONTRACTIONS.

TOUJOURS DE MON EXPÉRIENCE, JE SOUFFRAIS DE MARS À JUIN DE CETTE ANNÉE D'UNE IMPORTANTE INFLAMMATION DE L'ACROMION GAUCHE, ET NE POUVAIS ABSOLUMENT PAS FAIRE UN DÉVELOPPÉ HALTÈRES À 6 KILOS OU UN DEV COUCH À 40 KILOS; MAIS JE POUVAIS EN REVANCHE FAIRE DES DIPS LESTÉS À 70KG OU DES POMPES AUX ANNEAUX AV 100 KILOS SUR LE DOS.

J'AI DONC PU CONTINUER À M'ENTRAÎNER ET À AMÉLIORER MES PERFS EN PECS, DU MOINS CERTAINES, MAIS ÇA M'A PERMIS DE REPRENDRE SANS REPARTIR DE ZÉRO IL Y A DEUX MOIS. SEULEMENT EN MODIFIANT LA ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT ET SURTOUT EN ANALYSANT LE GESTE DOULOUREUX IL EST POSSIBLE DE CONTINUER TOUT EN SE PRÉSERVANT ET MÊME EN GUÉRISANT. JE SUIS DE CEUX QUI PENSENT QU'IL FAUT ARRÊTER DE FAIRE CE QUI EST DOULOUREUX (LOGIQUE) MAIS CONTINUER CE QUI NE L'EST PAS. LE REPOS TOTAL PASSÉ UNE SEMAINE N'ÉTANT PLUS UN REPOS FAVORABLE MAIS UN DESENTRAINEMENT.



PARFOIS CE N'EST PAS LE MOUVEMENT QU'IL FAUT CHANGER, MAIS LE RÉGIME DE CONTRACTION; LE CONCENTRIQUE PEUT ÊTRE CONTRE-INDIQUÉ ALORS QUE L'ISOMÉTRIE NON.





LE MEILLEUR EXEMPLE EST LE TRAVAIL DE LA SANGLE ABDOMINALE CHEZ UNE PERSONNE SOUFFRANT DU DOS AVEC DES PATHOLOGIES COMME UNE HERNIE DISCALE. ON SAIT QU'IL Y A UN GROS RISQUE D'AGGRAVATION ET D'EXPULSION DE LA HERNIE SUR DES GESTES COMME LES FLEXIONS DE BUSTE (CRUNCH) DONC UN MOUVEMENT CONCENTRIQUE DE RACCOURCISSEMENT DE LA SANGLE ABDOMINALE. EN REVANCHE, SI L'ON MAINTIENT UNE POSITION DE PLANCHE SUR LES COUDES, APPELEE GAINAGE, LE DOS RESTE PLAT TOUT LE TEMPS ET AUCUNE PRESSION N'EST EXERCÉE SUR LA ZONE FRAGILE. J'AI MÊME DANS LES PERSONNES QUE JE COACH DES EXEMPLES D'AMÉLIORATIONS FRANCHES DE VIE QUOTIDIENNE GRÂCE AU GAINAGE ALORS QU'AVANT DE COMMENCER L'AVIS MÉDICAL ÉTAIT FAVORABLE À UNE OPÉRATION. LE SPORT EST BON POUR LA SANTÉ LORSQU'IL EST UTILISÉ CORRECTEMENT.



ATHLÈTE : **JOCELYN CHANEY**

PHOTOS ET VIDÉOS : VINCENT ISSARTEL

POURQUOI CET ARTICLE DANS UNE RUBRIQUE SUR L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL?

ET BIEN CAR POUR RÉUSSIR À VAINCRE UNE BLESSURE IL FAUT ÉCOUTER SON CORPS ET NE PAS TOUJOURS RAISONNER EN TERME DE GROUPE MUSCULAIRE MAIS BIEN DE MOUVEMENT, DE TRAJET ET D'ANGULATION.

S'ENTRAÎNER EN ÉTANT BLESSÉ NE VEUT SURTOUT PAS DIRE FORCER DESSUS ET PERPÉTUER LE GESTE DOULOUREUX! NON CELA VEUT DIRE AU CONTRAIRE ANALYSER LA CAUSE; ELLE PEUT ÊTRE LIÉE À UNE MAUVAISE POSTURE, À UN NON RESPECT DU RATIO AGONISTE/ANTAGONISTE, À UNE TROP GROSSE FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT SUR LE MÊME GESTE, UNE MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE, UN DÉFICIT DE SOUPLESSE ETC.

MAIS DITES VOUS BIEN QUE CE N'EST JAMAIS LE FRUIT DU HASARD ET QUE C'EST UN SIGNAL DU CORPS RÉCLAMANT UNE MODIFICATION! PLUS VITE CE SIGNAL SERA TRAITÉ, MOINS DE CONSÉQUENCES IL Y AURA; À L'INVERSE SI VOUS VOUS OBSTINEZ, VOUS ALLEZ À COUP SÛR AGGRAVER LA PATHOLOGIE ET DU COUP RALLONGER LA DURÉE DE TRAITEMENT/CONVALESCENCE.

DONC NON QUAND ON EST BLESSÉ ON NE S'ARRÊTE PAS!! ON S'ADAPTE ET ON CONTINUE!

VOUS POUVEZ, ET LÀ JE VOUS LIVRE MES PETITES ASTUCES « PERSO », VOUS COMPLÉMENTER EN SILICIMUM ORGANIQUE, EN PRÊLE (REMINÉRALISANT), EN HARPAGOPHYTUM (ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL) ET CE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE OU PRESQUE, CE QUI VOUS ÉVITERA DE DEVOIR AU MOMENT « M » PASSER IMMÉDIATEMENT À DE LA PHARMACIE.

J'UTILISE DEPUIS MA PREMIÈRE TENDINITE LA PHYTOTHÉRAPIE ET JE NE M'EN SUIS PLUS JAMAIS SÉPARÉ TANT C'EST EFFICACE SI UTILISÉ CORRECTEMENT ET SUR DU LONG TERME!

TOUT SPORTIF CONNAIT LA BLESSURE, ELLE PÈSE COMME UNE ÉPÉE DE DAMOCLÈS ET FRAPPE AU MOMENT OÙ ON LUI EN DONNE L'OPPORTUNITÉ, LES COMPÉTITEURS DIRONT QUE C'EST TOUJOURS AU MAUVAIS MOMENT, MAIS JAMAIS SANS RAISON, SAUF ACCIDENT OU CAUSE EXTERNE. CE N'EST CEPENDANT PAS UNE FATALITÉ ET SURTOUT PAS UNE FIN EN SOI! UN ENTRAÎNEUR M'AVAIT DIT UN JOUR: "LES OS C'EST DE LA MÉCANIQUE, ON CASSE, ON RÉPARE ET ON REPART! CE N'EST PAS UNE MALADIE!"

ENFIN JE DIRAI QUE LA MOTIVATION CE N'EST PAS ÊTRE BON LORSQUE TOUT VA BIEN, MAIS PLUTÔT LORSQU'IL Y A UNE NÉCESSITÉ D'ALLER PUISER EN SOI, LORSQUE L'ON EST MIS À L'ÉPREUVE.

SOYEZ BON QUAND CE N'EST PAS ÉVIDENT, ET VOUS SEREZ EXCELLENT QUAND TOUT IRA BIEN!

ENTRAÎNEZ-VOUS DUR ET PRENEZ SOIN DE VOUS!

VINCENT ISSARTEL



MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.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

Santé & Bien-être



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



ASTRAGALE

photos google images

OU

HUANG QI



Cet article est le deuxième «secret» de ma préparation pour le « Ripert Show » et peut-être Mr Univers. Et oui après 15 ans d'interruption de compétition et presque d'entraînement, j'ai décidé de m'y remettre.

POURQUOI ?

- L'organisation de Mr Univers à la Ciotat par Marie Pierre et Olivier Ripert.
- La volonté de transmettre un savoir, des astuces pour se préparer à une compétition, tout en préservant sa santé !

Ma page Facebook Emmanuel WEILL sera ma préparation à livre ouvert. Vous y trouverez entraînement, alimentation, compléments alimentaires, soins, tests, etc. j'essayerai de répondre le plus possible aux questions pour vous transmettre mon expérience. Je démarre ma reprise le 20 septembre 2014 et repousse les barres à un poids de corps de 83 kg.

Je commence par une plantes que j'utilise depuis longtemps, car pratiquant la Médecine traditionnelle Chinoise, je me traite depuis 20 ans qu'avec des plantes et de l'acupuncture.



photos google images

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE À 3000 ANS ET CE QUI EST EXTRAORDINAIRE, C'EST QUE DEPUIS 3000 ANS, RIEN À CHANGÉ, NI LES POINTS D'ACUPUNCTURE, NI LES MÉRIDiens, NI LES PLANTES, NI LES MASSAGES, NI LA GYMNASTIQUE. ELLE EST ESSENTIELLEMENT MARQUÉE PAR TROIS FIGURES LÉGENDAIRES, TROIS EMPEREURS MYTHIQUES :

- **Fuxi** : on lui attribue la rédaction du **Yi Jing** (Livre des Mutations), généralement considéré comme le plus ancien livre chinois
- **Shennong** : père de l'agriculture et de la **phytothérapie**. Il est appelé le « divin laboureur ». On lui attribue le premier **Bencao** (Traité des Matières Médicinales)
- **Huang Di** : l'Empereur Jaune, créateur des rites et de la médecine. On lui attribue la rédaction du **Nei Jing** (Huang Di Nei Jing ou Classique de la Tradition ésotérique de l'Empereur Jaune) qui traversera les siècles.

Les plus anciens fragments du **Nei Jing Su Wen** remontent au Ve - IIIe siècles avant J-C, et il semble avoir été divisé en deux vers la fin de cette période, sous les **Qin**.

Santé & Bien-être



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

Les plantes en Médecine traditionnelle Chinoise.

La pharmacopée chinoise est dans la tradition attribuée à l'Empereur mythique Shen Nong : le « paysan divin » (vers 2800 av. J-C). Cet Empereur Divin fut celui qui introduisit la médecine par les plantes : grand observateur de la nature, inventeur de l'agriculture, n'hésitant pas à tester sur lui-même les végétaux même les plus toxiques, la légende dit même que c'est lui qui découvrit le thé, quand quelques feuilles d'un arbuste tombèrent dans son pot d'eau bouillante.

Shen Nong répertoria le nombre symbolique de 365 plantes et remèdes naturels (minéraux et animaux aussi), correspondant aux 365 jours de l'année, dans le Pen- Tsao King ou Shen Nong Ben Cao Jing (Traité des herbes médicales). Le texte original a été perdu, et n'est connu que par ses commentaires, rédigés par les médecins chinois du Vème siècle.



sources photos : google images

L'astragale ou Huang Qi

Son nom pharmaceutique est Radix Astragali Membranacei, son nom Botanique Astragalus membranaceus

En médecine Chinoise, on dit qu'elle Tonifie le Qi; Élève le Yang; Fortifie le Qi Protecteur; Consolide la Surface, Chasse les toxines.

Sa préparation est particulière, les racines sont récoltées à l'âge de quatre ans, au printemps ou en automne; les meilleures étant celles de l'automne. Elles sont nettoyées, débarrassées des radicelles et séchées au soleil. Pour l'emploi, on les humidifie avant de les détailler en lamelles. La drogue peut également subir une préparation. En 1947 un chercheur commence à s'intéresser à L'astragale pour ses capacités médicinales, le chercheur russe Nicolaï Lazarev s'aperçut qu'il existait une catégorie de plantes qui, consommées par l'être humain, augmentent sa résistance aux diverses sortes de stress :

stress nerveux, mais aussi attaques microbiennes, froid, chaud, blessures, malnutrition, etc.

Il baptisa ces plantes "adaptogènes", dans la mesure où elles accroissent notre capacité à nous adapter à des changements d'environnement, en particulier lorsque celui-ci devient plus agressif.

En langage moderne, on pourrait dire que les plantes adaptogènes travaillent comme des "coaches" de notre santé.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, la notion d'adaptogène" existe depuis des milliers d'années sous le concept de "toniques supérieurs", qui régularisent les diverses fonctions et augmentent l'énergie.

Mais les recherches de Lazarev permirent d'établir de façon scientifique que plusieurs plantes avaient cet effet fortifiant et parmi elles, une des plus intéressantes est l'astragale (Astragalus membranaceus).



Santé & Bien-être



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

Une plante prescrite depuis des centaines d'années contre la fatigue

L'astragale est sans doute la plus importante des plantes adaptogènes. Il figure dans la célèbre Chinese Herbal Medicine materia medica, le manuel de référence contenant 350 monographies sur les principales plantes utilisées en médecine chinoise.

L'astragale est prescrit depuis des centaines d'années contre la faiblesse générale, contre des maladies chroniques ou pour augmenter la vitalité. Il est aussi dûment répertorié dans la pharmacopée japonaise.

« L'astragale est également devenu extrêmement populaire aux États-Unis, un engouement qui n'est pas un effet de mode puisque c'est depuis les années 80 que les médias en ont fait un sujet récurrent. »



La recherche confirme

Les recherches pharmacologiques portant sur l'astragale, nombreuses, ont identifié plusieurs ingrédients actifs qui expliquent les effets de cette plante, dont sa concentration exceptionnelle en polysaccharides immunostimulants.

Ces composés agissent naturellement pour traiter des maladies liées à des déficiences immunitaires, en particulier grâce à l'activité immunomodulatrice de leur fraction F3.

Mais l'Astragale contient bien d'autres composants actifs qui expliquent ses vertus fortifiantes :

Saponines, flavonoïdes, acides aminés et éléments trace. En particulier, deux de ces composants, les saponines astragaloside iv et cycloastragénol, sont des substances anti-âge de pointe capables de stimuler la production de télomérase et donc de permettre aux cellules de dupliquer plus longtemps !

L'astragale est prescrite depuis des centaines d'années comme tonique et pour traiter un large éventail de maladies, pour prévenir l'affaiblissement des malades et les protéger contre les infections. La racine d'astragale contient, entre autres, une série de glycosides cycloartane dénommés astragalosides I à VII. L'astragaloside IV est celui qui a été le plus abondamment étudié dans des centres de recherche en Chine et en Europe.



Ces recherches ont entre autres indiqué que l'extrait de racine d'astragale et l'astragaloside IV ont des propriétés :

-Immunostimulantes : leur action s'exerce par différentes voies, et notamment en augmentant le nombre de cellules souches dans la moelle épinière et les tissus lymphatiques et en favorisant leur développement en cellules immunitaires actives ; stimulant la production d'immunoglobulines et les macrophages ; favorisant l'activation des lymphocytes T et des cellules naturelles tueuses.

- Anti-inflammatoires qui ont été montrées sur certains modèles animaux. Sur des souris, la capacité de l'astragaloside IV à atténuer la progression de l'inflammation des voies respiratoires en cas d'asthme chronique a été constatée.

- Antibactériennes : elles ont été mises en évidence in vitro sur *Shigella dysenteriae*, *Streptococcus haemolyticus*, *Diplococcus pneumoniae* et *Staphylococcus aureus*.

- Antivirales : ils inhibent la réplication de certains virus comme la coxsackie, responsable de myocardites. Chez l'animal et chez l'homme, ils induisent la production endogène d'interféron et potentialisent son activité sur les infections virales

- Antioxydantes : in vitro, l'astragale a inhibé de 40 % la peroxydation lipidique. Cette propriété explique en partie les effets cardioprotecteurs et neuroprotecteurs de l'astragale et de l'astragaloside IV.

-Cardioprotectrices : des études ont mis en lumière des effets bénéfiques sur des sujets souffrant d'insuffisance cardiaque congestive ou d'angine de poitrine. Les extraits d'astragale ont une activité cardiotonique..

-Neuroprotectives : la médecine traditionnelle chinoise utilise l'extrait de racine d'astragale pour traiter des maladies neurodégénératives. Une étude a montré la capacité de l'astragaloside IV à protéger les neurones dopaminergiques (la dégénérescence progressive des neurones dopaminergiques est à l'origine du développement de la maladie de Parkinson).

-Protectrices contre la toxicité des chimiothérapies : L'extrait d'astragale renforce la résistance aux effets immunosuppresseurs des médicaments de chimiothérapie en incitant les macrophages à produire des interleukines 6 et des facteurs de nécrose tumorale.

-Inhibitrices de la formation des AGEs (produits de glycation avancée) impliqués dans les complications neuropathiques des diabétiques.

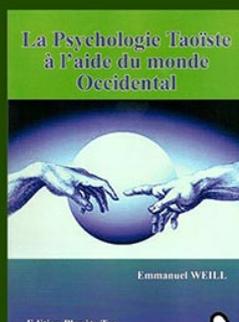
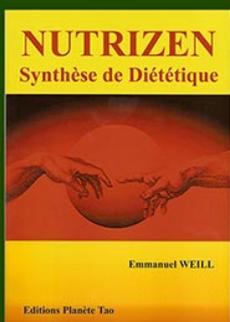
-Astragaloside, grâce à ses multiples propriétés et, en particulier, à ses capacités immunostimulantes, anti-inflammatoires, antioxydantes et antiglycation, est un supplément anti-âge incontournable.

En résumé, cette plante est idéale pour tout sportif désirant optimiser son organisme sans nuire à sa bonne santé.



Références :

- (1). Jiao Y. et al., « Influence of flavonoid of *Astragalus membranaceus*' system and leaves on the function of cell mediated immunity in mice », *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*, 1999, 19:356-358.
- (2). Wang D.C., « Influence of *Astragalus membranaceus* polysaccharide FB on immunologic function of human periphery blood lymphocyte », *Zhonghua Zhong Liu Za Zhi*, 1989, 11:180-183.
- (3). Zhao X.Z., « Effects of *Astragalus membranaceus* and *Tripterygium hypoglossatum* on natural killer cell activity of peripheral blood mononuclear in systemic lupus erythematosus », *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*, 1992, 12:679- 671.
- (4). Yoshida Y. et al., « Immunomodulating activity of Chinese medicinal herbs and *Oldenlandia diffusa* in particular », *Int. J. Immunopharmacol.*, 1997, 19:359-370.



