

BODYBUILDING

LE 1^{ER} MAGAZINE DE BODYBUILDING

100% DIGITAL 100% GRATUIT

RULES

ONLINE EDITION 01-2015 - N°20

L'ACCORD PARFAIT!

**LORIE BARGHI &
DEELAN DURIEZ**

Reportage CÉCILIA MARCONATO
photos PIERRE MAZEREAU

**LE TRAVAIL
CONCENTRIQUE**

par Marc Vouillot

**CIRCUIT
ABDOS
HARDCORE**

par MY COUSTELS

LES PEPTIDES

par EMMANUEL WEILL

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Gym and CO

MuscleMania

Loic BRAIBANTI

Jennifer TEUWEN

**ON SKYPE WITH
FRANCIS #2
BENFATTO**

**LES
TRACTIONS**

par DAVID COSTA

"LA RHABDOMYOLYSE..."

par PAUL-MATTHIEU CHIARONI



FREE - GRATUIT

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

LA "DREAM TEAM"

IFBB PRO, COACH, MÉDECIN, NUTRITIONISTE,
OSTÉOPATHE, PHOTOGRAPHE, ÉCRIVAIN, REPORTER...



ERIC
RALLO - GIUDICELLI

Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef
Graphiste
Reporter - Photographe



FRANCIS
BENFATTO
IFBB Pro
Coach



PATRICK
TUOR
IFBB Pro
Coach



THIERRY
AUSSENAC
Juge
international
Coach



VÉRONIQUE
DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach



MARC
VOUILLOT
Force athletique
Formateur
Preparateur physique



EMMANUEL
WEILL
IFBB Pro
Coach



MY
COUSTELS
IFBB Pro
Coach



PIERRE
MAZEREAU
Professeur D.E
Reporter
Photographe



CROM'S
BUTCHER
Reporter BBR



BERNARD
DATO
Bodybuilder
Chairman
Ecrivain



VINCENT
ISSARTEL
Personal trainer
strength Coach



DAVID
COSTA
Coach sportif



TONY
«AIKI»
Createur
videostest.com



THÉO
«FITNESSMITH»
Blogger
Coach sportif



CÉCILIA
MARCONATO
Reporter BBR



MICHEL
AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athletique



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine



MARIO
BRACCO
Coach sportif
Naturopathe
Conseiller Nutritionnel



SEBASTIEN
LARGE
Men's Physique
Top modele
Acteur



LAURENT
BERNARDINI
Arnold Classic
Master amateur
Champion



SERGE
MATRONE
Journaliste
Videaste



OLIVIER
RIPERT
Bodybuilding
champion
President NABBA fr



JEAN-JO
GIANSILY
Osteopathe



DENIS
ADASS
IFBB PRO
Reporter BBR



LUCA
ALFIERI
Photographe



DAVID
PAREL
Photographe



VINCE
TAYLOR
IFBB PRO
5x Master Olympia



ERIC
DI LAURO
Mr Canada
Pro Trainer



BODYBUILDING RULES MAGAZINE
LE STAFF
 LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
 BÉNÉVOLES

FONDATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
ERIC RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
 NOVACOMS / LNG INFORMATIQUE

CRÉATION GRAPHIQUE
 ERIC RALLO- GIUDICELLI

COLLABORATEURS
 FRANCIS BENFATTO, MARIO BRACCO, THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, ERIC DILAURO, PIERRE MAZERAU, BERNARD DATO, JEAN JO GIANZILY, TONY «AIK», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», SEBASTIEN LARGE, VINCE TAYLOR, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI.

PUBLICITÉ
 CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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

DÉPOT INPI
 NUMÉRO : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE
 TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE SOIT, Y COMPRIS PHOTOCOPIE EST STRICTEMENT INTERDITE.
 LE CONTENU APPARTIENT À NOVACOMS ET AÏ PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.
 TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.
BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE TOUTS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.
BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES :

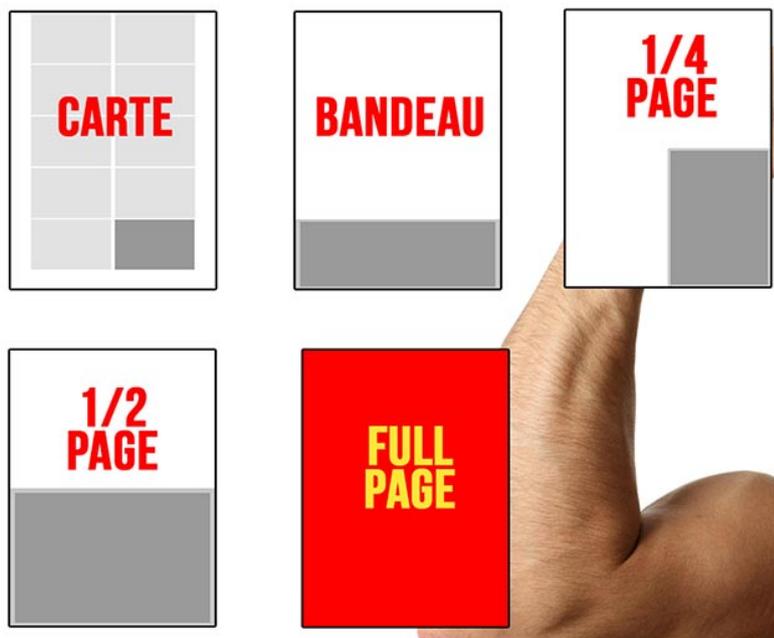


ILS NOUS FONT CONFIANCE

»»» cliquez sur les différents logos «««



Du format **carte de visite** à la **pleine page** :
MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !*



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

PROFESSIONNELS
(marque, boutique, club, coach..)
AFFICHEZ VOUS ! REJOIGNEZ NOUS !

»»» contact commercial : contact@bodybuilding-rules.com «««



neos
NUTRITION

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

TITANIUM 95 PH NEUTRE
PRISE DE MASSE SÈCHE

~~32,70€~~ 19,00€

MÉTABOLIC BURNER
BRÛLEUR DE GRAISSES

~~23,99€~~ 14,90€



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

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



PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°20

MEILLEURS VOEUX POUR 2015 PACE E SALUTE!

Cher lecteurs, chères lectrices et fans du magazine BBR.

Avec la sortie de cette 20e édition Bodybuilding Rules Mag, une année de plus s'achève et une autre la remplace.

Alors, comme il est d'usage de transmettre ses vœux, je profite de cette tribune médiatique qui m'ai donnée et avec l'ensemble de la rédaction, nous vous souhaitons une très bonne année 2015, pleine santé, de prospérité, de projets, de réussites et de belles surprises ! Que cette nouvelle année accomplisse vos plus beaux souhaits et vous permette d'atteindre vos objectifs !





Pour votre magazine et votre humble serviteur, 2015 sera synonyme de changements...et sans plagier celui ... qui se trouve être notre président » ... le changement c'est maintenant !

*Dès le mois prochain : Nouveau site internet (la transition et finalisation se fera progressivement ;)
Nouvelle ergonomie de votre magazine BBR avec le « slide » pour commencer et de nombreuses nouveautés dès février !*

Coté personnel, bien évidemment garder la santé et l'entretenir car notre environnement, qu'il soit social, professionnel ou alimentaire peut être facilement délétère.

Gardez à l'esprit que l'objet premier de ce support médiatique, de votre magazine BBR est de vous permettre d'acquérir les connaissances nécessaires au maintien et développement de votre corps et de votre santé. Loin des propagandes et inepties marketing qui inondent notre télévision et notre quotidien en général dictées par de puissants lobbies financier.

« Notre révolution médiatique » est en marche depuis 1,5 an, et l'aventure ne fait que commencer.

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

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

En couverture LORIE BARGHI & DEELAN DURIEZ
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 20^{ème} édition :

Francis Benfatto, Véronique Ducos, Aiki de videostest, Marc Vouillot, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Cécilia Marconato , Fitnessmith , Sebastien Large, Patrick Tuor, Pierre Mazereau, Emmanuel Weill, David Costa, Paul-Matthieu Chiaroni, Crom's Butcher, My Coustels, Stephane Ruocco, Alex K.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



TIM BUDESHEIM
Champion du Monde
Junior IFBB



LE TRIBULUS WEIDER
LE PLUS PUISSANT

Fabriqué en
Allemagne 



+ d'infos 

- Booster de testostérone
- Contient 80% de saponines
- Tribulus Terrestris
- Poudre de MACA + AAKG

www.weiderfrance.fr



ONLINE EDITION 01-2015 - N°20

100% FRENCH TEAM!



Deelan **DURIEZ**

Photo Pierre Mazereau

- 05** Préface
- 07** **SOMMAIRE**
- 08** **Actualité**
- 11** **#BBRNEWS**
- 13** **Lorie Barghi et Deelan Duriez**
par Cécilia Marconato
- 21** **FRANCIS BENFATTO**
- 23** **GYM AND CO**
Par Véronique Ducos
- 27** BEFORE / AFTER
Kevin **LEROUX**
- 83** **SCIENCE & SPORT**
La Rhabdomyolyse
- 33** **SANTÉ PUBLIQUE**
- 34** **FORCE ATHLÉTIQUE**
L'entraînement musculaire
- 38** **EXERCICE DU MOIS**
- 39** **ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL**
- 40** **COACHING SCÉNIQUE**
- 44** Le **coup de pouce BBR**
Gregory **MONDOR**
- 45** **MUSCULATION & FITNESS**
L'entraînement et le repos
- 47** Old School **PHYSIQUE**
- 48** **LA RECETTE DE MY**
L'omelette ROLL
- 50** **VIDEOSTEST**

- 53** **BIKINI CAMP**
My **COUSTELS**
- 59** **SANTÉ ET BIEN-ETRE**
- 63** Séquence vidéo **BBR MAG**
- 21** **l'Analyse de tempérament**
- 66** **LES BODYBUILDERS**
Lee **Priest**
- 68** FOND D'ECRAN **BBR** du mois
- 69** **CALIFORNIA NEWS**
- 75** **SST METHOD**
- 76** **Loïc BRAIBANTI**
- 77** **BODY ART**
- 78** **COACHING SPORTIF**
- 81** French **CHAMPION** :
David **GASSER**
- 82** **Jennifer TEEUWEN**
- 87** **BODYBUILDING RULES**
- 88** **BODY Rétro**
Miami 1968
- 91** **MUSCLE MANIA**
- 96** Remerciements
- 97** **LE MOIS PROCHAIN**

#BBRnews

2 NOUVEAUX VICE CHAMPION DU MONDE !!

photo TF1 vidéo

CIUDAD DEPORTIVA CAMILO CANO LA NUCIA

IX WORLD CLASSIC
BODYBUILDING
CHAMPIONSHIPS

& BIKINI & MEN'S PHYSIQUE
& IFBB WORLD CUP

DECEMBER
12TH - 15TH

CIUDAD DEPORTIVA
CAMILO CANO
LA NUCIA | ALICANTE
S P A I N



**ANTHONY
AMAR**
2^E

photos Eastlabs.sk

IFBB MONDE ESPAGNE



**HENRIQUE
DE CARVALHO**
2^E

LE TEAM FRANCE AFBBF -IFBB n'en fini pas de briller et «rafler» littéralement toutes les plus belles récompenses. C'est bien 2 médailles d'argent que sont allés chercher nos deux représentants en Men's Physique durant cette Coupe du Monde amateur qui s'est tenu à Alicante en Espagne du 12 au 15 décembre dernier. Une bien belle fin de saison et un beau cadeau de Noël anticipé pour nos deux athlètes qui l'ont promis... la prochaine fois ce sera l'OR !

#BBRnews



photo TF1 vidéo

ARNOLD «REVIENT» EN JUILLET 2015

En 2029, John Connor, chef de la résistance, continue la guerre contre les machines. En plein offensive de Los Angeles, John a des craintes quant à l'avenir, quand des espions TECOM révèlent un nouveau plan de Skynet : il prévoit de l'attaquer sur deux fronts, le passé et l'avenir, ce qui fera finalement changer l'issue de cette guerre pour toujours... **AU CINEMA le 1er juillet 2015**



OUVERTURE À BASTIA DE LA BOUTIQUE BNS



Plus rien n'arrête notre champion insulaire **Laurent Bernardini** récemment vainqueur de L'Arnold Classic Brasil amateur en catégorie Master.

En effet, le 10 décembre dernier **Laurent** et sa charmante compagne **Virginie** ont officiellement ouvert à Bastia, la boutique **BERNARDINI NUTRITION SPORTIVE** !

Un tout nouveau concept, entièrement et exclusivement destiné à tous ceux et celles qui veulent prendre soin de leur corps et de leur santé !

Vous y serez conseillés et guidés selon vos attentes, vos besoins et vos objectifs, à travers leurs différentes gammes, **FORCE, ENERGIE, votre MINCEUR, PERFORMANCES, ENDURANCE, VITALITE !...**

Tous mes vœux de réussite et longue vie à «BNS» !



Laurent et Virginie



Thierry Aussenac spécialement venu pour l'inauguration !



#BBRnews

LE «FAUVE» GILLES LARTIGOT SUR CANAL +

Notre ami Gilles Lartigot auteur du Livre «*EAT*» *Chroniques d'un fauve dans la jungle alimentaire* à été l'invité d'Antoine De Caunes le mardi 23 décembre au Grand Journal. 20h ! Un incroyable tremplin médiatique pour notre "Fauve" et le message de santé publique qu'il propage à travers son ouvrage incontournable déjà **classé 1er dans le TOP 100 des livres de Nutrition sur AMAZON !**

Procurez-vous ce livre au plus vite ! ici ► <http://goo.gl/Z13pBa>

photo TF1 vidéo



amazon.com



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

MAIS ÇA... C'ÉTAIT AVANT



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

#BBRNEWS

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

#BBRNEWS 9 **BODYBUILDING-RULES.COM**
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
PAR ERIC RALLO CRÉATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

DAVID PAREL MY SOUSTELS ANTHONY AMAR HENRIQUE DE CARVALHO PHIL HEATH

TERMINATOR GENISYS

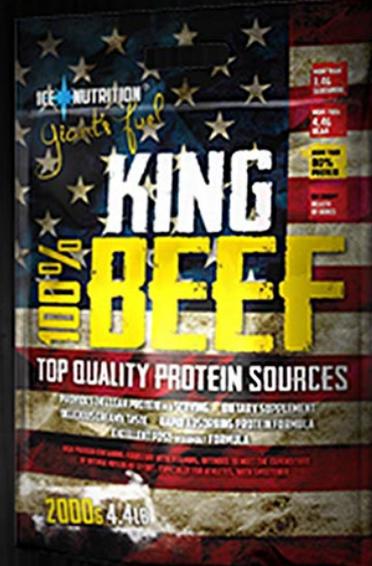
19/12/14

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



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

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



Michael Perrier
IFBB Athlete

COMPETITIONS 2015

GRAND PRIX GYM POWER DES ARDENNES
 2^{ème} édition

A 18H
Samedi 21 Mars 2015
 Pesée de 13H30 A 16H
 Maison Départementale des Sports de BAZELLES
 Rue des Illers, 08140 BAZELLES

PRÉVENTE: 10 EUROS
 VENTE: 15 EUROS

GUEST POSING
 FABRICE RADKO

Catégories:
 bikini
 fitness femme
 figure femme
 premiers pas
 junior
 men's classic
 veterans +40ans
 veterans +50ans
 -75kg
 -85kg
 -95kg
 +95kg

Renforcements:
 06.39.69.80.61 ou 06.76.47.81.77
 ou 04.69.99.03.09

21 MARS

SPECTACLE DE BEAUTE PLASTIQUE

LE TOP DE COLMAR

20 000 EUROS DE PRIX

28 MARS
PARC EXPO COLMAR
 DPT 68 HAUT-RHIN FRANCE
RESERVATIONS ET INFOS AU 03 88 82 07 80
 OU SUR FACEBOOK

TOP DE COLMAR PRAXITELE
 OU SUR topdecolmar.com
 PRIX D'ENTREE EN PRE-VENTE AVEC SIEGE RESERVE A 10 ET 15 EUROS
 PRIX D'ENTREE SUR PLACE 20 EUROS

PESEE ET INSCRIPTIONS DE 10 H A 12 H
 PREJUGEMENT A 14H

UN WEEK-END L'ARNOLD CLASSIC MADRID A GAGNER

LE PEAK BODYBUILDING CHALLENGE 4^{ème} EDITION

BOYSPOUNTS
 2307
 S'AVENUE DE L'ENERGIE
 21 BISCHHEIM
 03 88 92 49 10
www.boyspouints.fr

BODY STAR
 14 RUE DE LA REPUBLIQUE
 57000 SELBACH
 06 59 81 80 72

ACTIVE POWER
 06 07 79 34 05
www.activepower.com

LANICO
 06 15 83 47 07

Crédit Mutuel
 La banque à qui parler

28 MARS

FINALE FRANCE IFBB À NICE

VISUEL DISPONIBLE PROCHAINEMENT

18-19 AVRIL

GRAND PRIX INTERNATIONAL DES PYRÉNÉES
 BODYBUILDING - FITNESS
 SELECTION **ARNOLD**

25 AVRIL 2015
 SALLE DU MARCHE COUVERT
 09000 LABELLENET

EN DÉMONSTRATION
PHIL HEATH
 4X MR OLYMPIA
 THE GI

PESEE A 10H00 ET 12H00
 A PARTIR DE 10H00

COMPÉTITION A 14H00
 A PARTIR DE 10H00

ENTRÉE 25€

INFOS ET RESERVATIONS: BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR

25 AVRIL

Finale France
 De Bodybuilding et de Fitness Selection Monde NAC

Le 2 MAI 2015
 Pesée des athlètes avec licence ACPAS 10H 12H30
 Début de la compétition 14H30

Grasse Abbe Rousselet
 Rue Jean Mirgat
 1600 Angoulême

Organisé par le H.C.C.
 Tél: 06 42 80 74 32

YALOUZ

02 MAI

RIPERT BODY SHOW

VISUEL DISPONIBLE PROCHAINEMENT

24 MAI

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

MUSCLE

ROCK

NFF UNIVERSE 2015

LA CIOTAT

W.F.F. WORLD FITNESS FEDERATION
 Formed in 1968

27 JUIN À LA CIOTAT

ANNONCER VOTRE ÉVÈNEMENT ?

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

L'ACCORD PARFAIT !

LORIE BARGHI & DEELAN DURIEZ

Reportage CÉCILIA MARCONATO

photos PIERRE MAZEREAU
photothèque Lorie et Deelan



Bonjour les copains,
Aujourd'hui on change un peu les règles, pas d'article traditionnel comme j'ai l'habitude de le faire mais un questions/réponses version interview ...

Ce mois ci le Boss m'a confié la mission suivante :

Faire un article sur un jeune couple de passionnés!

Elle s'appelle Lorie, elle a 20 ans, il s'appelle Deelan, il a 21 ans et tous deux partagent la même passion du body !

Qui de mieux que ces deux tourtereaux en personne pour vous raconter leur histoire .

C'est pourquoi, j'ai pris la décision, cette fois ci, de

laisser la main aux intéressés !

Crédit Photo
"Joe Staps"

Cécilia : Présentation : Nom / prénom / âge / taille / poids /catégorie représentée / nombre d'années d'entraînement ?

BARGHI LORIE 20 ans , 1m68 pour 53 kg en compétition et 60kg hors saison . Je concours en catégorie figure , je m'entraîne depuis l'âge 16 ans . A la base je n'étais pas du tout sportive, mes parents ont ouvert une salle de sport en 2009 à Domont : le body gear center , la passion n'est pas venue tout de suite mais dès que j 'y ai pris goût je n' ai plus jamais pu m'en passer .

DEELAN DURIEZ 21 ans, 179 cm pour 86kg en compétition et 93kg hors saison. Je concoure en junior (-23 ans) et je m'entraîne depuis l'âge de 15 ans mais j'ai toujours pratiqué du sport notamment du judo (14 ans).

Cécilia : Comment avez vous découvert le body ?

BARGHI LORIE Je suis entourée de personne effectuant des compétitions depuis que je suis petite j'ai ainsi baigné dans ce monde que je respecte beaucoup. L'hygiène de vie étant primordiale, je trouve dans cette discipline l'équilibre alimentaire idéal même si elle est beaucoup critiquée (même par les médecins, à mon grand désespoir, qui croient encore que la protéine et la créatine sont nocives)

DEELAN DURIEZ J'ai toujours été fasciné par les physiques imposants. Malheureusement, le culturisme est peu respecté en France. Il y a énormément de préjugés sur cette discipline et la désinformation ne cesse de se communiquer. J'ai commencé par me renseigner sur les exercices de musculation, puis je me faisais mes propres programmes d'entraînement. Comme beaucoup de jeunes, je passais des heures dans ma cave à soulever des poids en négligeant la technique d'exécution, la récupération, la charge de travail... Heureusement, je n'ai pas eu de grosses blessures ! Mais cet approche irresponsable de l'entraînement m'a cependant appris à être à l'écoute de mon corps et à élaborer des programmes qui me sont propres. Cependant, un bon programme d'entraînement ne potentialise pas la performance si un plan diète n'est pas suivi. C'est donc vers l'âge de 17 ans que je me suis fortement intéressé à la nutrition et sa science...

**LORIE BARGHI &
DEELAN DURIEZ**

BODYBUILDING-RULES.COM

Deelan DURIEZ

- BPJEPS AGFF
- Champion du monde de bodybuilding naturel
- Coaching personnalisé en son domicile
- Préparation physique toutes disciplines
- Conseils diététiques

an_duriez_1@hotmail.fr
92 40 00

LORIE BARGHI

E-mail : Lorie_barghi@hotmail.fr / Tél : 06 86 96 38 1

Diplômée du BPJEPS AGFF | Coaching personnalisé
Préparation physique
Conseils diététiques

Cécilia : Musclemania était elle votre première compétition ? Si oui, comment avez vous vécu votre première communion avec la scène et le public ? Si non, quelles étaient vos précédentes compétitions ainsi que vos résultats ?

