

BODYBUILDING

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

LIONEL BEYEKÉ

ENTRETIEN EXCLUSIF !

ROAD TO ARNOLD CLASSIC COLUMBUS 2015

photo LUCA AFLIERI

RULES

ONLINE EDITION 02-2015 - N°21

SPÉCIAL INTERVIEWS !

LIONEL BEYEKÉ
FRANCIS BENFATTO
PIERRE-YVES ANDRÉ
CAROLINE GAUME
EDGARD JOHN-AUGUSTIN

PRÉPARATION AU SQUAT

par David COSTA

LES MÉTHODES ISOMÉTRIQUES

par Marc VOUILLOT

LA PÉRIODE INTERMÉDIAIRE

par EMMANUEL WEILL



**CAROLINE
GAUME**

INTERVIEW
CHRISTOPHE
DUCOS

Photo : ERIC RALLO



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
UCOS
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
videotest.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



SABINE
ACQUATELLA
Reporter



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 AUSSINAC, VÉRONIQUE DUCOS,
OLIVIER RIPERT, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA,
ERIC DILAURO, PIERRE MAZEREAU, BERNARD DATO, JEAN JO GIANISILY, TONY
«AIKI», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT
BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», SEBASTIEN LARGE,
VINCE TAYLOR, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN
FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI.

PUBLICITÉ
CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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

DÉPOT INPI
NUMÉRO : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE
SOIT, Y COMPRIS PHOTOCOPIE EST STRICTEMENT INTERDITE.
LE CONTENU APPARTIENT À **NOVACOMS** ET EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT
INTERNATIONAL.

TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.
BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES
COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES
AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE TOUTS DROITS. LES
DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS
PUBLIÉS.

BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES
PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE
LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES :

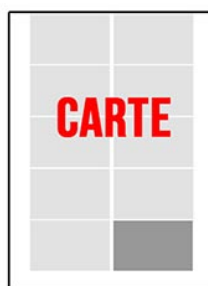


ILS NOUS FONT CONFIANCE

» 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°21

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

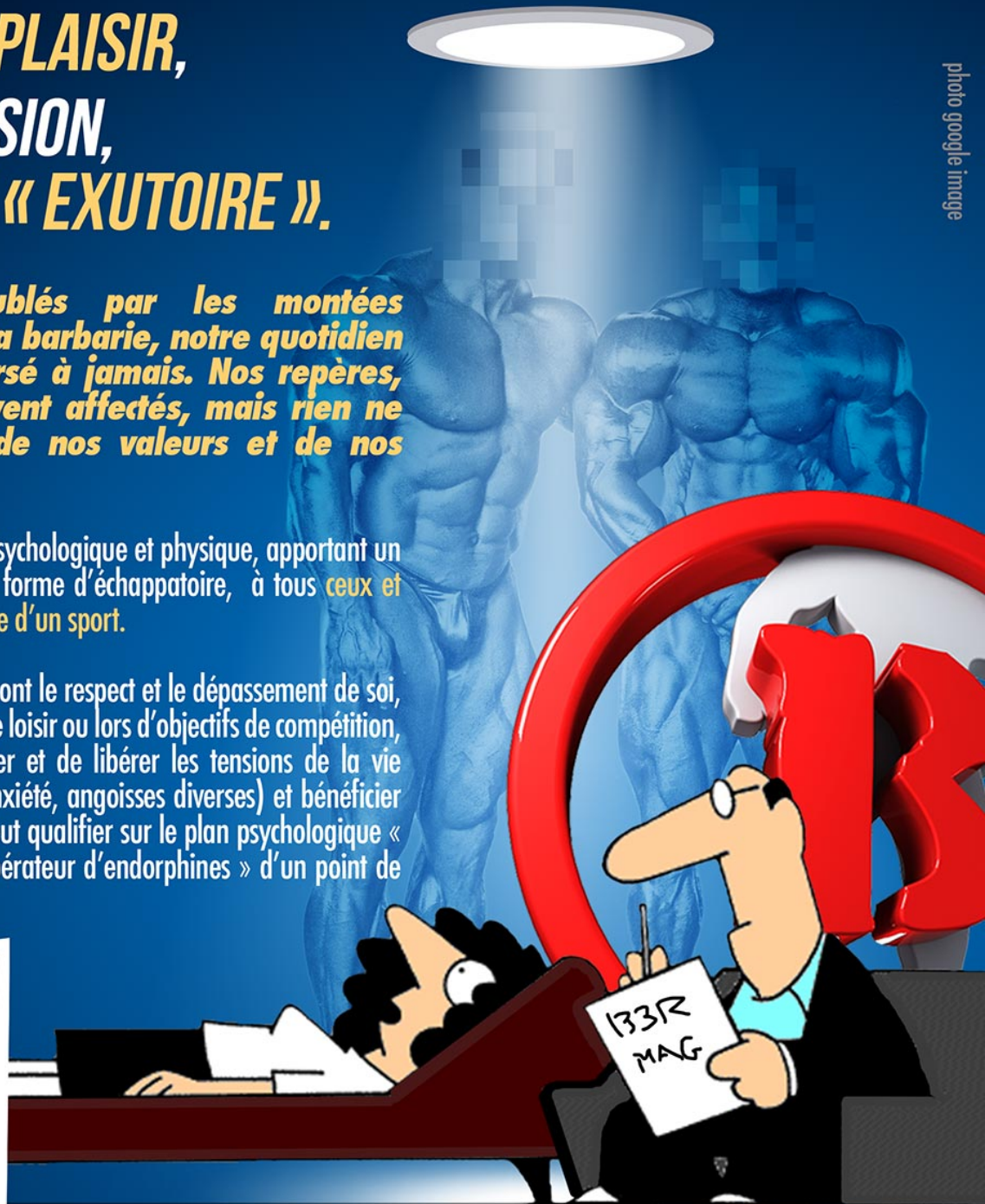
AU DELÀ D'UN PLAISIR, DE NOTRE PASSION, UN VÉRITABLE « EXUTOIRE ».

En ces temps troublés par les montées communautaristes et la barbarie, notre quotidien et désormais bouleversé à jamais. Nos repères, nos projets s'en trouvent affectés, mais rien ne doit nous détourner de nos valeurs et de nos objectifs.

Alors, il est un refuge à la fois psychologique et physique, apportant un certain réconfort...ou plutôt une forme d'échappatoire, à tous ceux et celles qui s'adonnent à la pratique d'un sport.

Basé sur les fondamentaux que sont le respect et le dépassement de soi, la pratique sportive sous forme de loisir ou lors d'objectifs de compétition, peut nous permettre de canaliser et de libérer les tensions de la vie quotidienne (stress, nervosité, anxiété, angoisses diverses) et bénéficier en retour d'un plaisir que l'on peut qualifier sur le plan psychologique « d'autosatisfaction » ou bien « libérateur d'endorphines » d'un point de vue physiologique.

JE SUIS
CULTURISTE



LE SPORT COMME ATOUT ET ACTEUR MAJEUR DANS LA RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE et de la performance n'aura jamais autant contribué à réunir, fédérer, tous les hommes et les femmes autour d'une même passion, loin de tout clivages ou appartenance à quelques religions que ce soit.

Longtemps utilisé pour « canaliser » une jeunesse en proie à sa propre détresse résultant d'un laxisme sociétal évident, le sport restera je l'espère non seulement un rempart face à l'exclusion mais également un vecteur d'intégration social majeur.

Pour apporter une touche finale « d'humour » à cette préface révélatrice d'un monde qui va mal mais qui possède en lui le remède et la faculté de guérison, je dirais sous forme de maxime à 0,30 cts d'euros...

NDLR : comprenez pour les plus vieux d'entre nous à « 2 balles » ..., je veux dire « 2 francs »...

« C'est que nous sommes tous et toutes égaux sous une barre olympique lors d'un développé couché ou bien d'un squat lourdement chargé ! »

**JE SUIS
CULTURISTE**

Bonne lecture, bon surf !
Sportivement

Eric Rallo - Giudicelli

Créateur et Rédacteur en Chef / Bodybuilding Rules Magazine



En couverture **LIONEL BEYÉKÉ** (photo I.A design)
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 21^{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

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos

CHAMPION DU MONDE
Benchpress 2011 (Raw et Equipé)

VICE CHAMPION DU MONDE
Powerlifting 2012 / 2014

CHAMPION DE FRANCE
Powerlifting WPC, GPC

Pascal
Bouquillon
Pro Powerlifter

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



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



ONLINE EDITION 02-2015 - N°21

100 % FRENCH TEAM !

Lionel BEYÉKÉ
IFBB PRO



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

1 couverture mag bbr n°21

5 preface

7 sommaire

8 actualité

12 compétitions

13 on skype with francis bentatto

15 interview lionel beyeke

26 force athlétique

30 california news

35 bikini camp

38 santé publique

39 coaching scenique

41 before/after

42 sponsor wanted

43 body retro

47 french champion

48 exercice du mois

50 videostest

51 entraînement fonctionnel

52 la recette de my

54 zoom sur caroline gaume

56 coaching sportif

61 séquence vidéo

63 musculation et fitness

66 old school physiques

67 ssl method

68 fond ecran bbr

69 body art

70 science et sport

74 bodybuilding rules

75 interview pierre-yves andré

76 santé et bien-être

82 sponsor wanted

83 zoom sur bionic body

88 remerciements

89 le mois prochain



#BBRnews

DEUIL

GREG PLITT

(November 3, 1977– January 17, 2015)

Le 17 janvier dernier, le célèbre athlète et le top model au plus de 100 couvertures magazines de fitness est décédé dans des circonstances tragiques. Greg était devenu une icône dans le monde du fitness car son incroyable physique, son éthique de travail, des séances d'entraînement extrêmement difficiles, ses citations et vidéos de motivation lui ont valu d'être nommé par les spécialistes «#1 Male Fitness Model In The World».

Avec sa philosophie, ses conseils d'entraînement et sa vision de la vie, Il a inspiré des centaines de milliers de personnes pour améliorer leurs propres vies.

Greg avait plus d'une corde à son arc, acteur, lutteur, diplômé de l'Académie militaire américaine de West Point, il était également parachutiste professionnel hautement qualifié.

Il continuera d'inspirer les générations futures, car l'esprit est bien plus fort que le muscle et les légendes ne meurent jamais...R.I.P



Google image : photographe non identifié

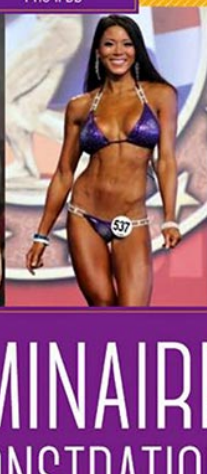
#BBRnews

UN SEMINAIRE A NE PAS MANQUER !

C'EST SOUS L'IMPULSION D'ERIC DE JURQUET (un passionné comme on en fait peu ! organisateur souvenez vous de la Finale France IFBB à Langogne en 2012) **ET L'ASSOCIATION CHMM**, que se tiendra le 21 février prochain un séminaire exceptionnel avec la présence de trois athlètes de haut niveau , dont deux Pro IFBB en la personne de Lionel Bélyéké et My Coustels ! Un évènement à ne pas manquer ! Renseignements ici :  **tél : 04 66 49 00 94**



Lionel Belyeke
- PRO IFBB -



My Coustels
PRO IFBB



Laurence Mady
AMATEUR BODYFITNESS

SÉMINAIRE DÉMONSTRATION

le 21 février 2015

COMPLEXE SPORTIF JEAN-JACQUES DELMAS
- LE CHÂPITRE 48000 MENDE - DE 15H À 18H -

PROGRAMME

14 H : ACCUEIL ET PRÉSENTATION DES ATHLETES
15 H À 18 H : SÉMINAIRE DÉMONSTRATION - 18 H : POT DE L'AMITIÉ

TARIFS : 4 EUROS ADHÉRENTS - 8 EUROS NON ADHÉRENTS

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION C.H.M.M (CLUB HALTÉROPHILIE MUSCULATION MENDOIS) - 04 66 49 00 94

PHOTO ISAAC HINDS

#BBRnews

PATRICK OSTOLANI

LE RETOUR PARMIS L'ÉLITE !

Patrick Ostolani est sur tous les fronts ! En passant par le coaching où il excelle, il réussit le pari de lancer une marque française de compléments alimentaire de haute qualité ! Maintenant, il est temps de repartir à l'assaut de l'élite mondiale ! Alors ce n'est pas 1 Patrick mais 2 Patrick (comprenez avec l'aide d'un non moins célèbre coach des champions) Patrick TUOR, coach au magazine Bodybuilding Rules également, que notre champion IFBB PRO français va tenter un come back des plus fracassants à n'en pas douter quand on connaît le personnage !!

Bonne chance PATRICK ! Tout BBR MAG est avec toi !

Patrick OSTOLANI
PRO IFBB / COACH



photo TF1 vidéo



Compétiteur connu et reconnu, champion IFBB PRO, préparateur physique réputé et créateur de la marque française PREMIUM NUTRITION



**PREMIUM
NUTRITION**
by Patrick OSTOLANI



BODYBUILDING-RULES.COM



**** IMPORTANT ****

BBR MAGAZINE se mobilise afin de porter son aide «médiatique» à Jacques Sayagh en s'adressant à toute la communauté culturiste présente sur les différents réseaux sociaux.
AIDONS JACQUES à trouver un logis sur Paris.
Merci à tous et à toutes pour votre soutien.

Eric Rallo Giudicelli

JACQUES SAYAGH

URGENT SVP

JACQUES À BESOIN DE TROUVER RAPIDEMENT UN

TOÎT SUR PARIS,

NOUS EN APPELONS À TOUTE LA COMMUNAUTÉ DU BODY POUR QU'ELLE SE MOBILISE.

C'EST UN SPORTIF QUI CHERCHE À SE PRÉPARER DANS DE BONNES CONDITIONS.