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



N°20

**BEFORE
AND
AFTER**
LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

27 ans
Taille : 182 cm
Poids hors saison : 95 kg
Poids de compétition : 78 kg

**2014-2015?
...SURPRISE !**



MICKAËL LEQUILBECQ

photothèque MICKAËL Lequilbecq



2009



2010



2012



2013

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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.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



L'ENTRAINEMENT MUSCULAIRE



2ème partie



L'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

2^{ème} partie



MARC VOUILLOT

APPROCHE PRATIQUE

LES MUSCLES N'AGISSENT PAS INDÉPENDAMMENT LES UNS DES AUTRES.

Il est donc primordial de comprendre comment chaque exercice sollicite les régions musculaires concernées afin de se concentrer au mieux et optimiser ainsi les gains en force et en volume.

IL Y A DES EXERCICES DE BASE QUI SOLLICITENT 3 ARTICULATIONS (EXERCICES POLY ARTICULAIRES) :

LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ (ÉPAULES, COUDES, POIGNETS)

- LE SQUAT (HANCHES, GENOUX, CHEVILLES)



LIONEL CAMPANA WOLLBRETT : PHOTO ERIC RALLO



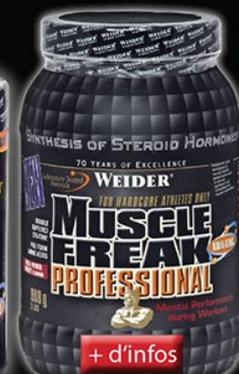
Durant l'exécution de ces exercices, plusieurs groupes musculaires importants sont très impliqués au cours des différentes phases des mouvements, les muscles se relayant sur les différentes articulations.



+ d'infos



TAURINE ET L-ALANINE!



+ d'infos



www.weiderfrance.fr

Fabrique en Allemagne

WEIDER
SPORT NUTRITION

Exemple : le biceps brachial est starter au développé couché alors que le triceps brachial n'intervient réellement qu'à mi mouvement, les grands pectoraux et les deltoïdes antérieurs travaillant du début à la fin.

Le pratiquant peut en rapprochant les coudes vers le corps **se concentrer** davantage sur les biceps ou bien armer ses triceps dès le décollement de la barre de la poitrine.

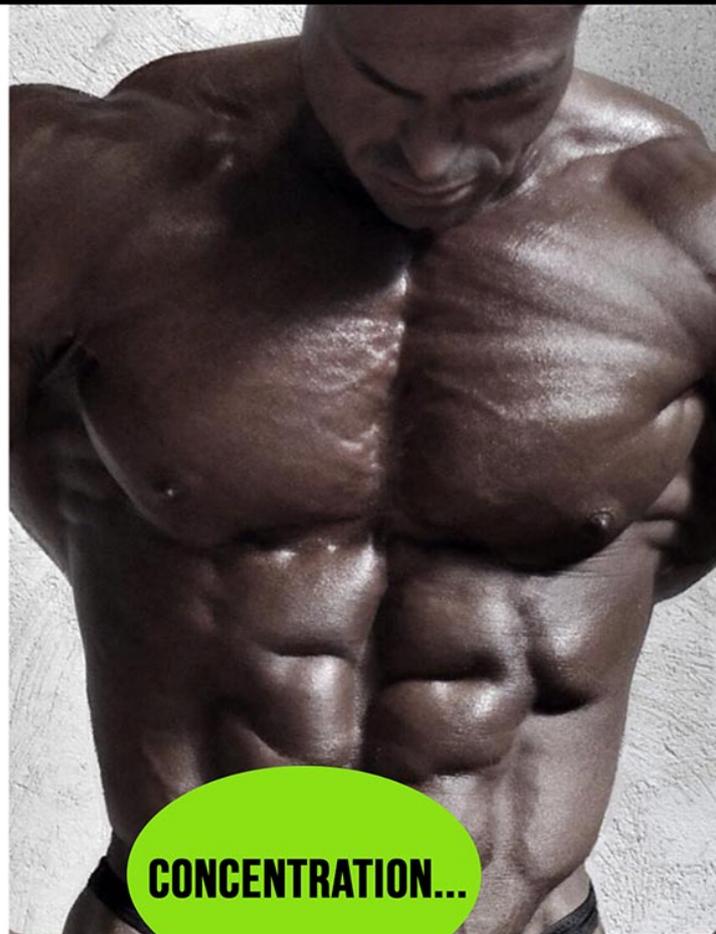
La pensée est une donnée déterminante quant à l'obtention des résultats souhaités et il faut pour cela développer la faculté d'attention dirigée sur soi afin d'éviter progressivement les actions parasites (affinement du sens musculaire).

Les mouvements de base offrent aux groupes musculaires sollicités des courbes de résistance adaptées au développement de leur force ou de leur volume, ce qui en fait des exercices incontournables. Ils permettent une sollicitation très intense des muscles au moment où leur force contractile est totalement disponible.

L'effort le plus important est demandé aux muscles lorsque le mouvement a atteint une position moyenne.

La position variable des leviers anatomiques durant l'exécution des exercices de base est naturellement responsable des changements de résistance, la pesanteur agissant en fonction de l'inclinaison des leviers par rapport à la verticale, l'angle de traction des muscles sur le squelette modifiant la composante efficace tandis que le raccourcissement des muscles diminue leur force contractile maximale.

Il y a également des exercices d'isolation qui ne mettent en jeu qu'une seule articulation (exercices mono articulaires) afin de concentrer l'effort sur un groupe musculaire précis (localisation musculaire).

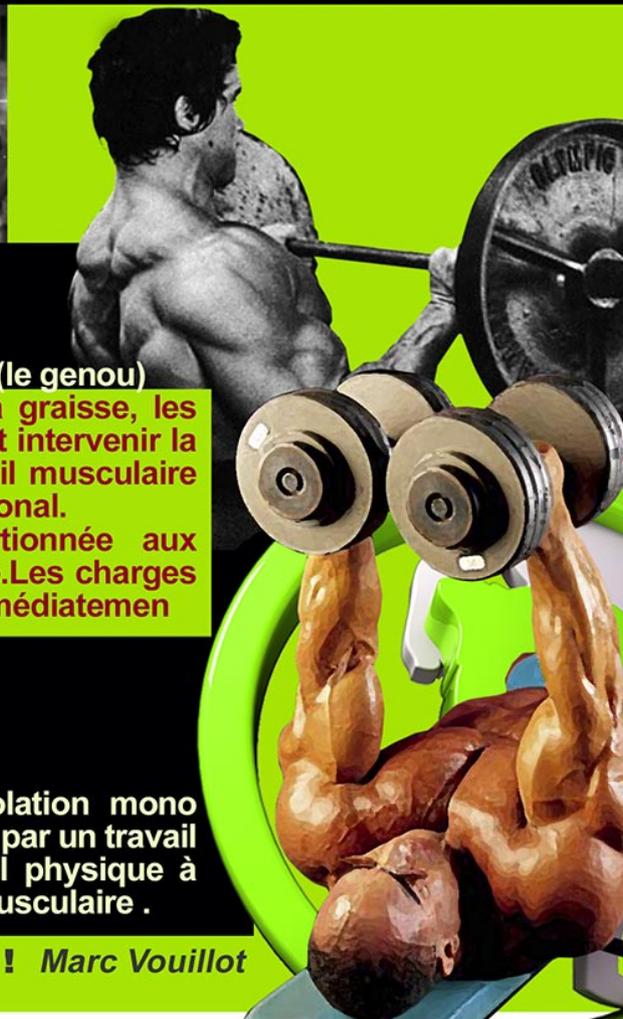


CONCENTRATION...



LIONEL CAMPANA & LAURENT BERNARDINI : PHOTO ERIC RALLO





Exemples :

- Les écartés latéraux pour les pectoraux (l'épaule)
- Les flexions avant-bras sur bras pour les biceps (le coude)
- Les extensions de jambes sur cuisses pour les quadriceps (le genou)

Pour prendre du volume musculaire ou pour perdre de la graisse, les exercices poly articulaires sont les plus efficaces car ils font intervenir la musculature d'une façon coordonnée et imposent un travail musculaire très important créant un énorme impact énergétique et hormonal.

La réponse anabolique d'un entraînement est proportionnée aux dégradations qu'entraîne la force de contraction musculaire. Les charges lourdes, que ces exercices permettent de manipuler, font immédiatement intervenir les fibres II à contraction rapide.

Or, l'on sait que ces fibres sont celles qui :

- Grossissent prioritairement
- Ont la plus importante capacité de grossissement
- Produisent la plus grande force musculaire
- Produisent la plus grande vitesse.

Les exercices d'isolation mono articulaires sont bien évidemment nécessaires pour modifier par un travail plus ciblé les proportions du corps en fonction d'un idéal physique à atteindre ou de points faibles à compenser sur une chaîne musculaire .

Rendez-vous le mois prochain ! Marc Vouillot



BLACK PROTEIN®

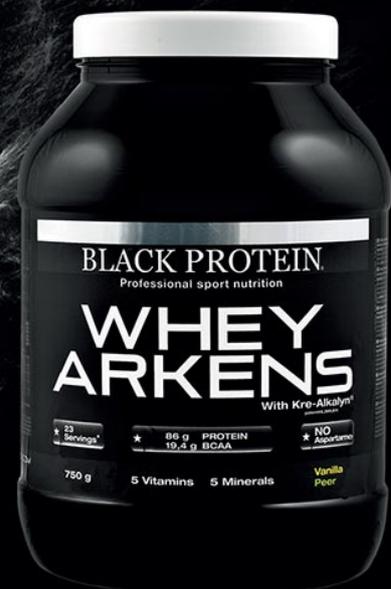
Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

12 Parfums



BLACK PROTEIN
Professional sport nutrition
**WHEY
ARKENS**
With Kre-Alkalyn™

23 Servings*
86 g PROTEIN
19.6 g BCAA
750 g
5 Vitamins 5 Minerals
NO Sorbitol
Vanilla
Peur

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



Rejoignez-nous
sur Facebook

BODYBUILDING RULES

N° 18



BACK
TO
BASICS



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

VOIR
 la VIDÉO

LE TEST



VOIR
 la VIDÉO

LE TEST



VOIR
 la VIDÉO

**THERMO
 DETONATEUR**



BRULEUR

EN TEST

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



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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

®

.COM

QUEL EST LE MEILLEUR BOOSTER SELON MOI ?



NOTRE ÉQUIPE REÇOIT TRÈS RÉGULIÈREMENT CE GENRE DE QUESTION. BIEN SOUVENT CE SONT DES PRATIQUANTS DÉBUTANTS, MAIS PAS SEULEMENT. EN REGARDANT DE PLUS PRÈS CE TYPE DE QUESTION, ON SE REND COMPTE QUE LES INTERNAUTES, MALGRÉ DES SITES COMME LES NÔTRES QUI LES INFORMENT, ESPÈRENT LE PRODUIT MIRACLE !

**"ET QUAND NOUS LEURS DEMANDONS :
"VOUS SOUHAITEZ BOOSTER QUOI ?"
ET BIEN LÀ PAS DE RÉPONSE PRÉCISE.**

IL FAUT SAVOIR QUE LA PLUPART DES BOOSTERS QUE NOUS TESTONS VONT PROMETTRE DES EFFETS TELS QUE LA CONGESTION, L'ENDURANCE, LA PRISE DE FORCE, LA CONCENTRATION, L'ÉNERGIE ...
ET BIEN SOUVENT, ILS PROMETTENT QUASIMENT TOUS CES EFFETS EN MÊME TEMPS.

MAIS IL FAUT ÊTRE CRITIQUE.

MICHAEL GUNDILL DISAIT : « SI TON BOOSTER À L'AIR TROP FORT POUR ÊTRE VRAI, C'EST PROBABLEMENT QU'IL L'EST » (TROP FORT MAIS PAS VRAI) -

[HTTP://WWW.MICHAELGUNDILL.COM/BLOG/1006](http://www.michaelgundill.com/blog/1006)

A TRAVERS UNE PREMIÈRE LECTURE DE L'ÉTIQUETTE, ET SI LE FABRICANT A BIEN INDIQUÉ CE QUI EST MIS DANS LE POT, ALORS ON PEUT TENTER DE VOIR SI LE BOOSTER VA JOUER SUR L'ÉNERGIE ET L'ENDURANCE PAR EXEMPLE, OU ENCORE LA CONCENTRATION AVEC LE DMAA, ET LA CONGESTION...



DONC JE PENSE QU'IL FAUT TOUT D'ABORD ANALYSER COMMENT SONT VOS SÉANCES

"JE ME SENS FATIGUÉ "
" JE N'ARRIVE PAS À PASSER UNE BARRE "...

POUR ENSUITE, TENTER DE CHOISIR UN BOOSTER QUI VOUS AIDERA À DONNER UN PETIT COUP DE POUCE LÀ OÙ VOUS EN AVEZ BESOIN.
EST-IL UTILE D'AVOIR UN BOOSTER POUR LA CONGESTION?
ET BIEN CE N'EST PAS PARCE QU'ON CONGESTIONNE QU'ON PREND DU MUSCLE.

COMME L'ONT DIT **GUNDILL** ET **DELAVIER** DANS UN DE NOS **PODCASTS**, DANS LE MEILLEUR DES CAS, CELA PERMET DE SE SENTIR «AU TOP» PENDANT UNE SÉANCE OU DE FAIRE «LE KÉKÉ».



MAIS BIEN SOUVENT, TROP DE CONGESTION PEUT LIMITER UNE SÉANCE. PAR EXEMPLE, SI VOUS FAITES LES BRAS ET QUE VOTRE BOOSTER VOUS FAIT CONGESTIONNER TROP, ALORS VOUS FEREZ MOINS DE RÉPÉTITIONS...

IL EST ENSUITE DIFFICILE DE DÉCRYPTER TOTALEMENT UN BOOSTER NOTAMMENT PARCE QUE CERTAINES MARQUES NE DONNENT PAS DES PRÉCISIONS SUR LES CONCENTRATIONS DES DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS. ALORS AVANT ACHAT, L'ASTUCE EST DE REGARDER SI CE QUI SEMBLE ÊTRE LA MATRICE (MÉLANGE DE DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS POUR UN MÊME EFFET) LA PLUS CONCENTRÉE POUR VOIR SUR QUOI POURRAIT JOUER LE BOOSTER.

ENSUITE, SEUL UN TEST PEUT VOUS PERMETTRE DE VÉRIFIER LES EFFETS SUR VOUS.

ATTENTION, TESTEZ VOTRE TOLÉRANCE EN PRENANT UNE DEMIE DOSE, AVANT D'EN PRENDRE CAR VOUS POURRIEZ AVOIR DES SURPRISES : DIARRHÉES, TREMBLEMENTS...

ATTENTION AUSSI, SI VOUS FAITES DE LA COMPÉTITION, CERTAINS INGRÉDIENTS PEUVENT VOUS FAIRE DÉTECTER POSITIF (CITRUS AURANTIUM...)

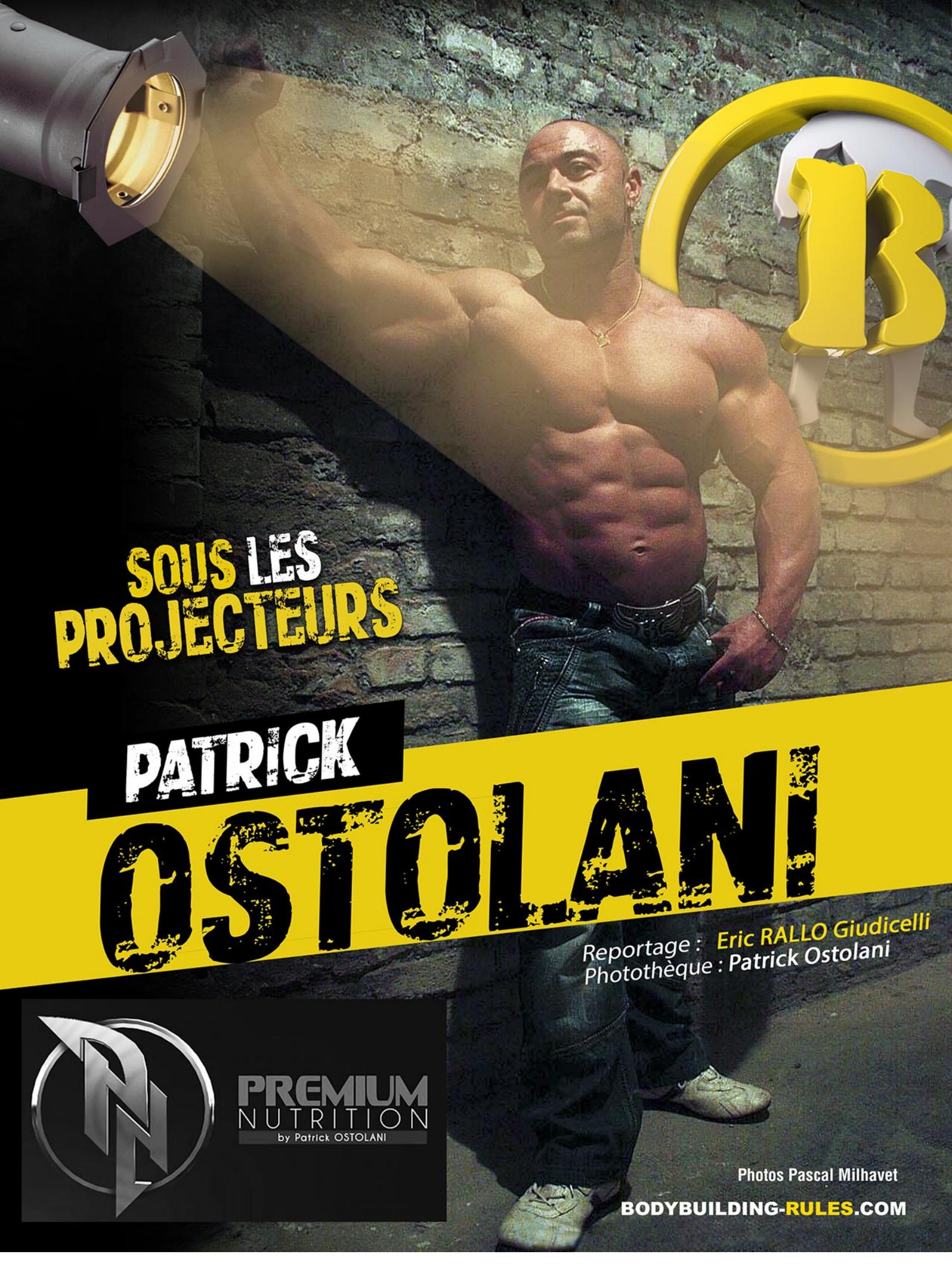
A TITRE PERSONNEL, J'AIME LES PRODUITS SIMPLES ET DONC LES BOOSTERS AVEC DES COMPOSITIONS SIMPLES. CERTAINS SE LES PRÉPARENT EUX MÊMES EN PRENANT DE LA CAFÉINE, BETA ALANINE PAR EXEMPLE... C'EST AUSSI UNE SOLUTION.