BARGHI LORIE j'ai effectué ma première compétition en 2013 à Billy Montigny je suis arrivée 6e en catégorie Bikini et au top de Colmar en catégorie bikini également je suis arrivée dans le top 10. Même si les contraintes sont grandes, que la fatigue physique et mentale est présente tout au long de la « prepa » j'aime le challenge et les connaissances que j'acquiert sur la nutrition, l'entraînement et mon corps.

DEELAN DURIEZ J'ai effectué ma première compétition au sein de l'IBFA (fédération italienne) en 2012 où j'ai été placé 2ème (Mr world -20 ans). J'ai tellement aimé la préparation et la scène que je me suis aussitôt renseigné sur les compétitions qui convenaient le mieux à mes attentes et objectifs. Je me suis donc dirigé vers la FFHMFAC où j'ai participé et remporté quelques open, obtenu le titre de champion de France junior 2013 / vice champion d'Europe 2013 et enfin champion du monde junior en novembre 2013 à Paris ! J'ai tellement aimé la compétition, que j'ai participé à 9 compétitions, dont 5 internationales en 1 ans !! Chose que je ne ferai plus jamais.

Notre discipline impose des contraintes très importantes à notre corps et il est important de se reposer et de profiter de la vie ! (Surtout manger :) L'an dernier, j'avais également participé au Musclemania Paris 2013 où j'avais terminé 2ème. J'ai été tellement déçu de ne pas être sur la plus haute marche du podium, que je me suis juré de revenir en 2014 et de gagner ! Jusqu'à maintenant, j'ai participé à 10 compétitions (6 internationales).



Après l'effort....le réconfort !

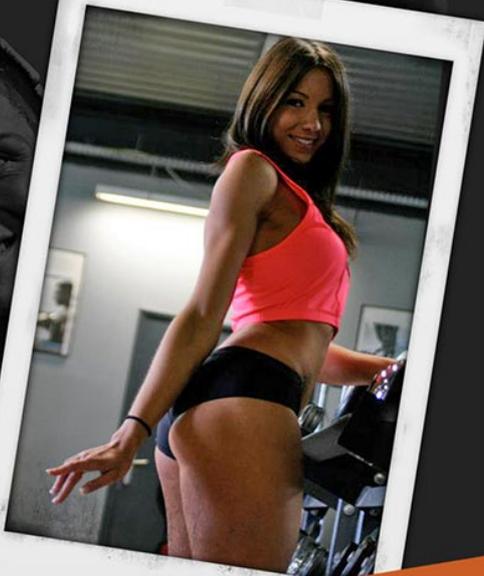


Cécilia : Comment est perçu votre passion par votre entourage et cela a-t-il de l'importance pour vous?

BARGHI LORIE Ma famille m'encourage ainsi que mon copain Deelan pratiquant eux mêmes aux compétitions ou travaillant dans le milieu et ils ne peuvent que être fières sachant que jeune je n'étais pas du tout sportive.

DEELAN DURIEZ Le culturisme est une discipline qui demande beaucoup d'investissement. On consacre énormément de temps et d'argent pour se forger le corps que l'on souhaite. Bien évidemment, l'entourage ainsi que la vie sociale sont perturbés. Au début, c'était difficile de suivre ce style de vie en famille. Car les parents pensaient que c'était un hobby passager, que j'arrêterai en grandissant... Et il ne faut pas oublier que les sources de protéine sont onéreuses ! Mais mes parents ont toujours cherché à me soutenir et m'épauler au mieux dans ce que j'entreprenais, que ce soit sur le plan psychologique ou financier. On peut dire que ce sont mes premiers sponsors ! Je les remercie infiniment de tous les sacrifices qu'ils ont fait pour moi et je tiens à dire qu'ils ont pleinement contribué à mes victoires. En ce qui concerne les amis, ça devait de plus en plus compliqué car je m'éloignais de plus en plus du style de vie "classique" d'un jeune de 18-20 ans. Je m'entraînais beaucoup, je mangeais 6 fois par jour, Je sortais peu pour pouvoir dormir et optimiser la récupération, Je ne buvais pas d'alcool, je ne fumais pas... Mais je n'en ai jamais souffert car je pratiquais une activité qui me rendait heureux et épanoui au quotidien. Quelque part, je me disais que si ces gens étaient de vrais amis, ils comprendraient ma passion et donc mon "détachement".

LORIE BARGHI & DEELAN DURIEZ



LE TEMPLE DE LA REMISE EN FORME À DOMONT !

Cécilia : Que faites vous dans la vie ? (Travail/études...)

BARGHI LORIE j'ai effectué une formation cette année pour être coach sportif, je suis donc titulaire du bpjeps agff et par la suite je compte effectuer le FISAF pour travailler de ma passion aux états unis.

DEELAN DURIEZ J'ai effectué mes années de lycée au lycée militaire de Saint-Cyr. Cela a été une expérience très enrichissante, qui a participé à m'instruire la discipline et la rigueur. Deux choses essentielles dans le culturisme ! Après l'obtention de mon baccalauréat, je suis parti en Australie pendant 9 mois dans une école internationale d'anglais pour parfaire mon niveau. Mais également, découvrir une autre culture ainsi qu'une mentalité bien différente. Actuellement, je suis en formation professionnelle pour le BPJEPS AGFF afin de devenir coach sportif. Je travaille également à la salle de sport Body gear Center à Domont dans le cadre de mon apprentissage. Je souhaite passer mon FISAF par la suite pour pouvoir éventuellement exercer à l'étranger. Ayant un bon niveau d'anglais, je souhaiterais m'expatrier Aux USA, en Australie ou au Canada. L'industrie du fitness et du bodybuilding y est beaucoup plus développé et le sport est une réelle "religion"!

Cécilia : Qu'est ce vous pensez, que le fait d'être en couple et d'avoir une passion commune peut vous apporter de plus dans votre vie quotidienne qu'un couple lambda?

BARGHI LORIE Cette discipline instaure un mode de vie assez cadré et équilibré : bien dormir bien manger et bien entendu se dépenser a2la salle de sport ou en extérieur (footing) .

Quelqu'un qui ne pratique pas de sport et je dirai même qui ne pratique pas cette discipline ne peut pas comprendre même un grand sportif d'une autre discipline !!

C'est la première fois que je suis en couple avec une personne qui me comprend et qui me motive !

Nous passons notre vie en cuisine donc, contrairement, à des jeunes de notre âge nous nous débrouillons bien comme il le faut.

Nous nous entraînons souvent ensemble c'est d'ailleurs comme ça que nous nous sommes rencontrés... Je pense que tout cela renforce notre couple.

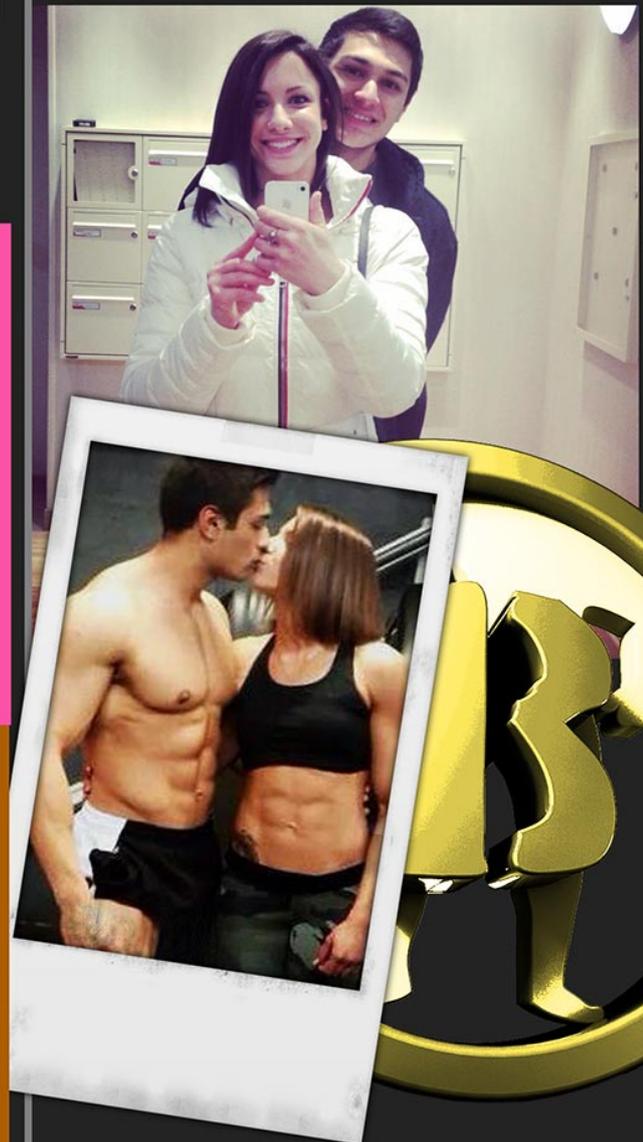
DEELAN DURIEZ Je pense que nous avons beaucoup de chance de nous être trouvés. Il est difficile de vivre avec un culturiste et cela est pire lorsque ce(tte) dernier(e) est compétiteur. Il faut être sacrément indulgent, tolérant, compréhensif et ouvert d'esprit pour vivre avec un culturiste compétiteur si l'on est pas dans ce milieu. Finalement, je considère comme un luxe que Lorie soit compétitrice également. Maintenant, je pense que le fait de partager cette passion commune est très enrichissant pour notre couple. En effet, nous pratiquons une activité qui nous épanouit quotidiennement. Or le culturisme c'est 24h/24h 7j/7j !!! Donc on s'épanouit ensemble. Et en plus, j'adore m'entraîner avec Lorie !!! Même si elle suit difficilement mes entraînements... hihi (Je plaisante, Lorie est une vraie guerrière à la salle)

Cécilia : Quels sont vos athlètes favoris ? Avez-vous un modèle

BARGHI LORIE Oui, je suis fan de Nicole Wilkins et Oksana Grishina.

DEELAN DURIEZ Je ne suis pas un grand fan des physiques extrêmement développés de nos jours. Bien sur, je respecte grandement ces athlètes mais ce n'est pas le physique que j'aimerais avoir. Je préfère les physique du "Golden age of bodybuilding". J'aime beaucoup Bob Paris et Mohammed Makkawi (mes 2 poseurs préférés !). En athlète plus récent, Ulisses (Musclemania Pro) serait mon favori avec Max Philissaire.

Mon modèle serait mon père qui est loin d'être culturiste hihi. Mais c'est un modèle de réussite et c'est grâce à lui si j'en suis arrivé à aujourd'hui. Il m'a appris qu'avec du travail, de l'acharnement et de la confiance en soi on peut aller très loin.



Cécilia : Auriez-vous un conseil à donner aux débutants ? Car même si vous êtes jeunes vous avez sûrement des choses à dire :-)

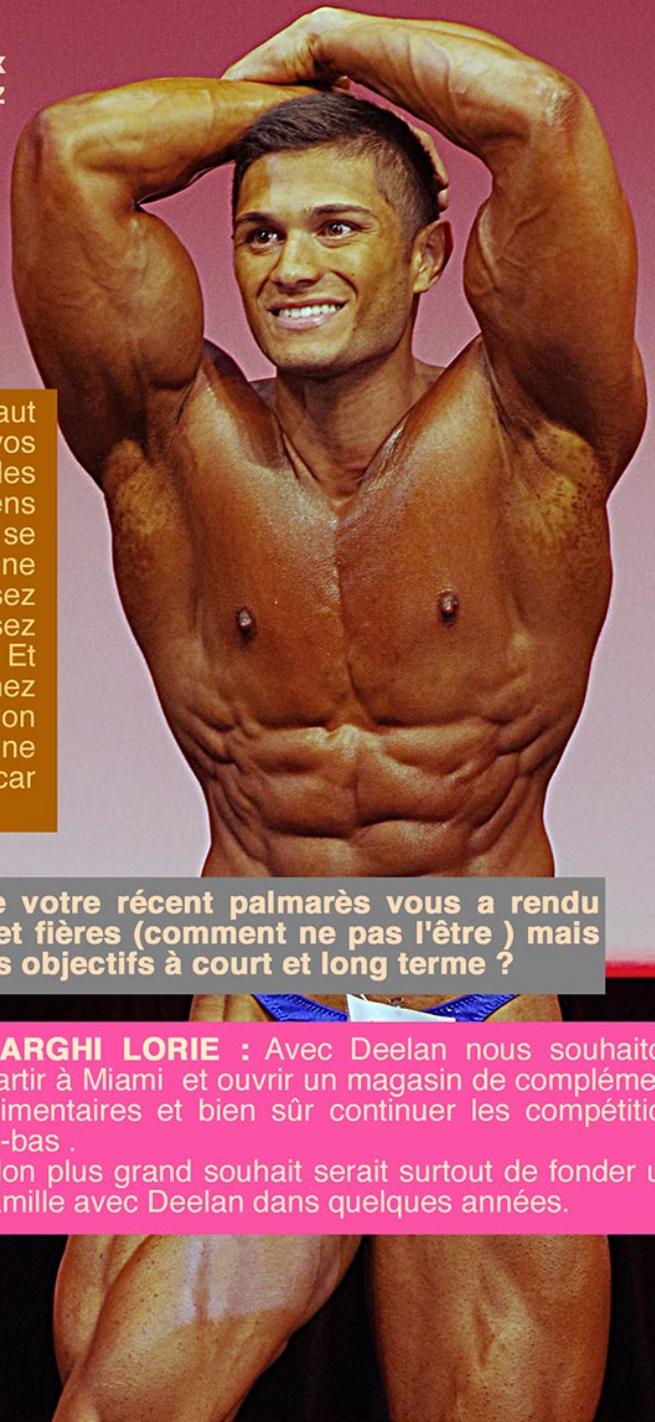
BARGHI LORIE : oui bien sûr !! Tout d'abord tout est possible, à 15 ans je n'étais pas sportive, je n'ai pas un corps fin à la base ... Avec de la détermination on peut arriver loin !! Même si c'est long !!

DEELAN DURIEZ : Je dirais qu'il ne faut pas vouloir aller trop vite. Faites vos expériences mais profitez de celles des autres. Ecouter toujours les plus anciens car même si l'on croit connaître, on se rend compte avec le temps qu'on ne connaît pas grand chose ! Ne cessez jamais de vous instruire, et ne pensez jamais que vous détenez la vérité. Et surtout, croyez en vous, n'abandonnez jamais et ne négligez pas l'alimentation car c'est la base du culturisme. Une dernière chose, entraînez vous dur car "No pain No gain" ;-)

J'imagine que votre récent palmarès vous a rendu très heureux et fières (comment ne pas l'être) mais quels sont vos objectifs à court et long terme ?

BARGHI LORIE : Avec Deelan nous souhaitons partir à Miami et ouvrir un magasin de compléments alimentaires et bien sûr continuer les compétitions là-bas . Mon plus grand souhait serait surtout de fonder une famille avec Deelan dans quelques années.

DEELAN DURIEZ : Je suis bien sûr fier de nos résultats mais maintenant que je suis passé pro à la musclemania, le vrai challenge commence maintenant. Je n'ai que 21 ans et je suis susceptible d'affronter des athlètes bien plus âgés et expérimentés. Mais je ne souhaite pas aller trop vite, j'ai le temps pour m'améliorer et comme je l'ai évoqué le culturisme est une compétition contre soi-même. Je n'ai pas encore d'objectif de compétition mais nous nous préparons pour le salon du Body fitness en Mars prochain où nous représenterons "Body gear / Ice nutrition". Sur du plus long terme, j'aimerais ajouter de la masse musculaire en général en améliorant l'harmonie générale de mon physique. Gagner en qualité musculaire, et aller plus loin dans la sèche. Et d'un point de vue professionnel, je souhaite obtenir mon diplôme et espérer m'expatrier dans quelques années.



Crédit Photo "Joe Staps"

Avec sa maman, **Sandrine Maestroni** compétitrice Fitness - Team IFBB

Cécilia : Que pouvez-vous vous souhaiter l'un l'autre ? (Deelan à Lorie et inversement)

BARGHI LORIE : Deelan s'investit beaucoup dans tout ce qu'il fait... il est perfectionniste. Je souhaite qu'il soit heureux et comblé qu'il puisse atteindre le physique qu'il souhaite depuis si longtemps (même si je le trouve déjà parfait)..

Cécilia : Je vous laisse le mot de la fin. ...une remarque, des remerciements. .. Vous avez carte blanche!

BARGHI LORIE : Merci à toi Cécilia de nous avoir apporté ton attention sur notre vie c est très gentil à toi!!

Je remercie ma famille et mon préparateur Sylvain Sezeur et bien entendu Deelan pour me supporter au quotidien ihh.



Pascal Bouquillon, sa famille avec Gerald et Alessandro Maestroni et Sylvain Sezeur au FIBO 2014 sur le stand Bodygear / Ice Nutrition

DEELAN DURIEZ : Je souhaite à Lorie de vivre heureuse et de continuer à exceller dans la compétition. Qu'elle poursuive dans cette voie qui l'a rend épanouie et qu'elle continue à croire en ses rêves. Qu'elle continue à progresser et qu'elle arrête de me saouler avec ses phrases : " Tu trouves pas que j'ai pris des hanches ??? " ou " On voit encore mes abdos ??? ". OUI Lorie, je te trouve magnifique !

DEELAN DURIEZ : Je tiens à te remercier Cécilia pour l'intérêt que tu nous portes. Je remercie Lorie pour son soutien, le bonheur et l'amour qu'elle m'apporte au quotidien. Je remercie également mes parents pour avoir cru en moi et m'avoir accompagné et épaulé depuis le début. Je remercie également mon sponsor Body gear / Ice nutrition et son équipe qui m'apporte une immense aide dans mes prépas par la mis en disposition d'une salle de (<http://www.bodygear.fr/fr/>) ainsi qu'à Sylvain Sezeur pour me faire profiter de son expérience dans le body et les précieux conseils qu'il me transmet.



Cécilia : Je reprends le contrôle de cet article l'espace d'un moment, juste le temps pour moi de vous dire que j'ai adoré cette "mission" !
Merci à Éric de me donner l'occasion de m'exprimer dans son magazine et de me permettre de faire la connaissance de supers athlètes !
J'ai été très contente d'en apprendre plus sur vous Deelan et Lorie, vous êtes de très beaux athlètes aussi bien intérieurement que extérieurement !
Vous êtes des jeunes comme j'aime, la tête sur les épaules, passionnés, vous savez ce que vous voulez et je vous souhaite le meilleur pour l'avenir, que ce soit dans votre vie de couple ou professionnelle !

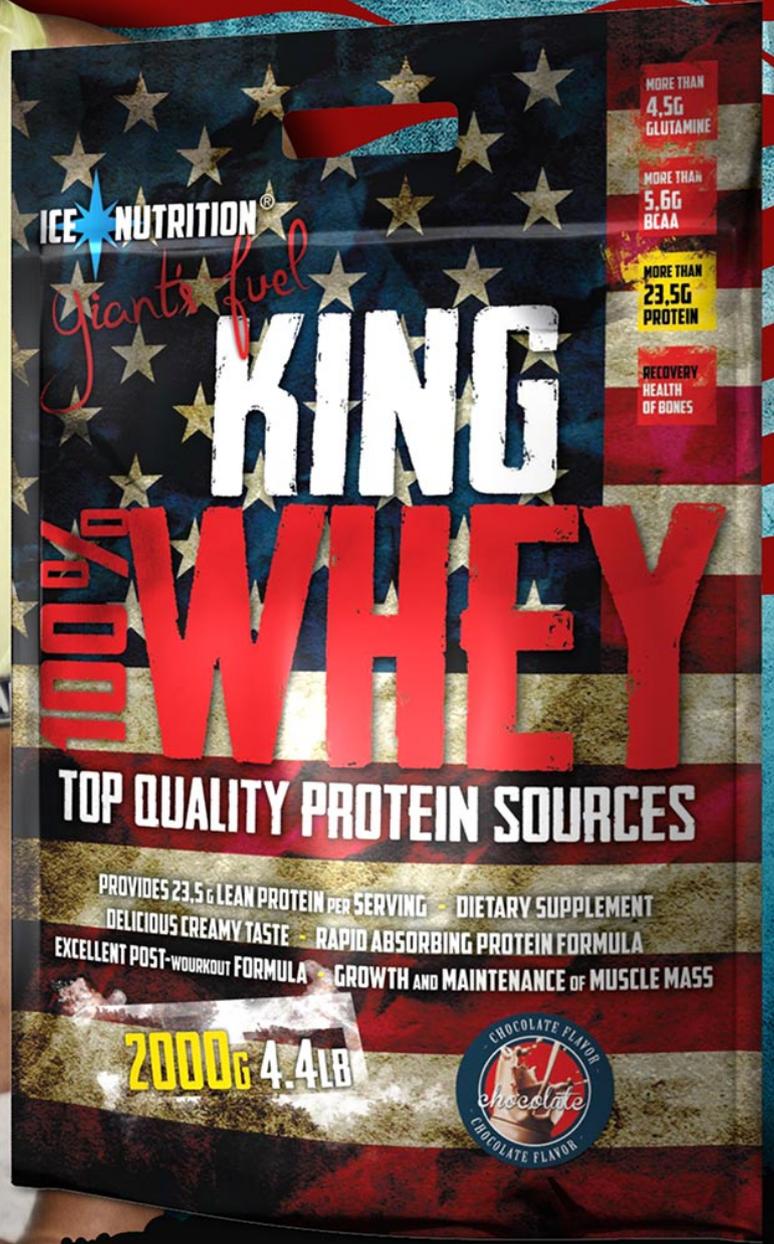
L'ACCORD PARFAIT !

