N° 02
www.bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

ONLINE EDITION 08-2013

100% GRATUIT !

RULES

ARNOLD THE AUSTRIAN OAK SCHWARZENEGGER
1ÈRE PARTIE

LES 30 MEILLEURS BICEPS
DE L'HISTOIRE DU BODYBUILDING

NEW

TOP ★ SECRET

TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

THIERRY AUSSENAC
CONSEILS DE COACH
PRÉPARER LA RENTRÉE (1/2)

L'EXERCICE ROI LE SQUAT

NO LIMITS
Eric DiLauro's New Generation Training Systems

DENIS ADASS CHAMPION STORY
PAR CHRISTOPHE DUCOS

FREE - GRATUIT

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

BODYBUILDING-RULES.COM

Préface

PAR ERIC RALLO GIUDICELLI

BODYBUILDING RULES LA PASSION FÉDÉRATRICE

Trailer pour le lancement officiel de l'**édition n°2** du **Mag BBR** / Une réalisation **Serge Matrone**

On me taxe souvent d'idéaliste et de « passionné », mais cet adjectif revient pourtant sans cesse dans les actes de la vie courante de nos concitoyens et notamment en amour, philosophie, au théâtre, en peinture, en religion…
Le mot « passion » est d'ailleurs défini dans le dictionnaire comme « *un sentiment d'amour, d'émotion ardent, parfois plus fort que le raisonnement* ».

La raison m'aurait sans doute poussé à ne pas me lancer dans cette aventure et je n'aurais peut-être jamais créé **le 1er magazine sur le Bodybuilding et le Fitness en France non seulement 100% digital… mais surtout 100% gratuit !!**

Dans une période de crise et face aux difficultés d'un milieu corrompu par l'égocentrisme et l'argent, je me suis souvenu d'une citation de Charles Baudelaire « image, ma seule, mon unique passion ».
Alors j'ai repris le concept de ma page Facebook BODYBUILDING RULES et je l'ai développé et décliné dans le BBR MAG selon une vision personnelle et non-dicté par je ne sais quel modèle économique générateur de richesses matérielles…

Alors sans être philanthrope, je réalise encore aujourd'hui l'**importance d'avoir pris la bonne décision** en quittant celui qui aurait été un « pseudo- partenaire » car de mon coté, je n'ai jamais dérogé à ma ligne de conduite et j'ai toujours été en phase avec mes principes de vie comme le **respect**, l'**honnêteté** et le **travail** !
Pour seul moteur le soutien de mes proches maximisé par ce sentiment d'amour pour le body et la confiance que j'ai gardé intacte en moi …

Préface N°2

Traduction de tout ceci dans cette 2e Edition, un magazine BBR encore plus proche de vous, grâce à vous…
De nouveaux rédacteurs, de nouvelles rubriques, "votre" magazine n'aura de cesse d'évoluer mois après-mois.

Alors, **consultez** et **consommez** **BBR le MAGAZINE** « **sans modération** » ! Faites le savoir autour de vous, dans votre entourage, parmi vos amis, vos partenaires d'entrainement, dans vos gym, « likez », « partagez » l'information et **devenez FAN BBR** (Bodybuilding Rules)… si vous ne l'êtes pas encore !!

Mobilisez vous, la révolution est en marche…

« Une image, vaut mille mots » / confucius

DREAM 2013 TEAM

Encore un immense merci à mes rédacteurs, une véritable dream team... 100% compétente !

EDITION N°2
MADE WITH YOU... FOR YOU
LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

Eric Rallo Giudicelli
Fondateur BBR Mag

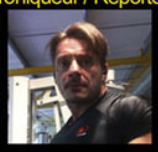
EXCLUSIVTÉ BBR LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

l'équipe de redaction de «BBR le MAG ! » 100% ORIGINAL 100% COMPÉTENT !

Thierry Aussenac
Coach des Champions
juge international

Christophe Bonnefont
Auteur du livre l'Assiette de la Force

Serge Matrone
Journaliste d'investigation
société Powermédia



Christophe Ducos
Bodybuilder
Chroniqueur / Reporter

Véronique Ducos
Championne D'Europe
Juge international
Personal Trainer

Olivier Ripert
Champion
Président NABBA

Mario Valero
Président
Afbb-IFBB France

Christian Attard
champion
Secrétaire général
juge international /
AFCPAS FRANCE NAC

Eric Di Lauro
Mr CANADA,
Pro Trainer
entraineur de
Jay CUTLER
4x Mr Olympia

Fabi Antoine
championne
Pro IFBB
Juge international

NEW

Pierre Mazereau
Professeur D.E
Reporter / Photographe
Chroniqueur

Bernard Dato
Champion de France
Chairman Officiel
Ecrivain

Anthony Aiguaviva
Bodybuilder
Chroniqueur
Boutique
Bodyconcept

Jonathan Renaud
Team Strongman
France

Jean Joseph Giansily
Ostéopathe

100% ORIGINAL 100% COMPETENT

Le STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS bénévoles

CRÉATEUR / FONDATEUR
Eric RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
Lng informatique / Novasport / Novacoms

CRÉATION GRAPHIQUE
Eric Rallo Giudicelli

COLLABORATEURS
Thierry Aussenac, Christophe Ducos Christophe Bonnefont, Véronique Ducos, , Mario Valero, Olivier Ripert, Serge Matrone, Jean-Yves Rallo, Sabine Acquatella, Christian Attard, Eric Dilauro, Fabi Antoine ifbb pro, Pierre Mazereau, Bernard Dato, Anthony Aiguaviva, Jonathan Renaud, Jean Jo Giansily.

PUBLICITÉ
contact@bodybuilding-rules.com

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
Marc Leconte

DÉPOT INPI
Numéro : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.
Le contenu appartient à **lng informatique** et ai protégé par copyright international.
Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Bodybuilding Rules** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.
Bodybuilding Rules se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la redaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

facebook bodybuilding rules

Anthony Alguaviva

BODY CONCEPT

UN PROFESSIONNEL À VOTRE ÉCOUTE

Des produits de qualité & Des conseils personnalisés

MUSCLETECH Research And Development · Gaspari Nutrition · NutreX RESEARCH · SCITEC NUTRITION · MuscleMeds PERFORMANCE TECHNOLOGIES · GRENADE THERMO DETONATOR · Animal.

Bruleurs de Graisse

Booster

Draineur

Protéine

Vêtements

06 58 50 29 84
78 Av. Grande Bretagne
Perpignan

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

N°2 BBR LE MAG 100% ORIGINAL

02 Préface
05 **SOMMAIRE**
06 Reportage Ripert's Bodyshow
26 **CONSEILS DE COACH**
32 **DÉCOUVERTE**
Nicolas LENORMAND
36 Actualité du Body
40 Reportage Chicago pro
47 Quizz
48 **THE AUSTRIAN OAK**
53 **WOMEN BODY**
62 News fédérations
64 INTERNATIONAL Bodybuilding
67 **EXERCICE DU MOIS**
68 **OSTÉOPATHIE**
69 Gym du mois
70 **NO LIMITS Eric Dilauro**
77 **NEWS FROM THE MECCA**
82 Séquence vidéo : Jay CULTER
83 **BODYBUILDING RULES**
84 **SOUS LES PROJECTEURS**
Hervé SALGAS
87 **FOCUS ATHLÉTE**
Cynthia PAUL
90 **GYM FITNESS**
93 **GYM & NUTRITION**
94 La PHOTO / VIDÉO du mois

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

96 **NUTRITION EXPERTE**
Bien choisir ses graisses
98 BEFORE / AFTER
99 Proteine Shake
100 BODY ART
101 **BLAST FROM THE PAST**
105 **CHAMPION STORY**
Denis ADASS
116 **LE POIDS DES MOTS**
119 **BODYCINÉ**
125 **5' INSIDE BODYBUILDING**
127 Strongman FRANCE
129 Les 30 meilleurs biceps du Body
130 La vidéo de MOTIVATION du mois
132 Fond d'écran BBR
133 French CHAMPION
134 Livre d'or
136 Remerciements !
137 **LE MOIS PROCHAIN**
138 1 mois à attendre...

BBR REPORTAGE EXCLUSIF

BODY RIPERT'S SHOW

Reportage et photos par **OLIVIER RIPERT**

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Pour cette 12éme édition du Ripert's Body Show j'ai voulu rendre hommage à nos racines, nos origines sportives. J'ai voulu que la compétition soit imprégnée des stars anciennes qui ont fait les beaux jours du M. Univers NABBA (Steve Reeves, Bill Pearl, Reg Park, John Grimeck, Arnold.....) et ensuite pour certains de l'IFBB. En ouverture de la compétition Sergio Matrone a réalisé un film de 12 minutes durant lequel le public a parcouru avec beaucoup d'émotion l'histoire du bodybuilding de ses origines a aujourd'hui. Ce film fut suivi d'une projection des athlètes sur écran avec pour les symboliser des athlètes connus et reconnus du circuit national (Fabrice Radkowski, Christian Lacoche, David Dahan, Christophe Ducos, Alexandre Nataf, Tony Leon Vega, Gerald Lopez, ...)..

Pour la seconde année LES CATEGORIES BIKINI et MEN'S PHYSIQUE avait lieux

-Chez les Bikinis, 14 compétitrices. Johanna Ortiz remporte la catégorie grace à un physique très tonique et très equilibré. Elle est suivie de près par Emma Patimo seconde et Monira Bennezzar 3eme.

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

BBR REPORTAGE EXCLUSIF

Reportage et photos
par **OLIVIER RIPERT**

BODY RIPERT'S SHOW

EXCLUSIVTÉ **BBR**
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

1 ORTIZ JOHANNA
2 PATIMO EMMA
3 BENNEZZAR MONIRA
4 MALIE LUDIVINE
5 CASINI ALEXANDRA
6 LAPORTE ALINE
7 LITAVIY DASHA
8 CARRERE SOPHIE
9 PONS JUSTINE
10 ASTRUC EMILIE
11 DURAND ANDREA
12 FAURE TIFFANY

ORTIZ JOHANNA 1ere
CATÉGORIE BIKINI

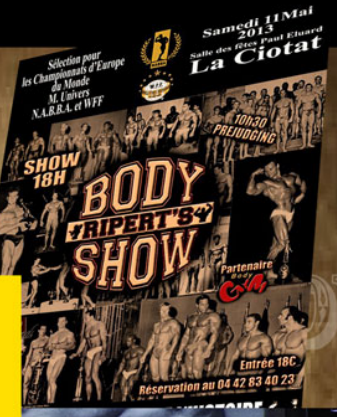
DASHA LITVIY 7e
CATÉGORIE BIKINI

MONIRA BENNEZZAR 3e
CATÉGORIE BIKINI

2 catégories chez les Men's Physiques les plus légers en Men's Physiques 1 et les plus lourds en Men's Physiques 2.
-**Men's Physiques 1**, second l'année dernière Teddy De Maria remporte cette catègorie à l'unanimité des juges. Ludovic Moscoso second, faisait ses premiers pas et c'est sur qu'il y en aura beaucoup d'autres. A la troisième place le vainqueur de 2012 Men's Physiques Axel Sevieri toujours autant ligné mais un peu moins volumineux que ces prédécesseurs.

EXCLUSIVTÉ
BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

1 DE MARIA TEDDY
2 MOSCOSO LUDOVIC
3 SEVIERI AXEL
4 CORRIAS ROMAIN
5 BENSIMON MICHEL
6 BELTIFA ZIDANE
7 PONS JEREMY
8 AUGARDE JOFFREY
9 DOMENECH LUCA



Men's Physiques 2 , à 48 ans Gregory Foussard écrase la catégorie grâce à sa densité et sa définition. Il n'a laissé aucune chance à ses poursuivants. A la seconde place Krys Chapuzet. Gregory Vongphasuk toujours aussi massif et vainqueur de l'édition 2013 se classe 3eme.

1 FOUSSAT GREGORY
2 CHAPUZET KRYS
3 VONGPHASOUK GREGORY
4 MAREO CAL
5 MENDI HENE EMILIAN
6 CONTE MAMADOU KHALIFA

GREGORY FOUSSAT 1er
MEN'S CLASSIC 2

KRYS CHAPUZET 2e
MEN'S CLASSIC 2

EXCLUSIVTÉ
BBR
LE 1er MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Les couples au nombre de 4. La catégorie a été remportée par le couple venu de l'ile de la Réunion M et Mme Payet. Victoire méritée grâce à la fois aux physiques, à l'harmonie du couple, mais aussi à une chorégraphie très sensuelle

1 PAYET PIERRE
2 MAGALHAES COUTINHO STEPHANE
3 MALAQUIN LIONEL
4 DEDIEU HUGO

EXCLUSIVTÉ **BBR**
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

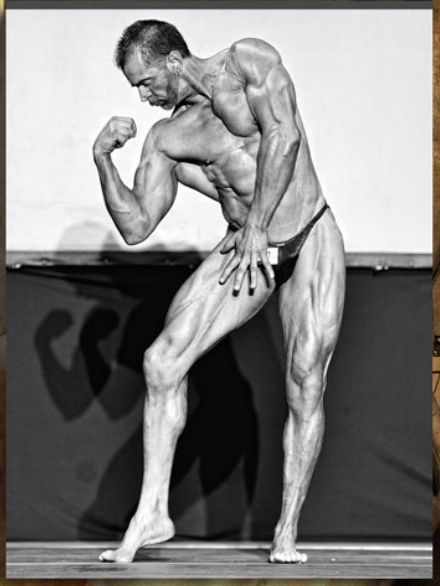
PIERRE & CLAIRE PAYET 1er
CATÉGORIE «COUPLES»

Master +50, 7 compétiteurs. Le Réunionnais François Gauvin Yolin présentait le physique le plus affuté et ses cuisses très puissantes lui ont assuré la victoire. Le second Tony Leon Vega présente toujours une superbe ligne et une très belle qualité et fraicheur pour cette catégorie. Le troisième est Ali Silini très sec.

EXCLUSIVTÉ **BBR**
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Master 1(+de 40 ans leger) 6 compétiteurs. Pour son retour à la compétition, Franck Pellen enlève la première place, son physique ligné et très sec a eu raison de l'excellent Joseph Doutau , 2ème. A la 3ème place Atencia Francis, ultra sec !

FRANCK PELLEN 1er
CATÉGORIE MASTER 1



1 PELLEN FRANCK
2 DOUTAU JOSEPH
3 ATENCIA FRANCIS
4 PERRIER PIERRE
5 RIGARD CERISON

Master 2, 6 compétiteurs. Un autre Réunionnais à la 1ere Place. Pierre Payet tres puissant en cuisses et très sec l'emporte sur Eric Gaudin tout aussi sec mais un peu moins volumineux. Patrick Guison 3eme présente toujours un physique très massif et très large, avec un peu plus de définition il aurait surement inquiète ses prédécesseurs.

1 PAYET PIERRE
2 GODIN ERIC
3 GUISON DAVID
4 DERIAU MICHEL
5 ANJIUS THIERRY

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Catégorie Hommes Fitness, 15 compétiteurs. C'est une catégorie ou ligne, les proportions et la définition sont les critères de jugement. Aux premières places ont retrouve deux anciens vainqueurs du Ripert's Body Show. Yann Enjolras, surement le plus léger de la catégorie présente un physique sans faille. Il devance de peu Alexandre Baldeyrou, en super forme. Son buste en « V » et sa définition ont eu raison de Jean Luc Vossier. Pour ses débuts en compétition Jean Luc remporte cette 3eme place bien mérité grâce a un physique un peu plus volumineux que ses adversaires. Passage réussi de la catégorie Men's physique en 2012 à la catégorie homme fitness cette année pour Mathieu Matarese qui se classe 4ème.

1 ENJOLRAS YANN
2 BALDAYROU ALEXANDRE
3 VOSSIER JEAN LUC
4 MATARESE MATHIEU
5 BIANUCCI CEDRIC
6 SIMONNEAU AUDREN
7 CIPREOS CEDRIC
8 CHAVASSE PATRICE
9 MEDINA LACOMBE CEDRIC
10 CLAUDON SEBASTIEN
10 AMBROSIN JONATHAN
10 CAVERIVIERE JULIEN
10 DEDIEU HUGO
10 MALAQUIN LIONEL

Catégorie Homme Performance, 15 compétiteurs. Moudssa Hamoudi l'emporte sur Romain Carrara grâce à un physique avec des muscles biens ronds et bien pleins. Romain , second a vraiment un très bon potentiel et une très bonne définition. Avec un petit peu plus de volume il sera difficilement battable. A la 3ème place le vainqueur catégorie fitness 2012, Gille Navarro. Belle progression pour Gille qui même en montant de catégorie remporte une belle 3ème place.

EXCLUSIVTÉ
BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

HAMOUDI MOUDSSA 1er
CATÉGORIE HOMME PERFORMANCE

1 HAMOUDI MOUDSSA
2 CARRARA ROMAIN
3 NAVARRO GILLES
4 LESCURE GUILLAUME
5 CARUSO JEAN LUC
6 MOTTE EMMANUEL
7 MAGALHAES COUTINHO STEPHANE
8 BRAIBANTI LOIC
9 MAGGIORE FREDERIC
10 JOSEPH RENE CLAUDE
10 BRESSAND FABRICE
10 CHAUCESSE MARC
10 MOUILLE LAURENT
10 PEETERS CHRISTOPHE
10 MARCHINI THIERRY

Catégorie Homme Athlétique, 14 compétiteurs. Richard Varrucci, présentait un physique à la fois volumineux, très sec et avec une très belle ligne classique. Il remporte cette catégorie et aussi le toute catégorie. Second Ceydrick Floret, très volumineux aussi et un très bon physique. A la troisième place Jean Michel Bosch avec un buste très massif et des muscles bien plein. Un résultat trés serré dans cette catégorie très relevée.

1 VARRUCCIO RICHARD
2 FLORET CEYDRICK
3 BOSCH JEAN MICHEL
4 FLOREANI PHILIPPE
5 MABILLE ROBERT
6 TOUCHAIS ALAIN
7 VAN-THEEMSCHE JEROME
8 CODOL DIDIER
9 DENANS DANIEL
10 FLOREANI PHILIPPE
10 FRANZICS MONACI
10 MORANDI LAURENT
10 FACILA FREDERIC
10 MOMMAYOU JONATHA

EXCLUSIVTÉ **BBR**
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL 100% GRATUIT

VARRUCCIO RICHARD 1er
CATÉGORIE HOMME ATHLÉTIQUE

Catégorie Homme Superbody, 9 compétiteurs d'un très bon niveau. La catégorie n'est pas remportée par le plus gros mais par le meilleur. Meilleur équilibre, meilleure symétrie, très bonne définition et des cuisses de niveau international. C'est Gil Duplan qui l'emporte et qui confirmera plus tard avec une belle seconde place au championnat du monde NABBA. Le second est Khadir Driss, j'adore sa densité et son physique massif. 3eme Gerald Baelen dans une excellente forme, toujours très esthétique. Il devance Julien Suel en forte progression. 5ème Philippe Naud, un buste exceptionnel. Le jour ou les cuisses seront au niveau du haut il faudra compter sur lui pour l'inter.

EXCLUSIVTÉ
BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

1 DUPLAN GIL
2 KHADIR DRISS
3 BAELEN GERALD
4 SUEL JULIEN
5 NAUD PHILIPPE
6 BAELEN DAVID
7 KADRI KARIM
8 HEBRARD SYLVAIN
9 AHMED-AISSA SID AHMED

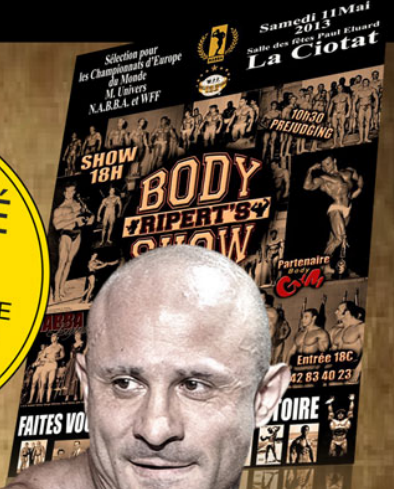
GIL DUPLAN 1er
CATÉGORIE HOMME SUPERBODY

NABBA CLASS, 8 compétiteurs. Gerald Leroy présentait la meilleure forme que je lui ai connu, avec des cuisses très découpées. Il ne pouvait en être autrement que de remporter cette catégorie. Cedric Epinat fait là son retour après une longue absence et beaucoup de convalescence. Cedric était au mieux de sa forme avec un physique haute définition, Khadir Driss obtient logiquement la 3ème place.

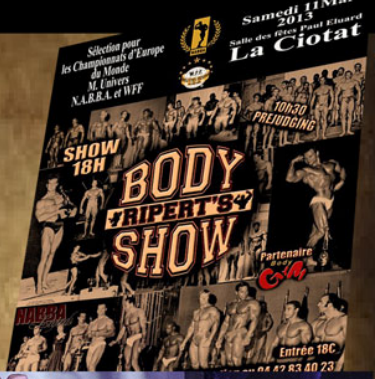
EXCLUSIVTÉ
BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

GERALD LOPEZ 1er
CATÉGORIE NABBA CLASS

1 LOPEZ GERALD
2 EPINAT CEDRIC
3 KHADIR DRISS
4 BAELEN GERALD
5 NAUD PHILIPPE
6 FLOQUET SEBASTIEN
7 BAELEN DAVID
8 DUCOS CHRISTOPHE



EPINAT CEDRIC 2e
CATÉGORIE NABBA CLASS



Chez les filles 3 catégories avec trois niveaux de volume différent.
Les Miss Fitness, Videlina remporte le titre pour la seconde année consécutive. Ses proportions et sa présentation sur scène la rende difficilement battable. Cécile Carvin, une habituée du Body Show, en progression obtient la seconde place. La 3eme est Elodie Moore au physique prometteur.

1 BOCHUKOVA VIDELINA
2 CARVIN CECILE
3 MOORE ELODIE
4 LENNE JENNIFER
5 HERPE KARINE

EXCLUSIVTÉ **BBR**
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

BOCHUKOVA VIDELINA 1ere
CATÉGORIE MISS FITNESS

CECILE CARVIN 2e
CATÉGORIE MISS FITNESS

Miss Athlétique, Françoise Linois 1ere était au meilleur de sa forme avait une belle définition et un physique très longiligne. Les 2 compétitrices suivantes étaient dans un mouchoir de poche, 2ème Karine Leroy, 3ème place on retrouve Emmanuelle Pons 1ere l'année précédente. Emmanuelle présentait un très bon physique, mais son stress a dû jouer en sa défaveur

1 LINOIS FRANCOISE
2 LEROY KARINE
3 PONS EMMANUELLE
4 VAIRAI DEBORAH
5 TARDRES MARTINE

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

FRANCOISE LINOIS 1ère
CATÉGORIE MISS ATHLETIQUE

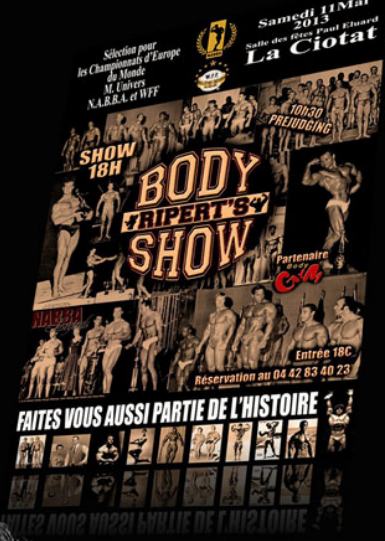
Bodyfitness, seulement 4 concurrentes , mais d'un excellent niveau. Mylene Marchitto toujours en forme et finaliste des championnats du Monde 2012 se classe 4ème. 3ème Marjorie Gomila, bon physique et gros potentiel. Avec quelques mises au point elle pourra exceller dans cette catégorie. Seconde La Réunionnaise Claire Benard Payet , un niveau international avec un physique très féminin et harmonieux. Beaucoup de professionnalisme. 1ère Elodie Ducos, qui réussi son retour à la compétition avec un physique plus rempli sur une excellente ligne. Elle confirmera un mois plus tard avec une belle 4eme place au championnat du monde NABBA.

1 DUCOS ELODIE
2 CLAIRE PAYET
3 GOMILA MARJORIE
4 MARCHITTO MYLENE

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

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



ELODIE DUCOS 1ère
CATÉGORIE BODYFITNESS

CLAIRE PAYET 2ème
CATÉGORIE BODYFITNESS

Meilleur Posing : Christophe Ducos, son posing très classique et très inspiré lui a permis de survoler la compétition. Je profite de cet article pour revenir sur le fait que le posing libre est jugé sur le coté artistique et l'expression corporelle en cohérence avec la musique. Les accessoires et autres déguisements n'ont aucun intérêt et aucune influence dans le jugement.

Meilleur Bras : Michel Deriau, un physique massif et un très gros potentiel pour inter avec un physique plus sec

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

JULIEN SUEL
CATÉGORIE MEILLEURE LIGNE

RICHARD VARUCCIU
VAINQUEUR TOUTES CATÉGORIES

Le Ripert's Body Show c'est aussi pour la seconde année le rendez vous des strongmans avec le championnat de Provence des Strongmans. En- de 105kg Clement Sicard qui l'emporte devant Adam Hales du Royaume Uni

1. Clément SICARD - 47.5 points
2. Adam 'Outspan' HALES (UK Guest) - 46,5 points
3. Matthieu FARINELLA - 44,5 points
4. Xavier PLASSE - 38,5 points
5. Maxime DELEPINE - 37,5 points
6. Julien DRAY - 37 points
7. Adrien DUCHET - 36 points
8. Phil ANGELL-MANNING (UK Guest) - 35,5 points
9. Henri RODOLAKIS - 26,5 points
10. Ewen ROTH - 19.5 points
11. Laurent COLOMBEAU - 14.5 points
12. Cédric DREYFUS - 6.5 points

EXCLUSIVTÉ
BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

1. 1 Morgan ASTE - 19.5 points
2. 2 Nérijus JUOZAPAVICIUS - 17.5 points
3. 3 Aurélien LEJEUNE - 16 points
4. 4 Cyril BOUJUAU - 11.5 points
5. 5 Jonathan RENAUD - 10.5 points

En + 105 kg le phénoménal Morgan Aste l'emporte sur ses concurrents

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

Le Ripert's Body Show c'est la somme des énergies de gens passionnés un grand merci à toute l'équipe organisatrice de Body Gym à La Ciotat, Sergio Matrone, aux juges (Karen Felix, Emmanuel Weill, Thierry Aussenac, Stephane Levy, Christian Lacoche, David Dahan, Stephane Pelloquin, JP), a Karen Felix et Stephane Pelloquin qui nous aide pour mettre en place les spectacle et les musiques, aux partenaires (Yalouz, Le comptoir de la forme, First Class Nutrition, Eric Favre Nutrition, Bulder feel the force, Muscle Maker, ADN store, Rock Palace Nutrition, Team France Strongman)qui nous ont bien soutenu et offert de nombreux lots aux athlètes, à Caroline Gaume Championne d'Europe en titre IFBB qui a eu l'autorisation de l'IFBB pour nous offrir une belle démonstration, à Alexandre Nataf pour son rôle d'homme fort ainsi que pour son imitation inégalé d'Arnold Schwarzenegger et aussi un grand merci à tous les athlètes qui ont été en forme et ont assuré le spectacle. L'édition 2014 se prépare déjà et nous travaillons sur le thème de la nouvelle édition qui sera.....