MAIS LE MEILLEUR DES BOOSTER, IL EST EN VOUS , C'EST VOTRE MOTIVATION A VOUS FORGER UN CORPS D'ATHLÈTE DE PLUS EN PLUS BEAU ET FORT.

[HTTP://WWW.MICHAELGUNDILL.COM/BLOG/1006](http://www.michaelgundill.com/blog/1006)



photos : google images



**SOUS LES
PROJECTEURS**

PATRICK

OSTOLANI

Reportage : **Eric RALLO Giudicelli**
Photothèque : **Patrick Ostolani**



**PREMIUM
NUTRITION**
by Patrick OSTOLANI

Photos Pascal Milhavel

BODYBUILDING-RULES.COM

PATRICK

OSTOLANI

Il n'est plus nécessaire de le présenter, compétiteur connu et reconnu, champion IFBB PRO, préparateur physique réputé, vous connaissez tous Patrick OSTOLANI, mais connaissez vous la marque PREMIUM NUTRITION ?

Eric RALLO : Bonjour Patrick et ravi de prendre de nouveaux de tes nouvelles et félicitations pour la sortie il y a quelques jours de ta marque de compléments alimentaires **PREMIUM NUTRITION !**

Est-ce ta fonction de conseiller en nutrition sportive et éducation alimentaire qui t'a poussée à créer ta propre marque ?

Patrick OSTOLANI : Bonjour Eric.

Je tiens déjà à vous remercier pour l'article. Sans votre investissement dans le magazine BBR on ne serait pas en train de faire cet article. Oui j'ai mis ma préparation en tant qu'Athlète PRO en stand by pour me concentrer sur le développement des compléments et la préparation de mes athlètes. J'ai toujours voulu avoir ma propre marque pour **contrôler au maximum la production et surtout éviter les compléments avec des « tout en un ».**

Lorsque je coach mes clients en nutrition j'aime bien savoir exactement ce que je préconise, d'où **le développement d'ingrédients séparés.** On ne cache rien !

Le plus important pour moi est **la transparence et la qualité sur ma gamme.** Je ne dis pas que mes produits sont les meilleurs mais moi j'arrive à avoir les meilleurs résultats avec !



Eric RALLO : En tant qu'athlète et coach expérimenté, ceux qui te connaissent, savent au combien tu es quelqu'un d'exigeant, peux tu nous expliquer comment on arrive maîtriser toute la chaîne, de la fabrication avec de la matière première de qualité, jusqu'à la vente finale avec des prix attractifs ?

Patrick OSTOLANI : J'y travaille déjà depuis 2 ans avec mon équipe. Trouver des fournisseurs n'est pas chose facile. Souvent quand on demande trop d'informations on dérange. **Nous avons donc pris notre temps pour tester les ingrédients.** Je me retrouve tous les jours face à mes clients et je ne peux pas me permettre de vendre n'importe quoi. Les marques pas chère ne sont pas confronter aux clients ce qui donnent une liberté dans le choix des ingrédients. Moi je ne peux pas me le permettre et en plus je les consomme (sourires).

Pourquoi nos tarifs sont attractifs ? Pas d'intermédiaire. Nous vendons directement aux clients sans passer par des revendeurs. **Cela nous permet de travailler avec des matières de qualités et des tarifs accessibles à tous !**

Avec Premium Nutrition, nous voulions des ingrédients de qualités avec des tarifs accessibles.



Eric RALLO : : Outre le fait d'être chauvin (sourires) et de consommer une élaboration française, pourquoi s'orienter vers Premium Nutrition plutôt qu'une autre marque ?

Patrick OSTOLANI : J'ai développé PN pour moi et mes clients. Il y a surement d'autres marques de tres bonne qualité. **Chez PN, nous voulions des ingrédients de qualités avec des tarifs accessibles.**

Les autres marques passent souvent par des revendeurs. Ils sont toujours obligés de tirer les prix vers le bas pour que les revendeurs margent correctement. Descendre les prix veut souvent dire « economiser sur les matieres premieres ». **Premium Nutrition c'est avant tout une marque de passionnés pour passionnés !**

Eric RALLO : J'ai pu lire sur ta page facebook Premium Nutrition que tu restais ouvert aux suggestions des internautes, penses tu que c'est une valeur ajoutée pour répondre aux besoins des consommateurs ?

Patrick OSTOLANI : Oui nous sommes dans le développement de supports pour mieux conseiller et éduquer les clients. **Le meilleur complément ne fera pas progresser si le conseil n'est pas là.** Expliquer aux « nouveaux » ce que veut dire « prise de masse », « construction musculaire » etc...
En France nous manquons d'informations et je veux avec mon équipe mettre les supports en place pour faire progresser les Sportifs.
Nous allons je l'espère contribuer avec BBR à la démocratisation en France des compléments.

Eric RALLO : Ou peut-on trouver et commander les produits de la gamme Premium Nutrition ? Peut-on trouver des suppléments en boutique ou uniquement « online ».

Patrick OSTOLANI : Le premier PREMIUM STORE ouvre au moment où les internautes vont lire l'article.
La boutique ouvre sur Amneville pres de Metz. Les conseils dans nos PREMIUM STORE avec dégustation.
Les produits uniquement sur internet pour bénéficier de tarifs bas.

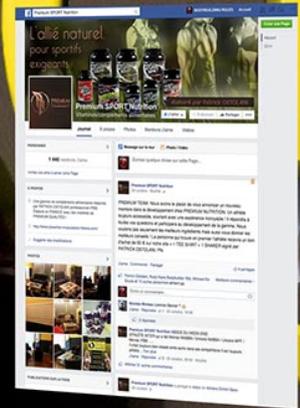
Moins la marchandise circule mieux sera la qualité et le prix.

Eric RALLO : Merci beaucoup Patrick pour toutes ces informations et tous mes vœux de réussite à cette belle initiative et à la marque Premium Nutrition

Patrick OSTOLANI : Merci à toi Eric pour l'interview et n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.
Bonne continuation à BBR et à notre collaboration !

f [premiumsportnutrition](#)

f [OSTOLANI-Patrick](#)



NOUVEAU
SUR AMNEVILLE

PREMIUM STORE
by Patrick OSTOLANI

XTREMORPHOSE
COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

PERTE DE POIDS - PRISE DE POIDS
CONSTRUCTION MUSCULAIRE

POWERTEC PREMIUM NUTRITION

06 70 49 15 18 - ostolanipatrick@yahoo.fr
12, rue des romains - 57360 AMNEVILLE
www.powertec-france-musculation.com
www.facebook.com/premiumsportnutrition

NOUVEAU

Une marque de passionnés pour des passionnés !



PREMIUM NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

Photo Pascal Milharet



-10%
avec le code
BBR10*



Avec Premium Nutrition, j'ai voulu des ingrédients de qualités avec des tarifs accessibles.

Patrick OSTOLANI
PRO IFBB / COACH

f premiumsportnutrition

Qualité
Des matières premières

Tarifs
Pas d'intermédiaires

Transparence
Contrôle de la production



POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com

* offre valable jusqu'au 30/11/2014 sur toute notre gamme Premium Nutrition

LA QUALITÉ AU MEILLEUR PRIX



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

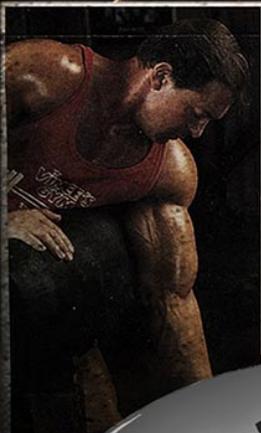
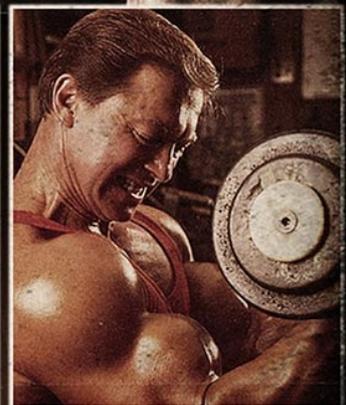
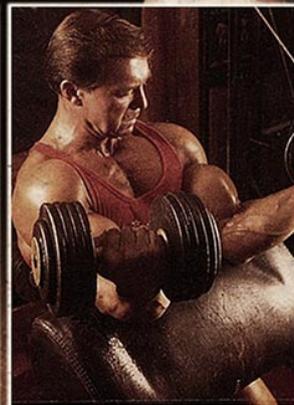
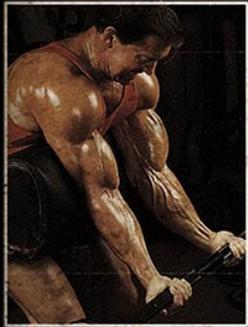
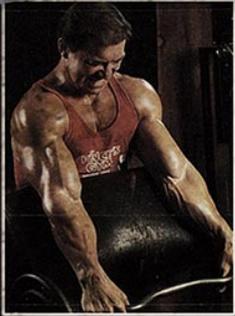


Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste



BODYRÉTRO

SOURCE SANTÉ ET SPORT / MUSCULAR DEVELOPMENT / MR. AMERICA



LARRY SCOTT

LA LÉGENDE

Journal de Sport

N° 42

exercices exclusifs
 la musculature
 vos jambes et
 vos mollets

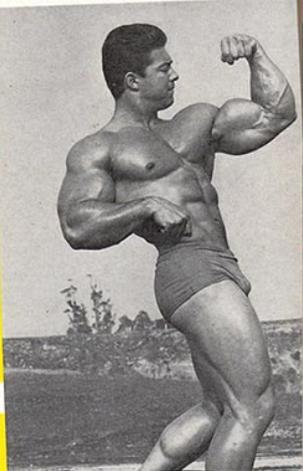
interview de
 Larry Scott

le héros sorti
 du linéole de sable

le des Diplômes
 en droit à l'exercice
 la profession
 Educateur Physique
 Sportif

FÉVRIER 1968

Larry Scott
 du Monde, détenteur
 de tous les titres



Mr. America

Devoted to the Science of Bodybuilding

MUSCULAR EVOLUTION

Devoted to the Science of Bodybuilding

THE SECRET OF ARM WRESTLING

WEIGHT TRAINING FOR BASKETBALL PLAYERS

OAKLAND RAIDERS BEN DAVIDSON

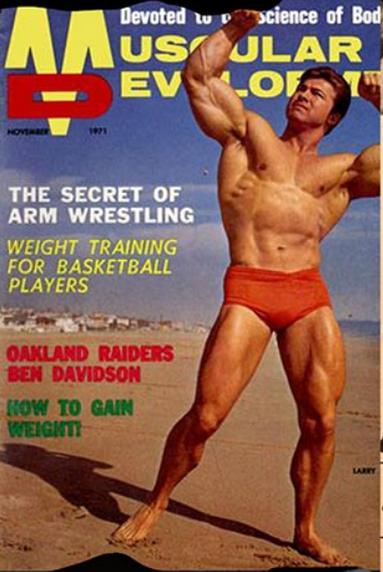
HOW TO GAIN WEIGHT!

BIG 112 PAGE ISSUE

MY 5 MEALS A DAY TO GAIN 5 POUNDS A WEEK

By LARRY SCOTT

14 CHAMPS GIVE YOU TIPS ON BUILDING (Exclusive Interview) POPPING QUE...



BOARD

whether your present condition... may be to use in your own right. Mr. in several ways by using the new Mr. and research department based in a... perform. The very exercises that have... Completely adjustable, you can start... position, and gradually raise the board... your resistance will tend to increase... always, leg-rise, kicking and twirling... prevented results. Now you can... normal condition - prevent lameness... with the new Weider Abdominal... weight only 10 pounds, 21" long... used lying, heavy work, and beautiful... the Weider Abdominal Board... this training will be a pleasure with...

Use it for molding a Mr. America Midsection!

Adjust the height of the board for added resistance and championship results.

FREE! 128-PAGE With Over 200 Exercises

128-page booklet shows you how to exercise used by Mr. AMERICA winners. You also receive free courses on body racks, exercise benches, and other advice on how to eat for maximum muscle-building courses which include price of the board shown!

OUR PRICE **\$27.00** (complete set price \$28.95)

USE ORDER FORM ON LAST PAGE OR ORDER ANY OF THESE SEE BACK PAGE FOR

« AVANT, LE ROI C'ÉTAIT LUI »



Pour sa **cinquantième édition** le Mr Olympia 2014 vient de couronner pour la quatrième année consécutive **Phil HEATH** qui l'emporte une nouvelle fois sur **Kai Greene**. Pourtant il n'est que le **13^e Culturiste** de tous les temps à remporter cette épreuve depuis 1965 date du 1er concours organisé par **Joe WEIDER** et qui vu le couronnement du champion Américain **Larry SCOTT**

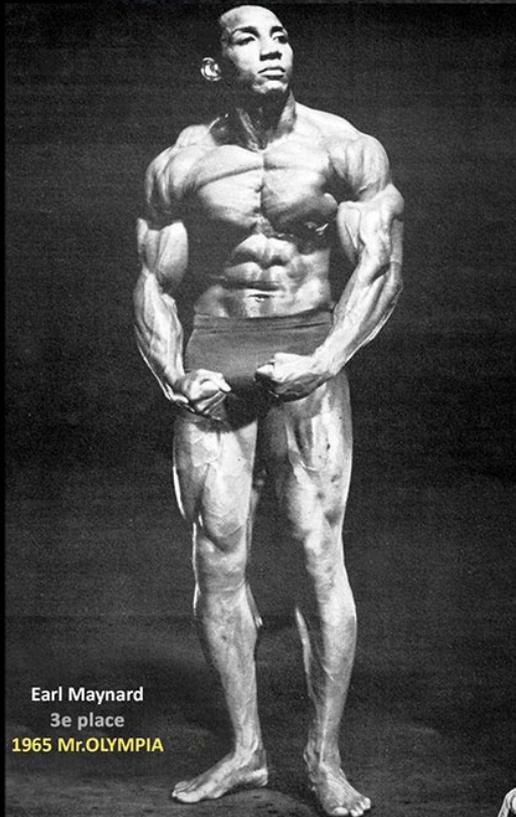
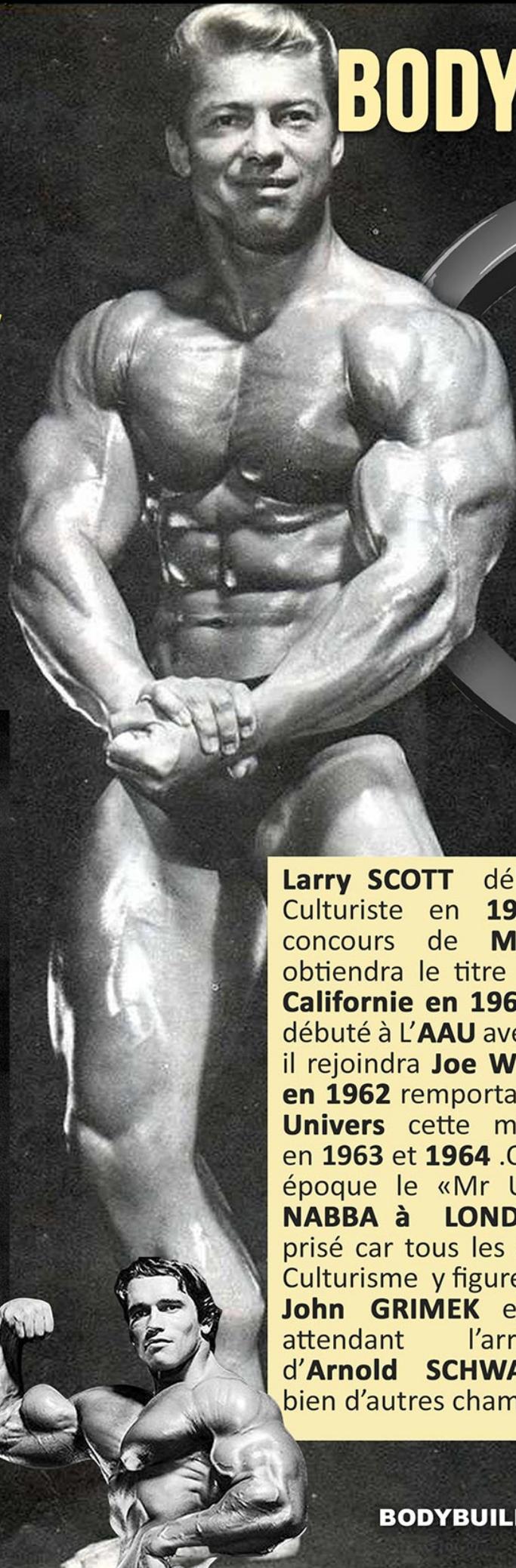


BODYRÉTRO

18 SEPTEMBRE
1965

C'est à l'académie de musique de Brooklyn à New York que Larry Scott remporte le premier concours du Mr Olympia devant 2 autres grands champions de la fin des années 50, Harold Poole et Earl Maynard.