**LORIE BARGHI &
DEELAN DURIEZ**

THE ESSENTIAL

SANDRINE MAESTRONI
TEAM FRANCE IFBB
FITNESS COMPETITOR AT ARNOLD CLASSIC EUROPE

APPROVED

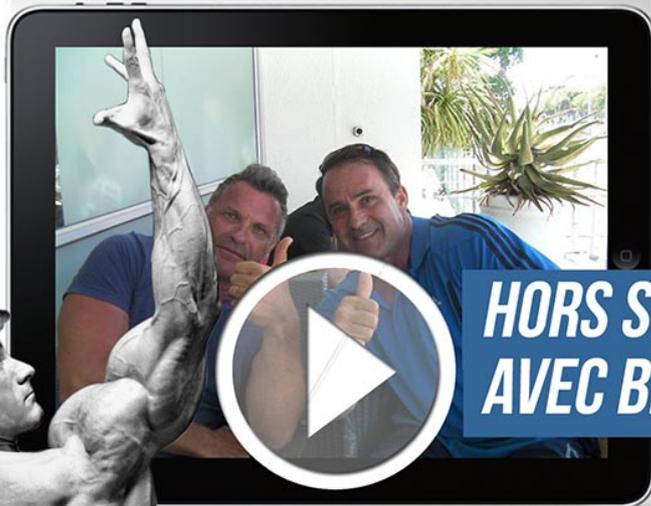


CONTACT PROFESSIONNEL / 0637384293 (ALESSANDRO) ICENUTRITIONUSA.COM

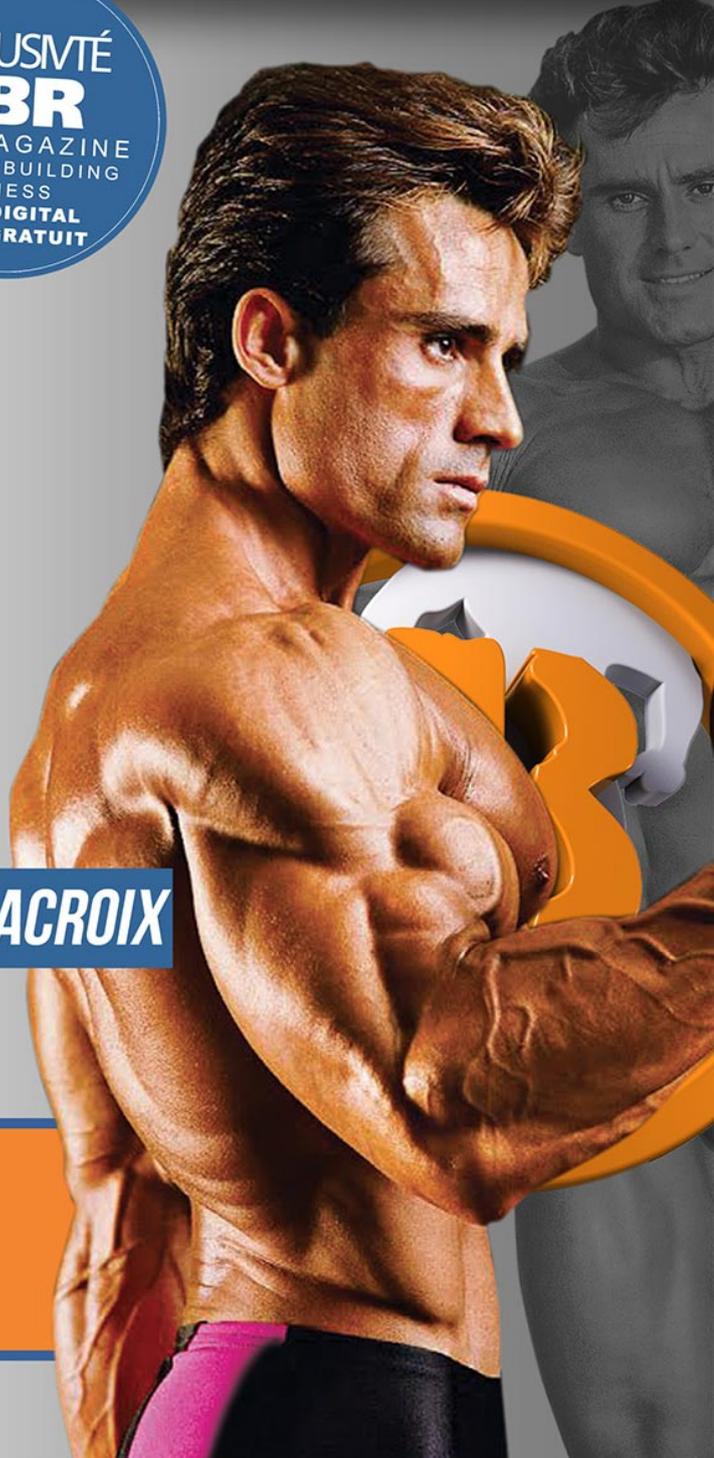
ON **skype**™ WITH **FRANCIS BENFATTO**
IFBB PRO / HALL OF FAME



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



**PROPOSEZ VOS SUJETS
DISCUSSION ICI**



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO



BN
BENFATTO™
NUTRITION

**PLUS
D'INFOS
ICI**

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

ELLE, C'EST SÛR, NE VOUS LAISSERA JAMAIS TOMBER !



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

Home fitness | Associations sportives | Centres de coaching |
SDIS | Casernes militaires | etc...

POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.

Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

REPORTAGE



VÉRONIQUE DUCOS **f**

CHAMPIONNE D'EUROPE
JUGE INTERNATIONAL
PERSONAL TRAINER

PHOTOGRAPHIES



FABIEN DEVILLIERS **f**

PHOTOGRAPHIES



DAVID PAREL **f**

REPORTAGE GYM AND CO 2014

« LA SYMPHONIE MUSCULAIRE »

LA CHAMPIONNE
BRIGITTE SUBRIN
EN «GUEST POSING»



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

Fabien Gil et Nelly Rey sont les deux chefs d'orchestre du concert donné le 29 novembre 2014 à la salle des spectacles de St-Etienne. Avec près de **150 Athlètes-musiciens** et une salle pleine à craquer, ils ont conduit cette symphonie de mains de Maître.

Outre l'extrême gentillesse que l'on s'accorde aisément à leur reconnaître en plus de leurs extraordinaires carrières respectives, ils ont été disponibles, souriants, aux petits soins avec toute la troupe et ceux qui sont venus très nombreux, passer une super journée.



REPORTAGE GYM AND CO 2014

REPORTAGE DE VÉRONIQUE DUCOS / PHOTOS DE FABIEN DEVILLIERS / DAVID PAREL

ARTHUS KERVOT
1^{ER} EN MOINS DE 18 ANS



Que ce soit côté cour ou côté jardin, ils se sont démultipliés et en bons chefs, ont mené une équipe entièrement dévouée à notre art. De la lumière avec le magicien Achour, en passant par l'ambiance, aux juges très en forme et dont les jugements n'ont pas été remis en question, jusqu'aux photographes, même présents dans les coulisses (je pense à **Jean-Michel Debut, David Parel** ...la liste n'est pas exhaustive)...tout a été joué à la perfection sans la moindre fausse note.

Comme le disait justement Fabien : **des athlètes fair-play et respectueux, un public chaleureux, une équipe d'enfer à l'organisation, sans oublier de nombreux sponsors et stands.**

Dans la PARTITION interprétée, Une nouvelle catégorie, celle des hommes de moins de 18 ans, avec 6 athlètes, a vu la victoire de l'excellent **Arthus Kervot**, qui malgré son jeune âge a fait preuve d'une belle présentation, une grande maturité et s'est défendu comme un lion au toutes catégories !

PRELUDE pour les Premiers pas, 24 athlètes et la victoire de **Yvan Tournadre**. Cette catégorie soulève beaucoup de questions quant au niveau très inégal des athlètes.

ADAGIO pour Men's physique, 28 athlètes et un très bon niveau... victoire de **Cedric Creuzot**.

FUGUE en LA mineur pour Men's classic et 24 athlètes de haut niveau menés par le gagnant **Eric Lucas**.

SONATE Handisport pour **Cedric Bochaton** qui s'adjuge la victoire puisqu'il est seul, mais a eu le mérite d'avoir également voulu concourir en premiers pas !

BOLERO des seniors de moins de 85kg, exécuté admirablement par 11 athlètes avec la victoire sans contestation de **Jean-Michel Bosch**, prêt et dense.



LES MISS BIKINIS

TOCCATA chez les lourds, 5 athlètes de qualité dont un master de plus de 50 ans, Jean-Paul Broglia, qui gagnera sa catégorie sans trop de peine et finit donc deuxième dans celle-ci. Le gagnant est le bel athlète Tawab Eyraud.

CONCERTO pour les plus de 40 ans, 4 athlètes et un au sommet : Damien Menan, bien que le trio de tête soit difficile à départager... Le seul athlète en plus de 60 ans est Jean-Yves Vialletel et mérite tout notre respect...

REQUIEM pour Bikinis qui se présentent à 20 sur le plateau. Victoire de Clementine Soler devant une Roxane Favardin en très grande forme.

SUITE de Body-fitness jouée à 12. 12 à vouloir ravir le titre et c'est Deborah Caufourier qui jouera sa meilleure partition face à des concurrentes de qualité comme Laetitia Guelton.

FINAL du toutes catégories remporté par Tawab Eyraud après une comparaison acharnée avec deux autres concurrents dont le Master plus de 50 ans Jipé Broglia.



«JIPÉ» BROGLIA
VAINQUEUR EN MASTER+50 ANS
ET ...MOI-MÊME :)

© David Nicolas Parel

REPORTAGE GYM AND CO 2014

REPORTAGE DE VÉRONIQUE DUCOS / PHOTOS DE FABIEN DEVILLIERS / DAVID PAREL

Le POINT D'ORGUE de cette compétition en passe de devenir la petite sœur du Top de Colmar en terme de popularité, est la démonstration de **Brigitte Subrin**, notre très belle athlète Master Championne du Monde et vainqueur de l'Arnold Classic... toujours très en forme ! un exemple de longévité et de beauté musculaire.

Très belle journée, très beau concert, qui a vu la victoire de la maturité et de l'esthétisme et ça, comme le dirait un grand danseur... le public achète !!!

JOSEPH DOUTAU
ADMIRANT LE SPECTACLE
AVANT DE PASSER À SON TOUR
SUR SCÈNE

RESULTATS

• **Homme -18 ans (6 athlètes)**

- 1-Arthus KERVOT
- 2-Jordan PESTRE
- 3-Thomas BOSC
- 4-Jordan SOUBEYRE
- 5-Mohamed BENCHERIF
- Premiers pas (24 athlètes)

• **1-Yvan TOURNADRE**

- 2-David Manuel PLAQUET
- 3-Alexandre VERARDO
- 4-Sébastien LARBI
- 5-Morgan AVRIL
- 6-Thomas GUTHFLEISCH

• **Men's physic (28 athlètes)**

- **1-Cédric CREUZOT**
- 2-Florian ROCHE
- 3-Alexandre GOUTTEFANGEAS
- 4-Quentin ABELA
- 5-Clément RAGEL
- 6-Patrick DO NASCIMENTO

• **Men's classic (24 athlètes)**

- **1-LUCAS Eric**
- 2-MENAND Damien
- 3-TOURNADRE Yvan
- 4-VALERO Franck
- 5-CAMPOS Sacha
- 6-VELON Sébastien
- Handisport (1 athlète)
- **1-Cédric BOCHATON**

• **Senior -85 kilos (11 athlètes)**

- 1-BOSCH Jean Michel**
- 2-PLAQUET DAVID Manuel
- 3-CELLINI Raphael
- 4-DOUTAU Joseph
- 5-MENAND Damien
- 6-DAUPHIN Romain

• **Senior +85 kilos (5 athlètes)**

- **1-EYRAUD Tawab**
- 2-BROGLIA Jean Paul
- 3-VERARDO Alexandre
- 4-MALBET Jerome
- 5-DAUPHIN Romain

• **Masters + 40 ans (4 athlètes)**

- **1-Damien MENAN**
- 2-Joseph DOUTEAU
- 3-Jean Michel RIMBAUD

• **Masters + 50 ans (3 athlètes)**

- **1- Jean Paul BROGLIA**
- 2-Thierry PIGNAT
- 3-Alain JOURNES

• **Masters + 60 ans (1 athlète)**

- **1-Jean-Yves VIALLETEL**

• **Miss Bikini (20 athlètes)**

- **1-Clémentine SOLER**
- 2-Roxane FAVERDIN
- 3-Cyllia GACOMAZZO
- 4-Auranella RATTENNI
- 5-Fanny BRESENT
- 6- TiffanyFAURRE

• **Body fitness (12 athlètes)**

- **1-CAUFOURIER Deborah**
- 2-Laetitia GUELTON
- 3-Valerie PERSEVALLE
- 4-Helene BROSSET
- 5-MADEJ Laurence
- 6-Aida KAKPO

TOUTES CATÉGORIE :

- EYRAUD Tawab**

REPORTAGE GYM AND CO 2014

REPORTAGE DE VÉRONIQUE DUCOS / PHOTOS DE FABIEN DEVILLIERS / DAVID PAREL

✓ N°22

BEFORE
AND
AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

Né le : 01/12/89
Taille : 1m85
Poids : 80 kg



KEVIN LEROUX

photothèque Kevin Leroux



2007



2008



2010



2014

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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

SCIENCE & SPORT



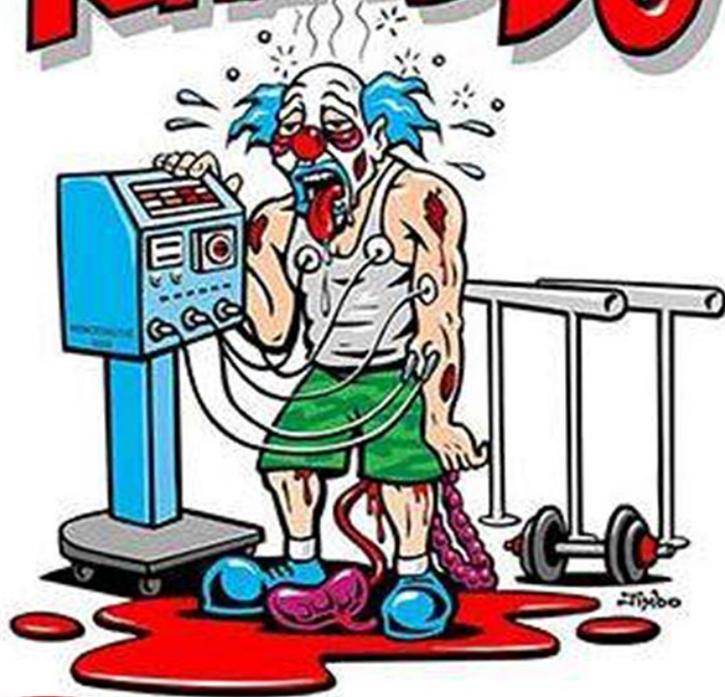
PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

"LA RHABDOMYOLYSE... OU LA SÉANCE À HAUTE INTENSITÉ QUI FINIT MAL"

RHABDO



On lit souvent sur les couvertures de magazines des titres accrocheurs comme "Détruisez vos biceps au-delà de l'échec!", ou encore "Matraquez vos cuisses jusqu'à leur dernière fibre musculaire!".

Après tout, en culturisme, notre devise est celle du "No pain, no gain" - Pas de douleur, pas de résultats.

Pourtant, c'est en fréquentant différents forums de bodybuilding que je suis tombé il y a quelques années sur l'histoire d'un jeune homme qui avait fini hospitalisé après une séance intensive de cuisses.

Son diagnostic: **LA RHABDOMYOLYSE.** j'étais déjà familier avec ce terme, mais je le pensais réservé à certaines situations médicales bien connues, notamment lors d'accidents de la route ou d'alitement prolongé chez une personne inconsciente. J'avais tort.

Loin d'être un cas isolé, une rapide recherche sur Google m'a très vite montrée que de nombreux sportifs avaient chacun leur histoire personnelle à raconter sur cette maladie, du coureur de fond au culturiste, en passant par des pompiers.



Quand une séance intense franchit la limite et détruit vraiment le muscle jusqu'au bout... Explications sur une pathologie au nom et aux mécanismes assez compliqués (d'ailleurs, ma relectrice préférée qui n'a pas de connaissances médicales m'a précisé que l'article était très intéressant mais aussi un peu plus délicat à comprendre que les précédents, alors accrochez vos ceintures!).

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 8/10

1. DANS QUELLES SITUATIONS RENCONTRE-T-ON LA RHABDOMYOLYSE ?

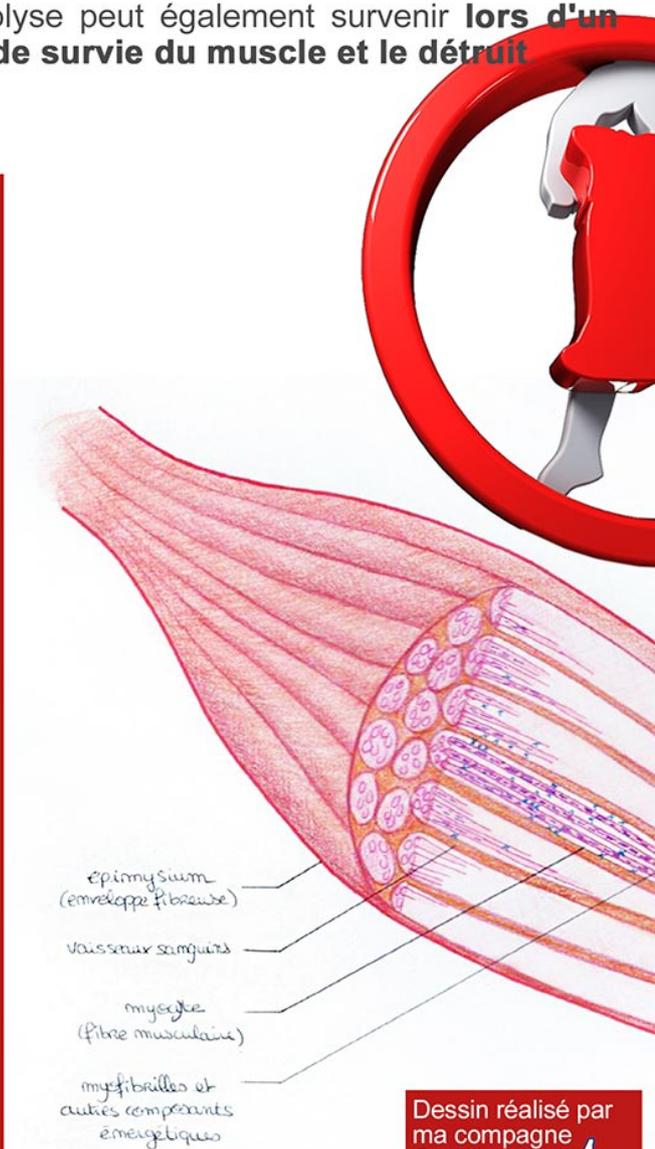
Pour une fois, l'article ne débutera pas par de la physiologie barbare. Ne soyez pas perdus, j'y viens au prochain paragraphe! Diverses causes occasionnent une rhabdomyolyse. La plus fréquemment décrite est liée à **un écrasement direct du muscle par compression prolongée**, elle peut résulter par exemple d'un accident de voiture, d'un séisme, ou d'un éboulement. Autre cause possible, les embolies artérielles. Quand un caillot bouche une artère brutalement, il provoque une asphyxie puis la nécrose du muscle. D'autre part, **certaines médicaments ou drogues en sont également pourvoyeuses**, dont la cocaïne.

Mais, et c'est là que vous êtes concernés - la rhabdomyolyse peut également survenir **lors d'un exercice physique intense qui dépasse les capacités de survie du muscle et le détruit**.

2. QU'EST-CE QUE LA RHABDOMYOLYSE ?

La rhabdomyolyse est caractérisée par la destruction majeure des cellules musculaires et le déversement de leur contenu dans la circulation sanguine. Etymologiquement, venant du grec, -lyse signifie destruction, -myos le muscle, et rhabdo rayé (pour le muscle strié, par opposition aux muscles lisses, non contrôlables par la volonté). Il faut cependant préciser que la rhabdomyolyse concerne uniquement un état pathologique lorsque la destruction des cellules musculaires a dépassé le seuil "normal". Après une séance de musculation ou un exercice physique, les muscles ont été endommagés (sinon, vous n'avez pas vraiment forcé), mais cela reste physiologique.

Nous allons brièvement rappeler le fonctionnement d'un muscle, et tenter d'expliquer la différence entre ce qui est normal et ce qui est pathologique. Un muscle strié est schématiquement composé de cellules musculaires de forme très allongée, appelées myocytes ou fibres musculaires. Elles sont relativement peu nombreuses à l'échelle du corps humain, mais de grande taille. Ces fibres sont collées les unes aux autres et entourées par une enveloppe fibreuse de protection appelée épimysium. Entre ces différentes fibres se trouvent les vaisseaux sanguins, qui nourrissent les cellules, et les terminaisons nerveuses qui permettent le contrôle volontaire de la contraction. A l'intérieur d'une fibre musculaire se trouvent principalement de nombreuses myofibrilles et d'autres composants énergétiques de la cellule, dont les stocks de glycogène. Ces myofibrilles sont constituées de sarcomères, un sarcomère étant la plus petite structure pouvant se contracter séparément. Vous commencez à être perdus? Alors relisez à l'envers et ce sera plus simple. Plusieurs sarcomères forment une myofibrille, les myofibrilles se relient pour former une fibre (la cellule musculaire ou myocyte), et les fibres se relient pour former un muscle.