CONTACTEZ LE DIRECTEMENT SUR SON FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SAYAGH.JACQUES](https://www.facebook.com/sayagh.jacques)

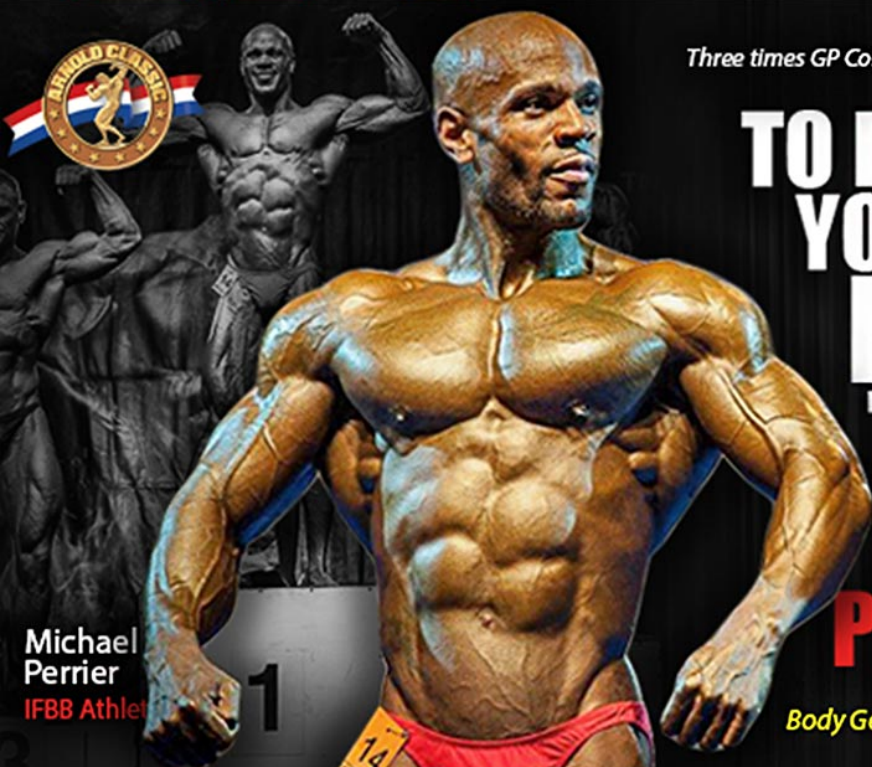


PROPOSITIONS SÉRIEUSES ET DÉCENTES UNIQUEMENT SVP.



PIX-ART.PHOTOGRAPHIE

Patrick Masoni



Michael Perrier
IFBB Athlète

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

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



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

COMPETITIONS 2015

Evolution
Sports Nutrition

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

Renseignements:
06.39.69.80.61 ou 06.76.47.83.77
ou 04.62.19.03.69

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

LE PEAK BODYBUILDING CHALLENGE
4^{ème} EDITION

UN WEEK-END
L'ARNOLD CLASSIC
MADRID A GAGNER

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

BOBYSports
SAVONNE DE L'ENERGIE
21 BISCHHEIM
03 88 92 49 10
www.bobysports.fr

06 07 79 34 05
ACTIVE-POWER ACTIVE-POWER
www.active-power.com

LANICO
et ses produits de soins
06 32 21 21 21
06 32 21 21 21

Credit 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
GRAND LAVALANET

EN DÉMONSTRATION
PHIL HEATH
4X MR OLYMPIA
THE GI

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

COMPETITION:
A 10H00 ET A 12H00
A PARTIR DE 10H00

ENTREE 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

Gymnase Abbe Roussot
Rue Jean Mingot
1600 Angoulême

Organisé par le HCC
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

BODYBUILDING-RULES.COM

ON **skype**™ WITH **FRANCIS BENFATTO**

IFBB PRO / HALL OF HAME



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



« LA PROGRESSION »

**PROPOSEZ VOS SUJETS
DISCUSSION ICI** 



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO



BN
BENFATTO™
NUTRITION

**PLUS
D'INFOS
ICI**

WWW.BENFATTONUTRITION.COM

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

LIONEL BEYÉKÉ

IFBB PRO



Photo : ERIC RALLO

**ROAD TO
ARNOLD CLASSIC
COLUMBUS 2015**

INTERVIEW



ERIC
RALLO- GIUDICELLI



PHOTOGRAPHIES



L.A.
DESIGN



J'AI LA CHANCE D'AVOIR COMME AMI UN BODYBUILDER
FRANÇAIS QUI FAIT PARTI DE L'ÉLITE MONDIAL !
2 FOIS TOP 10 À MR OLYMPIA !!
VOLUME ET HARMONIE EST UN SUBTIL MÉLANGE QUE L'ON
NE TROUVE QUE RAREMENT AU PLUS HAUT NIVEAU !
LE CHAMPION IFBB PRO, **LIONEL BEYÉKÉ** EN EST LA
PARFAITE REPRÉSENTATION ET INCARNATION !

*PETIT COMPTE RENDU D'UNE CONVERSATION TÉLÉPHONIQUE
AVEC LE COLOSSE FRANÇAIS.*



Eric Rallo : Bonjour Lionel, honoré d'accueillir au sein de Bodybuilding Rules Magazine l'athlète Français qui fait trembler les américains !

Cela très longtemps que nous parlions de cette interview et je suis persuadé que tes nombreux fans et les lecteurs de BBR se régaleront de prendre de tes nouvelles !

Tout d'abord, comment va notre « BIG » lionel BEYEKE ? Peux tu nous dire comment se passe ta préparation pour l'arnold classic columbus ?

Lionel Beyéké : Bonjour Eric, Jusqu'ici la préparation pour l'A.C se passe super bien ! Je ne me plains pas, je suis ma route, je sais ce que j'ai à faire, l'objectif est devant moi ... et il faut l'atteindre !

**LIONEL
BEYÉKÉ**
IFBB PRO

**ROAD TO
ARNOLD CLASSIC
COLUMBUS 2015**

Photo : LIONEL BEYEKÉ

BODYBUILDING-RULES.COM

Eric Rallo : A la vue des rares photos postées, tu sembles encore avoir pris de la masse ?!

Lionel Beyéké : Vous n'avez encore rien vu ! et puis, par la grâce de dieu, j'espère bien faire de la compétition durant quelques années encore et donc de progresser et peut-être faire taire également ceux qui m'avait déjà enterré ! (rires).

Eric Rallo : Quelques mots sur ton nouveau sponsor INTEGRALMEDICA ?

Lionel Beyéké : Les responsables d'Integralmedica ont eu confiance en moi et m'ont choisi afin que je porte la marque vers les plus hauts sommets, je suis très heureux de cette collaboration et les remercie vivement.

Je remercie tous les jours le seigneur qui fait toujours les choses pour moi en temps et en heure.



**LIONEL
BEYÉKÉ**
IFBB PRO

LIONEL BEYÉKÉ

IFBB PRO



COURTESY
DESIGN
PHOTOGRAPHY

Eric Rallo : Integralmedica , à avec toi leur plus fidèle ambassadeur, un athlète d'une masse incroyable mais surtout une ligne comme on en voit peu à ce niveau d'excellence ?

Lionel Beyéké : Merci Eric, c'est d'ailleurs pour cela qu'à aucun moment je ne tomberais dans le piège de la masse à outrance. Je veux conserver ma taille fine, car ma conception de ce sport repose sur l'esthétique avant tout et c'est cela qui fera la différence.
Ce sport, demande beaucoup de patience, beaucoup de temps et de persévérance, il ne faut pas brûler les étapes car le plus important est d'atteindre ses objectifs.

Eric Rallo : Petit Flashback Lionel, revenons-en à tes débuts, tu es originaire du Cameroun, fans d'arts martiaux, dis nous pourquoi tu t'es très jeune orienté vers la musculation ?

Lionel Beyéké : Tu sais, c'est très simple, je me suis mis à la musculation car je devais me muscler les épaules et ce malgré tous les stéréotypes entendus en salle qui disaient que « la musculation ça rend petit, ce n'est pas beau, ça ne paye pas »

Eric Rallo : Qu'elle a été l'étincelle qui t'a donné envie de faire la compétition ?

Lionel Beyéké : il se trouve qu'au bout de 6 mois - 1 an d'entraînement, j'étais meilleur que ceux qui s'entraînaient depuis 3 ou 4 ans ! Me retrouvant dans les salles de sport parisiennes, tout le monde me demandait « tu fais de la compétition ?? »... et je répondais tout simplement « non »...et eux surenchérisaient en martelant « tu as le physique pour, la génétique !! tu devrais » ... et cela m'a motivé et poussé à entrer dans le monde des compétitions !

JOE WEIDER'S
OLYMPIA
WEEKEND



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

**LIONEL
BEYÉKÉ** IFBB PRO

Eric Rallo : Pensais-tu qu'un jour tu suivrais les traces de Serge Nubret, Francis Benfatto, Momo Benaziza, Thierry Pastel... ? et te retrouverais sur la prestigieuse scène de Mr OLYMPIA ?

Lionel Beyéké : Sans prétention....quand je me suis lancé à fond dans ce sport, mon objectif et mon rêve était d'atteindre le plus haut niveau.

il était hors de questions qu'avec l'implication et les sacrifices que cela demande, je me lance juste pour dire « je fais du bodybuilding ou de la compétition ! »

J'avais un plan et dieu m'a donné la force et les moyens d'atteindre mes objectifs.

Eric Rallo : Concernant ton entraînement, tu as eu des progrès relativement rapide à tes débuts. En quoi consistaient ton entraînement et ton alimentation ?
et quels modifications as-tu apportées au niveau professionnel ?

Lionel Beyéké : Quand j'étais amateur, je m'entraînais, tout simplement, quand je suis passé professionnel, j'ai effectué quelques petits changements et j'ai essayé différentes techniques, avec différents coach, avec plus ou moins de résultats, parfois c'était productif et parfois moins.

Le plus important est de suivre son instinct car personne ne connaît mieux ton physique que toi même.

Eric Rallo : Tu as été coaché par les meilleurs, Charles Glass, Hany Rambod, et tu fais partie maintenant du Team MENACE de Dennis James ! Est-ce une évolution logique pour pouvoir prétendre à faire partie de l'élite mondiale ?

Lionel Beyéké : Tu sais, que ce soit en amitié ou avec mes différents coachs, je fonctionne au feeling, mais force est de constater que l'on est dans un monde qui est tout de même beaucoup basé sur le business. J'ai de très bon souvenir avec Hany Rambod, mais pour moi, le meilleur reste Charles Glass !



La force et la volonté est en toi, je suis quelqu'un d'entier et même si je souffres je n'ai pas besoin de gémir à tout bout de champ, regardes le king ronnie Coleman, il se motivait uniquement avec le fameux « light weight baby », « Yeah buddy, light weight » !

ROAD TO ARNOLD CLASSIC COLUMBUS 2015

**LIONEL
BEYÉKÉ** IFBB PRO



Photo : LIONEL BEYEKÉ

BODYBUILDING-RULES.COM

LIONEL BEYÉKÉ

IFBB PRO

Eric Rallo : Après une incroyable progression en 2014 ... et un titre « volé » d'après les nombreux experts et fans du monde entier lors du dernier Arnold Schwarzenegger Classic, comment as-tu vécu ces moments là et que penses-tu améliorer pour répondre à l'attente des juges ?

Lionel Beyéké : Je mentirais si je te disais que cette défaite ne m'a pas touché, d'autant plus lorsque l'ensemble des spécialistes me donnaient vainqueur. Mais ce sont les juges qui décident et je l'accepte bien évidemment. Je pense que j'ai toujours correspondu aux critères des juges et peu importe ce qui se passe, ce n'est pas une raison pour baisser les bras.

C'est au prix de victoires mais aussi de défaites que je me suis forgé le physique que j'ai aujourd'hui et Dieu m'a donné la force d'être plus fort encore et meilleur que la dernière fois...

Eric Rallo : Sans prendre de détours, à l'Arnold classic colombois en Mars, il y aura des redoutables concurrents comme Mr Olympia 2008, Dexter Jackson, Branch Warren, Roelly Winklaar, Cedric Mc Millan..., cela te motive-t-il encore plus ?

Lionel Beyéké : Oui bien sûr ! je suis un soldat ! je sais d'où je viens et où je vais ! Si il s'avère que je triomphe, je serais heureux de l'emporter sur les meilleurs ! J'ai déjà fait plusieurs compétitions avec eux et ce sont des adversaires qui me motivent ! Tu sais, que tu gagnes ou que tu perdes, tu es content d'être sur scène avec eux !



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

Eric Rallo : les fans de Bodybuilding Rules aimeraient savoir quel type d'entraînement tu pratiques en ce moment ? quelles techniques ? tu t'entraînes beaucoup en lourd n'est-ce pas ?

Lionel Beyé : Oui et non, je travaille beaucoup au feeling là aussi, rien n'est programmé et je m'adapte en fonction de mon énergie.

Eric Rallo : Quels sont les champions qui t'ont inspiré ?

Lionel Beyé : il faut retourner dans les années 90 , avec en 1ere position, FLEX WHEELER, un gars super gentil que je connais personnellement, ensuite SHAWN RAY et KEVIN LEVRONE, Ce sont ces types de physiques que j'ai toujours apprécié et bien évidemment RONNIE COLEMAN pour ce qu'il représente et tout ce qu'il a fait. Pendant des années il a galéré dans ce sport pour finir comme le grand maitre ! Ronnie Coleman est une immense source d'inspiration et de respect.

KEVIN LEVRONE

Photo : PIERRE MAZERAU



RONNIE COLEMAN

Photo : PIERRE MAZERAU



Eric Rallo : Merci beaucoup Lionel de me laisser transformer notre entretien téléphonique en une superbe interview pour le magazine BBR !

Avant de te quitter, et de te souhaiter le meilleur à venir, à commencer par l'Arnold Classic à Columbus, peux-tu dire un mot à tous tes fans?

Lionel Beyéké : Suivez BODYBUILDING RULES !! , c'est le magazine internet du futur ! Arrêtez de faire des blocages sur ce qui vient de l'étranger, il y a de superbes initiatives en France et on peut arriver à créer de belles choses ! la preuve !
MAIS SURTOUT, ne vous laissez jamais décourager par quiconque penserait que vous n'attendrez pas votre objectif !
Merci à tous et à toutes pour votre soutien et vos messages d'encouragement.