BODYRÉTRO



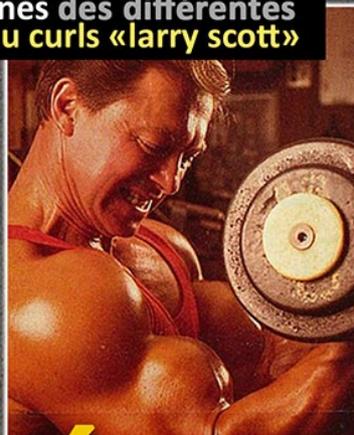
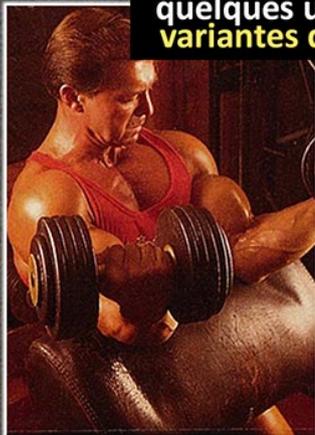
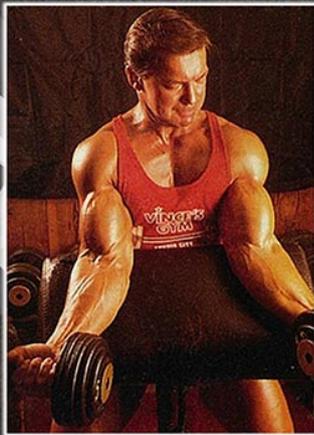
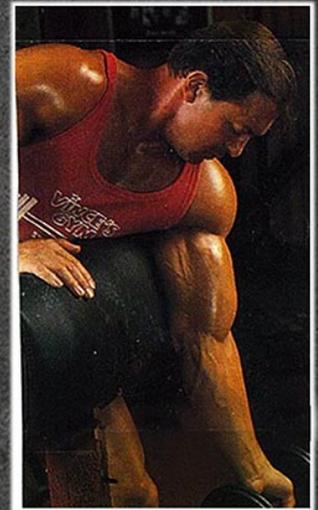
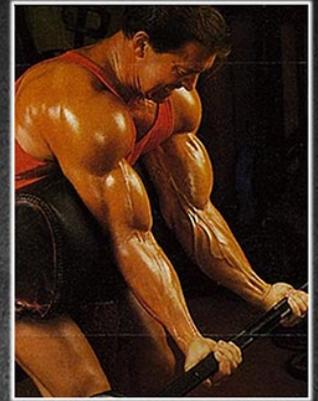
Earl Maynard
3e place
1965 Mr.OLYMPIA

Larry SCOTT débuta sa carrière Culturiste en **1959** gagnant le concours de **Mr Idaho** puis obtiendra le titre convoité de **Mr Californie** en **1960**. Bien qu'ayant débuté à L'AAU avec **Bob OFFMAN** il rejoindra **Joe WEIDER** et l'IFBB en **1962** remportant le titre de **Mr Univers** cette même année puis en **1963** et **1964**. On sait qu'à cette époque le «Mr Univers» de la **NABBA** à **LONDRES** est le plus prisé car tous les grands noms du Culturisme y figures **Steve REEVES** **John GRIMEK** et **Reg PARK** en attendant l'arrivée prochaine d'**Arnold SCHWARZENEGGER** et bien d'autres champions.



« PUPITRE À BICEPS » OU « LARRY SCOTT » :

C'est grâce aux séries de « Curls » aux pupitres à biceps avec barres, haltères ou à la barre EZ que Larry Scott s'est développé ses fantastiques biceps en forme de boules et des bras de plus 50 cm ! Il popularisera également cet exercice aux travers des magazines de Joe WEIDER Muscle Builder et Mr AMERICA vantant l'intérêt de ce mouvement dans ses chroniques ou pour les publicités WEIDER Le « Larry Scott » rentrera définitivement dans la langage culturiste avec l'arrivé d'Arnold qui l'utilisa dans ses routines de bras.



quelques unes des différentes variantes du curls «larry scott»

MR OLYMPIA
1966

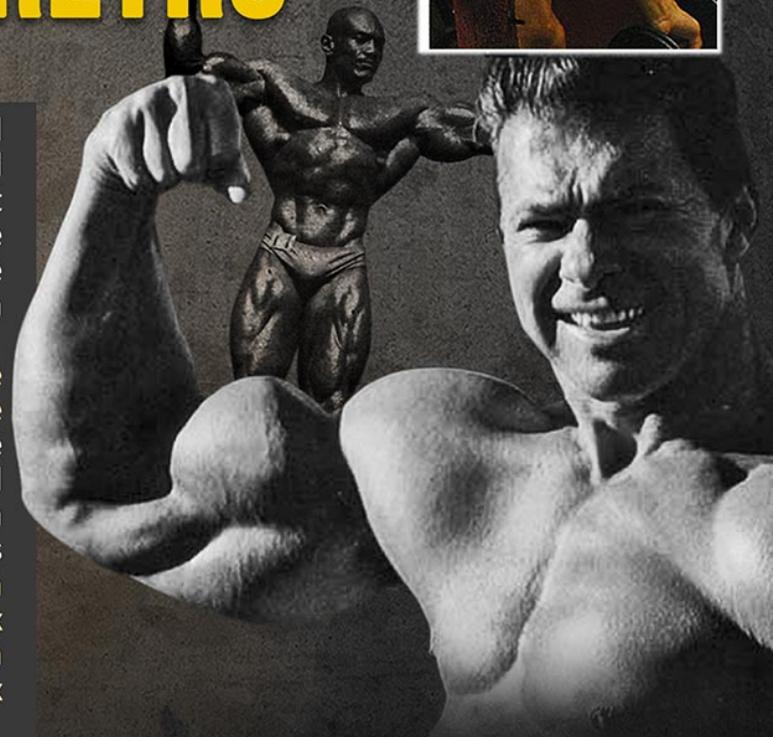
BODYRÉTRO

Larry SCOTT gagne son second titre il devance pour la seconde fois Harold Poole et Chuck SIPES qui lui fut probablement un des culturistes le plus fort de tous les temps. Déjà une autre idole apparaît a la 4^e place un certain Sergio OLIVA.

Cette année 1966 est aussi une période « charnière » pour notre sport. Elle coïncide avec l'arrivé d'Arnold Schwarzenegger alors qu'il n'a que 19 ans et participe à son premiers concours de Mr Univers NABBA de Londres. Larry Scott, de son coté, mettra un terme aux compétitions culturistes mais fera un courageux retour aux grands prix canadien en 1979.



Chuck SIPES



On ne saura pas si Larry SCOTT aurait aimé remettre le 50^e trophée de Mr Olympia à Phil HEATH En nous quittant en ce début d'année il rejoint définitivement la grande histoire du Bodybuilding et du concours du Mr Olympia en devenant « The LEGEND »

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES



PHOTOS GOOGLE IMAGES

**FRANCO
COLUMBU**
MR OLYMPIA 1981

EXERCICE
DU MOIS

P ECTORAUX

Ecartés poulies basses assis
Seated cable crossover



Francis
BENFATTO
« le Sphinx »

photos google Images / auteur non identifié

COACHING SCÉNIQUE



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



Pour OBTENIR
de **MEILLEURS RÉSULTATS**
il faut **COMMENCER**
PAR DEVENIR SOI-MÊME
MEILLEUR...

GRAND NOMBRE D'ATHLÈTES COMPTENT SUR LEURS PRÉPARATIONS PHYSIQUE ET DIÉTÉTIQUE COMME SEULS ATOUTS SUR SCÈNE. DANS NOTRE DISCIPLINE OÙ L'ON REPOUSSE AVEC TANT D'EFFORTS NOS LIMITES POURQUOI SE LIMITER À CES 2 FACTEURS QUAND ON PEUT ALLER JUSTE UN PEU PLUS LOIN AFIN D'OPTIMISER LE RÉSULTAT DE TOUTE NOTRE PRÉPA LE JOUR « J » ?





Il est juste bon de se rappeler que le Coaching Scénique existe depuis le début du body aux USA comme on l'a tous vu, ou pas... avec Arnold coaché par une danseuse classique dans les années 70 !

Cela existe dans beaucoup de pays étrangers et l'on voit les athlètes coachés en groupe ou en solo en dehors de la salle de muscu, en salle de fitness. Il est temps de se mettre au niveau des prestations proposées aux USA mais aussi en Australie, en Corée, au Brésil pour n'en citer que quelques uns.

Ces pays sont bien en avance sur nous du côté des préparations sportives scéniques et mentales.

Il faut savoir être performant déjà ici en France pour s'élever et prétendre rivaliser avec les pays étranger qui tiennent compte de cet aspect dans leur préparation

TÉMOIGNAGE DE FRANÇOISE LINOIS

Athlète « Figure » avant sa participation à l'Arnold Classic en septembre 2014 où elle remportera une 6^{ème} place :

« J'étais en recherche depuis longtemps d'une personne étant capable de m'aider au mieux à me présenter sur scène car plus on avance et plus la présentation reste importante surtout pour une fille, car avant tout elle se doit d'être féminine au look soigné en plus d'être en condition physique. Je m'informe depuis longtemps sur le cursus de certaines athlètes figures américaines et j'ai pu remarquer qu'elles font toutes du coaching scénique. Les vidéos sur "You Tube" le prouvent... et on est loin de leur présentation ici en France...elles sont très informées et assidues sur leur routine et savent se mettre en valeur tout en étant à l'aise.



Etant une perfectionniste, ce qui nous caractérise dans le monde du Body il me semble....

j'avoue que lorsque Karen Félix a proposé ses services en Coaching Scénique je n'ai pas hésité. Son expérience est une chance pour nous, je savais que dans le domaine de la présentation scénique je ne pouvais pas faire meilleur choix au vue de son Palmarès, ses shows et son savoir faire au niveau de ses cours professionnels. Elle enseigne depuis près de 25 ans dans le milieu sportif.

C'est un vrai professeur qui sait faire passer son savoir et étant elle-même extrêmement exigeante je savais qu'elle ne laisserait rien au hasard.



photo
Olivier Ripert



FRANÇOISE LINOIS



©Stephane Photographie

Donc je me suis lancée, car je voulais être plus à mon aise, avoir un regard extérieur différent sur mon allure et me rassurer quant à ne pas ressembler à un "camionneur" sous prétexte qu'on pousse des barres tous les jours... (sourires !)

Nous avons travaillé la souplesse, la démarche, la classe et les poses qui sciaient le mieux à mon physique...et comme je le pensais à la fin de mes 3 séances et bien la confiance en moi était tout à fait différente. Je me sentais prête et mieux dans mes chaussures!

J'avoue qu'à la suite de cela je n'ai donc pas laissé passer non plus la possibilité de faire une séance de maquillage ...nous nous posions depuis longtemps avec les filles (car ces séances nous permettent d'échanger avec d'autres athlètes et de partager nos ressentis et expériences) comment faisaient les Américaines pour ne pas ressembler ni à des clowns sur scène ni à des moribondes... suite au régime qui nous creuse les yeux et les joues.... Elles ont l'air toujours fraîches et pourtant... Donc ne laissant encore rien au hasard, quand on veut faire de la compétition en international il faut aller jusqu'au bout, Karen a prit les devants en allant suivre une formation « make up » à Paris et j'avoue que mon nouveau maquillage crée une vrai métamorphose.....

Voilà...maintenant confiante et rodée, j'ai retenu tous les petits trucs et astuces qui me manquaient pour me sentir à l'aise et je vais cesser de me poser 300 questions avant de monter sur scène, car tout est EN PLACE... le professionnalisme est à notre portée de main.



KAREN lors des Sélections / Championnat du Monde 2003





Photo by Timo Wagner



Photo by Timo Wagner



Merci Karen...j'ai pris beaucoup de plaisir à apprendre auprès de toi et je ne manque pas d'appliquer dans ma vie de tous les jours tes conseils Nous avons la chance de t'avoir auprès de nous et cela aurait été dommage de pas profiter des conseils d'une professionnelle comme toi... nous avons tellement à apprendre nous les débutantes ..!!!!

Je connais la valeur de ton expérience et j'encourage tous les athlètes à profiter de tes talents professionnels et humains Merci pour tout, comme tu dis nous « ne laissons rien au Hasard », je crois que ça commence par ça le professionnalisme.... »

f *Karen-Trainer-Coaching-Scénique*

f *francoise.linois*

Remerciement aux salles
www.fithouse.fr
et www.fit-tonic.com

ARNOLD



Avec Son compagnon Fabrice Rinaldi et le champion IFBB PRO Peter FOUCAUX du team WEIDER qu'elle vient de rejoindre





Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODY ART

**LEE
SUPERMAN
PRIEST**
BODYBUILDER HALL OF FAME





LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

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

BernarDDato's



Totems



COURTESY
DESIGN
PHOTOGRAPHY

LES BODYBUILDERS

BernarDato's Totems #8



(né le 6 juillet 1972 en Australie, Lee Priest est un ancien Pro IFBB qui pour son retour à la compétition, remporte le titre de Mr Univers NABBA 2013)

Lee PRIEST

Lee Priest. The Man of Steel. Tatoo qui mène au style. Encre sous-cutanée qui envahit le corps tanné. Muscles hypertrophiés et visage identifié. Lee Priest, utopiste du corps transcédé. Super Lee Priest, super-héros surréaliste.

Tatoo qu'on lit. T'as tout compris, petit Lee, petit Titan qui effraie les grands. Qui défraie les chroniques. Peau et corps sacrifiés à l'art graphique. Et statuaire. Tatoo comme arme de guerre. Priest qui résiste, Priest polémiste, et au diable l'IFBB ! Après sept ans d'absence, Lee Priest's come back et tous ses adversaires en vrac. Lee Priest's come-back, et tous ses détracteurs dans le lac. Retour du Man of Steel, Monsieur Univers profil ! Au sommet de la NABBA, le nabab du corps décoré. Lee Priest. Tatoo qui conte des histoires. Muscles qui comptent dans l'Histoire.

LES BODYBUILDERS

BernarDato's

Totems #7

Que de chemin parcouru, de Grimek à Greene, grimé, grimaces et accessoires. Kai et ses masques. Kai et ses gants de skaï. Kai et ses roulades, joie et pitreries, clowneries bodybuildées. Enfant à la longue tresse qui traverse la scène à toute vitesse. Un colosse écolier. Quand Kai pose, tous les autres sont OUT, et Greene est définitivement IN.

BernarDDato

KAI GREENE



(né le 12 juillet 1975, Kai Greene, qui a remporté divers Grands Prix Pro IFBB et qui fut vice-champion aux Mr Olympia 2012 et 2013, a importé un univers nouveau sur les scènes de bodybuilding)



PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



NOUVEAU
LES MILLS
CXWORX™
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

ESPACE
CARDIO & MUSCU
TECHNOGYM

The Wellness Company®

35 cours LES MILLS par semaine

des infos & vidéos sur www.perfectbodiesastia.com
et sur  perfect bodies astia

**offrez vous le meilleur
de la remise en forme !**

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LA



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



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**

Pour démarrer l'hiver, je vous envoie un peu de soleil de Californie. Ce mois-ci beaucoup de stars du fitness et bodybuilding mais aussi comme chaque mois, je vous ai réservé pour le dessert...un bonne crème brûlée de célébrité.

To get this winter started, I thought I will send you the beautiful sun that reigns over the beautiful state of California. This month many faces of the fitness and bodybuilding world but also like every month, I reserved a surprise desert. A delicious Crème Brulee of celebrities.

Calum **VON MOGER**

Un mois de Novembre qui démarre en trombe avec celui que l'on surnomme L'Australien Arnold " **Calum Von Moger** " est de retour a la Mecque après avoir remporté récemment le titre de Mr Univers ! Mais ce que beaucoup de lecteurs ne savent pas c'est que Calum est allé dans le camp WWE pour devenir catcheur !



November is skyrocketing like a space shuttle, indeed the one that we nicknamed as the Australian Arnold 'Calum Von Moger' is back at the Mecca after he won the prestigious title of Mr Universe. What you may have not known about Calum that is attended in Florida the try outs to join the WWE federation !

ça m'a fait plaisir de rencontrer un compatriote Français qui d'ailleurs est un collaborateur pour le magazine BBR mais aussi un Bodybuilder. **Laurent Bernardini** est venu passer quelques jours de vacances à Venice. Evidemment il s'est entraîné a la Mecque tous les jours.

It was a great pleasure to meet one who has won recently the Arnold Classic in Brazil as amateur but who also collaborate for the magazine BBR. **Laurent Bernardini** came to California to spend some relaxing vacation. Of course during his stay, he was working out at the Mecca everyday !

Laurent **BERNARDINI**



Ryan KALISH



Ancien joueur de Baseball pour l'équipe de Boston Red Sox, **Ryan Kalish** a été acheté par l'équipe de Chicago Cubs. Ryan s'entraîne actuellement à la Mecque pour la prochaine saison qui démarre en Février. Former Baseball Player of the Boston Red Sox team Ryan Kalish was drafted as a free agent last year by the Chicago Cubs . He's currently getting ready at the mecca for the next season wich will begin in February.

Anette De La Rosa

IFBB Pro Bikini **Anette de La Rosa** de l'équipe GAT se prépare pour sa prochaine compétition en 2015. En effet elle m'as reveler un secret qui sera annoncer très prochainement. En attendant elle était présente au Gold's Gym et on a profiter de cette occasion pour s'entraîner ensemble.