*** électrolytes et myoglobine

⇒ sarcomères composés de protéines:
- ponts d'actine
- myosine

Dessin réalisé par
ma compagne
Camille



SIMPLE NON? POURSUIVONS DONC:

Nous nous étions arrêtés au sarcomère. Celui ci est constitué de milliards de protéines appelées ponts d'actine et de myosine. Ces protéines s'emboîtent entre elles lorsque l'on contracte le muscle. Concrètement, décidez de contractez votre biceps. Les ponts d'actine et de myosine vont s'emboîter. Cela va raccourcir les myofibrilles, puis les fibres, et donc, le muscle! Un muscle contracté est raccourci, son but étant de rapprocher deux structures entre elles. Il est également dur, car toutes les structures sont "compactées". Pas de chance, vous contractez au maximum, mais la fille d'à coté ne réagit pas... C'est un autre problème! Nous allons aborder brièvement ce qu'il se passe dans le muscle lors d'un entraînement.

Lors d'un effort musculaire, les fibres se raccourcissent et s'élongent alternativement, lors des phases concentrique et excentrique (la "négative") du mouvement. Les ponts d'actine et de myosine se cassent progressivement, d'autant plus rapidement que la tension appliquée est élevée (notamment par le biais d'une charge lourde). Les stocks énergétiques s'épuisent progressivement, et l'échec est atteint. On parle de destruction des fibres musculaires, mais en réalité, les fibres (donc les cellules) restent intactes et seuls leurs composants sont endommagés. Et encore, il reste heureusement de nombreux fibrilles intacts, sinon, il serait impossible de lever l'avant-bras après une séance de bras. De nombreux processus vont permettre la régénération des myofibrilles et des stocks énergétiques après la séance pour reconstruire "le muscle" en plus fort.

On ne parle de rhabdomyolyse que lorsque les membranes des cellules musculaires sont rompues. Les cellules musculaires "éclatent" et leurs contenu (électrolytes et myoglobine) est libéré en dehors, principalement dans la circulation sanguine. Soit l'éclatement vient de l'extérieur, à l'image d'un ballon sur lequel on appuie, soit l'éclatement vient de l'intérieur, lié au gonflement de la cellule par des dérèglements de signaux dont les causes sont multiples. D'accord, mais l'on a plusieurs milliards de cellules dans le corps, alors pourquoi s'inquiéter?

3) CONSÉQUENCES ET RISQUES DE LA RHABDOMYOLYSE ?

Il faut d'abord préciser qu'il existe différents degrés de gravité, en fonction de la quantité de muscle détruit. L'atteinte d'un gros muscle comme le quadriceps sera donc beaucoup plus grave que celle d'un biceps (sauf peut-être si votre maxi au squat correspond à votre série d'échauffement aux curls!).

Si la rhabdomyolyse est minime, les symptômes peuvent être absents, mais à un degré supérieur, le muscle va être tendu, douloureux et gonflé dans son ensemble. L'inflammation locale va favoriser l'afflux sanguin, ce qui peut aggraver l'oedème, c'est à dire le gonflement. La contraction musculaire devient permanente à cause d'un dérèglement cellulaire que l'on ne détaillera pas ici et le mécanisme est auto-entretenu. Le traumatisme va dans un premier temps libérer le contenu des myocytes qui ont éclaté dans la circulation sanguine. Les conséquences sont liées aux molécules libérées dans le sang:

- **Le potassium (K⁺),** présent en forte quantités, va rejoindre la circulation sanguine. Il va rapidement être en excès, on parle d'hyperkaliémie. Normalement finement régulé, il peut être à l'origine de troubles du rythme cardiaque allant jusqu'à l'arrêt cardiaque. Associé aux autres électrolytes (Magnésium, Calcium, Sodium...), il peut provoquer des nausées, vomissements, diarrhée et cela peut même conduire à la confusion mentale et au coma.

- **La myoglobine**, principal transporteur de l'oxygène à l'intérieur des cellules musculaires, **lorsqu'elle est filtrée en grande quantité dans le rein, s'agglomère dans les tubules rénaux et les obstrue.**

Un peu comme lorsqu'on égoutte du riz, si quelques grains passent dans l'évier, c'est bon, mais si l'on vide toute la passoire d'un coup, ils restent coincés et l'eau monte...

L'urine se colore en rouge foncé (la couleur de la myoglobine), ce qui doit constituer un signe d'alerte majeur. A un stade plus avancé, les reins sont totalement bouchés et c'est l'insuffisance rénale aiguë. Il n'y a plus de production d'urine ce qui empêche l'élimination du potassium et par conséquent accroît encore plus l'hyperkaliémie et le risque cardiaque. Heureusement, ce type d'insuffisance rénale a un bon pronostic, les reins récupérant une fonction normale dans plus de 80% des cas, après un mois de dialyse cependant, pour passer le cap où rien ne fonctionne.

Une autre complication rare mais grave, toutefois non spécifique à la rhabdomyolyse est appelée "syndrome des loges". Il s'agit d'une complication mécanique liée à l'oedème du muscle. Les phénomènes inflammatoires vont favoriser le transfert et la rétention d'eau dans le muscle.

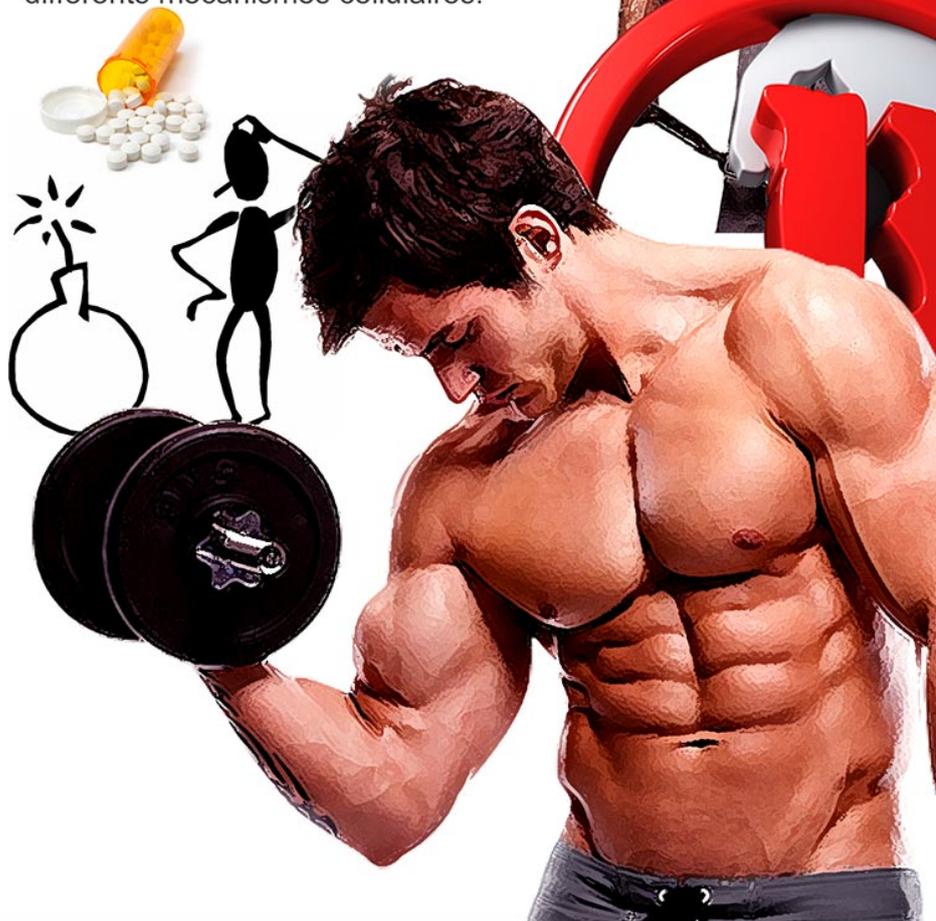
Celui-ci "gonfle". Seul problème: La membrane qui l'entoure -sa loge- est inextensible. Les nerfs et les veines vont se retrouver comprimés, entretenant l'oedème, et créant des troubles sensitifs et moteurs, parfois de façon irréversible. En l'absence de prise en charge chirurgicale rapide pour inciser la membrane et libérer le muscle, la pression est telle qu'elle comprime l'artère: C'est l'asphyxie de tout le membre puis la nécrose.

A long terme, la destruction des cellules musculaires conduit à l'atrophie du muscle. Ce dernier devient mou et flasque, il perd sa forme et sa dureté, et les fibres détruites ne peuvent plus se contracter. Si les myofibrilles se reconstruisent plus forts et plus nombreux après avoir été détruits, ce n'est malheureusement pas le cas de la fibre! Les cellules musculaires se renouvellent grâce aux cellules satellites qui leur sont accolées. Le problème, c'est qu'elles ne fonctionnent que très peu à l'état normal et sont peu nombreuses. De plus, elles peuvent être lésées durant l'inflammation musculaire. Il ne faut donc pas trop compter dessus. En pratique, les fibres musculaires détruites sont majoritairement remplacées par de la fibrose, un tissu fibreux qui n'a pas de propriétés contractile, et ne peut donc pas se contracter

4) SPORTIF, ÊTES-VOUS À RISQUE ?

Comme nous l'avons évoqué en début d'article, un exercice physique intense, dépassant les capacités de résistance du muscle et le détruisant peut conduire à ce que l'on appelle une rhabdomyolyse post-exercice. Plusieurs facteurs ont été identifiés comme augmentant le risque:

- un volume d'entraînement élevé avec de nombreuses répétitions sur le même groupe musculaire, d'autant plus s'il est répété sur plusieurs jours consécutifs;
- **une récupération insuffisante entre les séries;**
- **un entraînement au-delà de l'échec avec des techniques d'intensification** (répétitions forcées, dégressives, négatives);
- une mauvaise hydratation, et des réserves de glycogène insuffisantes;
- **un environnement chaud et humide;**
- **un effort trop intense par rapport à sa condition physique**, typiquement une personne peu entraînée, ou lors d'une reprise "comme avant" après plusieurs mois d'inactivité;
- **la prise d'amphétamines** (comme le DMAA présent dans certains boosters d'entraînement, ou encore des médicaments comme la Ritaline servant à soigner l'hyperactivité), ou la prise de cocaïne avant l'entraînement. D'autres stimulants non amphétaminiques comme la caféine semblent peu à risque, car agissant par différents mécanismes cellulaires.



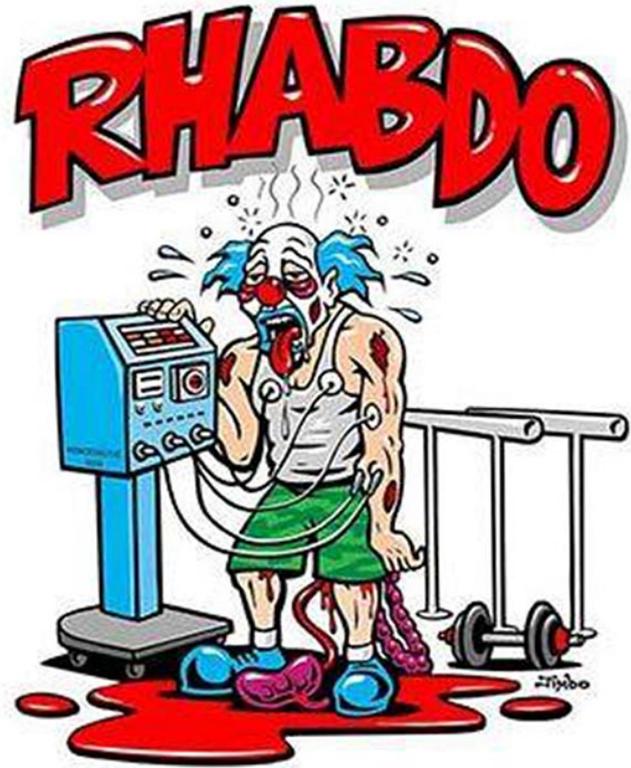
ON CONSTATE QU'UN EFFORT PROLONGÉ ET INTENSE, DANS UN ENVIRONNEMENT HOSTILE ET AVEC UNE RÉCUPÉRATION NUTRITIONNELLE ET HYDRIQUE INSUFFISANTE CONSTITUENT DES CONDITIONS IDÉALES POUR L'APPARITION D'UNE RHABDOMYOLYSE.

Cela explique donc qu'initialement, la rhabdomyolyse post-exercice était principalement rencontrée **chez les militaires**, lors de leurs sessions d'entraînement sur le terrain.

En effet, les épreuves étaient intenses, et surtout, la technique d'intensification "au-delà de l'échec" s'appelait... la survie!

On est plus facilement capable de se donner à fond lorsque le risque est bien réel. Cependant, il semble apparaître d'après les témoignages que **la rhabdomyolyse serait anormalement fréquente chez les pratiquants de Crossfit**. Une des mascottes ironiques circulant s'appelle même "Oncle Rhabdo", où l'on y voit un clown épuisé, connecté à un moniteur du rythme cardiaque et un appareil de dialyse rénale.

Cela s'expliquerait par le mode d'entraînement inhérent au Crossfit, celui du **circuit-training poussé à l'extrême, associé à la culture de l'effort** jusqu'à ce que le corps n'en puisse plus. Certains experts avancent l'hypothèse que la poursuite de l'effort au-delà de l'échec technique des mouvements, notamment olympiques serait également en cause. On parle d' "échec technique" lorsque l'on ne peut plus réaliser une répétition avec une technique d'exécution correcte. La réalisation d'un mouvement triché reste possible. Il en résulte une surcharge de tension musculaire, sur certains muscles, qui ne devrait normalement pas être possible. Par exemple, le **"kipping pull-up"**, sorte de mouvement pour réaliser une traction plus facilement grâce à l'énergie cinétique, en ondulant le corps comme une anguille, permet de surcharger les muscles des bras alors que les dorsaux auraient lâchés depuis longtemps. **Ajoutez à cela la pratique par des nouvelles recrues, pas toujours jeunes et entraînés, boostés par le challenge d'en faire le maximum au détriment de la technique, et le cocktail est explosif. L'intention est bonne et il faut encourager le dépassement de soi dans une société qui se contente trop souvent du médiocre, mais pas au détriment de sa santé!**



Je vais quand même conclure par un rappel afin de n'effrayer personne. **LA RHABDOMYOLYSE EST UN ÉVÉNEMENT EXTRÊMEMENT RARE!** La preuve, vous n'en avez probablement jamais entendu parler, alors que vous connaissez de nombreux sportifs et en êtes probablement un vous-même. Il ne faut donc surtout pas retenir de cet article que les séances hardcore de bodybuilding sont à proscrire, et qu'il faut arrêter sa série avant d'avoir la moindre douleur musculaire! **Cependant, savoir que cette pathologie existe est déjà la première étape dans sa prévention**, afin de ne pas croire que le corps humain est quelque chose d'indestructible, et que le plus est forcément synonyme du mieux. Aller au-delà de l'échec musculaire, oui, c'est souvent bénéfique à la croissance, mais aller jusqu'à l'échec rénal, c'est pour l'instant encore discuté! **Entraînez-vous durement et faites des séries intenses, comme avant d'avoir lu cet article, mais gardez simplement ces informations dans un coin de votre tête, afin de savoir que "oui, ça existe" ;)**



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne en Médecine

FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION

SANTÉ PUBLIQUE!

Sortez de la matrice!
épisode #3



**PROFESSEUR HENRI JOYEUX
CANCÉROLOGUE**

www.professeur-joyeux.com/



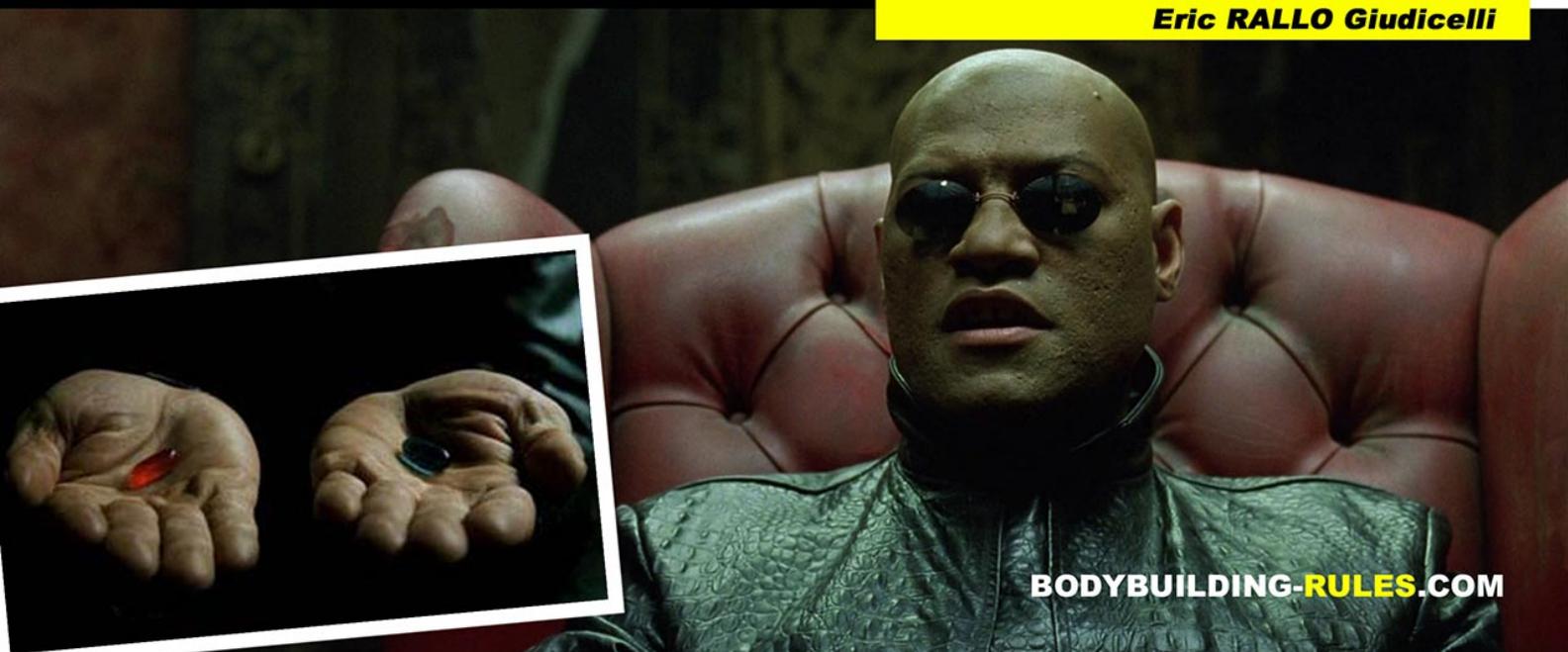
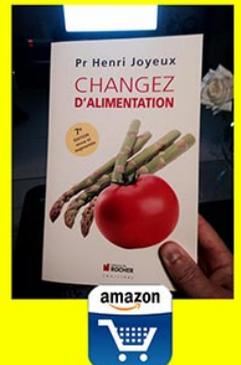
J'ai reçu plusieurs messages privés sur mon Facebook personnel quand j'ai posté une image d'un livre offert par ma compagne «changez d'alimentation» du Professeur Henri Joyeux.

Je vous donne le lien Amazon ici (NDLR : je ne perçois aucune rémunération en faisant cette publicité) et vous met à disposition une vidéo d'une vingtaine de minutes passée récemment sur BFMTV

C'est un livre très complexe mais accessible à la fois. Beaucoup de mise en garde et pas de langue de bois afin de dénoncer les causes de nombreuses maladies de civilisation...

Vous venez de sortir de la matrice ;)

Eric RALLO Giudicelli



**MARC
VOUILLOT**



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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



amazon.com



MÉTHODES CONCENTRIQUES



IL EST BON DE RAPPELER QUE LES CIRCUITS NERVEUX NE SONT AMÉLIORABLES QUE PAR DES ENTRAÎNEMENTS LOURDS RÉALISÉS SUR DES MOUVEMENTS POLYARTICULAIRES DEMANDANT L'IMPLICATION D'IMPORTANTES CHAÎNES MUSCULAIRES.



ZATSIORSKY NOUS PROPOSE TROIS OPTIONS :

A) LE TRAVAIL LOURD OU MÉTHODE DES EFFORTS MAXIMAUX

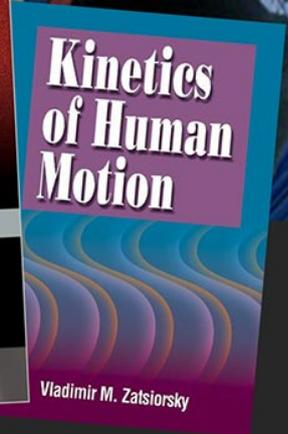
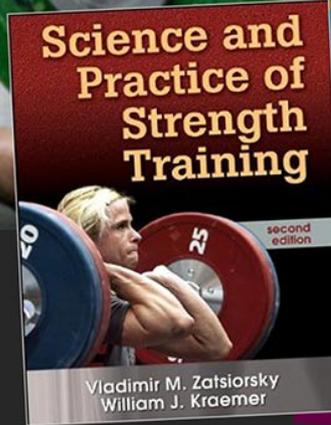
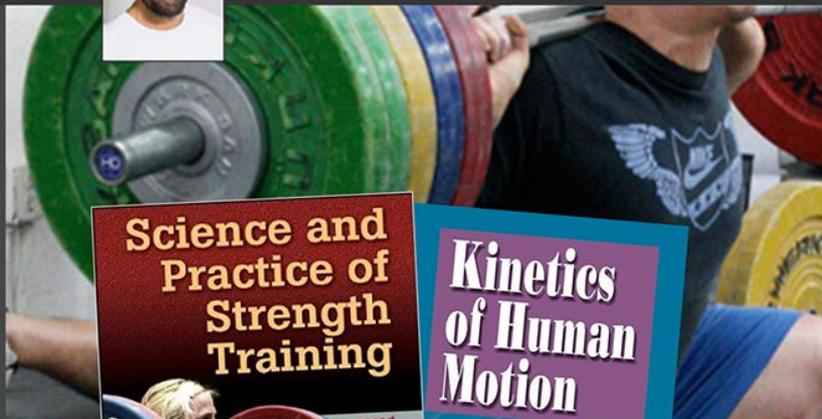
EXEMPLE : 90% X 3 RM X 3 À 5 SÉRIES.
 RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES OU PLUS (POUR DES RAISONS PSYCHOLOGIQUES) ENTRE LES SÉRIES

B) LA MÉTHODE DES EFFORTS RÉPÉTÉS (CHARGE SOUS MAXIMAL)

EXEMPLE : 70% X 6 RM X 5 À 10 SÉRIES.
 RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES ENTRE LES SÉRIES



MARC VOUILLOT



C) LA MÉTHODE DES EFFORTS DYNAMIQUES DE TYPE PLYOMÉTRIQUE (CHARGE SOUS MAXIMALE)

EXEMPLE 1 : SQUAT À 50% X 6 RÉPÉTITIONS AVEC BONDISSEMENTS X 5 À 10 SÉRIES.
 RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES ENTRE LES SÉRIES

EXEMPLE 2 : PLYOMÉTRIE EN CONTRE HAUT EN SAUTANT SUR UN PLINTH X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 10 SÉRIES.

