

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 12-2014 - N°19

FRANCIS BENFATTO

photo ROBERT REIFF

ENTRETIEN EXCLUSIF !

INTERVIEWS & REPORTAGES

Apollon & Venus de FRANCE

GP de NICE

Hervé COSTA

Romain CARRARA

Benjamin ROTSART

Grégory MONDOR

VAINCRE LA STAGNATION !

par DAVID COSTA

FORCE ET CONCENTRATION

par Marc Vouillot

LA GYNÉCOMASTIE

par PAUL-MATTHIEU CHIARONI

RETROUVER L'ENVIE DE MANGER

par Mario Bracco

ACUPUNCTURE & VOLUME MUSCULAIRE

par EMMANUEL WEILL



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



HERVÉ COSTA

interview ERIC RALLO

photo ALEXANDRE CADEL

PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°19

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE ! PACE E SALUTE !

Encore une fois, et ce, pour la 2e fois en 19 éditions du Magazine Bodybuilding Rules, j'ai la joie de vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année en présence de ceux qui vous sont chers.

Profitez de cette occasion pour renouer avec certaines traditions et l'esprit de Noël, véritable moment de partage, de générosité et de paix !

Pour un certain nombre d'entre vous, malgré les objectifs de compétitions, accordez-vous un peu de temps et mettez de côté le régime draconien le temps d'un réveillon... ainsi que les entraînements de forçats !



2014 laissera bientôt la place à 2015 ainsi qu'à tout son cortège de bonnes résolutions dont nous reparlerons le mois prochain.

Pour ma part, je fais une fois de plus le bilan de cette incroyable aventure humaine, sportive et professionnelle qu'a été la création de la 1^{ère} revue sur le Bodybuilding - Fitness, 100% digital et 100% gratuite... votre magazine BBR !

Grâce à votre soutien, notre page facebook comptabilise plus de 30 000 fans ! Et le magazine compte chaque mois encore plus de lecteurs et lectrices !

Un immense donc merci aux différents chroniqueurs et partenaires du magazine qui oeuvrent chaque mois afin de vous transmettre un peu de leur expérience.

Merci à vous cher lecteurs et lectrices d'avoir saisi l'opportunité d'avoir un porte-parole médiatique qui représente je l'espère, avec dévouement et dynamisme, notre passion commune.

2015, janvier et février vous réserveront de bien nombreuses surprises :

Amélioration technologique de votre magazine et relookage du site internet Bodybuilding Rules entre autre !
Côté rendez-vous sportifs, votre magazine sera sur tous les fronts avec son équipe de rédacteurs et photographes, avec entre autre : le Top de Colmar, Salon du Body Fitness, FIBO, Finale France IFBB, Gp des Pyrénées avec pour la 1^{ère} fois en France, l'actuel tenant du titre, le 4x Mr Olympia PHIL HEATH, le Ripert Bodyshow... suivi au mois de Juin de Mr UNIVERS WFF-NABBA à la Ciotat !

Bref, une année 2015 sous le signe du courage, de l'ambition et du prestige !

« A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire » Le Cid.

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

Eric Rallo - Giudicelli

Créateur et Rédacteur en Chef / Bodybuilding Rules Magazine

En couverture **FRANCIS BENFATTO**
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 19^{ème} édition :

Francis Benfatto, 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, Crom's Butcher, Mario Bracco.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



TIM BUDESHEIM
Champion du Monde
Junior IFBB

WEIDER
GLOBAL NUTRITION

LE TRIBULUS WEIDER
LE PLUS PUISSANT



+ d'infos

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

FRANCIS BENFATTO, MARIO BRACCO, THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, ERIC DILAURO, PIERRE MAZEREAU, BERNARD DATO, JEAN JO GIANZILY, VITTORIO GAGLIANO, TONY «AIKI», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», 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 EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.

TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.
BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE 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 :



CHRONIQUES D'UN FAUVE
DANS LA JUNGLE
ALIMENTAIRE

GILLES LARTIGOT

Acheter

PRIX: EUROPE 28€
PRIX : CANADA 28\$

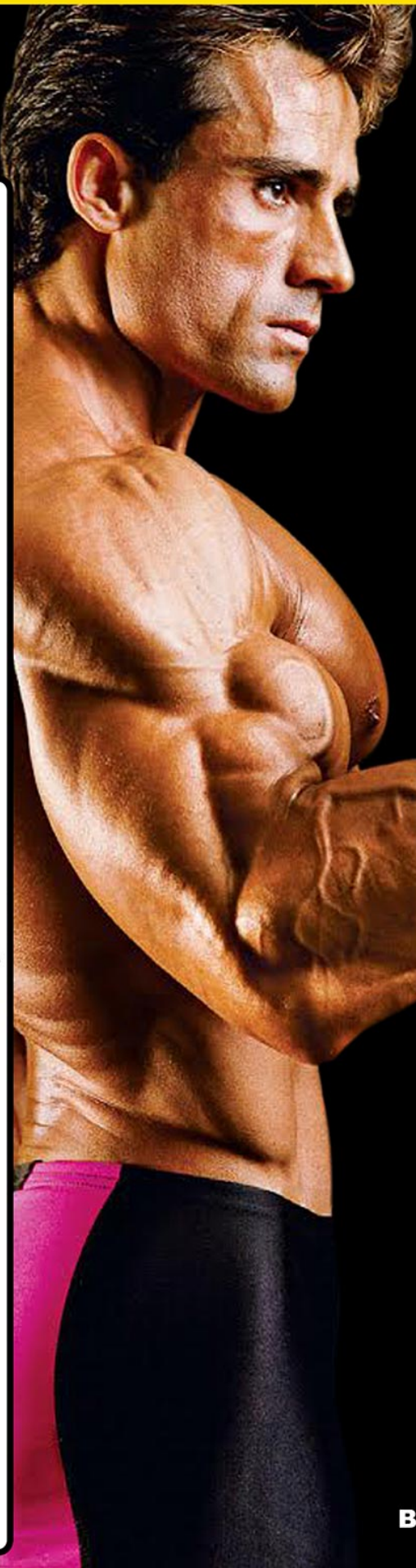
BODYBUILDING-RULES.COM



ONLINE EDITION 12-2014 - N°19

100 % FRENCH TEAM !

photothèque Francis Benfatto



Francis BENFATTO
IFBB PRO

02	Préface
05	SOMMAIRE
06	Actualité
09	#BBRNEWS
10	Grand Prix de NICE par Cécilia Marconato
16	FRANCIS BENFATTO
17	INTERVIEW Hervé COSTA
25	BIKINI CAMP My COUSTELS
28	SANTÉ ET BIEN-ETRE
34	BEFORE / AFTER Gilles BELLATRE
35	FORCE ATHLÉTIQUE L'entraînement musculaire
40	EXERCICE DU MOIS Extension 1 bras haltère buste penché
41	ENTRAINEMENT FONCTIONNEL
44	COACHING SCÉNIQUE
48	French CHAMPION : Bruno BIGOIN
49	BODY Rétro Mr Univers NABBA 1968
54	Old School PHYSIQUE
55	LA RECETTE DE MY L'omelette ROLL
59	CALIFORNIA NEWS
64	sous les PROJECTEURS Gregory MONDOR

65	Le coup de pouce BBR Gregory MONDOR
67	VIDEOSTEST
71	BODYBUILDING RULES You are much stronger...
72	Séquence vidéo BBR MAG
73	BODY ART
75	SANTÉ PUBLIQUE
76	FOND D'ECRAN BBR du mois
77	SST METHOD Chest WORKOUT
16	Benjamin Rotsaert
79	COACHING SPORTIF
83	SCIENCE & SPORT Qu'est-ce que la Gynécomastie ?
89	RETOUR AUX SOURCES
92	MUSCULATION & FITNESS Exercices pour les biceps
95	APOLLON ET VENUS DE FRANCE Par Eric RALLO
105	Remerciements
106	LE MOIS PROCHAIN

#BBRnews

IFBB MONDE BRÉSIL

UN AUTRE MONDE...



**PHILIPPE
EICHLER**

12E /28

**ROMEO
ZON**

13E /26

**CHARLES
BARBES**

**HORS TOP
15**

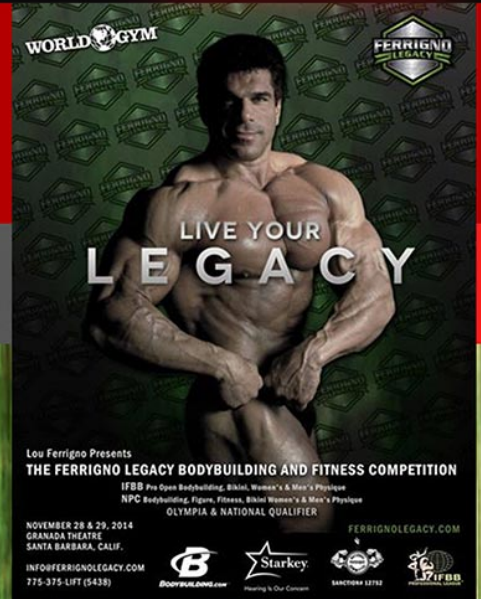


UN NIVEAU INCROYABLE lors de ce championnat du Monde IFBB 2014 au Brésil !
Très belle performance de nos représentants français qui malgré des physiques au top de leur condition non pas réussi à se rapprocher des podiums littéralement conquis par une équipe Egyptienne qui à dominé son sujet.
Mention spéciale à notre vétéran Philippe qui finit 12e sur 28 participants...en catégorie «Senior» alors que c'est un «Master» !

#BBRnews



SANTA BARBARA
1ER LOU FERRIGNO LEGACY



MARIE-PIERRE RIPERT
NON CLASSÉE



ARNOLD SCHWARZENEGGER
DES RENCONTRES FABULEUSES



OLIVIER RIPERT

ARNOLD AU GOLD GYM DE VENICE

Bravo à nos deux championnes française qui ont fait le déplacement à Santa Barbara pour concourir au 1^{er} «Lou Ferrigno Legacy», du nom du célèbre bodybuilder et acteur.
Toujours cette fabuleuse ligne et élégance pour Marie Pierre Ripert dans une catégorie Master de plus de 24 athlètes ! Formidable progression de My Coustels également qui laisse présager un futur encore plus compétitif au plus haut niveau !
Un dossier «Flash Back sur la compétition» vous sera proposé prochainement grâce à Olivier Ripert.



MY COUSTELS
8E / 15 (À 1 POINT DE LA 7E)



BODYBUILDING-RULES.COM

Olivier Ripert Photographie



#BBRnews



Les bikini-fitness au grand prix Gym and Co 2014

Reportage à suivre dans votre édition de janvier grâce à notre reporter et fidèle des compétitions culturistes

CÉCILIA MARCONATO !



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

VOIR LES CLASSEMENTS



NAC INTERNATIONAL presents
MS. & MR. UNIVERSE
Fitness • Figure • Bodybuilding

SATURDAY, NOVEMBER 29th 2014
Prejudging: 9.30 am • Finals: 6.00 pm

NORDERSTEDT / HAMBURG
Tribühne
Rathausallee 50
22846 Norderstedt
www.tribuehne.de

For more information & tickets contact:
Fit for Life, Harald Hoyler
phone: +49 (0) 47 51 900 105
e-mail: nord@nac-germany.de
www.NAC-International.com • www.POSEDOWN.DE

Body Attack **WEIDER**
FREY NUTRITION **ProTain** **EXTREME**
Weserkräft **ACTIVLAB** **GYMSECTOR.com**
IRONMAXX **IST** **TRIDONE** **FIBO** **POWER**
POSEDOWN.DE **MUSCLE STARS** **SPORT**



STÉPHANE MACHOVIC

2E



Toutes nos félicitations à Stéphane Machovic pour sa très belle 2ème place, il est Vice MR UNIVERSE NAC 2014 !

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

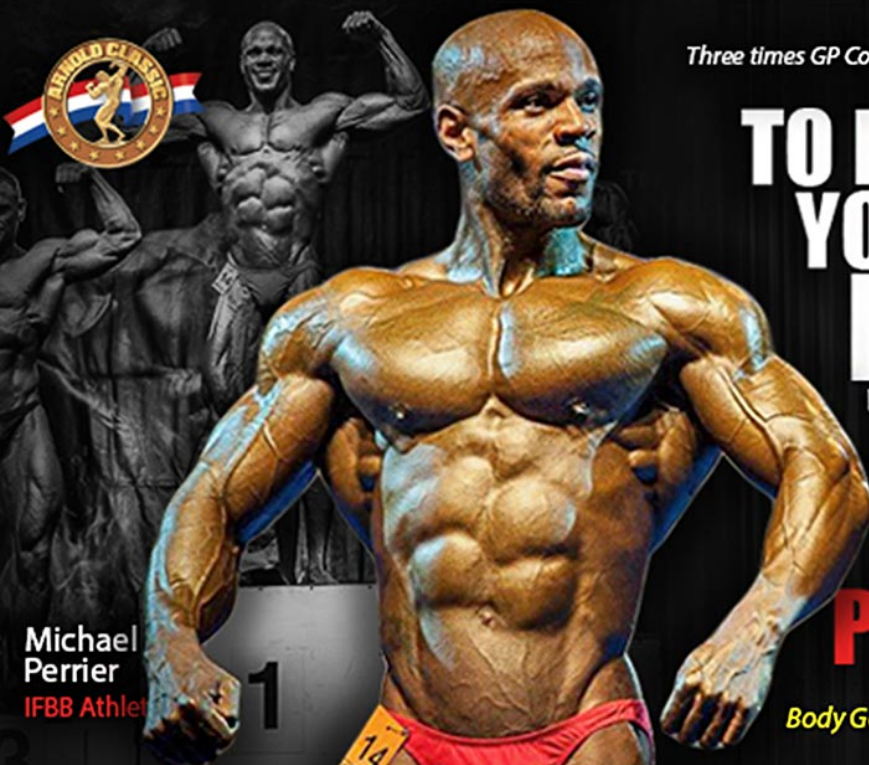
MAIS ÇA... C'ÉTAIT AVANT



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

#BBRNEWS

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



Three times GP Colmar winner • IFBB 2014 Winner • 4th place Arnold Classic Amateur

**TO BE KING
YOU NEED
MORE
THAN
JUST A
PROTEIN**



Michael
Perrier
IFBB Athlète

Body Gear, 15 Av. du Lycee, 95330, Domont, www.lcenutritionusa.com



Reportage
Cécilia **Marconato**
Reporter BBR



CH CENTER

2-www.proteine.com
nutritionsp



ASSOC FRANCAISE DE

**GP DE
NICE**
SAMEDI 01
NOVEMBRE 2014

Photos : Cécilia Marconato

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

Nous sommes le **samedi 1er novembre 2014**, il est pratiquement 20h à Nice, heure qui signe la fin de la Coupe de France IFBB ! Après plus de 7h de compétition, mon appareil photo enregistre plus de 300 clichés et mon cerveau plus d'une information à vous donner !

OCIATION BODY ET FITNESS

IFBB



Alors on commence les hostilités avec les points négatifs, et oui il en faut ...

Tout d'abord, un manque de place significatif pour les spectateurs (7h debout ça fait long tout de même), du retard dans les horaires annoncés (début de la compétition 1h45 après l'heure initialement prévue) mais ce n'est ce qui m'a le plus dérangé ... Le plus inconfortable étant sans nul doute l'éclairage et la disposition de la scène ! Point très important et à améliorer pour l'année prochaine ...

les athlètes étaient dans l'ombre, difficile de distinguer toutes les définitions musculaires de chacun sans compter ceux qui se trouvaient à proximité des spots placés par terre en fond de scène qui masquaient littéralement leur jambes ...

Ces points négatifs soulignés, je rentre, désormais, dans le vif du sujet : les athlètes !

Vous trouverez ici mes coups de cœur qui, vous le constaterez par vous même, sont souvent les premiers de chaque catégorie ... Pour ma part, j'ai trouvé les jugements relativement justes à une exception près !

Tout d'abord il y a ceux découverts à Nice et qui m'ont fait forte impression : **Pierre Payet** en Master 2, **Johanna Ebrotié** en Bodyfitness -1m63 qui affiche un physique superbe et ne démerite pas sa 1^{ère} place et ce malgré le fait qu'elle est seule dans sa catégorie, **Müller Tony** en bodybuilding -90 kg qui, à peine arrivé sur scène me tape dans l'oeil, il me fait penser aux athlètes Libyens (pour ceux qui étaient aux Jeux Méditerranéens 2013 comprendront le compliment) à noter qu'il participait là à sa deuxième compétition seulement

Je termine avec **Anfalova Olga**, très belle athlète bikini des pays de l'Est !



Müller Tony



Johanna Ebrotié



JUNIOR - DE 80 KG

1 - MAESTRONI ALESSANDRO

JUNIOR MENS PHYSIQUE

1 - KHARBOTLI REMI
 2 - SERVANT FLORIAN
 3 - KAM THENG ARNAUD
 4 - KAISER JORIS
 5 - DUMONT RODOLPHE
 6 - BENAMEUR YOUNES
 7 - LUBRANO ALEXANDRE
 8 - LEE DAVID
 9 - CHAPUT ANTOINE
 10 - VUARAND THIBAUT
 11 - KLING NICOLAS

MASTERS I - 85kg

1 - GUIDONI PASCAL
 2 - MATRONE SERGE

MASTERS I +85

1 - PETILLOT STEPHANE
 2 - PELLEN FRANCK
 3 - GASPARI FREDERIC
 4 - GERBITH CLAUDE

MASTER 2

1 - PAYET PIERRE
 2 - CASTELLANI CHRISTIAN
 3 - DIJOUX RENE
 + 70 ans : DION R FRIEDLAND

MASTER 3

1 - VOSSIER MICHEL
 2 - DAMOUR GUY

MASTER + 70

1 - DION R FRIEDLAND

BODYBUILDING -80kg

1 - GOSSE ARNAUD
 2 - GARRIGUES CHRISTOPHE
 3 - BOSCH JEAN MICHEL
 4 - HOARAU YANO

BODYBUILDING -90kg

1 - MULLER TONY
 2 - NAUD PHILIPPE
 3 - KHOURI ALAIN

BODYBUILDING + 90kg

1 - BERTHELOT LUDOVIC
 2 - GOUIN ATTILA

BIKINI +35 ANS

1 - PINNA FANNY
 2 - MALIE LUDIVINE
 3 - ESCAFFRE EMILIE
 4 - LEFEBVRE SANDRA
 5 - PARIOT MARIE

BIKINI JUNIOR

1 - BEN HAMOU CYNTHIA
 2 - MARTINET AURORE
 3 - GHIRONI DIANA

BODYFITNESS -163cm

1 - EBROTI JOHANNA

BODYFITNESS +163cm

1 - MADEJ LAURENCE
 2 - MONTFLOR LILIANE

MENS CLASSIC -1,70

1 - QUERARD FLORIAN
 2 - FABRIZIO CAPELLO

MENS CLASSIC -1,75

1 - BANON LUDOVIC
 2 - MABILLE ROBERT

MENS CLASSIC -1,80

1 - LESCUNE GUILLAUME
 2 - DENANS DANIEL
 3 - AROUEN PATRICE

MEN'S CLASSIC + 180

1 - REDREUGO CHRISTOPHE
 2 - REBOUT BERNARD

BIKINI -165

1 - CEILLES France
 2 - SOLER CLEMENTINE
 3 - SERVONNET ALEXANDRA
 4 - PERRIN LAURA
 5 - VERGE MANON
 6 - SERRET NATHALIE
 7 - ROSSETTI MARINA
 8 - USAI PRISCILLA
 9 - LONGUEBRAY MELANIE

BIKINI +165

1 - ANFALOVA OLGA
 2 - RATENNI AVRANELLA
 3 - BRUYERE LESLIE
 4 - GOJKOVIC LJILJANA

MENS PHYSIQUE -175

1 - PRETOT MICKAEL
 2 - PLOUVIER BRUNO
 3 - BEROUD LIONEL
 4 - DODDI NICOLAS
 5 - VONGPHASOUK GREGORY
 6 - PIERRON VINCENT
 7 - MAHJOUB ALI
 8 - CARATTI MICKAEL
 9 - MINARDI OLIVIER
 10- CESARI JEAN PHILIPPE

MENS PHYSIQUE +175

1 - PARISI MAXIME
 2 - ABRY JULIEN
 3 - GILBERT KEVIN
 4 - DIABAKHATE ABOUBAKRY
 5 - LASALA NICOLAS
 6 - ALEMANNI SEBASTINE
 7 - SAINT MARTIN STEVE
 8 - MOSCOSO LUDOVIC
 9 - POTTIER SEBASTIEN
 10 - LAMBEAUX CEDRIC
 11 - NASSIR HYACINE
 12 - DALBONO ALAIN
 13 - THYSEN GAELE



© Cécilia M.

On passe maintenant aux athlètes que l'on voit souvent sur scène et qui sont toujours en grande forme :

- **Michel Vossier** 60 ans : Champion de France, Champion d'Europe, Vice champion du Monde, vainqueur du Top de Colmar, excusez du peu.... il affiche une ligne magnifique et quel physique !! Respect Monsieur !!!