Team GAT IFBB Pro Bikini **Anette De La Rosa** is currently in training , prepping mode as she would be stepping on the stage sometimes in 2015 ! In the meantime as a big fan of the Mecca, she swunged by and I took the opportunity to workout together.



California NEWS

Fitness model international JC Mason alias **Jean Charles Mougenot** nous venant tout droit de Luxembourg est actuellement à Los Angeles pour tenter sa chance dans le cinéma. Il se prépare à la « Mecca ». Il projette de monter sur scène, non pas une ou deux mais trois fois et tout cela avant la fin de l'année. Bonne chance a notre compatriote que nous allons suivre de près.

International Fitness Model from Luxembourg JC Mason aka Jean Charles Mougenot is currently in Los Angeles to conquer the acting world. He trains at the Mecca and he's getting ready to step on the stage no once, no twice but three times and all these shows before the end of the year. Wish him the best !

Jean-Charles MOUGENEOT



California NEWS

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



Jr LEMON

Vous aviez du surement apercevoir cette acteur talentueux dans des films de Tyler Perry. **JR Lemon** que l'on peut voir régulièrement dans la série " The Night Shift " va prochainement tourner un long métrage au Canada avant de retourner dans l'état d' Albuquerque pour tourner la prochaine saison .
You may have spotted this actor in several Tyler Perry's movies . **JR Lemon** who we can see as a recurring role in the tv show " The Night Shift " will be filming a feature film in Canada. This is a stop before going back to Albuquerque to shoot the next season of the tv show.

Drew GHALLAGHER

L'Ancien mannequin **Drew Ghallagher** se lance derrière la camera. En effet il va produire prochainement un long métrage tiré d'une histoire vrai qui sera joué par un acteur de gros calibre (nom ne pouvant pas être encore révélé) . Drew fera aussi partie du casting du film .

Former model turned actor **Drew Ghallagher** will be producing a feature film based on a true story . The lead actor will be playing by an A- List (Name cannot be revealed at this time) He will also be part of the Cast .



Photos Google images



Chris MASTERS

Ancien catcheur professionnel de la fédération WWE **Chris Masters** fera un combat d'exhibition dans l'état du Wisconsin le 22 Novembre 2014.

Former WWE wrestler **Chris Masters** would be doing an exhibition match that would take place in Wisconsin on November 22nd 2014. Go Chris !



California NEWS

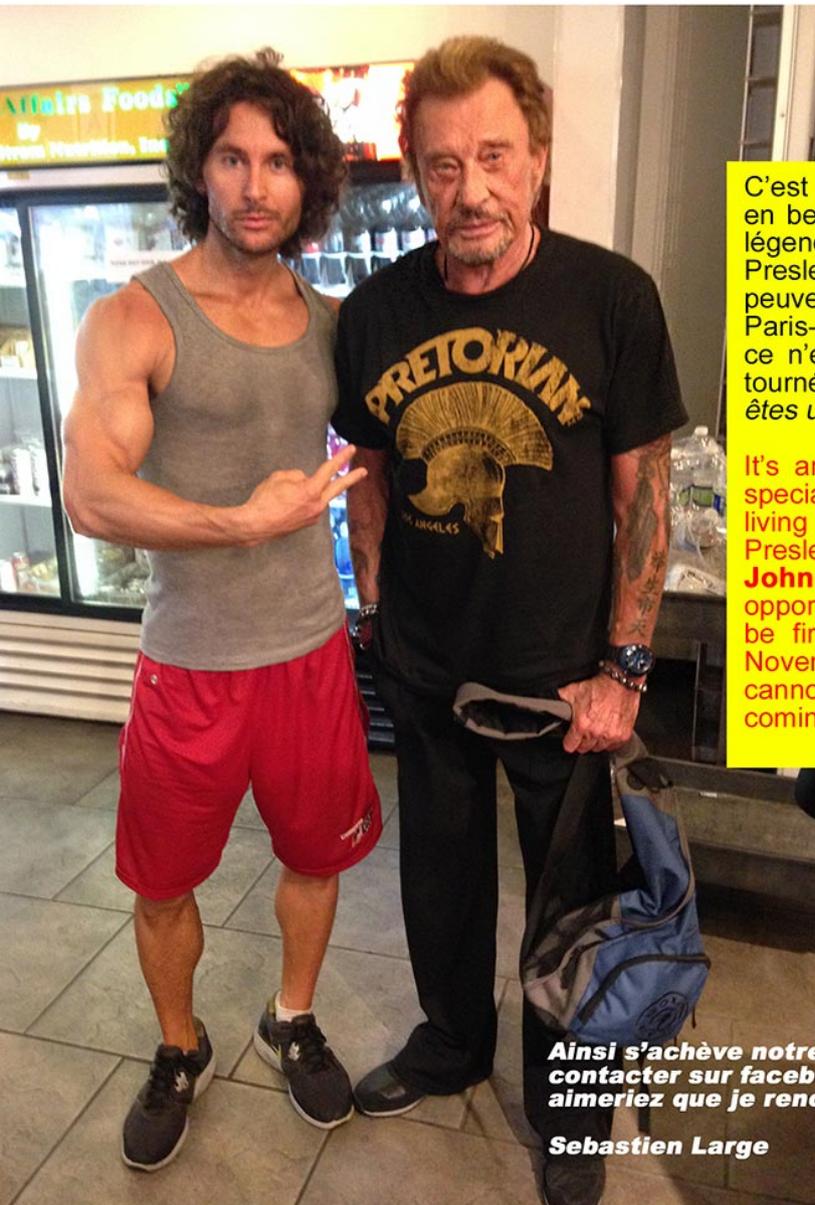
Avec **Sebastien LARGE** Acteur, athlète, coach sportif



Bobby **RAY SIMMONS JR**

Beaucoup de gens ne connaissent pas le Chanteur **Bobby Ray Simmons Jr.** connue sous le nom de B O B . Maintenant si je vous dis Bruno Mars, Trey Songz , 2 Chainz, TI, ... il est actuellement le numéro un de collaboration avec tous les rappers. Si vous voulez le voir en LIVE, B O B est actuellement en tournée.

A lot of peoples may not know this Atlanta born and raised recording artist, songwriter, producer **Bobby Ray Simmons Jr** aka B O B . However when I say Bruno Mars, Trey Songz, 2 Chainz, TI,that you know well he's the current number one in collaboration, He the king of featuring with the biggest rappers ! Don't miss the opportunity to see B O B LIVE as he is currently touring all over.



Johnny **HALLIDAY**

C'est un honneur de finir ce mois-ci ma rubrique en beauté avec Mr **JOHNNY HALLIDAY** Une légende vivante du rock-n roll , notre Elvis Presley Français qui d'ailleurs pour tous les fans peuvent le voir sur scène car Mr Halliday sera a Paris- Bercy du 5 au 10 Novembre 2014! Mais ce n'est pas tout il m'as dit qu'il projette une tournée en 2015! *Respect. Mr Halliday vous êtes une bête de scène !*

It's an honor to end this month news with a special GUEST , the one that everybody loves. A living icon , the one who we call the French Elvis Presley I give you ladies and gentleman Mr **Johnny Halliday** . If you're a fan don't miss the opportunity to see Mr Halliday LIVE as he would be firing up the stage at Paris- Bercy from November 5th to the 10th . Don't worry, if you cannot make it , Johnny told me he would be coming back for more shows next year! *Respect*

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



#QUESTIONS RÉPONSES

PAR **PATRICK TUOR**
IFBB PRO / COACH



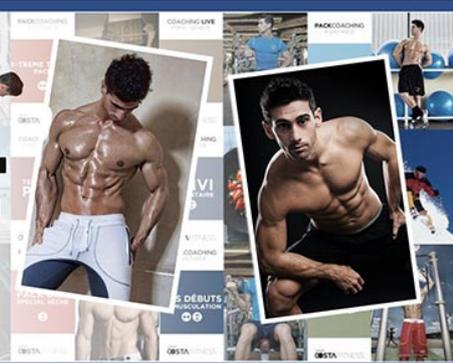
PATRICK TUOR
NUTRITION TRAINING CONSULTING



POSEZ VOS
QUESTIONS
ICI



DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

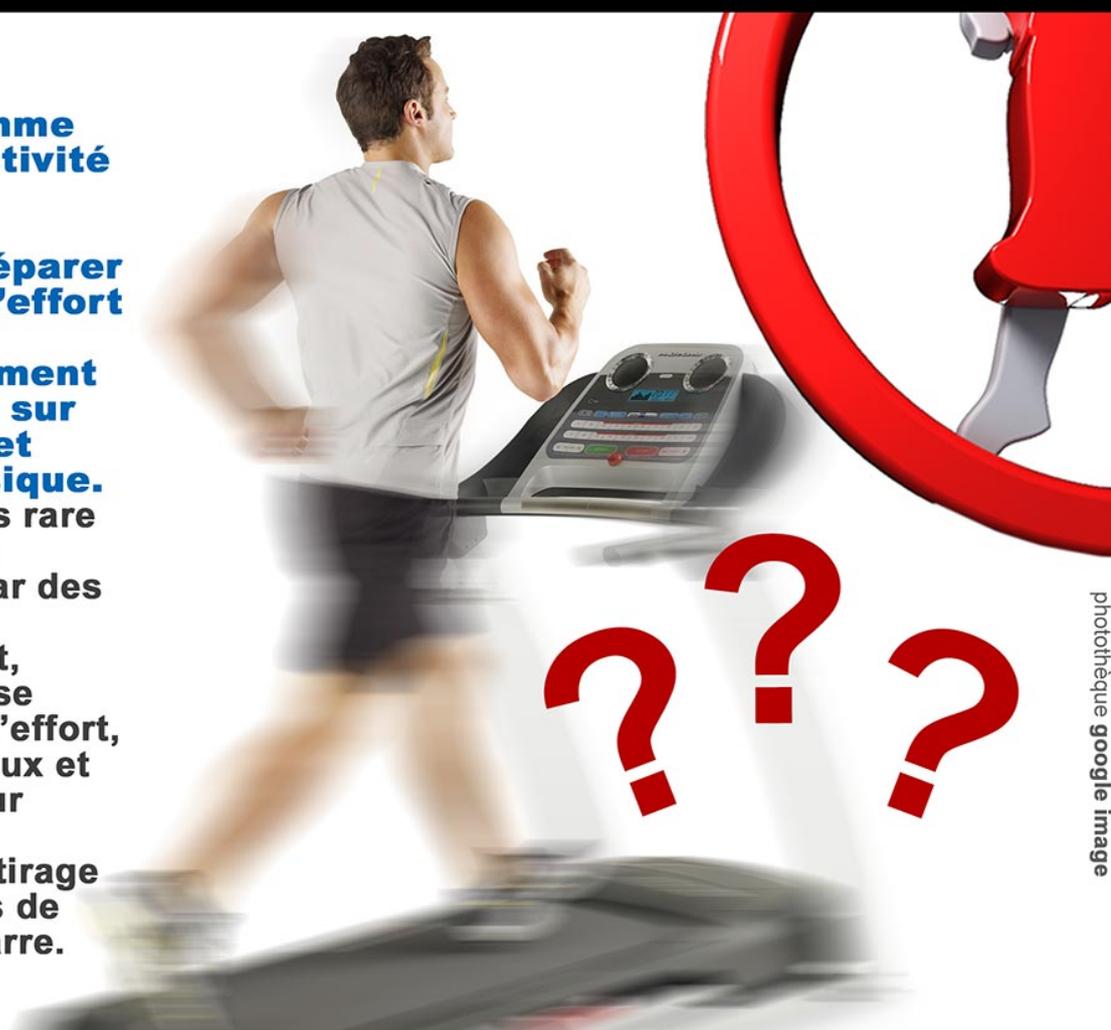
WWW.DAVIDCOSTA.FR

L'ÉCHAUFFEMENT

idées recues / Intérêts physiologiques

En musculation comme dans toute autre activité physique, il est indispensable de s'échauffer pour préparer votre organisme à l'effort qui l'attend. C'est pourquoi l'échauffement joue un rôle crucial sur votre performance et votre intégrité physique.

Cependant, il n'est pas rare de voir des personnes débuter leur séance par des tractions en guise d'échauffement...à tort, puisque si on transpose l'intensité relative de l'effort, peu nombreux sont ceux et celles qui débutent leur séance par du squat, développé couché ou tirage avec leur propre poids de corps chargé sur la barre.



photothèque google image

FIN DES IDÉES REÇUES :

S'ÉCHAUFFER REQUIERT LA RÉALISATION D'EXERCICES BIEN SPÉCIFIQUES.

FINI LE TEMPS OÙ L'ON SE PRÉPARE À UNE SÉANCE DE MUSCULATION AVEC DU STRETCHING ET UN FOOTING.

En effet, les études le montrent, l'étirement musculaire passif n'échauffe pas les tissus musculaires, tendineux ni les articulations. Ils réduisent même les performances force et vitesse de contraction des fibres musculaires si ils sont réalisé avant l'effort. Cependant, on considère que des étirements inférieurs à 10 secondes et sans atteindre le seuil de la douleur ne nuisent pas à la performance, donc pour ceux et celles qui ne peuvent pas s'en passer voici un bon compromis pour vous préparer à vos séances.

Coté cardio vasculaire, mettre en route son système aérobie avant l'effort est important, mais penser qu'en faisant un footing les épaules, coudes ou encore les muscles du haut du corps s'échauffent est une erreur.

EN EFFET, IL EST NÉCESSAIRE DE RÉALISER UN ÉCHAUFFEMENT LOCAL SUR CHAQUE ZONE MUSCULAIRE QUE VOUS SOUHAITEZ TRAVAILLER POUR LES PRÉPARER SPÉCIFIQUEMENT À L'EFFORT.



photothèque google image



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

RONNY, THE ROCK ROCKEL:
Pro IFBB et athlète WEIDER

+ d'infos



36% DE PROTÉINES

Fabriqué en
Allemagne



**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE

RAPPEL DES INTÉRÊTS PHYSIOLOGIQUES DE L'ÉCHAUFFEMENT :

NIVEAU MUSCULO-TENDINEUX ET ARTICULAIRE :

Il est prouvé que les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°. Cette température permet une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de 80% de la souplesse musculaire, une augmentation du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux messages nerveux. Une fois échauffées, vos articulations seront lubrifiées grâce à la sécrétion de synovie par la membrane synoviale. Tous ces éléments vous laissent entrevoir des gestes plus amples, plus fluides et une technique mieux respectée ! Tout en minimisant le risque de blessures.

NIVEAU CARDIO VASCULAIRE :

L'échauffement provoque une augmentation de la fréquence cardiaque, du volume d'éjection systolique et du débit cardiaque. L'augmentation de la concentration d'oxyde nitrique circulant, vasodilatateur et antiagrégant, permet d'améliorer la fluidité sanguine et contribue au bon fonctionnement des parois capillaires.

NIVEAU RÉCUPÉRATION :

Il est prouvé qu'un organisme échauffé récupère mieux suite à un même effort qu'un non échauffé notamment grâce à la réduction de traumatismes articulaires et musculaires.

NIVEAU NEUROMUSCULAIRE :

Le système nerveux a un fonctionnement optimal entre 38° et 39°. Ce système englobe le système nerveux central et ses voies efférentes (celles qui envoient le message d'action motrice). Cela agit sur le contrôle et la coordination des actions du corps. Une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%. De plus un sportif échauffé fera preuve d'une meilleure précision, concentration et attention, notamment grâce à la sécrétion des neurotransmetteurs adrénaline et noradrénaline par les glandes médullosurrénales. Il est alors fondamental pour être totalement fonctionnel d'être échauffé.

NIVEAU ÉNERGÉTIQUE :

Réaliser un échauffement permet d'augmentation de l'activité enzymatique et donc des réactions métaboliques associées aux systèmes d'énergies.

NIVEAU PERFORMANCE :

Les éléments précédents nous permettent de réunir toutes les conditions pour réaliser des meilleures performances une fois échauffé.

38,0°

39,0°



LES 10 DIMENSIONS DE L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement pour être complet et adapté doit prendre en compte de nombreux paramètres afin de vous conduire vers la performance dans les conditions optimales.

AGE : Le temps d'échauffement augmente avec l'âge. Prenez alors le temps de bien vous préparer sans griller les étapes pour limiter les risques de blessures.

HORAIRE : Pour les activités réalisées tôt le matin, il faut également prendre plus de temps car le corps sort d'une longue phase, il faut alors plus de temps pour le faire chauffer et le préparer à l'effort. L'échauffement durera de 15 à 30 ' (ou plus) selon les sportifs et la discipline. Limiter à 15' maximum le temps entre la fin de l'échauffement et le début de l'activité. Si le délai est dépassé il faudra alors recommencer l'échauffement.



MÉTÉO TEMPÉRATURE : Cela concerne les activités soumis aux contraintes climatiques, lors des temps froids et pluvieux, il faut accorder plus de temps à l'échauffement pour obtenir le même effet qu'à une température d'intérieure. Se couvrir dès l'arrêt de l'échauffement s'il n'est pas immédiatement suivi par le début de l'entraînement.



TYPES D'EFFORTS : Adapté votre échauffement à la discipline réalisée et à l'intensité de l'effort. Il est inutile de faire un footing avant de faire une séance de développé couché. Plus votre effort d'entraînement sera important (force max, explosivité, vitesse), plus vous devrez prendre du temps pour vous préparer.



PSYCHOLOGIQUE : L'échauffement définit le moment où votre séance débute : la journée de travail s'arrête, les soucis s'estompent et la concentration et l'attention sont 100% disponibles pour l'activité.

100%
DISPONIBLE

PROGRESSIF : Veillez toujours à évoluer vers l'effort avec progressivité pour limiter les risques de blessures, vous préparez, être dans les meilleures conditions et favoriser la récupération.



GÉNÉRAL : L'échauffement doit reprendre les points du paragraphe précédent dans son ensemble afin de permettre une mise action de l'ensemble des fonctions de l'organisme : cardio-respiratoire, musculaire, tendineuse, articulaire, nerveuse, cognitive et énergétique.