EXEMPLE 3 : RÉPULSION EN APPUI FACIAL X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 10 SÉRIES.

EXEMPLE 4 : PLYOMÉTRIE AVEC MEDECIN BALL X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 10 SÉRIES.

EXEMPLE 5 : TIRAGE D'ARRACHÉ OU D'ÉPAULÉ

RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES ENTRE LES SÉRIES



Fabriqué en Allemagne



+ d'infos TAUROINE ET L-ALANINE!

www.weiderfrance.fr

LE TRAVAIL BULGARE

**LE PRINCIPE
DE CONTRASTE
DANS LA SEANCE
(BULGARE CLASSIQUE)**

A) LE MI -LOURD/LÉGER

EXEMPLE :

- PREMIER BLOC DE TRAVAIL : 70% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.
RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES
- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.
RÉCUPÉRATION : 3 MINUTES

B) VARIANTE EN LOURD/LÉGER

EXEMPLE :

- PREMIER BLOC DE TRAVAIL : 90% X 2 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.
RÉCUPÉRATION : 5 MINUTES
- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL : 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES.
RÉCUPÉRATION : 3 MINUTES

LES MÉTHODES ZATSIORSKY DANS LA SEANCE

EXEMPLE 1

- PREMIER BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS MAXIMAUX 90% X 3
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES
- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS DYNAMIQUES DE
TYPE PLYOMÉTRIQUE 50% X 6
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES

EXEMPLE 2

- PREMIER BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS MAXIMAUX 90% X 3
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES
- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES

EXEMPLE 3

- PREMIER BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS MAXIMAUX 90% X 2 À 3
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES
- DEUXIÈME BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES
- TROISIÈME BLOC DE TRAVAIL :
EFFORTS DYNAMIQUES DE TYPE
PLYOMÉTRIQUE : 50% X 6
RÉPÉTITIONS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 3 À 5 MINUTES

LE PRINCIPE DE CONTRASTE DANS LA SÉRIE

A) LE MAXI/LÉGÈRE

- **EXEMPLE :** 100% X 1 RÉPÉTITION + 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 5 À 6 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 6 MINUTES APRÈS ENCHAÎNEMENT

B) LE MI-LOURD/LÉGÈRE

- **EXEMPLE :** 70% X 3 RÉPÉTITIONS + 40% X 6 RÉPÉTITIONS X 6 À 10 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 4 À 5 MINUTES APRÈS ENCHAÎNEMENT

LE MÉTHODE ZATSIORSKY

EXEMPLE 1

- **EFFORTS RÉPÉTÉS** 70% X 6 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUES TYPE PLYOMÉTRIQUE, 6 SAUTS DE HAIES OU DE BANCS X 6 À 10 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 5 À 6 MINUTES

EXEMPLE 2

- **EFFORTS MAXIMAUX** 90% X 2 À 3 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUES TYPE PLYOMÉTRIQUE, 6 SAUTS DE HAIES OU DE BANCS X 5 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 6 À 7 MINUTES

EXEMPLE 3

- **EFFORTS MAXIMAUX** 90% X 3 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUES EN PLYOMÉTRIE LOURDE 50% X 6 RÉPÉTITIONS + EFFORTS RÉPÉTÉS 70% X 6 RÉPÉTITIONS + EFFORTS DYNAMIQUES TYPE PLYOMÉTRIQUE, 6 SAUTS DE HAIES OU DE BANCS X 4 À 6 SÉRIES
RÉCUPÉRATION : 7 MINUTES

Sur un travail concentrique simple on peut envisager une réponse pratiquement immédiate (environ 3 à 4 jours après surcompensation).
Sur les principes bulgares, des effets retards peuvent être envisagés. Ils seront fonction du pratiquant, donc toujours difficiles à déterminer.

Marc VOUILLOT



BLACK PROTEIN®

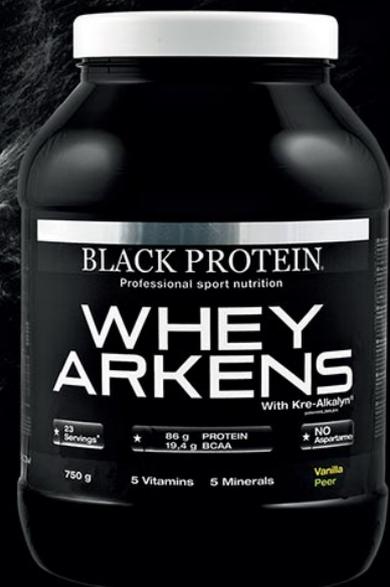
Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

12 Parfums



Rejoignez-nous
sur Facebook

EXERCICE
DU MOIS

T RICEPS

Extension à la corde sur banc incliné
Incline triceps Pushdown
(Rope Attachment)



photothèque Francis Benfatto / Robert Rieff

Francis
BENFATTO
IFBB PRO

**IMPROVISER
S'ADAPTER
DOMINER !**

Séance au poids de
corps de dernière
minute !



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



**Vincent
ISSARTEL**

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



**MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES**

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

COACHING SCÉNIQUE



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



ZOOM SUR BENJAMIN RO TSAERT



KAREN
FELIX

Pour réaliser un rêve il faut parcourir le chemin qui nous sépare de lui.
Avant de faire de grands bons en avant, on commence par faire des petits pas. Peu à peu on progresse pour se rapprocher de plus en plus de son but.
Pour atteindre un objectif qui peut paraître inaccessible il faut sortir de sa zone de confort, avoir envie au plus profond de soi de relever le défi et travailler pour s'en approcher.

On a tous nos propres facultés à la base et aucun power lifter, basketteur ou golfeur de haut niveau n'arrive à atteindre son statut de champion sans s'y être entraîné.
Tout comme on ne naît pas poseur mais on le devient, si on en a l'envie il faut commencer par essayer et s'améliorer en y consacrant la charge de travail que l'on veut y consacrer.



KAREN
FELIX

BENJAMIN EST UNE PERSONNE DES PLUS DÉTERMINÉE. JE PENSE QUE LA SEULE CHOSE QU'IL POURRAIT TROUVER DIFFICILE C'EST ARRÊTER D'ESSAYER !

Dès sa 1^{ère} séance Benjamin me prévient : « *je ne suis pas doué en posing, je ne sais pas poser* »

Ce n'est pas tout à fait vrai d'après ce que j'ai vu en compet, mais bon, c'est son ressenti.

OK.

Je l'écoute : « Je veux donner le meilleur de moi sur scène, aller plus loin dans les imposés, dans ma présence, je veux avoir de la prestance et puis je veux être capable de faire un beau posing ».

Lors de notre 1^{ère} séance quelque chose me gêne car je me rends compte qu'alors que je parle depuis un long moment Benjamin me regarde fixement sans rien dire en fronçant le front.

Je m'arrête un peu gênée et lui demande si je réponds à son attente : « oui, parfaitement Karen, je t'écoute, vas y continue ! » dit-il d'un ton sûr, un sourcil en bas, l'autre en haut... OK, c'est parti !

Son objectif est d'avoir tous les outils nécessaires pour s'épanouir pleinement dans sa préparation et voler sereinement de ses propres ailes le jour J !

Plus Benjamin pousse loin sa recherche et l'intègre en travaillant entre 2 séances plus il devient autonome mais aussi réaliste par rapport à son potentiel qu'il sous estimait, chose très répandue chez les culturistes perfectionnistes.

Voici le poignant témoignage de Benjamin ROTSAERT, Apollon de France 2014. Un athlète qui ne laisse aucune place au hasard. Tout ce qu'il réalise sur scène a été pensé, fait et refait des 10aines de fois dans sa tête et dans ses gestes.



**BENJAMIN
RO TSAERT**

J'ai toujours été attiré par tout ce qui a trait à l'artistique. Ma vision personnelle du BODYBUILDING est qu'il représente un art. Il doit être beau et émouvant.

Quand j'ai vu KAREN FELIX poser en 2009 au RIPERT'S BODY SHOW sur DIEGO de Johnny Halliday ça a été un choc, une révélation. J'en ai encore des frissons. La grâce, la beauté, l'élégance, la force tout était réuni. Et apparemment je ne suis pas le seul à penser comme cela car la salle entière s'est levé comme un seul homme et n'a cessé d'applaudir pendant de longues minutes!!! On se rappelle plus de KAREN que des vainqueurs de chaque catégorie



POUR RÉUSSIR DANS CE SPORT IL FAUT ÊTRE LE PLUS PROFESSIONNEL POSSIBLE ET NE NÉGLIGER AUCUN DÉTAIL. LA MAJORITÉ DES ATHLÈTES ONT TENDANCE À OUBLIER QUE LA FINALITÉ DE NOTRE SPORT EST LE POSING ET QU'UN BON POSEUR DOIT SAVOIR METTRE EN AVANT SES POINTS FORTS TOUT EN MASQUANT SES POINTS FAIBLES.



L'année d'après en 2010 je décide de participer au BODY SHOW, mon 1er concours, et j'ai eu le privilège et la fierté de remporter le titre dans ma catégorie **HOMMES ATHLÉTIQUES**. Cette année là, un athlète a éclaboussé de sa beauté, de son talent et de sa classe la compétition : **STÉPHANE PELLOQUIN**. Loin de ses débuts en 1998 il se révèle au public comme une évidence 12 ans plus tard. Personne ne s'était jamais attardé sur sa plastique auparavant. Cela faisait UN an qu'il prenait des cours avec Karen...

Il est depuis devenu mon modèle. Par sa prestance et son charisme on ne remarquait que lui sur scène et ce malgré qu'il rendait 15 à 20kg par rapport à certains compétiteurs. Il a remporté le toutes catégories haut la main.

C'est en l'observant que j'ai vraiment pris conscience de l'importance de l'art de la pose dans notre sport. C'est tellement attristant et bête de voir certains athlètes être cantonnés en fond de scène, privés des places d'honneur car ils ne savent pas se placer et n'ont pas la maîtrise de leur propre corps. Tant de mois de privation, de souffrance et d'efforts pour à la fin concourir avec UN BRAS DERRIÈRE LE DOS !



En comparaison avec Stéphane Pelloquin

Le lendemain du BODY SHOW 2010 au repas des athlètes, je suis allé voir Karen et lui ai confié mon désir de travailler un jour avec elle. Puis le temps à passé vite...

En 2013, j'ai décidé de faire mon come back sur les planches et cela a été une année sportive mitigée et décevante pour moi. Après avoir été vice champion de FRANCE IFBB puis 3ème sur 30 au Grand Prix du GYM AND CO. A l'Apollon 2013 je décide enfin de franchir le pas et d'aller parler à Karen de vive voix, en lui exprimant mes souhaits et mes attentes. On s'échangeait nos numéros le samedi et le vendredi suivant j'étais chez elle prêt à recevoir mon 1er cours.

Mon objectif était d'apprendre à ses côtés afin de me perfectionner et également d'avoir un nouveau regard sur mon physique.

LORS DE MA PREMIÈRE SÉANCE, J'ÉTAIS EN MÊME TEMPS TRÈS INTIMIDÉ ET TRÈS IMPATIENT. J'ÉTAIS EN TÊTE À TÊTE AVEC KAREN, CE QUI SE FAIT DE MIEUX, LA MEILLEURE. ON A COMMENCÉ PAR DES IMPOSÉS PUIS DES DÉPLACEMENTS. KAREN EST D'UNE PÉDAGOGIE ET D'UNE PATIENCE RARE. AU BOUT DE 2 SÉANCES, JE PRÉSENTAIS UNE DÉMO LORS DU TÉLÉTHON, CAUSE QUI ME TIENT PARTICULIÈREMENT À CŒUR, ET TOUT LE MONDE ME FAIT REMARQUER QUE J'AI FAIT DES PROGRÈS FULGURANTS.



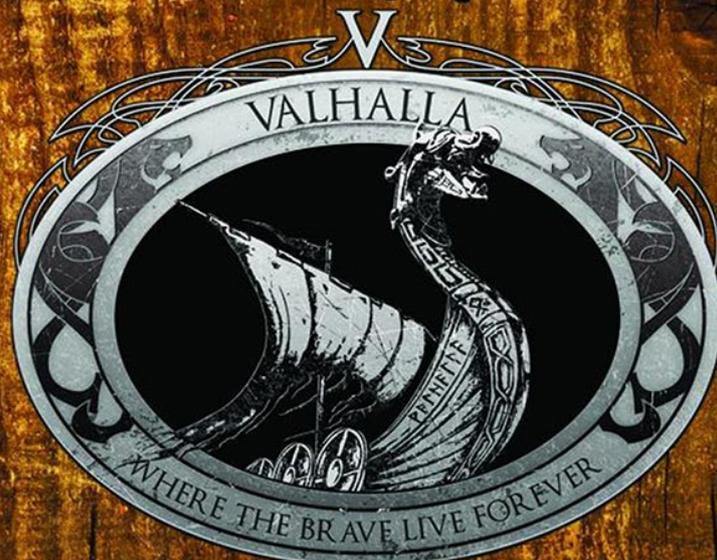
f [Karen-Trainer-Coaching-Scénique](#)

f [Benjamin](#)



VALHALLA

ALKYRIE



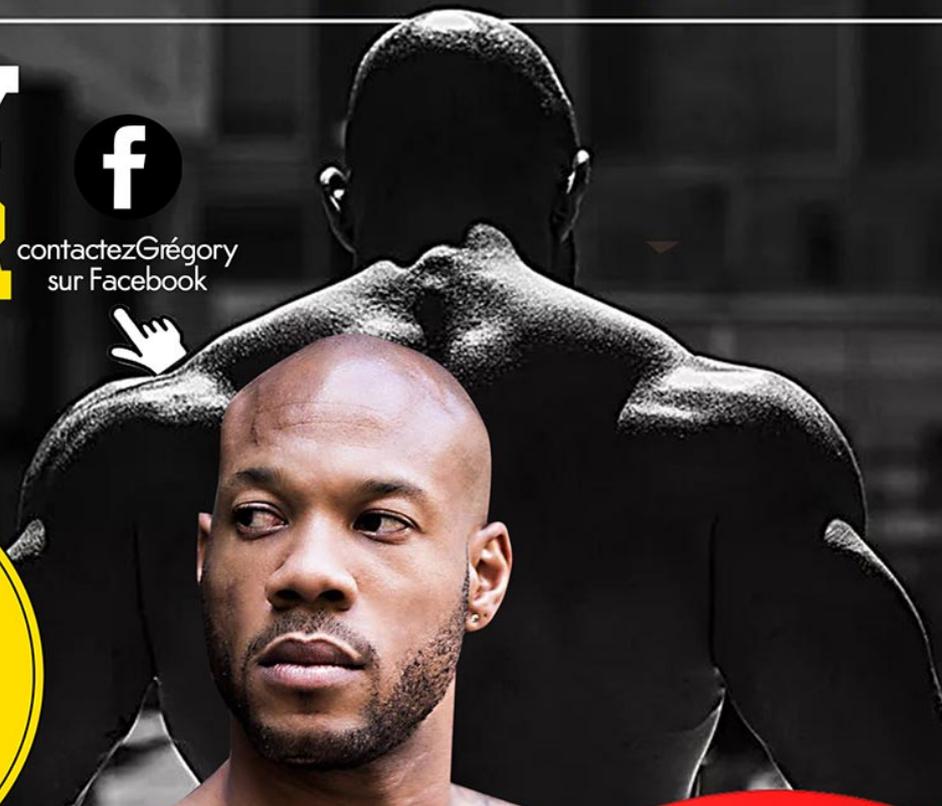
**NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS**

GREGORY MONDOR



contactez Grégory
sur Facebook

Photothèque Gregory Mondor
et Popping Jam



SPONGE



WANTED

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photothèque Théo

2E PARTIE

L'ENTRAÎNEMENT ET LE REPOS

Si vous décidez d'obtenir les meilleurs résultats possibles sur votre physique il faudra prendre conscience qu'un ou deux entraînements par semaine ne suffiront pas à vous forger un bon physique. Il vous faut comprendre que c'est la répétition fréquente des entraînements ainsi qu'une période de repos suffisante entre deux entraînements du même muscle qui vont vous propulser vers vos objectifs.



«**LOGIC**»
INSTINCT»

BODYBUILDING-RU

ALBERT BECKLES

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

AU MR OLYMPIA 1985 À 55 ANS !



PHOTOS GOOGLE IMAGES



MY COUSTELS

VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

**UN DÉLICIEUX DESSERT
AUX FRUITS ROUGES, LA
SAVEUR ACIDULÉE DES MYRTILLES,
FRAISES, ET AIRELLES CONTRASTE A
MERVEILLE AVEC LA PÂTE A CRUMBLE
LIGHT AUX AMANDES**



PRÉPARATION :

Mettez les myrtilles et les airelles dans une casserole avec 4 cuillères à soupe d'eau. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Hors du feu, ajoutez le jus de citron, les framboises et/ou les fraises puis versez le tout dans un moule à manqué (à bords hauts).

Mixez la farine, l'aspartame et la purée d'amande.

Emiettez la pâte obtenue sur les fruits. Faites cuire au four à 210°C (th 7) pendant 25 minutes.

Conseil de My: Si vous le souhaitez, saupoudrez votre crumble de cannelle et servez-le avec du fromage blanc ou yaourt grec 0%.



Crumble light Aux Fruits Rouges

Ingrédients pour 6 personnes :

- myrtilles : 200g
- Airelles : 200g
- fraises et/ou framboise: 200g
- farine d'avoine : 40g
- purée amande : 40g
- citron : 1
- eau : 4 c. à soupe
- aspartame : 1-2 c. à soupe

Valeurs Nutritionnelles : (1part)
Protéines : 2,5g - Lipides : 4,3 g
-Glucides : 13,6g -Calories : 106 kcal



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

MY COUSTELS
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

4H AVEC MY
EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL

f My Coustels IFBB Bikini Pro

LOCALISATION :
LYON (FRANCE)

INSRIPTIONS
MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM

V-POWER **THE BIKINI BOX** **TEAM MENACE**



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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM



par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



**PODCAST SPECIAL FAQ
 MICHAEL GUNDILL**

**Podcast n°16 Musculation :
 FAQ avec Michael Gundill**

LES MARQUES FONT DES PROMESSES, NOUS LES VÉRIFIONS
 Rejoignez nous également sur www.videostest.com

Le TEST

Test complément alimentaire : Protéines...

Le TEST

Test complément alimentaire : le post...



EN CETTE NOUVELLE ANNÉE, LE SUJET ABORDÉ N'EST PAS « UN ARTICLE » À PROPREMENT PARLER ; MAIS PLUTÔT UN BILAN QUE JE SOUHAITE PARTAGER AVEC VOUS.

De tous les tests que notre équipe et moi-même avons effectués, nous retenons que...certes il y a de la magouille, comme dans tous business mais aussi des gens sincères et passionnés.

Ces derniers ne sont peut être pas les « number one » au niveau du chiffre d'affaire car pour ne pas léser leurs clients ils ne sacrifient pas la qualité des matières premières.

Mais à terme ils survivront et continueront leur travail grâce à l'information que nous tous véhiculons. En effet dans un avenir proche le consommateur ne pourra plus être qualifié d'ignorant. Il sera plus dur alors de l'arnaquer.

Ensuite nous retenons aussi le fait que bien souvent ce sont les mêmes producteurs qui fournissent les matières premières à des marques différentes. Ses dernières se différencient par des arguments marketing, des mélanges, des ajouts bien souvent inutiles d'ingrédients pour justifier un prix, une soi-disant supériorité. Alors à mon avis, choisissez le plus simple avec un rapport qualité-prix correct mais pas forcément le prix le plus bas.

Nous découvrons des innovations et il y en aura d'autres. La protéine de poulet par exemple. Mais ne vous précipitez pas ... Vous seriez surpris. (voir notre podcast sur la protéine de boeuf)

Au nom de toute l'équipe nous vous souhaitons une excellente année et la santé. Et pour ce dernier point « faites gaffe » à ce que vous consommez notamment en terme de complément alimentaire.

Aiki
créateur de videostest.com

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

20 Ans de compétition :
7 ans de Powerlifting &
14 ans de Bodybuilding

Thierry AUSSENAC

COACHING
SPORTIF & NUTRITIONNEL

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

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

☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr

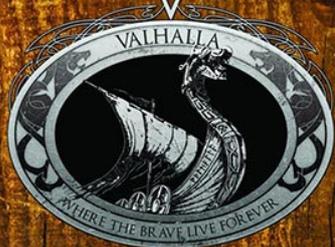


Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica

VALHALLA
ALKYRIE



NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER



CRÉATIONS ET
IMPRESSIONS GRAPHIQUES
OBJETS PUBLICITAIRES
TEXTILES & VETEMENTS PRO

FLYERS - AFFICHES - CARTES DE VISITE
VÉHICULES - ENSEIGNES - HABILLAGES VITRINES
PACKAGING PRODUCTS - EMBALLAGES ALIMENTAIRES
CADEAUX PERSONNALISÉS...