Les photos de l'article sont de Vincent Dayde , les athlètes peuvent se procurer les photos du Ripert's Body Show en contactant Vincent ici :

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

BODY-GEAR.FR

liste des magasins sur www.body-gear.fr

Réalisation novacoms.com

BODYGEAR

013915749

BODYBUILDING-RULES.COM

Conseils de coach Thierry AUSSENAC

2e Article de notre Coach et ami Thierry Aussenac !
J'ai été très agréablement touché par le grand nombre de messages félicitant cette rubrique et j'en ai fait part à Thierry qui vous remercie par la même occasion !

Mais avant de laisser la parole à «Mr AUSSENAC» je voudrais préciser une chose qui est à mes yeux très importante car relatant une vérité que vous devez connaitre !

Plutôt qu'un long discours ou de rentrer dans une polémique stérile et inutile, je tiens à «remettre les choses à leur place» je vais vous donner, le résultat d'années de travail avec Thierry Aussenac et pour Laurent Bernardini , Thierry Metayer et Jean Kingston... 1 année !! Voilà donc :

LE RÉSULTAT de LA METHODE AUSSENAC en 2013 !

Laurent BERNARDINI :
2e Top de Colmar +40ans +90kg
1er Grand Prix des Pyrénées catégorie Master +90kg
1er Grand Prix des Pyrénées catégorie Body +90kg
Vice Champion d'Europe à Santa Susana 2013 en Master +90kg

Jean KINGSTON :
2e au championnat de France IFBB catégorie Master 3

Karim BOUMAZZA :
1er TOP DE COLMAR senior -80kg.
4eme TOP DE COLMAR semi pro.
1er GRAND PRIX DES Pyrénées vétéran.
1er GRAND PRIX DES Pyrénées senior-80kg.
1er GRAND PRIX DES Pyrénées couple.
1er GRAND PRIX DES Pyrénées toute catégorie.
1er 1/2 FINALE SUD FRANCE IFBB vétéran.
1er 1/2 FINALE SUD FRANCE IFBB senior-80kg.
1er 1/2 FINALE SUD FRANCE IFBB couple.
CHAMPION DE FRANCE IFBB Master-80kg.
CHAMPION DE FRANCE IFBB Couple.
CHAMPION D'EUROPE IFBB Master-80kg.

Thierry METAYER :
Champion de France IFBB Handisport
1e Top de Colmar Handisport
1er Grand Prix des Pyrénées en Handisport

Murielle BOUMAZZA :
2e TOP DE COLMAR Bodyfitness
1ere GRAND PRIX DES Pyrénées Bodyfitness
1ere GRAND PRIX DES Pyrénées couple.
1ere en couple FINALE FRANCE IFBB
1ere FINALE FRANCE IFBB Master femmes

100% EFFICACE

et bien d'autres encore...

Eric RALLO GIUDICELLI
Fondateur BODYBUILDING RULES MAGAZINE
Le 1er magazine sur le Body et le Fitness 100% digital et 100% gratuit !

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Conseils de coach

Thierry AUSSENAC

Article N°2

«On ne construit pas un corps sculptural exclusivement avec des machines»

RETOUR AUX FONDAMENTAUX

Nous sommes en pleine saison estivale, nous profitons de cette période pour échapper un peu à la routine de l'année, à nos séances hebdomadaires, qui bien souvent nous ont un peu fatigués moralement et physiquement, car nous n'avons pas forcément respecté les intervalles de repos nécessaires à la régénération de l'organisme durant la saison.

Alors, même en vacances - ou tout du moins en période de relâche -, nous pensons déjà à la rentrée et NOUS NOUS INTERROGEONS SUR LE TRAINING IDÉAL DE REPRISE POUR AMÉLIORER NOTRE MASSE MUSCULAIRE.

Aujourd'hui, les différentes salles de remise en forme donnent accès à une palette de matériels tous plus sophistiqués les uns que les autres et délaissent de plus en plus les poids libres et le matériel dit « lourd ».

La tendance commerciale actuelle veut en effet que les salles soient de plus en plus « aseptisées », d'une part pour ne pas effrayer la globalité des pratiquants, et d'autre part afin de permettre à une clientèle « lambda » de débutants en musculation de pratiquer , sinon en toute sécurité, au moins en prenant le minimum de risques de blessures possible.

Cette tendance conduit malheureusement à une perte totale de la pédagogie fondamentale de l'apprentissage en musculation : connaissance du schéma corporel, éducation aux placements posturaux corrects, travail sur les ressentis et la maîtrise des exercices …

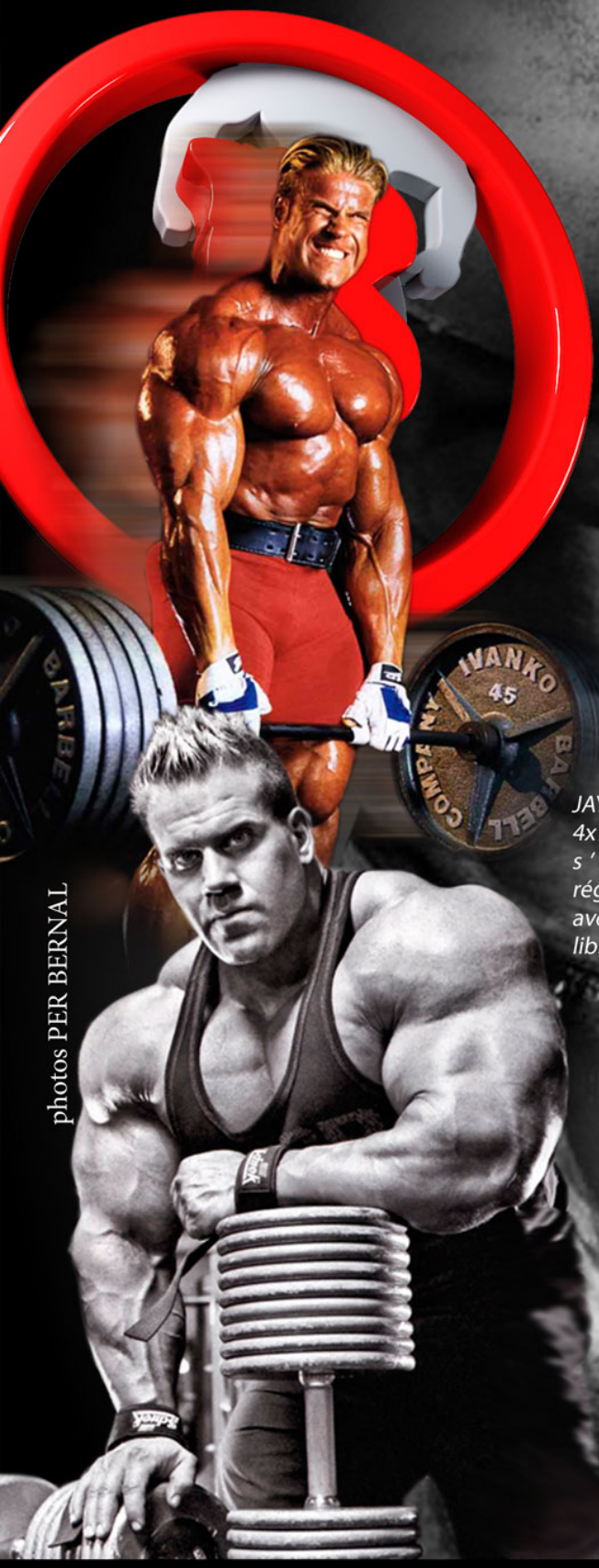
Il faut souligner ici la responsabilité des gérants de centres de remise en forme dans cette évolution : ce sont eux qui impulsent l'esprit qui règne dans leur salle, et ce sont eux aussi qui orientent le travail des éducateurs sportifs qui y travaillent ; or les éducateurs en place dans ces structures ne sont, pour la plupart d'entre eux, pas libres de leur enseignement, et ne transmettent plus aux pratiquants l'approche de la culture physique telle qu'elle devrait être abordée.

S'asseoir sur une machine design dernier cri, s'installer sur – ou dans – un appareil doté d'un confort digne d'un grand canapé, et laisser croire aux pratiquants qu'ils vont obtenir une silhouette de rêve ou un corps d'athlète, tout cela relève de la pure utopie … pour ne pas dire de l'escroquerie !

On ne construit pas un corps sculptural exclusivement avec des machines, et s'il est vrai que les appareils peuvent être un support intéressant pour les débutants (ils procurent un guidage utile et sécurisant au départ de l'apprentissage), l'entraînement musculaire sur des machines guidées n'amène pas à développer les qualités de placements, de coordination et de force requises pour un travail avec poids libres.

Conseils de coach Thierry AUSSENAC

RETOUR AUX FONDAMENTAUX



JAY CUTLER 4x Mr Olympia s'entraine régulierement avec les charges libres

photos PER BERNAL

Pourtant, qui, aujourd'hui, va prendre le temps d'expliquer de manière précise l'intérêt d'exécuter du squat traditionnel avec barre libre sur la nuque par rapport au travail à la presse oblique ?
Ou encore en quoi le squat devant avec barre libre va véritablement faire progresser un physique ?
Et pour quelle raison il peut être utile d'exercer un Rowing buste penché avec barre libre au lieu de se borner à effectuer des tirages à la poulie basse assis ?
Ou en quoi le soulevé de terre, départ sol, façon force athlétique, est un fantastique exercice pour l'anabolisme, qu'il faut préférer aux exercices sur machines ?

Autant de questions sur ces mouvements globaux dits « de base » (développés, squats, soulevé de terre, arrachés, épaulés …), qui nécessitent non seulement une concentration particulière, mais surtout une technique impeccable, tout en mobilisant l'organisme dans son entier pour mener à bien ce style d'efforts.
Oui, vous avez bien lu, je parle bien là d'efforts !
Car ces exercices globaux, qui s'effectuent le plus souvent avec des haltères et des charges lourdes, sollicitent non seulement en même temps plusieurs groupes musculaires, plusieurs articulations, mais aussi le système cardio-pulmonaire ; et, cerise sur le gâteau, ils sollicitent surtout simultanément les muscles moteurs et les muscles fixateurs !

Si j'évoque le goût de l'effort ici, c'est que l'exécution correcte de tels exercices nécessite de développer des charges lourdes en préservant l'intégrité corporelle du pratiquant, ce qui requiert des qualités de placements, de gainage et de force pour une efficacité optimale.

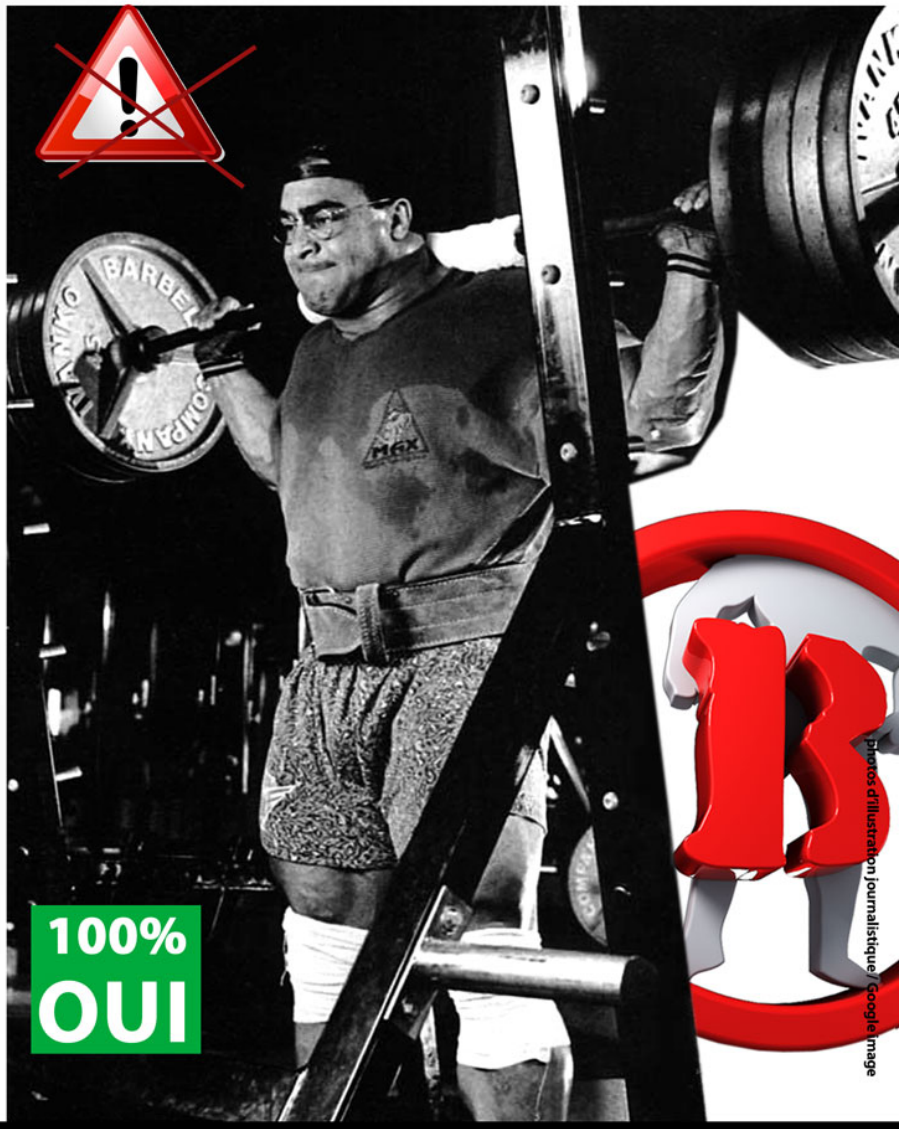
Conseils de coach Thierry AUSSENAC

Pour en revenir à l'utilité des mouvements globaux dans une optique de développement de la masse musculaire par rapport au recours systématique au travail sur machines, j'utiliserais l'image suivante : pensez-vous qu'un sprinter utilise une machine spéciale pour se positionner dans les starting blocks, et que cette « machine miracle » le propulsera sur la ligne d'arrivée ?
Evidemment, la réponse est non ! Pour atteindre son objectif et gagner, le sprinter devra maîtriser les bases de travail de sa technique, améliorer sa coordination, accroître sa souplesse et sa puissance …
En clair, il ne gagnera pas son 100 mètres s'il ne maîtrise pas les fondamentaux !

Soulignons ici que l'apprentissage des mouvements globaux passe obligatoirement par un travail de proprioception.
La « PROPRIOCEPTION », c'est la perception de soi-même, donc la conscience de l'équilibre musculo-squelettique, de la position des différents membres, de leur tonicité, lors de l'exécution d'un exercice, sans que l'individu n'éprouve le besoin de vérifier avec ses yeux.
Tout l'intérêt de cette approche proprioceptive, qui va automatiquement rassembler un maximum de connexions, c'est d'optimiser la performance dans un exercice choisi, en améliorant la stabilité et la coordination, en réduisant les risques de traumatismes et de blessures, ce qui permet de gagner en force.

Prenons l'exemple d'un squat barre libre nuque, voici un florilège des prétextes régulièrement invoqués dans les salles :
« le squat, pour mon dos, c'est dangereux ! », « pour mes genoux, c'est trop risqué ! », « ça va élargir ma taille ! », … Mais surtout, parce que squatter est bien plus fatiguant que de s'asseoir dans une presse : « Le squat, c'est épuisant, il fait trop chaud aujourd'hui ! » …

En réalité, un squat correctement exécuté n'est pas dangereux (sauf contre-indications médicales évidemment) ; c'est même un mouvement extrêmement « rentable » !
Car, nous l'avons vu précédemment, ce mouvement global mobilise intensément toute une chaîne musculaire dans une coordination parfaite, en combinant le travail de plusieurs groupes musculaires (moteurs, synergiques et stabilisateurs) pour réaliser efficacement le mouvement.
Alors oui, concédons-le, exécuter un squat est bien plus difficile que d'utiliser une presse à cuisses inclinée … Mais aussi bien plus « productif » !



photos d'illustration journalistique/ Google image

Conseils de coach Thierry AUSSENAC

Tandis que l'utilisation d'un appareil pour réaliser un exercice « secondaire », c'est-à-dire un exercice plus analytique et ne mobilisant généralement qu'une seule articulation et essentiellement des muscles moteurs, rendra le travail moins intense et donc moins intéressant : plus l'exercice de substitution à un mouvement de base sera réalisé en appui sur une machine (presse, banc, cadre-guide, poulies etc), moins il sollicitera la coordination, les muscles fixateurs et les muscles posturaux.

En résumé : moins de proprioception, moins de coordination, un moins bon recrutement moteur, moins d'anabolisme, moins de force, moins de masse musculaire.

Au -delà de l'anabolisme musculaire, les exercices fondamentaux jouent un rôle capital dans la prévention des blessures via le développement d'une musculature équilibrée et un gros travail de gainage profond.

Enfin, ils présentent l'avantage de permettre au pratiquant d'acquérir une véritable connaissance de son propre ressenti musculaire : c'est le « ressenti kinesthésique », qui amène des automatismes de placements extrêmement précis, un meilleur travail en amplitude maximale, une meilleure maîtrise des actions motrices.

Mais attention ! Privilégier, dans la construction d'un entraînement, les mouvements globaux, ne signifie pas bannir les exercices réalisés sur (ou avec) des appareils !

En réalité, tout est question de dosage, et introduire judicieusement quelques exercices sur machines dans une séance est un excellent compromis !

CONLUSION

Ne fuyez plus les exercices pluri-articulaires de base, ils sont la clef de voûte de votre progression et de votre satisfaction !

La performance personnelle enrichira votre entraînement d'un aspect ludique, le challenge à relever renforcera votre motivation !

Les machines, quant à elles, ne vous renverront que vers la monotonie et l'ennui ; utilisées systématiquement, elles vous conduiront à stagner.

Alors, à vos barres libres et haltères, et « Que la Force soit avec vous ! »

UNE SÉANCE TYPE

pour entraîner votre dos, par exemple :

1) Tractions barre fixe en pronation, à poids de corps ou lesté
2) Rowings barre libre buste penché, prise large en pronation
3) Rowings Haltère 1 bras
4) Soulevé de terre « façon Power »
5) Tirages verticaux sur machine convergente

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

Stages de formations et de perfectionnement dans un cadre idyllique !

www.arcochpayolle.com

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

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

Thierry AUSSENAC

COACHING SPORTIF & NUTRITIONNEL

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

06 86 60 70 89
taussenac@free.fr

BODYBUILDING RULES
DECOUVERTE

NICOLAS

Avoir lancé le 1er magazine sur le Bodybuilding et le Fitness 100% digital et 100% gratuit me comble de joie et cette rubrique en est l'illustration parfaite, ce que certains fans ont surnommé le «BBR SPIRIT»...
En effet, juste après la sortie de la 1ere édition du Magazine BBR, j'ai reçu l'email d'un «supporter» assez particulier aux yeux de Nicolas LENORMAND...
je n'ai pu que m'empresser de mettre en avant ce jeune Champion de France IFBB 2013 à Gravelines dans la catégorie Classic Bodybuilding -170cm.
Ce magazine étant également «le vôtre» , je laisse la parole à son plus fidèle supporter...

Texte de :

« ton meilleur supporter »

NICOLAS LENORMAND est né le 29 MAI 1986 et fait parti de l'equipe Equilibrium.

Il a débuté seul il y a 4 ans et s'entraine depuis 2 ans sous le regard expert de son coach Laurent ERASME au gygagym Toulouse

.

En 2012, Nicolas participe à sa première compétions et termine 6ème a FRANCE.

En 2013 pour sa 2e compétition, il enchaine les succès et termine 3e en demi-finale et Champion de France IFBB catégorie body classic -170cm à GRAVELINES le 28 Avril dernier.
Ami avec son idole FRANCIS BENFATTO, ce dernier lui promet un très bel avenir et le conseil à titre amical .
RIGUEUR ABNEGATION ET TRAVAILLEUR FORCENE NICOLAS REVE DE GRAVIR IES PLUS HAUTES MARCHES DES PODIUMS.
VU SON AGE, SA QUALITE MUSCULAIRE ET SON ACHARNEMENT NUL DOUTE QU'IL COMPTERA DANS LES ANNEES A VENIR COMME UNE VALEUR SURE ET EXEMPLE POUR NOTRE SPORT.

Ton meilleur supporter

kapteur@yahoo.com

LENORMAND

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

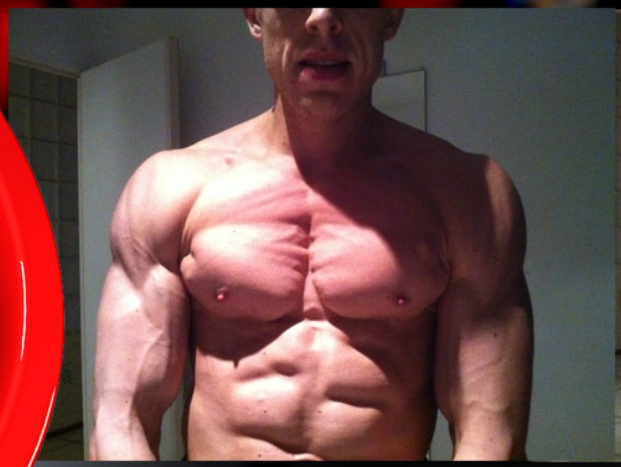
BODYBUILDING RULES
DECOUVERTE

NICOLAS LENORMAND

Avec son idole a gigagym, Francis Benfatto

A la finale France Ifbb en compagnie de son coach et ami Laurent ERASME

Entrainement «Hardcore» sous la pluie au Gymbodyclub



En «prise de masse» 2013

par «Ton meilleur supporter »

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

BODYBUILDING RULES
DECOUVERTE

NICOLAS LENORMAND

par «Ton meilleur supporter»

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

BODYBUILDING RULES
DECOUVERTE

NICOLAS LENORMAND

par «Ton meilleur supporter »

Retrouvez Nicolas LENORMAND sur Facebook

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

ONLINE EDITION 08-2013

ACTUALITÉ

EXCLUSIVITÉ

INFOS

NEWS

OFFRE

PROMOTION

ACTUalité

Cyril ANDRÉ
Athlète IFBB
l'HOMME FORT

FORT BOYARD

Retrouvez tous les samedi sur France 2 , l'athlète IFBB français, **Cyril ANDRÉ** qui sera cette saison l'homme fort de cette émission mythique

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

ONLINE EDITION 08-2013

A ne MANQUER sous AUCUN PRETEXTE

IFBB CHAMPIONSHIPS HOMME - FEMMES - JUNIORS - MASTERS

BODYBUILDING - FITNESS - BODYFITNESS - BIKINI - HANDISPORT

du 18 au 20 OCTOBRE 2013

à Moriani en CORSE

Salle des Fêtes de Sainte Lucie de Moriani

Grâce à l'impulsion du président de l'AFBBF - IFBB **Mario VALERO** et **Jean Paul AGOSTINI**, les jeux méditerranéens se dérouleront cette année sur le territoire français, sur l'île de Beauté !

VENEZ NOMBREUX SUPPORTER ET ENCOURAGER LE TEAM FRANCE !!

facebook

AFBBF

IFBB

Réalisation BODYBUILDING RULES Magazine

30ème JEUX MÉDITERRANÉENS

IFBB

PERFORMANCE SPORTS NUTRITION

WEIDER GLOBAL NUTRITION

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

DARKNESS RETURN

LEE PRIEST son RETOUR à la compétition

facebook

Il fera son grand retour lors du Mr UNIVERS NABBA en Angleterre le 12 Octobre 2013... un come back que l'on suivra de très près !

Autre évenement phare de cette fin d'année 2013, le fameux **GYM AND CO** de Fabien Gil et Nelly Rey
A ne manquer sous aucun prétexte ! **Samedi 02 Novembre** dans une nouvelle salle, **le palais des spéctacles de Saint Etienne !**

facebook

photos PER BERNAL

BODYBUILDING-RULES.COM

Tina KLOEPFER
German Champion

Petit extrait de son entrainement...

Petite halte sur l'ile de beauté au gym **PERFECT BODIES BASTIA**, pour la très sympathique championne Allemande, **Tina KLOEPFER**

PERFECT BODIES, la mecque du Body en Corse !
De passage sur notre ile de beauté, du lourd avec la championne **Véronique Ducos** et son champion de compagnon Big **Jean Paul Broglia** qui prépare en ce moment l'Arnold Classic Madrid master ! ainsi que **Philippe et Sandra** (Philippe n'est autre que le champion Suisse overall IFBB 2012 !)
Un super training ensemble, un moment de détente et de convivialité autour d'un bon repas sur le port de Bastia…. Bref, la belle vie entre passionnés !

PB
PERFECT BODIES
fitness & Squash Center
Zone Industrielle d'Erbajolo - 20600 FURIANI

GYM OUVERT TOUT L'ÉTÉ
1000 M2 CLIMATISÉ

cet été OFFREZ VOUS

LE MEILLEUR DU FITNESS
04 95 30 47 10
www.perfectbodiesbastia.com

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

ESSA OBIAD 4e
IFBB PRO BODYBUILDER

ROELLY WINKLAAR 1er
IFBB PRO BODYBUILDER

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHCAGO

Bienvenue aux nouveaux Pros présents sur la scène de l'Open :

Stefan Havlik (Bratislava, Slovaquie), Justin Compton (Mt Sterling, Kentucky)
Et Chris Darby (Texas City, Texas), sur la scène des 212
Le grand vainqueur de ce Wings of Strength 2013 est sans aucun doute **Roelly Winklaar** qui emporte cet Open alors que tous les regards étaient braqués sur Essa Obaid qui se représentait en tant que tenant du titre.
Pour bon nombre de personnes, **Essa OBIAD** devait monter sur la plus haute marche et prendre la victoire, mais Roelly Winklarr en a décidé autrement !
« La french menace » **Lionel BÉYÉKÉ**, notre athlète de la Team France nous a bluffés, pour ceux qui ont dit à sa précédente compétition lors de l'Arnold Classic de Madrid, qu'il était « Smooth »,
Cette-fois ci, tout le monde à pu admirer son corps sculpté et dur !
Sur scène, ce fût un très bel affrontement entre Lionel Béyéké (2ième) et Bill Wilmore (3ième)… une véritable bataille pour la victoire.

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHICAGO

Certain spécialiste aurait même positionné Lionel Béyéké à la 1ère place... quoi qu'il en soit, il est désormais bien placé pour rivaliser avec les meilleurs athlètes sur la scène d' Olympia !