Michel Vossier



France Ceilles, qui malgré les critiques de certains après sa victoire, était splendide à mon goût ;



Stéphane Petillot : vainqueur de sa catégorie ainsi que le toute catégorie devant Ludovic Bertholot.



Alexandra Servonnet

France Ceilles



Stéphane Petillot

Ludovic Bertholot

À souligner : la superbe condition physique de nos juniors Men's Physic et Bikini : **Rémi Carboti** et **Cynthia Benhamou** ainsi que les belles prestations de **Dion R Fieldland** : 73 ans et **Pariot Marie** : Bikini 50ans.

Un grand bravo à tous ceux et celles qui faisaient leurs premiers pas sur scène notamment à **Bruno Plouvier** : 2ème en Men's Physic - 1m75 ! (Désolée pour la petite touche de favoritisme, en espérant que vous ne m'en tiendrez pas rigueur). 😊

Félicitations à tous les athlètes présents pour leur participation, leur résultat et tout le travail accompli pour en arriver là et désolée pour ceux et celles que je n'ai pas cité mais cela aurait été trop long !

Le GP de Nice 2014 fût une agréable journée ! Les retrouvailles entre passionnés sont toujours des plus plaisantes, rendez vous en 2015 !

Marconato Cécilia .

**VOIR
TOUTES
LES
VIDEOS**

f MARCONATO Cécilia



Remi Carboti



Bruno Plouvier



Cynthia Benhamou

Aurore Martinet /Milano

Diana Ghironi

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

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

**Thierry
AUSSÉNAC**

COACHING
SPORTIF & NUTRITIONNEL

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

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

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

neos
NUTRITION

POURQUOI PAYER PLUS CHER
POUR **LES MÊMES** PRODUITS ?

TITANIUM 95 PH NEUTRE
PRISE DE MASSE SÈCHE

~~32,70€~~ 19,00€

MÉTABOLIC BURNER
BRÛLEUR DE GRAISSES

~~23,99€~~ 14,90€



NEOS-NUTRITION.COM
MIEUX QUE DES MOTS, DES PRIX !

■ 31 PRODUITS DE HAUTE QUALITÉ AUX PRIX LES PLUS BAS
■ COMMANDE OU CONSEIL AU 04 93 427 447



ON **skype™** WITH **FRANCIS BENFATTO**
IFBB PRO / HALL OF FAME

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



**PROPOSEZ VOS SUJETS
DE DISCUSSION ICI** 



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO



WWW.BENFATTONUTRITION.COM

LES CHAMPIONS DE L'ÎLE DE BEAUTÉ



Interview d'Eric RALLO-Giudicelli
Photothèque Alexandre Cadel et Hervé Costa

HERVE COSTA



C'est avec un plaisir non dissimulé que j'ai le plaisir d'interviewer un de mes compatriotes Corses qui suit les traces de leurs aînés et impose à n'en pas douter le drapeau blanc auréolé d'une tête de maure sur les scènes nationales et internationales

Je veux parler du champion de France IFBB **Hervé COSTA** !

Eric RALLO : Bonjour Hervé, malgré la « faible » distance qui sépare la Haute-Corse de la Corse du sud, en ce qui nous concerne c'est facebook qui nous a rapproché dans un premier temps, puis les compétitions par l'intermédiaire de ta championne de femme Anne Lise !
Peux tu te présenter plus en détail aux lecteurs et lectrices du Mag BBR, quel est ton quotidien et quels sont tes objectifs pour la saison 2015 ?

Hervé COSTA : Bonjour Eric, J'ai 36 ans originaire d'Ajaccio, corse de sud, je suis pompier dans l'aviation sur l'aéroport d'Ajaccio depuis 15 ans, je pratique la musculation depuis 14 ans et très sérieusement depuis 2 ans. J'ai pratiqué un peu tous les sports de combats depuis mon plus jeune âge, judo, Karaté en combat de niveau régional, le Kick Boxing et le K1 en combat " régional et national amateur " 1/4 finaliste de la coupe de France, vice-champion de corse en kick boxing, et 3 titres de champions de corse au basket-ball avec L'ACSBB



hervé avec Pascal chômet son coach

C'est en accompagnant ma femme Anne-Lise dans ses compétitions Bikini que j'ai réalisé et j'en étais persuadé que je pouvais avec plus de sérieux à l'entraînement et accompagné d'un coach, réussir dans ce domaine que je pratiquais depuis tant d'années. Sur Ajaccio à l'époque "2000" où j'ai commencé la musculation personne ne m'avait orienté ou plutôt conseillé de faire de la compétition. Ce n'est qu'en 2012, quand j'ai fait la rencontre de **Jean-François Nicolai** de **Bodygear Ajaccio** que les choses ont changé, il était convaincu que j'étais fait pour ça, alors que j'étais plongé dans la boxe au **Pitbull Gym Ajaccio**

Pour 2015 je prévois pour le moment uniquement les championnats de France IFBB, en bodybuilding -75kg



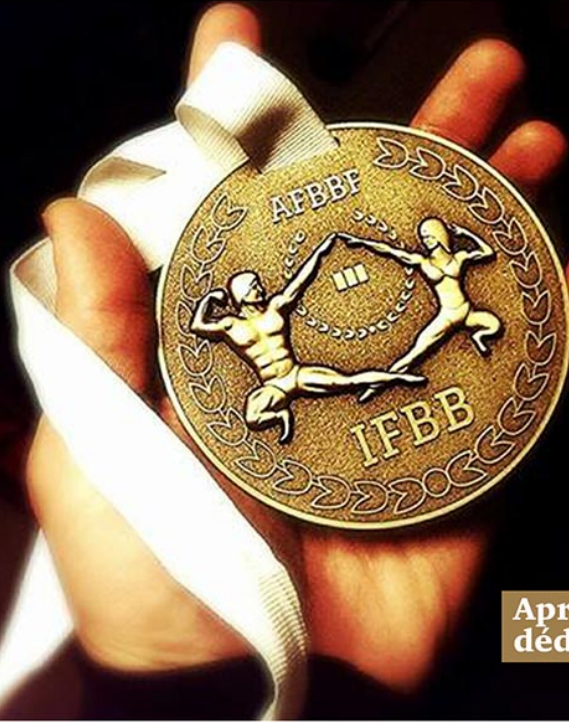
Hervé à 18 ans et 62kg

2B
HAUTE-CORSE
2A
CORSE DU
SUD



Sa femme Anne-Lise lors de sa victoire aux jeux méditerranéens 2013

2013...
C'EST LE
DÉCLIC !



2014...
C'EST LA
MOISSON !



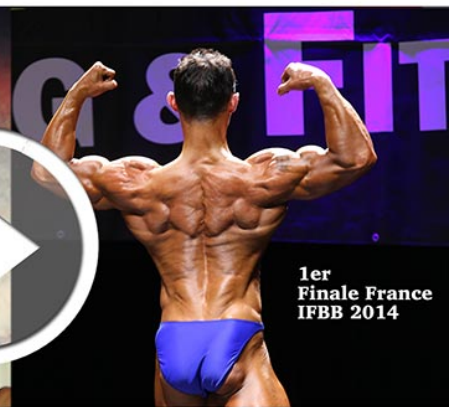
Après tant de sacrifices Hervé
dédicace cette victoire à sa fille **LOANE**



1ère participation
et 1ère victoire à
la bodygear Cup à
77kg



Vainqueur du GP
des Pyrénées 2014



1er
Finale France
IFBB 2014



4e à
Europe
IFBB 2014

Eric RALLO : Hervé, comment passe t'on de la boxe au bodybuilding afin de remporter en si peu de temps la Bodygear Cup, le Grand Prix des Pyrénées, la Finale France et représenter fièrement la France à l'international ?

Hervé COSTA : C'est le déclic ! Lors du **GP des Pyrénées 2013**, l'ambiance, la scène, les passionné(e)s, les rencontres... **j'ai eu l'envie d'essayer au moins une fois dans ma vie de monter sur scène** et j'ai laissé la boxe de côté pour me préparer sérieusement et uniquement au bodybuilding.

J' ai réalisé sans doute une saison... Je dirais ça sans prétention, une saison plus ou moins (exceptionnelle) , passer d'un premier pas à une 4ème place à Europe IFBB en remportant au passage 3 titres . J'aurais du présenter à Europe la même condition qu'a France Ifbb , mais la fatigue des décharges, l'accumulation des compétitions, plus la journée très combative dans les Pyrénées avec plus de 7 comparaisons dans ma catégorie avec 16 athlètes , et une 2ème place au toutes catégories, j'y ai laissé beaucoup de ma forme, je ne regrette en rien ma participation, c'est un concours magnifique, toujours une réussite et un grand plaisir de me rendre à Lavelanet.





Superbe photo d'Alexandre Cadel mettant en scène Hervé Costa et Jérôme Biancamaria



je suis FAN du « OLD SCHOOL »

Eric RALLO : Quels ont tes méthodes d'entraînements préférées et quelle est pour toi l'importance d'une consommation de compléments alimentaires ?

Hervé COSTA : Je suis fan du old school et les entraînements avec **charges libres, squat, Rowing barre, développé couché, développé militaire, sdt...** Sur des séries allant de **6 à 8 répétitions**, puis du **superset, Dropset...** mes séances durent environ 45 minutes mais elles sont intensives

Dans mon approche du bodybuilding naturel je tiens une grande importance aux compléments alimentaires " Bcaa , Glutamine, Créacharge de performance nutrition , Karbolyne de performance nutrition , whey isolate, Amino gainer de performance nutrition , Oméga 3 6 9 , Arginine / Ornithine , Complex B , Zinc , Magnésium..." En plus d'une nutrition adaptée toute l'année, ni plus ni moins.





**un Home GYM !
super bien
équipé !**



Eric RALLO : Après un très beau parcours avec Jean-François Nicolai, Tu as pris récemment la décision de t'adresser à notre ami et coach de renom, Thierry Aussenac, peux tu nous dire un mot à ce sujet ?

Hervé COSTA : Nos chemins se sont séparés avec JEF juste après les championnats d'Europe, j'ai décidé de ne pas participer au championnat du monde 2016 en classic 171, j'en ai longuement discuté avec Philippe Eichler (le sélectionneur) et c'est une bonne décision, manque de maturité musculaire et pas assez d'expérience, surtout dans cette catégorie où le niveau de sèche est très élevée. J'ai eu beaucoup de mal à descendre en poids pour concourir en classic, j'étais prêt à 75kg à 4 semaines de France IFBB. Je suis arrivé à la pesée à 70kg600 le soir vers 18h pour être reçu dans la catégorie, c'était notre objectif, une réussite et j'ai beaucoup appris avec lui

Pour la saison 2015 j'ai choisi Thierry Aussenac pour m'améliorer et performer d'avantage

Eric RALLO : Tu fais partie de cette minorité (je n'en connais pas personnellement) qui concourt tout en s'entraînant de manière ultra intensive dans un home gym avec ta femme Anne lise, est-ce un handicap de ne pas avoir toutes les machines disponibles dans les gym actuels ou plutôt le moyen d'avoir une concentration maximale et une latitude horaire sans précédent ?

Hervé COSTA : Le home gym , l'endroit où personne n'est devant vous pour vous ralentir, pouvoir enchaîner les séries avec intensité sans se soucier si la place est disponible et surtout le meilleur moyen de ne pas quitter les barres pour les machines hors de prix, on a pas le choix c'est l'entraînement à l'ancienne et j'aime ça, sans compter le plaisir de pouvoir s'entraîner à n'importe quelle heure de la journée. Quand je suis seul, je m'entraîne au calme je n'ai pas besoin de baladeur avec de la techno ou hard-rock dans les oreilles pour être motivé, je suis bien dans le silence, je suis concentré et cela n'existe pas dans une salle de sport.



Eric RALLO : Comme je l'ai évoqué dans une #BBRnews, tu as fait une sacré prise de poids ces derniers mois... tu es d'ailleurs soupçonné d'avoir provoqué une pénurie de châtaigne en Corse ! (Sourires).

Sans plaisanter, donnez nous la recette « Hervé Costa » , entraînement lourd et retour aux fondamentaux ?

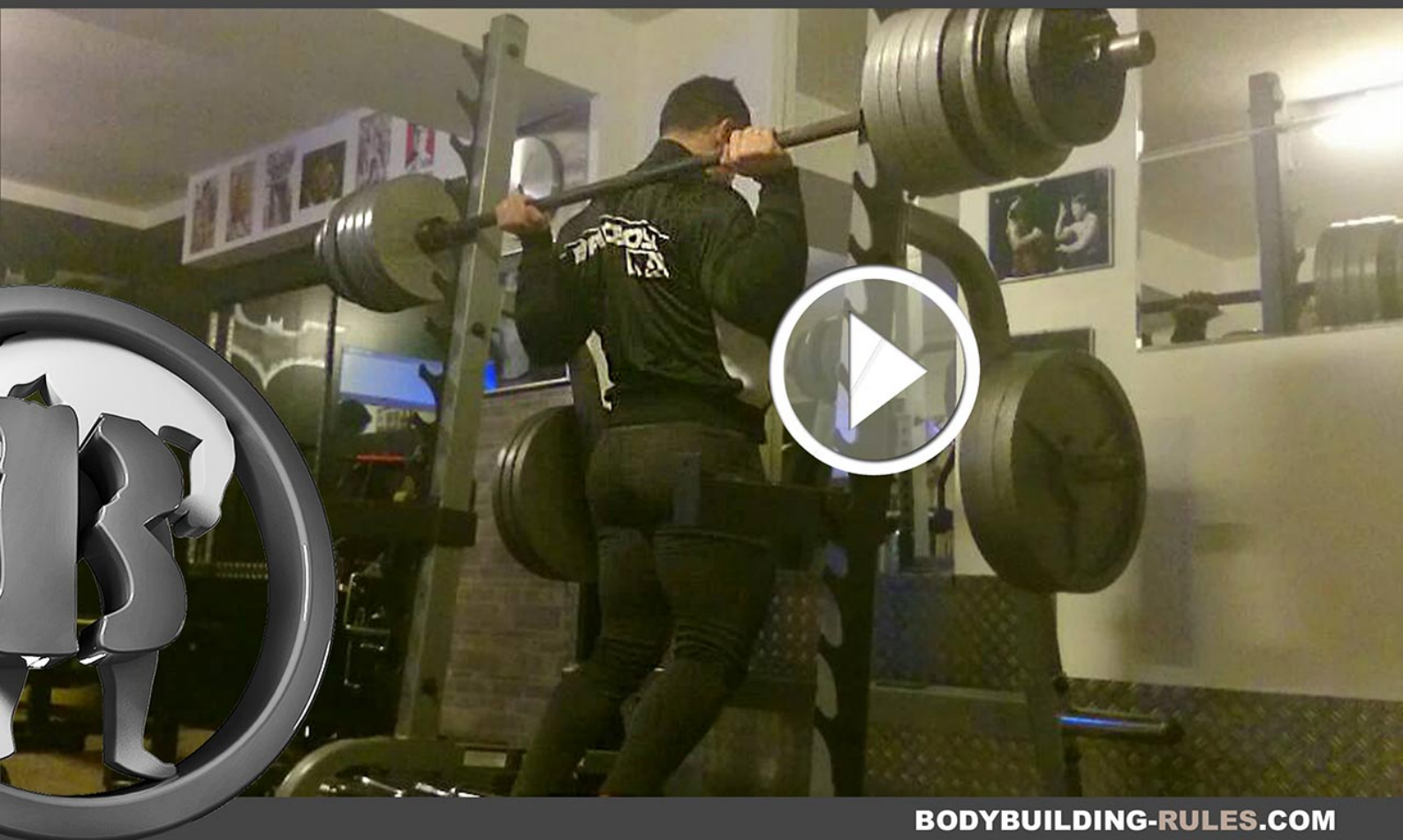
Hervé COSTA : (sourires) oui j'ai pris énormément de poids, je suis monté à 91kg pour 169cm tout en étant plus propre qu'à 84kg. Les entraînements sont différents, des temps de repos très courts entre les séries, je n'étais pas habitué du tout, les premières semaines ont été difficile, puis quand je m'y suis adapté en plus de l'alimentation et compléments alimentaires, je me suis littéralement transformé en l'espace de 3 mois, j'ai gagné 7kg en étant plus propre qu'au départ. Thierry m'a informé qu'une préparation très longue m'attend de 18 semaines



**prise de poids
Made in
Corsica !**

Eric RALLO : Le groupe musculaire que tu préfères travailler ? Tes points forts et points faibles ?

Hervé COSTA : J'adore travailler les épaules, triceps et les jambes. C'est difficile de dire quels sont ses points forts, alors je vais répondre par rapport aux retours que j'ai sur mon physique de la part des personnes du milieu ou de mes ami(e)s, je dirais donc pectoraux et ischios. Pour les points faibles je dirais les bras, il faudrait que j'affiche mes bras du hors saison sur scène, c'est à dire 46 cm



Eric RALLO : Une de tes journées types ? Est elle totalement en phase avec ta pratique sportive et vie familiale ou bien est-ce le parcours du combattant ?

Hervé COSTA : J'ai de la chance de travailler 24h pour 72h de repos, j'ai le temps de me consacrer au bodybuilding sans oublier ma petite famille, mais j'avoue que la pratique de ce sport en couple change vraiment la vie, on se partage les tâches du quotidien, on s'entraide et tout semble beaucoup plus facile

Eric RALLO : D'après toi, comment le bodybuilding et le fitness sont ils perçus sur l'île de beauté ? Penses tu qu'il y a un regain d'intérêt pour la compétition culturiste et un avenir pour ce sport en Corse ?

Hervé COSTA : Il est malheureusement mal perçu, surtout par les personnes qui critiquent et disent du mal des compléments alimentaire pour la santé, alors qu'à 18h pendant que je suis à l'entraînement, ces gens là sont au Pastis 51 et cacahuètes salées... Heureusement beaucoup de jeunes sur Ajaccio commencent à pratiquer la musculation sérieusement, et s'intéressent aussi à la nutrition, on voit même la musculation spécifique être intégrée chez les boxeurs.

Eric RALLO : Prochaine étape ? Quand vous reverra t'on sur les planches ?

Hervé COSTA : Je serais à la demi finale sud au championnat de France Ifbb en avril 2015 pour mes premiers pas en bodybuilding -75kg. Pour Anne Lise elle sera directement en finale à Nice

Eric RALLO : Tu recherches actuellement un sponsor ? Quel message voudrais tu faire passer aux différentes marques qui liraient cette interview ?

Hervé COSTA : Je recherche pas vraiment un sponsor, j'ai été assez déçu... Mais si une marque sérieuse venait vers moi, je ferais mon possible pour l'honorer

"Idéalement nous sommes ce que nous pensons. Dans la réalité, nous sommes ce que nous accomplissons."
Ayrton Senna

Eric RALLO : Merci pour tes réponses et le temps accordé au magazine Bodybuilding Rules, je te souhaite ainsi qu'à Anne-Lise, le meilleur à venir pour vos carrières sportives !

Hervé COSTA : Merci à toi Éric ainsi qu'à toute l'équipe BBR, vous faites un boulot remarquable Longue vie Bodybuilding Rules !!!

**HERVE
COSTA**



f Hervé COSTA

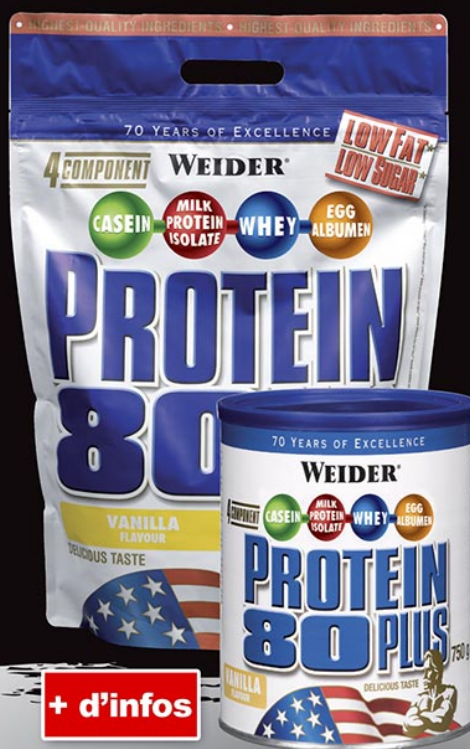
f Photo :Alexandre Cadel



EXCELLENT GOÛT **RÉSULTATS GARANTIS!**



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



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



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

Importateur Exclusif France & Benelux
ACTILIFE
info@actilife.fr

WEIDER
GLOBAL NUTRITION
WWW.WEIDERFRANCE.FR

made in **germany**

TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

MY
COUSTELS

VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

Mon entraînement est basé à 70% sur le bas du corps. Je privilégie les muscles du fessier, et ishios.

Voici 3 exercices ciblés sur le fessier.