PUBLICO

saripublico@gmail.com

Bernardini Nutrition Sportive
SANTÉ & BIEN-ÊTRE



PERFORMANCE ENERGIE ENDURANCE MINCEUR FORCE VITALITE

CXWORX

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center

NOUVEAU
LES MILLS
CXWORX
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

ESPACE
CARDIO & MUSCU
TECHNOGYM
The Wellness Company

LES MILLS
CXWORX
LES MILLS
BODYJAM
LES MILLS
BODYCOMBAT
LES MILLS
RPH
LES MILLS
BODYPUMP
LES MILLS
BODYATTACK
LES MILLS
BODYSTEP
ZUMBA

35 cours LES MILLS par semaine

des infos & vidéos sur www.perfectbodiesbastia.com
et sur  [perfect bodies bastia](https://www.facebook.com/perfectbodiesbastia)

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

TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

CIRCUIT HARD CORE ABDOMINAUX

MY
COUSTELS

VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO
TEAM WEIDER

GIGAGYM



Ce circuit Hard Core abdominaux est mon arme secrète pour aider à resserrer et rétrécir mon tour de taille. Il travail les muscles d'abdominaux profonds comme (les obliques, abdominaux transverses..) que de nombreux exercices d'abdominaux n'atteignent pas.

EXERCICES

Circuit Hard Core ABS – Répétez le circuit 4 fois puis prenez un temps de repos de 10- 15s entre chaque fin de circuit.

Spiderman planche coté	4 séries	20 reps
Ciseaux Kick	4 séries	20 reps
Planche coté	4 séries	20 reps
Rotation planche coté	4 séries	20 reps
Twist Russe	4 séries	20 reps

TRAINING CAMP



ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

SPIDERMAN PLANCHE COTE

Débutez par une position de planche traditionnelle avec vos avant-bras au sol et votre corps parfaitement droit. Amenez votre genou droit en avant vers votre coude droit, puis revenez à la position de planche.

Répétez en amenant votre genou gauche vers votre coude gauche.





CISEAUX KICK

Placer vos mains le long du corps. Surélevez vos jambes et faites un coup de ciseaux, tout en pointant vos orteils vers l'avant. Les mouvements sont contrôlés, donnez des petits coups de pied sans toucher le sol
Si vous rencontrez des difficultés, faites de plus grands coups de pied, qui sont plus facile.



MY COUSTELS

CIRCUIT HARD CORE ABDOMINAUX



PLANCHE COTE



Allongez-vous sur le côté gauche avec les jambes tendues. Positionnez votre haut du corps sur le coude gauche et l'avant-bras. Levez vos hanches jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite de vos chevilles à vos épaules. Répétez le mouvement 20 fois et changez de sens.



ROTATION PLANCHE COTE



Mettez votre corps en position planche.

Vos bras sont tendus

Étirer le bras opposé verticalement vers le haut en vous tournant sur le côté

Contracter l'abdomen et soulevez votre hanche, afin que votre corps soit aligné

Ensuite, amener le bras et le corps dans la position de départ et effectuer le même mouvement de l'autre sens.

Faire 20 répétitions de chaque côté.



TWIST RUSSE



Asseyez-vous sur le sol avec les genoux pliés surélevés.

Penchez vous légèrement en arrière sans arrondir votre colonne vertébrale.

Placez vos bras tendus devant vous, avec vos mains l'une sur l'autre. Vos mains doivent être au niveau de votre cage thoracique.

Tournez votre taille lentement vers la gauche. puis passer par le centre et tournez vers la droite. Ceci est une répétition.



f My Coustels IFBB Bikini Pro

INSCRIPTIONS
MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM



BIKINI TRAINING CAMP



WEIDER

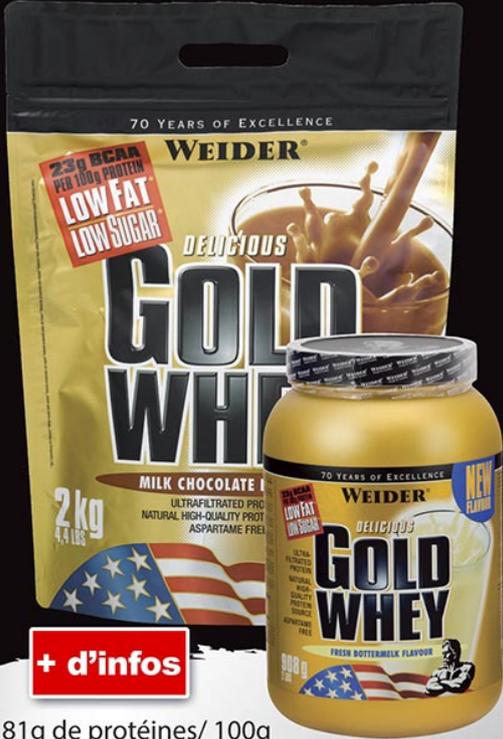
GLOBAL NUTRITION

BODYBUILDING-RULES.COM



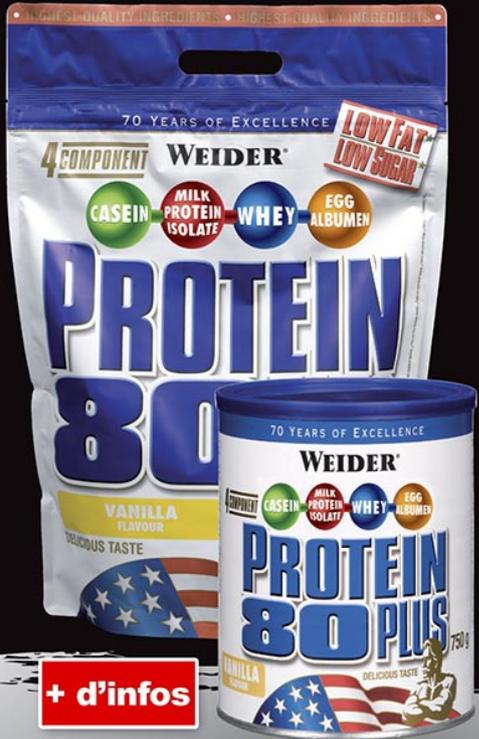
▶ Vidéo

EXCELLENT GOÛT RÉSULTATS GARANTIS!



+ d'infos

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



+ d'infos

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



+ d'infos

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

Importateur Exclusif France & Benelux
ACTILIFE
info@actilife.fr



WWW.WEIDERFRANCE.FR

made in germany 

PHOTOS: © MATTHIAS BUSSE

VOTRE NOUVEAU SUPPORT ULTRA CIBLÉ

CONNAÎTRE NOS OFFRES PUBLICITAIRES

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

Du format **carte de visite** à la **pleine page** :
MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !*



***Engagement annuel
 TARIF PROMOTIONNEL !**



Santé & Bien-être



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

LES PEPTIDES

DOPAGE ?



La définition du dopage selon Wikipédia : est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux définis par des organismes afin d'augmenter les performances physiques (hématocrite, battements du cœur etc.) et mentales (anxiété, vigilance) d'un sportif. Le terme anglais « doping » fut largement employé avant que le Comité du langage scientifique n'impose une francisation en 1958.

DÉFINITION À GÉOMÉTRIE VARIABLE, OU COMMENCE LE DOPAGE, C'EST LA SUBSTANCE QUI EST INTERDITE, C'EST LA FAÇON DE L'ADMINISTRER ?

PEPTIDES, DOPAGE OU PAS ?

IL Y A ENVIRON UNE DÉCENNIE QUE LES PEPTIDES SONT CONNUES PAR LA COMMUNAUTÉ BODYBUILDING.

Vous les retrouvez dans vos compléments alimentaires, sous forme libres, ou dans la composition de vos protéines ou acides aminés. Depuis 5 à 10 ans, des peptides plus ciblés commencent à faire leurs apparitions. Cette nouvelle forme de peptides sous forme injectable, voit le jour dans la recherche pour l'anti-vieillesse avec le professeur Russe **Khavinson** avec des peptides ciblés appelé **l'épithalon**.



Vladimir Khavinson



photos google images

Dans le bodybuilding, cela ne se fait pas attendre, des rumeurs d'IGF-1 utilisées par les meilleurs pros, arrivent des états unis, mais dans l'ensemble, cette classe de médicaments n'était pas encore connue ou accessible au public.

Depuis, nous avons vu de plus en plus de médicaments portant le titre de peptide et cela sur le marché du net. Cependant, un manque de recherche clinique, des informations contradictoires, et la rapidité avec laquelle de nouveaux produits ont été mis sur le marché ont laissé de nombreuses questions sans réponse dans le monde du Bodybuilding.



Santé & Bien-être



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

LES PEPTIDES

L'utilisation du mot «**peptide**» est utilisée pour décrire une vaste gamme de composés différents. **Contrairement aux stéroïdes et anabolisants, les peptides ne sont pas une seule catégorie de médicaments ayant des effets uniformes.** Au contraire, ils englobent un large éventail de différents composés qui favorisent une réponse physiologique diverse. **Il y a plus de 1000 peptides différents dans le monde, dont beaucoup n'ont aucune demande légitime dans le culturisme.**

Un peptide est définie comme une chaîne de 50 acides aminés ou moins avec une extrémité amino-carboxylique, bien qu'il existe des exceptions à la règle. Ils sont étroitement liés à des protéines, ne différant que par la quantité d'acides aminés présents dans la chaîne. Souvent, les deux termes sont utilisés de manière interchangeable. Par exemple, l'insuline est à la fois un peptide et une protéine. Les peptides peuvent être d'origine naturelle et nous les trouvons dans notre alimentation quotidienne (peptides leucine) ou ils peuvent être des drogues de synthèse produites dans un laboratoire (IGF-1 LR3).

La plupart des Bodybuilders ont tendance à voir des peptides comme une nouvelle race de produits pour améliorer leur performance, alors qu'en réalité ils les ont utilisés depuis plus de 30 ans. Le premier de ces peptides à venir sur la scène étaient **l'insuline et l'hormone de croissance.** Indiscutablement efficaces, ces 2 médicaments forment l'épine dorsale de la plupart des régimes des bodybuilders élite aujourd'hui. Cependant, il a fallu attendre l'émergence de l'IGF-1 pour que le mot «peptide» se découvre au public. Depuis, tous les bodybuilders ont pris conscience du rôle des peptides dans un programme de préparation. Certains les ont proclamé comme étant le Graal de l'amélioration et de la performance, tandis que d'autres les ont tourné en dérision, exhortant les autres à rester à l'écart. Les deux perspectives sont stupides et démontrent l'ignorance sur le sujet dans son ensemble. Faire une telle déclaration généralisée reviendrait à dire toutes les drogues sont bonnes ou mauvaises.

Les peptides les plus couramment utilisés dans le bodybuilding sont l'IGF-1 (de la croissance et la récupération musculaire), de / GHRP ghréline mimétiques (GH / de stimulation de l'appétit), (GH la libération) de GHRH, mélanotropines (pour le bronzage et la libido sexuelle amélioration de la fonction), et les thymosines (réparation de tissus endommagés ou blessés / prévention des blessures). Souvent, il peut être difficile de faire la distinction entre les différents peptides, tous les produits chimiques de recherche et de protéines vendus par des sociétés de peptides, en raison du nombre élevé de médicaments disponibles.

Les utilisateurs de peptides ne doivent pas penser « exploser » du jour au lendemain, mais ils doivent attendre à des augmentations uniformes et perceptibles dans la taille musculaire, la définition, et la vitesse de récupération.

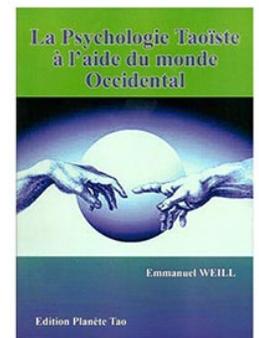
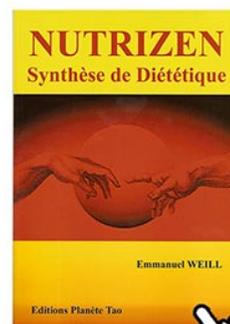
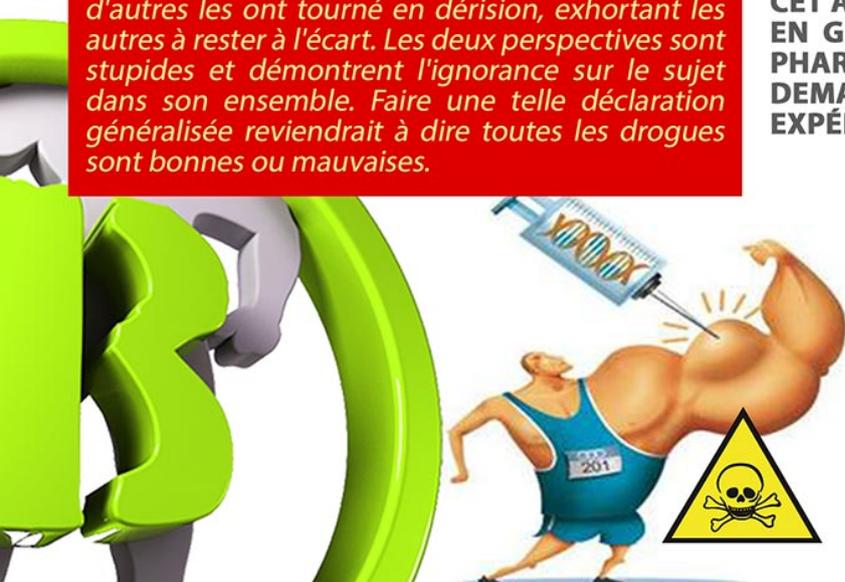
D'AUTRES PEPTIDES OFFRENT DES AVANTAGES EN DEHORS DU DOMAINE DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE, BÉNÉFICIAIRE INDIRECTEMENT DU BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ PHYSIQUE. Un exemple de ce type de peptide serait TB500 (thymosine bêta 4). Le TB500 est un peptide d'origine naturelle impliquée dans la protection de l'organe de tissu, la réparation et la régénération. L'une de ses nombreuses fonctions est d'augmenter le taux de synthèse du collagène, tout en réduisant l'inflammation et l'accélération de la cicatrisation des plaies en général. Traditionnellement, il a été utilisé dans les courses de chevaux en raison de sa capacité unique à soutenir les tissus conjonctifs (cartilage, les tendons et les ligaments). Ceci est un avantage évident dans un sport avec les exigences physiques énormes.

Les avantages des peptides peuvent être encore plus prononcée sur des athlètes dopés. Des études ont montré que l'utilisation de la testostérone peut réduire la production de collagène par jusqu'à 80%. Couplé avec le stress répétitif de mouvements lourds, il est facile de voir pourquoi les blessures des tissus conjonctifs se classent parmi les plus courantes dans le Bodybuilding. Le TB500 peut aider à inverser les effets délétères des produits dopants sur la synthèse du collagène, réduisant ainsi le risque de blessure. Ceci est juste l'un des nombreux avantages associés à ce peptide et avec 100 d'études publiées qui documentent son efficacité.



CET ARTICLE N'EST PAS UNE PUBLICITÉ OU UNE MISE EN GARDE DES PEPTIDES OU D'AUTRES PRODUITS PHARMACEUTIQUES. JE VOUS CONSEIL DE DEMANDER L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN POUR TOUTE EXPÉRIENCE PERSONNELLE.

Emmanuel WEILL.



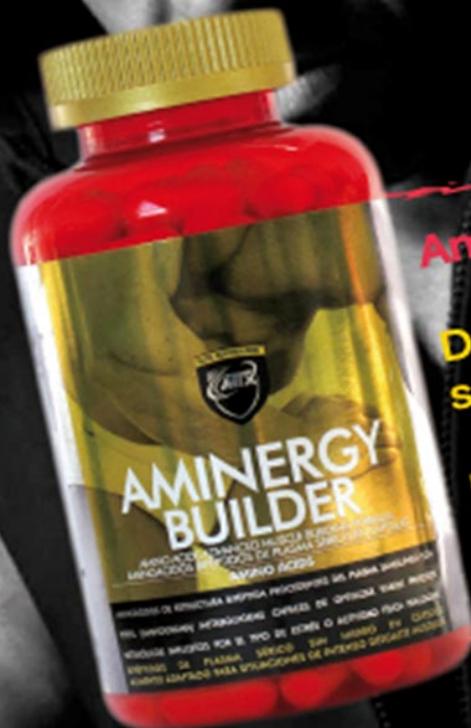
CDS

GRUPE DISTRIBUTION SERVICES

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



Facebook MTX Nutrition France
Black Energy & 4move



Aminergy La révolution mondiale en acides aminés !
Dernière génération d'acides aminés essentiels de
sérum plasmatique
Biodisponibilité de 99%
Assimilation quasi immédiate!

**MIKE
TYSON**
Collection



Original **BLACK ENERGY DRINK MOJITO**

**Cocktail
EXPLOSIF !**

Energie Naturelle ! Goût Incroyable !



**BODYBUILDING
MOTIVATION - Surprise...**



**Bodybuilding Motivation
2014 - 'Determination'...**



L'Analyse de Tempérament est une science unique permettant de comprendre la base d'une personnalité, le tempérament, ainsi que ses points forts innés et les points faibles qui en découlent.

Cette science se base sur la théorie de quatre tempéraments d'Hippocrate, le père de la médecine, elle a vu le jour il y a plus de 25 siècles.

Bon nombre de sciences âgées de plusieurs millénaires sont fiables, comme la réflexologie par exemple, pourtant l'Analyse de Tempérament est souvent assimilé à un Art Divinatoire, à de la Bonne Aventure, et se voit trop souvent mésestimée.

L'analyse de Tempérament



Frédéric Tony
Ecrivain
santé - nutrition,
bien-être & développement
personnel.
Consultant en Entreprise



L'Analyse de Tempérament est utile à bien des fins, notamment :

Le développement personnel, afin de trouver ses points forts, ses aptitudes naturelles et de les optimiser.

Le domaine professionnel, afin de trouver la meilleure orientation professionnelle possible en relation avec ses aptitudes naturelles.

La communication, afin d'améliorer l'interaction avec son entourage.

Et plus important encore pour les sportifs, l'Analyse de Tempérament est utile dans des domaines tel que :

Le bien-être, afin de trouver la meilleure activité physique ou cérébrale anti-stress.

La santé, afin de comprendre les faiblesses de son organisme et de les anticiper.

La nutrition, afin de trouver l'alimentation en adéquation avec son propre tempérament.

Quel tempérament cache des faiblesses articulaires ?

Quel tempérament renferme des problèmes cardiorespiratoires ?

Pour quel tempérament le jus d'orange est un poison ?

Quel tempérament est prédisposé à l'action ou à la réflexion ?

Quel tempérament détient un trop-plein d'énergie et doit l'évacuer ?



DANS UN DOMAINE PLUS PERSONNEL, l'Analyse de Tempérament me fascine depuis de nombreuses années. Il y a longtemps que j'ai été convaincu de la viabilité de son champ d'action que je l'utilise dans ma vie quotidienne.

Une orientation professionnelle que j'ai choisie selon mes aptitudes naturelles (imagination, énergie et passion). Une activité cérébrale me permettant de maîtriser mon impatience et impulsivité. L'amélioration de ma communication envers mon entourage et proches, que j'adapte en fonction du tempérament de la personne à qui je m'adresse.

MAIS AUSSI DANS LE SPORT :

Une diététique que j'ai adaptée en fonction de mon tempérament, les faiblesses de circulation sanguine qui me caractérisent (troubles variqueux) pour lesquelles j'agis avec la philosophie « mieux vaut prévenir que guérir ».

Une activité physique soutenue visant à évacuer un trop-plein d'énergie visant à apaiser mon impatience et impulsivité. Ce qui m'a ouvert la porte à divers concours toutefois régionaux et en body léger.

Analyse de Tempérament

Dans le monde professionnel, j'évolue en tant que consultant auprès des entreprises qui sollicitent mes services dans le domaine des Ressources Humaines.

En effet, le tempérament révèle qui est créatif, qui est imaginatif, qui détient des aptitudes naturelles à commander, qui préfère le calme et la sécurité d'une routine.

Mais aussi quel tempérament joui d'un moteur (dynamisme), quel tempérament est au bénéfice de carburant (énergie), et qui détient les deux.

Les dynamiques sont souvent des cérébraux qui canalisent l'énergie (carburant) de leur entourage, grâce à leur moteur (dynamisme).

Les énergiques sont souvent des tempéraments portés sur l'action et insufflent à leur entourage le carburant (énergie) nécessaire à la réalisation d'un projet par exemple.

Puis dans les salles de sport, pour certaines personnes soucieuses de leur bien-être.

conscience

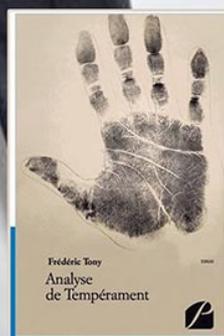
Elle dirige, chapeaute le tout. Elle prend des décisions influencées par le caractère, tout en se basant sur ce bagage génétique qu'est le tempérament.

caractère

Est façonné par notre éducation et les formations suivies. Mais il est aussi forgé par l'expérience de vie (les bonnes expériences, les coups durs).

Tempérament

c'est la base de la personnalité. Il est génétiquement transmis et ne change jamais (au même titre que la couleur des yeux par exemple...).





LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

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

BernarDDato's



Totems



COURTESY
DESIGN
PHOTOGRAPHY

LES BODYBUILDERS

BernarDato's Totems #8



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

Lee PRIEST

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

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

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Mamdouh "Big Ramy" Elssbiay
IFBB PRO
Photo by David Parel



TÉLÉCHARGER

Photo by
David Parel



Photo Luca
Alfieri

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

TÉLÉCHARGEZ VOTRE FOND D'ÉCRAN

«GE ACCESSIBLE , FAIRE CLIC DE DROITE ET «ENREGISTRER SOUS»

California NEWS

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



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

Les fêtes sont passées, j'espère que vous chères lecteurs, fans de la rubrique avez passé de merveilleuses fêtes. Je me joins à toute l'équipe du magazine pour vous souhaiter une très bonne année 2015 . Que cette année soit remplie de bonnes choses, réussite, succès et que vos rêves deviennent réalité. C'est avec un grand Plaisir que je vous retrouve en « live » de la Mecque du Gold's gym de Venice . La fin de l'année 2014 a été remplie de surprises et ce mois-ci c'est avec joie que je vous délivre en direct chaque mois de l'actualité craquante , épicée ! alors tenez vous prêt car cela va être caliente !

Well, the holidays are over and I hoped my dear fans of the magazine spent some unforgettable, wonderful holidays. I wish you all happy new year 2015! May that year be the best one yet filled with success and that all your dreams become a reality. It gives me pleasure to start this new year live from the Mecca of the Bodybuilding . Let's recap , year 2014 was an amazing one .I brought you many news , many surprises , well to kick off the first month of 2015 I have a lot of great surprises , a lot of "never heard news " before. So if you like spicy , well you going to be served , in fact this month my column is going to be Caliente !



Arnold Schwarzenegger

Pour démarrer ma rubrique j'ai choisi l'homme, l'athlète, l'acteur mais plus encore qui nous a fait rêver et a marqué le monde du bodybuilding, la légende vivante, star Hollywoodienne avec qui nous avons eu son palmarès en tant qu'action héro, c'est avec un énorme Plaisir que je commence la nouvelle année avec celui qui a été 7 fois Mr Olympia qui aujourd'hui continue de nous épater. Mr **Arnold Schwarzenegger** ! Et oui en effet Arnold est de retour à la Mecque du Gold's gym et s'entraîne régulièrement intensément. S'entraîne t'il pour son prochain film ? Nous allons enquêter (à suivre dans les prochains numéros).

Let's begin with a man, an athlete, an actor who made us dream for decades and has made his mark in the world of the bodybuilding. a legend, a movie star who is well known for his action movies. Without further due, it's a pleasure, an honor to kick off my first column of the new year with who has won 7x times the title of Mr Olympia, of course i am talking about Mr **Arnold Schwarzenegger** ! Arnold is back !!! he has been spotted at the mecca quite often lately. Could it be training for his next movie ? well, let's keep an eye close to it and see what we can find ?



California NEWS

Encore une légende du bodybuilding, 4x mr olympia, le champion **jay Cutler** était la mecca récemment pour s'entraîner avec celui qui l'a préparé pour l'olympia 2013, notre quebecois collaborateur **Eric dilauro THE TRAINER** !

another icon of the bodybuilding, mr 4x times olympian **jay cutler** made few apparances at the mecca to meet and train with his former trainer, the one who got him prepared for the olympia 2013, our french canadian contributor **Eric Dilauro** the trainer !



Eric Dilauro

jay Cutler

COURTESY
DESIGN
LGA
PHOTOGRAPHY

California NEWS

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



Eric **ST JOHN**



L'acteur **Eric St. John** vient de tourner un long métrage sur la guerre intitulé "Ride the thunder".

Eric joue le rôle du colonel John Ripley. Ce que tout le monde ignore, Eric a gagné la médaille d'or aux Jeux olympiques juniors mais il est également ceinture noire de taekwondo. Voici un extrait d'une bande annonce du prochain film d'Eric : « out of blood » :

Actor **Eric St. John** has just finished to film a feature film based on the best-selling book by Richard B. Kitford called "Ride the Thunder". Eric plays the lead role as John Ripley. This film portrays the actions of real-life war hero. However, a lot of people may not know that Eric is a gold medalist in the black belt division in taekwondo as he won the junior olympics. Here's the trailer of Eric's new movie called "Out of Blood" !

Photos Google Images

Holland **DIAZ**

Le cascadeur Holland Diaz est connu pour être le numéro un des cascadeurs dans le cinéma hollywoodien. Si je vous dis Spider-Man 3, The Avengers, Dark Knight Rises, X-Men First Class, Django Unchained et plus récemment « Guardians of the Galaxy ». Holland est le plus occupé des cascadeurs avec un incroyable talent. Pas étonnant toutes les grosses productions le veulent pour faire les doublures des plus gros acteurs d'Hollywood. Holland m'a dit qu'il allait tourner son prochain film mais que les informations ne pouvaient pas être divulguées étant sous contrat officiel avec les studios de tournage. Ce qui est certain, on verra Holland Diaz beaucoup en 2015! Pour regarder la démo de Holland, je vous invite à consulter sa chaîne YouTube.

Holland Diaz who you may know him for his remarkable talent as being named the number one Hollywood stunt man. Credits includes Spider-Man 3, Dark Knight Rises, X-Men First Class, Django Unchained, The Avengers and recently Guardians of the Galaxy. As you may see Holland is a very busy artist and he has just landed another movie which is due to a confidentiality agreement with the studio, Holland cannot discuss but what we know is this young prodigy stunt man would be seen a lot in 2015! So be on the lookout! To see what Holland does as a stunt man, check out his YouTube channel.



Emilien **De Falco**



Après être venu s'installer depuis cinq ans à Los Angeles, notre compatriote français l'acteur **Emilien de Falco** vient de tourner pendant deux mois dans la série intitulée "Crossbones" au côté du célèbre acteur John Malkovich à Puerto Rico. Il joue le rôle d'un pirate français. La série est diffusée sur la chaîne américaine NBC.

After being living in Los Angeles for the past 5 years, our French compatriot actor Emilien de Falco just got done two months in Puerto Rico filming a new TV series called "Crossbones" starring actor John Malkovich. Emilien plays the role of a French pirate. The series airs on the American Network «NBC».

California NEWS

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



Annalisa PALMINI



Venue tout droit de Florence ,italie , **Annalisa Palmi** est une athlète qui a passée toute sa vie dans une salle de gym mais qui a débutée sa carrière dans le fitness il y a un an à Dublin. Son coach etait Tim Sharp un célèbre coach anglais. Aujourd'hui Annalisa vient de s'installer à los Angeles et prepare actuellement sa premiere competition dans la category figure pour la federation NPC.

Annalisa Palmi comes from florence, italy. She's a former bikini competitor and has done several shows including in dublin, ireland. Her best rank was placing 8th out of 20th. she spent most of her life at the gym. one of her coaches was the well known british tim sharp. today she relocated to los angeles and trains everyday at the mecca and is currently getting ready to for her first u.s debut as annalisa will be stepping on the stage as a new figure competitor in a upcoming npc show sometimes in 2015 . keep an eye on her , because great things are coming !

Le Bodybuilder **Jose Raymond** est venu rendre visite à son frère, l'icone fitness Tito Raymond.

Jose se prépare à affronter ses adversaires lors du prochain Arnold Classic.

Bodybuilder **Jose Raymond** came to the mecca to pay a visit to his brother fitness icon tito raymond. jose is getting ready to step on the stage next year for the arnold classic .

José RAYMOND



Vous pouvez voir en ce moment au cinema l'acteur **Alexander Wraith**. En effet Alex joue le rôle d'un officier dans le long metrage « Taken 3 » au coté de l'acteur **Liam Neeson** . la sortie dans les salles a eu lieu hier le 9 janvier 2015. Alex est aussi dans le nouveau clip video du chanteur Eminem appelé " guts over fear " .

Actor **Alexander Wraith** can be seen in the silver screen. indeed you can see him in taken 3 wich the movie was released in theaters yesterday .alex is also featured in the new music video of eminem called " guts over fear " .

Tito RAYMOND



Alexander WRAITH



Liam **NEESON**

California NEWS

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



Je vous avais promis des surprises, alors en voici une autre. Je vous présente la fille d'un celebre acteur , « movie star » de film d'actions que vous connaissez tous, si je vous dis : belge, arts martiaux, kickboxer, full contact, le grand tournoi, tous les coups sont permis ,.... mais oui, je veux bien parler de **Jean-Claude Van Damme** et bien laissez-moi vous presenter sa fille l'actrice **Bianca Bree Van Damme** que j'ai eu la joie de rencontrer au golds gym avant de partir en Thaïlande. Elle tournera tres prochainement un long métrage au coté de Dolph Lundgren .

I promised you surprises well check this one out . let me introduce the daughter of a famous action movie star that everyone knows because if i say belgium, martial arts, kickboxer, full contact, the quest, bloodsport,...it is and you're right i am talking about **Jean-Claude Van Damme** . well, his daughter the actress **Bianca Bree Van Damme** who i had the opportunity to meet at the mecca will be going to thailand. she would be starring in an action feature film with actor Dolph Lundgren .



Bianca BREE VAN DAMME



Jean-Claude VAN DAMME



Jean-Claude Van Damme avec sa femme Gladys et leurs enfants à l'avant-première de "Expendables 2", à L.A., le 15 août 2012. photo copyright Abaca



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

Sebastien Large



et google images (certains auteurs non identifiés)

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



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



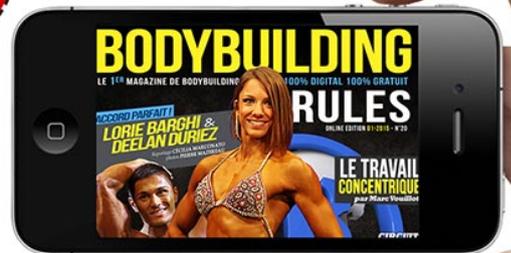
SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

DEVENEZ FAN !

TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION



**100%
GRATUIT !**



SST[®]

**SARCOPLASMA
STIMULATING
TRAINING**

Photos DAVID PAREL ET AMARANIA 2000

IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR

NUTRITION - TRAINING - COACHING



5 SÉRIES «SST» POUR LES JAMBES



avec **NICOLAS VULLILOUD**



ZOOM SUR

LOIC BRAIBANTI



vainqueur du Bodyshow 2014, 3^e au championnat du Monde WFF (world Fitness Fédération) et 3^e à L'Apollon et Venus de France 2014



NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

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

Le 27 juin
à
La Ciotat

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

MUSCLE
ROCK

WFF
UNIVERSE
2015
LA CIOTAT

W.F.F.
WORLD FITNESS FEDERATION
Formed in 1968



Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODYART



**FLEX
WHEELER**
BODYBUILDER HALL OF FAME

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

LES TRACTIONS



Maitriser son corps, pouvoir le tirer avec aisance à la force des bras, s'immobiliser, réaliser des muscle-up, etc sont une preuve de force et de maîtrise technique. Derrière tous ces mouvements se cache un exercice qui impressionne lorsqu'on débute la musculation : les tractions à la barre fixe.

Notre expert musculation **DAVID COSTA** vous présente les intérêts des tractions, vous explique la bonne technique et vous donne sa méthode pour réussir à faire vos premières tractions à poids de corps !

D'UN POINT DE VUE MUSCULAIRE :

Les tractions sont un exercice dit de « base » pour l'entraînement des dorsaux. Elles vous permettront de gagner du volume en largeur, d'évaser, d'élargir votre dos. Mais aussi vous musculerez vos biceps et avant-bras grâce à la flexion du bras et au travail de préhension sur la barre durant toute la réalisation de l'exercice.

Lors d'une traction classique, prise large (entre 1,5 et 2 fois la largeur des épaules) à la barre fixe, vous mobiliserez les muscles suivant :

- Grand dorsal
- Grand rond
- Trapèzes moyen et inférieur
- Rhomboïdes
- Biceps
- Brachio-radial
- Rond et carré pronateur

Interviendront également les muscles fixateurs d'omoplates afin de les stabiliser lors du tirage (trapèzes, rhomboïdes, élévateur de l'omoplate et grands dentelés).

D'UN POINT DE VUE TECHNIQUE :

Pour réaliser une traction sans risquer de traumatiser vos épaules il vous faudra respecter les consignes ci-dessous. Trop souvent la réalisation des tractions laisse à désirer et on peut voir un décollement de l'omoplate avec la tête de l'humérus qui part en avant et les trapèzes qui se contractent pour tirer les épaules vers le haut et l'avant. Voici la vidéo de David Costa des tractions devant pronation:



Consignes de placement : saisir la barre avec un écartement supérieur de 1,5 à 2 fois la largeur de tes épaules, les paumes de mains face à l'avant. Place ton buste sous la barre totalement immobile avec les épaules relâchées.

Consignes d'exécution : tire sur tes 2 bras pour rapprocher ton torse de la barre en bombant le torse, tire avec tes coudes en avant (alignés sous les poignets). Garde les omoplates plaquées et les épaules en arrière. Contrôle la descente jusqu'à avoir les bras tendus.

Consignes de respiration : inspirer en tirant et expirer en relâchant.

Variantes :

Il existe de nombreuses variantes de tractions afin de mobiliser différemment vos dorsaux et bras. Vous pouvez retrouver des variantes intéressantes sur ma chaîne YOUTUBE pour laquelle je vous invite à vous abonner



Afin de vous aider à sélectionner les exercices voici les muscles qui seront plus intensément sollicités par ces variantes :

	Traction devant prise serré	Traction devant supination	Traction devant supination non cambrée	Traction couchée pronation	Traction couchée supination
Biceps	+	++	+++	+	++
Grand dorsal-grand rond	++	++	+	+	+
Rhomboïdes	+++	++	+	+++	+++
Trapèzes	+++	++	+	+++	+++

FIRST CLASS NUTRITION

PANCAKE MIX

PETIT-DÉJEUNER OU COLLATION PRÉPARÉ EN QUELQUES MINUTES.

A BASE DE FLOCONS D'AVOINE



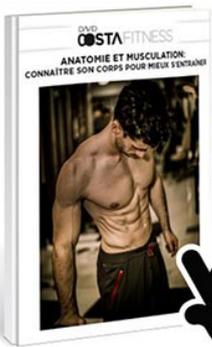
LA MÉTHODE DAVID COSTA POUR RÉALISER DES TRACTIONS AU POIDS DE CORPS

POUR LES DÉBUTANTS EN MUSCULATION VOICI MA MÉTHODE POUR VOUS PERMETTRE DE RÉUSSIR À RÉALISER DES TRACTIONS À POIDS DE CORPS.

La réussite des tractions réside dans plusieurs éléments :

- La force de tirage : force développée par l'action commune de vos bras et dorsaux
- La force de fixation de ses omoplates : avoir des fixateurs d'omoplates (trapèzes, rhomboïdes, éleveurs de la scapula et grands dentelés) suffisamment musclés pour stabiliser ses omoplates et nous permettre de réaliser le tirage dans de bonnes conditions, sans perte de force.
- La force de préhension : être capable de tenir son corps suspendu à une barre

Voici un entraînement à réaliser idéalement 2 fois par semaine avec 72h de repos entre chaque séance. La séance en vidéo :



► Pour continuer à progresser je vous invite à m'écrire sur ma page facebook David Costa Fitness :  pour me faire part de votre évolution. Je vous donnerai la suite de l'entraînement pour réussir à faire des tractions à poids de corps !

► Pour comprendre et connaître votre corps lorsque vous l'entraînez j'ai rédigé mon e-book sur l'anatomie et la musculation avec 20 pages et 178 exercices avec les muscles sollicités.



"CHAQUE BOUCHÉE EST UNE NOUVELLE SENSATION!"

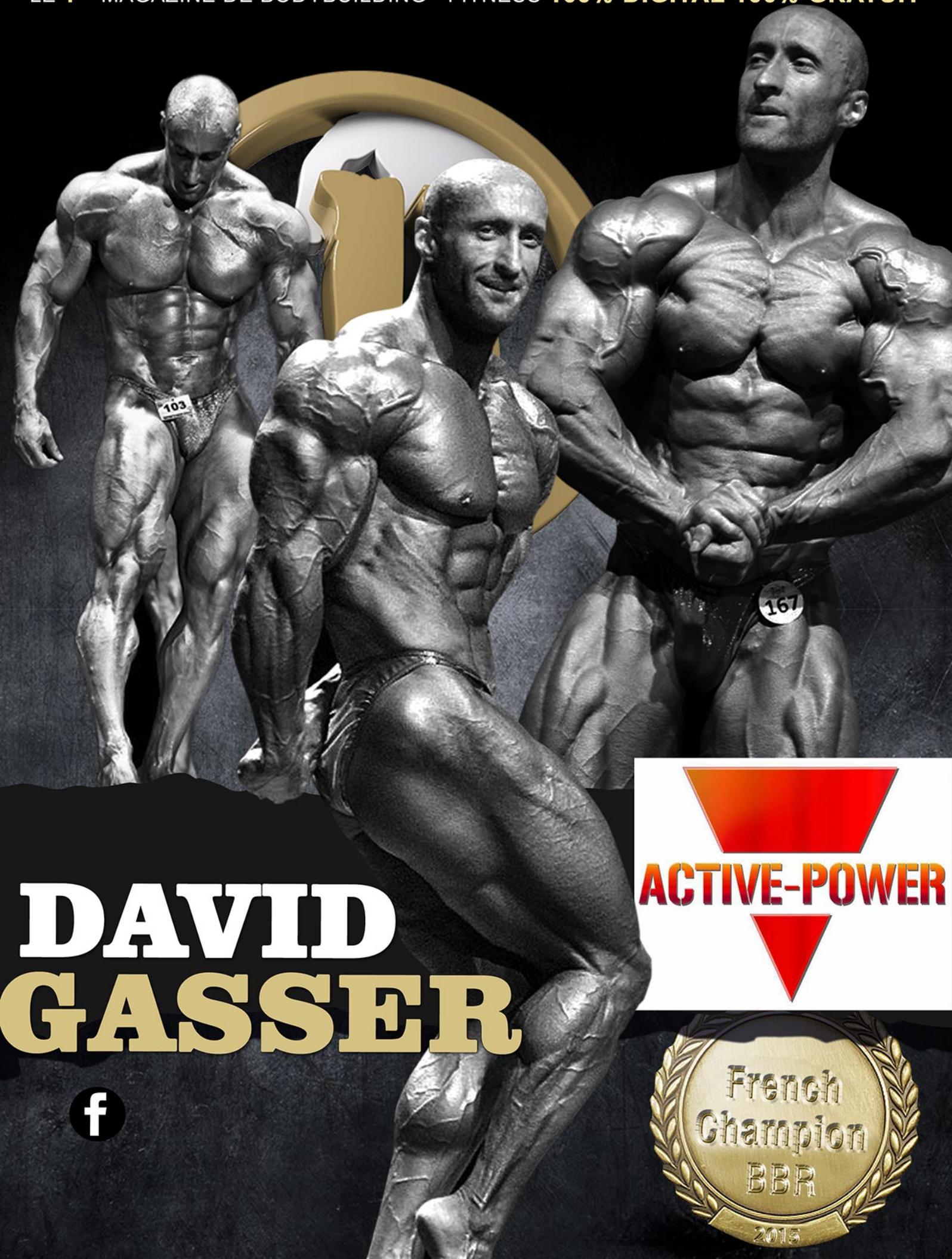
+ d'infos

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



36% DE PROTÉINES

Fabriqué en
Allemagne 



DAVID GASSER



WOMEN BODY

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

Photos Guillaume Boetti  Fabienne Châtelain  et Jennifer Teeuwen

JENNIFER TEEUWEN

« JENNY VEUT VIVRE SON RÊVE BODY ! »



WOMEN BODY

par Véronique DUCOS

**JENNIFER
TEEUWEN**

AUJOURD'HUI, JE VAIS VOUS PARLER D'UNE

« PETITE » BELGE, PETITE PAR LA TAILLE 1M58, PAS SI PETITE PAR LE PALMARÈS :

Vice Championne Belge Body IFBB, 3ème en Body Fitness en 2013

5ème à la « Netherland Flex Cup » en Woman Physique

De quoi annoncer un parcours plutôt prometteur à l'avenir...

Jennifer Teeuwen a 29 ans. Elle est prof de Fitness et Entraîneur Personnel comme son compagnon, le massif **Alexis Marco Habich** qui l'aide pour ses préparations. Un couple uni dans une même passion !

Jenny a commencé le sport à 7 ans, danse classique, et... beaucoup moins académique ...athlétisme et boxe Française ! ne pouvant plus pratiquer la boxe à horaires fixes elle se tourne vers le Fitness. Mêmes aspirations que toutes les filles au départ : « maigrir » ! donc cardio et cours collectifs à fond.

Lorsqu'elle décide de se former au métier d'entraîneur personnel, elle découvre la fonte ! Elle lit les magazines spécialisés et commence à rêver devant les photos des athlètes féminines.

Elle a maintenant la chance de pratiquer son art avec le soutien de toute sa famille...et ils sont très nombreux ! bien qu'effrayés par sa transformation physique au départ, ils l'encouragent aujourd'hui plus que jamais.

JENNIFER
TEEUWEN

Paradoxalement, Jennifer n'a pas à souffrir dans sa vie quotidienne du regard négatif des gens. Ce n'est pas le cas sur les réseaux sociaux où il est plus facile de se déchaîner bien à l'abri derrière son ordinateur... Elle a reçu des mails haineux la traitant de « transexuelle »... Philosophe, elle constate que le niveau ne s'améliore pas chez certaines personnes qui n'ont aucun courage pour faire quoi que ce soit de leur peau... que celui de critiquer et vomir sur les autres...

Jenny avoue avoir commencé le Body pour être avant tout représentative dans son métier, mais après avoir assisté aux championnats de Belgique, elle a voulu savoir si elle pouvait elle aussi être capable d'affronter une préparation et un public !

Elle a concouru dans 2 catégories car les juges (selon des critères qu'ils ne maîtrisent pas eux-mêmes semble-t-il) lui ont dit qu'elle était trop massive pour les Body fitness (3ème place !) mais pas assez pour les Body (2ème place !)...