Mais revenons sur le grand vainqueur du Chicago pro 2013, un **Roelly Winklaar** qui s'est présenté dans une condition inégalable ! Des muscles ronds, pleins avec une taille fine et des bras toujours aussi gros comme à l'accoutumée pour notre plus grand plaisir ainsi que celui des nombreux fans présents ce soir-là.
De son coté, étrangement, le tenant du titre 2012, **Essa Obaid** a été reléguée à la quatrième place…
Le nouvel arrivant **Justin Compton** (5ième) est un peu la surprise du spectacle. Il a énormément progressé depuis l'obtention de sa carte Pro IFBB il y a même pas un an aux championnats nationaux. Étant donné qu'il a pris la cinquième place sur un line-up comme celui-ci, Justin est un athlète à suivre !
Du coté des autres « frenchies », **Alexandre Nataf**, de la Team France est arrivée Enorme et Déchiré !
Il est peut-être hors du Top 5 mais dans une super forme ! (Merci à Peter Foucaux au passage de lui avoir prêté un maillot de posing, car Alex fut bien surpris d'avoir perdu un bagage arrivé sur l'aéroport de Chicago)

ROELLY WINKLAAR 1er
IFBB PRO BODYBUILDER

LIONEL BÉYÉKÉ 2e
IFBB PRO BODYBUILDER

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL 100% GRATUIT

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

Craig Richardson

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHICAGO

Le classement final du CHICAGO PRO 2013 « à la loupe » :

1. Roelly Winklaar – BIG Roelly, Massif, avec un incroyable double biceps, plus musclé, et des cuisses de profils stupéfiantes ! Ses Quadriceps sont bien séparés mais manque légèrement de sèche. Fessiers et Ischios creusé… impressionnant !
2. Lionel Béyéké – De notre Team France, Enorme et Sec ! De super Quads striés, une taille fine qui remonte sur une super largeur des dorsaux et une bonne cage sur ses poses de profil. Manque légèrement de condition sur ses poses de dos, jambes, fessiers, épaules. Un Dos très large et un bas du dos creusé, Super combinaison Masse et Ligne, Bravo Lionel !
3. Bill Wilmore – En super condition comme d'habitude, il pourrait serrer un peu plus pour l'arrière c'est sur, sur la pose du plus musclé et abdos cuisse il ressort super bien Bill !
4. Essa Obaid – Enorme, Déchiré ! Des abdos épais mais manque de condition de dos. Dommage pour ses vergetures sur le ventre et le haut des cuisses.
5. Justin Compton – Surement la meilleure condition du plateau, taille fine, des pecs énormes de profil, des Quads incroyables ! Mais un manque de masse sur l'avant et l'arrière des cuisses. Des fesses striés avec un double biceps de dos de haut niveau, bref, une entrée remarquable et remarquée chez les Pros !
6. Lee Banks – Un super physique en X, un taille fine pour un homme d'une grande taille !
7. Stefan Havlik – Super forme ! Beau physique bien sec, une taille fine et une très belle sangle abdominale.
8. Keith Williams – Haut du corps très massif avec des Pecs striés, manque de condition de dos et de masse pour sa taille.
9. Constantinos Demetriou – Super double biceps de face, mais manque de masse sur les Quads, sur le vaste externe et ne font pas très grosse sur les profils. Superbe Condition comme nous avons l'habitude de le voir, sec et granuleux. (Je commence à m'habituer à sa spécifité capillaire ;))
10. Jeff Beckham – Un gars très grand avec un beau potentiel mais il manque de masse…
Jonathan Rowe – Un athlète imposant, mauvaise condition, mais de bons Quads et un Dos large.
JoJo Ntiforo – Massif sur le haut du corps, mais lisse de dos, manque de condition.
Alexandre Nataf – De notre Team France, Certain l'on comparé à Bryan Pazdzierz des 212 en version plus musclé, Taille épaisse, il n'a pas une des meilleures ligne mais il est Gros et Déchiré ! Un peu plus de Tan et il sera encore plus à son avantage au prochain concours. Un double Biceps de dos splendide, une

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

Manuel Lomeli – Pecs épais, Quads striés, manque de dorsaux et taille un peu épaisse sur les poses de dos.
An Nguyen – Manque de condition, mais un super potentiel, une petite taille. Un athlète qui progresse bien chaque année !
Craig Richardson – Déception pour lui, au moment de la pesé il dépasse le poids et passe en Open…

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHCAGO

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

RICKY JACKSON 1er
IFBB PRO BODYBUILDER

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHICAGO

IFBB PRO 212

Après sa 8ième place à TORONTO, TRICKY a amélioré son physique et s'est qualifié pour Olympia 2013 grâce à cette victoire.

1. RICKY JACKSON "TRICKY" – Des Quads épais et découpés, un superbe double biceps de dos. Tout le monde le voyait déjà sur les marches du podium.
2. GAETANO CISTEMINO –De gros Quads, Ecorché de dos avec les fessiers striés ! Dois serrer un peu pour améliorer la condition principalement sur le torse, un gars solide !
3. BOLA OJEX – Belle ligne, manque de bras mais super forme pour son retour !
4. CHARLES RAY ARDE – Il paraît BIG pour cette catégorie, Petite taille, super condition, manque un peu de découpe sur les quads, avec un dos énorme !
5. DERIK FARNSWORTH – Mr interview de muscle contest, Quads Ecorchés, belle couleur, commence à dégarnir sur le haut du crâne ☒ Beau physique en X difficile à avoir pour un petit homme.
6. JOHN SHERMAN – De retour depuis sa dernière competition lors du Phoenix Pro 2010, il est passé pro dans les années 90, Bonne musculature générale.
7. ANGE RANGEL VARGAS – Bel athlète, avec de grosses jambes sur les profils, waou !
8. BRYAN PAZDZIERZ – Sec et Granuleux, comme on n'a encore pas vu dans cette catégorie avec de gros triceps. Ce n'est pas le plus esthétique, mais il est massif pour un 212.
9. PETER FOUCAUX – De notre Team France, Très musclé sur le haut du corps avec un super double biceps de face, manque un peu de largeur sur les jambes vue de face, mais elles sont superbe sur les poses de profil ! Une belle pose biceps cage, avec de bons arrières d'épaules !
SHELBY STARNES – Super condition dont on s'attendait, mais manque de masse musculaire pour cette catégorie et surement les jambes les plus maigres de profil qu'on est vu sur ce plateau. Point fort : Un bas du dos très développé comparé à ce qu'on voit habituellement chez les 212 !
LUIS SANTIAGO – Bel esthétique, mais manqué cruellement de jambes pour cette catégorie.
JAMES DARLING – Bonne condition, de bon quads, devrait serrer un peu plus, mais bien maigre sur le bas du dos.
– Vraiment BIG du haut du corps pour les 212, mais au physique pas très agréable.
THOMAS BENAGLI
CHRIS DARBY – Nouveau Pro, Bonne forme et bon poseur, mais doit encore être bien plus massif pour cette catégorie.
BENJAMIN PARRA – Manque de condition.

PETER FOUCAUX 9e
IFBB PRO BODYBUILDER

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL 100% GRATUIT

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHCAGO

PHYSIQUE PRO

1. JAMIE PINDER
2. VALERIE GANGI
3. NICOLE BALL
4. MINDI O'BRIEN
Elle a reçu le Prix du meilleur Posing !
5. ANDREA HOLLIDAY
6. LISETTE ACEVEDO
7. KIM TILDEN
8. BAILEY SHUCK MINIHAN
9. LOANA MUTTONI
10. DANIELLE PONT
11. LEONIE ROSE
12. LEILA THOMPSON
13. NOLA TRIMBLE
14. LA DRISSA BONIVEL
15. LOHANI NOOR
16. MARINA LOPEZ
17. JILL DEARMIN
18. EVANGELINE BELTON
18. LAURA DAVIES
18. MARLINEA ECHOHAWK
18. LORI STEELE
18. AMIE FRANCISCO
18. JILL RUDISON
18. CHRIS KRAMER
18. STACY WRIGHT

FIGURE PRO

1. ANN TITONE
2. LINDA ANDREW
3. BERNITA STUCKEY
4. NATALIE WAPLES
5. LAURIE SCHENELLE
6. AGNESE RUSSO
7. CHIKONDI MSEKA
8. CHAYA BOONE
9. VICKI COMPTE
10. CHELSEY MORGENSTERN
11. TEELA THOMPSON
12. TIFFANY ARCHER
13. AUBE HINZ-PUGH
14. ESSENCE MONET
15. ELENI KRITIKOPOULOU
16. GLORIA TARPLEY
16. SHALA CHANTEUR
16. MICHELLE MAYBERRY
16. MAGELA CAMBRONERO
16. KATERINA TARBOX
16. LOUISE ROGERS
16. CENDRILLON RICHARDSON
16. MELANISE PETTEE
16. SAMANTHA MAYCOCK

IFBB PRO FEMMES

Monique Jones de Greenville est championne, Top dix à Olympia, Gagne le Show ! Juanita-Blaino était au Championnat National 2012 et c'est son premier pro. C'est une fille locale de Chicago, Flic dans une région dangereuse, une raison pour être favorisé ou pas ? Vous en serez seul juge… ☒ Elle se classe 2ième .
Tina Chandler de Houston est en grande forme, elle présentait un défi à Monique. Faisait beaucoup de vidéos sur le web. Après une 2e place au PBW Tampa en 2011 elle a pris la 10ème place à l'Olympia cette année et n'a pas concourru depuis le 13ème Arnold 2012. Tina se classa 3ième .
René-Campbell Championne du Monde IFBB 2012 - 1ère place et Overall Winner (carte Pro décerné) Classé 4ième .
Nancy Clark est la Championne Canadienne Nationale 2011. Classé 5ième .

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

06 JULLLET 2013 , CHICAGO, IL

WINGS OF STRENGTH CHICAGO PRO

par TONY AIGUAVIVA

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CHICAGO

IFBB PRO FEMMES

Résultats

1. MONIQUE JONES
2. JUANITA BLAINO
3. TINA CHANDLER
4. RENE CAMPBELL
5. NANCY CLARK
6. SHERRY SMITH
7. CHRISTINE ENVALL
8. NATALIA BATOVA
9. SHERRI GRIS
10. MICHELLE BRENT

EMERY MILLER
SHARON MOULD
ANN GANNON
BETH WACHTER
AURELIA GROZAJOVA

1. JAMIE PINDER
PHYSIQUE

1. MONIQUE JONES
PRO IFBB WOMEN

1. ANN TITONE
FIGURE

PROCHAINE ETAPE, TAMPA !

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL 100% GRATUIT

CRÉDIT PHOTO : ISAAC HINDS

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

SONDAGE

EST-CE QUE **MAMDOUH ELSSBIAY** ALIAS
PEUT RENTRER
DANS LE TOP 6 À MR OLYMPIA 2013

BIG RAMY

1. OUI
2. NON
3. PEUT-ÊTRE

facebook
BODYBUILDING RULES

DONNEZ VOS RÉPONSES
SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

CRÉDIT PHOTO : PER BERNAL

PROPOSEZ NOUS VOS QUIZZ & SONDAGES

contact@bodybuilding-rules.com

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Reportage
Christophe DUCOS

ARNOLD
THE AUSTRIAN OAK
SCHWARZENEGGER
1ÈRE PARTIE

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

ARNOLD THE AUSTRIAN OAK

SCHWARZENEGGER

1ÈRE PARTIE

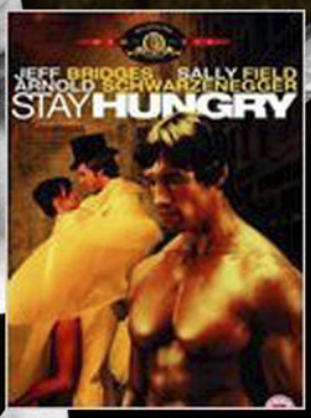
Reportage
Christophe DUCOS

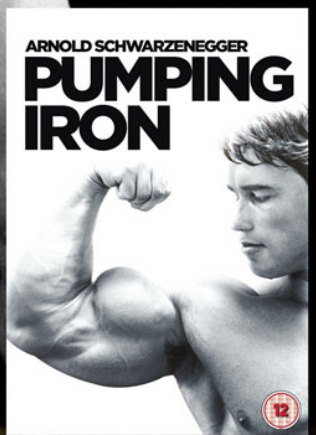
Ses apparitions cinématographiques…

En cette période de vacances, propice à la détente, pourquoi ne pas voir ou revoir un des nombreux films que notre père a tous, ARNOLD SCHWARZENEGGER, a tourné dans sa longue carrière ?
Petit retour en arrière sur celui à qui tout réussi. Si Arnold a fait du culturisme, c'est parce que son but ultime était de devenir une star de cinéma comme son idole REG PARK. Ce dernier représentait l'image populaire d'Hercule ou de Maciste.

Il fût donc le modèle d'Arnold autant en culturiste qu'en acteur. Alors qu'il est au sommet de son art en tant que culturiste, il décroche son premier rôle à l'âge de 23 ans sous le pseudonyme d'ARNOLD STRONG, son nom étant trop difficile à prononcer, dans HERCULE A NEW YORK. Son accent autrichien étant incompréhensible, sa voix sera complètement doublée au montage. Ce n'est qu'en 73 qu'il obtiendra son deuxième rôle dans LE PRIVE de Robert Altman, où il n'est d'ailleurs même pas crédité au générique.

Il décide alors de prendre des cours de théâtre et de diction pour avoir plus de crédibilité.
A partir de là, les choses sérieuses commencent. En 74, c'est en participant à une émission de télé que Bob Rafelson le remarque et l'engage pour jouer dans STAY HUNGRY aux côtés de Jeff Bridges et Sally Field.
Son interprétation lui vaut le Golden Globe du meilleur jeune espoir l'année suivante. C'est en 77 que sort PUMPING IRON de Georges Butler, qui retrace sa préparation pour le Mr OLYMPIA de 1975 à Pretoria en Afrique du sud. Arnold cabotine, et attire les feux des projecteurs comme un aimant l'acier.

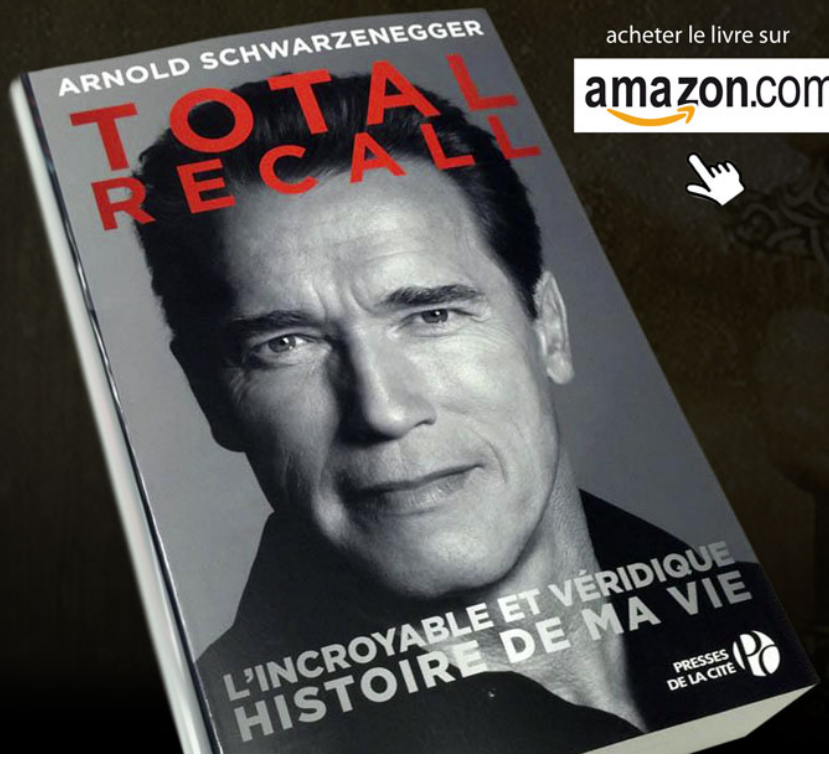




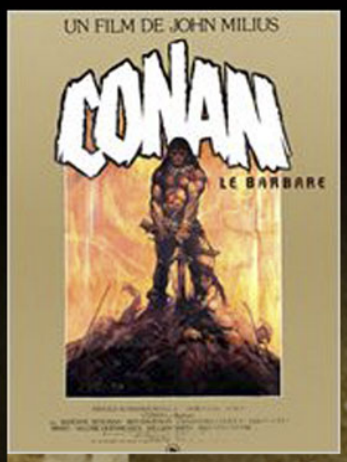
Reg Park

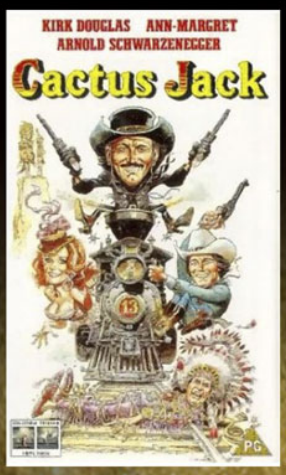
Et c'est en 1982, que le secret de l'acier justement, va révéler Arnold au monde entier lorsqu'il joue le rôle-titre dans CONAN LE BARBARE de John Milius. Un article lui sera d'ailleurs consacré dans un prochain numéro de BBR.
Il est alors définitivement propulsé star de film d'action lorsque James Cameron lui propose de jouer Kyle Reese dans son film futuriste TERMINATOR. Mais il refuse et demande à jouer le rôle du cyborg tueur alors que ses agents lui déconseillent vivement un rôle de méchant pour la suite de sa carrière.

N'écoutant que son instinct, il persuade James Cameron et devient en quelques scènes et phrases cultes LE TERMINATOR dont le monde entier se souviendra. Sa carrière s'envole alors vers le firmament des stars d'Hollywood qu'il ne quittera que lorsqu'il entrera en politique bien des années plus tard.
Tout a déjà été dit dans son autobiographie « TOTAL RECALL » que je vous invite à lire, si cela n'a pas déjà été fait.



acheter le livre sur
amazon.com





- 1969 : Hercule à New York (Hercules in New York), d'Arthur Allan Seidelman : Hercule
- 1973 : Le Privé (The Long Goodbye), de Robert Altman : Hood dans le bureau d'Augustine (non crédité)
- 1976 : Stay Hungry, de Bob Rafelson : Joe Santo
- 1977 : Pumping Iron, de George Butler et Robert Fiore : lui-même
- 1977 : Pumping Iron 2 : Lui-même
- 1979 : Cactus Jack (The Villain), d'Hal Needham : Le bel étranger - Ange Gabriel
- 1980 : Scavenger Hunt, de Michael Schultz : Lars, le professeur de gym
- 1982 : Conan le Barbare (Conan the Barbarian), de John Milius : Conan le Cimmérien
- 1984 : Conan le Destructeur (Conan the Destroyer), de Richard Fleischer : Conan le Cimmérien
- 1984 : Terminator (The Terminator), de James Cameron : Le Terminator (T-800 Model 101)
- 1985 : Kalidor, la légende du talisman (Red Sonja), de Richard Fleischer : Kalidor
- 1985 : Commando, de Mark L. Lester : John Matrix
- 1986 : Le Contrat (Raw Deal), de John Irvin : Mark Kaminsky, aka Joseph P. Brenner
- 1987 : Predator, de John McTiernan : Le major Alan 'Dutch' Schaeffer
- 1987 : Running Man (The Running Man), de Paul Michael Glaser : Ben Richards
- 1988 : Double Détente (Red Heat), de Walter Hill : Le capitaine Ivan Danko
- 1988 : Jumeaux (Twins), d'Ivan Reitman : Julius Benedict
- 1990 : Total Recall, de Paul Verhoeven : Douglas Quaid/Hauser
- 1990 : Un flic à la maternelle (Kindergarten Cop), d'Ivan Reitman : Detective John Kimble
- 1991 : Terminator 2 : Le Jugement dernier (Terminator 2: Judgment Day), de James Cameron : Le Terminator (T-800 Model 101)
- 1993 : Président d'un jour (Dave), d'Ivan Reitman : Lui-même
- 1993 : Last Action Hero, de John McTiernan : Jack Slater / lui-même
- 1994 : A Century of Cinema, de Caroline Thomas : lui-même
- 1994 : True Lies, de James Cameron : Harry Tasker
- 1994 : Junior, d'Ivan Reitman : Dr. Alex Hesse
- 1995 : Beretta's Island, de Michael Preece : lui-même (cameo)
- 1996 : L'Effaceur (Eraser), de Chuck Russell : John Kruger « l'Effaceur »
- 1996 : La Course au jouet (Jingle all the way), de Brian Levant : Howard Langston
- 1996 : T2 3-D: Battle Across Time, de John Bruno, James Cameron et Stan Winston : Terminator
- 1997 : Batman & Robin, de Joel Schumacher : Mr. Freeze / Dr. Victor Fries
- 1998 : Junket Whore, de Debbie Melnyk : lui-même
- 1999 : La Fin des temps (End of Days), de Peter Hyams : Jericho Cane
- 2000 : À l'aube du sixième jour (The 6th Day), de Roger Spottiswoode : Adam Gibson / Adam Gibson Clone
- 2001 : Docteur Dolittle 2, de Steve Carr : White Wolf (voix)
- 2001 : Last Party 2000, la démocratie américaine dans tous ses états (Last Party 2000), de Rebecca Chaikin et Donovan Leitch : lui-même (non crédité)
- 2002 : Dommage collatéral (Collateral Damage), d'Andrew Davis : Gordy Brewer
- 2003 : Bienvenue dans la jungle (The Rundown), de Peter Berg : le patron de bar (cameo)
- 2003 : Terminator 3 : Le Soulèvement des machines (Terminator 3: Rise of the Machines), de Jonathan Mostow : Le Terminator (T-850 Model 101)
- 2004 : Le Tour du monde en quatre-vingts jours (Around the World in 80 Days), de Frank Coraci : Prince Hapi
- 2005 : Arnold à la conquête de l'Ouest (How Arnold won the west), d'Alex Cooke : lui-même
- 2008 : Dans la peau de George Bush (Being W.), de Karl Zéro et Michel Royer : lui-même
- 2009 : 2012, de Roland Emmerich : le Gouverneur de Californie
- 2009 : Terminator Renaissance, de Mcg : le T800 voix et ressemblance C G I
- 2010 : Expendables : Unité spéciale (The Expendables), de Sylvester Stallone : Trench Mauser (cameo)
- 2012 : Expendables 2 : Unité spéciale (The Expendables 2), de Simon West : Trench Mauser
- 2013 : Le Dernier Rempart (The Last Stand) de Kim Jee-woon : le shérif Ray Owens
- 2013 : Escape Plan de Mikael Håfström : Rottmayer
- 2014 : Ten de David Ayer : John « Breacher » Wharton

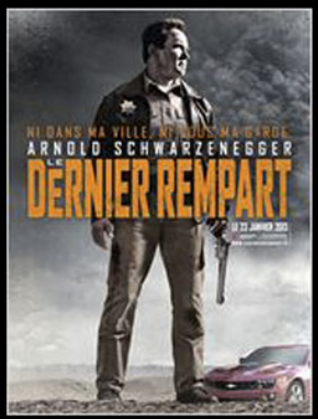
Télévision

- 1974 : Happy Anniversary and Goodbye (TV), de Jack Donohue : Rico
- 1976 : Les Rues de San Francisco (The Streets of San Francisco) (série TV) : Josef Schmidt (1 épisode)
- 1977 : The San Pedro Beach Burns (série TV), d'Earl Bellamy : Muscleman (1 épisode)
- 1980 : The Jayne Mansfield Story (TV), de Dick Lowry : Mickey Hargitay
- 1990 : Les Contes de la Crypte (Tales From the Crypt) (série TV), d'Arnold Schwarzenegger : X-Cori (non crédité) (1 épisode)
- 1992 : Christmas in Connecticut (TV), d'Arnold Schwarzenegger : l'homme sur chaise devant le camion de la télé
- 1992 : Lincoln (TV), de Peter W. Kurnhardt : John G. Nicolay (voix)

C'est en janvier 2011, son mandat de Gouverneur ayant expiré qu'il annonce son retour au cinéma. Il est à l'affiche d'Expendables 2 en 2012(dans un rôle plus important que dans le premier volet où il ne faisait qu'une apparition).
Son vrai retour dans un premier rôle s'effectue avec « THE LAST STAND » où il tient tête à des trafiquants de drogue et des tueurs malgré son âge avancé dans une petite ville frontalière du Mexique où il exerce le métier de shériff.
La même année il monte un projet de série animée avec Stan Lee intitulée The Governator, mais le scandale lié à ses infidélités conjugales amènent les sociétés productrices à se retirer du projet qui est abandonné.
Il retrouvera Sylvester Stallone dans le film Escape Plan, racontant l'histoire d'un concepteur de la sécurité la plus aboutie pour les prisons qui se retrouvera lui-même incarcéré et devra trouver le moyen de s'en sortir.
L'année 2012 voit l'entrée en production du film Ten réalisé par David Ayer, où Arnold Schwarzenegger joue un rôle au sein d'une unité d'élite. La sortie du film est prévue pour 2014.
En octobre 2012, le projet d'un nouveau volet de CONAN LE BARBARE avec Arnold Schwarzenegger, intitulé « The Legend of Conan », et produit par Fredrik Malmbergest, est annoncé officiellement.
En mai 2013, Arnold Schwarzenegger confirme qu'il reprend son rôle pour un cinquième volet de Terminator, en cours d'écriture et qui devrait être un reboot, donnant sans certitude aujourd'hui, naissance à une nouvelle trilogie. Il annonce également la suite du film Jumeaux, intitulé Triplés, qui lui permettra de retrouver Danny DeVito et de jouer avec Eddy Murphy, qui jouera le rôle du troisième frère.

A croire que la carrière d'Arnold ne fait que commencer…

En attendant, le choix est immense, passez donc de bonnes vacances en compagnie d'Arnie :



SUPER BRÛLEUR DE GRAISSES

AUX EFFETS ULTRA ENERGISANTS

Performance Sport Nutrition a mis au point le **Yelllow Burner** bien connu grâce à ses gélules jaunes, afin d'accroître la perte de graisses tout en conservant un maximum d'énergie. Le **Yellow Burner** associe des ingrédients aux vertus thermogènes* et énergisantes à la L-carnitine. Sa combinaison de thé Vert, maté, ginseng, racine de Maca, guarana et caféine fait du **Yellow Burner** l'un des plus puissants « brûleur de graisses » du marché. Enrichi en vitamine C, puissant antioxydant aux effets stimulants, il participe à la bonne santé des cellules en luttant contre les radicaux libres.

**La vitamine C, le ginseng et le guarana apportent l'énergie nécessaire à un effort intense. Le thé vert stimule la dégradation des lipides et le guarana aide à brûler les graisses. La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.*

EN VENTE SUR WWW.PERFORMANCE-FORCE.COM

ET DANS VOTRE SALLE DE SPORT N°Vert 0 800 90 57 14

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

WOMEN BODY

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

Graphisme Eric RALLO GIUDICELLI

LES NOUVELLES AMAZONES

Elles s'appellent Nadia, Sofia, Laetitia, Isabelle, Elodie, Françoise, Sophie, Rachel, Jessica, Anne-Lise, Noella, Emilie, Murielle, Daphné, Caroline…et elles se sont illustrées cette année chacune dans leur catégorie et leur fédération.

Moi, J'ai voulu orienter le projecteur sur elles sans distinction de fédération, sans parti pris… Elles ont gagné pour certaines les Championnats de France, pour d'autres une sélection pour des Championnats internationaux et enfin, certaines ont gagné un Championnat international.
Elles sont le présent et le futur du Body français, elles ont travaillé des années durant pour obtenir le titre convoité et la reconnaissance de leurs pairs.
Elles sont touchantes, émerveillées, humbles, pleines d'espoir…Elles ont des vies bien remplies avec ça… remplies de maris, d'enfants, de travail parfois double, de famille, de contraintes…
Mais **elles sont passionnées, guerrières de la fonte, n'ont peur de rien et donnent tout à leur sport**…

sources photos : google images

Aujourd'hui, je vous les présente toutes…celles qui ont marqué ce début d'année…et je vais m'arrêter ce mois-ci plus particulièrement pour un portrait plus complet sur certaines d'entre elles….

Je ferai également un petit focus dès le mois prochain sur celle que j'appellerai « la petite qui monte »…celle qui ne s'est pas forcément classée mais qui mérite aussi qu'on la motive…ce sera **Emilie Astruc**.