Photo : LIONEL BEYÉKÉ



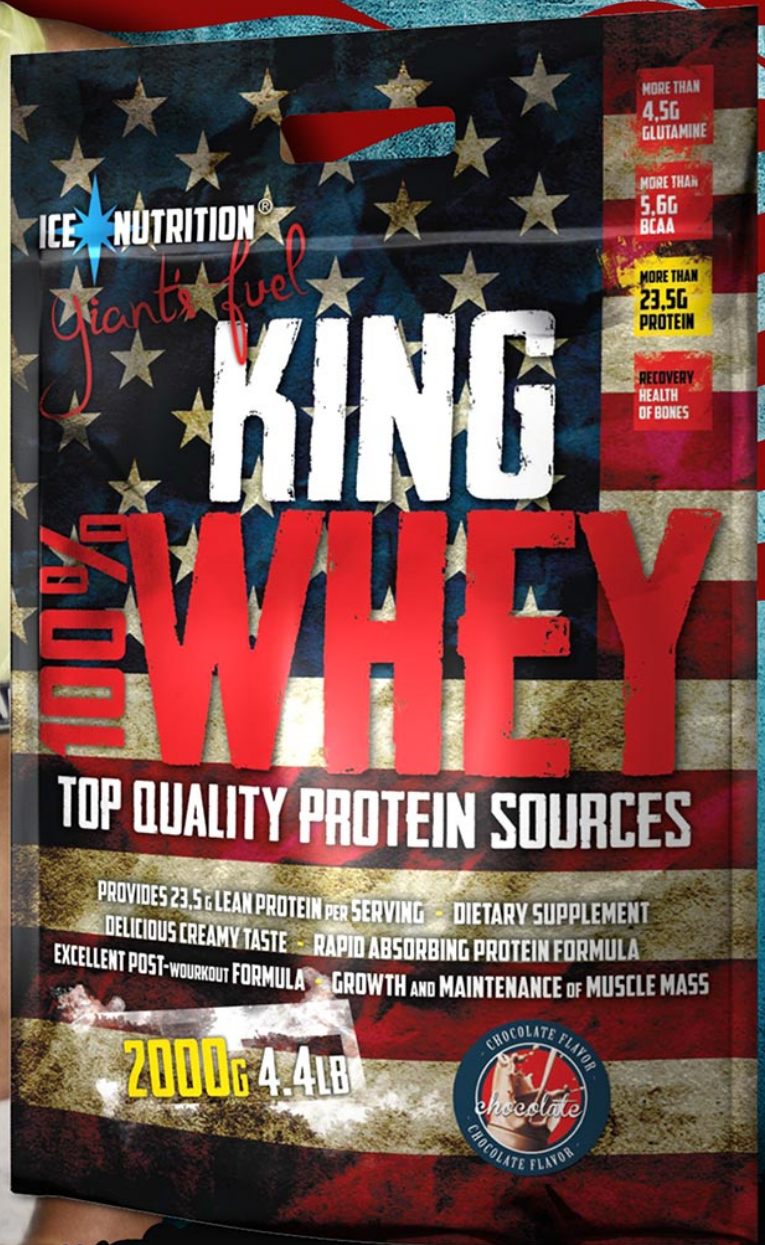
THE ESSENTIAL

SANDRINE MAESTRONI

TEAM FRANCE IFBB

FITNESS COMPETITOR AT ARNOLD CLASSIC EUROPE

APPROVED



CONTACT PROFESSIONNEL / 0637384293 (ALESSANDRO)

ICENUTRITIONUSA.COM



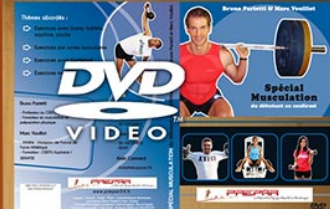
**MARC
VOUILLOT**

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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



NOUVEAUTÉ



LES MÉTHODES ISOMÉTRIQUES

DANS CE TYPE DE TRAVAIL, DEUX PARAMÈTRES SONT À PRENDRE EN COMPTE :

1) LE TEMPS SOUS TENSION 2) L'INTENSITÉ DE LA TENSION

Pour que le temps sous tension reste à un niveau satisfaisant d'intensité et qu'une réponse favorable suive le travail effectué, il conviendra de ne pas dépasser une durée de 20".

L'ISOMÉTRIE MAXIMALE (FORCE)

PARAMÈTRES DE TRAVAIL :

- Pourcentage : 80% et plus
- Séries: 5 à 6
- Répétitions : 3 à 5
- Durée de contraction : de 7" à 3"
- Temps de récupération : de 3' à 4' (parfois plus sur des charges maximales)

Jordan Morand, spécialiste crossfit, nous montre l'exemple d'un temps d'arrêt en 1/2 squat clavicles prise haltérophile. (photo **Bruno Parietti**)



L'ISOMÉTRIE TOTALE (RÉSISTANCE)

PARAMÈTRES DE TRAVAIL :

- Pourcentage : de 70% à 40%
- Séries: 5à6
- Répétitions : 4 à 6
- Durée de contraction : variable, de 10 "à 20"
- Temps de récupération : environ 5'

LA MÉTHODE BULGARE

a) Sans charge additionnelle : isométrie + plyométrie

- 6 à 8 séries dans la séance.
- Récupération liée à l'intensité des différents efforts.

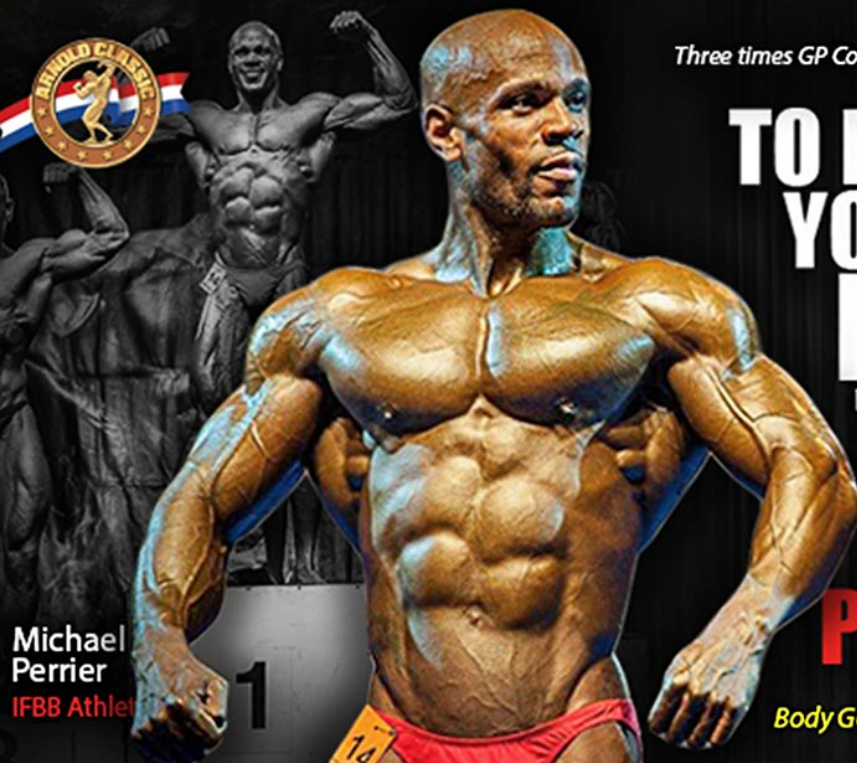
La phase isométrique peut être envisagée, comme le montre la première photo, avec élastiques



Jérémy Miahle l'un des meilleurs spécialistes français du Strongman, nous montre l'exemple d'un temps d'arrêt barre maintenue sous les genoux. (photo **Bruno Parietti**)

b) Enchaînement : isométrie avec charge + plyométrie avec charge + plyométrie concentrique (contre haut)

- 4 à 8 séries par séance
- 6 à 7 minutes de récupération entre les séries.



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

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



BodyGear, 15 Av. du Lycée, 95330, Domont, www.lcenutritionusa.com

b) Enchaînement : isométrie avec charge + plyométrie avec charge + plyométrie concentrique (contre haut)

- 4 à 8 séries par séance
- 6 à 7 minutes de récupération entre les séries.



Le **Zercher squat** en isométrie, ou encore en flexion d'arraché avec sandbag. (photos **Bruno Parietti**)



1/4 de squat plyométrique avec charge
(photos **Bruno Parietti**)



Plyométrie en contre haut

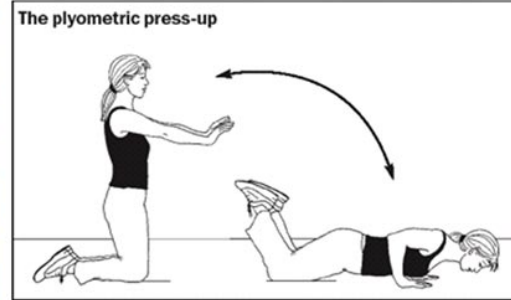
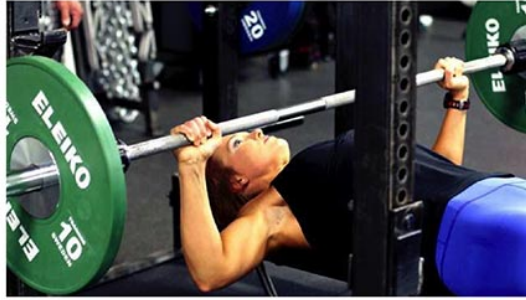


**MARC
VOUILLOT**

**LA FORCE
ATHLÉTIQUE**

c) Enchaînement : isométrie avec charge + plyométrie + travail concentrique avec charge

- de 4 à 8 séries par séance
- 6 à 7 minutes de récupération entre les séries.



L'ISOMÉTRIE DÉGRESSIVE AVEC CHARGE

Exemple :

Quart de squat à 80% (7 secondes d'isométrie) x 2 répétitions x 2 séries.

Demi squat à 70% (15 secondes d'isométrie) x 2 répétitions x 2 séries

Trois quart de squat à 60% (20 secondes d'isométrie) x 2 répétitions x 2 séries

Paramètres de travail possibles :

Répétitions : 6 à 10 Séries :

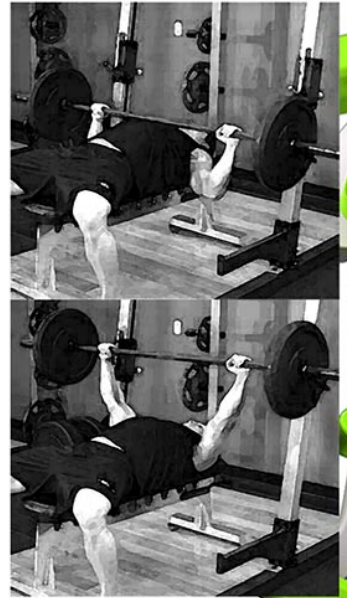
6 à 8 Possibilité de modifier les angles de travail et d'inverser les durées sous tension d'une série sur l'autre.

PARAMÈTRES DE TRAVAIL SUR LE RÉGIME DE CONTRACTION ISOMÉTRIQUE

La durée des cycles : jusqu'à trois semaines.

Les effets attendus : au bout de 7 à 10 jours sur de l'isométrie simple.

S'il y a combinaison de différentes méthodes et de régimes de contraction, un effet retard est à envisager, différent selon les pratiquants, en fonction de leur niveau initial d'entraînement et leur capacité de récupération, donc toujours très difficile à déterminer.



Rendez-vous le mois prochain ! Marc Vouillot



BLACK PROTEIN®

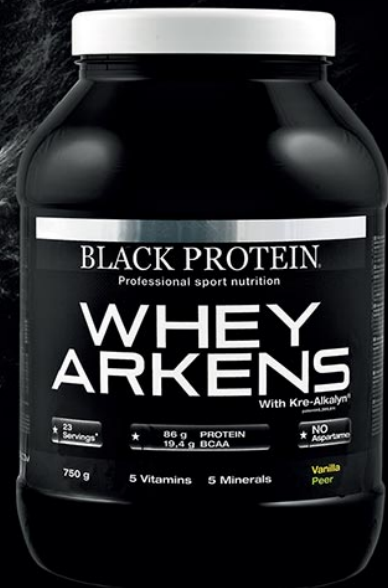
Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

12 Parfums



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



Rejoignez-nous
sur Facebook

WWW.BLACKPROTEIN.COM

California NEWS

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



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

WOW!!!! Incroyable comme le mois de Janvier s'est écoulé rapidement. J'espère que votre nouvelle année a démarré comme vous l'avez souhaité. Ceci dit, nous voici déjà en février. Un mois très important entre autre avec la fête des amoureux "la saint valentin" qui aura lieu le 14 Février mais aussi beaucoup parmi vous ont hâte de partir aux vacances d'hiver pour aller skier. Je pense que ce mois ci vous aurez de quoi lire dans le train, en avion,... car je vous ai concocté un repas donc vous serez rassasier pour des semaines! Alors je souhaite à tous mes lecteurs et fans du magazine, de bonnes vacances d'hiver et vous donne rendez-vous en Mars !

WOW!!!! It is unbelievable how fast the month of January went by .I do hope you had a great start off the new year and that the beginning went how you planned it .Well, here we are it is February . It is a month filled of excitement since it is a lover month due to the Valentines Day wich would be on the 14th but also iam sure a lot of you are looking forward to go skiing or even snowboarding .I do think you're going to have enough interesting facts, stories,... that is within my column this month to read while you're in transit whether is train, plain,...because I have made you a delicious meal that I am sure after you 'll be eating you would be full for weeks ! So without further due, I would like to wish to all my followers and fans of the magazine to have an amazing time on your vacation and I will see you back here in March !



Jean-Claude **VAN DAMME**

Je suis certain que tous les fans de Bodybuilding Rules Magazine se souviendront de cette rubrique car je vous ai réservé une GROSSE surprise, en effet, je veux parler du seul et unique, de la légende des films cultes qui ont marqués le monde du cinéma. Si je vous dit Kickboxer, Full contact, tous les coups sont permis, le grand tournoi, le Coeur de lion, la chasse à l'homme mais encore le légionnaire,celui que l'ont surnomme les muscles de Bruxelles! C'est un honneur d'avoir **Mr Jean Claude Van Damme** dans ma rubrique .JCVD est de retour a la Mecque pour se préparer pour son prochain film. Il s'entraîne régulièrement avec son fils **Kris Van Damme**. Pour l'instant on attend avec impatience la sortie dans les salles du "remake" de Kickboxer !