LES
FESSIERS



Photo christophe coustels

BODYBUILDING-RULES.COM

EXERCICE N°1

Squat+Fente diagonale avec bande résistance & médecine ball : 4X20

Présentation: Cet exercice vise le moyen fessier, pour plus de résistance, utilisez le médecine ball.

Près ?: Attachez une bande de résistance juste au niveau des chevilles en descendant sur la position 1/4 de squat. l'écartement des pieds correspond à un peu plus que la largeur des épaules pour mettre de la tension sur la bande.

Go !!: Gardez les abdominaux bien serrés et restez sur le quart de squat, pousser la jambe droite en arrière diagonale, en gardant la tension sur la bande. Répétez le mouvement 20 fois puis changez de côté.



Conseil de My

J'adore cet exercice, car il touche un muscle du fessier qui est vraiment difficile à trouver.

EXERCICE N°2

Step ups Kick back : 4X20

Présentation: Cet exercice cible les fessiers. Pour ajouter de la difficulté, utilisez des poids. (Haltères ou barre)

Près ?: Debout en position prêt à monter sur un banc.

Go !!: Abdominaux contractés, montez sur le banc et poussez la jambe opposée en arrière et contractez votre fessier. Maintenez la position pendant une seconde, puis relâchez le fessier. Répétez le mouvement 20 fois puis changez de côté.



«Assurez-vous de bien contracter le fessier lors du kick back»

Conseil de My



TRAINING CAMP

LES FESSIERS

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

BODYBUILDING-RULES.COM

EXERCICE N°3

Fente avant: 4X20

Présentation: Un excellent exercice pour les jambes et fessiers, n'hésitez pas ajouter une barre avec disque.

Près ?: Debout, les pieds écartés environ de la largeur du bassin, le dos bien droit.

Go !!: Faites un pas en avant avec le pied gauche, puis fléchissez les deux jambes jusqu'à ce que le genou droit vienne pratiquement toucher le sol. Redressez-vous en poussant sur le pied gauche, et ramenez vos pieds parallèles pour revenir en position de départ. Faites ensuite le même exercice avec l'autre jambe.



«le genou ne doit pas dépasser le pied avant.»

Conseil de My



My Coustels IFBB Bikini Pro



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

ALEXIS DELABEL
ATHLÈTE BSA SHOP

JOSEPH DOUTAU
ATHLÈTE BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
ATHLÈTE BSA SHOP

nos magasins

PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT:
-Melun 77,
-Mouins 06,
-Saint-Denis 97,
-Neuchâtel CH,
-Saint-Pourçain 03,
-Provins 77,
-Bourg-en-Bresse 01,
-Herblay 95,
-Libourne 33,
-Paris 12,
-Saint-Pierre 97,
-Aix-en-Provence 13,
-Givors 69,
-Colomiers 31,

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000€ D'APPORTS*

BSA SHOP
fuel for your passion



Santé & Bien-être



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

Connaissez-vous **la méthode FST-7** ou **Fascia Stretch Training**, mise au point par **Hany Rambod**, qui a fait exploser **Jay Cutler**, **Daniel Stisen**, **Phil Heath** ou encore **Tommi Thorvildsen** ?

Cette méthode permet de solliciter les membranes fibreuses qui recouvrent la partie supérieure du muscle, également appelées fascias.

Pour travailler sur les fascias, **Hany Rambod** c'est inspiré d'une méthode « **The Flexibility Training** » de **Bob Cooley**, qui lui-même c'est inspiré de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.

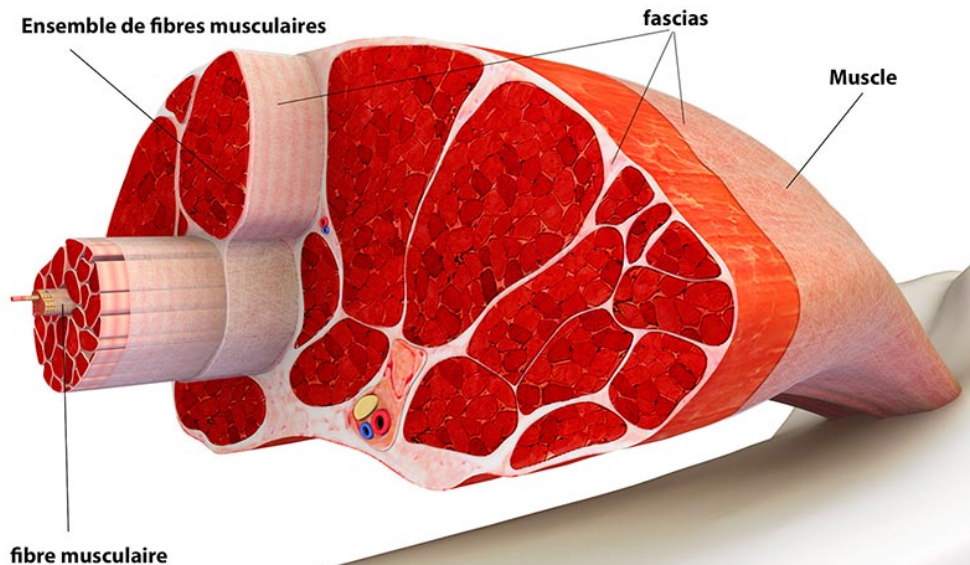


L'ACUPUNCTURE

FAIT PRENDRE

DU VOLUME MUSCULAIRE

QU'EST-CE QUE LES FASCIAS ?



photos google images

Un fascia (tissu conjonctif) est une membrane fibro-élastique qui recouvre ou enveloppe les différentes structures de l'organisme. Il est composé de tissu conjonctif très riche en fibres de collagène. Les fascias sont reliés entre eux et forment un réseau complexe reliant le sommet du crâne au bout des orteils, de la superficie à la profondeur¹.

Ils sont connus pour être des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps.

Il a également été montré qu'ils sont capables de se contracter et d'avoir une influence sur la dynamique musculaire et que leur innervation sensitive participait à la proprioception et à la nociception

Les fascias (Tissus conjonctifs) relient le corps de la tête aux pieds et de la superficie à la profondeur et réagissent aux chocs physiques et psychiques.



Santé & Bien-être



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

BODYBUILDING-RULES.COM

DE QUOI SONT-ILS COMPOSÉS ?

- Essentiellement composés d'eau
- 2 types de protéines : collagène et élastine
- Protéoglycanes, qui sont un assemblage complexe de protéines et de glucides :

- L'eau représente plus de 60 % du poids des fascias et des muscles.

- Le collagène est une protéine extrêmement solide.

- L'élastine est à la fois solide mais élastique c'est-à-dire qu'elle est capable d'être étirée et de reprendre sa forme originelle après l'étirement.

- Les protéoglycanes sont des sortes d'éponges, des structures qui gardent l'eau dans les fascias les maintenant souples. (La glucosamine et la chondroïtine contenues dans certains compléments alimentaires destinés à soulager les douleurs d'arthrose sont des protéoglycanes.)

Si vous n'avez pas suffisamment d'eau dans vos tissus, pas suffisamment de protéoglycanes, si les structures de collagène et d'élastine sont mal alignées ou présentes en trop grande quantité, vos fascias ne sont pas en bonne santé.

Des fascias en bonne santé sont texturés comme du gel, humide, moelleux, glissant, et retenant l'eau comme une éponge. Ainsi plus la concentration en eau est importante, plus les fascias auront une texture gélatineuse. »



**L'EAU
REPRÉSENTE
PLUS DE 60%
DU POIDS DES FASCIAS
ET DES MUSCLES**

sources photos : google images

POURQUOI CHERCHER DANS LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE POUR TRAVAILLER LES FASCIAS ?

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC) EST PEUT ÊTRE TROP MODERNE POUR NOUS ET POURTANT ELLE À PLUS DE 3000 ANS.

Il n'y a que 50 ans que l'on a prouvé scientifiquement l'existence des points d'acupuncture. La question de la réalité anatomique des Méridiens décrits dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) fait l'objet de nombreux débats et de recherches, car nous venons juste en 2014 de les confirmer. Une étude réalisée par une équipe du département d'anatomie de la Southern Medical University à Guangzhou en Chine (2011) aborde cette question en cherchant une relation entre les points d'acupuncture, les méridiens et les réseaux de fascias.



RÔLE DES FASCIAS :

Les fascias sont les protagonistes de l'équilibre de toutes les fonctions du corps. Ils en sont les premiers garants et sont donc responsables du maintien de notre bonne santé.

- globalité et maintien de la forme du corps
- mouvement et plans de glissement
- passage, drainage, nutrition.

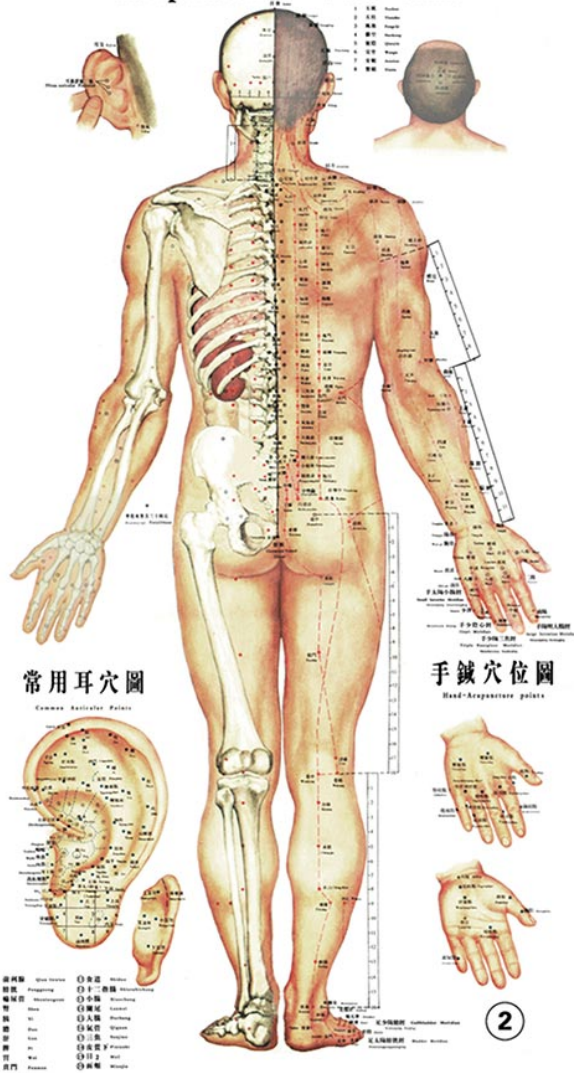


Santé & Bien-être



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

鍼灸穴位掛圖 Acupuncture Wall Chart



Les fascias constitueraient la base anatomique des méridiens et des points d'acupuncture

Les fascias font actuellement l'objet d'actives recherches en médecine. Un premier congrès à leur sujet s'est tenu à Boston en octobre 2007, suivi d'un second à Amsterdam en 2009. Un troisième est prévu en mars 2012 à Vancouver. Chaque congrès regroupait près de 600 personnes venues de 28 pays différents. Le constat qui ressort actuellement est que ces réseaux font plus que de constituer de simples enveloppes, comme la médecine le considérait jusqu'à présent. Les relations qu'ils entretiennent en créant des réseaux entre les différentes parties du corps jouent un rôle déterminant dans l'état de santé physique et psychique. Des pratiques paramédicales comme l'ostéopathie, la fasciapulsologie, le rolfing® ou encore la fasciathérapie reposent sur le fonctionnement des fascias. Et pour la médecine chinoise, on dénombre par exemple pas moins de 150 perforations par jambe dans ces membranes qui laissent passer une triade : nerfs, veine et artère. 82% de ces perforations correspondent à des points d'acupuncture (travaux du professeur allemand Hartmut Heine).

Les conclusions des chercheurs de la Southern Medical University tendent à considérer que le réseau de fascia du corps humain peut constituer le substrat physique des méridiens. Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont recouru à l'usage de IRM pour reconstruire les réseaux de fascias en 3D et démontrer qu'ils correspondent aux parcours traditionnels des méridiens.

COMMENT SOLLICITER LES FASCIAS ?

PLUSIEURS SOLUTIONS

- LES ÉTIRER -

Il existe des exercices pour étirer les méridiens qui se pratique dans le Tuina (manipulation et étirements énergétiques), les arts martiaux (étirements), le Tai Qi ou le Qi Quong (étirements et tonification ou dispersion).

- LES ÉTIRER ET RENFORCER -

La méthode de musculation FST-7 ou Fascia Stretch Training 7 series.

Le premier principe du FST-7 consiste à terminer le travail de chaque groupe musculaire par 7 séries de 8 à 12 répétitions. Cet exercice final se distingue également par le temps de pause écourté que l'on prend entre chaque série, correspondant à 30 secondes au maximum. En effet, plus les séries seront rapprochées, plus facile sera le développement musculaire, car grâce à un temps de pause court, la congestion engendrée par la répétition des mouvements encouragera l'extension de la membrane fibreuse des muscles.

Le second principe. En plus de cet exercice de 7 séries, on effectuera des mouvements d'extension ou de contraction, avant, pendant et après la séance d'entraînement. Cela dans le but d'optimiser l'assouplissement des fascias.

Hany Rambod et Jay Cutler
4x Mr Olympia



- LES RÉGULER -

L'acupuncture sera le seul outil qui pourra ouvrir, fermé, stimuler, harmoniser ou disperser les méridiens (fascias).

Cela veut dire qu'avec quelques points d'acupuncture bien travaillés, on peut stimuler un point faible, réparer une partie fragile, réguler une partie trop sollicitée.

LES HUIT MÉRIDIEUX CURIEUX OU MERVEILLEUX VAISSEAUX

Les Méridiens curieux sont les grands axes de base d'où provient notre incarnation. Ils gèrent la mise en forme du corps humain au moment de la conception, puis en assurent le développement de l'enfance à l'âge adulte. On les appelle aussi Merveilleux Vaisseaux, car ils font référence à quelque chose d'extraordinaire et de grandiose. En place bien avant les 12 Systèmes-Méridiens, ils sont tributaires de MingMen, le gardien des Essences.

LES 12 SYSTÈMES-MÉRIDIEUX

Ces Systèmes-Méridiens regroupent l'ensemble des Méridiens réguliers, appelés JingMai. Ils forment une organisation complexe assurant la circulation des trois énergies Yin et des trois énergies Yang présentes dans l'organisme. Chacun des Systèmes-Méridiens est associé non seulement à une énergie Yin ou Yang spécifique, mais également et entre autre, soit aux membres inférieurs (les Méridiens Zu), soit aux membres supérieurs (les Méridiens Shou), et à des Viscères spécifiques.

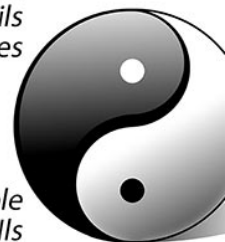
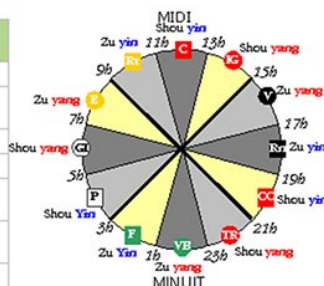


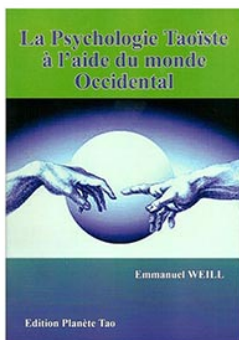
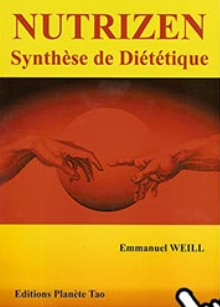
photo google images

Marées énergétiques

Heure	Viscère responsable	Nom du Méridien
3 h à 5 h	Poumon (P)	Shou Tai Yin
5 h à 7 h	Gros Intestin (GI)	Shou Yang Ming
7 h à 9 h	Estomac (E)	Zu Yang Ming
9 h à 11 h	Rate/Pancréas (Rt)	Zu Tai Yin
11 h à 13 h	Coeur (C)	Shou Shao Yin
13 h à 15 h	Intestin grêle (IG)	Shou Tai Yang
15 h à 17 h	Vessie (V)	Zu Tai Yang
17 h à 19 h	Reins (R)	Zu Shao Yin
19 h à 21 h	Enveloppe du Coeur (EC)	Shou Jue Yin
21 h à 23 h	Triple Réchauffeur (TR)	Shou Shao Yang
23 h à 1 h	Vésicule biliaire (VB)	Zu Shao Yang
1 h à 3 h	Foie (F)	Zu Jue Yin



PASSEPORTSANTÉ.NET



Références :

Wikipédia . fasciathérapie . Bai Y, Wang J, Wu JP, Dai JX, Sha O, Tai Wai Yew D, Yuan L, Liang QN. (2011) Review of evidence suggesting that the fascia network could be the anatomical basis for acupoints and meridians in the human body. Evid Based Complement Alternat Med. Christophe Carrio / Thierry Souccar Edition. / Passeportsanté.

CDS

GRUPE DISTRIBUTION SERVICES

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



NEW!



CARNIZYME



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

0% Lactose
Cholesterol
Fat

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

0% Fat
Cholesterol
Lactose

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

PURE BEEF PROTEIN HYDRO- ISOLATE

350% plus puissant que
la viande conventionnel



INTRACORE BCAA'S CHEWABLES 4:1:1

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

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

DELICIOUS, EFFECTIVE, PROFESSIONAL





N°21

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

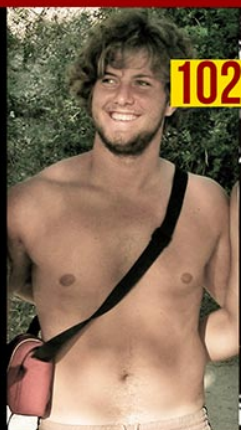
AMATEUR

27 ans
lieu de résidence : Nice
Taille : 182 cm
Poids : 87 kg



GILLES BELLATRE 

photothèque Gilles Bellatre



2009



2011



2012



2014

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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



Champion de France de force athlétique

Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique

Formateur à la SERAPSE depuis 1998

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

**MARC
VOUILLOT**



LA FORCE ATHLÉTIQUE



amazon.com

COMMANDER



FORCE & CONCENTRATION



**MARC
VOUILLOT**

On peut dire que c'est essentiellement la capacité de concentration qui fait la différence entre un bon et un excellent champion dans le domaine de la Force. Il est donc déterminant, pour qui veut s'exprimer au plus haut niveau, de s'impliquer autant sur le plan mental que physique.

On observe une certaine inconstance des performances à tous niveaux. Celle-ci ne semble pas nécessairement due à des facteurs d'ordre physiologique ou biomécanique mais, bien souvent, psychologique (stress, anxiété, émotions, pensées négatives, doute).

La pensée peut modifier la performance. La pensée positive et la détermination influent indéniablement sur le comportement de l'athlète au même titre que la pensée négative, inappropriée à la situation (j'espère que je vais arriver à soulever cette barre). Il semble donc impératif pour un grand nombre d'athlètes d'envisager une préparation mentale afin d'apprendre à gérer leurs émotions pour éviter d'affecter négativement la performance.

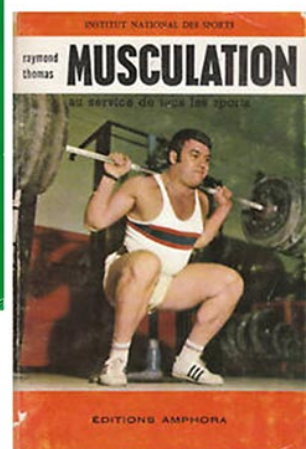
Le jour d'une compétition, face à un public qui ne manquera pas de bouger, de s'exprimer parfois haut et fort et donc de créer de la déconcentration, il faudra trouver le moyen de se concentrer. **Raymond THOMAS** fut un précurseur dans ce domaine en publiant des ouvrages sur la préparation mentale des sportifs de haut niveau dans les années 70.

Jean TEXIER et **Emmanuel LEGEARD**, deux très grands auteurs, ont également consacré de nombreux écrits à l'activation psychologique et à la concentration, notamment des athlètes de Force.

Lorsque vous êtes déterminé sur un objectif majeur, tout ce qui vous entoure, l'activité même de la salle d'échauffement doit finir par vous servir de support, de toile de fond sur laquelle votre objectif se dessine de plus en plus nettement au fil des répétitions, des séries et de l'évolution des charges.



CONCENTRATION...