Voici donc les noms de nos athlètes qui nous viennent des fédérations IFBB, WABBA/NAC, NABBA et qui se sont classées aux premières places en ce début d'année et qui feront toutes, en son temps, l'objet d'un article plus poussé :

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

LES NOUVELLES AMAZONES

WOMEN BODY

Catégorie Bikini : Sofia Wafa Benoit, Anne-Lise Amati Costa (notre athlète corse qui a déjà fait l'objet d'un article dans le n°1), Noella Duchemin.
Catégorie Fitness : Nadia Bouderbala, Françoise Linois, Emilie Sellier
Categorie Bodyfitness ou Figure : Laetitia Guelton, Isabelle Leveau, Elodie Ducos, Sophie Leo, Rachel Ramos, Jessica Greff, Muriel Boumazza, Daphné Polliand

Pour la catégorie Bikini, je vous parlerai aujourd'hui de Sofia Wafa Benoit
Pour la catégorie Fitness, de Françoise Linois et enfin pour la catégorie Bodyfitness/Figure, d' Isabelle Leveau

Sophia Wafa BENOIT

Sofia Wafa Benoit évolue en catégorie Bikini en France et en Shape en international. Elle est prothésiste ongulaire. C'est un petit bout de femme de 1m55 pour 42kgs en compétition. Elle s'entraîne depuis 4 ans à peine et a déjà un bien joli palmarès à l'AFCPAS/NAC :

1ere en Miss Bikini 2011, Vice-Championne de France 2012 , 2ème Miss Bikini au Grand Prix de ST Prix, finaliste à Univers à Hambourg 2012, Championne de France et finaliste des Championnats du Monde 2013 à Chypre.

Sofia a pratiqué l'escrime pendant 7 ans, puis plus rien jusqu'à la découverte de la musculation, ce qui n'a pas manqué de surprendre ses proches qui par la suite ont été remplis d'admiration pour son parcours. Dans certains regards Sofia dit ressentir l'admiration et l'encouragement, dans d'autres…l'incompréhension, mais ca ne l'arrête pas, bien au contraire.

sources photos : google images

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

WOMEN BODY

Sophia BENOIT

LES NOUVELLES AMAZONES

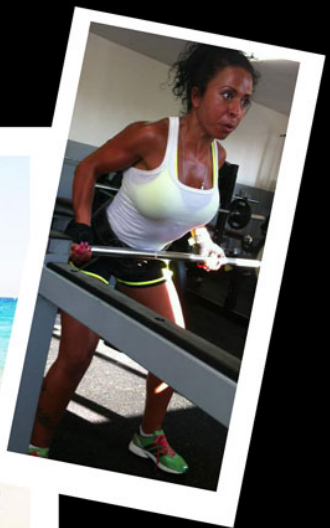
1ère en Miss Bikini (boulognes sur mer Mai 2013)

Au début Sofia affichait 12kgs de plus sur la balance et c'est grâce à une perte de poids efficace et à l'image que le miroir lui renvoyait qu'elle s'est prise au jeu.
La catégorie Bikini correspondait à ses attentes et c'est tout naturellement qu'elle s'est lancée dans un autre régime « spécial compétition » comme elle dit (et vlan : encore 13kgs de moins !) afin d'être opérationnelle et remporter sa première victoire.
Depuis elle porte haut l'étendard de la détermination, du courage et prouve que l'impossible est possible, il faut juste y croire !
Sofia regrette seulement le manque de compréhension dans sa vie de tous les jours. Il arrive qu'elle soit obligée de se « dé-sociabiliser » en période de compétition car la nourriture culturiste implique certains sacrifices qui ne sont pas toujours bien compris. De même pour l'humeur qui n'est pas toujours égale. Son mari qui l'aide et la soutient en sait quelque chose, mais il la motive toujours quand elle a comme elle le dit « un coup de mou ».

Peu importe, Sofia possède le meilleur : les souvenirs de la remise de son titre par celle qui est son modèle Nathalie Camou, Athlète figure internationale de renommée, également devenue son amie et sa conseillère. Elles oeuvrent toutes les deux afin de peaufiner le physique de Sofia et l'orienter vers la catégorie Shape International avec des critères complètement différents des Bikinis en France. Ce qui fait dire à Sofia que les mentalités en France devraient évoluer voire changer pour s'adapter à l'International.

Sophia en compétition

Sophia avec Philippe Benoit



En mode "guerrière"

Le message de Sofia est clair. Il faut croire en soi et ne jamais se décourager, peu importe le regard des gens, les préjugés. Ne jamais avoir peur de l'échec car l'échec est de renoncer. Chaque fin de préparation est pour Sofia déjà une victoire et pour elle le body est un sport de partage.

Que les dieux du Body et les nombreux pratiquants t'entendent Sofia, bien qu'individuel, le body doit permettre de partager et tu t'y emploie avec assiduité, j'ai pu le constater. Ta gentillesse et ta douceur font plaisir à voir. Bonne route pour la suite.

sources photos : google images

Retrouvez Sophia sur Facebook

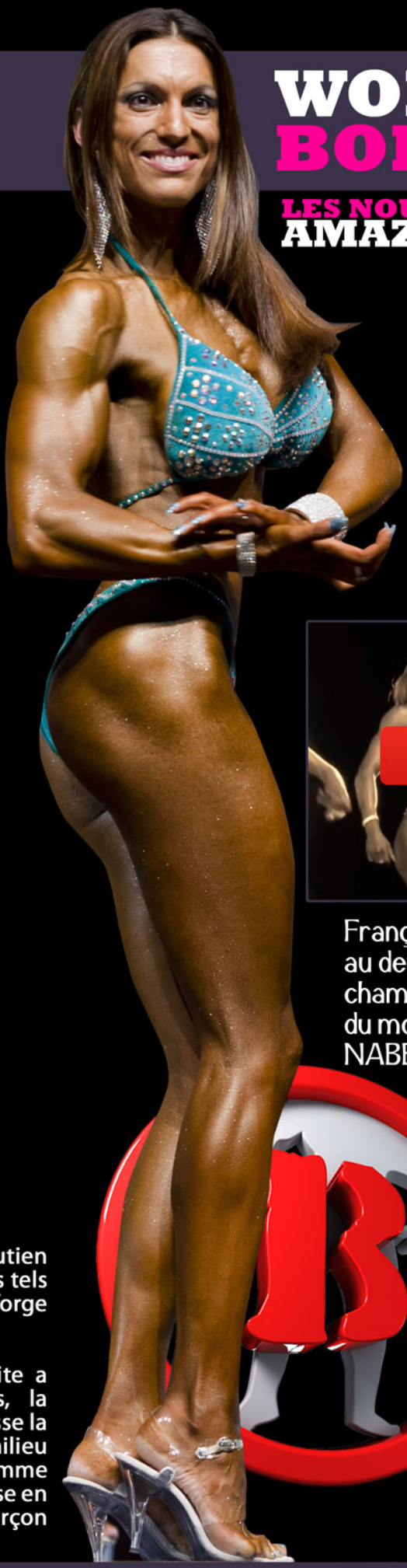
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Françoise Linois

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

WOMEN BODY

LES NOUVELLES AMAZONES



Françoise Linois est une athlète que je connais bien et je suis très fière de parler d'elle, car elle représente une des meilleures progressions que j'ai pu voir dans ma carrière chez les filles.
Françoise a 35 ans et est pédicure-podologue. Elle mesure 1m72 et pèse 63kgs. Elle pratique la musculation depuis 2008. En 2009 elle commence sa jeune carrière en catégorie Fitness mais elle ne se classe pas. En 2011 elle se présente au Rippert Body Show en fitness et obtient une 4ème place. En 2013 elle se présente en Body Fitness au Grand prix des Pyrénées où elle se classe 2ème. Elle remonte sur les planches au Rippert Body show en miss Athlétique et prend la 1ere place ainsi qu'au Grand Prix de Lyon en Body fitness. Le président NABBA France Olivier Rippert la sélectionne alors pour les championnats du Monde en Italie dans la catégorie très variée des Miss Toned Figure où elle ne se classera pas malheureusement. Mais pour Françoise le plaisir de ces souvenirs reste le plus important.

Françoise au dernier championnat du monde NABBA en Italie

Françoise a bénéficié durant ses jeunes années du soutien inconditionnel de ses parents pour la pratique de sports tels que la gymnastique, la danse (10 ans de classique, ca forge !)mais ça n'allait pas durer…
En 1994, elle fait, enfin, connaissance avec le Fitness.
Par ailleurs, notre Françoise ayant poussé un peu trop vite a été obligée de porter un corset pendant 3 ans, la musculation pour elle, a été le déclic ! depuis, elle « pousse la fonte » pour connaître sa force et être dans un milieu d'hommes qui lui convient mieux que celui des filles comme elle aime à le signaler. Ce n'est pas pour cela que Françoise en est moins femme. Elle est d'ailleurs maman d'un petit garçon de 9 ans, Emrys.

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

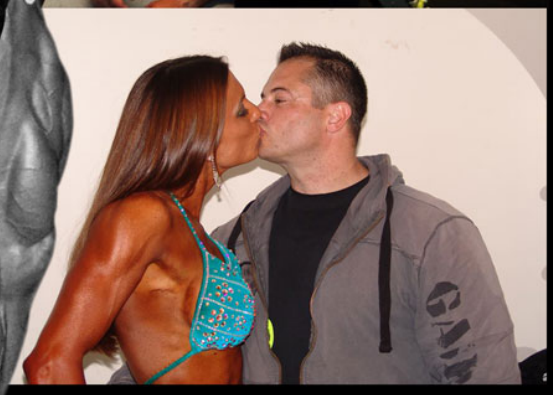
WOMEN BODY LES NOUVELLES AMAZONES

La compétition est venue d'un seul coup et si l'on peut dire sur un défi lancé à son ex-conjoint, culturiste également, afin de lui montrer qu'il n'était pas le seul à tenir un régime !
En 2011, après une séparation un peu difficile, Françoise a trouvé un exutoire dans le Body et c'est aidée par ses amis Christophe et Elodie Ducos qui l'ont soutenu et coaché, qu'elle est remontée sur scène métamorphosée. C'est aussi grâce à eux qu'elle a rencontré son compagnon et coach actuel bien connu du milieu culturiste puisqu'il s'agit de notre Champion international Fabrice Rinaldi. A cette collaboration plus que fructueuse est venu s'ajouter en tant que sponsor un grand nom du Body International et ancien Professionnel mis à l'honneur dans le BodyBuilding Rules n°1, j'ai nommé Alain Camborde, «Boss» de la marque de Protéines et de compléments alimentaires Tegor Sport Elite que Françoise remercie de tout cœur pour sa confiance.
Françoise est donc bien entourées par ses amis, le seul bémol est la vision de ses parents qui comme on peut l'imaginer, craignent pour la santé de leur fille lorsqu'ils la voient en période de régime.
Comme pas mal de culturistes, il est souvent navrant de constater que c'est souvent parmi les leurs que les fondus de fonte trouvent le moins de soutien ! la désinformation, l'ignorance et le « qu'en dira-t-on » en sont souvent la cause. C'est triste et parfois révoltant de ne pouvoir partager les instants magiques que procure cette discipline avec les « non-initiés », surtout quand ils sont de notre famille.
Heureusement, Françoise trouve le réconfort dans les yeux de ses amis, ses patients, son compagnon et aussi son fils ! la plus belle des récompenses.
Françoise est aussi un exemple pour pas mal de femmes, et je sais de quoi je parle je l'ai vu s'épanouir, en étant loin d'elle et en ne la voyant pas souvent, le changement est spectaculaire !
Depuis ces résultats encourageants, Françoise dispense un peu de son savoir aux femmes qui lui demandent des entraînements et des conseils diététiques et avoue y trouver un certain plaisir. Elle s'ébahie lorsqu'une femme lui fait des compliments, ce qui reste rare, mais assez éclatant si l'on considère que d'habitude les femmes entre elles se jalousent. Pour les hommes, ce satané ego fait encore des siennes !
Françoise dit qu'elle a su « mettre en accord sa tête et son corps » délicieuse formule du bien-être si l'on considère qu'elle a connu la désagréable sensation d'être écrasée verbalement et insidieusement à une époque pas si lointaine.

Très concentrée à l'entrainement

1ère au Ripert's Bodyshow

Avec son compagnon le champion Fabrice RINALDI



WOMEN BODY

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

LES NOUVELLES AMAZONES Françoise Linois

Elle avoue vouloir encore un peu de « beef », mais pour ça il va falloir encore travailler très dur et concilier vie sociale, vie familiale et vie sportive. Tout est question d'organisation. C'est une acharnée, une perfectionniste qui ne s'épargne pas et du coup qui en demande beaucoup aux autres aussi…
Françoise aime l'ambiance et les souvenirs de compétition. Les préparatifs, le posing et les essayages de bikini. Ce qui l'a le plus impressionnée c'est pourtant le backstage à Monde : 22 filles alignées…..Bienvenue à l'International Françoise !

Et pour le futur, elle se projette en athlète NPC, rêve de faire l'Arnold Classic.. alors pour ça, plus de cuisses, plus d'épaules pour équilibrer son physique. Elle sait que sans rêves elle n'avancera pas !

Ces modèles ? Candice Greene et Oksana Grishina…le Top du muscle au féminin…de qui elle s'inspire en visionnant leurs entraînements. Pour Françoise, peu importe la fédération, elle espère que le travail des dirigeants paiera un jour au plus haut niveau pour les athlètes françaises. Cependant, même si elle croque la vie à pleines dents façon Epicure, elle aimerait aller tenter sa chance ailleurs sous d'autres latitudes plus vastes.

Elle avoue ne rien vouloir changer dans son parcours si ce n'est un autre cursus scolaire peut-être plus orienté vers le sport.

Françoise remercie toutes les personnes qui l'ont soutenue, son Amour et coach qui l'a supporté au propre comme au figuré et dont les conseils ont été si précieux.

Son message : « never give up ! », elle transmet: Vivez vos rêves, ne rêvez pas votre vie, ne faites pas qu'essayer et ne laissez jamais tomber ! Belle philosophie. Merci à toi pour ta joie de vivre et ton optimisme Françoise. En tant qu'ancienne athlète je te souhaite le meilleur et longue route dans notre sport.

Retrouvez Françoise sur Facebook

Isabelle Leveau

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

WOMEN BODY

LES NOUVELLES AMAZONES

Isabelle Leveau est une athlète très discrète pourvue d'un réel talent pour notre sport. Elle fait son petit bonhomme de chemin en vivant joyeusement sa vie de tous les jours comme si de rien n'était avec une humilité qui me touche.

Elle a 37 ans et travaille avec son mari Jesael dans un débit de tabac à la frontière Belge. Sa catégorie est celle des figure + de 35 ans.
En fait, Isabelle est tombé dans le body pour faire comme son mari. Pour elle ce sport est le prolongement de son histoire d'amour qui dure depuis 22 ans. C'est d'autant plus touchant et magnifique que lorsqu'Isabelle parle de son mari et de leur relation, on peut ressentir tout l'amour échangé.

Depuis 10 ans, elle remue donc de la fonte avec Jesael, fait l'admiration de sa famille et de ses proches devant tant de sacrifices pour y arriver et on comprend pourquoi. Elle me dit que sa plus grande fan est sa petite sœur Aurélie.
Cette année Isabelle s'est adjugé le double titre de Championne de France AFCPAS et celui de Championne du Monde NAC !
Isabelle est arrivée à la compétition en suivant Jesael lors de sa première année de concours. Lorsqu'elle a découvert la catégorie féminine, elle a eu envie de se lancer elle aussi !
Elle ne sait pas si elle peut avoir une influence sur les gens mais elle espère leur donner envie de prendre soin de leur corps. Isabelle pense qu'avec de la volonté et du travail on obtient ce que l'on veut.
Pour elle en tous cas, aucun mal à concilier la vie familiale et la vie sportive.

Son meilleur souvenir est bien évidemment le dernier en date aux Championnats du Monde NAC à Chypre le 1er Juin 2013. Son rêve était de faire partie du top 6, alors la première place pour Isabelle était du domaine de l'utopie. Elle espère maintenant poursuivre sur sa lancée avec le championnat Univers en Allemagne fin novembre

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Isabelle Leveau

LES NOUVELLES AMAZONES

Jesael Leveau

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Isabelle Leveau

WOMEN BODY

LES NOUVELLES AMAZONES

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

Pourtant, isabelle n'a pas d'idoles ou de modèles. Elle admire toujours le travail des autres athlètes et c'est tout à son honneur. Elle admire aussi une grande Dame du body qui est aussi son amie et qui n'est pas étrangère à sa réussite cette année : Maryse Manios, notre Pro Bodybuilding depuis pas mal d'années !

Ce qu'il faut retenir dans la personnalité de cette Championne qu'est isabelle, c'est cette discrétion et cette humilité qui font la différence. Elle vit Body avec son mari depuis 10 ans dans une totale osmose et un amour inconditionnel. D'ailleurs son mot de la fin est celui-ci : « Pour Jesael et moi le body est une grande passion que nous vivons ensemble ! ça fait maintenant 22 ans que nous sommes ensemble, vivons, travaillons et nous entraînons ensemble ! 24 heures sur 24 ! (rires) Le body est la touche finale à notre couple et c'est grâce à lui que j'ai atteint ce niveau ! »
Pour ma part je ne sais si c'est l'amour du Body ou l'amour de son homme qui a sublimé et préservé Isabelle..dans les deux cas on en peut que l'envier… et lui souhaiter la plus belle histoire d'amour qui soit pour longtemps… !

Retrouvez Isabelle sur Facebook

Le mois prochain :
Noella Duchemin et Emilie Astruc pour la catégorie Bikini, Daphné Polliand et Laetitia Guelton pour la catégorie Figure

IFBB FRANCE AFBBF

Association française de Bodybuilding et Fitness

facebook

AFBBF IFBB

INFORMATIONS

LA **DEMI FINALE** ET **FINALE** FRANCE IFBB AURONT LIEU LES **12 ET 13 AVRIL 2014** AUX MUREAUX REGION PARISIENNE

RAPPEL :

Cette année aux Jeux Meds il y aura une **catégorie Handisport** (tout handisport confondu) çà n'a jamais fait jusqu,à présent nous en avons fait la demande qui a été acceptée.

Que tous les athlètes handisport qui désireraient faire cette compétition appellent à ce N° de Tel : **06-74-07-34-84**

AFCPAS

par **Christian ATTARD**

l'Association Française de Culture Physique Athlétique et Sportive

A.F.C.P.A.S

Association fondée le 08 juin 1934 N°171479

GP DE SAINT PRIX & SELECTION UNIVERS NAC LE 26 OCTOBRE 2013

Christian Attard

GRAND PRIX DE SAINT PRIX ET SELECTION UNIVERS NAC LE 26 OCTOBRE 2013
26 octobre à 18:00
Saint-prix 95, à Paris

S'inscrire · Vous participerez peut-être

ALLER SUR LE GROUPE et S'INSCRIRE

IFBB TAHITI

Fédération internationale de Body Building et de Fitness en Polynésie Française

Jerry YEUNG :
Représentant Officiel en Polynésie Française
Président Exécutif IFBB Tahiti
Membre du bureau directeur IFBB
Océanie/Pacifique Sud
Préparateur Physique diplômé

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE

SEIJI WONG

PARTENAIRE OFFICIEL en supplément pour l'année 2013 de L'IFBB TAHITI

IFBB Tahiti: Seiji, parle nous un peu de toi.
S.W: Alors je m'appel Seiji Wong j'ai 28 ans et je suis passionné de sport et plus particulièrement de bodybuilding. Je m'entraîne tous les soirs après le boulot. Durand mes heures de libre je lis beaucoup, regarde des documentaires juste pour le plaisir de m'instruire.
IFBB Tahiti: Comment t'est venu l'idée de faire une boutique de compléments alimentaires?
S.W: **Les 5 Éléments** c'est avant tout une passion. Au début j'en faisais venir que pour moi afin d'avoir toujours les même complément tout au long de l'année. Ensuite mes amis mon demandé pourquoi ne pas faire profiter les autres? Beaucoup de champions de différentes disciplines sportives viennent à la boutique acheter leurs compléments. Il y a bien sur les bodybuilder mais aussi des piroguiers, Paddle boarder, motocross, cycliste, marathonien...
IFBB Tahiti: Quel type de produits proposes-tu?
S.W: Concernant les compléments j'ai surtout des protéines (whey, caséine, complexe...) et de acides aminés. Pour ce qui est des accessoires de musculation, gants, ceinture de soutien, tenue de

sudation et autre. Je vends aussi la marque de vêtements Platinum Style Tahiti la première marque de vêtement axé sur le motocross.

IFBB Tahiti: Pour conseiller tes clients est-ce que tu imprimes simplement des conseils et entraînements d'internet pour les donner?

S.W: Généralement les clients viennent demander conseil quand ils n'arrivent pas à avoir de résultat avec l'aide d'Internet. Il faut savoir que chaque personne n'a pas le même style de vie. Je pose donc tout un tas de questions qui me permettront de conseiller les clients pour qu'ils obtiennent leurs résultats.

IFBB Tahiti: Qu'as tu pensé quand Mr Jerry Yeung, président de l'IFBB Tahiti, est venu te proposer ce partenariat?

S.W: J'ai été très surpris car on ne s'était jamais vu et il voyait qui j'étais. Une question que je me suis posé à été pourquoi moi? Il y a d'autres boutiques mais il m'a choisi. Il m'a expliqué par la suite les raisons de ce choix. Est ce que vous imaginez l'importance de ce partenariat? Cela signifie beaucoup. Tout d'abord que l'IFBB à totalement confiance en moi. L'IFBB va m'offrir l'opportunité d'apprendre tout ce qu'il y a à apprendre dans le body building. Aussi, elle m'offre l'opportunité de faire de nouvelles rencontres (ex: Ronnie Coleman, Jay Cuttler et bien sur Arnold Schwarzenegger). Enfin, d'intégrer la grande famille qu'est l'IFBB. Vous savez, on n'entre pas dans la famille IFBB comme dans un moulin, ils choisissent consciencieusement leurs membres.

IFBB Tahiti: Quelles sont donc ces raisons?

S.W: La première raison est que Mr Jerry Yeung n'a entendu que de bon retour venant de ma boutique et des conseils que je donnais. La seconde est mon sérieux et mon dynamisme dans mon travail. La dernière chose qui a eu beaucoup d'importance est mon implication ainsi que celui de ma compagne Jessica dans le body building et ses différentes disciplines (mens classique, miss bikini Fitness...)

IFBB Tahiti: Un dernier mot pour conclure?

S.W: Tout simplement un grand merci à l'IFBB Tahiti ainsi qu'à tous les grands athlètes de Polynésie qui ont sus me faire confiance. Ensemble, nous pouvons mieux faire avancer le sport mais aussi le pays.

viste du Président à La boutique de compéments alimentaires LES 5 ÉLEMENTS

Mr Seiji Wong - Responsable de la boutique
Totalement impliqué dans le sport et plus particulièrement le Bodybuilding, met ses services et conseils à toutes personnes souhaitant obtenir des résultats rapides et durables.
Son professionnalisme et ses compétences ne sont plus à prouvé car il été choisi par l'IFBB Tahiti pour être le partenaire officiel en supplément pour l'année 2013. **Tel: 220 420**

Contact :
ifbb.tahiti@gmail.com / Tél.Fax **00 689 833900**
BP 43020-98713 Fare Tony Papeete Tahiti
www.ifbbtahiti.com / facebook IFBB Tahiti Official.

Jerry YEUNG

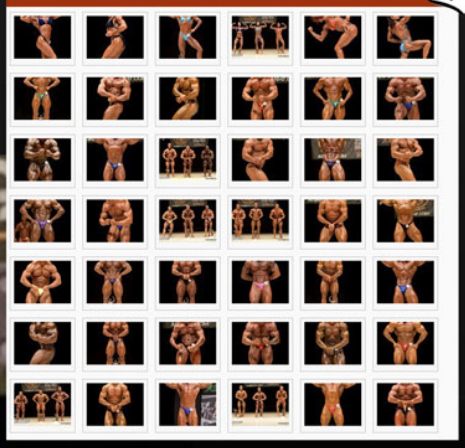
REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE
POLYNÉSIE

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE

CANADIAN BODYBUILDING FEDERATION (CBBF)

VOIR LA GALERIE PHOTOS



RESULTATS PROVINCIAL 2013

VOIR LES RÉSULTATS

3	2	Daphne Madigin	SK	
6	3	Lorraine Handley	MB	
4	4	Claudette Laurin	AB	
1	5	Dolly Skailes	BC	26
5	6	Robin Eve	ON	26

To the top

Women's Masters 35+ Lightweight

Number	Placing	Athlete	Province	Score
11	1	Liza Miranda	AB	5
7	2	Lorie Noiles	NB	12
10	3	Angela Dupuis	AB	14
8	4	Stephanie Green	AB	19
9	5	Melissa Balcom	NS	25

To the top

Women's Masters 35+ Heavyweight

Number	Placing	Athlete	Province	Score
15	1	Tananarive McGowan	ON	5
300	2	Debbie Fury	NS	12
16	3	Heather Manuel	NF	14
17	4	Julie Bourassa	PQ	23
13	5	Nancy Richard	PQ	24
14	6	Iris Swatuk	ON	26
12	7	Karen Maher	BC	39

To the top

Women's Lightweight

REVUE DE PRESSE INTERNATIONALE CANADA

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

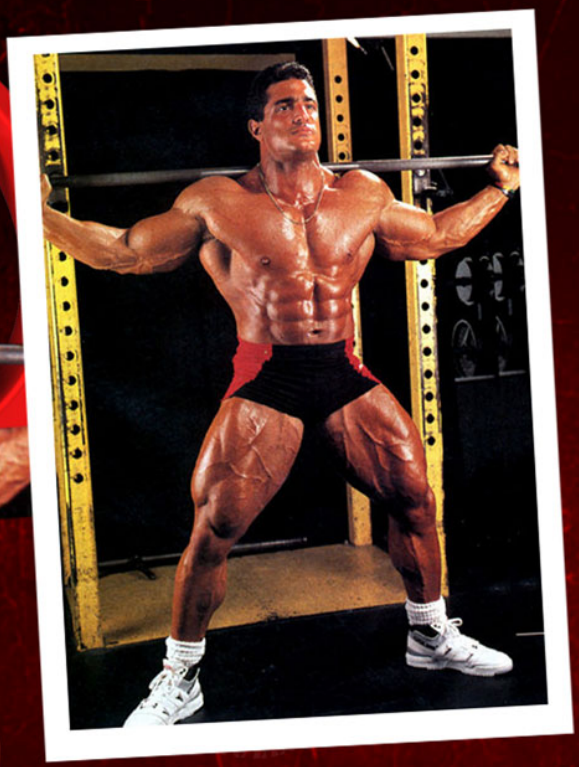
L'Exercice SQUAT

EXERCICE DU MOIS

CUISSES

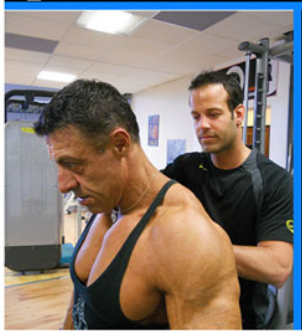
Squat jambes écartées
Wide barbell squat

FRANCO SANTORIELLO
IFBB PRO



OSTÉOPATHIE

par JEAN JOSEPH GIANSILY Ostéopathe / pratiquant à Bastia



L'OSTEOPATHIE au service des plus grands CHAMPIONS !

Les COURBATURES

Les courbatures correspondent à des microlésions ou microdéchirures des fibres musculaires. Pour les réparer, l'organisme déclenche une petite réaction inflammatoire. Le muscle devient alors sensible au toucher.

Le ressentit est une impression de rigidité musculaire, souvent due à un effort long et important qui survient au bout de 24 heures voir 48 heures.

A faire

Effectuer des exercices d'étirement après les efforts. La chaleur (bain, douche) peut vous soulager également tout comme un massage ou encore la contraction des antagonistes, Faire également attention à son alimentation et son hydratation (avant, pendant et après l'effort).
Vous pouvez également pratiquer un sport doux comme la marche, le stretching ou bien le vélo à allure modérée.
Pensez à travailler dans la physiologie du muscle pour éviter les contractures et courbatures excessives.