I'm quite certain that most of you who are fans of the Bodybuilding rules magazine will remember this month issue , why? Because I have prepared a BIG surprise. Indeed, I am talking about the one and only , a legend in martial arts and action movies who made huge mark in Hollywood . What about if I say Kickboxer , full contact, bloodsport, the quest ,lionheart , Hard target among many morethe one who has been called the muscles from brussels ! It is an honor to have **Mr Jean Claude Van Damme** in this month column . JCVD is back ! He 's training with is son **Kris Van Damme** for his next film at the Gold's Gym in Venice. However, we look forward for the theatrical release of the remake of " Kickboxer "



The Hard Corps 2006 L'Empreinte de la mort Ultime menace 2006 L'Exam 2006 Monaco Forever 1984 Narco 2004 Beur sur la ville 2011

California NEWS

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



Rachel **MOORE**

Après des années d'absence dans le monde du fitness et du manequinnat, **Rachel Moore** est de retour. elle vient de se faire photographier au gold's gym par le photographe pionnier Bill Dobbins pour une grosse publication americaine. « welcome back rachel » !

After many years, perhaps a decade of being in the dark, the very well know fitness model **Rachel Moore** is back in the spotlight. indeed, she just shot with the photographer bill dobbins for a major us publication. welcome back rachel !

yousuf **AZAMI**

Acteur **yousuf Azami** que vous aviez surement vu dans le dernier film de Peter Berg " Lone Survivor ". Yousuf qui jouait le role principal du mechant m'a révéle qu'il vient de tourner une nouvelle serie télévisée appelée " State of affairs " au cote de l'actrice Katherine Heigl .

Actor **Yousuf Azami** that you may have recognized from the latest movie of peter berg " lone survivor " as yousuf played the role of the bad guy told me that he has just filmed a new tv serie called "state of affairs " starring the actress katherine heigl!



Orin **O'Bryant**

NBA player **Orin O'Bryant** a choisi la mecque du gold's gym pour s'entrainer et se preparer pour la prochaine saison de basketball. Orin joue actuellement à Puerto Rico mais il m'a révéle qu'il souhaitait revenir jouer dans une equipe de NBA Americaine ! Bonne chance Orin!

Nba player **Orin O'bryant** decided to train at the mecca to face the new season. orin plays at the moment in Puerto rico, however he told me that he wants to come back to play for a us nba team ! wish him the best !



Shawn **RHODEN**

Celui qui est arrivé 3eme à l' Olympia l'année dernière is back! Oui **Shawn Rhoden** est en « mode bestial » si l'on peut dire car pendant que tout le monde fêtait la Noël, les fêtes, ... shawn était à la Mecque du gold's gym tous les jours pour s'entrainer car il y a un seul but c'est de gagner la plus grosse prestigieuse compétition au monde " l' Olympia ! Mais mon petit doigt me dit qu'il pourrait monter sur le podium au prochain Arnold Classic qui aura lieu en mars 2015... !

Bodybuilder **Shawn Rhoden** didn't stop while everyone was enjoying the holidays, he was hitting the gym beastmode all the way. would it be for the Arnold classic ? what we know he took 3rd at the Olympia and wont stop to fight, compete until he wins the most prestigious title in the bodybuilding industry, " Mr Olympia".



California NEWS

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



L'homme le plus fort de la planète de l'équipe GAT **Robert Oberst** assistera au championnat du monde en avril prochain. Il a fait les championnats en 2013 et 2014 ! Etant un ambassadeur pour GAT, je lui souhaite le meilleur ! Strongman TEAM GAT **Robert Oberst** would be competing next April to win the world title of becoming the number one strongman ! He previously competed in 2013 and 2014 ! As an ambassador for TEAM GAT I wish him the best !

Robert OBERST



Source: Victor Fraile/Getty Images AsiaPac



Athlète « ANIMAL nutrition », Bodybuilder IFBB PRO Frank Mc Grath était récemment à la Mecque au gold's gym pour s'entraîner avec celui qui a préparé Jay Cutler pour l'Olympia, je veux parler d'Eric Di Lauro. Frank Mc grath va essayer de se faire qualifier pour l'Olympia lors de sa prochaine compétition.

Team ANIMAL nutrition, IFBB PRO bodybuilder Frank Mc Grath was spotted a few times at the mecca . That is a true fact . Frank was there to train with his new coach Eric Di Lauro . He's going to attempt to qualified for the Olympia on his next IFBB PRO show .

Frank Mc GRATH



Jay Cutler, Frank McGrath et Eric Dilauro

Johnny HALLIDAY



Sebastien Large, Johnny Halliday et Ahmed Sosan

Photos Sebastien Large et Google images

Après avoir fait un triomphe lors de sa tournée en France, **Mr Johnny Halliday** est de retour à la Mecque du Gold's gym pour se préparer pour ses prochains concerts. Il a repris l'entraînement avec son entraîneur, le coach de célébrités **Mike Ryan** !

After a success tour in France, **Mr Johnny Halliday** is back at the mecca getting ready for his next tour . He 's training with the celebrity coach **Mike Ryan** .

California NEWS

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



IFBB PRO Bodybuilder **Tom Platz** surnommé le "Golden Eagle" connu pour avoir les jambes les plus impressionnantes dans le monde du bodybuilding est venu rendre une petite visite avec sa femme à la Mecque le jour de l'an. J'en ai profité pour lui demander des conseils pour avoir des quadriceps en or! Il m'a répondu, pas de secret utilise la formule "**ASS TO THE GRASS**" pas de triche! « **Les fesses par terre** » ! Merci Mr Platz pour vos conseils.

IFBB PRO Bodybuilder **Tom Platz** a.k.a GOLDEN EAGLE known to have the best legs in the bodybuilding world came to visit the Gold's Gym in Venice "Mecca" with his wife on New Year's Day ! I took this opportunity to ask me few tips on how to get legs like him. He told me, son there's no secrets and give me this four words : "**ASS TO THE GRASS**" No cheating! I wanna say thank you very much Mr Platz for taking few minutes of your the time.

Tom **PLATZ**



Siliana **CHANEL**

Premier Coup de coeur de l'année . Cette jeune maman qui est d'origine des pays de l'est, sponsorisée par Optimum Nutrition, a gagné 2 fois Miss texas bikini, a fait de nombreuses couvertures de magazine c'est avec plaisir que je vous présente le Top Model **Siliana Chanel** qui après avoir fait un "break" est de retour compétition est de retour. Siliana est en mode "beastmode" et se prépare actuellement pour sa prochaine compétition qui sera son "comeback" sur scène ! N'hésitez pas à suivre Siliana Chanel sur sa page officielle Instagram : **@silianachanel** Siliana on est tous avec toi.

"First coup de coeur " of this year . This eastern europe young woman who happens to be a mother who is a sponsored athlete by TEAM ON "Optimum Nutrition" won two times the prestigious title of Miss Texas Bikini . She has graced many of the most popular fitness magazine covers .It gives me a great pleasure to introduce you a successful published fitness model **Siliana Chanel** who took some time off from the stage is back on top! Indeed Siliana is back on "beastmode" training as she's getting ready to make her comeback in her next Bikini competition ! Wanna know when ? follow Siliana on her Instagram official account IG : **@silianachanel** to find out .



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

Sebastien Large



**VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE
NOS OFFRES PUBLICITAIRES**

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

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



***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL !**



TRAINING **CAMP**

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

**MY
COUSTELS**

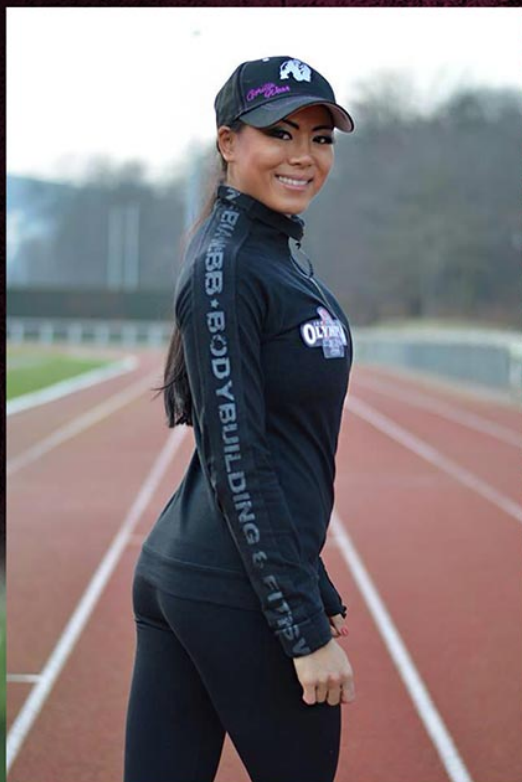
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO



PHOTOS : MY-LINH COUSTELS !

**CARDIO
EN
EXTERIEUR**

Pour éviter la routine, il est parfois important de savoir varier nos entraînements. C'est pourquoi, je vous ai programmé une session Interval Training.



Cette méthode consiste en une répétition d'efforts sur des distances et à des intensités minutieusement programmées. Ces efforts seront entrecoupés de temps de récupération.

**Echauffez vous avec une corde à Sauter pendant :5mn
Puis une Course en fractionné : 10 x 200m à 105% VMA (Vitesse maximale aérobie) avec 30 à 35 secondes de récupération entre chaque effort.**

1 : CORDE A SAUTER



TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION





Course en fractionné : 10 x 200m à 105% VMA (Vitesse maximale aérobie) avec 30 à 35 secondes de récupération entre chaque effort.



f My Coustels IFBB Bikini Pro



BIKINI TRAINING CAMP
INSCRIPTIONS : MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM



MACHINES DE SPORT, VETEMENTS, ACCESSOIRES.
LA NUTRITION SUR

ELECTROSTIMULATEURS, BOXE, NUTRITION...

BSA-SHOP.FR
JUSQU'A **70%**

alexis delobel
athlète BSA SHOP

JOSEPH DOUTAU
athlète BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
athlète BSA SHOP

nos magasins
PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- melun 77,
- mougins 06,
- saint-denis 97,
- neuchâtel CH,
- saint-pourçain 03,
- Provins 77,
- Bourg-en-Bresse 01,
- Herblay 95,
- Libourne 33,
- Paris 12,
- saint-pierre 97,
- aix-en-Provence 13,
- Givors 69,
- Colomiers 31,

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000€ D'APPORTS*

BSA SHOP
fuel for your passion



FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION

SANTÉ PUBLIQUE!

Gros, malade
et presque mort

a Joe Cross Film

FAT SICK
& NEARLY
DEAD



1 H 37 MINUTES
sous-titres en français

Sortez de la matrice! épisode #4

Avec ma compagne Sabine, nous vous avons déjà parlé de l'importance de prendre soin de son équilibre ACIDO-BASIQUE.

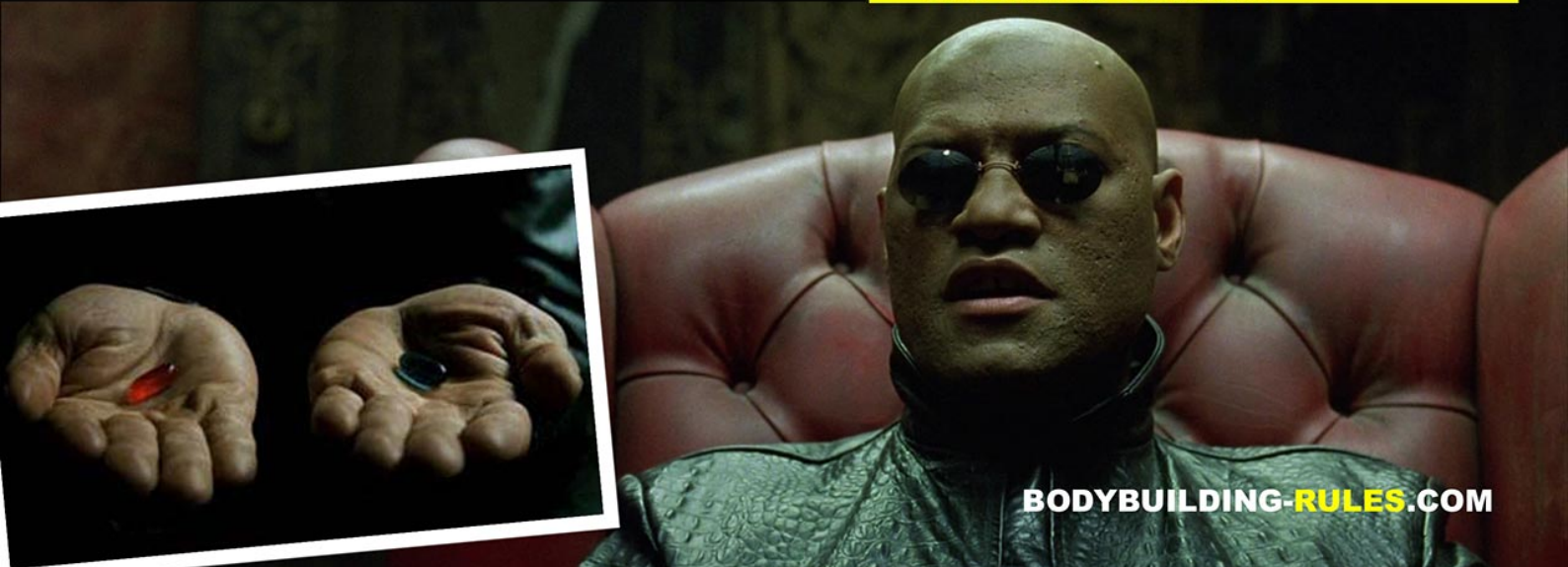
En effet, un grand nombre de «maladies de civilisation» semblent dépendre d'un écart trop grand entre alcalinité et acidité.

Je vous joint ci contre le lien d'un film signé Joe Cross qui témoigne de son expérience et comment de «gros, malade et presque mort», il a progressivement recouvré la santé !



Eric RALLO Giudicelli

photos copyright Warner Bros /Google images / Youtube et Eric Rallo



COACHING SCÉNIQUE



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



KAREN
FELIX

« L'expérience est une lanterne attachée dans notre dos, qui éclaire le chemin parcouru. »

Confucius.