FORCE & CONCENTRATION

ON PEUT DÉTERMINER CHEZ LES ATHLÈTES

5 APPROCHES DIFFÉRENTES

LA CONCENTRATION (SE FIXER SUR LES TÂCHES PRIORITAIRES EN ÉLIMINANT CE QUI NE SEMBLE PAS PERTINENT)

L'AFFIRMATION D'AUTO EFFICACITÉ (JE PEUX ET JE DOIS LE FAIRE)

LA RELAXATION (RELÂCHEMENT MUSCULAIRE EN PENSANT À AUTRE CHOSE)

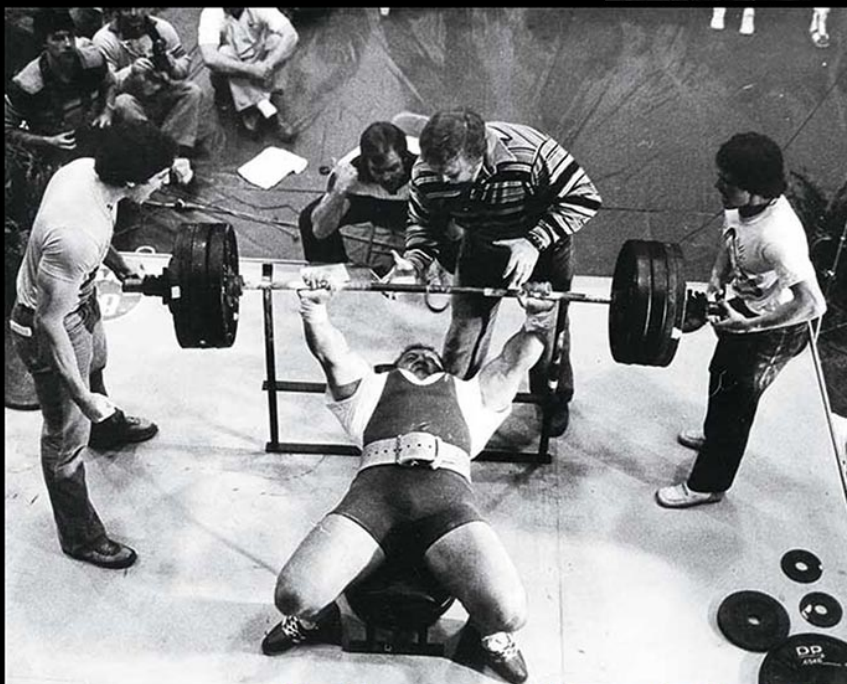
LA RÉPÉTITION MENTALE (LA REPRÉSENTATION D'UNE EXÉCUTION MOTRICE PARFAITE)

L'ACTIVATION (MOTIVATION ET DÉTERMINATION SANS FAILLE, CONDUISANT À L'EXCITATION NERVEUSE POSITIVE)



MARC VOUILLOT

BILL KAZMAIER DANS SA PHASE D'EXCITATION NERVEUSE AVANT SON RECORD AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ (300 KG)



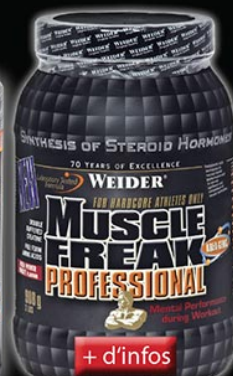
Fabrique en Allemagne



+ d'infos



TAURINE ET L-ALANINE!



+ d'infos



www.weiderfrance.fr

LES YEUX FERMÉS L'ATHLÈTE TRAVAIL SUR LA RÉPÉTITION MENTALE



**MARC
VOUILLOT**



Croquis :
avec l'aimable
autorisation de
**Frédéric
Delavier**

D'une manière générale, les athlètes de Force obéissent à une routine quasiment immuable, dans l'échauffement, les exercices et leur ordre d'exécution, la progression des charges par paliers réguliers, cherchant ainsi à éviter toute confusion musculaire et mentale. Une confiance en soi doit s'installer, indispensable à la réalisation de grande performance. Il faut apprendre à développer une attention étroite interne par la mise en place d'une routine.

La centration de l'attention obéit à deux caractéristiques principales à savoir :

☒ La largeur : c'est à dire la quantité d'informations qui s'impose à l'athlète durant un temps donné ;
☒ La direction : si l'athlète fait attention à sa propre pensée la centration est dite interne, inversement s'il porte son attention à des choses autour de lui elle est dite externe.

En ce qui concerne le souleveur, il s'agit de centration étroite interne à savoir :

- la représentation mentale du geste à accomplir ;
- la visualisation de ces différentes phases ;
- son rythme d'exécution, en adéquation avec une activation nerveuse appropriée.



**RITUEL DE LA MAGNÉSIE,
ULTIME MOMENT
DE CENTRATION INTERNE**

Malgré tout, le paramètre à maîtriser et qui entre pour une part très importante, voire déterminante dans la réussite, est la technique. Les séances doivent être consacrées à l'amélioration constante de la technique afin d'obtenir à plus ou moins long terme une exactitude gestuelle sur laquelle la volonté doit s'enraciner.

Le seul moyen de ne pas penser à l'échec, au danger représenté par une barre maxi, c'est de se mettre en situation de la dominer en instaurant un dialogue interne qui doit faire la part des choses entre exaltation non maîtrisée et peur inhibant l'action. On ne doit en aucun cas laisser s'installer les idées négatives et, pour ce faire, le dialogue interne doit être posé, rationnel.

La confiance est un médiateur de la performance qui est la conséquence logique des heures d'entraînement minutieusement programmées : on est donc dans l'obligation de réussir.

Par contre, il faut absolument éviter de tomber dans l'excès de confiance qui pourrait conduire à l'échec par relâchement de l'attention.

Il faut également apprendre à cibler l'effort sur les muscles utiles au mouvement exigé (muscles moteurs, synergiques, stabilisateurs) en essayant, par relâchement des régions non concernées de se limiter à eux seuls.

Cela nécessite, de la part du pratiquant, de créer en quelque sorte une indépendance musculaire qui s'acquiert grâce au développement de la faculté d'attention dirigée sur soi, évitant ainsi progressivement les actions parasites.

IL FAUT INCULQUER SA VOLONTÉ À LA BARRE

Le développement de cette capacité d'attention est indispensable car nous n'avons que très rarement conscience (la plupart du temps) de nos états nerveux et musculaires anormaux (mauvais stress).

L'aisance motrice passe par la perception et le contrôle permanents de nos états psychologiques et musculaires (l'un agissant sur l'autre).

L'entraînement de la Force, en nous mettant face à cette réalité, peut nous amener à en prendre conscience, contribuant ainsi à un certain épanouissement.

Une fois la prise de conscience faite, le relâchement doit être la deuxième étape à entreprendre afin de rendre possible cet épanouissement.

On doit donc rechercher un relâchement du corps par la prise de conscience de son état psychique profond (tensions musculaires douloureuses liées à un état de stress). Cela doit amener progressivement à l'équilibre de l'être tout entier.



BLACK PROTEIN®

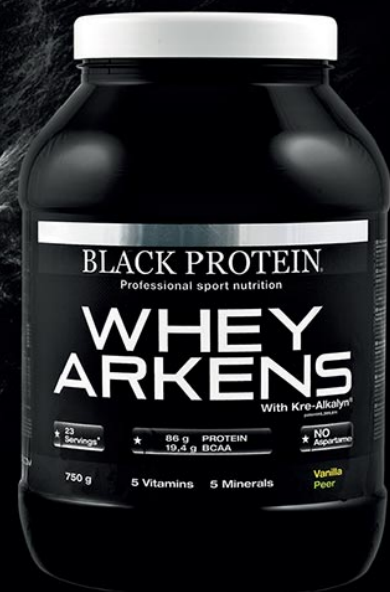
Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

12 Parfums



Netquattro Sports 6 rue Jean Arnaud ZAC de Champfleury 33500 Viron - Siret : 423 810 324 000 24



Rejoignez-nous
sur Facebook

**EXERCICE
DU MOIS**

T RICEPS

Extension 1 bras haltère buste penché
Standing Bent-Over One-Arm
Dumbbell Triceps Extension

Branch
WARREN

Bertil
FOX

photos google images / auteur non identifié

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



**Vincent
ISSARTEL**

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



1 = L'INFINI

**VOUS SAVEZ QUE JE SUIS UN
GRAND AMATEUR DU
MINIMALISME AU SERVICE DE
RÉSULTATS MAXIMAUX.**

C'était peut être même ce qui m'a toujours caractérisé, surtout quand j'étais plus jeune et que chez mes parents je m'entraînais dans une optique « full body » avec seulement quelques outils. Encore une fois tout n'est question que d'une grosse dose de volonté et d'un peu d'imagination !

**ET... C'EST LÀ QU'EST L'OBJET DE
MON ARTICLE ; UNE SÉLECTION
MINUTIEUSE DE L'OUTIL DE
TRAVAIL !**



ALORS JE PENSE QUE LÀ NOUS POURRIONS DÉBATTRE LONGTEMPS SUR L'OUTIL LE PLUS POLYVALENT !

Enfin pas tant que ça car dans l'absolu il ne peut y avoir d'hésitation qu'entre une paire d'haltères et une barre !

D'un côté la polyvalence extrême associée au travail asymétrique ou unilatéral, appelez ça comme vous voulez,

et de l'autre la capacité de passer du culturisme à la force athlétique à l'haltérophilie ! Autrement dit tout ce qu'il y a de plus complet que l'on soit amateur de volume, de performances et de grosses barres ! Donc vous l'aurez compris, mon choix se porte sans hésiter sur la barre, olympique cela va de soit, même si je suis le premier à dire que le travail aux haltères est indispensable pour quiconque veut augmenter ses « Max ».

JE VAIS DONC VOUS PROPOSER ICI MA SÉLECTION D'EXERCICES FÉTICHES ET QUI NE NÉCESSITENT QU'UNE BARRE ET DES POIDS.

Pas de machines, encore moins de poulies ou autres outils superflus !

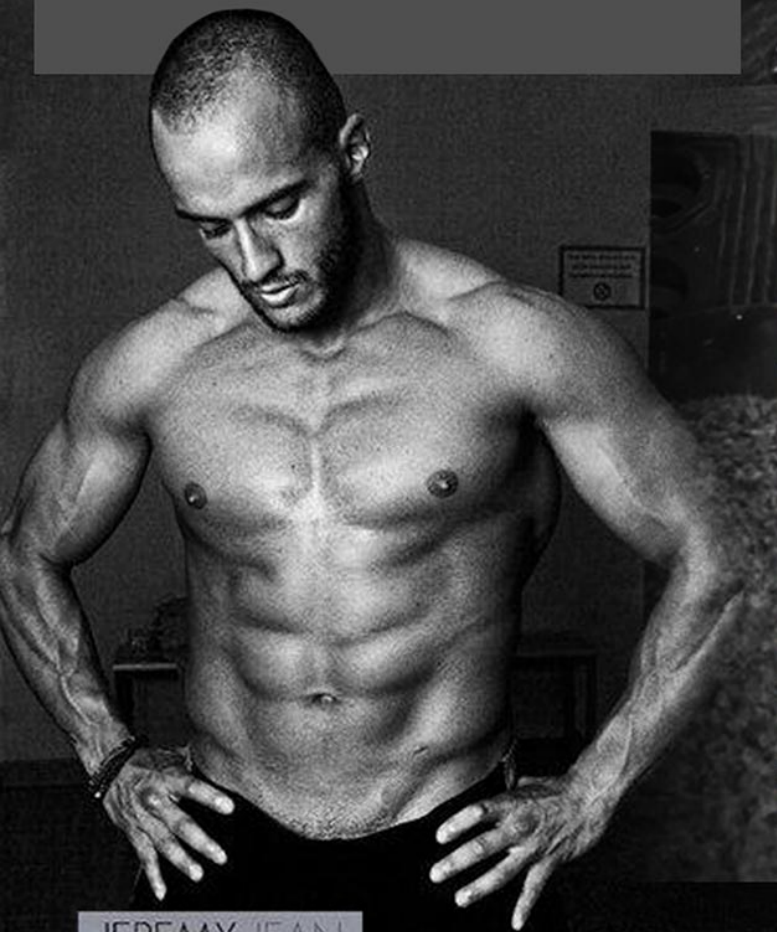
Bien entendu, l'idée étant avec seulement la barre, de travailler l'ensemble du corps par le biais de mouvements poly articulaires pour la plupart, et nécessitant à chaque fois un gros gainage, autrement dit maintien postural en béton pour s'assurer une exécution sécuritaire et un transfert de force optimal.



Autant d'avantages que vous ne retrouverez pas sur une machine. Bien entendu, et avant de vous laissez regarder la vidéo qui illustrera parfaitement cet article, je tiens à vous rappeler que **dans la philosophie Primal Performance, il ne s'agit pas de se contenter d'un pan de la culture physique mais bien de mixer et de diversifier** ; ce qui veut dire qu'en plus de ce que vous allez voir il vous faudra également vous entraîner au poids de corps, et à tout ce qui vous semble profitable pour votre physique.

Et n'oubliez pas qu'on ne construit pas un physique en une semaine, et encore moins un niveau de force élevé ! Seul la rigueur, l'intensité et l'intelligence dans l'entraînement payent !

Vincent Issartel



JEREMY JEAN
PHOTOGRAPHE

MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

COACHING SCÉNIQUE



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

Le Témoignage De ROMAIN CARRARA



KAREN TRAÎNER - COACHING SCÉNIQUE :

« ON PEUT SE POSER QUELQUES QUESTIONS
POUR CLARIFIER SES OBJECTIFS ET LE TRAVAIL À
FOURNIR POUR LES ATTEINDRE :

- Quand son physique est là où l'on voulait l'amener, comment être certain de le montrer sous son meilleur angle ?
- Arrive-t-on sur scène avec un mental de battant ou de battu ?...
- Allons nous aussi loin que possible dans nos efforts, tous nos efforts, pas seulement à la salle et en diète ?
- Est-on sûr de ce que nous allons montrer de nous au moment venu ou en avons nous juste une idée approximative ?
- Avons nous déjà fait de grosses erreurs de placements, des erreurs tellement basiques qu'il nous semblait impossible de les faire !
- Avons nous déjà eu un « blanc » pendant notre posing libre ?
- Et la plus importante : pourquoi bâtir si durement un physique et laisser le hasard décider de tant de choses le jour « J » ?

photo Olivier RIPERT

BODYBUILDING-RULES.COM

Autant d'interrogations et plus que j'explore depuis tant d'années. J'ai fait beaucoup d'erreurs et avant de gagner une place j'ai très longuement étudié ces questions et bien d'autres.

La dernière question à se poser est : est-ce que j'ai fait seulement le minimum obligatoire ou est ce que je peux faire encore plus pour aller encore plus loin ? Il n'y a que nous qui nous plaçons des limites... ou allons au-delà.

Notre court moment sur scène est riche en émotion et en satisfaction personnelle... ou pas... Ça dépend de nous et de nous seul.

NOTRE PRESTATION EST LE REFLET DE NOTRE IMPLICATION.

Un travail de **ROMAIN**

Romain Carrara est perfectionniste au training, en diète comme se doit d'être un athlète qui cherche sa meilleure performance mais il est pointilleux aussi sur tous les autres points qui pourraient améliorer son résultat.

Sportif en compétition depuis son enfance, si le classement n'est pas bon Romain demande des comptes à une seule personne : lui-même.

Très appliqué dès ses 1ers pas dans son passage sur scène, c'est naturellement qu'il se tourne vers le Coaching Scénique afin d'améliorer encore sa prestance en posing libre et en imposé.

Il continue à présent son évolution seul et il le fait avec de plus en plus de sérénité et de plaisir.



Témoignage de **ROMAIN CARRARA**

« Passionné de body ? Bien sûr pour vouloir monter sur scène ! Mais une fois le jour J comment faire les choses au mieux : comment se positionner, comment se mettre en valeur ?

Quand on voit les pro faire, ça a toujours l'air facile... Mais quand il s'agit de le faire soi même ce c'est plus la même histoire...

Quelle galère en fait !!! Comment poser, contracter dans tous les sens pour en fait effectuer des poses approximatives...

C'est après ma première saison que j'ai voulu apprendre à poser. Et c'est à ce moment là, après le Grand Prix de Lyon en 2013 que j'ai rencontré Karen. On a discuté et on a décidé de travailler ensemble sur la prestance et les techniques à adopter sur scène.

Tout s'apprend, on ne naît pas « poseur ».

C'est un travail de tous les jours en fait, il faut que ça devienne naturel et automatique. On ne se dit pas : « tient aujourd'hui c'est la compète, je vais faire des superbes poses... »

Quand on est au régime et en training hard, avec la fatigue que ça engendre, ce n'est pas dans ces moments là que l'on va en plus réussir à faire des poses de qualité si un travail en amont n'a pas été effectué.

Pour ma part on a quasiment travaillé 6mois sur les poses imposées et le posing libre.



Avant coaching scénique

Photo Olivier Ripert



Après coaching scénique

Ça m'a permis de trouver le bon positionnement pour me mettre en valeur et enfin comprendre comment être le plus à mon avantage, être le premier en place et le dernier à lâcher la pose. Avec beaucoup de répétitions ça devient un automatisme, même si des réajustements sont toujours nécessaires à chaque saison. Quand le travail n'est jamais fini, il ne peut que s'améliorer. Une fois les ajustements réglés je sais que je pourrais prendre plus de plaisir sur scène au détriment du stress qui m'envahissait avant. »

Photo Julien Sarkissian



Olivier Rivest 2013



Mai 2013

Nov 2013

Remerciements à **Fit Tonic**
d'accueillir notre équipe
d'athlètes pour les cours de
Coaching Scénique :



Grâce à son envie de progresser
et à une grosse remise en
question, Romain apprend, en
moins de 6 mois, l'art du geste
bien placé. Dans la même année
Romain change radicalement
son positionnement et gagne de
chères places sur les rangs du
Body Building.



Karen-Trainer-Coaching-Scénique



Romain Carrara



Mai 2013

Nov 2013

ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...

MACHINES DE SPORT. VETEMENTS. ACCESSOIRES.

LA NUTRITION SUR BSA-SHOP.FR

JUSQU'A -70%

MUSCLETECH **ONS** **Tom's** **DYMATIZE** **MuscleMeds**

Alexis Delobel
Athlète BSA SHOP

Joseph Doutau
Athlète BSA SHOP

Claudie Leher
Athlète BSA SHOP

nos magasins
PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- Melun 77,
- Mouins 06,
- Saint-Denis 97,
- Neuchâtel CH,
- Saint-Pourçain 03,
- Provins 77,
- Bourg-en-Bresse 01,
- Herblay 95,
- Libourne 33,
- Paris 12,
- Saint-Pierre 97,
- Aix-en-Provence 13,
- Givors 69,
- Colomiers 31,

BSA SHOP
fuel for your passion

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

f **yt** **u**

BRUNO

BIGOIN

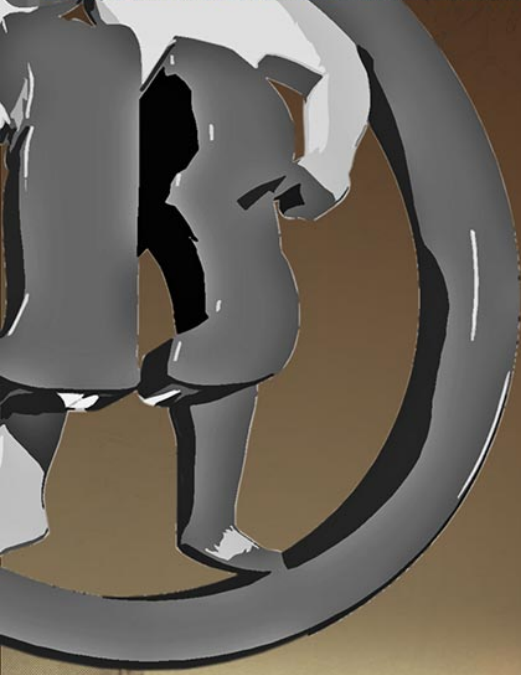




Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

SOURCE SANTÉ ET SPORT / MUSCULAR DEVELOPMENT / MR AMERICA



MR UNIVERS NABBA 1968 « UN UNIVERS D'ÉTOILES »

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 1968, LA SALLE DU
VICTORIA PALACE DE LONDRES EST ARCHICOMBLE
AVEC PLUS DE 3000 SPECTATEURS. IL EST 13 H30
QUAND LE RIDEAU SE LÈVE SUR LE 20^e CONCOURS
DE MR UNIVERS 1968



MR UNIVERS NABBA 1968

LA COMPÉTITION DÉBUTE AVEC LA PRÉSENTATION DES « PETITES TAILLES AMATEUR ».