NB : l'échauffement Musculaire
Le fait d'échauffer ses muscles permet au muscle d'augmenter en température et de gagner en souplesse, les tendons deviennent plus élastiques et le débit d'oxygène dans le sang plus important.

sources photos : google images

GYM du mois

ENGAGEMENT GYM QUALITÉ DU MOIS ENGAGEMENT

LE KLUB
FITNESS CENTER

FITNESS - MUSCULATION - KICK BOXING

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

Si je vous dis «**Canada, Corse et Pyrénées**... Cela ne vous dit pas grand chose ??
Et bien c'est pourtant lors du Gp International des Pyrénées de Brigitte et Jean-Louis Balat que j'ai eu la chance et l'honneur de rencontrer votre nouveau rédacteur, l'entraineur des champions, le Mr Canada **Eric Di Lauro** !

Laissez-moi vous présenter ce gourou du Bodybuilding, ce globe-trotter qui distille ses précieux conseils de coach à travers le monde aussi bien à Mr Olympia Jay Cutler qu'à vous si vous le prenez comme coach !

propos recueillis par
Eric RALLO

NO LIMITS

Eric DiLauro's New Generation Training Systems

Eric Di Lauro en train de coacher le très célèbre et 4x Mr Olympia Jay Cutler !

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

Mr CANADA

Ma carrière sportive a commencé très tôt.
En effet, j'ai commencé le football à l'âge de 3 et continué à jouer jusqu'à l'âge de 21 ans au niveau semi-pro.

Malheureusement, comme nous le savons tous, au Canada, le football a perdu en popularité et j'ai décidé de me lancer dans de nouvelles aventures. Pendant ce temps, j'ai aussi joué au hockey et au baseball très intensément.

Vers la fin de ma carrière de footballeur, j'ai débuté la compétition en course de cross-country et en athlétisme.
J'ai gagné de nombreux records au lycée aux épreuves des 1500 mètres et 3000 mètres durant les courses du Grand Montréal, (les records sont toujours d'actualité aujourd'hui encore).

J'ai ensuite rejoint un club d'athlétisme local et ai commencé à concourir partout au Canada. J'étais premier en cross-country et premier à la course sur 3000 mètres.
J'ai continué de courir et on m'a offert une bourse d'études à l'Université de l'Arkansas. J'ai accepté la bourse, mais pour ne pas être affecté par l'aspect académique, je suis retourné au Canada.
Après six années, j'ai décidé de relever de nouveaux et plus grands défis.

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

C'est alors que ma carrière en Culturisme a commencé. Après deux années d'entrainement, j'ai pris la deuxième place au Mr Montréal dans la catégorie des « lourds légers ».
Cela m'a qualifié pour les Provinciaux en 1997 où j'ai terminé deuxième dans toujours en "lourds légers ». En 1998 encore une deuxième place, mais dans la catégorie des poids lourds cette fois.

Ce fut ensuite la compétition nationale à Edmonton en 1999, pour laquelle je me suis entraîné au mythique GOLD GYM de Vénice en Californie.
C'est à partir de là que j'ai été de plus en plus motivé et inspiré par de nombreux athlètes IFBB très compétitifs. Mon poids hors saison avoisinait sur la balance les 280 livres (127 kg) et mon poids de compétition les 240 livres (108 kg). Une sixième place a alimenté la flamme pour l'année suivante à Calgary, en Alberta.

Tout en continuant à la Mecca (GOLD GYM de Vénice) J'ai appris beaucoup de techniques qui ont amélioré mon entrainement physique avec de nombreux champions IFBB du passé dans le but de s'entraider à obtenir nos objectifs communs.
Avec 1 année d'entrainement très dure et une préparation pour les championnats canadiens à Calgary en Alberta, le plus grand spectacle au Canada, j'ai foulé la scène et remporté la catégorie des poids "super-lourds" à 108 kg sec.
Après cette grande victoire, j'ai acquis une certaine reconnaissance dans le milieu et j'ai commencé à entraîner beaucoup de bodybuilders amateurs, athlètes de fitness et Bodyfitness. J'ai aussi eu beaucoup de clients du show-business, du cinéma et du monde des finances. C'est alors que mon entreprise de formation a vraiment commencé à décoller.

photos PER BERNAL

Je me suis rendu au concours de Mr. Olympia durant ces 16 dernières années et ai travaillé dans les expos et ai rencontré beaucoup de gens sympas, dont un en particulier qui n'est autre que le 4 fois M. Olympia Jay Cutler !.
Je ne pourrais jamais suffisamment exprimer tout ce que j'ai de beau à dire au sujet de Jay.
Nous nous sommes rencontrés il y a plusieurs années et nous sommes toujours suivis, soit dans les centres d'entrainement physique ou à la salle de sport le GOLD'S GYM.
J'ai aussi travaillé à cette époque pour une compagnie de compléments alimentaires basée à Las Vegas et lors de mes tournées commerciales j'en profitais pour suivre Jay Cutler plusieurs fois au gymnase GOLD situé sur Decatur qui est maintenant fermé.
Pendant nos entrainements au GOLD'S GYM Jay et moi sommes devenu les meilleurs amis, il m'a demandé si je voulais être son partenaire d'entraînement parce qu'il a vu que mon style d'entraînement été très intense et il aimait ça !.
Notre relation a grandi, il m'a demandé d'apparaître dans de nombreux photo et vidéos shooting et m'a demandé de l'aider à l'entrainement pour se préparer à plusieurs Mr Olympia et ce, depuis 2007.

Jay est toujours en voyage entre Las Vegas et Los Angeles, et nous essayons toujours de coordonner nos entrainements afin que je puisse le pousser à son maximum et aider à obtenir son meilleur physique pour le jour « j » à Mr Olympia.

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

Jay CULTER et Joe WEIDER au Mr OLYMPIA 2009

Au fil des années, j'ai appris beaucoup de Jay sur le régime ainsi que des nouvelles techniques d'entrainement et dans le même temps on a travaillé ensemble pour développer différentes stratégies pour améliorer son physique d'année en année. L'idée est de le pousser aussi fort que possible avec une forme parfaite et de mettre autant de stress sur les muscles que possible pour une croissance maximale.
Une des plus belles expériences de ma vie était en 2009 quand j'étais avec Jay à chaque moment de la journée à regarder et apprendre les techniques qu'il a utilisées (nutrition, suppléments et entrainement) pour préparer Mr Olympia 2009.
Les gens disent qu'il à atteint le meilleur physique de toute sa carrière au cours de cette année-là et ce fut un honneur pour moi d'y avoir contribué.
Souhaitons bonne chance Jay en 2013 dans la course à son 5 ème titre de Mr Olympia, vous pouvez être sur que je vais le supporter et le pousser à 100%.

L'équipe Di Lauro a grossi après chaque année de travail avec de nombreux IFBB Pro et amateurs. En 2010, j'ai commencé à entraîner Hidetada Yamagishi. « Hide » est venus me voir parce qu'il avait besoin de la même intensité et de cette maitrise de l'entrainement qui pourrait lui permettre d'accéder au niveau supérieur.

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

Nous avons donc commencé à travailler ensemble et c'est alors qu'il a gagné son premier IFBB Pro show à Orlando en Floride en 2010.
La progression de « Hide » dans les 2 dernières années a été incroyable tout en gardant sa belle symétrie et en gagnant la bonne quantité de masse musculaire.
Il a également terminé plusieurs fois dans le top 10 au concours de Mr. Olympia, ce qui est étonnant pour un athlète de sa stature.
Nous continuons à travailler ensemble jusqu'à ce jour et une fois qu'il aura récupéré de sa blessure, nous allons commencer à préparer la saison 2014.

La "Team Di Lauro" se développe rapidement en travaillant avec toutes les catégories Hommes et femmes (bodybuilding, Bodyfitness, Bikini). Je travaille avec des athlètes sur tous les aspects de la préparation, entraînement hors saison, régimes alimentaires, préparations de concours, nutrition sportive et donne des conseils en supplémentation ainsi que des techniques de posing correctes.

Je vous aide non seulement à améliorer votre corps mais je vous motive dans tous les domaines de votre vie. Je deviens votre "coach de vie" en vous donnant les outils pour atteindre le succès dans tout ce que vous faites.
En tant qu'athlète et membre de l'équipe DiLauro non seulement vous gagnez les connaissances et les outils nécessaires pour atteindre vos objectifs, mais je vais vous guider dans la bonne direction quand il s'agit de la promotion de vous-même :
Prise de vue avec les meilleurs photographes, possibilité de sponsoring et développement commercial.
En tant que membre, vous faites partie de « ma famille » en quête d'une victoire physique, la santé et le bonheur… bref, à la recherche de succès dans tout ce que vous faites dans la vie.
Je suis en mesure de changer votre corps en un physique dur, tonique et symétrique.
Si vous êtes un athlète, culturiste, homme d'affaires ou un « tangui », je vais changer corps et vous permettre d'atteindre la meilleure condition physique de votre vie.
J'ai été dans l'industrie de la remise en forme et de la diététique depuis 20 ans tout en entrainant des célébrités, des athlètes professionnels, des sommités du cinéma et des gens ordinaires également.
J'ai eu beaucoup de succès en m'investissant à 100% dans la réalisation des objectifs de mes clients en leur donnant les outils et les connaissances nécessaires pour obtenir leurs physiques souhaitées.

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

SI VOUS DÉSIREZ ME CONTACTER POUR UNE CONSULTATION.

Peu importe où vous vivez dans le monde, vous pouvez travailler avec l'équipe gagnante via des méthodes en ligne.
Ecrivez moi à mrcanadapro@gmail.com pour fixer une date et une heure pour une consultation ou pour plus d'informations sur ma formation en ligne.
Si vous désirez vous pouvez travailler avec moi en personne au Gold's Gym Californie et j'organiserais pour vous tous les détails du voyage, contactez moi pour plus d'informations.
Pour me proposer et réserver des séminaires ou présence, écrivez-moi à mrcanadapro@gmail.com

Eric Di Lauro

MR. CANADA / PRO FORMATEUR

www.mrcanadaprotrainer.com

Fan Page /Eric-DiLauro-Mr-Canada-Pro-Trainer

facebook.com/ericdilauro

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

GOLD'S GYM

TOP ★ SECRET

TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

Reportage et photos par Eric Di LAURO

Mr. Canada Pro Trainer
Team Cutler Mr Olympia
Team Hidetada Yamagishi
www.mrcanadaprotrainer.com

HELLE NIELSEN

IFBB PRO

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

REINE DE LA DENSITÉ!

Surnommée «QUADMACHINE» Helle est né le 09 juillet 1975 et à commencée le bodybuilding à 17 ans

Helle Nielsen est l'une des meilleurs culturistes féminines du monde. Pour **1,67 cm** et environ **75 kg** en forme de concours, Helle possède l'un des physiques les plus incroyables dans le culturisme féminin. Elle est surtout connue pour sa taille incroyable et le condition physique phénoménale qu'elle affiche sur scène... une version féminine de l'ancien M. Olympia Dorian Yates !

LE RÊVE ...CALIFORNIEN

Depuis quelle est devenue professionnelle en remportant le Jan TANA classique en 2003, Helle continue à rivaliser au niveau pro. (5e au Miss Olympia) .En 2012, elle a déménagé du Danemark à la Californie et s'entraîne maintenant à l'or à Venise - la «Mecque» du Bodybuilding avec Eric Dilauro Mr Canada et entraineur des champions.

Attention à cette athlète exceptionnelle, qui se prépare pour le tampa pro en vue de se qualifier pour le Miss Olympia...

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

Eric Di LAURO

Mr. Canada Pro Trainer
Team Cutler Mr Olympia

HELLE NIELSEN QUADMACHINE

On the Road to TAMPA PRO

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

Eric Dilauro : dans quel pays es-tu né, dans quelle ville?
Helle Nielsen: Sonderborg, Danemark
ED: tu viens d'une grande famille?
HN: oui
ED: quels sports as pratiqué Durant ton enfance et comment as tu débuté le culturisme?
HN: athlétisme, lancer du poids, la natation, l'équitation, la gymnastique, les arts martiaux, sont entre autres, des sports que j'ai pratiqué.
Un jour je me suis inscrite dans une salle de gym, pensant que cela serait amusant et cela à été le cas ! je n'en suis plus jamais sortie.
HN: Quel âge avais-tu quand tu as commencé à soulever des poids?
ED: Je venais d'avoir 17 ans.
ED: Combien mesures-tu ? quel est ton poids hors-saison comparativement à ton poids en compétition ?
HN: Je mesure 1,67cm, mon poids varie entre 81kg hors saison et 77kg en compétition
ED: A quel poids de corps as tu commencé à soulever de la fonte ?
HN: à 61 kg
ED: A quel show as tu participé pour la 1ere fois et quel âge avais tu ?
HN: J'avais 22 ans et j'ai participé aux championnats danois, que j'ai gagnés.

TOP ★ SECRET
TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

HELLE NIELSEN QUADMACHINE

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

Reportage et photos par **Eric Di LAURO**

On the Road to TAMPA PRO

ED: Peux-tu nous décrire ton parcours en compétition, as-tu toujours voulu devenir une pro ?
HN: J'ai toujours voulu devenir un Pro IFBB. J'ai commencé la compétition à 22 ans aux championnats nationaux Danois que j'ai gagné, j'ai continué avec les championnats scandinaves (que j'ai remporté également et fais quelques autres spectacles amateurs).
C'est à 26 ans que je suis devenue professionnelle et ai participé à la Jan Tana classique que j'ai également gagné.
J'ai été 5e à Miss Olympia cette même année. C'était en 2003. Malheureusement, une blessure très sérieuse m'a forcé à me retirer des compétitions.
8 ans plus tard, après m'a rééducation, j'ai fait un retour gagnant au FIBO pro en 2011. L'année dernière, les choses ne sont pas allées comme je l'aurais désiré et avec une 9e place à l'Europa, 2e à Chicago et une 12e place à Olympia, j'ai fait quelques changements importants cette année dans mon régime alimentaire et dans mon entrainement. Je suis impatiente de voir quels en seront les résultats.
ED: Quels sont les athlètes dont tu t'inspires ?
HN: Kim Chizewsky est ma culturiste préférée de tous les temps
ED: Quand as-tu déménagé en Californie et y a t'il eu quelque chose qui t'a fait penser que tu finirais là-bas ?
HN: Je savais depuis longtemps que je voulais vivre en Californie. C'était une question de timing et il fallait rendre cela possible. J'ai déménagé l'an dernier-fin Octobre.

ED: Quels sont tes hobbies autre que la musculation ?
HN : Durant mon temps libre, je veux passer du temps avec mes amis. J'aime aller au cinéma, aller à la plage, prendre la route et partir en vacances.
ED: Le bodybuilding te prend il tout ton temps ?
HN : Oui. Je dirige aussi mon www.teamevolution.dk d'affaires et www.evolutionhotel.com avec mon associée Linda Jensen qui est une championne nationale danoise dans la catégorie « figure ».
ED: Quels sont tes objectifs dans le culturisme et ont-ils déjà été atteints?
HN : Mon but est d'inspirer et de motiver le plus d'individus à aller au gym et de vivre à fond les bienfaits de la musculation et de son mode de vie sain, et tout simplement de prendre du plaisir à pratiquer ce sport comme je le fais. Je veux être une ambassadrice de qualité pour mon sport, et je crois humblement que je le suis.
On peut tout aussi bien me donner des conseils ou bien des messages d'encouragement car au niveau compétitivité, j'aimerais devenir la meilleure culturiste au monde.
ED: Quels sont tes projets en ce qui concerne les compétitions cette année?
HN : Je serais en compétition au Tampa Pro en août pour me qualifier pour Olympia en Septembre à Las Vegas. Je m'occupe d'un blog sur FB que je mets à jour quotidienement avec des photos, des vidéos et des informations sur ma préparation. Il ya des jeux, des concours où vous pouvez gagner des photos dédicacées . Venez vous amuser et suivre mon parcours:

ED: Croyez-vous que le culturisme féminin se dirige dans la bonne direction?
HN : Non, je crois que nous devons améliorer l'image commerciale de notre sport. Pas tout le monde peut devenir une bodybuilder pro féminin, mais nous pouvons certainement inspirer les autres à atteindre leur meilleur niveau, un plus beau corps, âme et esprit. Ce sport peut apporter beaucoup de bienfaits et cela au plus grand nombre.

EXCLUSIVTÉ BBR
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

TOP ★ SECRET
TOP SECRET
NEWS FROM THE MECCA

ED: Ctomment est la musculation est elle perçue au Danemark?
HN Je pense que le culturisme est plus populaire en Europe qu'aux États-Unis. Tout tourne autour de son image de marque de sa commercialisation, ce n'est que mon avis.
ED : Le Bodybuilding a t'il changé avec la nouvelle catégorie « women's physique » présentée à l'IFBB?
HN : Cela n'a pas changé la Bodybuilding, mais c'est une contribution positive à notre sport dans son ensemble. Il y a maintenant plus d'options pour faire de la compétition. J'y ai pensé pendant longtemps et me disais que cette catégorie était absente car le pas à franchir entre la catégorie « figure » et « Bodybuilding » était tout simplement trop grand. À son tour ces nouveaux critères produiront plus de bodybuilders, parce que certains finiront par sortir de leur catégorie et graviront les échelons.

ED : Peux tu nous en dire davantage sur ton régime et ton entraînement hors saison / préparation du concours. Combien de jours par semaine, et t'entraines-tu 2 fois par jours ? (double split)

HN : Hors saison, je m'entraîne sur quatre jours, 1 jour repos.
Ma répartition change et a ce moment de ma saison pré-compétition, mon entrainement ressemble à ceci :

POITRINE, BICEPS
DOS, ABDOMINAUX
JAMBES
REPOS
DELTOÏDES, ABDOS, MOLLETS
ISCHIOS-JAMBIERS, TRICEPS
REPOS

Merci à tous les lecteurs / fans français et internationaux ! Merci de m'avoir invité sur votre magazine et n'hésitez pas à consulter mon site www.hellenielsen.com et mon facebook pour en savoir plus sur moi !

Reportage et photos
par **Eric Di LAURO**

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

YouTube

SEANCE VIDÉO BODYBUILDING RULES

A DAY IN THE LIFE

CONSEILS DE JAY CUTLER
4X MR OLYMPIA

TESTÉ ☑ APPROUVÉ ☑

photos PER BERNAL

JAY CUTLER

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

BODYBUILDING RULES

ONLINE
EDITION 08-2013
N°2

SHUT UP AND SQUAT

BODYBUILDING-RULES.COM

SOUS LES PROJECTEURS

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI

J'ai pu le croiser quelques fois lors de compétitions nationales, toujours sympathique et souriant mais toujours prêt également à en découdre sur scène.
Alors, quand on dit que le «**Bodybuilding c'est pour la vie**», cette maxime prend tout son sens quand on connaît **Hervé SALGAS**, un athlète qui défie non seulement les compétiteurs mais également les années qui passent avec **une passion intacte**.

1.80M
pour **92kg-96kg**
en compétition
110kg
hors saison

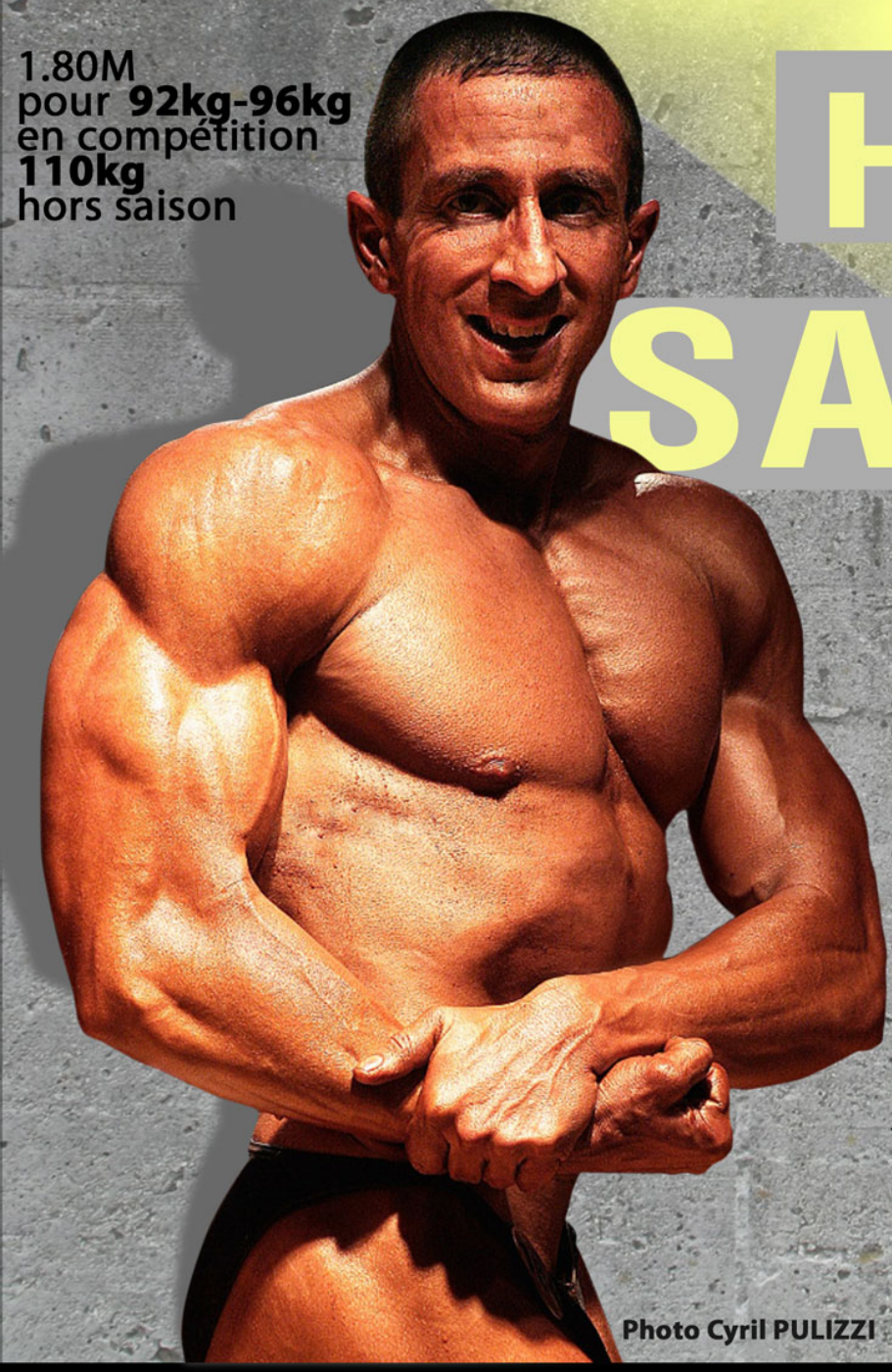


Photo Cyril PULIZZI

HERVÉ SALGAS

Une **PASSION INTACTE**

SALGAS Hervé est né le 25 Mai 1974 à PERPIGNAN et vie actuellement à MUTZIG (ALSACE) ou il occupe le poste de technicien en maintenance en matériel optique optronique dans l'armée de terre depuis 1996

Hervé à commencé la musculation en 1988 en tant que renforcement musculaire de la pratique de l'athlétisme (en particulier le lancé du marteau), pour lequel il a participé à 8 finales France et à obtenu une 4éme place en 1993 en junior.

RECORD PERSONNEL ATHLÉTISME
Marteau 7.260kg 61.36m
Disque 44.10m
Javelot 55.40m
Saut en hauteur 1.85m
100m 11s54

SOUS LES PROJECTEURS

HERVÉ SALGAS

Avec son ami et premier coach le grand champion IFBB PRO **Denis Adass**

senior 1996 1° GP villeuneuve les maguelones +85kg

ER : mon cher Hervé, comment as tu commencé la musculation ?

HS : en septembre 1991 pour compléter mon renforcement musculaire, je me suis inscrit dans la salle que **DENIS ADASS** venait juste d'ouvrir à PRADES dans les Pyrénées orientales, c'est là que j'ai commencé à découvrir le culturisme et suivi les conseils de Denis autant en entrainement que pour la nutrition, je me suis pris de passion et j'allais 5 fois semaine à la salle.

En septembre 1994 je décide sous le coaching de Denis de me préparer pour la saison de culturisme IFBB 1995 en junior, **je gagne le Gp de PALAVAS**, second au championnat du Languedoc ensuite je gagne la demi sud IFBB en junior +80kg.
A l'époque je concourais à environ 88kg.
Par la suite je me suis préparé pour la saison 1996 mais cette fois en sénior, j'ai gagné le GP de Villeneuve les Maguelone en +85kg, fais 2éme à GP de Palavas en +85kg, mais je ne passerais pas les demi sud IFBB car je manquais encore beaucoup de maturité musculaire.
Cette année-là, je concourais entre 90 et 94 kg.

En fin d'année 1996 je partis faire mon service militaire et m'engagea par la suite en passant le concours des sous /officiers.
A partir de là, commença un éloignement des salles de musculation mais la passion restera toujours très forte et intacte.

Après de multiple reprise et arrêt en musculation je reviens au source et m'y remets sérieusement en **septembre 2010** avec comme objectif un éventuel **retour à la compétition pour 2012** *(malgré un séjour de 6 mois en Afghanistan d'avril à octobre 2011 où je peux tout de même m'entrainer et m'alimenter correctement là-bas).*

demie sud ifbb 1995 1° +80kg

SOUS LES PROJECTEURS

HERVÉ SALGAS

Je me prépare donc pour la saison 2012 IFBB en mens classic +1.80m ou -1.80 car je suis en limite de taille.
Mon poids de corps variait entre 86 et 89kg.

Classements 2012 :

Top de Colmar non classé top 6 plus de 30 athlètes sur le plateau en mens classic.
GP de Pyrénées 4éme sur 9 en mens classic +1.80m.
France IFBB hors top 6 mens classic -1.80m.

Enfin, en 2013 , j'ai souhaité encore me préparer en mens classic, mais je me retrouve un peu plus lourd de 4kg avec toutefois une meilleure sèche qu'en 2012 et concoure donc en +90kg ou -100kg.

Classements 2013 :

GP des Pyrénées +90kg 8éme et dernier avec un plateau largement au dessus de mon niveau...
Demie Sud IFBB 1er mais seul dans ma catégorie -100kg
Finale France IFBB 4éme -100kg
GP de Lyon 6éme sur 8 en -100kg

Je manque encore énormément de masse, volume, qualité musculaire et équilibre musculaire pour pouvoir rivaliser avec les lourds...
Maintenant je me donne 2 ans pour être beaucoup plus massif et revenir plus complet et compétitif car la passion est toujours intacte !!

Retrouvez Hervé sur Facebook

© Philippe GODEFROY Photographe amateur

l'esprit de compétition

Propos recueillis par Eric RALLO GIUDICELLI

Eric RALLO GIUDICELLI

FOCUS ATHLÈTE

POIDS EN COMPETITION **48 KGS**
POIDS HORS COMPETITION **50/52 KGS**
TAILLE **1M54**

PAUL CYNTHIA

Cynthia au GP international des Pyrénées 2013

Ancienne gymnaste, Cynthia a toujours considéré que la pratique d un sport était la base d'un bon equilibre. Elle à donc évolué tout naturellement dans plusieures activités sportives (natation , karaté...)
Par la suite elle à du limiter ses activités pour se consacrer pleinement à ses enfants ainsi qu'à son mari sportif de haut niveau dans le cyclisme.

un déclic...