LES 10 DIMENSIONS DE L'ÉCHAUFFEMENT

SPÉCIFIQUE : Après la mise en route globale, vous devrez vous rapprocher du geste spécifique en mobilisant les groupes musculaires et articulations concernées. Par exemple, pour le squat, après avoir réalisé du tapis, de la mobilisation articulaire, vous devrez réaliser des squats à poids de corps et/ou à vide.



ARTICULAIRE :

Il est alors important lors de la mobilisation articulaire de ne pas s'étirer plus de 10 secondes, auquel cas un relâchement plus complet sera induit ce qui nuira à l'effort. De plus les étirements sont contre indiqués pour la réalisation de performances physiques. En revanche, réalisation de la mobilisation articulaire avec bâton et la mise en tension est à favoriser pour permettre un échauffement complet et sur de grandes amplitudes articulaires.

MÉCANIQUE :

100%
DISPONIBLE

La réalisation d'exercice d'automassage avec des outils tels que les foam-rollers ou les balles Lacrosse vous permettront de favoriser la réorganisation des fibres, faisceaux, loges et enveloppes musculaires ; et de redonner de la mobilité aux enveloppes musculaires et ainsi que de réduire les adhérences. Il en résultera des mouvements plus fluides et avec plus d'amplitude.



FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE MIX

PETIT-DÉJEUNER OU
COLLATION PRÉPARÉ
EN QUELQUES
MINUTES.

A BASE DE FLOCONS
D'AVOINE



DAVID COSTA

COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



David COSTA

BODYBUILDING

MON PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT POUR LA MUSCULATION :

Avant de réaliser vos séances de musculation en salle de sport je vous conseille de réaliser l'échauffement ci-contre.

**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



1ÈRE PARTIE : ACTIVATION CARDIO-VASCULAIRE

Réaliser une mise en route cardio-respiratoire avec 6 à 8' de rameur, tapis, corde à sauter, vélo à bras, elliptique.

2ÈME PARTIE : RELÂCHEMENT-MOBILISATION ARTICULAIRE

Relâcher avec le foam-roller les groupes musculaires qui seront mobilisés par l'exercice principal de la séance.

Réaliser une mobilisation articulaire avec ou sans bâton des zones concernées par l'exercice principal (ou muscles principaux) de votre séance. Chercher de grandes amplitudes sur les mouvements. Réaliser au maximum 10 secondes de mise en tension sur chaque position.

3ÈME PARTIE : RENFORCEMENT / ABDOMINAL, LOMBAIRE

Faire 2 séries de 30 secondes par côté de gainage facial 1 coude et 1 pied enchainé à 15 mouvements d'Arnaud (à vide ou avec 1 à 2 Kg). Repos 30 secondes à 1 minute.



4ÈME PARTIE : GAMME MONTANTE

Sur l'exercice de musculation avec lequel vous débuterez votre séance, réaliser la gamme montante d'échauffement suivante. Il faudra augmenter la charge tout en réduisant le nombre de répétition. Le but est de sentir la charge, s'chauffer mais pas de se fatiguer.

Voici un exemple pour se préparer à une série de 10 avec un poids de 80 Kg :

- faire une série de 12 répétitions barre à vide (20Kg)
- faire une série de 10 répétitions avec 40 Kg
- faire une série de 6 répétitions avec 60 Kg
- débuter la série de travail avec 10 répétitions à 80 Kg

Le nombre de série de cette gamme pourra varier de 2 à 8 selon la charge de travail de que vous utiliserez et vos caractéristiques.

Rendez vous le mois prochain

David COSTA



WWW.DAVIDCOSTA.FR

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 !**



SOEL NOURI





INFECTED



'MAKE BETTER'



Elodie JUNG



REPORTAGE DE
PIERRE MAZEREAU

Une Miss Bikini, Reine du sourire.

Photos : Fabou, Car Mad, Pierre Mazereau & Photothèque Elodie Jung

*À la découverte
d'une future star
du Fitness*

Son sourire est le reflet de son âme et l'institut de beauté de son visage. Même si son regard ne brille que pour plaire, elle n'a besoin en vérité que de ce sourire pour devenir Reine.

- Une Reine dont la beauté qui règne par elle-même lui permet l'accession aux podiums dès ses premières apparitions.

- Une Reine, heureuse et très enjouée quand elle s'occupe de sa petite fille de 5 ans et qu'ensemble, elles rient avec complicité.

- Une Reine qui a le cœur en fête, quand elle voit autour d'elle, des gens heureux à qui elle a offert sans aucun souci son amitié.

Bien que croyante non pratiquante, elle remercie Dieu, d'avoir donné au garçon manqué qu'elle se considère, autant de bonheur et d'amour du sport qu'elle estime comme très importants dans sa vie.

Merci de l'aimer telle qu'elle est, car son cœur est rempli de joie et sa beauté n'est que la promesse du bonheur. Malgré certaines périodes de sa vie, elle reste consciente de la chance qu'elle a et demeure une jeune femme radieuse.

FABOU
FROM MARYKO STUDIO

Pour la petite Histoire:

Elodie est un prénom d'origine germanique, qui a connu son apogée entre 1987 et 1989. Élodie parvient à se hisser à la première place du classement des prénoms féminins en France. Aucun autre pays n'avait connu ça pour ce prénom.

Souhaitons lui qu'il en soit de même pour son avenir professionnel, puisque l'horoscope Chinois décrit Élodie comme appartenant au tigre et étant autoritaire, aventureuse, indépendante, inventive et généreuse. Ses métiers possibles seraient entre autres, athlète, vedette de film ou professeur. Avec pour exemple Élodie Gossuin qui a été Miss France, Élodie Pong une artiste Suisse et Américaine, Élodie Bertal (basketteuse), Élodie Lussac (gymnaste) et Élodie Ramos (footballeuse). Tout à fait le portrait d'Élodie qui est déjà professeur et Miss alors pourquoi pas une artiste ? C'est la confirmation de notre entretien avec ce petit garçon manqué, mais au combien attachant.

Professeur et Miss:

Elodie est née le 11 juillet 1988 à Forbach en Moselle et grandit dans une petite ville Franco-Allemande **STRING-WENDEL**.

Actuellement elle demeure et travaille à **SARREGUEMINES** comme hôtesse et éducatrice sportive au « New Fitness », un club très en vogue créé par son oncle, où elle y anime des cours collectifs (fac-abdos-tonic-spécial & fessiers-pump).

Après son bac littéraire, elle change d'orientation pour se consacrer à sa passion le sport et plus particulièrement à la remise en forme. Son désir, aider les personnes dans leur objectif sportif et les mener au plus haut de leurs capacités. Un enseignement, qu'elle mène désormais de paire avec les compétitions Miss Bikini catégorie moins d'1 m 63 pour **53 kilos** de poids de corps.

Elodie
JUNG

Ses distractions favorites le sport tout azimut et sa fille :



Avec sa fille **Shania**

FABOU
FROM MAYKO STUDIO

Le cinéma, la danse et les athlètes qu'elle vénère et qui l'inspirent :

« J'aime le cinéma, je suis à l'affût des derniers films d'actions ! Musicalement je suis très éclectique j'aime autant la variété que le hip-hop et le rnb ! J'aime beaucoup Ryan Leslie, Drake , Jessie J. Mais mes athlètes préférés sont « Paige Hattaway » une californienne à qui je m'identifie beaucoup car je l'a trouve juste magnifique ! J'adore ses vidéos, sa façon de s'entraîner et de s'habiller ! Un vrai modèle pour moi ! L'athlète Allemande Viola Schulz, que je trouve sublime et qui a remporté la première place au grand concours Power beauty au FIBO cette année. J'ai eu la chance de pouvoir la rencontrer lors de différents salons car nous sommes toute deux sponsorisées par la marque Peak Nutrition. Je suis également fan de My Coustel également ! Elle est juste sublime et très humble! »

Elle vit en couple, et a une petite fille de 5ans et demi dont elle est en totale admiration ! Elle dit de sa fille Shania être sa plus grande réussite et ce qu'elle a de plus cher au monde. C'est en fait sa distraction favorite en dehors du sport. Elle aime partager avec elle diverses activités que ce soit le shopping ou même regarder des dessins animés. Dans ces moments là elle se considère un peu comme une femme-enfant mais s'estime plutôt comme un garçon manqué qui aime pratiquer le painball et l'airsoft. Elle aime surtout ressentir l'adrénaline que procure ces activités y compris les manèges à sensations. Le sentiment de dépassement de soi-même l'anime comme le poker également. Jeune, elle a pratiqué le twirling d'où sa souplesse qui n'a finalement jamais vraiment disparue.



**Elodie
JUNG**

Avec son conjoint, elle vit en parfaite adéquation :

Jody étant lui-même un passionné de sport pratiquant la musculation et participant à des compétitions culturistes, il la comprend et la soutient au quotidien. Ils se sont connus alors qu'elle préparait sa première compétition, et sont tombés amoureux avec pour passion commune la musculation. Le seul hic, c'est que pour Elodie la cuisine est une corvée et qu'elle préfère la déguster. Mais sur ce point pas de soucis quand on connaît le menu des bodybuilders.

Comment est-elle venue au sport :

« Mon oncle Didier DIVOUX est un ancien compétiteur et depuis l'âge de 5 ans, j'ai grandi dans une salle de musculation. Je l'ai suivis à travers l'Allemagne lors de différentes compétitions, des salons et des meetings. J'étais en totale admiration devant ses performances et le sérieux de ses entraînements. Je pratique la musculation depuis mes 16 ans. Mon oncle étant gérant de la salle où je travaille je peux dire que je suis une privilégiée. A présent c'est lui qui m'accompagne à travers mes compétitions, me soutient et m'épaulé. Je lui dois tout. (Merci tonton pétard, c'est le surnom que lui a donné ma fille) ».

Entraînements, diététique et compétitions :

Elle s'entraîne 2h à 3h par jours sur 6j/7 jours en préparation à une compétition. Hors préparation c'est 3 fois par semaines mais donnant des cours collectifs elle n'est jamais totalement à l'arrêt.

15 jours avant une compétition au niveau alimentation elle se dit dans la restriction totale, alors que durant la semaine hors compétition elle se permet ce qu'elle appelle des « semi diét », faire attention la semaine et se faire plaisir le week-end. En compétition 2 concours, 2 podiums. 3ème lors de sa première compétition, la plus belle en France selon elle le TOP de COLMAR. Elle en est encore très fière et remplie d'émotions. Puis également 3ème au Championnat de France IFBB.



**Elodie
JUNG**

Avec Jody son conjoint

Son bien-être et sa motivation avec ceux qu'elle aime :

Elle aime les gens. Apprendre à ceux qui l'entourent, faire de multiples rencontres, leur donner la motivation et l'envie de faire du sport, de se sentir mieux en soi !

Bien que n'ayant peu de contact avec ses parents, elle pense qu'ils doivent être content pour elle, car ses amis l'épaulent et la soutiennent au quotidien, lui apportant énormément sur le plan moral. Elle aime aussi les animaux et ses deux petits chiens, un chihuahua Toy (Joy), ainsi qu'un Staffie (Iron) qui font également le bonheur de sa fille Shaina, avec peut-être bientôt un Bully !!

Si elle adore la France et l'Allemagne elle espère aussi réaliser un rêve :

« Mes régions préférées en France sont la Moselle car je suis tout de même attachée à mes origines Franco-Allemande, mais j'aime beaucoup la Loire Atlantique ; Saint Nazaire, car j'y ai vécu 3 ans, d'ailleurs ma fille y est née, les Landes comme Vieux Boucau, l'endroit où je passais toutes mes vacances, mes grands parents y ayant une résidence secondaire. Mais j'habite à 5 minutes de l'Allemagne et j'aime ce pays qui est beaucoup plus ouvert que la France, au monde du body et de tous les sports qui en découlent, MMA - CROSS FIT - STRONG MAN. Mais pour mes vacances, je préfère me rendre à la mer où dans des destinations inconnues. Préparer une valise et partir en LAST MINUTE c'est ça le top !! Ceci dit, j'adore l'été, la chaleur, la piscine et bronzer. La pluie me rendant totalement malheureuse, mon rêve serait de vivre en Californie mais ça ne reste encore qu'un rêve. »

Ce qu'elle pense de son sport et ce qu'il lui procure :

Les sensations que lui procurent le fait de se présenter devant un public sont avant tout l'adrénaline. Le stress avant de monter sur scène, puis une fois sur les planches elle ne pense qu'à s'amuser, sourire et passer du bon temps. C'est un moment qu'elle privilégie dont elle ne veut garder que le meilleur. Toujours le sourire aux lèvres, elle aime la vie, et les gens. Elle ne comprend pas la jalousie qu'il y a parfois entre compétitrices. Pour elle la musculation est un sport individuel où l'on est avant tout en compétition avec soi-même et elle reste toujours en admiration lorsqu'elle rencontre de belles athlètes. Consciente de la chance et de l'opportunité de s'être fait sponsoriser en mai 2013 par une marque internationale de compléments - Peak Nutrition - elle est heureuse d'avoir retenue l'attention de Raphaël LAPOIRIE qui est également un grand compétiteur puisque 2 fois vice champion du monde. Il croit en elle, la supporte et l'épaule depuis ses débuts. Son espoir est encore de faire un long chemin avec PEAK et surtout de ne pas le décevoir.



Avec Raphaël LaPoirie



Son ambition et ses souvenirs :

« J'aimerais développer la salle de musculation où je travaille et pourquoi pas faire du coaching individuel avec photo avant/après selon le modèle américain avec des circuits-training mais je n'en parle pas trop car c'est justement en cours de réalisation... je l'espère!

Si je regrette certaines périodes de ma vie, comme certaines mauvaises rencontres, on dit souvent que le passé fait ce que l'on est aujourd'hui, je pense être une bonne personne et une bonne maman ...enfin j'y travaille dur et j'espère ne pas décevoir les personnes qui m'entourent !

Et puis il y a aussi de bons souvenirs comme cette anecdote en compétition : A Colmar je suis tombée sur Clarence DEVIS dans les coulisses ...il est venu vers moi pour me féliciter de mes performances et me demande qui je suis et s'il peut faire une photo avec moi ? Ma réponse est Elodie Jung, puis, je lui demande s'il fait aussi la compétition, ah ah ah. En effet j'étais tellement stressé que je ne me suis pas rendu compte que je m'adressais à un pro du body! D'ailleurs il m'a fait parvenir sa photo quelques mois après. »

QUANT À SON AVENIR

elle respecte énormément les athlètes fitness, mais n'a pas la prétention de vouloir changer de catégorie. Elle est consciente du travail à fournir et se sent plus à l'aise dans la catégorie bikini. Etant un garçon manqué elle n'a jamais rêvé étant petite de faire une miss comme de pouvoir faire un podium lors de sa première compétition comme de la seconde d'ailleurs. Elle dit être encore sur un nuage. Quant à son avenir, elle aimerait beaucoup être mannequin fitness comme dans le modèle américain, ou représenter une marque de vêtements internationale car elle adore la mode, mais n'envisage pas d'arrêter dans la mesure où elle vient seulement de commencer et espère au contraire surprendre et donner de la motivation aux gens, pour pratiquer comme elle ce sport par plaisir mais aussi pour être en bonne santé. Elle estime avoir la chance de pouvoir pratiquer un métier qui la passionne et lui permet de rencontrer des gens qui sont animés comme elle par la musculation et les performances.

LES PASSIONS SONT LES SEULS ORATEURS QUI PERSUADENT TOUJOURS. - LA ROCHEFOUCAULD

« Merci à BBR pour me permettre d'entrer dans cette fabuleuse galerie d'athlètes »



Contact mail: elo57350@msn.com



FABOU
FROM MAYKO STUDIO

Suite l'Arnold Classic Europe, je vous adresse ce message :

« Seule, devant votre échec, vous avez dû vivre de bien pénibles moments. Tant d'ardeur à votre préparation, tant d'envie de montrer qu'avec la douleur physique et la souffrance d'un tel régime, vous pouviez au moins accéder à un top dix. Vous avez subi le revers d'une trop courte apparition. Mais aujourd'hui, faites le vœu qu'avec le cœur plein de soif de vaincre, d'atteindre le soleil et les étoiles, pour qu'enfin réapparaisse la lumière jusqu'à la victoire. Et surtout en tant que être Reine, gardez votre sourire, car il vaut bien une royauté. »



CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Phil HEATH 4x Mr OLYMPIA

Photos by L.A Design



TÉLÉCHARGER

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

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

Exercice Pour le **brachial** et **Biceps**

Photothèque Théo

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr



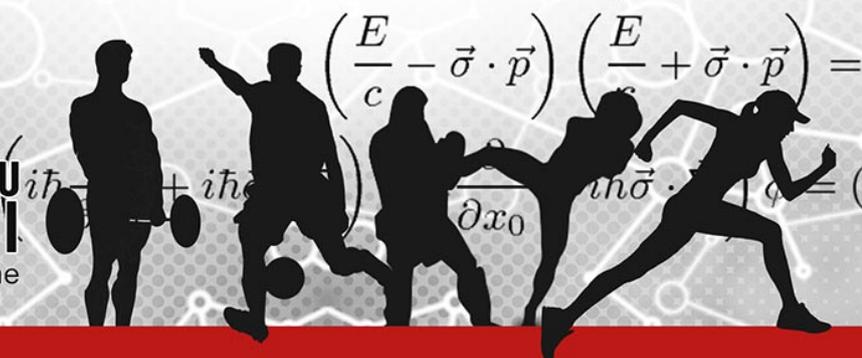
Photos : Google Images

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Medecine

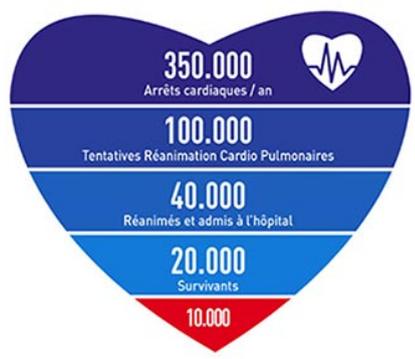


Retrouvez Paul Matthieu sur :



photos google images

L'ARRÊT CARDIAQUE



**SUR 350.000 ARRÊTS CARDIAQUES
MOINS DE 3% SURVIVENT
SANS SÉQUELLES NEUROLOGIQUES MAJEURES**

L'article d'aujourd'hui concerne un évènement, heureusement rare, contre lequel nous pouvons agir. Il s'agit de l'arrêt cardiaque, ou cardiorespiratoire. Il peut survenir au cours d'un effort, et donc dans nos salles de sport !