« La connaissance s'acquiert par l'expérience. »

Albert Einstein

Je fais tout mon possible pour que mon expérience d'athlète et d'enseignante éclaire les pas de ceux qui viennent dans mes cours. 4 Mois après avoir suivis 3 formations en mini groupe, en été 2014, je trouve intéressant de partager avec vous ce qu'Henry m'écrit à ce sujet :



**henry
VERAN**

Henry Veran : « Niveau posing, même en ayant fait seulement 3 séances avec toi j'ai intégré pas mal de choses ! Et plus le temps passe et plus j'ai l'impression de comprendre ce que tu veux faire passer. Tu as vraiment changé ma vision des choses. Je te garanti qu'à travers tes cours on sent l'expérience que tu as ! Et j'ai vraiment progressé grâce à ça. Merci !!! »



LE MOT DE KAREN :

J'aborde dans mes formations le sujet du classement, j'invite l'élève à réaliser que le 1^{er} but est de se construire un corps qui lui plaît, qui lui convienne, la place doit passer en second. C'est ma vision pour aborder la compétition car peu importe le classement si on a réussi à se rapprocher du physique qu'il nous plaît d'avoir dans la vie de tous les jours.

Il faut garder à l'esprit qu'être satisfait d'un critère basé sur l'esthétique reste une affaire de goût.

Evidemment la place est une récompense et représente la concrétisation de nos efforts mais je rencontre depuis toujours des athlètes accédant à des places très honorables, voire même des 1^{ers}, qui voudraient par exemple avoir plus de Kg, ressembler à un autre, avoir les cuisses de untel ou les bras de tel autre etc...

Il est toujours plus facile de se plaindre de ne pas avoir assez que d'être heureux de ce que l'on a. Donc si on prend seulement le classement en considération, à un moment où est la joie dans tout ça si même en remportant sa catégorie on est encore pas satisfait de son physique ?! Qu'est ce qui est réellement le plus important ?

Evidemment le but est de bien se classer, mais pas au prix de nourrir une éternelle insatisfaction.

Sur scène tous les athlètes ont suivi un travail rigoureux, chacun à ses points forts, ses propres atouts. Certains moins bien classés seront plus heureux de leur progression, de leur victoire sur eux même que ceux qui sont devant eux.

Vouloir plus c'est très bien, cela ne doit pas empêcher pas d'être content de soi.

Etre satisfait dégage un sentiment agréable qui n'empêche nullement la progression et même au contraire. On fournit un travail de meilleure qualité avec des pensées positives. A se taper sur la tête toute sa carrière de « body » on peut très facilement passer à côté de la joie d'avoir un super physique sans jamais profiter de son travail.

Je vais parler de ce sujet sensible dans un domaine moins personnel que son propre corps : comment se sentirait-on par exemple, si étant un très bon employé, on ne reçoit jamais de compliment, de reconnaissance ou d'avancement de toute sa vie et que tous les jours on ne reçoit que critiques et dénigrement ?

Déjà aurait-on envie de retourner travailler pour le même employeur ?!

Donc il ne faut pas oublier de commencer par se permettre de vivre cette dose de bonheur qui découle de notre dur travail.

Marjorie est la 1^{ère} athlète qui prend des cours avec moi sans avoir de compétition à préparer ! Elle vient dans mon cours comme on va suivre un stage de fitness ou une autre discipline, juste pour voir, pour apprendre quelque chose de nouveau. Je vous propose de découvrir la suite dans le numéro de Mars.

Karen Felix



**«La force ne vient pas du fait de gagner.
Tes luttes développent tes points forts.
Lorsque tu passes par des difficultés
et que tu continues malgré tout,
voilà ce qui fait ta force»**

Arnold Schwarzenegger

f Karen-Trainer-Coaching-Scénique

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



N°23

**BEFORE
AND
AFTER**

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

18 ans
Né le 16/03/1996
lieu de résidence : Auchel
Taille : 190 cm
Poids : 90 kg



GAETAN KOSMALA 

photothèque Gaetan.....



2009



2011



2012



2014

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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

GREGORY MONDOR

Photothèque Gregory Mondor
et Popping Jam



contactez Grégory
sur Facebook



SPONGE



WANTED



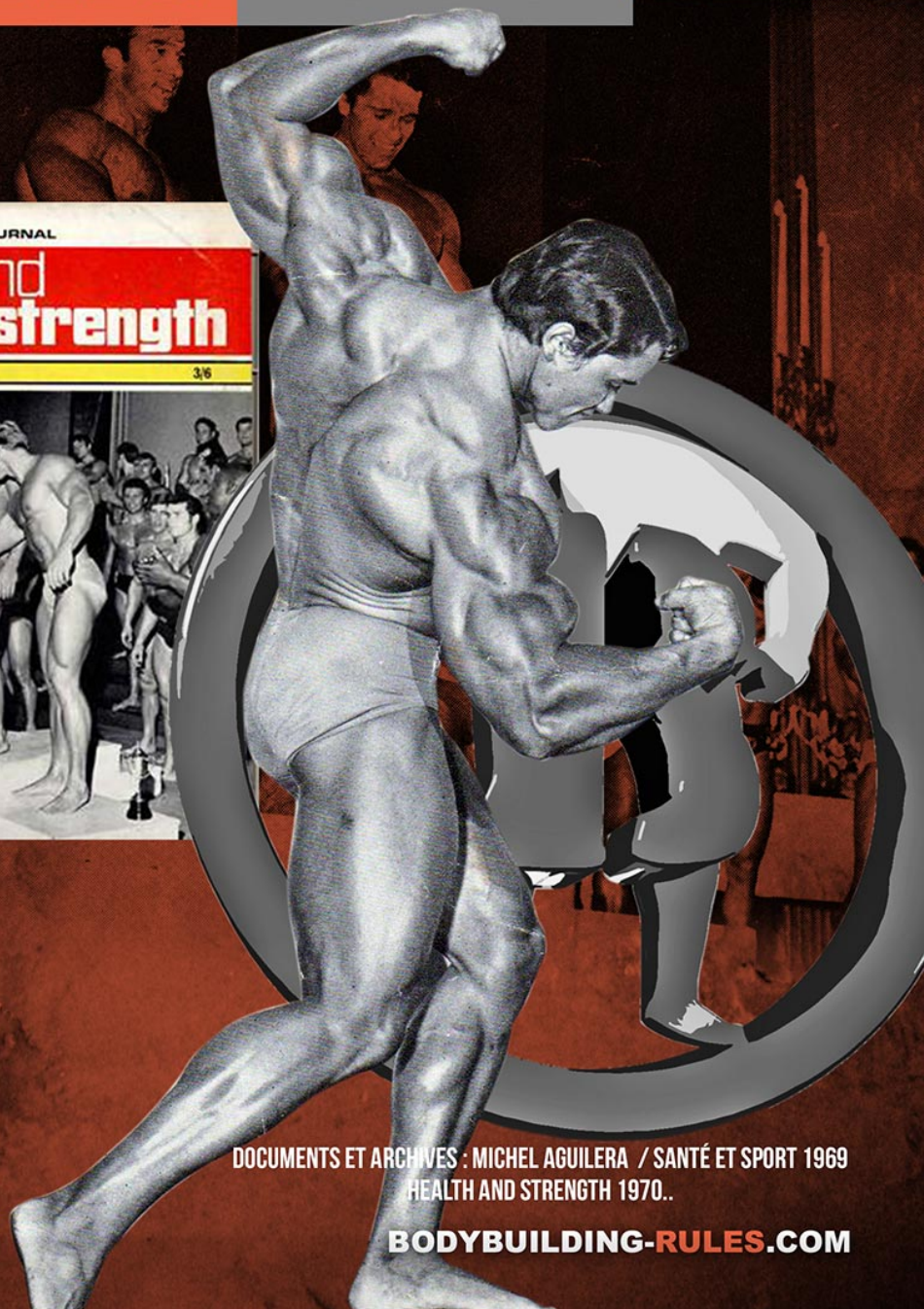
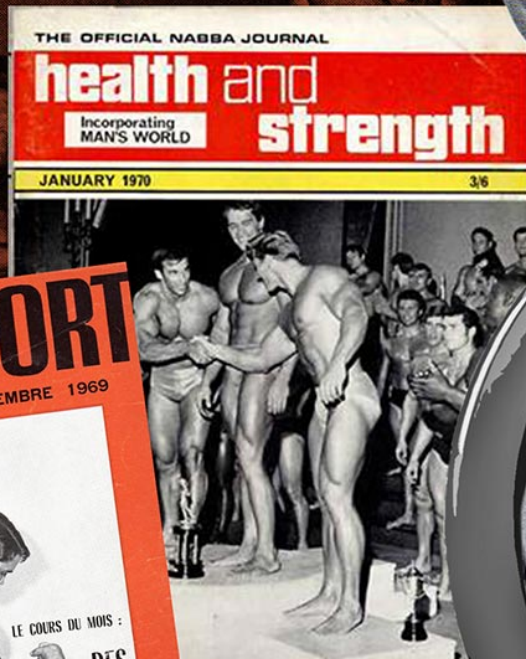


Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

SOURCE SANTÉ ET SPORT / HEALTH AND STRENGTH

MR UNIVERS 1969



DOCUMENTS ET ARCHIVES : MICHEL AGUILERA / SANTÉ ET SPORT 1969
HEALTH AND STRENGTH 1970..

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYRÉTRO

MR UNIVERS 1969

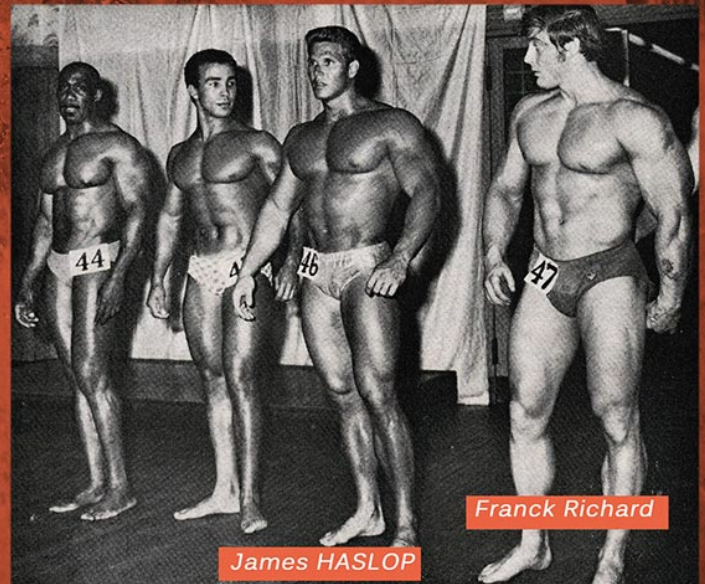
LONDRES, VENDREDI 19 SEPTEMBRE 1969, HÔTEL ROYAL

Ce premier jour est exclusivement réservé à la présentation des athlètes par catégorie et pour leur jugement par un jury composé de représentants de chaque pays.

Le défilé des athlètes commence avec les petites tailles amateur.

*On remarque dès le début le physiques exceptionnel de **Francesco COLOMBU**.*

*En tailles Moyennes se trouve **Boyer COE** le Mr AMERICA 1969, **Albert BECKLES** et **Roy CALLENDER** se détachent des 20 concurrents, puis vient les grandes tailles avec le champion Américain **James HASLOP** et l'anglais **Franck Richard**.*



*Chez les grandes tailles Professionnel on retrouve **Arnold SCHWARZENEGGER**, **Dennis TINERINO** et **John CITRONE** pour les petites tailles.*

SAMEDI 20 SEPTEMBRE 1969 THÉÂTRE VICTORIA PALACE DE LONDRES

13h30 le 21e concours de Mr Univers commence devant une salle comble, le speaker Neville POWLEY présente le jury et l'ensemble des compétiteurs

Chez les petites tailles la victoire de **Francesco COLUMBU** ne fait plus aucun doute. Quand vient les tailles moyennes trois athlètes vont se disputer la 1er place grâce leurs masse musculaire impressionnante Boer COE, **Roy CALLENDER** et **Albert BECKLES**

Le grand moment arrive avec les professionnels petites tailles, la lutte sera serrée pour la première place. **John CITRONE** ne détient pas la même forme qu'il'accoutumé mais sera déclaré vainqueur devant **Yaschek KASSEM**, **Luigi LODI** et le Français **Yvon PERMAL** en excellente condition

Le spectacle arrive avec les grandes tailles et celui qui est maintenant aux Etats Unis L'Autrichien **Arnold SCHWARZENEGGER parait imbattable**



Franco Columbu

Arnold Schwarzenegger

James HASLOP

BODYRÉTRO

MR UNIVERS 1969

BODYBUILDING-RULES.COM

MR UNIVERS 1969

LES RÉSULTATS

Franco COLOMBU est proclamé Mr Univers 1969 en petite taille Amateur devant **Adolf ZEIGNER** que l'on retrouvera ensuite à Univers IFBB. L'américain **Boer COE** remporte les tailles moyenne devant **Roy Callender** et **Albert Beckles** chez les grandes tailles amateur **Jim HASLOP** est Mr Univers devant **Frank Richards**

Dans la catégorie professionnel petite taille John CITRONE l'emporte finalement

Arnold SCHWARZENEGGER est Mr Univers grande taille une nouvelle fois et remporte les toutes catégories Professionnel devant **Dennis TINERINO** et **Serge NUBRET**

Après sa défaite devant Frank ZANE à Miami à Univers 1968 Arnold est revenue une nouvelle fois participé à Univers Nabba de LONDRES. il y remporte sa 3^e victoire à seulement 22 ans ! Arnold possède les mensurations suivantes 56 cm de tour de bras 72 cm de tour de cuisses

Arnold SCHWARZENEGGER reviendra une nouvelle et dernière fois remporter le titre de Mr Univers en 1970 et battre son idole de toujours le grand **Reg PARK**

(Bodybuilding Rules n° 7 Décembre 2013)

Les deux heureux vainqueurs : Boyer Coe «Mr Univers Amateur 1969 et Arnold Schwarzenegger sacré Mr Univers professionnel 1969

Amateur

● Catégorie Petite-Taille

- 1^{er} COLOMBO Francesco, Italie.
- 2^e ZIEGNER Adolf, Autriche.
- 3^e HAMDY Mohamed, Egypte.
- 4^e BAKER Michael, Angleterre.
- 5^e BOZAN Kamal, Syrie.
- 6^e PILIOTIS Michael, Angleterre.