Eric RALLO GIUDICELLI

FOCUS ATHLÈTE

*«**C'est en feuilletant une revue de musculation que j'ai vu des femmes avec des physiques qui correspondaient à mon idéal , cela a était pour moi un déclic** , j ai donc décidé de contacter un coach pour m'orienter le mieux possible dans ce sport et je me suis mise à fond dans le training.*
***Je fais ce sport pour me sentir bien dans mon corps**. On peut être musclée sans être masculine. Je fais attention à moi, je vis ma passion. J'aimerais que la discipline se développe car c'est un sport sain. Moi, j'y ai aussi trouvé l'**esprit de compétition**. »*

*Actuellement **je m'entraine 5 fois par semaine** et je rajoute des sceances de gymnastique pour le travail de mes choregraphies,*
La musculation est devenue pour moi essentielle dans ma vie, on apprend chaque jour à decouvrir son corps et les capacités que l'on peut avoir et faire évoluer en faisant travailler ses muscles de telle ou telle manière.
Ma famille est pour moi d un grand soutien tout au long de l'année et plus particulièrement en période d'approche des compétitions,
Je remercie mon mari qui m'aide beaucoup et me donne la motivation pour réussir ainsi que mon coach Joel PINTAPARY qui me guide et me prepare avec tout son savoir et son envie de me faire évoluer au mieux dans la catégorie fitness,

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

PALMARES :

2012

2ème BODY GEAR CUP
1ère GRAND PRIX DES PYRENEES
2ème CHAMPIONNAT DE FRANCE IFBB
1ère GRAND PRIX DE SAINT PRIX
8 ème Miss UNIVERS NAC

2013

2ème GRAND PRIX DES PYRENEES
1ère GRAND PRIX DE LYON
3ème CHAMPIONNATS DU MONDE NAC à CHYPRE

PAUL CYNTHIA

remporte la médaille de bronze Miss Fitness au championnat du MONDE NAC à Chypre (juin - 2013)

Eric RALLO GIUDICELLI

FOCUS ATHLÈTE

Cynthia Paul By Kriss

Retrouvez Cynthia sur Facebook

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

GYM FITNESS

PAR PIERRE MAZEREAU
Professeur D.E des Métiers de la forme

PLAN N°1

60%

PLUS EFFICACE
si effectué à jeun

TOUS LES MATINS
pour la forme et les formes

Gainage complet de la taile, abdominaux, lombaires poitrine, dos, bras

En appui sur les avant-bras & les pointes de pieds, maintenir le corps droit pendant 10, 20 et 30 secondes
Rythmer la respiration

Travail des obliques (taille) hanches et abdominaux

En appui sur un av-bras & un pied, abaisser et élever latéralement le bassin le plus haut possible, en gardant les jambes réunies Effectuer de 8 à 12 répétitions de chaque côté suivies de 10 temps de ressort et 10 sec. de statique
Expirer par la bouche en montant le bassin, inspirer par le nez au retour

Travail des cuisses, fessiers et mollets

En position départ jambes réunies, effectuer un grand pas sauté en avant la jambe arrière tendue le talon au sol, la pointe du pied ouverte à l'extérieure en s'efforçant d'amener le genou dans l'aplomb de la pointe du pied et en revenant avec une extension dynamique sans trainer le pied au retour.
Effectuer de 8 à 12 répétitions sur chaque jambe
Expirer par la bouche en faisant le pas, inspirer par le nez en ramenant la jambe

GYM FITNESS

PAR PIERRE MAZEREAU
Professeur D.E des Métiers de la forme

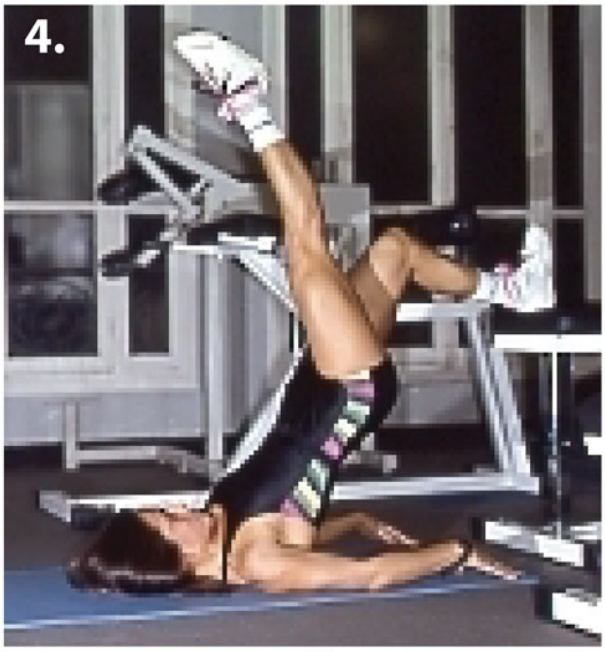
PLAN N°1

60%

PLUS EFFICACE
si effectué à jeun

TOUS LES MATINS
pour la forme et les formes

Travail des cuisses, fessiers et mollets



Un talon en appui sur un banc ou une chaise, l'autre jambe tendue à la verticale, abaisser et élever le bassin le plus haut possible en forçant sur le talon et sans ramener les fessiers au contact du sol.
Effectuer de 8 à 12 répétitions lentes sur chaque jambe, suivies de 10 temps de ressort et 10 sec. de statique
Expirer par la bouche en montant le bassin, inspirer par le nez au retour

Ces exercices doivent être exécutés en circuit, c'est à dire dans l'ordre une

1. 1ère fois : 1=10 secondes, 2, 3 & 4 = 8 répétitions.
2. Puis reprendre le 1 à 20 secondes, le 2 le 3 & le 4, à10 répétitions,
3. enfin le 3ème circuit à 30 secondes et 12 répétitions

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

BodyFitness' MUSCLES SHOW

REVUE D'EXERCICES ET NUTRITION

MUSCLESHOW Nº132

Le magazine

EN KIOSQUE

depuis le 20 juillet !

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

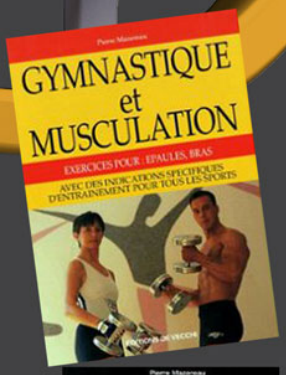
GYM & NUTRITION

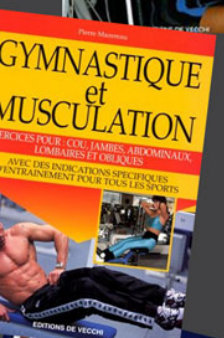
PAR PIERRE MAZEREAU
Professeur D.E des Métiers de la forme

Plus de 45 ans d'entrainement et de recherche m'ont permis de rédiger plusieurs ouvrages sur la gymnatique et la musculation (aux Editiond de Vecchi) .

Dans un premier temps sont sélectionnés **pour BBR MAG** des mouvements à effectuer à jeun, parceque **60% plus efficaces qu'à n'importe quel autre moment de la journée.**

Seront exposés ensuite des plans de préparation musculaire et alimentaire pour les sports loisirs (randonnée, roller, jogging etc...) ou encore des plans pré ou post-natal.



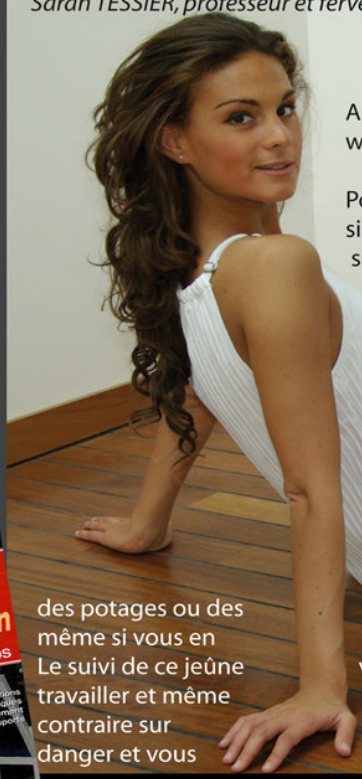


Pourquoi une Gymnastique à jeun ?

La sécrétion de l'hormone de croissance par l'hypophyse, stimulée par l'assimilation d'aliments riches en protéines rend possible la transformation et l'élimination des graisse du corps et tonifie les muscles.
Cette transformation due à certains acides aminés (arginine & ornithine) véritable brûleur de graisse, s'opère pendant le sommeil.
Le fait de pratiquer des exercices à jeun, mais dans un temps limité, pour ne pas affaiblir l'organisme, permet de puiser dans les réserves de graisse.
Plus de 3/4 heures des mêmes exercices vous seraient nécessaires (avec moins d'entrain) pour l'équivalent de votre 1/4 d'heure matinal.

Les exercices sélectionnés **pour votre séance matinale,** permettent de cîbler la totalité du corps ; buste, taille, bassin et membres inférieurs. Pour chaque page d'entraînement, une progression est indiquée au fil des semaines avec des conseils en nutrition, mais également des recommandations pour vous éviter les dégats provoqués par les excès.

Sarah TESSIER, professeur et fervente adepte du fitness.



ESSAYER LA FORMULE JEÛNE VITAMINE

A effectuer une journée par semaine, de préférence le lendemain d'un excès ou un week-end par mois pour assainir l'organisme

Pour 1,5 litre d'eau de source, pressez 5 citrons (environ 150 ml) ou 2 pamplemousses si vos gencives ne supportent pas le citron, ajoutez-y 100 ml (2/3 du volume citron) de sirop d'érable (en vente en grande surface ou en maison de régime) et une pointe de poivre de Cayenne.
Le citron est un tonique, le sirop d'érable contient toutes les vitamines nécessaires à votre équilibre et le poivre de Cayenne est un dépuratif. Il est l'équivalent du vinaigre blanc pour dissoudre le calcaire.
Buvez une gorgée ou un verre de cette potion dès que vous avez faim.
Consommation journalière environ 2 bouteilles de1,5 litre ou 5 à 6 litres pour un week-end.
La reprise de votre premier repas doit se faire de préférence avec des potages ou des légumes.Vous pouvez perdre jusqu'à 2 kilos sur un week-end et même si vous en reprenez une partie, votre organisme sera purifié.
Le suivi de ce jeûne vous garde en parfaite condition physique & psychique. Vous pouvez continuer à travailler et même pratiquer une activité sportive sans fatigue car ce jeûne n'agit en rien, bien au contraire sur votre humeur. En pratiquant régulièrement ce jeûne vous perdez du poids sans danger et vous serez en parfaite santé un capital dont vous êtes responsable.

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

NOTRE SELECTION 08-2013

VOTRE VIDEO & PHOTO DU MOIS AMATEUR

AXEL SEVIERI

JEREMY THOMAS

PROPOSEZ NOUS
VOS PHOTOS ET VIDEOS
contact@bodybuilding-rules.com

BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!

VOTRE VIDEO & PHOTO DU MOIS AMATEUR

PROPOSEZ NOUS
VOS PHOTOS ET VIDEOS*

contact@bodybuilding-rules.com

YouTube

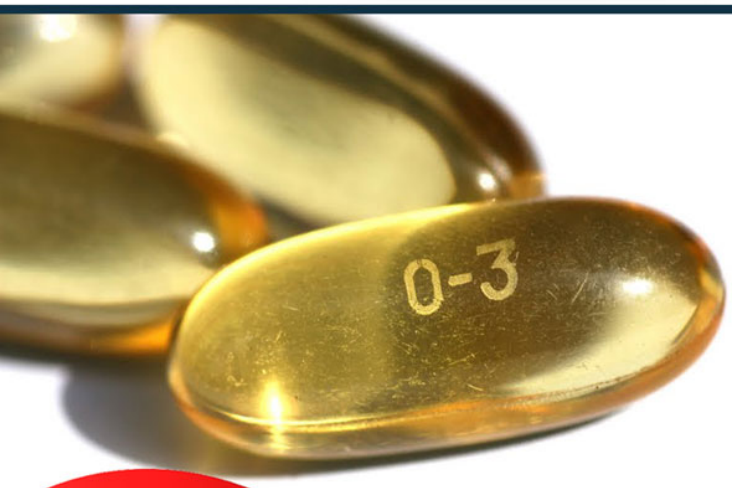
* UNIQUEMENT

BODYBUILDING RULES

* Bodybuilding Rules se réserve le droit de refuser les photos qui pourraient être contraire aux bonnes moeurs ou être confondues avec les articles de la redaction, ou bien encore dont la qualité numérique est insuffisante.

BODYBUILDING-RULES.COM

Comment bien choisir SES GRAISSES ??



IL EXISTE 3 FAMILLES DE LIPIDES :

1) Les graisses saturées,
2) mono insaturées et
3) poly insaturées.

Mais 2 acides gras sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme : les oméga 3 et 6. Mais dans notre société actuelle les oméga6 sont beaucoup trop fréquent dans notre alimentation, alors qu'on manque d'oméga3.
On veillera donc à diminuer au maximum les oméga6 au profit des oméga3.

100% NON

LISTE DES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA6 À ÉVITER:
-Huile de tournesol, pépins de raisins, graisses animales (viandes d'élevages nourries aux céréales), graisses issu des produits laitiers, plats préparés, cacahuètes, noix du brésil etc.

100% OUI

LISTE DES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA3 :
-Tous les produits de la mer (mais veillez à éviter les gros poissons gras riches en métaux lourds), l'huile de lin (à conserver au réfrigérateur), les gélules de poissons gras (très pratique pour les personnes qui ne mangent pas de poisson), les œufs biologiques ou avec la mention bleu/blanc/cœur.
Les graisses mono insaturées sont intéressantes notamment pour notre système cardio vasculaire.
LA LISTE DES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN OMÉGA9 :
-Huile d'olive et de Colza bio, avocat et tous les oléagineux (noix, amande, noisette).
Les graisses saturées souvent décriées comme mauvaises par les instances de santé mais qui sont en réalité beaucoup moins nocive qu'on ne le pense.

sources photos : google images

LA LISTE DES ALIMENTS RICHES EN ACIDES GRAS SATURÉE :
La noix de coco, le cacao amer, les viandes élevées en plein air, les œufs etc.
N'oublier pas non plus que la plupart des composés bénéfiques pour la santé comme la vitamine A, D, E, K, les polyphénols et les caroténoïdes sont liposoluble.
C'est à dire qu'il on besoin de graisse pour être absorbé de manière efficace.
De plus de nombreuses études on démontré également qu'un régime riche en « bonnes » graisses et pauvres en glucides était meilleurs d'un point de vue santé et avec une perte de poids identiques.
Donc n'ayez pas la phobie des lipides, arroser vos légumes d'huile d'olive extra vierge, consommer des œufs entiers bios, des noix, amandes en collation et régalez vous avec des petits poissons gras riche en oméga3 cuit dans un peu de graisse de coco.

100% OUI

La recette : SALADE DE LA MER

Ingrédients :

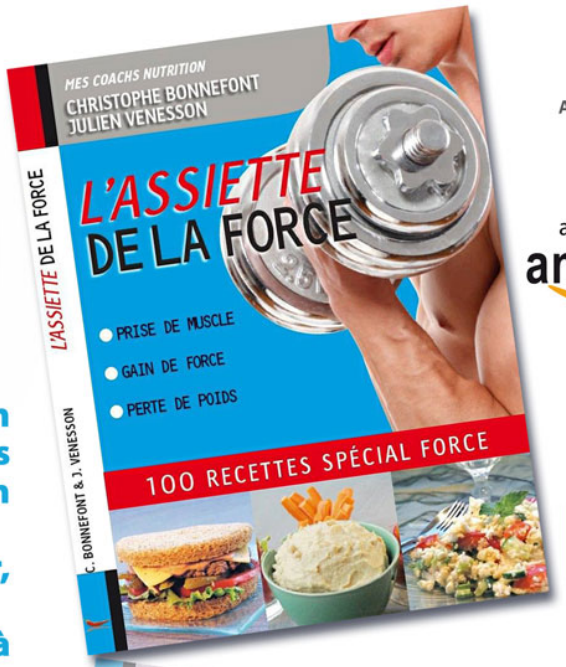
- -75gr de mâche
- -5 radis
- -Rondelles de concombre
- -1 pamplemousse
- -1 petit avocat
- -150gr de crevettes décortiquées
- -100gr de saumon fumé
- -1/2 oignon rouge
- -Vinaigre balsamique
- -1 filet d'huile d'olive vierge

Réalisation :

Oter la peau du pamplemousse et couper le en quartier (suprême), couper tous les autres légumes, dresser sur une grande assiette en ajoutant les autres ingrédients.
Arroser d'huile d'olive et de vinaigre, saler, poivrer.
Vous pouvez bien sur varier vos légumes à volontés en fonction des saisons,

Bon appétit ! et rendez vous au prochain numéro...

photo d'illustration



fnac.com
Agitateur de curiosité

acheter le livre sur
amazon.com

facebook

sources photos : google images

CHRISTOPHE BONNEFONT / Auteur du livre «L'Assiette de la Force»

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

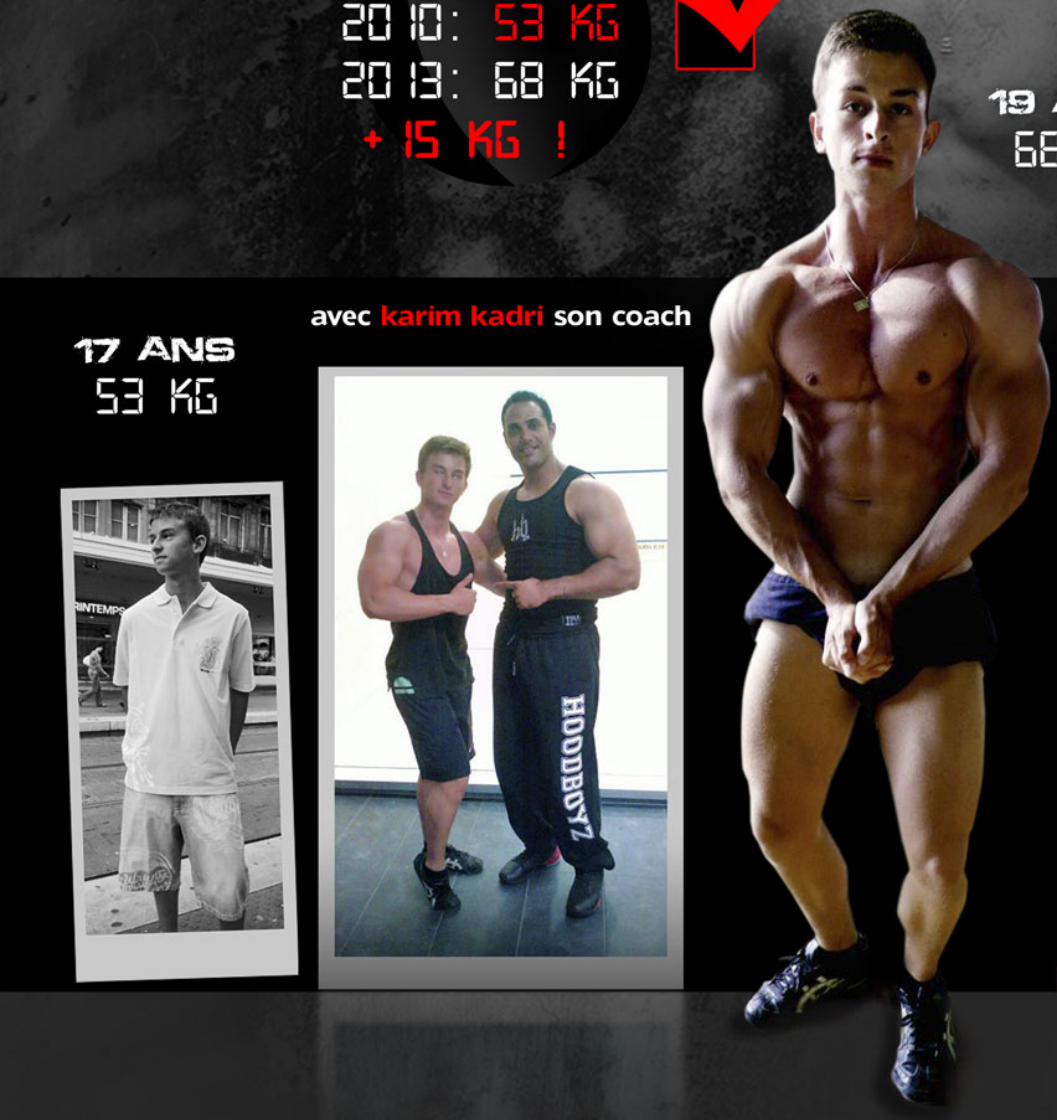
N°2

BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

FLORENT WERNERT

19 ANS
2010 : 53 KG
2013 : 68 KG
+ 15 KG !



19 ANS
68 KG

17 ANS
53 KG

avec karim kadri son coach

Retrouvez Florent sur Facebook

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

CONTACTEZ NOUS
contact@bodybuilding-rules.com

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

SHAKE PRATIQUE

BOISSON PROTEINEE AUX AMANDES

INFORMATION PRATIQUE

Les shakes protéinés sont un moyen pratique et délicieux (avec les bons produits) de prendre sa ration quotidienne de nutriments.

Cette préparation peut être dégustée avant ou après l'entraînement.
Vous pouvez opter pour des blancs d'oeufs liquides pasteurisés ou tout aussi bien prendre des blancs d'oeufs ordinaires (vérifier la fraicheur et la date de péremption pour limiter les risques de salmonellose liés à la consommation d' oeufs crus.
Vous pouvez modifier et remplacer le beurre d'amande et l'essence d'amande par du cacao ou du café instantané en poudre.

Ingréditents

- 300 ml de lait de soya non sucré
- 125 ml de blanc d'oeuf liquide pasteurisé
- 15 ml de sucre (édulcorant)
- 15 ml de beurre d'amande
- 1,25 ml d'essence d'amande

préparation	Mixer au blender	Portion
3 MIN	30 SEC	1 PERS

A vos blenders !

Maintenant à vous ! Essayez ce shake et faîtes-nous partager vos propres recettes et expériences !

CONTACTEZ NOUS
contact@bodybuilding-rules.com

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

Création de
Laurent BERNARDINI

BODY ART

RETROUVEZ CHAQUE MOIS UNE CREATION ORIGINALE DE NOTRE CHAMPION ET TALENTUEUX ARTISTE

NEW

le champion
François PITARCH

POUR UNE DEMANDE PERSONNALISEE ET UN DEVIS CONTACTEZ NOUS

LBERNARDINI - 1996

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

BLAST FROM THE PAST

le SOUFFLE du PASSÉ

Par PIERRE MAZEREAU Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

Bev (Béverley) Francis

« 1980 /1983, L'Extraordinaire Métamorphose »

C'est en 1983 qu'elle a révolutionné le monde du Bodybuilding Féminin. Invitée à la Coupe du Monde au « Caesar Palace » de Las Végas, un concours pour lequel était filmé « Pumping Iron II », **Bev Francis** fût ajouté à l'évènement comme pour représenter ce qui était alors considéré pour une femme, comme le maximum dans le développement musculaire. S'opposant ainsi à Rachel Mc Lish, considérée comme l'idéal du spectre féminin, et censée être l'étoile du film, l'apparition de Béverley Francis a déclenché un important débat au sein de la communauté culturiste et elle ne fût classé que 8ème, les juges considérant qu'elle représentait une musculature extrémiste.
Et c'est là qu'interviennent les remarquables propos de **Bernard DATO** exprimés dans « L'Haltère du juste Milieu »
« Mais au fait, ne serait-ce pas la grandeur de l'humain de s'extirper d'une génétique prédestinée pour atteindre un libre-arbitre inventif? Echapper à l'inné pour accéder à l'acquis, voilà qui, encore une fois, rapproche contre toute attente le culturisme de l'art en général et du sport en particulier.
Et en effet, le propos des bodybuiders de l'extrême n'est pas d'entrer dans les cases étroites et normatives des canons moyens de la beauté, mais, tout comme leurs homologues tous sports confondus, de sublimer leur musculature. Le sublime n'a que faire du « beau », tout du moins de la beauté classique aux standards consensuels.
Le sublime n'aspire qu'à la transcendance ».

Bev Francis est née le 15 Février 1955. C'est une ancienne championne, haltérophile et culturiste féminine Australienne, plusieurs fois sacrée championne nationale. Elle est également écrivain, juge internationale et possède une salle de gym dans Syosset, New York , aux États-Unis où elle vit actuellement.
Recordwoman en force athlétique ainsi qu'en athlétisme
Elle est la détentrice de plus de 40 records en powerlifting, et remporte six championnats du monde. Elle est la première femme à réaliser officiellement 150 kg au développé couché.
Pour un poids de corps de 82.5kg, elle réalise un record au Squat avec 217.5kg le 08/05/83 un record au Développé Couche à 150kg le12/05/81 ainsi qu'une victoire aux 3 mouvements avec 577.5kg le 08/05/83
Avec ses records elle parait dans plusieurs magazines de culturisme à travers le monde, en faisant ce qu'on appelle la « pose du plus musclé », tout en portant un bikini. Même si elle n'a pas suffisamment de définition, le fait qu'elle possède beaucoup plus de muscles que les bodybuilders féminines de l'époque soulève la question suivante: « Que faut-il faire en bodybuilding féminin » ? En 1982, elle a remporté le Championnat national de lancer du poids. Mais elle reste surtout connue pour sa carrière en tant que bodybuilder professionnel.

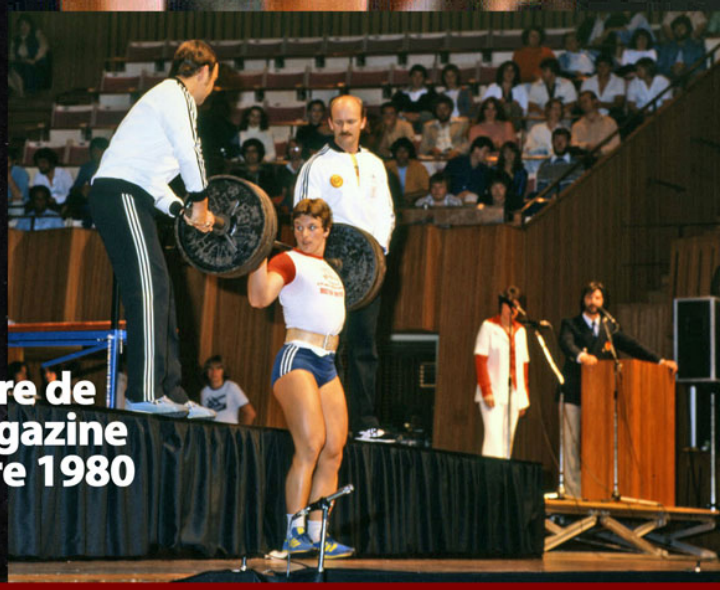
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

BLAST FROM THE PAST

le SOUFFLE du PASSÉ

Par PIERRE MAZEREAU Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

Bev (Béverley) Francis



En couverture de L'équipe Magazine en Novembre 1980

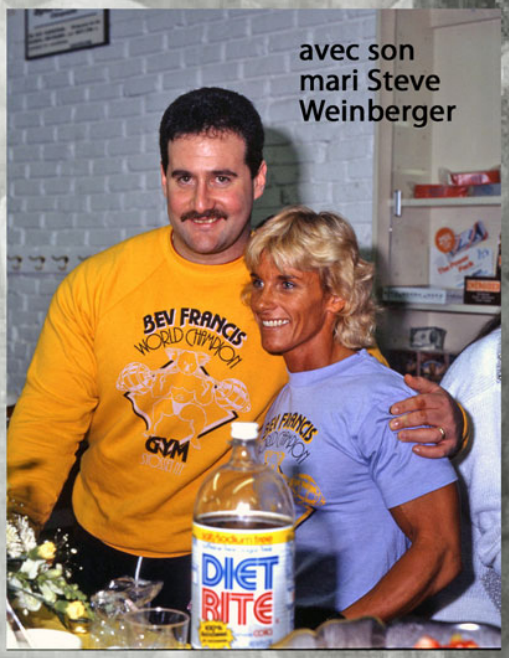
BLAST FROM THE PAST

le SOUFFLE du PASSÉ Par **PIERRE MAZEREAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

Sa passion pour le BODYBUILDING

Sa carrière est l'illustration de la lutte qu'elle a engagée dans son sport pour des buts personnels par opposition à la satisfaction des juges, qui ont considérés comme nécessaires les critères vagues et subjectifs de la féminité culturiste. Bien que ses débuts en 1983 à la réalisation de « Pumping Iron II », aient reçu beaucoup d'attention pour pousser son sport dans une direction plus musclé, où elle se classe seulement 8ème, elle est amenée à passer des années à changer son regard dans une tentative de réponse à ces critères.