Bien qu'il n'y ait pas de statistiques sur le sujet, il me semble, d'après les différentes sources internet d'actualité sur notre sport, s'agir de la cause principale de décès prématuré chez les bodybuilders.

Les chances de survie d'une personne en arrêt cardiaque diminuent de 10% à chaque minute qui s'écoule sans massage cardiaque. Afin d'espérer donner une chance de rester en vie à une personne en arrêt cardiaque, il faut impérativement connaître la chaîne de survie qui va être détaillée.

**CHAQUE MINUTE PASSÉE
-10% DE SURVIE
SANS SÉQUELLES
NEUROLOGIQUES**

**NOUS AVONS MOINS DE
4 MINUTES POUR AGIR
EFFICACEMENT**

photos google images



1) RECONNAITRE L'ARRÊT CARDIAQUE

C'est la première étape: reconnaître une personne en arrêt cardiaque le plus rapidement possible, idéalement en moins de 10 secondes. Le diagnostic est clinique (pas besoin de machines compliquées), et peut être réalisé par n'importe qui. Il existe parfois des symptômes (palpitations, sensation de malaise, étourdissement) précédant l'arrêt cardiaque qui permettent à la personne d'appeler au secours, mais c'est rarement le cas.

Les 3 caractéristiques sont présentes:

- Absence de mouvements respiratoires (un "gasp"-respiration anarchique à peine perceptible ressemblant à un étouffement- peut persister).

- Perte de connaissance. Une personne consciente ne peut pas être en arrêt cardiaque!

- Absence de pouls (plus d'activité cardiaque). Il ne faut pas passer plus de 10 secondes à rechercher les pouls si vous n'êtes pas expérimenté. Si les 2 signes ci-dessus sont présents, il ne faut plus attendre et faire le premier PAS.

SCIENCE & SPORT

PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Médecine

2) LE PREMIER PAS

Que ce soit avec les femmes ou dans n'importe quelle situation d'urgence de la vie de tous les jours, il faut faire le premier PAS:

- **PROTEGER.** Soi-même et la victime. Il est par exemple peu recommandé de commencer un massage cardiaque au milieu de la route!

- **ALERTER.** Dans les séries télévisées, le héros fait souvent ce qu'il faut tout seul. Parfois, il peut crier "vite, une ambulance!". C'est bien de crier, mais c'est plus utile d'appeler le plus vite possible le **15 (SAMU)**, le **18 (pompiers)** ou le **112 (numéro d'appel d'urgence européen)**.

- **SECOURIR.** C'est à dire enclencher la chaîne de survie ABCD.



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

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

+ d'infos



36% DE PROTÉINES

Fabriqué en Allemagne



3) SECOURIR : LA CHAÎNE DE SURVIE ABCD

Il faut ensuite entamer la chaîne de survie, simplifiée par ABCD. C'est de l'anglais à la base, mais on peut facilement trouver les acronymes équivalents en français!

- Airways ou Aérien. C'est la libération des voies aériennes. S'il y a un chewing-gum dans la bouche, on l'enlève. Un dentier, c'est pareil...

- Breathing pour la respiration ou Bouche-à-bouche. Cela permet d'assurer assez d'oxygène. Cependant, il a été prouvé que cette action est facultative. Faire du bouche à bouche, c'est bien si l'on est plusieurs, mais c'est mieux de masser. En effet, quand la personne fait un arrêt cardiaque, elle a les poumons remplis d'air, soit environ 6-7 minutes de réserves d'oxygène avant que le cerveau ne commence à souffrir.

- Circulation pour la circulation du sang. Le but est de protéger le cerveau à tout prix alors que le cœur a arrêté de lui envoyer du sang. C'est pour cela qu'il faut réaliser un massage cardiaque efficace, qui permet de "pomper" le sang à la place du cœur. Il ne faut jamais l'arrêter, et il faut surtout le débiter le plus vite possible. C'est LE geste n°1 à retenir. Si l'encadré vous enseigne la technique, des formations de premier secours vous permettront de la mettre en pratique!

- Défibrillation/Drugs La seule façon de faire repartir quelqu'un en arrêt cardiaque, c'est le défibrillateur (qui produit un choc électrique puissant). Si l'endroit dans lequel vous vous situez n'a pas de défibrillateur, il faudra attendre l'équipe médicale, sinon, envoyez quelqu'un le chercher. Ensuite, il faudra poser les électrodes comme indiqué, et laisser l'appareil analyser l'activité électrique du cœur. Elle vous dira si le rythme est chocable ou non. S'il est chocable, suivez les instructions, sinon, continuez le massage cardiaque. Si le rythme n'est pas chocable, seule la piqûre d'adrénaline pourra éventuellement marcher, mais son utilisation est réservée à l'équipe médicale.

LA TECHNIQUE DU MASSAGE CARDIAQUE EFFICACE

-Les mains sont placées l'une dans l'autre, au niveau du sternum, entre les seins. Les bras sont tendus. C'est avec tout le poids du corps que l'on masse, et le thorax doit s'enfoncer de 5cm, et bien revenir à sa position initiale.

-Le corps est allongé sur le dos, sur une surface plane et dure, les vêtements ont été enlevés.

-Le rythme doit être idéalement de **100 compressions par minute**. C'est un peu moins de **2 par seconde**.

Si vous décidez de faire du bouche à bouche, c'est 30 compressions pour 2 insufflations d'air. Si vous avez un doute, massez plutôt que de compter!

-Le massage cardiaque est fatigant! Si vous êtes plusieurs, relayez-vous dès que la fatigue se fait sentir.

Mais au fait, qu'est ce qui provoque cet arrêt soudain du cœur ?

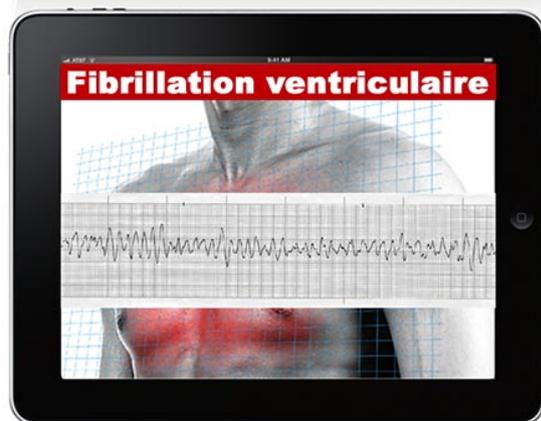
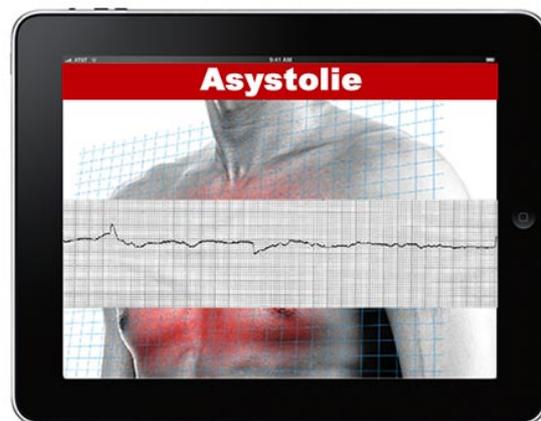


4) CAUSE ET PRONOSTIC DE L'ARRÊT CARDIAQUE

On parle d'arrêt cardiaque dès lors que le pompage du sang par le cœur n'est plus efficace.

Précisons toutefois que l'infarctus du myocarde (ou "crise cardiaque") est différent de l'arrêt cardiaque.

Il s'agit dans ce dernier cas d'une artère apportant du sang pour nourrir le muscle du cœur qui se bouche, et il fera l'objet d'un prochain article. Pour en revenir à notre sujet, sans rentrer dans des détails complexes de cardiologie, il peut exister différents rythmes électriques du cœur au cours d'un arrêt cardiaque. Le plus grave est **l'asystolie**, lorsque le cœur est complètement hors service, sans aucune activité, avec un électrocardiogramme plat. Ce rythme n'est pas choquable et c'est la situation où seule l'adrénaline peut le faire repartir. Le deuxième plus classique est la **fibrillation ventriculaire**. Elle est définie par une activité anarchique du cœur. Les cellules musculaires se contractent sans aucune coordination, et le sang n'est plus expulsé. Ce rythme est choquable, on dé-fibrille!



Les causes de l'arrêt cardiaque sont nombreuses. Chez les personnes âgées, il est le plus souvent lié à l'évolution d'une insuffisance cardiaque avancée (dont les causes sont là aussi multiples: hypertension artérielle, infarctus du myocarde récupéré, alcoolisme...). Chez les sujets de moins de 40 ans, les deux causes prédominantes sont la prise de toxiques (surtout la cocaïne) et une maladie génétique héréditaire du nom de myocardiopathie hypertrophique.

C'est classiquement le jeune de 30 ans qui meurt sur un terrain de foot. Elle fera aussi l'objet d'un prochain article.

Pour en revenir à nos bodybuilders cités en introduction de cet article, l'arrêt cardiaque est favorisé par l'hypertrophie cardiaque.

Le coeur étant un muscle, il peut s'hypertrophier comme le ferait un biceps ou un ischio-jambier, lorsqu'il doit pomper de plus en plus de sang pour assurer les apports au corps lors des efforts.

Lors d'un entraînement naturel, le risque est négligeable, mais poussé à l'extrême par l'utilisation d'hormones anabolisantes, le coeur s'anabolise aussi et l'hypertrophie peut entraîner à elle seule un arrêt cardiaque.

Mais il existe également d'autres facteurs favorisants:

- Un entraînement sportif intense avec des charges lourdes force le coeur à se contracter plus fort, et augmente la résistance à l'éjection du sang hors du coeur ; en effet, lorsqu'on bloque sa respiration, cela entraîne une hypertension artérielle temporaire. Une série de presse à cuisse à 45° peut faire augmenter la pression artérielle jusqu'à 3 fois la normale.

- Une variabilité individuelle liée à la génétique.

- La consommation d'autres drogues utilisées dans le milieu du bodybuilding, directement pour la compétition (diurétiques), ou indirectement pour les entraînements en pré-workout (amphétamines, cocaïne, ou encore certains antalgiques pour lutter contre la douleur). Les amphétamines, comme le DMAA qui était présent dans le «Jacques 2D» (avec ce nom, pas de risque de poursuites judiciaires) et la cocaïne accélèrent le coeur rendant son travail plus difficile, peuvent induire des troubles du rythme plus ou moins graves, et pour la cocaïne, entraîner un infarctus par spasme (=contraction involontaire) des artères coronaires qui vascularisent le coeur.

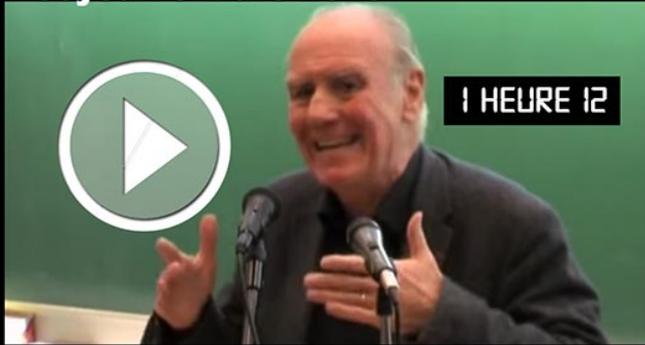
Leur utilisation à long terme fragilise le coeur par d'autres mécanismes que ces derniers qui sont immédiats. Les diurétiques quant à eux favorisent l'excrétion urinaire du potassium. En cas de surdosage, il existe donc un déficit de potassium dans le sang mais surtout dans les cellules musculaires, dont celles du coeur. Le risque de troubles du rythme est alors très élevé. En négligeant le risque de ces différentes pratiques, le cocktail pour le coeur peut devenir très vite explosif...

Un dernier point à clarifier sur le pronostic de l'arrêt cardiaque est que celui-ci est très sombre. Si la plupart du temps, le héros de Dr House ou Grey's Anatomy sauve son patient, **le taux de survie lors d'un arrêt cardiaque est de 7%, et seulement le double (15%) en milieu hospitalier.** La moitié des survivants vont garder des séquelles neurologiques. **Une personne en arrêt cardiaque est morte, mais il est possible de la ressusciter, alors vous devez tout essayer pour le faire.**

aparté Pour les plus motivés, il existe des formations de secouristes <http://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Urgence-et-secours/me/Chacun-peut-agir/La-formation-des-secouristes>



Conférence du Professeur Henri Joyeux 8 Mars 2013



**PROFESSEUR HENRI JOYEUX
CANCÉROLOGUE**

www.professeur-joyeux.com/

SANTÉ PUBLIQUE!

Sortez de la matrice!

Loin de moi l'idée de convertir qui que ce soit ou bien de croire éperdument dans tout ce que l'on peut lire ou voir à la télévision ou bien encore sur les réseaux sociaux.

Pourtant, il me tenait à cœur et partager ces 2 vidéos, car elles concernent un sujet de société fondamentale... **NOTRE SANTÉ**, ainsi que celles de ceux que nous aimons.

Alors, stoppez tout ce que vous étiez en train de faire, installez vous confortablement et écoutez avec attention, le professeur **Henri Joyeux** éminent cancérologue.

PLUS RIEN NE SERA Désormais PAREIL !

Vous venez de sortir de la matrice ;)

Eric RALLO Giudicelli

photos copyright Warner Bros.



N°20

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

Né le 03/04/1995
Taille 182 cm
Poids hors saison 99kg
Poids en saison 88kg

Photo / Guy Croisiaux



NICOLAS GOMEZ



photothèque Nicolas Gomez



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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

LE PARCOURS DE JIPÉ-DANY & FRANCIS-BRETT...



ARTICLE «CROISÉ» DE VÉRONIQUE DUCOS ET CÉCILIA MARCONATO

FRANCIS
MARCONATO

JEAN-PAUL
BROGLIA



AMICALEMENT
VOTRE



VÉRO :

SOUVENT, AU DÉTOUR D'UNE COMPÉTITION, ON PEUT FAIRE DES RENCONTRES, DÉCOUVRIR DES GENS QU'ON AURAIT PAS CÔTOYÉ AUTREMENT DANS LA VIE NORMALE...

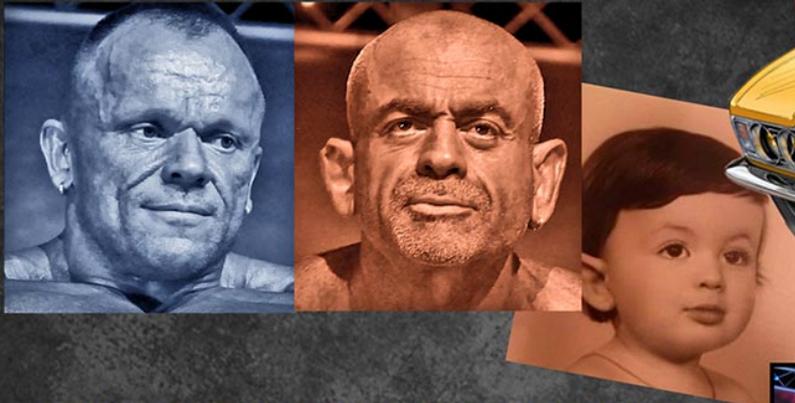
C'EST UN PEU LE CAS DE FRANCIS MARCONATO ET JIPÉ BROGLIA. C'EST POUR CELA QUE DANS LES GRANDES LIGNES ET À LA MANIÈRE DE LA SÉRIE « AMICALEMENT VOTRE », NOUS AVONS DÉCIDÉ, CÉCILIA ET MOI, DE VOUS PRÉSENTER EN PORTRAITS CROISÉS : « FRANCIS-BRETT MARCONATO-SINCLAIR » ET JIPÉ-DANY BROGLIA-WILDE ». CÉCILIA S'EST ATTACHÉE À COMPRENDRE LE PARCOURS DE JIPÉ-DANY ET MOI CELUI DE FRANCIS-BRETT...

Photothèque : Francis Marconato / Jp Broglia / Eric Rallo / Stéphane Photographie

AMICALEMENT VOTRE

JEAN-PAUL
BROGLIA

FRANCIS
MARCONATO



CÉCILIA
MARCONATO **f**

«Hello, les amis et amies musclés, ce mois-ci on vous a concocté, avec Véro Ducos, un article un peu différent des précédents...2 rédactrices face à deux athlètes !»



VÉRONIQUE
DUCOS **f**

Francis a 53 ans, mesure 1m81, pèse entre 90 et 103kg, est retraité militaire et pratique la musculation depuis l'âge de 22 ans, âge où il se trouvait en garnison au Liban.



cécilia : Jean-Paul, athlète Suisse, a 51 ans, divorcé et actuellement en couple avec Véro ducos. Il est importateur pour la Suisse d'une marque de nutrition sportive et est propriétaire d'une salle de remise en forme. Quoi de mieux comme job quand on évolue dans le Body ?!

Jipé, c'est 1m72 pour 105 kg hors saison et 98 en compétition. C'est aussi et surtout 21 années d'entraînement...un vieux de la vieille comme on dit !