DEUX ATHLÈTES SORTENT DÉJÀ DU LOT, L'ANGLAIS WILFRED SYLVESTER ET L'ITALIEN FRANCO COLOMBU ON TROUVE AUSSI LE FRANÇAIS JACQUES CHENIER PUIS VIENT LES TAILLES MOYENNES AVEC L'ANGLAIS ROY PERROTT ET JANKO RUDMAN FIGURE AUSSI LE FRANÇAIS RAYMOND EVERLET

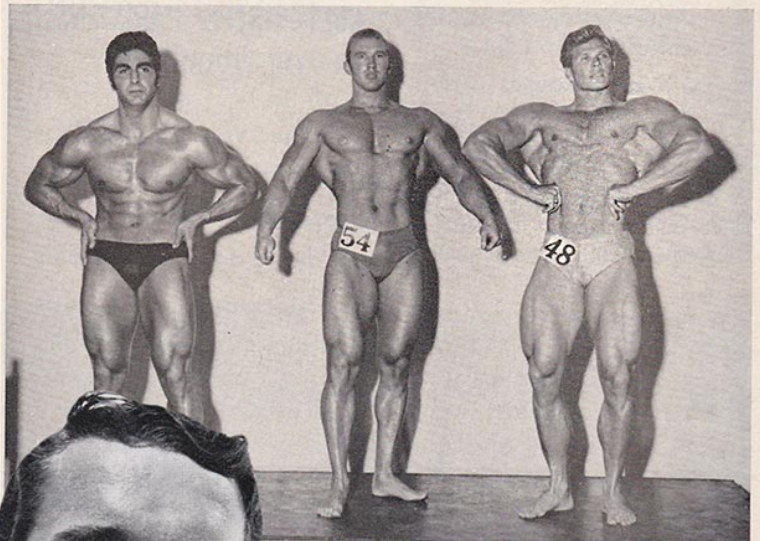
POUR LES GRANDES TAILLES DEUX GRANDS CHAMPIONS AMÉRICAINS VONT S'AFFRONTER JAMES HAISLOP LE MONSIEUR AMÉRIQUE 1968 ET DENNIS TINERINO ARRIVE LES PROFESSIONNELS AVEC JOHN CITRONE ET FREDDY ORTIZ AINSI QU'YVON PERMAL EN « TAILLES MOYENNES ».

EN « GRANDES TAILLES » LE VAINQUEUR DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE EN AMATEUR, LE SENSATIONNEL AUTRICHIEN ARNOLD SCHWARZENEGGER A ENCORE FAIT DES PROGRÈS AU NIVEAU DE SES BRAS, CUISSSES ET MOLLETS.

LE JEUNE ARNOLD SE DÉTACHE DÉJÀ LARGEMENT DE TOUS SES ADVERSAIRES AVEC DES MENSURATIONS HORS NORMES 54 CM DE BRAS, 73 CM DE TOUR DE CUISSE À SEULEMENT 21 ANS ! IL DEVANCE JOHN BUBB ET DEUX FRANÇAIS DE GUADELOUPE NICOLAS KLEBER ET JACQUES LOUVIERS.



Un groupe de Professionnels Grande Taille Classe I



M. Britain 1968 - Eric EASTMAN
entre les deux Américains TINERINO, M. Univers 1968
et Jim HAISLOP, M. U.S.A. 1968

Santé & Sport

N° 49

Dorsaux, Biceps, Triceps : Voici ce qu'il vous faut !

Compte rendu du 20^e Concours de Monsieur Univers 1968

Interview : Marlène Jobert, l'égérie des culturistes

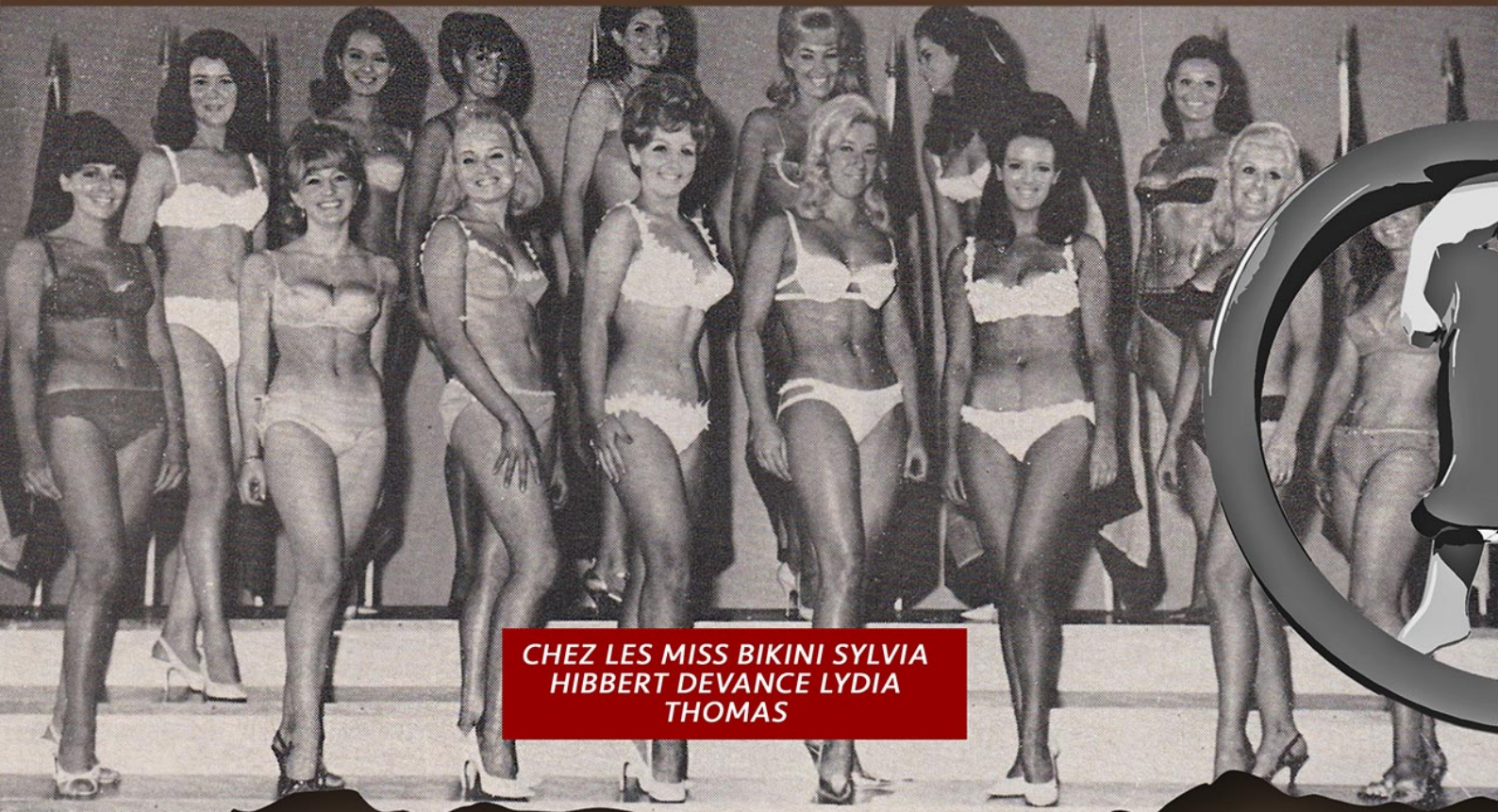
Faut-il tuer les Dieux de la Force ?

NOVEMBRE 1968

BODYRÉTRO

BODYBUILDING-RULES.COM

LE CONCOURS POSSÈDE AUSSI UNE CATÉGORIE MISS BIKINI.



CHEZ LES MISS BIKINI SYLVIA
HIBBERT DEVANCE LYDIA
THOMAS

LA BATAILLE EST SERRÉE CHEZ LES PETITES TAILLES MAIS FINALEMENT **WILFRED SYLVESTER** L'EMPORTE DE JUSTESSE SUR **FRANCO COLOMBU** LA 3^é PLACE REVIENT A L'AUTRICHIEN **ADOLF ZIEGNER** LE FRANÇAIS **JACQUES CHENIER** EST 5^e POUR LES TAILLES MOYENNE L'ANGLAIS **ROY PERROTT** L'EMPORTE SUR **ARTHUR FAIRHURST**. **RAYMOND EVERLETT** SE CLASSE 5^e ; **DENNIS TINERINO** DEVANCE **JAMES HAISLOP** DANS LA CATÉGORIE DES GRANDES TAILLES ET L'ANGLAIS **FRANK RICHARD**

DENNIS TINERINO EST DÉCLARÉ MR UNIVERST TOUTE CATÉGORIE AMATEUR 1968 POUR LES PROFESSIONNEL C'EST **JOHN CITRONE** QUI MONTE SUR LA PLUS HAUTE MARCHE DEVANT **FREDDY ORTIZ** ET SES BRAS FABULEUX .LE FRANÇAIS **YVON PERMAL** SE CLASSE 3^e

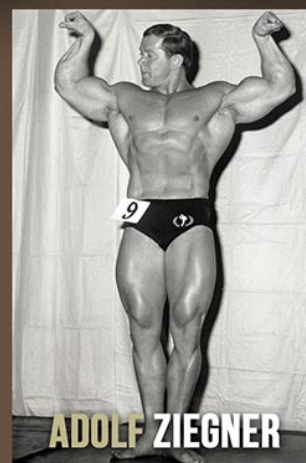


BODYRÉTRO

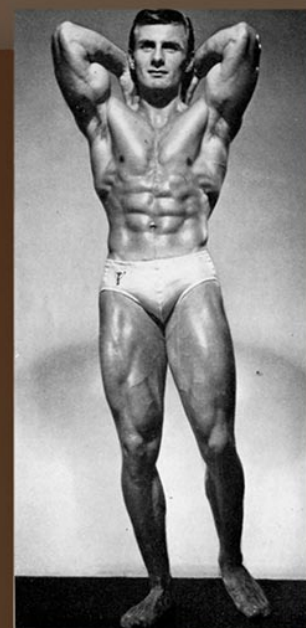
BODYBUILDING-RULES.COM

2E TITRE POUR ARNOLD

EN GRANDE TAILLE **ARNOLD SCHWARZENEGGER** OBTIENT SON SECOND TITRE DE MR UNIVERS APRÈS CELUI DE 1967 MAIS CETTE FOIS EN PROFESSIONNEL. IL OBTIENT AUSSI LE TITRE TOUTES CATÉGORIES DEVANT UNE SALLE EN PLEIN DÉLIRE. LES SPECTATEURS HURLENT ET SIFFLENT PENDANT QUE LE NOUVEAU CHAMPION EXÉCUTE UN NOUVEL ENCHAÎNEMENT DE POSES QUI SOULÈVE L'ENTHOUSIASME



ADOLF ZIEGNER



**RAYMOND EVERLET
MEILLEUR POSEUR**

LES RÉCOMPENSES DIVERSES ET ÉTONNANTES : **FRANCO COLOMBU** LE PLUS MUSCLÉ ! LES MEILLEURS BRAS **ADOLF ZIEGNER** QUE L'ON RETROUVERA BIENTÔT À L'IFBB .**FRANK RICHARD** CELUI QUI A FAIT LE PLUS DE PROGRÈS...LES MEMBRES DE LA NABBA LE MIEUX PLACÉ **WILFRED SYLVESTER** ET ENFIN LE FRANÇAIS **RAYMOND EVERLET** QUI REMPORTE LE TITRE DE MEILLEUR POSEUR !



**FRANCO COLOMBU
LE PLUS MUSCLÉ**



FRANCK RICHARD

Ce 20^e concours NABBA de Monsieur Univers 1968 s'achève comme à son habitude sur un « God save the Queen » avant le rush des spectateurs vers la sortie pour obtenir les autographes de leurs champions et notamment celui d'un certain **Arnold Schwarzenegger** Monsieur Univers 1968 ainsi que de toutes les autres étoiles.

NOUVEAU

Une marque de passionnés pour des passionnés !



**PREMIUM
NUTRITION**
by Patrick OSTOLANI

Photo Pascal Milharet

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

Patrick OSTOLANI
PRO IFBB / COACH



premiumsportnutrition



Qualité

Des matières premières

Tarifs

Pas d'intermédiaires

Transparence

Contrôle de la production

POWERTEC

www.powertec-musculation-france.com



LA QUALITÉ AU MEILLEUR PRIX



**FRANK
ZANE**

MR OLYMPIA 1977 - 78 - 79

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES



PHOTOS GOOGLE IMAGES

THE ART OF MUSCLE

BODYBUILDING-RULES.COM



**MY
COUSTELS**

VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

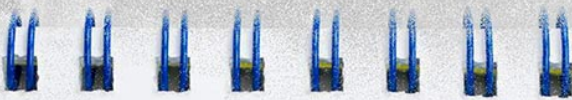


QUE DIRIEZ-VOUS DE MANGER QUELQUE CHOSE DE DIFFÉRENT CE WEEK-END ?!

Vous avez bien travaillé durant la semaine, vous méritez de prendre un bon petit déjeuner en famille. C'est pourquoi je vous ai concocté une recette simple à réaliser et très "spéciale" pour le petit déjeuner.

Tout pour impressionner votre famille, et vos invités avec cette magnifique omelette roll. Cette recette est très simple, c'est juste une omelette, mais la façon dont il est réalisé, est tout à fait différemment au goût.

Vous pouvez ajouter absolument tout ce que vous souhaitez à cette omelette, tels que divers types de légumes, jambon et du fromage.



L'omelette Roll

Ingrédients :

- 4 Blancs d'œuf
- 1 œuf entier
- 1CS (cuillère à soupe) de lait écrémé liquide
- 1pincée de paprika
- 1CS d'oignon
- 1CS de poivron rouge
- 1CS de poivron vert
- Coriandre ou persil
- Sel
- Poivre du moulin
- Huile olive ou Pam Spray

Valeurs Nutritionnelles : (1part)

Protéines : 24g - Lipides : 10 g
-Glucides : 6g -Calories : 207 kcal



Instructions :

1. Mélanger les œufs, le sel, le poivre à moulin, le paprika, le lait dans un bol.
2. Ajouter les oignons, les poivrons, la coriandre.
3. Chauffer une poêle à haute température et ajouter l'huile.
4. Versez une fine couche de mélange d'œufs dans la poêle, en inclinant pour couvrir le fond de la poêle. Commencez à enrouler le fond de l'œuf légèrement cuit et lorsqu'il est encore liquide sur le dessus. Si vous laissez l'œuf trop cuire, votre omelette roll ne tiendra pas. Déplacer votre préparation à une extrémité de la poêle. Versez un peu de mélange d'œufs pour couvrir à nouveau le fond de la poêle. Après la nouvelle couche posée, enroulez l'omelette de nouveau sur le l'œuf cuit.
5. Répétez l'ajout d'œuf dans la poêle et faire reculer l'omelette jusqu'à épuisement de l'œuf utilisé.
6. Retirer de la poêle et laisser refroidir pendant 3-4 minutes.
7. Couper les extrémités puis couper l'omelette roll en morceaux de 2cm ". Vous devriez voir un joli motif en spirale dans la section transversale de l'œuf.



MC **BIKINI**
TRAINING CAMP
ENTRAÎNEMENT MUSCULATION • PLIOMETRIE • POSING • NUTRITION

MY
COUSTELS
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

4H AVEC
MY
EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL

f My Coustels IFBB Bikini Pro

LOCALISATION :
LYON (FRANCE)

INSRIPTIONS
MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM

VIP POWER **THE BIKINI BOX** **TEAM MENACE**

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

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



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 célébrer la dernière rubrique de l'année, Je vous ai concocté un bon gratin d'actualités évidemment comme chaque mois en direct de la Mecque au gold's gym. En restant toujours dans l'univers du bodybuilding, fitness, célébrités, films, sports, J'aimerais souhaiter à tous mes lecteurs de passer de bonnes fêtes de fin d'année et vous dire combien j'ai hâte de vous retrouver l'année prochaine pour plus d'actualité. Bonne Année, Bonne Santé 2015.

THIS MARK OUR FINAL ISSUE FOR THIS YEAR. TO FINISH THIS YEAR I HAVE PREPARED A GRATIN FULL OF EVENTS, NEWS AND LIKE EVERY MONTH DIRECT LIVE FROM THE MECCA GOLD'S GYM . BODYBUILDING, FITNESS, CELEBRITIES, FILM, SPORTS, ...AS IT IS THE LAST ISSUE OF THE YEAR I WOULD LIKE TO WISH TO ALL MY READERS, SUPPORTERS A HAPPY, HEALTHY HOLIDAYS AND I LOOK FORWARD TO SEE YOU IN THE NEW YEAR FOR MORE OF MY CALIFORNIA NEWS . HAPPY NEW YEAR 2015.



Michele **D'ANGONA**

Le Saviez-vous que L' IFBB Pro Bikini **Michele D'angona** a été la première à faire la compétition dans la catégorie Bikini et la première à devenir pro aux U.S.A en 2009 .Elle est aussi devenue la top coach et a dominé le monde du bikini pendant plus de 5 ans. Aujourd'hui Michèle a décidé de se retirer du monde de la compétition mais elle continue à être un leader, un entraîneur de motivation pour les coach du monde entier comme expert dans ce milieu. Toujours une entrepreneur, cette femme est aussi à la tête de son entreprise qu'elle a créé : "Empowering Body " Cette dernière consiste à aider, inspirer et vivre une vie de bonne santé. Vous pouvez retrouver Michele D'Angona ainsi que plus de motivation dans son site officiel : www.EmpoweringBody.com www.youtube.com/MissMicheley



Did you know that IFBB Pro Bikini **Michele D'Angona** was one the 1st Bikini Competitors to ever turn pro ,competing at the USA's in 2009.She also became one of the 1st top Bikini competition coaches, leading team sass to numerous wins dominating the stage for over 5 years as the division grew. Today Michele has personally retired from competing but she continues to lead, motivate coach others all around the world as a body & mind transformation expert. Always an entrepreneur, this business woman is also the owner & founder of her company called, "Empowering Body " wich aims to inspire & empower others to live up to their fullest potential both physically & mentally . You can find Michele D'Angona & more motivation here: www.EmpoweringBody.com www.youtube.com/MissMicheley

Musclemania France Pro team **Leslie Pantigny** est devenue pro lors de sa dernière compétition ce qui lui a permis de se qualifier pour débiter en tant que pro a Las Vegas le mois dernier. Leslie a participé au Musclemania Pro category Bikini. N'ayant pas fait un top 5, Leslie m'a dit « dès sa rentrée en France c'est la reprise de son entraînement car elle veut s'imposer et montrer aux Américaines qu'elle a sa place parmi les pros!!! On lui souhaite bonne chance pour sa prochaine compétition.

Musclemania France Pro Team **Leslie Pantigny** turned pro recently as she won her category which gave her a spot to compete as her pro debut last November at the Musclemania championship in Las Vegas. Despite the fact she didn't place, she told me once she gets back home she will be back training and improving her physique to bring the best package in her next show sometimes in 2015! Leslie wants to show to the federation as a Pro she has the potential to place and take 1st place!!



Leslie PANTIGNY

California NEWS



Jason et Chris Materson

Acteurs Jason Masterson et Chris Masterson ont récemment commencés à s'entraîner à la Mecque du Gold's Gym. Leur coach "Eric the trainer" est connu pour entraîner beaucoup de célébrités. Jason joue actuellement dans une série télévisée appelée "the last comedy standing" au cote du célèbre comédien Tim Allen.

Actors, Brothers Jason Masterson and Chris Masterson have just recently began to train at the mecca. Their coach is the celebrity trainer "Eric The Trainer". Jason is currently in the tv show called "The last Comedy Standing" among the comedian Tim Allen.



NOELDAGANTAPHOTOGRAPHY

Joey SWOLL



Bodybuilder, l'Athlète Team Shredz Joey Swoll très populaire sur les réseaux sociaux, vient de passer le cap des 600 000 personnes qui le suivent sur Instagram ! Il m'a révélé qu'il avait Presque 18 000 qui le suivaient par semaine. Bravo Joey ! J'ai fait l'expérience en postant une photo avec lui et en quelques heures j'avais plus de 50 nouveaux ajouts. Joey suit seulement 15 personnes!

Bodybuilder, Athlete Team Shredz Joey Swoll is a social network, internet sensation. Indeed he just passed over 600K followers on Instagram. Joey told me that he average about 18K followers per week ! Bravo Joey ! I did an experiment by posting a photo of me and him and under few hours I had over 50 new followers. By the way, Joey follows 15 peoples only !



California NEWS

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



Kyle MacLachlan

L'acteur **Kyle MacLachlan** connu pour son rôle dans la série Sex and the City. On peut le voir régulièrement dans la nouvelle série télévisée **BELIEVE** et y joue le rôle d'un Médecin ..

Actor **Kyle MacLachlan** known for his character in the tv serie Sex and The City. Kyle can be seen in the new tv series called "BELIEVE". Indeed, he plays the role of a Doctor .



Paul DUKE

L'acteur Belge Paul Duke est en ce moment à Las Vegas. En effet il vient de décrocher un rôle dans une nouvelle série " Sin City Saints " qui débutera début Février 2015. Etant sous contrat confidentiel avec la production, je ne peux pas divulguer plus de détails mais Paul m'a dit qu'il tient le rôle d'un joueur de basket russe.

Belgium Actor Paul Duke is currently in Las Vegas filming a new tv show "Sin City Saints" that will begin airing in the second week of February 2015. Due to a confidentiality contract with the production, I cannot tell much regarding the serie , however Paul did tell me that he would play a Russian Basketball Player .