Son coach et mari Steve Weinberger lui apporte tout son soutien



avec son mari Steve Weinberger

A ce concours, elle encontre le juge IFBB et powerlifter **Steve Weinberger**, qu'elle va épouser puis déménage à Long Island demeure de Weinberger. En 1986, elle entre dans sa première compétition IFBB Olympia et termine à la 10ème place.
Après des années à tenter de s'approcher aux normes de féminité des concours, elle a toujours échoué aux grandes compétitions. Cependant, elle a vite compris comment apporter à son physique plus de symétrie tout en conservant cette construction musculaire à partir de ses trois mouvements de powerlifting qui sont le fondement dans la formation du culturisme et du bodybuilding, avec malgré tout des antécédents comme les champions haltérophiles, une tendance à avoir une taille et une densité énorme. Malgré ces critères, elle s'octroie le Championnat du Monde en 1987. Bien qu'elle continue à bricoler avec son physique, elle est conduite durant 3 années de suite **87, 88 et 89 à une décevante 3ème place à l'Olympia.** L'année suivante, comme un prélude à devenir la meilleure, elle termine encore seconde. Puis en 1991 elle a présenté le corps de la femme la plus musclée jamais vu et termine encore seconde à une place contestée derrière Lenda Murray. Son dernier concours a été modifiée pour la télévision, réparties sur deux jours pour accueillir la retransmission en direct d'ESPN. Presque toutes les femmes sont venues en beaucoup plus grand nombre que l'année précédente, surprenant non seulement les téléspectateurs d'ESPN qui ne sont pas fans de bodybuilding hardcore, mais certains fans de musculation. Bev Francis est très en avance après les deux tours de préjugging. Normalement, la finale du spectacle est le plus souvent juste pour ce show, sauf si un concurrent est très proche ou un autre présente une routine exceptionnelle. En principe il n'y a pas de changement au cours du spectacle final, mais ce jours là Bev a perdu son avance et a terminé deuxième, derrière Lenda Murray, qui était elle-même 11ème l'année précédente.

Lenda Murray 8x Miss Olympia

BLAST FROM THE PAST

le SOUFFLE du PASSÉ Par **PIERRE MAZEREAU** Professeur D.E des Métiers de la forme - Reporter - Photographe - Ecrivain

Une visite au « Powerhouse Gym Bev Francis»

C'est en 1987 après le fameux concours Olympia Femmes que je fus invité à me rendre au **Gym Powerhouse de Syosset** dans la banlieue de New York. Considéré comme le plus important gymnase de la côte Est, il est comparé au Gold Gym de Venice, en Californie pour la côte Ouest. Certain disent même que la côte Est, est devenue « **Le Must Absolu** » du Culturisme.

Depuis sa création en 1986, Bev Francis et Steve Weinberger ont construit « Powerhouse Gym Bev Francis » dans l'une des installations la plus reconnue dans le monde. Au fil des ans, le club s'est agrandi pour inclure une salle de musculation de haut niveau, un centre de cardio, un ring de boxe, ainsi qu'un studio MMA, dirigé par trois champions du monde de kickboxing.

Mais l'attrait véritable de **Powerhouse Gym Bev Francis** reste sa clientèle de vedettes.
Le Gym Bev a toujours été une pépinière de champions actuels et futurs - de Dorian Yates, à Ronnie Coleman, à l'actuel, Jay Cutler. C'est la salle de gym de choix pour le mieux s'entraîner dans la région des trois États. A n'importe quel jour, vous pourriez vous retrouver à côté d'un certain nombre des meilleurs bodybuilders IFBB Pro. **Kai Greene, Victor Martinez, Branch Warren, Phil Heath, Adela Garcia, Jason Arntz, Craig Richardson, Davana Medina, Susan Curry, Kim Klein,** des superstars de la WWE comme Triple H, Kane, CM Punk, Goldberg, The Rock, Scott Steiner et des athlètes professionnel comme Jumbo Elliot, Jason Fabini, Kerry Jenkins, Victor Hopson, Rob Burnett, Shannon Sharpe, Chris Mullen, Allan Watson, ainsi que des combattants de l'UFC Phil Barone et Guy Mezger.

Dans le sillage de Beverley Francis en 1991, ce sport a tenté de réformer la procédure. Y est-il parvenu ?
Ainsi, dans sa carrière, Bev a littéralement révolutionné son sport de prédilection. Elle et son époux Steve Weinberger vivent dans Syosset, Long Island, en tant que co-propriétaires du Powerhouse Gym Bev Francis, ouvert du lundi au vendredi de 4 heures à minuit et les samedis et dimanches de 6 heures à 21 heures.

Bodybuilding Rules souhaite une longue vie à ce temple du Bodybuilding et pourquoi pas à une prochaine visite de la redaction pour un hommage à cette grande Championne…

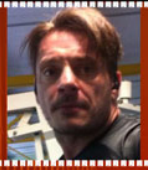
LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

CHAMPION STORY

QUE SONT ILS DEVENUS ?

DENIS ADASS

Reportage
Christophe DUCOS



SURHOMME
SUPER HÉROS,
ET SURTOUT
HUMAIN...

ADESTRUCTIBLE

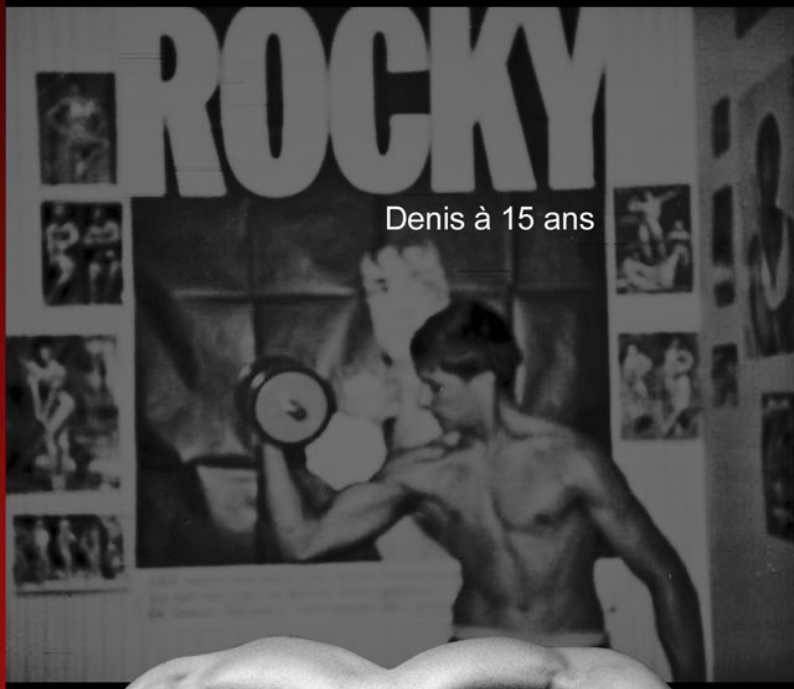
« Le Surhomme de Nietzsche est de nature égal au divin. Il est au-dessus des hommes »

Dans la philosophie de Nietzsche, la notion de Surhomme est liée à deux autres grandes notions, la Volonté de puissance et l'Eternel Retour… le surhomme est un héros, il n'est pas faible et faillible comme nous, pauvres mortels humains. Il agit pendant que nous perdons notre temps en palabres inutiles. Il s'impose en s'exprimant par son corps en action. Il incarne la projection de ce que nous voudrions tous être : Modeste, discret, humble jusque dans sa place dans la société où il continue à faire le bien… il suscite l'adhésion à ces valeurs positives qui font de lui un exemple. A l'instar d'autres pratiques comme la peinture ou la sculpture, on peut constater les tentatives du culturisme pour se légitimer en tant qu'art à part entière, en se dotant de personnages iconiques, de héros.

Telle pourrait être la définition de **Denis Adass**. C'est cette volonté de puissance et sa capacité à revenir malgré l'adversité qui ont fait de Denis ce qu'il fut, ce qu'il est et ce qu'il sera demain. En soi, **Denis est un héros, un superhéros même**… **Un super héros du quotidien**. Il protège les siens, mais aussi les autres de par son métier.

Il est exemplaire, et c'est cette exemplarité qui fait de lui un être volontaire et courageux. Denis fut l'un de ceux-là dans les années 90 et cela l'a emmené au plus haut niveau.

Retracer son histoire sera le but de cet article. Cette chronologie sera d'autant plus intéressante (du moins, je l'espère) puisque qu'elle fournira certaines informations jusque-là restées dans l'ombre. Nombreux furent marqués par sa rapide accession au niveau professionnel, mais nous y reviendrons tout à l'heure.



Denis à 15 ans

Photo Cyril PULIZZI

Denis ADASS avec Le regretté PAUL GARRIGUES

Tout commence en 1985 : C'est cette année-là que Denis fut pour la première fois en contact avec le culturisme de l'époque par l'entremise de ses moniteurs de centre aéré, Roger BUS et Luc HAMON. Ces derniers ouvriront d'ailleurs deux ans plus tard la première salle où Denis goutera vraiment aux joies de l'entrainement. Nous sommes donc en 1987 lorsque Denis, rugbyman aguerri, commence à penser sérieusement à la compétition culturiste. Il collectionne déjà depuis longtemps tous les magazines de presse écrite sur le sujet. Le monde du muscle, Pleine forme, puis Muscle & Fitness édition française, Iron Man qui disparaitra quelques mois plus tard faute de lectorat.

Sa rencontre avec le regretté Paul GARRIGUES sera déterminante en 1988 puisqu'il le pousse, l'aide et le prépare pour son premier Championnat de France JUNIOR l'année suivante en 1989. Une 3eme place en demi-finale à Carcassonne, puis un débriefing avec un certain RAMON PUIG, qui deviendra son seul et unique préparateur jusqu'à son retour en 2012, lui permettent de prendre le titre en junior + de 80kg a la finale à Béziers. C'est d'ailleurs cette même année que Patrice COLS, un autre grand champion fera son entrée dans le circuit du culturisme français. Son titre de Champion de France en poche, il participe à sa première sélection pour les championnats du monde mais il ne sera pas retenu.

Il revient en 1990 pour la sélection Monde Junior à ANGOULEME. Pour y avoir assisté à l'époque, je peux vous garantir que le public en a eu pour son argent. Le retour de Denis est éclatant. Avec plus de masse musculaire, d'équilibre, de proportions, et de qualité, il enlève haut la main son billet pour BENIDORME en Espagne. A ces championnats hispaniques, il remporte la deuxième place derrière un certain Gunter Schlierkamp qui fera les beaux jours du bodybuilding pro quelques années plus tard,et qui sera surtout le seul compétiteur à avoir battu Ronnie COLEMAN au sommet de sa forme lors du GNC SHOW OF STRENGHT en 2002. Ceci dit, cette compétition fut un hold-up car Denis méritait de loin la première place.

Ronnie COLEMAN
Mr OLYMPIA

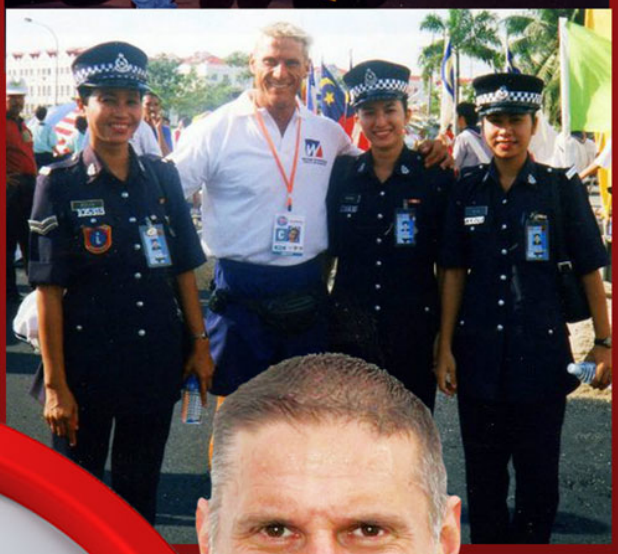
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005

C'est en 1991, fort de sa notoriété que Denis ouvrira sa Salle, son temple du bodybuilding que sera l'EXAGONE GYM à Prades. Il occupera cette place forte de la fonte jusqu'en 1995.
En 1992, Denis réitère sa participation à une sélection Monde mais en Sénior cette fois-ci. Malheureusement, n'ayant pas fait ses preuves en sénior d'après le comité directeur de l'IFBB France de l'époque, il va se heurter à la négativité, et au manque de clairvoyance des personnes le constituant. Il faudra toute la conviction, le courage et l'intelligence de Didier DESTAVILLE pour réussir à convaincre les juges lors de cette sélection, que Denis est appelé à un fabuleux destin chez les plus grands. Il obtient donc sa sélection pour les championnats du monde à GRATZ où pour sa première apparition chez les séniors, il obtient encore une fois un titre de vice-champion du monde, devancé par Arthur BURMAN. Didier DESTAVILLE avait vu juste et Raphael SANTONJA, lui, y voit un futur grand professionnel. Il obtient donc par sa jeunesse et son physique exceptionnel, une carte pro a l'âge de seulement 23 ans.
Denis devient donc une icône en France, et son look à la BERRY DEMEY y est aussi pour beaucoup. J'avoue avoir été un fan de la première heure, et Denis incarnait pour moi, le super-héros, à qui tous les jeunes culturistes voulaient ressembler.
Entre 1993 et 1995, il participera à 4 concours professionnels. Le grand prix de France, où il fait 10ème et surtout très forte impression. En effet, on le voit tenir la dragée haute à des athlètes comme KEVIN LEVRONE, DARREM CHARLES ou encore MILOS SARCEV… Là encore, Denis confirme son statut de superhéros dans un milieu où la maturité et la masse musculaire sont reines mais malgré son jeune âge, il tient son rang, et avec panache.

Kevin LEVRONE
IFBB PRO
2e à Mr OLYMPIA
en 2000 et 2002

S'ensuit le Grand prix d'Espagne, où il obtient la neuvième place, puis la CANADA pro Cup, et enfin le NIAGARA FALLS invitational où il ne sera pas classé. De ces expériences parmi les pros, il retient deux choses : Les préparations demandent beaucoup d'investissement, autant financier que physique et psychologique et s'il veut percer il se doit d'aller vivre aux Etats Unis, pays du Bodybuilding, patrie du Gourou Joe WEIDER qui contrôle absolument tout dans ce milieu. Il prend donc la décision de laisser la France, sa salle, sa culture et les gens qui l'entourent pour tenter sa chance au pays de l'Oncle Sam. Il choisit comme destination NEW YORK au lieu de la Californie, mais la grosse pomme n'est pas l'endroit idéal pour se faire remarquer. Il y restera donc 8 mois pendant lesquels il s'entrainera avec une détermination sans faille, jusqu'au moment où son rêve se transformera peu à peu en cauchemar.

Rien de miraculeux ne se produit pendant cette période, et ce n'est qu'a quelques jours de la fin de son périple New Yorkais, au moment où il prend la décision de rentrer en France, qu'il rencontre Steve WEINBERGER, mari de Beverly Francis qui possède le désormais fameux POWERHOUSE GYM où à l'époque Dorian Yates venait régulièrement s'entrainer, et ponte de la NPC, que ce dernier lui propose de lui donner un coup de pouce.
Malheureusement, les finances de Denis ne lui permettent plus de rester sur le territoire américain, et c'est à contre cœur qu'il rentre au pays. Il a raté le coche et il le sait.



A son retour, c'est encore une fois Didier DESTAVILLE qui lui tend la main, et qui lui propose une place de Portier au LYDIA, le célèbre casino dans un paquebot ensablé à Port-Barcarès. Il y fera une belle carrière professionnelle puisqu'il en deviendra le directeur de la boite de nuit, et ce, jusqu'en 2001. Il laisse donc le côté sportif en sommeil jusqu'en 1998 où il décide de reprendre la compétition. Les rangs professionnels demandant trop de temps, d'argent et d'investissement personnel, il rend sa carte pro et revient chez les amateurs en participant aux championnats du monde IFBB en Turquie où il obtient une honorable 10ème place chez les lourds après un break de 3 années.

Il retente en 2000 les championnats du Monde IFBB en Malaisie, accompagné à l'époque, du président de la fédération française Edouard REPZKA. Il obtient encore une 10ème place et prend alors conscience de l'évolution du niveau amateur qui s'approche dangereusement du niveau Pro.

Il se lance donc à corps perdu dans ses activités professionnelles, et en plus de son poste de Directeur du LYDIA, il intègre les rangs des pompiers volontaires à CLAIRA.

Le simple fait de vivre peut être une épreuve en elle-même, et parfois même une occasion de tester sa vraie valeur, sa vraie force. L'épreuve du feu, Denis l'a vécu en 2001, alors qu'il était sur une intervention pour sauver des vies humaines, la sienne a failli lui être enlevée par une conductrice distraite qui le renverse. A ce moment-là, Denis avoisine les 110kg, et c'est son armure de muscles qui lui sauvera la vie. Le choc est tellement violent qu'il est projeté à 8 mètres de l'impact. Il s'en sort avec la rupture de tous les ligaments de son genou gauche, un traumatisme crânien, une perte de connaissance qui perdurera pendant 7 longues heures, et 6 mois de fauteuil roulant. A force de patience et de détermination, il se remettra complètement de ses blessures au bout de 8 mois, mais une autre épreuve l'attend à sa sortie en 2002 puisqu'il perd son emploi de directeur du LYDIA qu'il occupait depuis 3 années. Le groupe PARTOUCHE ayant racheté le casino, il subit les foudres du dictat capitaliste du géant des jeux d'argent.

Fort de son expérience chez les pompiers, il postule chez BRICO DEPOT qui vient d'ouvrir ses portes, non loin de chez lui. La sécurité incendie étant primordiale dans ces établissements recevant du public, le choix d'un professionnel possédant un SSIAP 1 s'impose d'emblée. Il obtiendra d'ailleurs par la suite les SSIAP 2, puis 3 qui montrent à quel point Denis peut être déterminé lorsque les circonstances l'exigent. Il tient encore son poste de responsable de sécurité à l'heure actuelle.
Il ne reprendra pas l'entrainement, et s'investira encore plus dans le domaine de la sécurité puisqu'il devient parallèlement à sa condition de pompier volontaire, détaché au SAMU 66, ainsi que photographe au service communication du SDIS66 (le service départemental d'incendie et de secours 66).

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

ONLINE EDITION 08-2013

DENIS ADASS

BODYBUILDING-RULES.COM

C'est en 2011 que le démon de l'entrainement le reprend car il prend conscience de son physique peu en phase avec ce qu'il a été à une époque pas si lointaine. C'est donc 10 ans plus tard, et sur un pari qu'il remontera sur scène pour les championnats de France IFBB après seulement 4 mois d'entrainement chez son ami de toujours, Didier DESTAVILLE. Son passage est anecdotique mais a le mérite de souligner le courage de DENIS pour monter sur scène alors qu'il n'était que l'ombre de lui-même, et surtout sachant qu'il en était conscient. Il ne fera que la demi-finale dans un concours où les VRAIS bodybuilders seront traités comme quantité négligeable.
Il s'octroie donc une année supplémentaire pour prouver que le héros des années 90 est toujours là, et qu'il n'a pas dit son dernier mot… Et c'est en 2012 que le GRAND Denis ADASS est enfin de retour dans une forme éblouissante. Il fait sa première apparition au Grand Prix des Pyrénées où il obtient une incompréhensible 4eme place alors qu'il méritait la deuxième sans aucune discussion possible.
Le plateau est très relevé, et le gagnant de la catégorie, ALI SAOUD, avouera qu'il ne comprend pas le classement de DENIS.

Ali Saoud

Le champion et son fils DORIAN

le super Héro avec son fils Nathan à France IFBB 2012 !

Photo
Cyril PULIZZI

IRON NEVER LIES

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

INDESTRUCTIBLE

Photo Cyril PULIZZI

15 jours plus tard, la finale France IFBB lui apportera une 3ème place en vétérans +40 ans et une 7ème place en sénior – de 100kg alors qu'il méritait largement sa place parmi les 6 finalistes. Encore une fois, les classements étaient plus que discutables, sans compter que pour un ancien athlète PRO de l'IFBB France, le peu d'intérêt que les responsables de la fédé lui ont accordé, est quand même aberrant. Ces derniers auraient-ils oubliés l'histoire du body français ? Quand on voit ce qui s'est passé cette année-là, on peut se dire que si les voies du seigneur sont impénétrables, ce n'est pas forcément le cas de celles de nombre d'athlètes vu ce qu'ils ont subi a cette finale… Mais ceci n'engage que moi, bien entendu, même si DENIS a été très déçu de certains manquements à la plus élémentaire des courtoisies qui lui était due.

Il est évident qu'aujourd'hui, l'envie de Denis de remonter sur scène s'est éteinte mais qui sait, elle n'est peut-être qu'en sommeil. Nous avons vu nombre de super héros renaître de leurs cendres, et il semblerait que cette volonté, cet éternel retour qui anime Denis depuis ses débuts ne soient que les prémices d'un nouveau départ.

Denis a été, est et sera toujours un conquérant et chacun sait qu'un héros est celui qui conquiert ses passions. A suivre donc… **l'histoire n'est surement pas fini.**

Reportage
Christophe DUCOS
Graphisme Eric RALLO

Le poids des mots...

et de la fonte...

BERNARD DATO

Rédacteur au mensuel MDM, nouvelliste au bimestriel Muscle Show, chroniqueur BD au bimestriel Comic Box, un roman en cours.

Écrivain

Un hangar. **Australie**. Une salle individuelle. Appareils d'un jaune orangé. Murs aux briques apparentes et grises. Palettes de bois blanc entassées dans le fond. Musique discrète, presque effacée. Encore quelques répétitions pour les trapèzes à la machine à dorsaux. Son retour est pour bientôt. Et ce sera à Londres. **Mr Universe NABBA** ! C'est son choix. C'est son libre-arbitre. Les fans l'attendent. Et les détracteurs aussi. Ceux qui comme toujours - ils sont si prévisibles -, critiquent sa taille ou bien ses **tatouages**. Mais comment ces bodybuilders qui connaissent la mise à l'écart, les railleries, l'index pointé, comment peuvent-ils lui reprocher sa différence ? Eux qui, par la démesure de leur musculature sculptée s'affranchissent de la norme, comment peuvent-ils à leur tour dénoncer son goût outrancier pour les dessins sous la peau ? **C'est son choix, c'est son libre-arbitre. Son corps est la pierre dans laquelle il taille, son corps est la toile sur laquelle il peint.** Le galbe s'épanouit, les stries apparaissent, les veines affleurent sous l'encre noire, et il va leur montrer. A Londres il va tout leur montrer ! **Encore quelques répétitions...**

Le poids des mots... et de la fonte...

Las Vegas, **Nevada**, Etats Unis d'Amérique. Encore quelques répétitions d'élévations frontales. Il repose la barre coudée sur son support et jette un regard essoufflé par-dessus son épaule, dans le grand miroir barré d'un rack d'haltères qui n'en finit pas. Le deltoïde est rond. Le deltoïde est plein. **Il a été le meilleur. Le meilleur bodybuilder sur terre. Mr Olympia.** Et plus d'une fois. Et puis on lui a pris son titre. C'est le jeu. C'est le jeu et c'est la vie. Un jeu qu'il pratique le plus sérieusement du monde. Il fera le maximum pour reprendre à son ami la statuette Sandow. Il saisit à nouveau la barre coudée, un rêve de scène rivé au regard. **Encore quelques répétitions...**

Quelque part en Afrique. Musculation à l'air libre. Haltères bricolés, essieux de voiture et bidons remplis de sable. Encore quelques répétitions, encore quelques flexions pour les biceps. Il débute. Il apprend. Explosivité, pliométrie, il a lu, il a écouté. Encore quelques flexions et au prochain randori, il saisira plus fermement le Kimono…

Alors au fond, quel que soit le sport concerné, quel que soit le lieu sur la planète, quel que soit le niveau du pratiquant, amateur, professionnel ou encore débutant, quelle que soit la motivation qui anime le geste - volonté obstinée d'accroître la masse musculaire, désir irrépressible de compétition, aspiration légitime au bien-être -, le fracas des haltères et le cliquetis des disques nous enseignent une vérité de tous connue. Fracas et cliquetis nous disent et nous répètent que les guerres exsangues entre fédérations, les rivalités égotiques entre champions ou les luttes dérisoires de pouvoir entre disciplines sportives sont vaines. Vaines et stériles. Car quel que soit le sport concerné, quel que soit le lieu sur la planète, quel que soit le niveau du pratiquant, le poids de la fonte est le même…

Bernard DATO

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

CLUB DE
GYM

EXPERT EN
NUTRITION SPORTIVE

GROSSISTE EN
MATÉRIEL

COACH
SPORTIFS

pour votre publicité
COMMUNIQUEZ
dans un support
ULTRA CIBLÉ

Connaître nos tarifs --> **OK**

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVTÉ

BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

NEW

L'AVIS PERSONNEL
MUSCLÉ
L'ANALYSE CINÉPHILE
CRITIQUE

DE NOS RÉDACTEURS

PATRICK ANTONA

&

CHRISTOPHE DUCOS

MAN OF STEEL

BODYBUILDING-RULES.COM

LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

BODYCINÉ

NEW

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

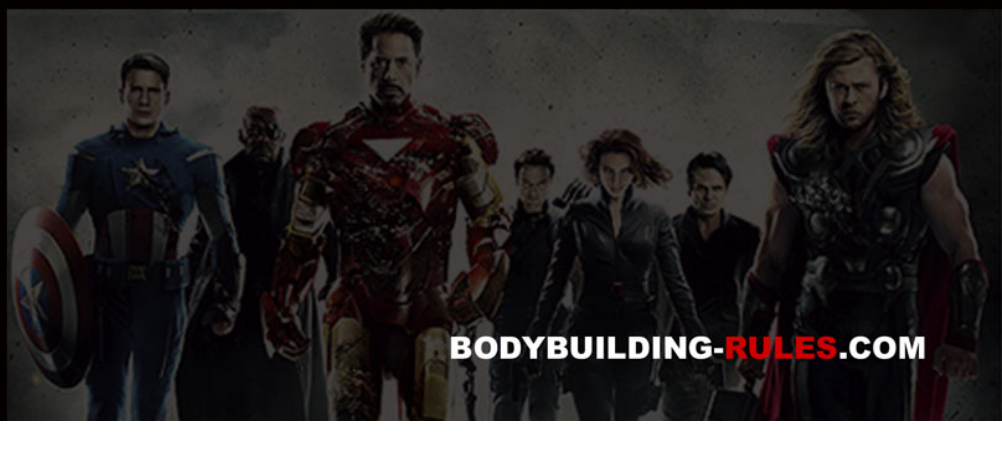
CRITIQUE N°1 PAR :

PATRICK ANTONA

Simple personnage de bande dessinée créé en 1938 par deux new-yorkais originaires de Brooklyn (**Jerry Siegel et Joe Shuster** lui-même **amateur de bodybuilding**), **Superman** est devenu en l'espace de quelques décennies un des mythes dominants les plus illustres, et encore vivace en ce début de 21ème siècle, symbole de la toute-puissante Amérique et parfait succédané des héros mythologiques de la période antique. Comic book publié sous différentes éditions par la compagnie DC Comics, adapté maintes dois en série TV et rendu populaire au cinéma par le regretté Christophe Reeve dans une série de 4 films entre 1978 et 1987 dont les 2 premiers opus sont à ranger au panthéon du grand cinéma d'aventures moderne, Superman semblait avoir du mal à négocier son passage dans le nouveau millénaire, la précédente tentative de redorer le blason du kryptonien le plus célèbre en 2006 avec Bryan Singer aux commandes s'étant avéré être une relative déception, artistique et financière.