● Catégorie Moyenne-Taille.

- 1^{er} BOYER Coé, U.S.A.
- 2^e CALLENDER Roy, Barbades.
- 3^e BECKLES Albert, Barbades.
- 4^e LUNDE Lars, Norvège.
- 5^e PETSAS Elie, Afrique du Sud.
- 6^e BEYRAKDAR Khaled, Liban.

● Catégorie Grande-Taille.

- 1^{er} HASLOP James, U.S.A.
- 2^e FRANK Richard, Angleterre.
- 3^e KAINRATH Karl, Autriche.
- 4^e O'MALLEY Walter, Irlande.
- 5^e RIEDMEIER Helmut, Allemagne.
- 6^e NORMAN Rough, Ecosse.

Professionnel

● Catégorie Petite-Taille.

- 1^{er} CITRONE John, Angleterre.
- 2^e KASSEM Yasek, Syrie.
- 3^e LODI Luigi, Italie.
- 4^e PERMAL Yvon, France.
- 5^e WEIMER Friedrich, Allemagne.

● Catégorie Grande-Taille.

- 1^{er} SCHWARZENEGGER Arnold, Autriche.
- 2^e TINERINO Dennis, U.S.A.
- 3^e NUBRET Serge, France.
- 4^e BUBB John, Angleterre.

MISS BIKINI

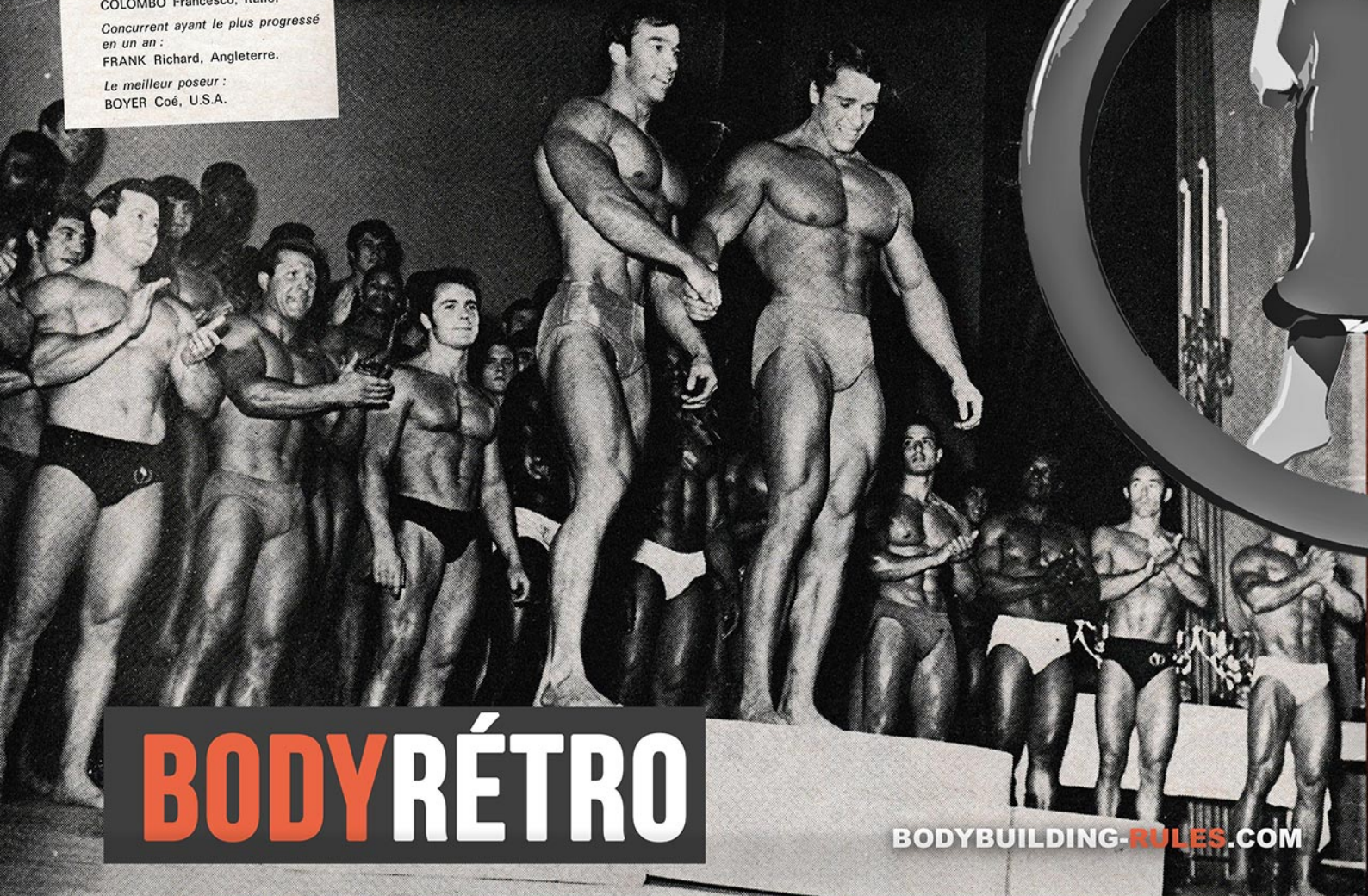
- 1^{re} GALSTON Jean.
- 2^e WHEELDON Pat.
- 3^e THOMAS Linda.

RECOMPENSES

Le plus musclé :
COLOMBO Francesco, Italie.

Concurrent ayant le plus progressé
en un an :
FRANK Richard, Angleterre.

Le meilleur poseur :
BOYER Coé, U.S.A.



BODYRÉTRO

THIERRY f



PASTEL

PHOTOS PIERRE MAZERAU

IFBB PRO

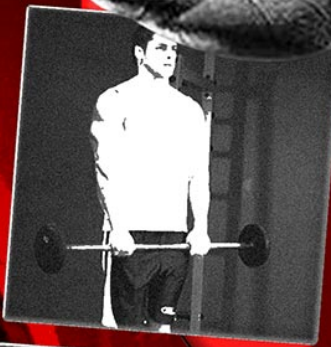


**EXERCICE
DU MOIS**

BICEPS

+Avant bras (Forearms)

Curl barre prise inverse
Reverse Barbell Curl



Arnold
SCHWARZENEGGER

7x Mr Olympia

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

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

Thierry AUSSÉNAC
COACHING
SPORTIF & NUTRITIONNEL
Culturistes, Rugbymans, boxeurs, triathlètes, cyclistes, motards, combat libre « MMA » ...

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

☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr

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

LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center

NOUVEAU
LES MILLS
CXWORX
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

ESPACE
CARDIO & MUSCU
TECHNOGYM
The Wellness Company

35 cours **LES MILLS** par semaine

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

offrez vous le meilleur
de la remise en forme !

CXWORX



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

VIDEOSTEST

MUSCULATION & ARTS MARTIAUX

.COM



par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



NOUVELLE ANNÉE. NOUVEAUX COMPLEMENTS. NOUVELLES MARQUES. NOUVEAUX TESTS.

Et certains me diront que rien ne change. Une marque nouvelle arrive, elle sort un produit mais sur le fond ça ne diffère pas des autres peut être ...

L'équipe **VIDEOSTEST** a tout de même remarqué une chose. L'essor de sites comme le notre à travers le monde oblige les marques à davantage communiquer sur leurs produits en terme de matière première. Nous voyons arriver des labels qualités. Parfois on se demande même d'où cela sort et si c'est sérieux...mais bon. Il y a des efforts. Sauf qu'il faut faire attention. Cela peut-être juste un argument marketing. En effet je peux mettre sur des œufs le «label bio» et le temps qu'on s'aperçoive de la supercherie j'en aurai vendu pas mal ! Je peux aussi créer un label qualité mais en rien il ne sera issu d'un organisme indépendant.

Donc il ne faut pas hésiter à aller voir à la source de qui il provient.

Alors soyez curieux et creusez un peu . L'avenir appartiendra à terme aux marques qui pratiqueront une réelle politique de transparence. Et cela grâce à vous qui êtes de plus en plus informés .



LES MARQUES FONT DES PROMESSES, NOUS LES VÉRIFIONS

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





**DIRECTION
MIAMI !!**



Petite visite du Legacy FIT

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

la recette de My

CE MOIS-CI VOUS ALLEZ VOUS RÉGALER AVEC UN
FLAN PROTÉINÉ AU CHOCOLAT !



**MY
COUSTELS**

VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO



PRÉPARATION :

- 1/ Chauffer dans une casserole le lait d'amande à petit feu
- 2/ Ajouter 1 'agar agar, le cacao, l'édulcorant
- 3/ Remuer le tout en faisant attention que le lait ne brûle pas.
- 4/ Mettre la protéine en poudre dans la préparation
- 5/ Porter à ébullition puis verser dans 2 petits ramequins
- 6/ Mettre à refroidir au réfrigérateur 1h, et dégustez !

Flan Protéiné au chocolat

Ingrédients :

- 300ml de lait d'amande sans sucre
- 1cuillère à café de cacao amer sans sucre
- 1g agar agar
- Edulcorant ou stevia (option)
- 25g de whey 100% Isolate

Valeurs Nutritionnelles : (1part)

Protéines : 12g - Lipides : 3 g
-Glucides : 3,5g -Calories : 95 kcal



An advertisement for a bikini training camp. It features a black and white photo of a woman in a bikini. The text includes 'BIKINI TRAINING CAMP' with subtext 'ENTRAÎNEMENT MUSCULATION - PLIOMÉTRIE - POSING - NUTRITION'. Below that is 'MY COUSTELS VICE CHAMPIONNE DU MONDE IFBB BIKINI PRO'. A circular graphic says '4H AVEC MY EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL'. At the bottom, it says 'My Coustels IFBB Bikini Pro' with a Facebook icon, 'LOCALISATION : LYON (FRANCE)', and 'INSCRIPTIONS MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM'. Logos for 'V-POWER SPORT NUTRITION', 'THE BIKINI BOX', and 'TEAM MENACE' are also present.

ZOOM SUR

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

CAROLINE GAUME

Interview Crôm's Butcher



ÉVÈNEMENT !!

PHIL HEATH

4X MR OLYMPIA

24 & 25
AVRIL
2015

GRAND PRIX INTERNATIONAL

DES PYRÉNÉES

BODYBUILDING - FITNESS

SELECTION **ARNOLD**

25
AVRIL
2015

SALLE DU
MARCHÉ COUVERT
09300 LAVELANET

EN DÉMONSTRATION

PHIL HEATH

4X MR OLYMPIA

THE GIFT

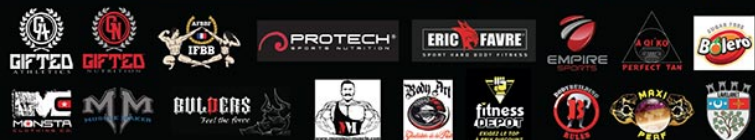
PESÉE :
VENDREDI 24 AVRIL
À PARTIR DE 19H00

COMPÉTITION :
SAMEDI 25 AVRIL
À PARTIR DE 09H00

ENTRÉE
25€

Mehmet
YILDIRIM
EN DEMO

INFOS ET RÉSERVATIONS : BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR



BRIGITTE & JEAN-LOUIS BALAT ORGANISENT AVEC IFBB

SÉMINAIRE

PHIL HEATH

4X MR OLYMPIA

24 AVRIL 2015
AU CLUB MAXI PERF
2 RUE DE L'INDUSTRIE
09300 LAVELANET

100
PLACES
V.I.P.

TARIFS ET INFORMATIONS :

PACKAGE V.I.P *

SÉMINAIRE + CONCOURS
DANS LES 5 PREMIERS RANGS
100 € PAR PERSONNE
* 100 PLACES MAXIMUM

SÉMINAIRE

SÉMINAIRE * 100 PLACES MAXIMUM
60 € PAR PERSONNE

COMPÉTITION

CONCOURS (PLACE V.I.P.)
DANS LES 5 PREMIERS RANGS
50 € PAR PERSONNE

AU DELÀ DU 5E RANG
25 € PAR PERSONNE

INFOS ET RÉSERVATIONS : BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR

06.80.11.49.52



GRAND PRIX INTERNATIONAL DES PYRÉNÉES

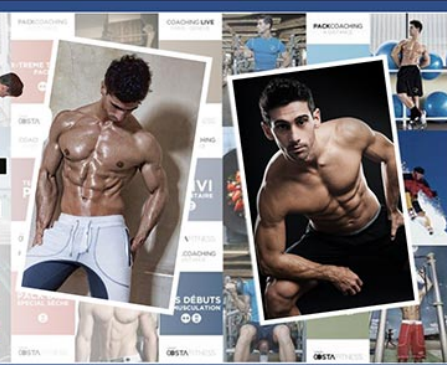
SALLE DU MARCHÉ COUVERT 09300 LAVELANET

INFOS ET RÉSERVATIONS : BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR

06.80.11.49.52



DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : **f**

WWW.DAVIDCOSTA.FR

PREPARATION



La séance de squat est un moment important de votre semaine d'entraînement ou vous devez être le plus frais possible. Vous savez que vous allez, plus que dans tout autre séance, sauf lors de celle de soulevé de terre, vous faire violence et devoir porter des charges très lourdes ! Pour performer et ne pas vous blesser il est indispensable de bien se préparer au mouvement de squat ! Notre expert musculation **David Costa**, BF 3 entraîneur expert force athlétique FFHMFAC et amateur de squat, vous livre son protocole de préparation au squat !

AU SQUAT

Photo : Jean-françois Nicolai (Bodygear Ajaccio)

LES 03 COMPOSANTES DE LA PRÉPARATION

DAVID COSTA
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE

Mécanique : relâchement des tensions musculaires sur les muscles moteurs

Articulaire : mobilisation des articulations qui vont être sollicitées

Spécifique : réalisation de la gamme montante d'échauffement en squat

En option, pour ceux et celles qui en ressentent le besoin : 6 à 10' de vélo ou rameur à intensité lente.

01 MÉCANIQUE

Le but sera ici de réduire au maximum les adhérences entre les tissus musculaires et leurs enveloppes pour permettre un fonctionnement optimal du muscle sur toute sa longueur. Pour cela vous pourrez utiliser un foam roller et une balle lacrosse.