Julien Quagliarini



Félicitations à notre compatriote Français **Julien Quagliarini** qui lors du Musclemania mondial qui s'est tenu à Las Vegas Le 21 Novembre dernier est arrivé 2eme dans la catégorie Muscle Model et 5eme en Men's Physique. Prochaine étape le Musclemania Pro de Miami en été 2015 ! Bonne chance Julien !
Congratulations to Team Musclemania Pro France **Julien Quagliarini** who took 2nd Place in the Muscle Model and 5th in Men's Physique this past November at the World Musclemania that was held in Las Vegas . What's next? Julien said he will compete at the Musclemania Pro in Miami next summer .

Tommy Lister

Acteur **Tommy Lister** connu pour ses rôles dans les films avec Ice Cube s'entraîne régulièrement au Gold's gym de Venice .Vous ne pouvez pas le manquer car Tony mesure plus de 2m. Le dernier scoop c'est que Tony a annoncé récemment qu'il allait faire son retour dans le monde de la WWE !

Actor **Tommy Lister** known for his roles in many of Ice Cube Movies trains at the mecca very often. You cannot miss him as he's quite tall and massive. Latest news Tony has announced his come back in the WWE !



California NEWS

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



Aaron **GRAIG**



Acteur, Réalisateur, **Aaron Craig** va ajouter un crédit a son résumé. En Effet, il va mettre en scène une pièce de théâtre nommée " Betrayal" de Harold Pinter en Avril 2015 .

Actor , Director Aaron Craig would be directing " Betrayal " a play by Harold Pinter in April 2015

Annie **PARKER**

IFBB Pro Bikini **Annie Parker** vient de participer à deux compétitions en tant que pro .C'était donc en quelque sorte ces débuts dans la cour des grands ! Elle a décidé de prendre du repos et de se consacrer aux Qualifications pour L' Olympia 2015 ! On lui souhaite bonne chance.t

IFBB Pro Bikini **Annie Parker** just did two major pro shows back to back . After that preparation to be in best shape yet , she decided to take time off and to focused on getting qualified for the Olympia 2015 ! Well, we wishes her the best !



Karina **ELLE LISENBEE**

Cette jeune Mannequin internationale de 23 ans d'origine Française et Vietnamiennne **Karina Elle Lisenbee** est aussi un coach de fitness qui d'ailleurs vient de sortir un guide complet sur la nutrition, régime et entraînement. Le Livre peut être téléchargé actuellement sur son site officiel www.karinaelle.com

This 23 years-old French, Vietnamese International published top model **Karina Elle Lisenbee** is also a fitness coach who by the way has just launched her Nutrition and Training Guide that is available today. In fact, you can download the guide as well as learning more of the services she offers such as one on one private coaching , online coaching ,... on her official website www.karinaelle.com

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



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

SOUS LES PROJECTEURS

Propos recueillis par Eric RALLO / Photo Popping jam

Grégory est entré dans le monde du bodybuilding en 2012.

Grace à son podium, il devient membre de l'équipe de France et se qualifie pour L'Arnold Classic 2014 à Madrid en Espagne.

Grégoire à pour objectif de participer à l'Arnold classic Amateur à columbia en mars 2015 et Mr olympia Amateur en novembre 2015 »

Taille: 1,74 m
Poids en
compétition: 73 kg
Poids hors
compétition: 85 kg
Biceps: 44 cm
Tour de taille: 78
cm
Cuisses: 60 cm
Mollets: 41 cm
Cou: 42 cm
Poitrine: 118 cm .

Grégory a obtenu le diplôme de BP JEPS AGFF afin de devenir coach sportif

GREGORY

MONDOR

BODYBUILDING-RULES.COM



www.gregory-mondor.book.fr

GREGORY MONDOR

Photothèque Gregory Mondor
et Popping Jam



contactez Grégory
sur Facebook



SPONGE



WANTED



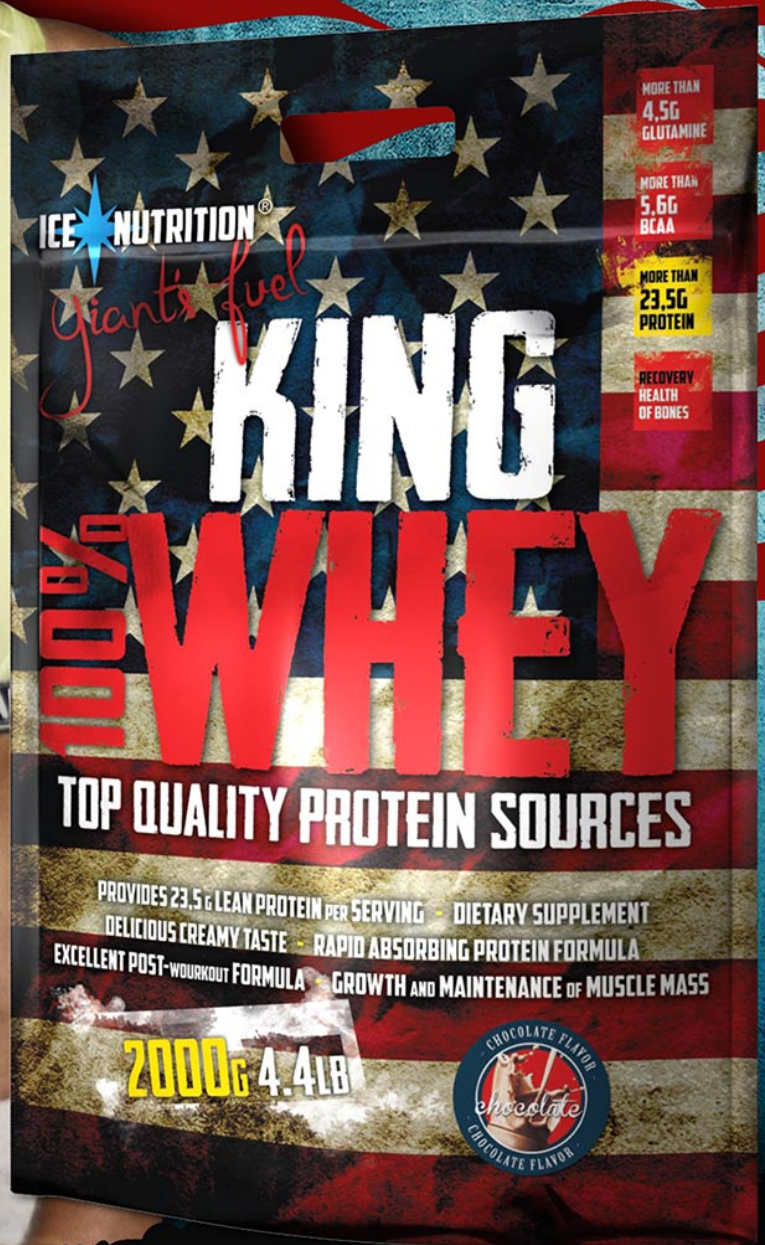
THE ESSENTIAL

SANDRINE MAESTRONI

TEAM FRANCE IFBB

FITNESS COMPETITOR AT ARNOLD CLASSIC EUROPE

APPROVED



CONTACT PROFESSIONNEL / 0637384293 (ALESSANDRO)

ICENUTRITIONUSA.COM



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

BCAA CHEWIES 4.1.1 DE PREMIUM NUTRITION

BOOSTER PRÉ ENTRAÎNEMENT ELEVATE DE BULK POWDERS





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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM

LE BOOSTER UN PIÈGE POUR LA PROGRESSION ??

NOUS AVONS DÉJÀ PARLÉ DES DIFFÉRENTS TYPES DE BOOSTER DANS NOTRE MAGAZINE BODYBUILDING RULES. CERTAINS SEMBLENT BIEN FONCTIONNER, D'AUTRES SONT TOP JUSTE POUR SE FAIRE DE L'ARGENT SUR LE DOS DES CONSOMMATEURS... LA PLUPART DES BOOSTERS OBEISSENT À DES NORMES TELLES QUE LE DOPING FREE, D'AUTRES NON... MAIS LÀ JE SOUHAITE M'ATTARDER SUR LES EFFETS SANS POUR AUTANT EN CONNAÎTRE LES CAUSES RÉELLES. C'EST EN DISCUTANT AVEC MON AMI, THEO FITNESSMITH QUE CETTE RÉFLEXION M'EST VENUE.



BOOSTER



BODYBUILDING-RULES.COM

LORSQUE J'ARRÊTAIS LA PRISE DE CERTAINS BOOSTERS QUE JE JUGAIS EFFICACES POUR MOI, MES PERFS CHUTAIENT, MA MOTIVATION, MES SENSATIONS...



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

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM

DE CE FAIT, CERTAINS PRÉCONISENT L'USAGE DE CES PRODUITS POUR AUGMENTER LES PERFORMANCES. MAIS SUR LE LONG TERME, JE NE PENSE PAS QUE CE SOIT VRAIMENT LE CAS.

En effet, même si durant une séance vous obtenez de belles sensations, Si vos performances chutent lorsque vous ne prenez aucun booster, il y a alors une forme de régression.

Cela peut être tout de même intéressant si cette chute de performance vous amène tout de même à un niveau supérieur par rapport a vos séances avant la prise de ces produits.

La prise de certains boosters peut également provoquer une mauvaise séance. Notamment si vous congestionnez de trop, alors vous serez limités dans vos nombres de répétions.

A mon avis, l'usage de ce genre de produit doit être qu'une aide ponctuelle pour vous aider lors d'une séance mais attention de ne pas tomber dans une dépendance créée par la peur de ne plus faire les mêmes performances que sans prise de booster.

Il y a inévitablement une forme d'accoutumance à ce genre de produit. Je connais des personnes qui ne peuvent aller s'entraîner sans ces produits.

Et vu qu'ils s'y habituent, alors ils doivent augmenter les doses. Ce qui peut être potentiellement problématique.

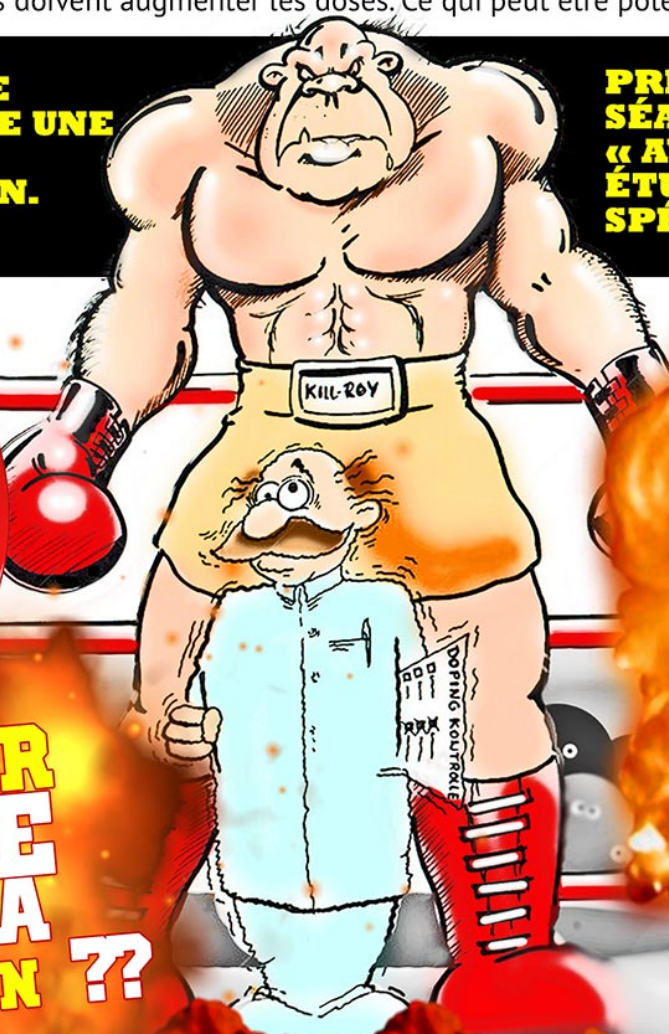


LA SOLUTION, SE TROUVE ENCORE UNE FOIS DANS L'ALIMENTATION.

PRÉPAREZ VOTRE SÉANCE PAR UN REPAS « AVANT TRAINING » ÉTUDIÉ SPÉCIFIQUEMENT.



LE BOOSTER UN PIÈGE POUR LA PROGRESSION ??



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.perfectbodiesbastia.com
et sur  perfect bodies bastia

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

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LA



LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

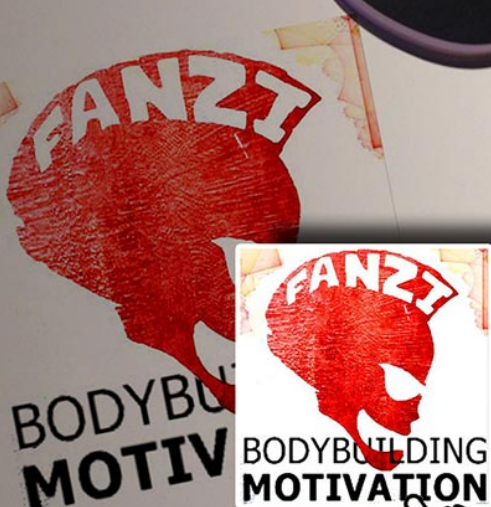


BODYBUILDING RULES

N° 19

YOU ARE
MUCH
STRONGER
THAN
YOU THINK





'ANGER'



'OVERCOME'

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





Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODYART



LEE
«**SUPERMAN**»
PRIEST
BODYBUILDER HALL OF FAME

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 !**



FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION

SANTÉ PUBLIQUE!

Au coeur des intestins...



f **Thierry CASASNOVAS**
www.regenere.org



Poudres et potions de l'industrie alimentaire

www..arte.tv

Sortez de la matrice! épisode #2

Vous avez été nombreux à me remercier pour la création de cette rubrique. A mon tour de vous remercier pour votre soutien et votre fidélité.

Ce mois-ci, deux nouvelles vidéos trouvées sur le web et un personnage atypique... **On aime, ou pas**, mais **on ne peut rester indifférent** au message de Thierry Casasnovas.

Une vidéo de la chaine ARTE également qui vous choquera sans doute et éveillera votre conscience et celles de vos proches...

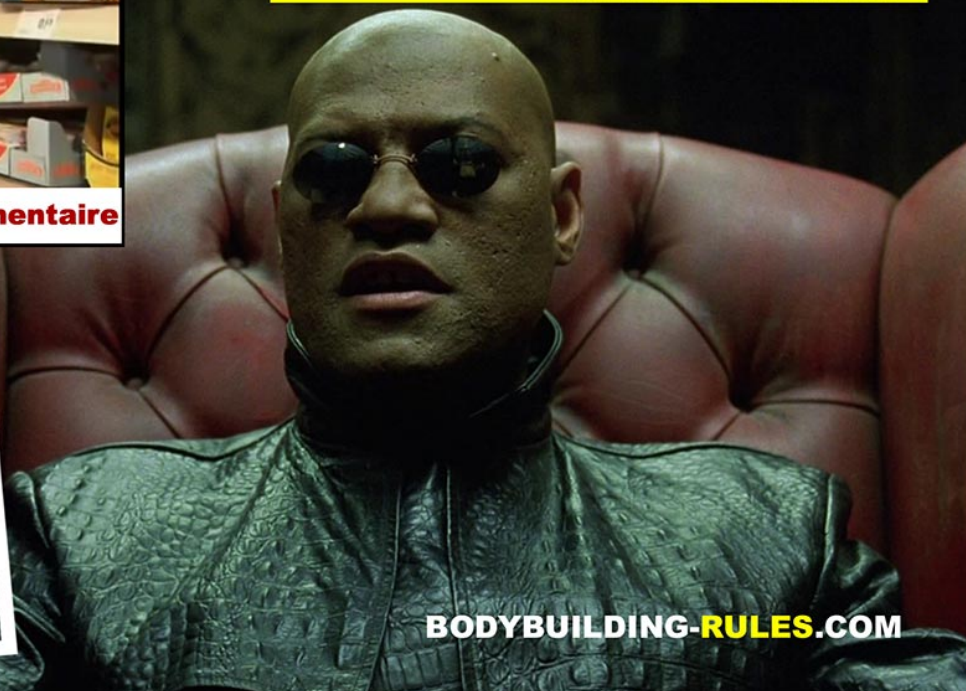
Alors, stoppez tout ce que vous étiez en train de faire, installez vous confortablement et écoutez avec attention...

PLUS RIEN NE SERA Désormais PAREIL !

Vous venez de sortir de la matrice ;)

Eric RALLO Giudicelli

photos copyright Warner Bros et Arte Télévision.



BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 12-2014
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

The image features a large computer monitor as the central element. On the screen is the cover of the December 2014 issue of Bodybuilding-Rules.com magazine. The cover prominently displays a muscular bodybuilder, Roelly Winklaar, in a flexing pose. Text on the cover includes 'BODYBUILDING-RULES.COM', 'LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS', '100% DIGITAL', '100% GRATUIT', 'Roelly WINKLAAR', 'IFBB PRO', and 'Photos by L.A Design & Per Bernal'. In the foreground, to the left of the monitor, is a metallic statue of a bodybuilder in a similar flexing pose. A large, stylized red and white '12' is positioned behind the monitor. On the right side of the monitor, there is a red circular button with a white download icon and the text 'TÉLÉCHARGER'. A hand from the right side of the frame points directly at this button. At the bottom of the image, the word 'TÉLÉCHARGEZ' is written in large, bold, yellow letters, followed by 'VOTRE FOND D'ÉCRAN' in white. Below this, in smaller white text, is 'SE FOND D'ÉCRAN ACCESSIBLE, FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»'. The website 'BODYBUILDING-RULES.COM' is printed in white at the bottom right. A logo for 'COURTESY DESIGN L.A PHOTOGRAPHY' is located on the right side of the monitor's base.

TÉLÉCHARGER

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN

SE FOND D'ÉCRAN ACCESSIBLE, FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»

BODYBUILDING-RULES.COM

COURTESY
DESIGN
L.A
PHOTOGRAPHY



PAR **PATRICK TUOR**
IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR
NUTRITION TRAINING COACHING



CHEST WORKOUT



ZOOM SUR

VOIR
la VIDÉO



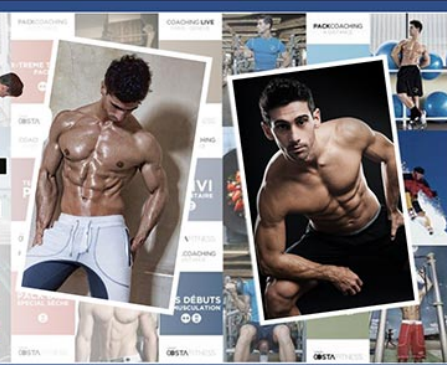
Interview Grôm's Butcher

BENJAMIN RO TSAERT

vainqueur de la catégorie Performance
à l'Apollon & Vénus de France 2014

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

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

La progression en musculation semble simple : se rendre à la salle 3 à 4 fois par semaine pour « casser » ses fibres musculaires, bien s'alimenter et se reposer. C'est le cas pour le débutant, peu importe ses entraînements, il progressera en masse et en force. Nous sommes nombreux à avoir profité cette période faste de progrès lors de nos débuts et puis au bout d'un an ou moins, notre évolution a ralenti. **Pour certains, la stagnation est apparue.**



VAINCRE

LA STAGNATION

C'est à ce moment clé de votre carrière sportif que beaucoup ont abandonné les entraînements ou alors les ont continué par simple habitude, sans objectifs ni envies. David Costa, notre expert musculation est sollicité par de nombreuses personnes dans ce cas au travers de ses coachings à distance et en salle.

IL VOUS LIVRE ICI SES 5 PRINCIPES À RESPECTER POUR VAINCRE LA STAGNATION !



STAGNER POUR AVANCER



E-BOOK GÉRER SON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN



Lorsque vous rencontrez une phase de stagnation il ne faut pas la considérer comme échec, bien au contraire ! Il s'agit du signe émis par votre corps pour vous montrer qu'il a su s'adapter aux diverses sollicitations que vous lui avez fait subir. C'est le moment de faire le point et de se poser les bonnes questions pour continuer à évoluer. Pour cela comprendre comment son corps fonctionne et réagit à votre alimentation et à vos entraînements est fondamental.

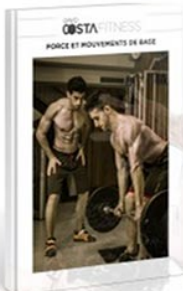
C'est pourquoi j'ai créé de nombreux e-books disponibles sur mon site : <http://www.davidcosta.fr/product-category/e-books-outils/>

Réalisez un bilan et comparez vos performances, poids, mensurations et photos actuelles avec celles de vos débuts. Chiffrez vos progrès dans un tableau avec une évolution en kilos, en cm, % de masse grasse de façon à faire ressortir de façon objective vos progrès en terme de performances ainsi qu'en terme d'esthétique. Très souvent nous n'avons pas conscience de notre évolution. La prise de recul sur votre physique avec des photos et des mensurations tous les 3 mois est un excellent outil pour suivre votre progression.

Cette démarche d'auto-évaluation vous permettra de toujours avoir une vision globale de votre physique et vous permettra de déceler d'éventuels points faibles pour mieux les travailler.