Véro : Pour Francis, lorsqu'on est dans un pays en guerre, il vaut mieux trouver très vite un exutoire à la situation pour ne pas sombrer physiquement et moralement face aux atrocités côtoyées au quotidien. Depuis, la musculation est la vie de Francis, presque son nouveau métier. Il est très entouré et profite du regard bienveillant et juste de sa femme et de sa fille qu'il écoute à 100%. Il s'est tout naturellement pris au jeu de la compétition, surtout grâce à son mentor et ami, presque frère l'Ancien Grand Champion Stéphane Levy, son Coach depuis 23 ans, son sauveur, qui est une sommité dans notre milieu et que j'apprécie tout particulièrement également comme Francis, pour ses qualités indéniables de préparateur avisé, et homme de cœur et de valeurs.



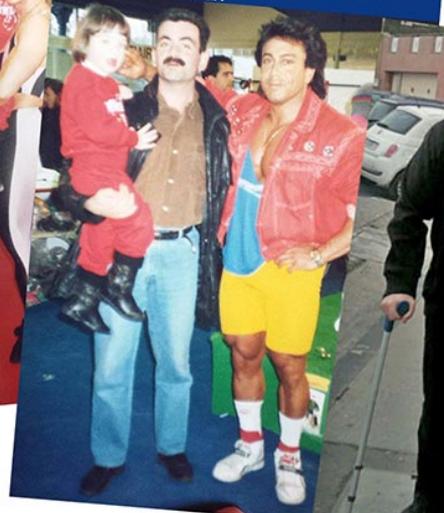
cécilia : Comment tout a commencé pour Jipé ?
C'est à l'âge de 30 ans que Jipé découvre le Body.
 A cette époque, il est déjà sportif, à la suite de son divorce, il décide de reprendre son sport initial : le Hockey sur glace en 3ème division. Jean-Paul souhaite alors se muscler afin d'être plus compétitif et d'augmenter son poids de corps (70 kg). Il prend donc le chemin de la salle de sport...au bout d'un an il a fait le choix de se consacrer uniquement à la musculation ! C'est en 1997 que le Body a pris une place importante dans la vie de Jipé, année lors de laquelle il a commencé la compétition.

Véro : Francis a été influencé par l'époque des films dits « Peplums », que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître...
 Pour Francis, le plus important est le mental qui va de pair avec l'entraînement, suit l'alimentation nécessaire à la progression « propre ». Il revient de loin, Francis...de très loin...Un accident de moto en 2009 le cloue littéralement au lit d'un hôpital et comble de malheur, on lui annonce qu'il ne fera plus jamais de sport et qu'il peut finir ses jours dans un fauteuil ! Il en faudra plus pour décourager ce battant ! il décide d'entamer une guerre qu'il mènera seul pour retrouver le chemin de la scène...et la machine se met en marche !
 Francis, dans sa quête physique, essaye de transmettre certaines valeurs telles le courage et l'humilité qui est en voie de disparition dans ce sport. Il pense, à juste raison, qu'on apprend tous les jours et de tout le monde. Il ne croit pas aux pseudos-Coaches qui nous font une publicité désastreuse. Ses Maîtres-mots sont l'Intelligence dans la progression, l'Objectivité et la Neutralité.

Francis, Cécilia (moi) et Dominique Dardé au salon du Body



Toujours moi (sourire) avec mon papa et le regretté Soël Nouri



**FRANCIS
 MARCONATO**

**JEAN-PAUL
 BROGLIA**

Septembre 2005 au Planet / Martigny, ses débuts



**AMICALEMENT
 VOTRE**

JEAN-PAUL
 BROGLIA

FRANCIS
 MARCONATO



JEAN-PAUL
BROGLIA

AMICALEMENT VOTRE



FRANCIS
MARCONATO

cécilia : Vous avez pu voir cette année Jipé sur les scènes du Top de Colmar, du GP de Nice ou encore du GP des Pyrénées.

La pratique du Body apporte à Jipé plusieurs choses essentielles : un équilibre, une discipline et un épanouissement personnel ! il vit ce sport comme une réelle passion, en voici la preuve : Jipé c'est des compétitions depuis 1997 avec un palmarès des plus appréciable.

A noter, pour sa première compétition, une belle 3ème place aux Championnats Suisses Wabba. En 2005, il se hisse à la 2ème place en catégorie Master au même concours. Un peu plus tard, Jipé monte sur la plus haute marche du podium aux Championnats Suisses IFBB over 40, la même année il finit 11ème à Monde. En 2008, c'est une 4ème place aux Championnats d'Europe et une 6ème place à Monde. En 2013, il se prépare pour l'Arnold Classic Amateur lors duquel il finit 7ème over 50 et malgré le côté Business de cet évènement, c'est un des plus grands rassemblement de passionnés et il a adoré ces moments passés ! Cette même année il finit 4ème au Top de Colmar. Colmar qui reste un de ses meilleurs souvenirs car c'est à ce moment-là et grâce à sa compagne, qu'il a découvert qu'on pouvait prendre énormément de plaisir à monter sur scène et que la pression pouvait se gérer à deux...

Pour finir les quelques dates du palmarès de notre ami, on clôture avec l'année 2014. 2014, c'est 4 compétitions et 4 podiums (Belle Performance !), dont une première place au GP des Pyrénées en master 2 et une 3ème place chez les Lourds, GP qui reste pour Jipé une des plus belles compétitions, organisée de mains de Maîtres par Jean-Louis et Brigitte Balat, deux personnes qu'il apprécie énormément pour ce qu'ils font pour notre discipline, leur accueil formidable et la foi dont ils font preuve !

Dans l'immédiat et pour finir l'année, je lui souhaite, en beauté, il se présentera au Painworld ou GP du Luxembourg et au GP du Gym and Co ! pour la suite des évènements ce sera suivant son évolution, ses désirs et les décisions prises en accord avec sa Coach.



Europe IFBB 2012 catégorie over 40 - 49ans over 90kg avec son coach de l'époque et collaborateur au Mag, Patrick Tuor



Monde IFBB 2006 Sicile 11 éme.



vainqueur du GP des Pyrénées 2014

AMICALEMENT VOTRE

JEAN-PAUL
BROGLIA

FRANCIS
MARCONATO



Vice champion de
France IFBB 2014
Master 2

véro : A une époque, en 1990, Francis a eu du mal à concilier sa passion et sa vie privée. Il était trop extrême et a failli mettre en péril sa vie de famille par manque de maturité et de réalisme. Le recul, les expériences de la vie, la confrontation à des choses terribles, l'ont fait redescendre sur terre, relativiser et changer ses priorités. Maintenant, il laisse le temps au temps, est plus philosophe et regarde grandir dans tous les sens du terme sa fille chérie, qui est sa plus fervente fan et fait sa fierté...

Pour Francis, son Body au quotidien lui apporte une sérénité et une stabilité physique et mentale. Malgré tout, il reste à la deuxième place dans sa vie, car sa famille est indétrônable !

Son meilleur souvenir de compétition est bien sûr son comeback ! après 14 ans d'absence, il décroche le titre de Vice-Champion de France Master II. Avant cela, il se rappelle bien évidemment, avec plaisir, de son parcours avec Stéphane Levy durant les années 90. Les amis, Vincent et Serge Mariano, Jo/ Shurikan du groupe I AM, et le fait que 15 ans plus tard, ils sont toujours là au Manhattan Fitness à Marseille !

Francis a aussi adoré les Grands du milieu, Soel Nouri, Serge Nubret, Thierry Pastel, Francis Benfatto, Dominique Dardé, Michel Vossier qui l'a aidé à remonter la pente et qui est un homme de grand cœur et un champion hors pair, un modèle...

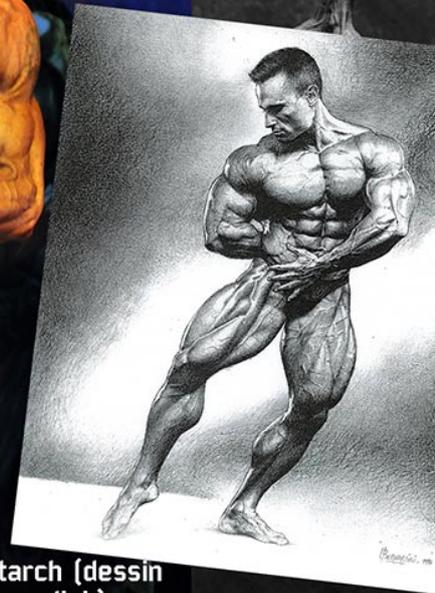
Plus récemment, Vero Ducos (NDLR : merci Francis !) et Jipé Broglia, rencontrés au GP des Pyrénées où Jipé fait premier et Francis 2ème dans la même catégorie et qu'il considère comme ses amis sincères et entiers (NDLR : idem pour nous Francis).

Ses idoles les plus anciennes sont issus des années 50, Steve Reeves, Franck Zane un peu plus tard, ceux cités avant etFrançois Pitarch et Stéphane Levy pour leur esthétique, charisme, et lignes presque parfaites.

©Stephane Photographie



Francis Benfatto



François Pitarch (dessin
Laurent Bernardini)

cécilia : JAu quotidien et comme il le dit si bien, Jipé vit le Body comme une évidence...Quoi de plus logique quand à 51 ans et propriétaire d'une salle de fitness depuis 2007, Monsieur s'entraîne 10h par semaine, ne cesse d'évoluer physiquement et partage sa vie avec une personne ayant la même passion ?! (que du bonheur, un homme comblé !)...comme certains le savent déjà, Jipé partage depuis quelques années, sa vie avec une ancienne athlète Body Fitness de haut niveau, ancienne Juge et actuelle Coach Sportive ainsi que rédactrice chez BBR, Vero Ducos !

Leur passion commune les a rapprochés et leur offre un meilleur équilibre de vie au sein du couple ! chacun comprend l'autre et c'est idéal pour notre ami Bodybuilder car il ne pourrait pas vivre avec une personne qui n'accepte pas sa passion... qui le pourrait d'ailleurs ?

Côté vie privée, Jipé est entouré de personnes de confiance, qui comprennent, partagent ou respectent sa passion. Pour les autres il se fiche de ce qu'ils peuvent penser ! d'ailleurs quand on aborde des sujets sensibles, il répond qu'on ne peut convertir tout le monde....Toutefois j'ai voulu avoir son avis concernant certains préjugés qui ont la vie dure. On commence avec l'éternel et non moins célèbre « vous êtes tous dopés » auquel Jipé répond que si lui est dopé, les gens qui tiennent ce discours le sont aussi, il n'y a qu'à aller chercher la définition du mot « dopage » dans le Dico. On poursuit avec la réflexion du style « tout dans les muscles, rien dans la tête » et il répond, je cite : « croyez-vous que façonner note corps, s'astreindre à un régime alimentaire, étudier les fluctuations physiques en et hors compétitions seraient aisées si nous n'avions qu'un cerveau hydrocéphale ?...à vous de réfléchir un peu » nous ne nous étendrons pas plus longtemps sur ces sujets épineux.

Véro : Francis prépare son avenir sportif sereinement, grâce à son résultat national, il est qualifié pour les Jeux Méditerranéens de 2015. Il se prépare pour le Top de Colmar qu'il veut tenter, encore un défi...son Coach décidera....

Il pense qu'au niveau National, les choses s'améliorent dans le Body, le remaniement de la fédération laisse augurer un bel avenir. Le Bureau est à l'écoute et le site de la Fédération est bien à jour, avec des réponses aux questions posées. Pour l'International, il espère bientôt juger sur pièces...

Francis voudrait transmettre l'Espoir au travers de son parcours. Dire qu'il ne faut jamais renoncer, garder une ligne de conduite et un mental d'acier. Les détracteurs et autres mauvais relais de notre discipline ne l'intéressent pas. Il pense qu'avant de parler des autres, il faut faire le ménage devant sa porte et bien comprendre de quoi on parle. Un peu d'intelligence et de tolérance ne font pas de mal.

Francis, à part ça est un homme curieux de tout, il aime le savoir éclectique, les animaux, le bricolage, les sports de combat... mais il pense aussi que certains autres sports ne méritent pas le battage médiatique et la surenchère financière qu'on leur octroie.

cécilia : Vous aurez donc compris que Jipé est un sportif accompli et alors que certains pensent qu'il ne faudrait plus concourir après 50 ans, Jipé lui, continuera à monter sur scène tant que son corps et son esprit lui permettront et tant qu'il aura l'appui de sa Coach de femme Vero ...sa carrière s'est passée sur scène et il adore ça, c'est l'aboutissement de tout le travail fait en amont. De plus, il espère pouvoir s'entraîner le plus tard possible, car ça fait partie de lui, de sa vie, c'est son équilibre.

Jipé aimerait donner comme conseils à ceux qui débutent dans le milieu, qu'il faut bien s'entraîner, bien manger, se reposer correctement et surtout ETRE PATIENTS ! Il tient aussi à dire qu'il n'est pas nécessaire de travailler lourd pour travailler utile...et s'il devait recommencer quelque chose dans sa carrière c'est bien ça....reprenre l'entraînement en sachant ça, car son physique a beaucoup évolué depuis...

Mais aussi, être très vigilants car il y a, et je suis entièrement de cet avis, de plus en plus de pseudos-Coaches qui n'ont aucune expérience et même parfois aucune compétition à leur actif. Ils vous font payer, sans sourcilier, pour des préparations plus qu'aléatoires !



JP, karine, Frederic, et Francis lors du Gp des Pyrénées 2014.

Véro : Francis avoue avoir fait une très belle rencontre en la personne de son compère Jipé Broglia. Il le juge sain d'esprit et de corps, surtout très humble, qui aime la vie, la bonne table et avec qui il peut aborder tous les sujets. L'athlète Jipé est « propre » toute l'année et toujours à la recherche du mieux. Il connaît énormément de choses sur notre sport et n'hésite pas à partager. Francis est fier de l'avoir comme ami !

cécilia : Pour terminer, et comme j'ai l'habitude de le faire, je laisse la place à M. Broglia afin qu'il puisse nous expliquer sa rencontre avec le second protagoniste de cet article :

« J'ai rencontré Francis au GP de Pyrénées, c'est une révélation, un homme humble, sensible, hyper sympa, nous avons tout de suite sympathisé...il a fait un comeback incroyable après son accident...j'éprouve beaucoup de respect et d'amitié pour cet homme qui possède en outre, un grand potentiel. Et...nous avons eu beaucoup de bons moments en vacances en Corse cette année !

Véro : Francis espère faire son sport toute sa vie. Pour lui c'est une source de jouvence, pratiqué intelligemment bien sûr ! Il en restera un fervent militant, et s'appliquera à en transmettre le meilleur. Il veut encore remercier son épouse, sans qui il ne serait peut-être plus de ce monde, et pour qui il fera tout son possible pour lui apporter la vie qu'elle mérite. Sa fille Cécilia, son Coach Stéphane à qui il doit toutes ses victoires. Au magazine BBR, Eric Rallo et Vero Ducos qu'il remercie pour avoir pensé à cet article jumelé et qui fait désormais partie de son cercle intime d'amis (NDLR : je suis extrêmement touchée Sa Majesté Francis-Brett !)

cécilia : Je laisse Jipé également livrer ses impressions et remerciements :

« je remercie mon ancien Coach Patrick Tuor pour les dix ans de travail ensemble...J'ai un énorme remerciement à faire à ma compagne Vero Ducos, tout d'abord pour m'avoir fait découvrir un autre Body au niveau de l'entraînement et les techniques qu'elle a mis au point depuis 20 ans grâce à sa collaboration avec son ancien Coach René Meme. Cet entraînement me convient parfaitement et me permet de progresser encore à mon âge. Merci d'exister ma femme que j'aime !

Merci aussi à Cécilia, l'adorable fille de Francis, à Eric Rallo pour son dévouement à notre cause et de me permettre de m'exprimer...contrairement à ce que certains pensent, les Masters ne sont pas à négliger et Francis et moi en sommes la preuve ! »

Je reprends la plume quelques instants afin de souhaiter bonne chance à Jipé pour la suite et lui dire que je serai là pour l'encourager, que je pense qu'il n'a pas fini d'évoluer et que c'est un athlète Master dont il faut se méfier ! Pour finir, un petit mot sur Francis, mon Papoune d'amour, juste pour dire que je suis terriblement fière de lui, de son parcours et que je suis contente qu'il en soit arrivé là aujourd'hui et qu'il soit toujours parmi nous !!

Véro : Moi aussi, je veux féliciter mon ami Francis, lui souhaiter le meilleur pour la suite, lui dire que c'est un honneur pour moi d'avoir pu recueillir ses propos... Pour Jipé, moi aussi je suis très fière de lui et il le sait....je suis aussi très fière de ma petite Cécilia qui a su le mettre en valeur...et jouer le jeu de cette interview croisée... Deux profils très différents : la noblesse de Francis-Brett Marconato-Sinclair et la détermination de Jipé-Dany Broglia Wilde ! ceux qui ont aimé cette série culte y verront le rapprochement...on peut être différents et être amis, on peut être concurrents et s'adorer...longtemps, pour toujours....Je souhaite de vivre ça aux générations futures....



FRANCIS MARCONATO

FRANCIS MARCONATO

JEAN-PAUL BROGLIA



BODYBUILDING-RULES.COM

JEAN-PAUL BROGLIA

ont une mini-
de jeux

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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



CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ **18 NUMÉROS**
DISPONIBLES
2011 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

107 PAGES



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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES



LE MOIS PROCHAIN

DECEMBRE 2014



REPORTAGES
INTERVIEWS.....



GRAND PRIX DE NICE
APOLLON ET VENUS DE FRANCE

INTERVIEWS
BENJAMIN ROSTAERT
HERVÉ COSTA

ET TOUJOURS
DES CONSEILS EN MUSCULATION
DIÉTÉTIQUE
BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS !
DES ENTRAÎNEMENTS



CALUM VON MOGER

BENFATTO
FRANCIS
IFBB PROFESSIONAL



PHOTO THÈQUE FRANCIS BENFATTO

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