La nouvelle catégorie leur semblait plus adaptée « Women Physique », ce qu'elle a accepté de bonne grâce ! résultat : 5ème place ! car jugée TROP MASSIVE !

NDLR : Est-ce que quelqu'un pourrait faire quelque chose au niveau des critères s'il vous plaît ? Merci !

Peu importe, Jenny ne va pas s'arrêter à ça... les critères évolueront peut-être... un jour... !

En attendant elle inspire son entourage, ses clients et ça lui plaît car elle pense que les filles ne devraient pas avoir peur de ressembler à de hommes... la musculation ne fonctionne qu'avec les objectifs et les moyens qu'on se donne...

Jenny sait que ce n'est pas facile d'avoir une vie sociale avec la discipline qu'elle s'impose, c'est souvent l'incompréhension chez les gens. Mais ce mode de vie lui convient bien et elle sait quand même se faire plaisir hors saison.

WOMEN
BODY

par Véronique DUCOS

**JENNIFER
TEEUWEN**

Photo Guillaume Boetti



Paradoxalement, Jennifer n'a pas à souffrir dans sa vie quotidienne du regard négatif des gens. Ce n'est pas le cas sur les réseaux sociaux où il est plus facile de se déchaîner bien à l'abri derrière son ordinateur... Elle a reçu des mails haineux la traitant de « transexuelle »... Philosophe, elle constate que le niveau ne s'améliore pas chez certaines personnes qui n'ont aucun courage pour faire quoi que ce soit de leur peau... que celui de critiquer et vomir sur les autres...

Jenny avoue avoir commencé le Body pour être avant tout représentative dans son métier, mais après avoir assisté aux championnats de Belgique, elle a voulu savoir si elle pouvait elle aussi être capable d'affronter une préparation et un public !

Elle a concouru dans 2 catégories car les juges (selon des critères qu'ils ne maîtrisent pas eux-mêmes semble-t-il) lui ont dit qu'elle était trop massive pour les Body fitness (3ème place !) mais pas assez pour les Body (2ème place !)...

La nouvelle catégorie leur semblait plus adaptée « Women Physique », ce qu'elle a accepté de bonne grâce ! résultat : 5ème place ! car jugée TROP MASSIVE !

NDLR : Est-ce que quelqu'un pourrait faire quelque chose au niveau des critères s'il vous plait ? Merci !

Peu importe, Jenny ne va pas s'arrêter à ça... les critères évolueront peut-être... un jour... !

En attendant elle inspire son entourage, ses clients et ça lui plaît car elle pense que les filles ne devraient pas avoir peur de ressembler à de hommes... la musculation ne fonctionne qu'avec les objectifs et les moyens qu'on se donne...

Jenny sait que ce n'est pas facile d'avoir une vie sociale avec la discipline qu'elle s'impose, c'est souvent l'incompréhension chez les gens. Mais ce mode de vie lui convient bien et elle sait quand même se faire plaisir hors saison.

**WOMEN
BODY**

par Véronique DUCOS



SPORT
and Power
Flexcup Netherlands 2013 by Claus Willemer



Elle est tout de même un peu déçue de ses deux premières prestations car elle espérait une qualification pour l'International, elle sait toutefois, qu'elle a le soutien du public qui l'a encouragé fortement sur scène...pour elle c'est très important et c'est pour le public qu'elle veut donner le meilleur.



Photos Guillaume Boetti

**JENNIFER
TEEUWEN** 



**WOMEN
BODY**

par Véronique DUCOS

La préparation a été très dure pour concilier travail, vie de couple, entraînement et régime. Elle a souvent dit « plus jamais » mais on ne se débarrasse pas aussi facilement de la scène !

Maintenant, elle voudrait participer à des compétitions en France...si tout va bien en Body Fitness à Colmar en 2015. Pour cela, elle aimerait trouver un sponsor. En parallèle elle continue à développer son coaching à distance avec son compagnon Alexis et vous pouvez les joindre pour avoir l'adresse du site.

Jenny se projette avec un physique à la Larissa Reis, Gal Ferreira Yates et DLB car elle adore le muscle chez la femme.

Elle pense que le Body revient à la mode grâce à des catégories plus accessibles comme les « bikinis » et « men's physiques » et grâce aux réseaux sociaux aussi...Elle pense pourtant, qu'il y a un gros décalage entre les critères des pays francophones et internationaux, sans parler des différences inter-fédérations qui ajoutent à la confusion.

Hors saison, Jenny pratique le Cross-fit et la boxe...anglaise cette fois ci ! Elle aime les sports de combat et de force. Elle pense que si elle avait été plus disciplinée étant jeune, elle aurait pu aller plus loin en boxe aussi.

La leçon de vie de Jenny c'est qu'il faut suivre ses objectifs et ne jamais se décourager ! ne pas écouter les mauvaises langues, s'entourer de professionnels et pas de charlatans, pour pouvoir enfin, atteindre son rêve.

Suivre son rêve...vivre son rêve et non rêver sa vie...qui n'en a jamais rêvé ? telle est la philosophie de Jenny et de son compagnon Alexis...on leur souhaite d'y accéder à ces rêves...et je pense qu'ils sont bien partis pour ne pas se les laisser voler et les laisser s'envoler.....

BODYBUILDING RULES

N°20

EVERY DAY
COUNT

photos google images / Auteur non identifié



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

SOURCE SANTÉ ET SPORT / MUSCULAR DEVELOPMENT / MR. AMERICA

ILS ONT BATTUS ARNOLD ! MIAMI 1968

Arnold Schwarzenegger vient de remporter le titre de Mr Univers NABBA 1968 en Professionnel à Londres. Contacté aussitôt par Joe Weider pour venir aux Usa, Arnold saisie l'occasion et se rend disputer son premier concours de Mr Univers IFBB à Miami une semaine après.

DOCUMENTS ET ARCHIVES : MICHEL AGUILERA PHOTOS GEORGES GREWOOD (HEALTH & STRENGTH 1968) ET ARAX (SANTÉ ET SPORT NOVEMBRE 1968).

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYRÉTRO

LE VAINQUEUR
FRANK ZANE



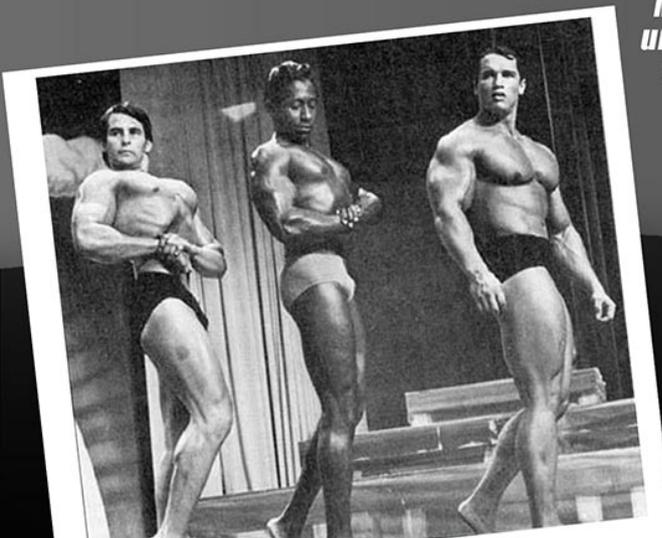
L'auditorium de Miami Beach est rempli de 2700 spectateurs parmi eux sont présents Dave DRAPER, Chuck SIPES et le grand Sergio OLIVA qui vient de gagner son second Mr Olympia une semaine auparavant et vient voir ce jeune phénomène Autrichien de 21 ans **Arnold Schwarzenegger**.

Arnold c'est peu préparé durant cette semaine passant plus de temps dans les transports et les hôtels, mais sa taille et son volume devrait être suffisant. Si il remporte sans problème la Catégorie des grandes Tailles, Arnold ne pourra faire de même pour le titre toute catégories contre le vainqueur des petites tailles

Frank ZANE le Mr América 1968 IFBB.

Frank ZANE est plus petit de 11 cm et plus léger de 22 kg !

Mais il est bien mieux préparé plus musclé et ciselé avec de plus un bronzage parfait qui manque une nouvelle fois à Arnold comme en 1966 ou il perdait pour la première fois face à **Chester YORTON**





- 1 Frank Zane**
- 2 Arnold Schwarzenegger**
- 3 Johnny Maldonado**
- 4 Dow Peters**
- 5 Pierre Vandersteen**
- 6 Roy Callender**
- 7 Vic Dows**

Cette seconde et cuisante défaite dès son arrivée sur le sol américain sera une des plus dure à encaisser par Arnold. Comment lui avec sa taille de 1,89m et ces 113 kg pouvait-il être battu par quelqu'un de plus petit et moins massif ?

C'est le célèbre Roy Callender qui le reconfortera le mieux.

« C'est dur d'être battu après une éclatante victoire comme celle de LONDRES, mais l'année prochaine cette défaite sera effacée »...On connait la suite !

Frank ZANE va gagner des titres à la NABBA de Londres et remportera par la suite 3 Mr Olympia (1977,78,79) mais ne battra plus jamais Arnold.

Il aura un des rôles principal dans un des plus extraordinaire chapitre de l'histoire du Culturisme lors du très controversé Mr Olympia de Sydney en 1980 ... A suivre

Michel Aguilera





TEXTE ET PHOTOS
PIERRE MAZERAU



« AMERICAN SHOW » MUSCLE MANIA 2014



« **Le sport qui n'évolue pas dans le sens des médias va mourir à petit feu** », ce sont les paroles de Fabien CANU, double champion du Monde de judo.

Les USA ont déjà pris les devants avec le bodybuilding. A ses débuts en France, cette évolution fut dans un premier temps très critiquée. Désormais elle s'impose chez nous et Muscle Mania en est le parfait reflet. Les fédérations comme les organisateurs de Grands Prix, ont de suite compris leur intérêt, avec **Les Miss Bikini et les Mens**.

Sur ce sujet, Eric RALLO directeur du magazine numérique BBR, livre son point de vue que nous partageons, dans sa préface du n°18.



Le créateur de l'épreuve **Louis ZWICK**



Il est à noter que parmi toutes les catégories, les Models et Physiques sont celles qui présentent le plus de candidats. De 17 à 19 dans chacune d'entre elles, ce qui démontre une fois de plus l'intérêt médiatique et automatiquement financier de cette arrivée.

Gageons que l'on risque de retrouver les meilleurs de ces nouvelles catégories dans l'avenir parmi les figures, body et peut-être même fitness.

MUSCLE MANIA

C'EST UN SHOW À L'AMÉRICAIN

Un show où vont se mêler, Physique, Fitness, Figure, Model, Bikini et Muscle Body. Une organisation qui ne s'attendait pas à un tel succès auprès des compétiteurs et qui nous value un retard conséquent. Mais une fois parti, ce fût un véritable spectacle bien orchestré qui ne se termina qu'à deux heures du matin. Tout est lumière, tout est joie, les athlètes suivent le maître, créateur de la manifestation, l'américain **Louis ZWICK**, pour des prises de vues en extérieur afin d'immortaliser cette fabuleuse journée. Puis plus tard, beaucoup plus tard, ils feront leur entrée sur une scène rendue magique par une alternance de faisceaux lumineux de couleurs différentes pour chaque catégorie. **Sous ces projecteurs vont se succéder pour le plaisir des yeux, défilés de mode, représentations de sports, évolutions gymniques et poses plastiques.**

DES ATHLÈTES D'UN BON NIVEAU

Dans chacune des catégories le top 4 était parfaitement à la hauteur de ce que l'on peut attendre d'une telle manifestation.

Catégorie Bikini Classic : la finlandaise Else LAUTALA, a su sortir le grand jeu pour séduire les juges. Si la première semblait intouchable, notre représentante la magnifique Emilie ESCAFFRE, pouvait prétendre au podium avec sa taille mannequin et sa démarche qui nous donne l'impression qu'elle danse en se déplaçant. Difficile de s'imposer pour Emile qui ne se met pas suffisamment en avant.

Catégorie Bikini Short : c'est un très beau trio français avec Sophie ROUGET, Soly FRANCOIS, et Céline FORTE

Catégorie Bikini Tall : la française, Leslie PANTIGNY, prend la 1^{ère} place devant deux finlandaises Betül DEMIRKIRAN et Minna KOIVU. Elle s'adjuge ensuite la cerise sur le gâteau avec le titre toute catégorie, malgré un trait d'humour qui n'a pas retenu l'attention des juges. *En effet arborant un énorme « FORGET IT » sur l'arrière de son maillot, elle semble faire un pied de nez aux juges d'une certaine fédération qui ont tendance à s'éterniser sur les poses de dos.* Cependant elle tire admirablement bien son épingle du jeu en imposant sa présence sur scène, ce qui n'est pas des plus facile, puisque les concurrents n'ont qu'un passage pour se faire remarquer. Une magnifique athlète à qui nous souhaitons beaucoup de plaisir pour Las Vegas.

1^{ère} Catégorie Figure : la séduisante française, Lorie BARGHI, réussit à surpasser l'italienne Daniela CAMBONI qui devance une autre française Gaelle HUMBERT.

2^{ème} Catégorie Figure : un trio américain avec une très large victoire à Silia MARTINEZ, qui fût pourtant dans un premier temps, déclaré dernière des 6 concurrentes de cette catégorie. La contestation du public ne fût que de courte durée, car une rectification et une nouvelle distribution des trophées, dissuada toute malveillance de la part des juges, l'avance de l'athlète étant de 28 points sur sa 1^{ère} compatriote Kristie SEEDAN et de 31 sur sa 2^{ème} compatriote Lauren ASTIN. C'est malgré tout au bord des larmes que Silia reçut sa récompense.

Catégorie Model Femme : nouvelle victoire de **Silia MARTINEZ** l'américaine, suivie des françaises **Emilie ESCAFFRE**, qui cette fois-ci devance sa compatriote **Solie FRANCOIS** pour le podium.

Catégorie Model Homme : victoire sur le fils pour le hollandais **Eaqieb BALAYDIN**, devant deux athlètes ex-écho, le français **Vincent CHABRIER** et l'américain **Clarence LATSON**.

Catégorie Fitness Femmes : encore trop peu de concurrente pour une catégorie très spectaculaire où les deux premières vont rivaliser de recherche dans leur évolution. La première, la française **Béatrice CHARRIN**, va largement dominer avec une époustouflante chorégraphie « Pool Dance », sans nous laisser indifférent à la brillante évolution GRS, de la belle brésilienne **Marcia COPERTINO**.

Catégorie Fitness Hommes : Seul concurrent le champion français **Christophe LERIA** nous émerveilla avec une fabuleuse démonstration de « Hip-Hop, Break Dance ».

1ère Catégorie Physique Mens Short : C'est seulement d'un point que le hollandais **Raqieb BALAYDIN** s'adjuge la victoire devant deux français qui se suivent d'un point, **Mathieu VERHAEGHE** et **Greg VONG**.

2ème Catégorie Physique Mens Medium : de nouveau un podium français avec la victoire d'un très bel athlète **Maxim PARISI**, suivi par **Romain LE CARBOULLEC** et **Tolbi AYOYB** ex-équo avec **Vincent CHABRIER**.

3ème Catégorie Physique Mens Tall : victoire du Français **Lionel HANTSCHER**, devant l'américain **Clarence LATSON** et le Français **Kevin GILBERT**, qui le suit à un point.

Toute Catégorie Physique : C'est **Lionel HANTSCHER** qui l'emporte, bien que **Maxim PARISI** lui ait pris 15 points de plus dans son classement individuel.

Catégorie Bodybuilding Masters : Une victoire sur le fil (1 point) du belge **Michel DECOLLE** devant l'espagnol **José Maria Garcia LOPEZ** qui distance **Henri HOUE**. Des athlètes admirablement secs, qui prouvent une longévité au top.

Catégorie Bodybuilding Juniors : Une première avec deux ex-écho en points, mais les juges donneront la victoire au français **Deelan DURRIEZ** devant le belge **Nathan MOZANGO**. Sans être chauvin, notre préférence allait au français étant plus détaché et plus équilibré au niveau des membres inférieurs et surtout avec une des meilleures chorégraphies de cette soirée.

Catégorie Bodybuilding Light Weight : Large victoire du polonais **Cristian GUASTELLA**, suivi par les français **Sim BERTRAND** (Ile de La Réunion) et **Greg VONG** qui complète le podium.

Catégorie Bodybuilding Heavy Weight : Belle victoire du français **Mehdi DAOUD**, malgré une faiblesse au niveau dorsaux, devant **Romule FLORIDA** et un autre français **Cédric THEBAUT**. A noter que dans cette catégorie, les 7 premiers sont d'un très bon niveau avec un très beau posing de **Javier SANTOS** en gladiateur et une absence remarquable, d'**Alessandro MANFREDI** qui ne figure pas dans le top dix. Cet athlète au parfait équilibre musculaire nous a malgré tout agréablement surpris avec une belle démonstration scénique. Une parfaite copie de l'entrée des Alls Blacks, où il mettait admirablement en valeur sa belle plastique.

Catégorie Bodybuilding Professionnel : Ils ne sont que trois, mais tellement proches les uns des autres que même un classement dans le désordre n'aurait pas choqué. A égalité de points avec l'américain **Malone DEWAYNE**, le français **Fred MOMPO** est déclaré vainqueur, le splendide italien **Andréa TOSCANO**, qui nous a gratifié d'un magistral posing prend la 3ème place. Le français chez lui s'est montré le plus combatif. Une victoire somme doute méritée.



LESLIE PANTIGNY



MAXIM PARISI



FRED MOMPO

**UN NIVEAU ARTISTIQUE RAREMENT ATTEINT
DANS DE NOMBREUSES COMPÉTITIONS.**

C'est ce que nous retiendrons de cette manifestation. Beaucoup d'innovation dans l'art de la pose. Un très bon niveau plastique, même jusqu'au 6ème, surtout chez les hommes et une belle participation de la HOLLANDE aux 1ère place.

MON COUP DE CŒUR PERSONNEL :

Chez les femmes :

- **Leslie PANTIGNY** (Bikini), pour sa plastique mais surtout pour sa présence sur scène qui attire spontanément le regard.

- **Béatrice CHARRIN** (Fitness), pour sa plastique et son admirable évolution en « pool dance » d'un bon niveau international.

Chez les hommes :

- **Maxim PARISI** (Mens Physique), qui domine en points les 3 catégories.

- **Deelan DURRIEZ**, un junior au brillant avenir (meilleur poseur chez les amateurs)

Chez les professionnels :

- **Andréa TOSCANO** le roi de l'évolution avec masse symétrie et chorégraphie de haut niveau. Un régal pour les yeux, n'hésitant pas à se présenter dans le rôle d'un violoniste. Il rejoint les plus grands professionnels, toutes fédérations confondues..

L'oublié de la manifestation **142**

- **Alessandro MANFREDI**, bien qu'il concourait dans la catégorie la plus importante, présentait un physique massif et détaché, avec un posing très recherché. Incompréhension et surprise il ne figure même pas dans le Top 10.

**MESSAGE À L'INTENTION DE L'AMÉRICAIN
LOUIS ZWICK, LE CRÉATEUR DE CETTE
MANIFESTATION.**

« Vous êtes l'instigateur, d'une nouvelle façon de voir le bodybuilding qui vient illuminer ce sport. Le travail et la volonté sont enfin récompensés. Impossible de ne pas être touché par cet événement. Votre bravoure vous a immanquablement menée à la réussite, avec une ouverture d'un monde nouveau parmi les culturistes qui nous a empli de bonheur. Ne trouvant pas les mots pour exprimer mes sentiments, je vais résumer par un simple : Félicitations ! »

Félicitations également à l'organisateur pour la France **Julien QUAGLIERINI**, un champion du Monde dont on va reparler dans une prochaine publication.



**Julien
QUAGLIERINI**



MUSCLE MANIA 2014
 « AMERICAN SHOW »

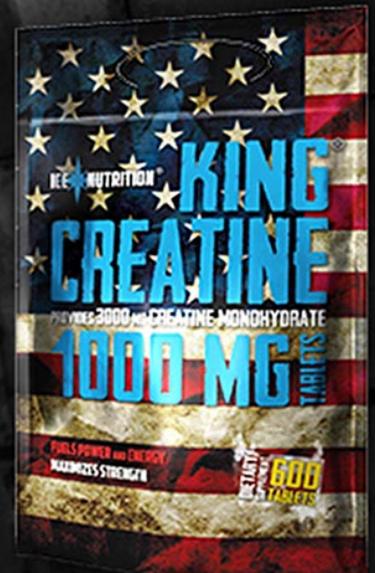


CHAMPION DU MONDE
 Benchpress 2011 (Raw et Equipé)
VICE CHAMPION DU MONDE
 Powerlifting 2012 / 2014
CHAMPION DE FRANCE
 Powerlifting WPC, GPC



Pascal Bouquillon
 Pro Powerlifter

TO BE KING
YOU NEED
MORE
THAN
JUST A
CREATINE



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

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ 20 NUMÉROS
DISPONIBLES
2214 PAGES !!

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



105 PAGES



137 PAGES



134 PAGES



128 PAGES



31 PAGES



108 PAGES



141 PAGES



123 PAGES



117 PAGES



104 PAGES



109 PAGES



116 PAGES



110 PAGES



101 PAGES



109 PAGES



110 PAGES



121 PAGES



107 PAGES



106 PAGES



97 PAGES

BBR LE MAG, CONÇU PAR ET POUR DES PASSIONNÉS !!
WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN

FEVRIER 2015



REPORTAGES INTERVIEWS.....

INTERVIEWS
LIONEL BÉYÉKÉ
THIERRY AUSSÉNAC
DANY JACOT
CAROLINE GAUME
ERIC CANIZZO

ET TOUJOURS
DES CONSEILS EN MUSCULATION
DIÉTÉTIQUE
BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS !
DES ENTRAÎNEMENTS



PHOTO ISAAC HINDS

Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

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



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US