Une fois arrivé à un niveau expert, proche de votre potentiel maximum génétique, votre marge de progression sera alors très faible et ce pour des efforts immenses. Je vous conseille alors pour garder la motivation et continuer à prendre plaisir de vous lancer dans disciplines nouvelles exigeant force, explosivité, coordination, équilibre afin de mettre à profit vos qualités physiques durement acquises. La gym, l'haltérophilie, le street work out sont des pratiques très intéressantes !

photothèque google image



E-BOOK FORCE ET MOUVEMENTS DE BASE



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

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

+ d'infos



Fabriqué en
Allemagne



**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



MES 05 CONSEILS POUR VAINCRE LA STAGNATION

01-PÉRIODISER VOS ENTRAÎNEMENTS

Périodiser vos entraînements est un terme de préparation physique qui signifie de varier vos entraînements en volume et en intensité de façon logique et sur des périodes de temps données (cycles) afin de forcer votre organisme à s'adapter de façon optimale. C'est pourquoi, pour vous permettre de progresser en masse musculaire, il est important de travailler votre force, masse, volume et endurance afin que vos muscles puissent profiter des toutes les hypertrophies pour gagner un maximum de volume ! Grâce à cela vous réaliserez lors de vos cycles un nombre de répétitions et de séries différents, avec un temps de récupération plus ou moins grands et des charges plus ou moins lourdes.

La capacité d'adaptation de l'organisme a été évaluée à environ 3-4 semaines pour faire face à un type d'entraînement. Il vous faudra alors varier vos programmes avec des méthodes différentes toutes les 3 à 4 semaines.

Conseil pratique: lorsque vous êtes face à une période de stagnation : varier vos charges, répétitions, séries et temps de repos en passant par exemple par du travail de force max pendant 2 semaines avec des charges très lourdes et en réduisant le nombre d'exercices effectués dans une séance. Par exemple, effectuez 5 séries de 3 répétitions avec 5' de récupération par exercice.

02-VARIER VOS EXERCICES

Pour un développement musculaire complet penser à réaliser des exercices différents d'un programme à l'autre. Visez à solliciter les divers faisceaux de chaque muscle afin d'obtenir un muscle développé à son maximum. Ne négligez pas de groupes musculaires, car bien que peu évident, travailler vos dorsaux vous permettra d'être plus performant en développé couché, incliné. Au final vous progresserez d'avantages en pectoraux grâce à une meilleure fixation scapulaire.

Conseil pratique: varier vos exercices dans le souci de l'équilibre musculaire en harmonisant le nombre séries par muscle (par exemple 10 séries pour les pectoraux et 10 pour les dorsaux)

03-GÉRER VOTRE RÉCUPÉRATION

S'entraîner est indispensable. Se reposer également puisque c'est pendant les phases de récupération que votre organisme se reconstruit. Privilégiez des nuits de sommeil suffisantes (> à 7H), faites des siestes, prenez 2 jours de repos complet par semaine, utilisez des BCAA, de la vitamine C, du ZMA. Pour maximiser votre récupération. Cela passera aussi par une planification judicieuse de vos entraînements afin de travailler tout votre corps sur vos jours d'entraînements. Mais aussi par la gestion de votre temps de récupération entre vos séries, puisque ce dernier conditionnera l'impact de la méthode effectuée sur votre organisme. C'est pourquoi s'entraîner toute l'année avec 1'30 de récupération montre vite ses limites en termes de progrès !

Conseil : pour bien gérer vos phases de repos, vous devez dès le début de semaine connaître vos jours d'entraînements, les groupes musculaires travaillés et les 2 jours de récupération choisis.



FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE MIX



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

*A BASE DE FLOCONS
D'AVOINE*



WWW.FIRSTCLASSNUTRITIONFRANCE.FR

04-ADOPTEZ LA BONNE ALIMENTATION

Pour répondre à vos entraînements et évoluer, votre organisme a besoin de macronutriments (glucides, lipides et protéines), micronutriments (vitamines et minéraux) et d'eau. Manger équilibré est peut-être banal comme conseil mais il est fondamental puisque le corps ne pourra pas tirer pleinement profit de ce que vous lui donnez si cela est fait dans les mauvaises proportions. Classiquement, éviter de surconsommer des protéines parce que vous faites de la musculation, vos muscles ne grossiront pas plus vite. Ne supprimez pas vos lipides lorsque vous souhaitez maigrir, votre organisme en subira les conséquences.

Conseil : réaliser 5 repas par jour, dont 3 composer de lipides glucides et protéines, et les autres sous forme de collations à base de glucides et lipides (et protéines selon les besoins) tout en vous hydratant régulièrement tout au long de la journée. Ajuster la consommation de glucides à l'évolution de votre poids pour contrôler la prise de gras.

05-PRATIQUEZ DE NOUVELLES DISCIPLINES

La découverte de nouvelles activités ou exercices vous permettra de continuer à évoluer en élargissant vos qualités physiques ! Par exemple, essayez-vous à l'haltérophilie en club affiliés FFHMFAC, à la gymnastique, aux kettlebells, au bulgarian bag, au battling rope, au street work out, ou encore au Crossfit. Les habiletés demandées par chacune de ses disciplines toutes orientées autour de la force, la coordination et l'agilité vous permettront d'explorer les capacités impressionnantes d'adaptations de votre organisme.

Conseil pratique: réalisez des séances découvertes dans plusieurs de ces disciplines afin de faire votre choix (suivez notamment Reebok sur Facebook qui réalise beaucoup d'événements sportifs), intégrez les en fin de vos séances de musculation ou pour plus de progrès réservez leur un ou 2 séances dans la semaine.



**DAVID
COSTA**

**COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE**



WWW.DAVIDCOSTA.FR

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :



NOUS ALLONS ABORDER DANS CET ARTICLE UN PROBLÈME FRÉQUENT DANS LA POPULATION MASCULINE, PARTICULIÈREMENT CHEZ LES JEUNES ADOLESCENTS, ET RELATIVEMENT SIMPLE À APPRÉHENDER UNE FOIS QUE L'ON A COMPRIS SES MÉCANISMES, IL S'AGIT DE **LA GYNÉCOMASTIE**. Il faut d'abord comprendre ce qu'est la gynécomastie, connaître ses causes et les moyens de prévention, avant d'aborder les solutions disponibles lorsque ce problème devient handicapant !



QU'EST CE QUE LA

Dans le langage courant, la gynécomastie désigne grossièrement le développement des seins chez un homme. Etymologiquement, en grec, **gyné** signifie la femme, et **mastos** les mamelles. Une femme ne peut pas être atteinte de gynécomastie, car la présence de seins est physiologique. *Et puis de toute façon, quand bien même les seins d'une femme se développeraient outre mesure, qui s'en plaindrait ?*

Le problème est tout autre chez un homme, d'autant plus qu'il touche principalement des jeunes, au moment où l'identité et la personnalité sont encore fragiles. S'il s'agit d'un problème purement esthétique, en théorie bénin, le vécu en est généralement tout autre. Manque de confiance en soi, honte, et atteinte directe de sa virilité, les conséquences psychologiques peuvent être importantes à travers son propre regard, et malheureusement aussi à travers celui des autres. Chez les individus pratiquants la musculation, la gynécomastie nuit à l'esthétique de pectoraux bien développés et définis, ce qui constitue une frustration supplémentaire. Nous allons d'abord faire une introduction anatomique !

GYNÉCOMASTIE ?



LA GYNÉCOMASTIE

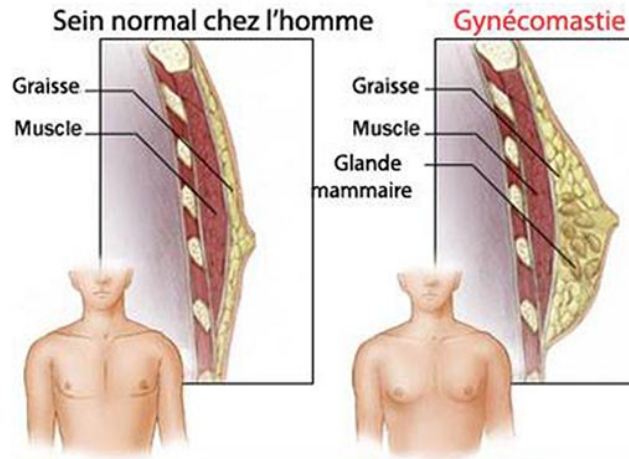
Le sein est situé en avant de la paroi thoracique, formée par les côtes et le sternum, et recouvre les muscles petit et grand pectoraux. Il est constitué de graisse pour la majeure partie et de glande mammaire. La glande mammaire est normalement quasi-atrophique chez l'homme bien qu'elle soit présente, alors qu'elle est développée chez la femme.

On distingue plusieurs formes de gynécomasties, avec pour chacune d'entre elles des degrés de "sévérité" variables:

- La gynécomastie glandulaire pure, où seule la glande mammaire est hypertrophiée. On palpe alors généralement une "boule" sous le téton, plus ou moins développée et mobile. Le diagnostic qui y ressemble est le cancer du sein, mais il est rarissime chez l'homme. Pas d'inquiétude...

- L'adipomastie, qui constitue une infiltration de graisse au niveau des seins, diffuse ou localisée. Ici, on ne palpe pas de masse. Une remarque cependant, si vous êtes gras sur l'ensemble du corps, on ne parle pas d'adipomastie. La photo montre bien que malgré le taux de gras extrêmement faible et la définition des abdominaux, des obliques et des dentelés antérieurs, les pectoraux n'ont pas la définition attendue et apparaissent mous et gras, mais aucune "boule" n'est visible.

- Les formes mixtes, où coexistent une hypertrophie de la glande et une infiltration de graisse



SCIENCE & SPORT

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

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



Fabriqué en
Allemagne



BONUS

**POUR NOS
LECTRICES**



LES SEINS SONT DE VOLUME VARIABLE CHEZ UNE FEMME. D'UNE PART, LA GÉNÉTIQUE VA DÉFINIR LE VOLUME DE LA GLANDE MAMMAIRE DE BASE.

C'est ce dernier qui explique les différences entre les femmes (les bonnets naturels vont généralement de A à E). De plus, chez une femme donnée, le volume de la glande est sensible aux oestrogènes, ce qui explique les variations au cours du cycle menstruel, et l'augmentation au cours d'une grossesse ou de la prise de certaines pilules contraceptives oestro-progestatives.

D'autre part, la quantité de graisse mammaire -également liée à la génétique mais dans une moindre mesure et pouvant être contrôlée par l'alimentation- va intervenir sur le volume des seins. C'est pour cela qu'une femme au régime perd de la poitrine, principalement de la graisse.

Contrairement à une idée reçue, une femme qui démarre le fitness et qui souhaite améliorer son esthétique et sa poitrine n'a rien à gagner à développer ses pectoraux.

La première raison à cela est liée à l'action des muscles pectoraux, qui sont de puissants rotateurs internes de l'épaule. Des pectoraux développés seront plus forts et plus toniques, et auront tendance à donner une posture plus voûtée, les épaules tombantes vers l'avant. La deuxième raison est la perte de graisse localisée, parfois peu importante, liée à l'augmentation de la vascularisation locale.

En sachant cela, il faut donc se concentrer sur les rotateurs externes de l'épaule, qui vont ramener les épaules vers l'arrière et ouvrir la cage thoracique. Votre bonnet 80A ne se transformera probablement pas en 95C, mais cela pourra donner l'illusion d'une poitrine plus généreuse, car "remontée" sur le thorax.



2) CAUSES DE LA GYNÉCOMASTIE

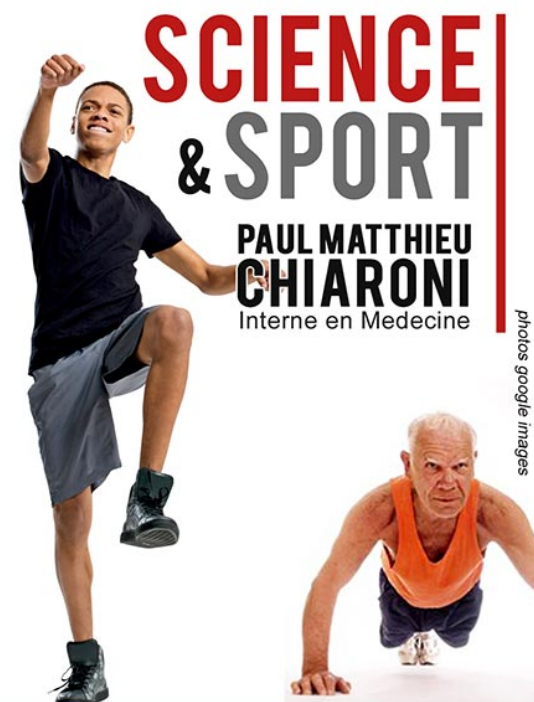


Le mécanisme de la gynécomastie nécessite de comprendre le développement de la glande mammaire. Celle-ci s'hypertrophie par l'action des oestrogènes (les hormones femelles), et s'atrophie par l'action des androgènes (hormones mâles, dont la testostérone principalement). C'est précisément quand le rapport androgènes/oestrogènes diminue que la gynécomastie apparaît, cela pouvant être le résultat de divers mécanismes:

- **UNE BAISSÉ DE LA TESTOSTÉRONE**
- **UNE AUGMENTATION DES OESTROGÈNES**
- **une modification des protéines "transporteur" des hormones sexuelles.** Une hormone sexuelle liée au transporteur n'a aucune action sur récepteurs et donc n'agit pas sur la glande mammaire. Les transporteurs peuvent se lier à plus ou moins de testostérone et oestrogènes, et il peut en résulter des déséquilibres hormonaux relatifs. La quantité totale de testostérone et d'oestrogènes est normale, mais si toute la testostérone s'est liée, on comprend que la balance n'est plus en faveur de cette dernière.

Ces différents mécanismes ont des causes nombreuses et variées. On ne les identifie pas toujours (on parle alors de gynécomastie essentielle), mais certaines peuvent l'être et il est alors intéressant de les connaître:

- **la gynécomastie de l'adolescent** (extrêmement fréquente, touchant jusqu'à 1 adolescent sur 2), est d'importance variable, le plus souvent invisible à l'oeil nu, mais palpable. Elle est liée à l'immaturité des testicules et des glandes surrénales qui produisent des hormones sexuelles de façon légèrement anarchique. Soit les oestrogènes sont synthétisés plus précocement que les androgènes, soit les récepteurs androgéniques ne sont pas encore totalement prêts. Il est en général inutile de s'inquiéter. **C'est exactement le même mécanisme hormonal que l'acné**, et dans la grande majorité des cas, cela régresse après 1 an ou 2.
- **la gynécomastie de la personne âgée.** Fréquente elle aussi, elle serait liée à la diminution de production de testostérone liée à l'âge et l'atrophie testiculaire. En général, la personne ne consulte pas, et cela ne débouche sur aucune prise en charge, car il n'y a aucune gêne.
A 70 ans, on a en général acquis assez de sagesse pour savoir que la beauté est intérieure!



**SCIENCE
& SPORT**

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

photos google images

- **la gynécomastie liée à certains médicaments**, dont les stéroïdes anabolisants. La prise d'androgènes de synthèse, dont des dérivés de la testostérone, élève le taux sanguin de testostérone. Certains d'entre vous doivent se demander alors pourquoi une gynécomastie apparaît, puisque les androgènes s'élèvent. Non, les bodybuilders ne se sont pas injecté par erreur des hormones femelles! Cela s'explique par le biais d'un processus physiologique, l'aromatase. Rien à voir avec de la nourriture (ma copine qui a relu l'article m'a dit que la blague n'était pas drôle, mais faute d'en avoir trouvé une meilleure, je la laisse ici...), l'aromatase est le processus qui transforme les hormones mâles (androgènes et testostérone) en hormones femelle (oestrogènes), par le biais d'une enzyme, l'aromatase.

Plus il existe d'androgènes circulants et plus l'activité de l'aromatase sera élevée pour produire des oestrogènes. Tant que le taux d'androgènes est élevé, cela ne pose pas beaucoup de soucis, car le rapport androgènes/oestrogènes reste favorable. C'est à l'arrêt d'un cycle de stéroïdes anabolisants que ce rapport va diminuer au profit des oestrogènes, car ces derniers vont rester élevés, et seule la testostérone va diminuer.

En effet, l'apport exogène est interrompu, et les testicules se sont mis au repos. Toutes les conditions sont réunies pour développer une gynécomastie, en plus d'autres problèmes hormonaux. C'est pour cette raison qu'il est judicieux d'utiliser un inhibiteur de l'aromatase (ou anti-aromatase), afin de permettre à l'organisme un retour à la normale en douceur. Ainsi, l'excès d'oestrogènes est en théorie évité. Une parenthèse est cependant nécessaire, toute personne pratiquant la musculation et présentant une gynécomastie n'est pas forcément sous anabolisants!

- **la gynécomastie liée au surpoids et à l'obésité.**

VOUS SAVEZ MAINTENANT CE QU'EST L'AROMATASE. SACHEZ QU'ELLE EST FORTEMENT PRÉSENTE DANS LES CELLULES ADIPEUSES.

Plus vous avez de graisse, et plus vous aromatisez. Oui, être gras est une façon de se féminiser ! Dans une moindre mesure, sans lien direct avec les cellules graisseuses, certaines plantes contiennent des phyto-oestrogènes (qui sont des analogues des oestrogènes), comme le soja. De même pour les contaminants, pesticides et autres merveilles de l'industrie agro-alimentaire. **Sans faire du zèle, attention tout de même à ce que vous mangez!**



3) QUE FAIRE EN CAS DE GYNÉCOMASTIE?

La première chose à faire est de consulter un médecin en cas de gynécomastie gênante visuellement. Ce sont les endocrinologues ou les chirurgiens esthétiques qui sont les plus qualifiés pour ce genre de problèmes. Cela permettra d'avoir un diagnostic précis sur l'origine du problème à l'aide d'un bilan biologique orienté, dont un bilan hormonal, et d'un examen clinique complet pour éliminer certaines causes. L'examen clinique permettra également de classer le type de gynécomastie. **Il est important d'agir relativement vite et de ne pas laisser trainer le problème, car au-delà d'un an d'évolution, les tissus se modifient et il apparaît une fibrose de la glande mammaire.** Concrètement, la fibrose est l'apparition d'un tissu fibreux, comme une cicatrice, qui empêchera toute amélioration par des moyens autres que chirurgicaux, car la glande sera fixée à sa taille actuelle. **Le traitement de toute gynécomastie repose d'abord sur la cause de celle-ci lorsqu'elle est identifiée.** Cela ne suffit pas toujours. Il est possible d'essayer l'application locale, sur la gynécomastie, d'un gel à base de testostérone afin de rééquilibrer le rapport hormonal. L'utilisation d'anti-aromatase peut également donner de bons résultats. Malheureusement, dans la plupart des cas chez l'adulte, une opération chirurgicale sera nécessaire afin d'enlever la glande mammaire, et éventuellement le tissu fibrosé si la gynécomastie est évoluée. Seul le médecin pourra déterminer la solution adaptée à votre cas. **Il faut souligner qu'en cas d'adipomastie (infiltration graisseuse du tissu mammaire), un régime amincissant est indispensable par la suite, même s'il n'a pas permis la régression initiale du problème.**

L'opération chirurgicale sera dans ce cas-là une liposuccion, pour enlever non pas de la glande, mais du tissu graisseux.



Par ailleurs, je vous transmets la mise en garde de **Michael Gundill** : Si votre gynécomastie est due à des anabolisants, choisissez un chirurgien habitué à l'opération de bodybuilders. En effet, la glande mammaire devra être enlevée de la façon la plus complète possible, ce qui n'est pas évident si l'on n'est pas entraîné, sinon, c'est la récurrence assurée lors de la reprise des anabolisants.



Consultez un médecin en cas de gynécomastie gênante visuellement.

La chirurgie est le plus souvent simple, réalisée en ambulatoire (entrée à l'hôpital le matin, et sortie le soir). Afin de masquer la cicatrice, l'incision se fait au niveau de l'aréole du mamelon, qui est la zone pigmentée. Après l'opération, il sera nécessaire de porter une bande de compression sur la poitrine pendant un mois afin de permettre aux tissus de se recoller entre eux.

Les ecchymoses ("bleus") et l'oedème (gonflement) post-opératoire disparaîtront dans les 2 mois, ce qui permettra d'apprécier pleinement le résultat de la chirurgie. Afin de protéger la cicatrice et les tissus fragilisés, la reprise de l'entraînement du haut du corps sera reportée d'un mois! Choisissez bien le chirurgien esthétique qui réalisera votre opération, garant d'un résultat harmonieux.

En conclusion, la gynécomastie est un problème d'origine hormonale qu'il faut connaître et prendre en charge précocement pour obtenir les meilleurs résultats esthétiques. Même si dans la plupart des cas, connaître ses causes ne vous permettra pas de l'éviter, j'espère que cet article vous aura éclairé sur cette pathologie.