Décidé à marcher sur les pas de Marvel Comics qui enchaînent les cartons au box-office mondial avec ses juteuses franchises **(Spider-man, Iron Man, Avengers et consorts)**, DC Comics, associé à la major Warner Bros, s'est offert les services de Zack Snyder, grand préposé aux adaptations réussies de bande dessinée, pour preuve 300 et Watchmen.

Supervisé par Christopher Nolan, qui a réussi à rendre réaliste le personnage de Batman dans sa trilogie à succès Dark Knight, nanti d'un budget pharaonique, faisant le pari de faire interpréter le super-boyscout par un comédien relativement peu connu (Henry Cavill, vedette des Tudors et interprète du déjà musclé Thésée dans Les Immortels) mais au profil plus que ressemblant, Man of Steel dispose de tous les atouts pour être l'acte refondateur d'un héros que d'aucun pensait être le reliquat d'une époque révolue. Alors envol réussi ?



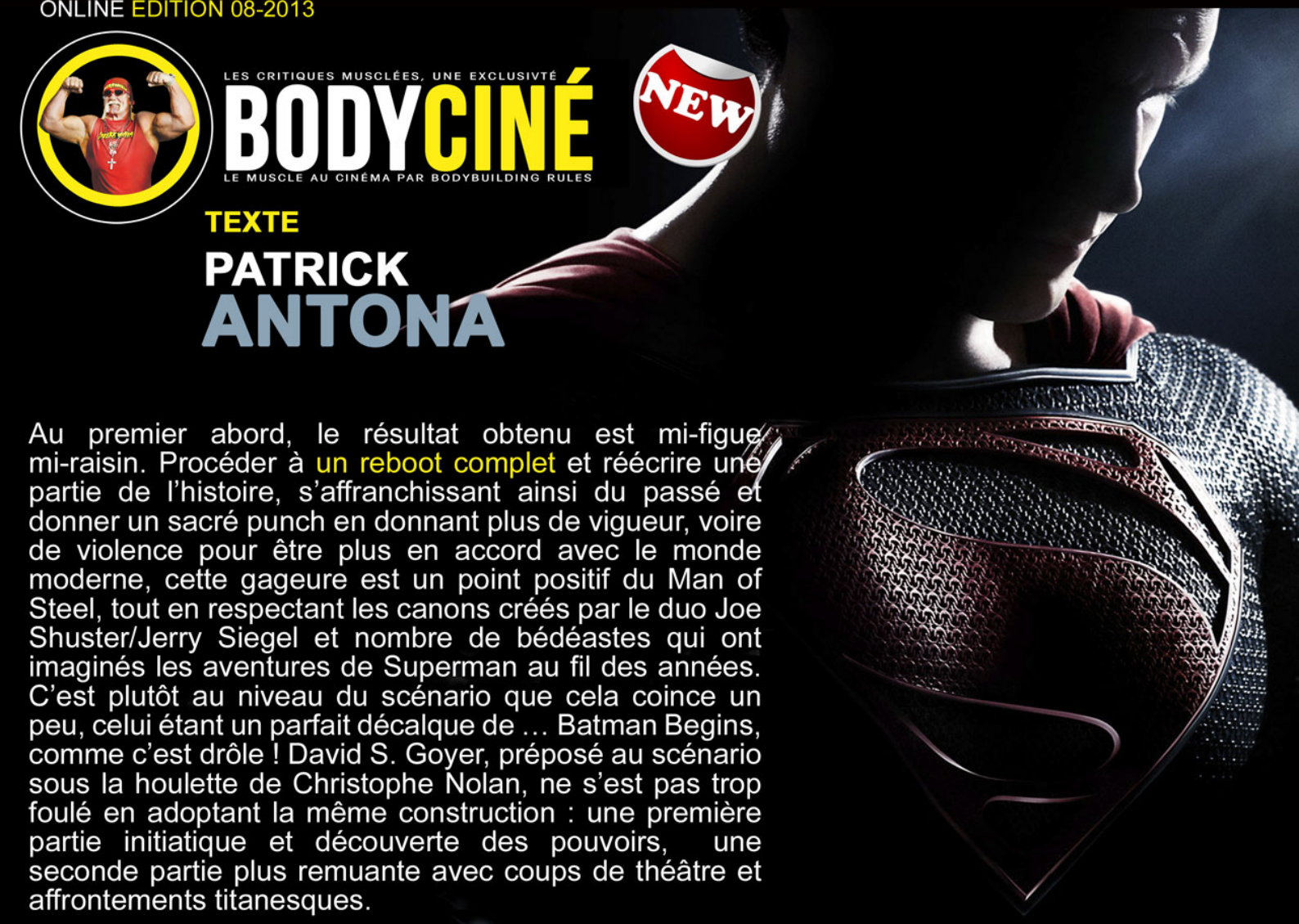
LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

NEW

TEXTE
PATRICK ANTONA



Au premier abord, le résultat obtenu est mi-figue, mi-raisin. Procéder à un reboot complet et réécrire une partie de l'histoire, s'affranchissant ainsi du passé et donner un sacré punch en donnant plus de vigueur, voire de violence pour être plus en accord avec le monde moderne, cette gageure est un point positif du Man of Steel, tout en respectant les canons créés par le duo Joe Shuster/Jerry Siegel et nombre de bédéastes qui ont imaginés les aventures de Superman au fil des années. C'est plutôt au niveau du scénario que cela coince un peu, celui étant un parfait décalque de … Batman Begins, comme c'est drôle ! David S. Goyer, préposé au scénario sous la houlette de Christophe Nolan, ne s'est pas trop foulé en adoptant la même construction : une première partie initiatique et découverte des pouvoirs, une seconde partie plus remuante avec coups de théâtre et affrontements titanesques.

MAN OF STEEL

Si pour la première partie, on retiendra surtout un prologue kryptonien de toute beauté et l'interprétation solide et sensible du couple Kent par Kevin Costner et Diane Lane, la gestion du récit avec ses flash-back récurrents arrivent plus à casser le rythme qu'à nous intéresser au destin du jeune Kal-El alias Clark Kent dans sa quête d'identité. Très bien servi par la prestation de Henry Cavill qui réussit à faire transparaître une forme de fragilité tout en assurant par son physique les quelques premiers exploits qu'il est amené à effectuer, celui-ci perd de son intérêt dès qu'il revêt son costume bleu et sa cape rouge pour en découdre avec le général Zod et sa bande de félons de Krypton. La césure entre un premier chapitre à la tonalité presque introspective, au un symbolisme religieux bien marqué, et un second qui opte pour la casse et la destruction massive est d'autant mal négociée que l'empathie nécessaire pour frissonner au plus près des personnages n'a pas été suffisamment développée. Du coup on se retrouve avec une succession de séquences over-the-top mais dénuées de toute tension dramatique, avec quelques personnages mal dégrossis comme Lois Lane (gros point noir du film avec une Amy Adams complètement effacée pour le coup) ou Perry Lang (Laurence Fishburne qui devrait faire un régime et reprendre le sport !) qui se retrouve coincés dans l'affrontement titanesque que se font Superman et Zod à grands coups de buildings, sacrifiant une bonne partie de la population de Metropolis au point de se demander si notre super-héros débutant en a à carrer de la population terrienne ! Cette débauche d'effets spéciaux en CGI finirait presque par être lassante si elle n'était pas réalisée avec maestria par un Zack Snyder qui au moins offre ce qu'on avait rarement vu au cinéma, à savoir un Superman qui envoie des super-mandales !

LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

BODYCINÉ

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

NEW

TEXTE

PATRICK ANTONA

MAN OF STEEL

Ayant perdu sa cohérence du point de vue scénaristique, Man of Steel se rattrape donc sur le spectaculaire et nous en donne pour son argent, même si la baston la plus cinégénique qui soit demeure celle de Smallville, Superman ayant du fil à retordre avec la glaçante et percutante Faora-Ul, incarnée par l'allemande Antje Traue que l'on espère voir à nouveau dans une production de ce standing.

En voulant procéder au mariage de la carpe et du lapin, en tentant la greffe du style sombre et empesé de Nolan avec celui plus dynamique de Snyder, Man of Steel déçoit quelque peu. Si le spectacle est là, on demeure plus dubitatif sur la manière dont le personnage principal évolue : si Clark Kent s'interroge sur les limites qui sont les siennes, être un paria sur Terre, et à s'affranchir de son destin prédestiné, tout devient plus clair dès que Superman apparait et qu'il faut aller poutrer du super-vilain, finie la philosophie, bonjour la castagne ! Mais par la puissance visuelle de quelques séquences, l'adéquation parfaite de son comédien au costume bleu et une séquence finale qui, tout en ouvrant de nouveaux horizons, permet de retrouver le Superman que nous avons toujours connu, Man of Steel est au final une renaissance satisfaisante sur laquelle la forme a primée, reste désormais à renforcer le fond pour un opus N°2 qui ne va pas tarder, vu le succès public remporté depuis sa sortie du mois de juin dernier.

BANDE ANNONCE MAN OF STEEL

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

BODYCINÉ

NEW

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

CRITIQUE N°2 PAR :

CHRISTOPHE DUCOS

Le voilà donc le reboot tant attendu de Superman... Le voilà donc donc ce scénario issue de l'imaginaire de celui qui a rendu ses lettres de noblesses a BATMAN, secondé pour la mise en image par celui qui a fait de Léonidas un demi-dieu aux yeux de tous.
Nolan & Snyder, les Batman & Robin du blockbuster d'action couillu mais intelligent...
On savait tous qu'il allait être très difficile de faire oublier le film de Donner avec Christopher Reeves mais qu'il serait facile de prendre l'ascendant sur le film de Singer... On savait aussi que Nolan, allait devoir trouver l'inspiration si il voulait faire aussi bien que les derniers Marvel en date, surtout après AVENGERS... fort de sa trilogie "Batmanesque" et ayant déjà la confiance des fans, des critiques et du public en général, Nolan se devait de réussir là ou d'autres se serait vautré lamentablement... L'intérêt d'un Nolan a ce stade était de retrouver un héros plus profond, en proie a ses démons mais surtout de tempérer un Snyder doué(même après ses échecs précédents: Watchmen & Sucker Punch) mais qui a tendance a en faire un peu trop dans la démesure... Ménager l'action et la sensibilité, équilibrer le sensationnel et l'émotionnel.

La réussite de l'entreprise est mitigée au premier abord. Avec une entrée en matière étonnamment typée SF, la découverte de Krypton se fait progressivement par des plans ressemblant parfois a ceux d'avatar. La première espèce kryptonnienne faisant elle référence aux animaux de STARGATE. Avec cette caméra virevoltante nous emmenant assister a la naissance de KAL, Russel Crowe prend possession du personnage de JOR avec une aisance qui fait presque oublier la prestation de Marlon Brando dans le métrage de 79. D'une classe incroyable, on nous présente JOR comme un scientifique doublé d'un guerrier, ce qui lui permettra de sauver son enfant en l'envoyant vers la terre. A part le traitement donc (exceptionnel tout de même) rien de nouveau dans l'histoire de Superman. Sauf peut être l'intervention du Général ZOD, soldat dévoué a son peuple, aussi intègre que JOR mais peut être trop, qui sera par la suite l'élément qui va intensifier et précipiter le chaos sur la terre.

En choisissant de reléguer l'enfance de KAL/Clark au second plan par flashback pour se concentrer sur la recherche de ses origines, Nolan prend le public a contre pied en évitant une énième relecture de la période Smallville. Il concentre justement ces Flashbacks sur les vrais enjeux émotionnels de la famille KENT.Le relationnel entre son père adoptif (un Kevin Costner à l'humanité débordante) et Clark est abordé sous divers angles a plusieurs moments clefs d'une vie. L'amour, la haine, le rejet, l'acceptation, le manque, le regret... toute la palette d'émotion est passée en revue avec une maestria propre aux grands réalisateurs. Le point culminant étant cette scène où pour protéger le secret de son fils, Costner arrête les intentions salvatrices de ce dernier d'un geste de la main et, d'un regard, lui fait comprendre que c'est le meilleur choix qu'il puisse faire avant de disparaitre dans le tourbillon du cyclone. Cette fragilité du personnage, du super-hero le plus puissant de la terre,mais impuissant face au choix de son père, reste un moment d'intense sensibilité qui fait de lui quelqu'un de plus humain que les humains eux-mêmes.

LES CRITIQUES MUSCLÉES, UNE EXCLUSIVITÉ

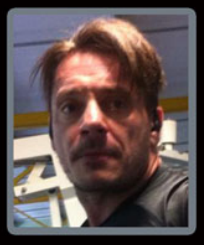
BODYCINÉ

NEW

LE MUSCLE AU CINÉMA PAR BODYBUILDING RULES

CRITIQUE N°2 PAR :

CHRISTOPHE DUCOS



Henry Cavill incarne d'ailleurs le personnage aussi bien ado qu'adulte de façon déconcertante. Cette première scène de sauvetage sur une barge pétrolière est d'ailleurs un monument d'action par la seule présence de l'acteur. On est loin d'un superman lisse et propre, on est en présence d'un homme a la virilité exacerbée (là c'est ma femme qui parle) et qui lorsqu'il défonce une porte métallique, le corps couvert de flammes, se présente barbu et loin d'être imberbe pour plaire aux midinettes de 15 ans. il s'approche d'ailleurs plus d'un Wolverine que d'un Justin Bieber, et heureusement...Tout comme lorsqu'il découvre ses origines, son histoire, le passé de ses ancêtres, et la combinaison avec les armoiries de sa famille sur la poitrine (le fameux "S" qui n'en est pas un, mais qui veut dire espoir), on est très loin de la combinaison kitch avec le "slip par dessus le pantalon"... De même on est en présence d'un héro qui en impose par sa présence physique mais aussi par SON physique, donnant par là même une légitimité a sa puissance exceptionnelle.
Charismatique Henry Cavill l'est, tout comme son ennemi le général ZOD qui après des années de recherche dans l'espace retrouve celui qui représente le but ultime de sa vie.

Quelle magnifique idée d'injecter dans le seul survivant d'une planète a l'agonie, les codes génétiques de tout un peuple pour qu'il puisse revivre un jour. Le CODEX donc, étant l'objet de convoitise du général ZOD qui voit en la terre une nouvelle colonie kryptonienne quitte a éradiquer la race qui y est déjà présente, se trouve en fait dans le corps de KAL/Clark et celui-ci ne le sait pas.

ZOD sans pitié, ne veut qu'une chose : récupérer ces codes génétiques. Les combats dantesques qui s'ensuivent sont impressionnants de puissance autant physique que visuelle. Que dire de ce mouvement de camera qui décadre a chaque coup les protagonistes pour mieux faire comprendre l'incroyable pouvoir de ces extraterrestres sous un soleil jaune. L'oeil humain étant trop lent pour les suivre, les sensations procurées sont vertigineuses mais parfois un peu lourdes a digérer. On est donc entre le génie et l'overdose lorsque les combats durent trop longtemps et la 3D n'arrange en rien la chose. Ceci dit, c'est la première fois que Superman rencontre des adversaires a la hauteur de sa puissance et c'est tout bonnement impressionnant. Là où AVENGERS avait fait trés fort, Man of Steel fait dans le démesuré. Cela plaira a certains, beaucoup même, cela en agacera d'autres mais une chose est certaine, le film est réussi et la suite devrait être encore meilleure.Je me demande même si un spin-off sur Krypton ne pourrait pas être sérieusement envisagé pour approfondir encore plus l'héritage laissé par JOR-El a son fils KAL-el...

Définitivement, ce film, même s'il ne pourra pas faire oublier le côté poétique du film de Donner est sans aucun doute une belle mise en bouche pour la suite des aventures de l'homme en bleu et rouge.
Je passerais volontairement sur le score de Zimmer qui ne peut être a la hauteur de celui de John Williams qui restera LE thème de Superman.
A consommer sans modération....

Crôm's Butcher...

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 08-2013

5' Inside Bodybuilding

Reportage
Serge MATRONE

Reportage N°1

Krys CHAPUZET

Athlète Men's Fitness

Il continue de mettre son talent au service du MAGAZINE BODYBUILDING RULES, le 1er et unique Magazine 100% digital et 100% gratuit.
Il allie passion et performance avec une incroyable aisance et un altruisme sans pareil !
Alors déléctons-nous de son superbe travail et remercions chaleureusement : SERGE MATRONE !

Eric
Fondateur du MAGAZINE BODYBUILDING RULES.

VOTRE COACH SPORTIF EN CORSE

Cédric GIUSTINIANI

COACH IMPACT

06.19.21.09.80

Préparation physique
Perte de poids
Remise en forme
Programme personnalisé

VOUS NE SEREZ PLUS JAMAIS SEUL DANS L'EFFORT !!!

VOTRE COACH SPORTIF
CEDRIC GIUSTINIANI
- Diplomé d'etat BPJEPS
- Formation mills
- RPM
- Body pump
- Body combat

BODYBUILDING-RULES.COM

TEAM FRANCE StrongMan

texte et photos
Jonathan RENAUD
Association Team France Strongman

L'association Team France Strongman créée en 2012 par Cyril BOUJUAU et moi-même a pour but de permettre aux athlètes Strongmen français de pouvoir pratiquer leur discipline de manière encadrée et réglementée.

Cette discipline existe en France depuis une quinzaine d'années mais peine à se faire connaitre du public c'est pourquoi Cyril et moi avons décidé en 2012 de prendre les choses en main.

Avec seulement une poignée d'athlètes au début de l'aventure, l'association s'est bâtie très vite et compte à ce jour plus de 20 athlètes, ce qui est un record en France, qui se mesurent à travers un championnat de France comptant trois étapes et une finale. Devant la croissance du nombre d'athlètes, des catégories ont été créées en 2013 afin de réduire les écarts qui pouvaient exister entre les athlètes: les catégories -105kg et +105kg. Ces catégories permettent également d'attirer des athlètes plus légers plutôt frileux au départ mais qui désormais veulent tenter l'aventure et aujourd'hui la catégorie -105kg compte la majorité des athlètes alors que la catégorie des lourds s'amenuise.

Une partie de l'Association Team France Strongman

UNE VISIBILITÉ INTERNATIONALE...

Malgré la croissance forte du nombre d'athlètes, les compétitions se déroulent dans une entente et un convivialité a toute épreuve car même si nous parlons d'un championnat nous n'en oublions pas moins que nous sommes la dans le but de nous faire plaisir et partager une passion commune.
La Team France Strongman a pour but également de sélectionner des athlètes de haut niveau afin d'avoir une visibilité internationale et de donner une présence à la France dans des compétitions mondiales de haut niveau comme le World's Strongest Man ou la Strongman Champion's League mais la route est encore longue...

Pour cette année le championnat est quasi terminé, il reste la finale a venir le 15 septembre prochain dans la commune de Boisset-et-Gaujac dans le Gard à coté d'Alès ou elle a également eu lieu l'année dernière pour la première fois et a attiré plus de 800 spectateurs! Nous espérons cette année entre 1000 et 2000 spectateurs!

Alors n'hésitez plus, venez nous supporter pour la finale!

TEAM FRANCE Strong Man

JONATHAN RENAUD
Association Team France Strongman
www.teamfrancestrongman.com

INFOS / RENSEIGNEMENTS
teamfrancestrongman@gmail.com

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

LES 30 MEILLEURS BICEPS
DE L'HISTOIRE DU BODYBUILDING

Classement BODYBUILDING RULES NON DEFINITIF

FAITES VOS PROPOSITIONS

Arnold schwarzenegger 01

Larry Scott 02

Lee Priest 03

Ronnie Coleman 04

Phil Heath 05

Robby Robinson 06

Albert Beckles 07

Bertil Fox 08

Jay Cutler 09

Kai Greene 10

Flex Wheeler 11

Dexter Jackson 12

Sergio Oliva 13

Lou Ferrigno 14

Vince Taylor 15

Nasser El Sonbaty 16

Kevin Levrone 17

Mike Matarazzo 18

Dorian Yates 19

Roelly Winklaar 20

Paul Dillett 21

Brian Buchanan 22

Eddie Moysan 23

Johnnie Jackson 24

Shawn Rohden 25

Darrem Charles 26

Brandon Curry 27

Boyer coe 28

Kalman Szkalak 29

Victor Richards 30

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

N°02

「Sylvain Sezeur & Mickael Perrier」

VIDÉO DE MOTIVATION DU MOIS

PROPOSEZ NOUS UNE VIDÉO

contact@bodybuilding-rules.com (YOUTUBE UNIQUEMENT)

RETROUVEZ D'AUTRES VIDÉOS SUR NOTRE CHAINE

Watch Us On YouTube thebodybuildingrules

BODYBUILDING-RULES.COM

ANAHERA

Coaching

Contactez JONATHAN

06 60 95 87 94

RESULTATS GARANTIS 100% LesMILLS COACH

VIPR

TRIGGERPOINT

TRX Suspension Training

Les Kettlebells

core Training

Body Boxe

BOOT CAMP

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN

(FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»

BODYBUILDING-RULES.COM

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

ONLINE EDITION 08-2013

méfiez vous des contre-façon... n'est pas BBR qui veut !!

BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!

Musculation Muscuforme Félicitation un tres beau n°1 encore bravo pour tout le travail que vous donnez et avec une sacrée qualité encore bravo a toutes l'équipe

Je n'aime plus · Répondre · 1 · 30 juin, 02:15 via mobile

Arthus Kervot Que dire de plus que Luiz... Je suis pas déçu par ce numéro, un contenu de qualité et un très beau design ! Au top BBR !

Toute l'équipe vous pouvez être fier de vous et en particulier Eric pour avoir eu l'idée et d'avoir perséverer pour mener ton projet à terme !

Pour les vêtements je l'ai déjà dit ailleur, mais je vais le redire, c'est une excellente idée !

Je n'aime plus · Répondre · 2 · 30 juin, 09:06 · Modifié

Loutfi Ajaoun

J'ai découvert le magazine Bodybuilding Rules récemment par les forums. Un grand bravo à Eric Rallo Giudicelli, à toute l'équipe et toutes les personnes qui ont contribué en articles, se sont prêtées aux interviews et désolé si j'en oublie. Pour un 1er numéro c'est une belle réussite et c'est incroyablement riche. J'avais adoré Muscle Pump et Bodybuilding Rules me fait penser un peu à cet esprit bodybuilding pur ! Vivement le prochain numéro !

Loutfi Ajaoun

En fait j'oubliais le plus fort. Un magazine en ligne "illustré" de vidéos. Bravo pour utiliser pleinement les capacités mises à votre disposition via le net. C'est très original, de la haute définition pour le magazine et ... vivant !

BODYBUILDING-RULES.COM

Bodyfitness

Je viens de finir de lire le magazine (105 pages !!!) j'ai beaucoup apprécié les conseils du coach Thierry Aussenac, les articles sur les athlètes Masculins et Féminines (merci !), les photos des concours avec résultats, la rubrique photos et vidéos "insolite, artistique, humoristique..." j'ai hâte de voir ça au prochain magazine ;) et celle aussi ou l'on peut mettre son avant et après (je vais peut être tenter ma chance :)) bref un concentré de pur bonheur ! Merci

Bigg Alain je me doutais que ton 1er numéro serait excellent mais là chapeau bas, magazine très bon et très complet et bien fourni !!! bravo Eric!!!

Je n'aime plus · Répondre · 1 · 29 juin, 21:45

Denis Adass Vraiment super votre magazine !! bravo pour votre travail amitiés

29 juin, 20:12 · Modifié · Je n'aime plus · 1

Frederic Rieth ▸

29 juin

Jerry Yeung Ifbb Tahiti Good Job Eric Rallo Giudicelli, félicitation!!!

29 juin, 20:51 · Je n'aime plus · 1

LIVRE D'OR

Je viens de commencer de lire Ce 1 er numéro du Mag BBr..
J'y vois les mots d'un créateur ultra passionné. j'y vois les articles d'athlètes, de coachs, connus et reconnus.
J'y vois un lien très fort qui nous unis tous autour de notre passion, quelque soit le niveau de pratique, car nous avons tous le même carburant : la PASSION ....
Un grand MERCI à toi, d'avoir passé bcp de temps pour éditer ce premier numéro, d'une très longue série j'espère....
Fan depuis le 1er jour de ma connexion, fan pour toujours ...

Fred

Thor Thor Merci mille fois pour ce travail ennorme!!!! C est tout simplement GÉNIAL !!!!!

Je n'aime plus · 1 · 29 juin, 20:19

Merci...

à vous, lecteurs et fans !

Axel Sevieri Tout a été dit ... On ne cessera d' être reconnaissant de tous vos efforts dans ce que vous avez entrepris.
Fan de Bodybuilding Rules depuis le début que je vous ai connu et ceux pour toujours grâce à un seul mot qui nous unit tous: PASSION !

29 juin, 18:14 · Modifié · Je n'aime plus · 2

BODYBUILDING-R

DEVENEZ FAN !

Retrouvez toute l'actualité de votre sport favori
Des reportages photos, des vidéos, des interviews,
«conseils de coach», «Nutrition experte», «osthéopathie»..
Retrouvez nous mensuellement sur «VOTRE» magazine
numérique Bodybuilding Rules, le 1er et le seul
100% digital et 100% gratuit !!

i'm a FAN

Rejoignez nous sur

facebook

ONLINE
EDITION 08-2013
N°2

100% GRATUIT !

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

BODYBUILDING RULES®

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL

® www.bodybuilding-rules.com tous droits réservés

ONLINE EDITION 08-2013

DÉJÀ 2 NUMÉROS

245 PAGES...
DES DIZAINES DE
REPORTAGES
DES CENTAINES
DE GRAPHISMES...

100% GRATUIT !

Merci...

à tous et à toutes
pour votre
soutien & fidélité

méfiez vous des contre-façon... n'est pas BBR qui veut !!

BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!

contrefaçon
NON MERCI

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

LE MOIS PROCHAIN

photo Bruno Soldani

BODYBUILDING RULES
NEWS

PLus que 30 jours de PATIENCE !!
en attendant «partager » et «liker» ;)

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

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux

facebook bodybuilding rules — Like our page Cliquez j'aime

Watch Us On YouTube thebodybuildingrules — join us, suscribe Abonnez vous

BODYBUILDING-RULES.COM

LE 1er MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**
ONLINE EDITION 08-2013

IL VA FALLOIR ATTENDRE ENCORE 1 MOIS POUR LIRE LE N°3 de BODYBUILDING RULES MAGAZINE...

BBR LE MAG, CONÇU PAR VOUS...POUR VOUS !!

facebook bodybuilding rules
Like And Share

BODYBUILDING-RULES.COM