Conseils d'utilisations du foam roller et de la balle Lacrosse :

Par exercice, une fois le point de tension trouvé maintenez une pression sur la zone pendant 1' environ. Pendant cette période vous pouvez bouger légèrement avec des mouvements de va et vient lents afin de balayer une zone plus vaste. Puis déplacez-vous sur le foam roller ou la balle pour trouver le point de tension suivant. Utiliser votre corps et vos appuis au sol pour doser la pression



FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE MIX

PETIT-DÉJEUNER OU
COLLATION PRÉPARÉ
EN QUELQUES
MINUTES.

A BASE DE FLOCONS
D'AVOINE



WWW.FIRSTCLASSNUTRITIONFRANCE.FR

ZONES MUSCULAIRES À RELÂCHER :

Voici les zones que je vous conseille de relâcher avec le foam roller ou le bâton d'automassage.

CUISSES

Face externe :



Face antérieure :



Face interne :



Face postérieure :



Face antérieure :



Face externe :



Lombaires :



Avec la balle lacrosse vous pourrez tout particulièrement cibler le bassin (sacro iliaque), les fessiers et les trapèzes.

BASSIN

Placez la balle au niveau sacro-iliaque et déplacez-vous lentement sur la balle en cherchant les points de tensions. Le rebord de la crête iliaque est particulièrement intéressant à parcourir



FESSIERS

Placez la balle dans le creux du fessier et déplacez-vous lentement dessus en cherchant les points de tensions.



FRANCIS BENFATTO
IFBB PRO



BN
BENFATTOTM
NUTRITION

**PLUS
D'INFOS
ICI**

WWW.BENFATTONUTRITION.COM

**DAVID
COSTA**

**COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE**

ARTICULAIRE

Une fois les tissus relâchés, abordons les articulations afin de permettre une meilleure fluidité de mouvement et une technique parfaite pour des performances maximales. Ici nous aurons deux phases, la première sera à base de posture en passif et pour la seconde, des mouvements actifs.

PHASE PASSIVE :

Voici en photos 3 postures que je vous conseille. Maintenez les maximum 10 secondes et reproduisez les 2 à 3 fois chacune.

Hanche :

Tendez un bras vers le haut, rentrez le ventre, grandissez-vous et poussez le bassin sur l'avant.



Hanche :

Tendez un bras vers le haut, rentrez le ventre, grandissez-vous et poussez le bassin sur l'avant.



Adducteurs et ouverture de hanche :

Avec la main écartez le genou sur l'extérieure et poussez le bassin sur l'avant.



Gardez le talon au sol et la jambe tendue



Fessiers / bassin :

Essayez de garder les épaules au sol lors du croisement de la jambe.

PHASE ACTIVE :



Mobilisation de hanche avec rotations : effectuez une dizaine de rotation dans un sens et dans l'autre pour chaque jambe. Le faire une à deux fois.



Placement de bassin avec point fixe : sur la base de votre ouverture d'appuis en squat, placez votre bassin en position basse de squat, maintenez la 10 secondes en accentuant la cambrure et en ouvrant au maximum les genoux sur l'extérieure. A faire 2 à 3 fois.



Over Head squat avec bâton : réalisez des squat bras tendus en maintenant la position basse 3 secondes à chaque répétitions. Faire 6 à 10 répétitions.

SPÉCIFIQUE :

A présent, rentrons dans le vif du sujet avec la gamme montante d'échauffement en squat. Ici, il faudra augmenter la charge tout en réduisant le nombre de répétitions au fil des séries. Le but est de sentir la charge, de s'échauffer mais pas de se fatiguer. Vous devrez avoir de la marge sur chacune de vos séries.

Voici un exemple pour se préparer à une série de 10 avec un poids de 140 Kg :

- faire une série de 12 répétitions lentes et contrôlées barre à vide (20Kg), poser la barre, charger la, attendez 30 secondes et passez à la série suivante.
- faire une série de 10 répétitions contrôlées avec 40 Kg, poser la barre, charger la, attendez 30 secondes et passez à la série suivante.
- faire une série de 5 répétitions contrôlées avec 70 Kg, poser la barre, charger la, attendez 30 secondes à 1' et passez à la série suivante.
- faire une série de 3 répétitions contrôlées avec 100 Kg, poser la barre, charger la, attendez 1' à 1'30 et passez à la série suivante.
- faire une série de 2-3 répétitions contrôlées avec 120 Kg.
- puis après 1'30, débiter votre première série à 140 Kg

Le nombre de série de cette gamme va varier selon la charge de travail de que vous utiliserez et vos caractéristiques. Certains auront besoin d'une montée plus lente, alors que d'autres non. Trouver la progression qui vous correspond et vous permet d'être performant dès votre 1ère série de squat.

**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE



**BODYBUILDING
MOTIVATION - ANGER**



**Bodybuilding Motivation -
'Set the Focus' (Moreno...**

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



SÉMINAIRE MARC VOUILLOT

PITBULL GYM

Fight Training Center / Avenue Col Biancamaria, chemin des Roseaux / 20090 Ajaccio

"LA FORCE"

PRINCIPES FONDAMENTAUX ET APPLICATIONS PRATIQUES

samedi & dimanche

20-21
JUIN 2015

Renseignements et
inscriptions

jean-françois Nicolai
06 17 71 42 03

Samedi :
Théorie
9h30 à 12h30
Pratique
14h à 17h

Dimanche :
Théorie
10h à 13h
Pratique
14h30 à 17h30



**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"



Visuel : Frédéric DELAVIER

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr



**TROUVER
CE QUI VOUS
CONVIENT
LE MIEUX**

Règle numéro 1 : Tes objectifs !



Si tu souhaites faire de la musculation classique, que tu souhaites te développer et découvrir ton plein potentiel, tu vas devoir te tourner vers une salle avec des poids libres (haltères, barres, machine à charge additionnelle, etc). Pourquoi ce choix ? Tout simplement car pour progresser physiquement, tu vas devoir utiliser des charges plus ou moins lourdes selon ton niveau et ce genre de salle t'offrira cette possibilité.

photo google image

Si tu es un adepte du cardio "indoor" prends la peine de regarder le coin cardio de la salle que tu visites, outre un bon équipement de musculation, un large choix d'appareils de cardio est nécessaire pour rester motivé, vélo, tapis de course, stepper, elliptique, rameur, voici les éléments de base pour ne jamais s'ennuyer.

Tu aimes aussi faire des cours collectifs, regarde bien les plannings, en fonction de tes horaires de travail etc. Demande des renseignements sur les profs qui donnent les cours, fais un essai et vérifies qu'il y a bien plusieurs niveaux pour les cours, rien de pire que de s'ennuyer dans un cours débutant quand on a envie de se défoncer pendant 45 minutes...

Règle numéro 2 : Les horaires !

Oui c'est très important, si ton club ferme une heure après la fin de ton travail ou bien qu'il ferme le week end et que ce sont les seuls moments où tu peux y aller, cela va poser problème pour ta progression. Mieux vaut allonger un peu la route pour te rendre dans ton club afin d'être sûr que les horaires te conviennent.

**TROUVER
CE QUI VOUS
CONVIENT
LE MIEUX**

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Règle numéro 3 : Le budget

Les salles de sport sont chères pour tout le monde, pour les rendre moins chères psychologiquement, il faut simplement voir où tu places le désir de prendre soin de ton physique et de ta santé dans ton budget annuel.

Voici quelques exemples concrets basés sur le coût moyen des salles de sport actuellement :

- 1 bouteille d'alcool en boîte de nuit = 3 mois d'abonnement
- 3 fast food = 1 mois d'abonnement
- 1 iphone = Presque 2 ans d'abonnement
- Les dernières baskets à la mode = 6 mois d'abonnement

Bref, la base pour faire du sport et se transformer c'est bel et bien d'avoir un lieu pour pratiquer assidûment, si c'est ton objectif et que tu sais que ça va te changer la vie alors place cette dépense au rang de tes "vraies" priorités.

MUSCULATION & FITNESS par THÉO



**TROUVER
CE QUI VOUS
CONVIENT
LE MIEUX**

CHAMPION DU MONDE
Benchpress 2011 (Raw et Équipé)

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**



BODYBUILDING-RULES.COM

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

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

PHOTOS GOOGLE IMAGES

ANDREAS
CAHLING
BODYBUILDER HALL OF FAME





IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR
NUTRITION TRAINING COACHING

Photo AMARANIA 2000

LUKAS WYLER ADVANCED SST WORKOUT



avec **LUKAS WYLER**



**LUKAS
WYLER**

Photo JF Photodesign

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Dennis «the big bad» Wolf
IFBB PRO

Photo by David Parel



TÉLÉCHARGER

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

*Photo by
David Parel*



*Photo Luca
Alfieri*

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



Création de
**STÉPHANE
RUOCCO**



BODYART



SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

Cet article va intéresser beaucoup plus de femmes que d'hommes, car il traite de **l'incontinence urinaire d'effort**. Ne vous inquiétez pas messieurs, les articles de prostate et de dysfonction érectile ne concerneront que vous! Avant de voir le rôle du sport dans l'incontinence urinaire et les moyens de prévention et de correction, attardons-nous sur son origine.

L'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT...



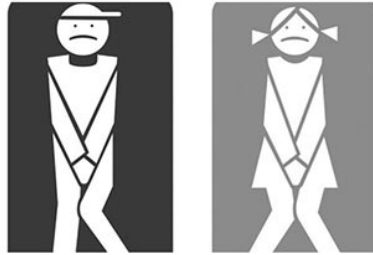
1) LES MÉCANISMES DE L'INCONTINENCE URINAIRE

L'incontinence urinaire se définit comme la **perte involontaire d'urine à travers le méat urétral (c'est le "trou du zizi/du vagin")**.

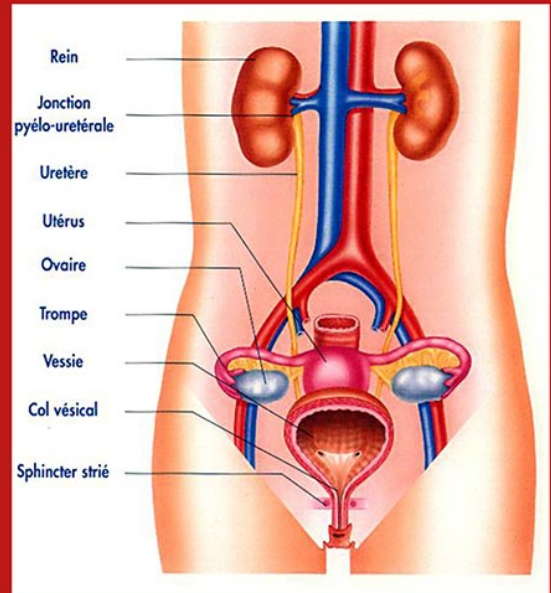
Elle est donc à différencier d'une envie fréquente d'uriner (sans fuite) et de la fistule urinaire, lorsqu'une communication anormale se fait entre l'appareil urinaire et un organe voisin, que ça soit la peau, le vagin, ou le rectum (les urines s'écoulent alors en permanence par un autre "trou"). Avant d'aborder les mécanismes de l'incontinence, il va falloir parler du système de continence et effectuer un rappel d'anatomie et de physiologie.



L'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT...



L'appareil urinaire haut comprend les reins, qui filtrent le sang et composent l'urine, et les uretères, au nombre de 2, qui relient les reins à la vessie pour faire circuler l'urine. L'appareil urinaire bas est quant à lui composé de la vessie, qui est le réservoir de l'urine, dont la paroi est constituée d'un muscle appelé détrusor, et de l'urètre, fin canal qui évacue l'urine (en passant par le pénis chez les hommes) de la vessie vers le méat urétral (situé entre le clitoris et le vagin chez les femmes). Jusque-là, ça devrait aller! Toutefois, si cela était aussi simple, l'urine s'écoulerait en permanence. Cela n'est pas le cas grâce au sphincter de l'urètre. Un sphincter est un muscle arrondi qui s'insère sur lui-même. Tout le monde connaît le sphincter de l'anus, mais il n'est pas tout seul dans l'organisme ! En dehors de l'appareil urinaire à proprement parler, il y a le plancher pelvien, composé de petits muscles et de ligaments pour maintenir les différentes structures en place, qui intervient dans la continence.

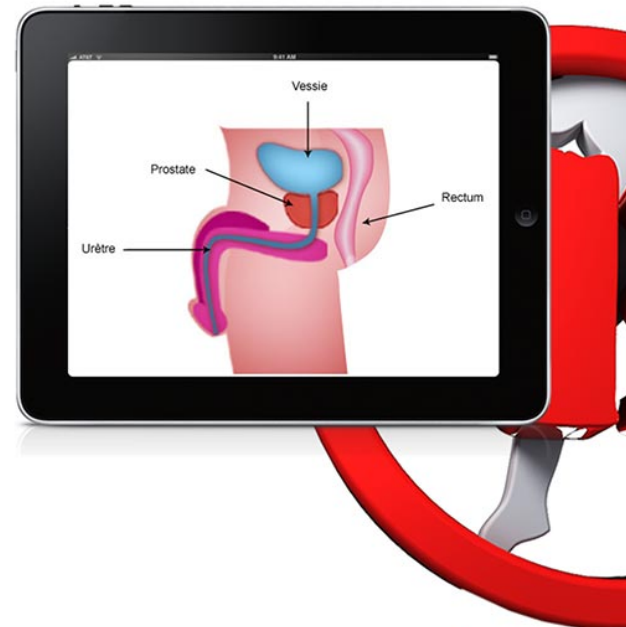


La miction est le terme scientifique pour désigner la vidange vésicale, afin d'expulser les urines, ou autrement dit, uriner. C'est un processus qui nous semble à tous très simple mais qui est d'un point de vue physiologique très complexe. Tout d'abord, le cerveau reçoit un message par les récepteurs nerveux reliés à la vessie distendue qui lui indiquent "je suis pleine, pense à me vider!". De là naît l'envie d'uriner. Une fois dans un lieu approprié, et les vêtements enlevés, le détrusor se contracte et le sphincter de l'urètre se relâche. Essayez d'uriner alors que vous êtes habillés en train de lire cet article, et "quelque chose" d'inconscient devrait vous retenir les premières secondes. En forçant, on peut bien sûr lutter contre, mais c'est un rappel supplémentaire "es-tu sûr de vouloir uriner maintenant?!". C'est le sphincter qui ne s'est pas bien relâché. De même, dans les urinoirs, certains hommes n'arrivent pas à uriner, c'est le même mécanisme purement psychologique de l'absence de décontraction à cause d'un environnement inapproprié. Lors de la contraction, la pression

intra-vésicale augmente et dépasse la pression intra-urétrale, et l'urine peut sortir. C'est le différentiel de pression qui est important. Si vous avez du mal à visualiser, imaginez un ballon de baudruche rempli d'eau, maintenu par l'extrémité. Dès que les doigts vont un peu se relâcher, de l'eau va sortir du ballon. En lâchant complètement, l'eau sort plus vite. La pression intra-abdominale joue également un rôle lorsque l'on urine, car elle se transmet à la vessie. A l'état normal, elle se transmet également, et c'est important à noter, aux premiers centimètres de l'urètre qui sont situés dans la cavité abdominale (au-dessus du plan du muscle releveur de l'anus). En théorie, la poussée abdominale en contractant les abdominaux est un mécanisme mineur dans la miction normale (car le différentiel de pression ne change pas).