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

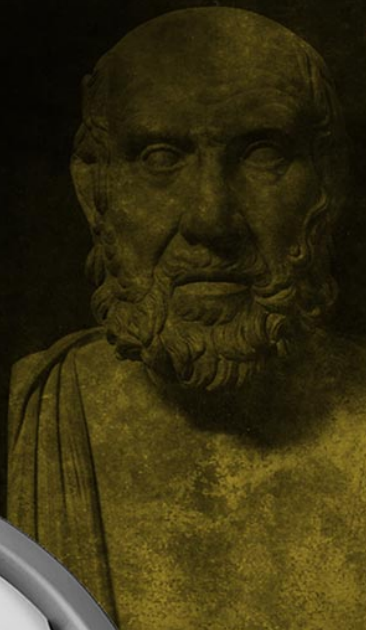


Coach Sportif
Naturopathe
Conseiller Nutritionnel

RETOUR

AUX SOURCES

NUTRITION - SANTÉ ET PERFORMANCE



Hippocrate
médecin grec
(460 av. J.-C.
370 av. J.-C.)

RETROUVER L'ENVIE DE MANGER

Nous savons aujourd'hui que l'alimentation est une des grandes clefs de la santé. Comme nous l'a dit Hippocrate, il y a 2500 ans : « nous sommes ce que nous mangeons ».

Parce que manger donne du plaisir, nous ne devons à aucun prix nous en priver. C'est pourquoi la notion de diète ne doit pas être perçue comme une privation de nourriture, mais comme une alimentation équilibrée au maximum et complète.

Chaque jour notre corps doit répondre à des demandes d'énergie différentes : Efforts physiques, Activité mentale intense, Changements de Saison, Charge émotionnelle, Voyages d'affaires interfèrent sur le bon fonctionnement de nos intestins, d'où l'importance d'offrir à son organisme, des aliments sains, et de les consommer sans se surcharger l'estomac.



LA RÈGLE D'UNE ALIMENTATION OPTIMALE EST LA SUIVANTE :

Toutes les nourritures doivent être consommées sans excès :

« Plus les repas sont variés, meilleur est le bien-être », ce qui n'est pas forcément le cas dans le bodybuilding, où chaque athlète mange quasiment les mêmes aliments toute l'année (poulet riz haricots verts, avec un peu de riz et un peu de poulet)

Sélectionner soi même ce qui est bon pour nous, et décider de ce qu'il faut nous abstenir..

Environ 60 composants sont nécessaires au fonctionnement vital optimal de l'organisme humain : protéines, lipides, glucides, 20 acides aminés dont 8 irremplaçables, 12 vitamines, 16 éléments minéraux.

Ils sont tous véhiculés dans l'organisme par les aliments.

Pour les chats, l'homme a créé Whiskas, d'après la publicité, cette nourriture idéale contient tout ce dont les chats ont besoin, toutefois, les repas de l'homme ne peuvent se voir aussi simplifiés : **plus ils sont variés, mieux c'est.**

Si vous mangez chaque jour la même chose, ce sera en vain que d'essayez avec l'aide de médicaments ou d'un naturopathe de vous débarrasser de votre fatigue chronique, vos maux de tête fréquents ou votre insomnie. Rien ni personne ne pourra vous aider si vous ne changez pas vos habitudes alimentaires.



RETOUR

AUX SOURCES

NUTRITION - SANTÉ ET PERFORMANCE

Par Mario BRACCO

Coach Sportif - Naturopathe - Conseiller Nutritionnel





En nutrition, beaucoup se posent également de mauvaises questions (conditionnement inconscient ou bêtise consciente), exemple: "Combien de Vit C obtenons nous de tel aliment? Alors que la bonne question serait: "Est ce que l'aliment que nous mangeons aide notre corps à se maintenir en bonne santé?". Cette névrose vitaminique, protidique et autre, a été Fondée sur le "fantasme technologique" que des poudres ou des pilules peuvent couvrir tous nos besoins nutritionnels.

Possible que dans certaines conditions, ces produits peuvent être utiles, mais Il n'est pas convenable de suggérer, ni même d'insinuer que des "compléments alimentaires" sont la meilleure option en matière de santé sans dire clairement que la consommation quotidienne d'aliments entiers à base de plantes (d'où sont tirés ces produits), engendrera une bien meilleure santé, à moindre coût...



LE PHÉNOMÈNE 100% ALIMENTATION

-> dans la préparation sportive est en très bonne marche... d'ici quelques temps les nouvelles générations ne parleront plus que de cela, auront des physiques de dingue et un corps en très bonne santé... beaucoup de témoignages le démontrent déjà.

En attendant, il reste encore un peu de chemin...

A partir de janvier, je vous proposerai des articles axés sur les alternatives alimentaires, les aliments du muscle et de la récupération, des analyses critiques sur nos croyances autour de la performance et du développement musculaire, des focus sur le pouvoir de certains aliments, des « menus du muscle » uniquement à base d'aliments, des informations liées au fonctionnement de notre corps face à certains abus alimentaires...

Mario Bracco

RETOUR

AUX SOURCES

NUTRITION - SANTÉ ET PERFORMANCE

Par Mario BRACCO
Coach Sportif - Naturopathe - Conseiller Nutritionnel



MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photothèque Théo

JE RETROUVE PERPÉTUELLEMENT les mêmes questions, que ce soit sur mon blog ou dans les messages sur les réseaux sociaux,

on me demande quel est le meilleur exercice pour tel muscle ou comment prendre du muscle sans gras, ou encore quelle est la meilleur marque de protéine... Il faut comprendre que la réponse est en vous, c'est tout simplement un raisonnement logique qu'il faut avoir face à cette masse d'informations et d'interrogations.

«**LOGIC**»
INSTINCT»



BODYBUILDING-RULES.COM

PARTIE N°1

PARLONS DE LA NUTRITION ET DE LA SUPPLEMENTATION

Bien que complexe pour un débutant, avec le temps tout pratiquant qui souhaite avancer dans sa quête sera forcé d'apprendre et comprendre comment tout ça ce passe. Le premier raisonnement à avoir est de définir ses objectifs. On ne peut pas vouloir la masse et la sèche dans la même période, c'est impossible, sachez le. Par contre vous pouvez bien faire les choses pour limiter la prise de graisse en période de prise de muscle et limiter la perte de muscle en phase de régime. C'est là que la nutrition prend tout son sens. Si votre premier choix est de vous tourner vers des compléments alimentaires, vous allez faire fausse route et vous allez perdre votre argent. Bien que certains compléments soit utiles ils ne sont pas une solution à un objectif donné. Votre base réside dans vos choix alimentaires. Certes il est plus sympa de manger des choses grasses et bonnes en bouche et de se gaver de brûleurs de graisse, mais après les belles croyances du début, vous obtiendrez simplement un échec et une perte de motivation.

Orientez vous vers ce qu'il vous correspond le mieux au niveau alimentaire, vous avez pour objectif de prendre de masse musculaire, ne perdez pas votre temps sur les aliments transformés maintes et maintes fois, allez à l'essentiel, des aliments naturels et bruts au maximum. Pourquoi ? **Parce qu'ils regorgent de nutriments qui seront utilisables par votre organisme.** Vous éviterez ainsi les calories inutiles et pourrez mieux contrôler vos apports caloriques tout comme ceux en sel par exemple.

«**LOGIC**» **INSTINCT**»

**MUSCULATION
& FITNESS** par THÉO

BODYBUILDING-RULES.COM

La solution réside dans les choix que vous faites au supermarché, si déjà lors de vos courses de la semaine vous craquez sur des aliments médiocres, il y a de fortes chances pour que vous les consommiez lors de la semaine suivante. Apprenez à faire vos courses intelligemment, le ventre plein de préférence, voyez ce moment comme crucial pour votre futur développement.

Pour les compléments alimentaires, certes il peuvent être utiles, mais peu sont ceux qui vous donneront réellement un plus, peut-être un bon multivitamines et un pot de protéine en poudre pour combler le manque sur la journée mais dans un premier temps vous n'avez pas forcément besoin de plus, le but est de conserver son budget pour de la bonne nourriture, et la bonne nourriture coûte cher donc il va falloir faire un choix, le bon choix.

SI VOUS RESPECTEZ DÉJÀ CES QUELQUES CONSEILS VOUS POURREZ ADOPTER UNE HYGIÈNE DE VIE ALIMENTAIRE PLUS EN ADÉQUATION AVEC VOS OBJECTIFS.



«LOGIC» INSTINCT»



BODYBUILDING-RULES.COM

LE MOIS PROCHAIN
L'ENTRAÎNEMENT ET
LE REPOS

REPORTAGE

BODYBUILDING RULES

Reportage d'Eric RALLO-Giudicelli

Photothèque Eric RALLO et Olivier RIPERT



APOLLON & VENUS
DE FRANCE 2014



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

CHAMPION DU MONDE
Benchpress 2011 (Raw et Equipé)

VICE CHAMPION DU MONDE
Powerlifting 2012 / 2014

CHAMPION DE FRANCE
Powerlifting WPC, GPC

Pascal
Bouquillon
Pro Powerlifter

TO BE KING
YOU NEED
MORE
THAN
JUST A
CREATINE



Body Gear, 15 Av. du Lycee, 95330, Domont, www.icenutritionusa.com

Un an plus tard, et après une nuit agitée sur le bateau de la Corsica Ferries en direction de Toulon, Dimanche 09 Novembre au matin, me voilà une fois de plus arrivé à la Ciotat afin d'assister à l'Apollon et venus de France 2014.

Olivier et Marie-Pierre auront réussi l'incroyable pari de créer un concours désormais incontournable dès cette 2ème édition qui a non seulement tenue toutes ses promesses avec une très belle organisation et des athlètes de très haut niveau, mais également avec un savoir faire qui allie professionnalisme et chaleur humaine. BRAVO !

Très heureux également d'avoir pu revoir un grand nombre d'amis et de passionnés (impossible de tous vous citer , j'aurais trop peur d'en oublier) Mon seul regret , avoir du partir 2h avant la fin du concours car je devais absolument faire un «aller-retour» et embarquer à Toulon le soir même pour cause de rendez-vous importantissime le lundi matin suivant !

UN AN PLUS TARD UNE SUPERBE 2E ÉDITION

Compétition de bodybuilding

**DIMANCHE
9 NOVEMBRE
DE L'AN 2014**

**VENUS
APOLLON
2014
FRANCE**

WFF

**NABBA
FRANCE**

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

**GYMNASSE ETIENNE MASSE
AVENUE DE LA PETANQUE
13600 LA CIOTAT**

Entrée 20€

BUILDERS
Feel the force

Vitamin-shop®
We're health & fitness supporters

YALOUZ
SPORT
www.yalouz.com

Tel: 04.42.83.40.23
e-mail: nabbafrance@aol.com



Bravo à Marie-Pierre et Olivier Ripert qui peut définir dans le dictionnaire l'adjectif ««Omniprésent»» ! Tour à tour, Organisateur, chairman, photographe ! Aurait-il le don d'ubiquité ?? 😊



Alors pourquoi un «aller-retour» depuis la Corse me direz-vous ?

Et bien tout simplement pour partager des moments simples et oh combien précieux !

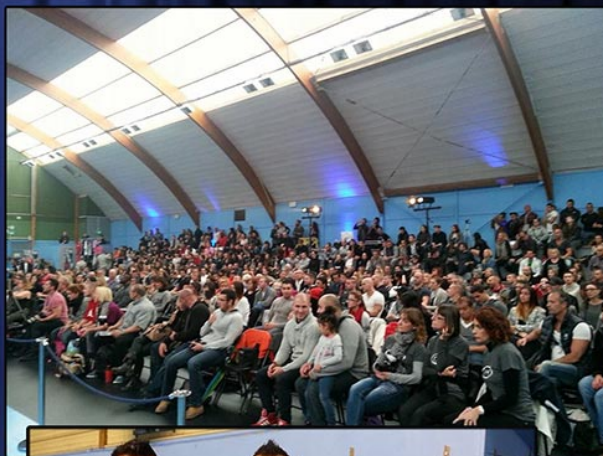
D'ailleurs comme dit si bien la championne **Karen Félix**

«On rencontre souvent en compet des personnes que l'on ne voit pas ailleurs et même si ça peut paraître trop court ou trop rare, moi je m'en réjouis»

UNE SALLE COMBLE ET UN PUBLIC...COMBLÉ !



Attention... ça va commencer !



Athlète ou bénévoles = même sourire



La famille Coustels au grand complet venue de Lyon pour assister au show et ce à quelques jours du Lou Ferrigno Legacy ou My se classera 8e !



Christophe Ducos, heureux propriétaire avec sa compagne et championne Elodie de leur toute nouvelle boutique «Valhalla & Valkyrie»





UN SPECTACLE ÉPIQUE !

Alors que dehors l'orage menace, d'autres éclair illuminent la scène ! ce sont les flash des projecteurs ainsi qu'une fumée judicieusement diffusée permettant de planter le décor d'une scène qui sera une fois de plus le théâtre d'affrontements sportifs afin de ravir les très nombreux spectateurs venus supporter les athlètes.



Le très esthétique Christophe Garrigues nous gratifiera d'un posing classique dont il a le secret et pour lequel notre collaborateur Francis Benfatto apprendra qu'il a été sa source d'inspiration !

Nous avons tous pu constater que le niveau des athlètes avaient considérablement progressé en une année. A souligner également le nombre important de concurrents dans la catégorie «Men's Physique»(1 et 2) ainsi que leur prestation de grande qualité !

LES « MENS PHYSIQUE » UNE CATÉGORIE UNE CATÉGORIE DÉSORMAIS INCONTOURNABLE !

PARISI-KRUGGER MAXIM

Vainqueur incontesté et un athlète au sens le plus «large» du terme. Regardez la vidéo ci-contre pour vous en rendre compte !



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



Olivier Ripert Photographie



Loïc BRAIBANTI

Benjamin

DU HAUT NIVEAU !

Deux personnalités, deux champions ! Vous retrouverez loïc en interview vidéo dans votre magazine BBR de Janvier grâce à Crom's Butcher du Magasin Valhalla et Valkyrie.

Cliquez ici pour voir l'interview de Benjamin





Ljiljana Lili



Marie Ludivine

France Ceilles



Ayant donc manqué une grande partie de cette très belle compétition, je ne pourrais m'attarder que sur les athlètes que j'ai vue défiler devant mon objectif. A savoir le nouvel Apollon, l'incroyable **Stéphane Petillot** pour qui le temps n'a aucune emprise ! Ou bien encore **Marie Ludivine** en Miss Bikini, sculpturale, qui devance la ravissante et habituée des podiums **France Ceilles** !

**“LES CHOSES SIMPLES
SONT SOUVENT LES PLUS BELLES”**

Olivier Ripert

Stéphane Petillot



Petit clin d'oeil à mon ami et intervenant de grande qualité de la première heure au magazine BBR, je veux parler de notre «**SERGIO**» **Matrone** qui a réussi à afficher un physique de qualité tout en se faisant plaisir sur scène car c'est cela l'objectif premier ! Bref Sergio, ta passion était communicative et fera des émules à n'en pas douter !



Serge Matrone



L'impressionnant
ADDA EL HADJ !
Vainqueur en
catégorie
«Athlétique», bonne
chance à lui pour
Mr Univers ... à à la
ciotat le 27 juin
2015 !



09:06

BEAUTÉ PUISSANCE ET LONGÉVITÉ

Avec la vice-Miss
Univers **Elodie DUCOS** et
Michel VOISSIER en
démonstration !



L'incroyable showman et
vainqueur une fois de plus
de la catégorie «meilleur
posing», «Thor» as
Stéphane Pelloquin.
Une présence scénique
incroyable coaché par
Karen Felix



BODYBUILDING-RULES.COM

LES CLASSEMENTS

APOLLON ET VENUS DE FRANCE



Résultats Hommes Fitness

- 1 BANON LUDOVIC
- 2 MABILLE ROBERT
- 3 LA SALA NICOLAS
- 4 MOSCOSO LUDOVIC
- 5 BALDAYROU ALEXANDRE
- 6 CLAVERIE MATHIEU



Résultats Masters +45

- 1 PETILLLOT SREPHANE
- 2 PELLEN FRANCK
- 3 GUIDONI PASCAL
- 4 CASTELLANI CHRISTIAN
- 5 CHAMPETIER ERIC
- 6 SAYAG



Résultats Hommes Performances

- 1 ROTSART BENJAMIN
- 2 GARRIGUES CHRISTOPHE
- 3 LOIC BRAIBANTI
- 4 HOARAU JEROME
- 5 NAVARRO GILLES
- 6 CASINI LIONEL
- 7 GARCIA EMMANUEL
- 8 MATRONE SERGIO
- 9 DENANS DANIEL



Résultats Men's Physique 1

- 1 SEVIERI AXEL
- 2 PLOUVIER BRUNO
- 3 BALDAYROU ALEXANDRE
- 4 LA SALA NICOLAS
- 5 KEMPFFER TERRY
- 6 LUBRANO ALEXANDRE
- 7 ESCOFFIER THOMAS
- 8 BARSOTTI JONATHAN
- 9 JAFFREDO CHARLY



Résultats Men's Physique 2

- 1 PARISI-KRUGGER MAXIM
- 2 KONATE DAVID
- 3 ABRY JULIEN
- 4 ALEMANNI SEBASTIEN
- 5 MOSCOSO LUDOVIC
- 6 CURCIO NICOLAS
- 7 POTTIER SEBASTIEN
- 8 MANJOUB ALI



Résultats Hommes Athlétique

- 1 ADDA EL HADJ
- 2 KHOURI ALAIN
- 3 BOSCH JEAN MICHEL
- 4 LESCURE GUILLAUME
- 5 FACILA FREDERIC



Résultats Bikini

- 1 CODOL-MALIE LUDIVINE
- 2 CEILLES France
- 3 BENHAMOU CYNTHIA
- 4 SOLER CLEMENTINE
- 5 PINNA FANNY
- 6 RATENNI AURANELLA
- 7 ESCAFFRE EMILIE
- 8 LJILJANA LILI
- 9 VERA MARJORIE
- ROSSETTI MARINA
- SIMONA LUPI
- GIACOMAZZO CYLLIA



Apollon de France 2014

PETILLLOT STEPHANE

Meilleur Posing

- 1 PELLOQUIN STEPHANE
- 2 PELLEN FRANCK
- 3 PETILLLOT SREPHANE
- 4 GARRIGUES CHRISTOPHE
- 5 ROTSART BENJAMIN
- 6 CASINI LIONEL
- 7 MATRONE SERGIO
- 8 CHAMPETIER ERIC



Miss Athlétique

LAURENCE MADEJ

Homme Superbody

PELLOQUIN STEPHANE

Encore bravo à tous, organisateurs, athlètes, sponsors, staff, juges, bénévoles et supporteurs et rendez vous la saison prochaine pour nouvelles aventures !

Eric Rallo Giudicelli

MISS
VENUS

APOLLON
de
FRANCE

**VOIR
TOUTES
LES
VIDEOS**



→ Apollon et Venus de France



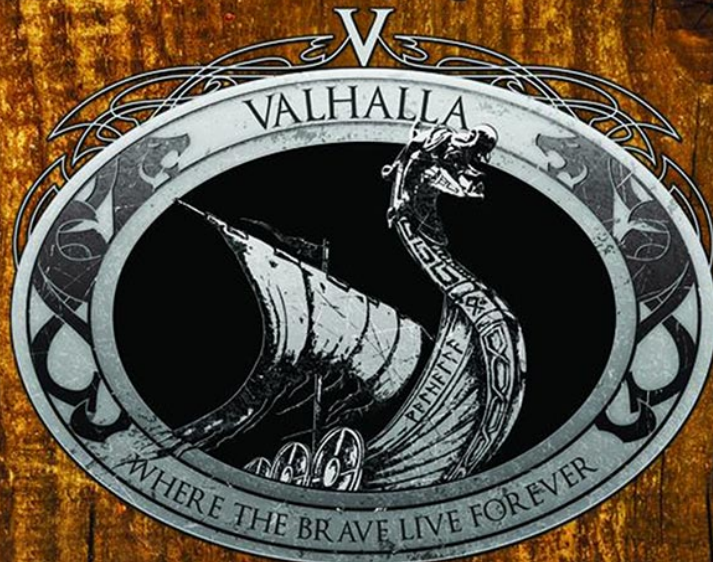
→ Nabba Wff France Ripert



→ Bodybuilding Rules

Olivier Ripert Photographie

VALHALLA
ALKYRIE



NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ **19 NUMÉROS**
DISPONIBLES
2117 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



106 PAGES

**BBR
MAG**

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

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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN

JANVIER 2015



REPORTAGES INTERVIEWS.....

**MUSCLEMANIA
GYM AND CO**



**INTERVIEWS
LORIE BARGHI ET
DEELAN DURIEZ
JENNIFER TEUWEN
LOIC BRAIBANTI...**



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

**DES VIDÉOS !
DES ENTRAÎNEMENTS**

Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toutes 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**