L'incontinence urinaire est rare chez les hommes, et très fréquente chez les femmes. Cela s'explique par plusieurs facteurs anatomiques:

- **La prostate, glande entourant l'urètre**, présente uniquement chez les hommes, augmente la pression intra-urétrale
- **La longueur de l'urètre**: en moyenne de 3cm chez les femmes, 15cm chez les hommes (et jusqu'à plus de 25cm chez les marseillais!)
- **Les accouchements**, qui peuvent distendre les différents muscles et ligaments.



ON DISTINGUE 2 TYPES D'INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LA FEMME, qui peuvent coexister entre eux.

La première, l'incontinence urinaire par urgenterie, sort du cadre de cet article car elle n'a pas de lien avec l'effort. Schématiquement, elle se définit par des mictions impérieuses, survenant brutalement et ne laissant pas le temps d'aller aux toilettes. Le plus souvent, il existe un facteur déclenchant environnemental (clés dans la serrure, bruit d'eau...), mais parfois, il s'agit d'une réelle irritation de la paroi vésicale dont les causes sont diverses (calculs, infection urinaire, cancers vésicaux...). **Il est recommandé dans ce cas-là, en cas de persistance prolongée de consulter un urologue afin d'éliminer une cause potentiellement grave par une cystoscopie qui va «regarder dans la vessie».**

La deuxième est celle qui nous intéresse ici, l'incontinence urinaire d'effort.

L'incontinence urinaire d'effort se définit par la perte d'urines lors d'un effort (toux, rire, ou entraînement sportif). Contrairement à l'urgenterie, elle s'explique de façon uniquement anatomique.

Elle survient lorsque la pression intra-abdominale augmente (contraction des abdominaux, gainage, ou autre), se transmet sur la pression intra-vésicale qui devient alors brusquement plus forte que la pression intra-urétrale. Oui, mais pourquoi cela arrive-t-il? On peut schématiquement exposer les deux situations suivantes:

- Un sphincter de l'urètre trop faible.

S'il n'est pas capable de se contracter assez fort pour résister aux surplus de pression vésicale, l'urine va fuir. Le sphincter peut être faible dans sa force maximale, ou bien fatigable au bout d'efforts prolongés.

- Une "descente d'organes" ou hypermobilité urétrale.

Devant ce terme qui peut faire peur, il s'agit en fait d'une faiblesse des muscles et des ligaments pelviens qui ne sont plus assez toniques pour retenir les organes du plancher pelvien, dont la vessie, l'urètre (et parfois l'utérus, le rectum...). Que se passe-t-il alors? On a vu plus haut que l'augmentation de pression intra-abdominale était transmise aux premiers centimètres de l'urètre, car ceux-ci sont encore intra-abdominaux. Si la vessie et l'urètre "descendent", la pression intra-abdominale n'est plus transmise à ce dernier. Chaque augmentation de celle-ci se répercute uniquement sur la vessie, et le sphincter est alors relativement trop faible.

**SCIENCE
& SPORT**

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

2) LE SPORT COMME FACTEUR DE RISQUE ?

Les facteurs de risque classiquement admis de l'incontinence urinaire d'effort chez la femme sont la pratique à haut niveau d'un sport, les accouchements par voie basse (spatules), le vieillissement, la constipation et l'obésité. Pourquoi le sport est-il un facteur favorisant? On constate que le sport joue souvent le rôle de « révélateur » d'un problème qui aurait pu passer inaperçu, mais il existe des raisons physiopathologiques:

- **L'hyperpression abdominale permanente liée à des abdominaux puissants.**
- **Les à-coups de surpression abdominale liée à la contraction des abdominaux.** Ceux-ci sont variables en fonction du sport. Plus la surpression sera localisée (et non répartie de façon homogène), et plus le risque sera important. La musculation apparaît donc moins à risque qu'un sport avec des chocs.
- **Des muscles sphinctériens faibles et peu toniques,** créant ainsi un déséquilibre avec la puissance des abdominaux.
- **Une hyperlaxité des ligaments du plancher pelvien liée aux étirements.**

3) PRÉVENTION ET RÉÉDUCATION

Cela ne doit pas pour autant vous décourager de faire du sport! La prévention consiste à lutter contre les facteurs de risque évitables de surpression abdominale tels que la constipation ou l'obésité. Ensuite, dans une optique de prévention ou de ré-éducation, il convient de renforcer les muscles qui participent à la continence: les muscles du périnée (releveur de l'anus entre autre) et le sphincter urétral. **Il faut d'abord apprendre à les contracter volontairement, de façon répétée, puis maintenir cette contraction le plus longtemps possible.** A l'instar d'un entraînement de musculation, cela augmentera l'endurance et la force maximale de ces muscles. **Lorsque vous urinez, forcez-vous à vous retenir. Cela constitue un exercice simple à réaliser.**

Le deuxième point consiste à reprogrammer neurologiquement le périnée afin qu'il se contracte en même temps que les abdominaux, voire en anticipation d'une contraction. Pour cela, entraînez vos abdominaux en contractant le périnée simultanément. N'attendez pas de miracles, mais une gymnastique périnéale quotidienne peut porter rapidement ses fruits au bout d'un ou deux mois. **Un kinésithérapeute peut vous aider, notamment à l'aide de la technique du "bio-feedback".** Les contractions sont enregistrées et la visualisation sur l'écran en temps réel permet d'augmenter la connexion neuro-musculaire. **D'autres méthodes "d'entraînement", par exemple la méthode Pilates, mettent l'accent sur cette zone du corps.**

SCIENCE & SPORT

**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine



D'autres thérapeutiques consistent en des médicaments anticholinergiques pour diminuer la contraction du détrusor et son excitabilité.

Ils peuvent être prescrits par un médecin, ou rentrer dans la composition de formulations à base de plante vendues librement en pharmacie. Enfin, dans le cadre de l'hypermobilité urétrale, un traitement chirurgical sous anesthésie loco-régionale peut être proposé. Il consiste en la pose de bandelettes de soutien de l'urètre et donne de bons résultats. **Consultez un urologue au moindre doute, et détrompez-vous, l'incontinence urinaire ne doit pas être considérée comme "honteuse"!**

La musculation de votre périnée ne vous vaudra pas des regards envieux à la plage, elle vous en évitera peut-être de plus gênants! Bon courage à toutes!

BODYBUILDING RULES

N°21

Francis
BENFATTO
IFBB PRO

**TRAIN
LIKE A
CHAMPION**

BODYBUILDING-RULES.COM



PIERRE-YVES ANDRÉ

Footballeur professionnel
Consultant pour la chaîne sportive beIN Sport

Interview **Eric RALLO**
lieu de tournage
Club Perfect Bodies Bastia

Pourquoi interviewer mon ami Pierre-Yves dans un magazine de Bodybuilding ? et bien tout simplement pour aborder combien la musculation ne concerne pas uniquement les culturistes, mais également toutes personnes désirant prendre soin de leur santé. Alors, Pertes ou prises de poids, rééducation, entretien musculaire, loisir, détente, défouloire ou exutoire pour certains. Sans oublier bien évidemment pour cette rubrique tous les athlètes de hauts niveaux, tous sports confondus, ainsi que les personnalités du showbiz.

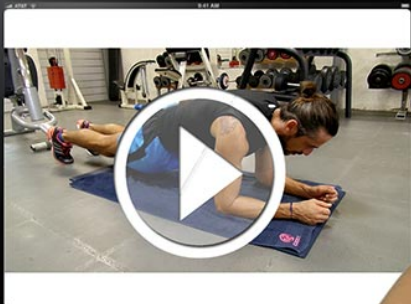
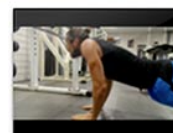
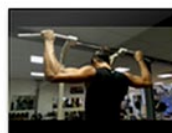


Photo : ERIC RALLO



beIN
SPORT

Santé & Bien-être



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



CONNAISSEZ

VOUS LA METHODE

INTERMÉDIAIRE

1

PRISE DE VOLUME

2

??????

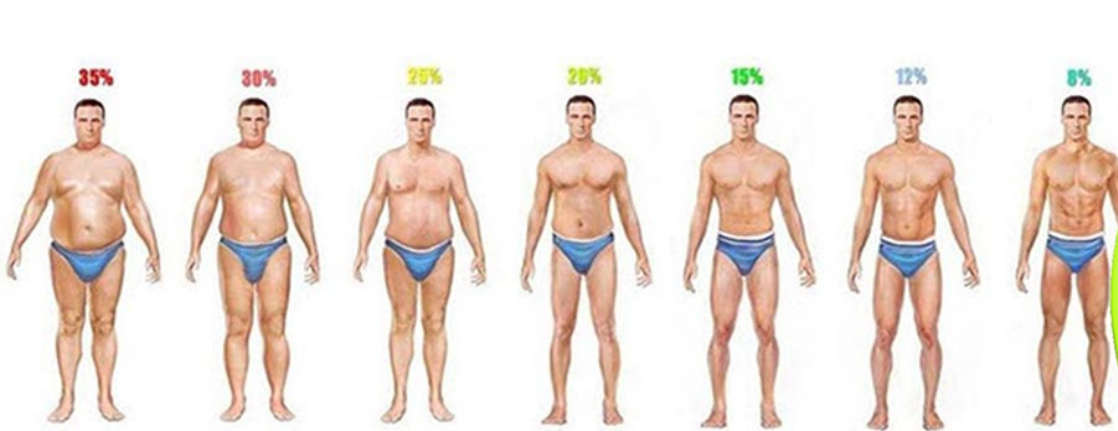
3

SÈCHE
(DÉFINITION MUSCULAIRE)

BODYBUILDING-RULES.COM



LE MONDE DU BODYBUILDING CONNAIT DEUX PHASES :



1

LA PRISE DE VOLUME :

La prise de masse est aussi appelée bulking en anglais.

Une période de prise de volume doit respecter 3 critères pour être efficace :

- **Une sur-alimentation équilibrée en glucides/protides/lipides**
- **Un programme d'entraînement adapté en intensité**
- **Une récupération optimale pour construire du muscle**

Le respect et la synergie de ces trois facteurs sont nécessaire pour réussir sa prise de volume.

2

SÈCHE OU DÉFINITION MUSCULAIRE :

La sèche est la période juste avant une compétition de Bodybuilding.

Une période de prise de sèche doit respecter 3 critères pour être efficace :

- **Une alimentation comprenant un déficit calorique**
- **Un programme d'entraînement emphier en durée et cardio-training**
- **La surveillance d'éviter le plus possible le catabolisme.**

Le respect et la synergie de ces trois facteurs sont nécessaire pour réussir sa sèche sans faire de fonte musculaire.

Santé & Bien-être



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

BODYBUILDING-RULES.COM

QU'EST-CE QUE LA PHASE INTERMÉDIAIRE ??

Si vous passez de la prise de volume à la période de sèche sans transition, vous êtes encore à l'âge de pierre de la préparation pour une compétition de Bodybuilding !

La phase « intermédiaire » dure environ deux à trois mois, c'est la phase de modelage, celle qui va définir vos formes, vos proportions, votre ligne.

La prise de volume vous a permis d'apporter de la matière en plus sur votre squelette, avec une suralimentation et un certain pourcentage adipeux. Elle peut entraîner parfois une légère fatigue ou un léger inconfort du un poids inaccoutumé.

La phase intermédiaire est la sortie douce et progressive de la prise de volume par une très légère diminution calorique, le plus lentement possible. Elle sert à modeler cette matière brute de volume et d'harmoniser les courbes et de répartir les équilibres. « **Nous sommes dans la sculpture humaine** »

L'alimentation apporte encore les nutriments nécessaires pour fournir l'énergie et pour répondre à la stimulation musculaire.

La réduction calorique lente et progressive nous amène tout doucement dans la **phase de sèche** ou définition musculaire. L'alimentation commence à manquer en glucides pour que le corps puise de plus en plus dans les cellules graisseuses. Malheureusement il n'apporte plus assez de matières premières pour pouvoir assurer la stimulation musculaire. **Le danger est le catabolisme ou plus couramment faire de la fonte musculaire.**

COMMENT REUSSIR UNE BONNE PHASE «INTERMÉDIAIRE» ?

Cette phase est pour moi la plus importante et pourtant c'est souvent la plus ignorée ! Votre physique, rondeurs, stries, ligne dépendent essentiellement de la bonne gestion de cette phase.

Une période de phase « intermédiaire » doit respecter plusieurs critères pour être efficace :

- **Une diminution calorique la plus lente possible pour respecter le bon fonctionnement du métabolisme.**
- **Une augmentation du volume d'entraînement (plus d'exercices, plus de series, plus de reps).**
- **Un ciblage du muscle pour lui donner le meilleur aspect visuel (exemple pour les deltoïdes : plus de deltoïdes postérieur que de latérales ou frontales)**
- **La plus grande variation d'exercices, pour matraquer le muscle sous tous les angles et les donner sa densité.**
- **Des compléments alimentaires ciblés pour optimiser l'organisme, obtenir le plus d'énergie possible et avoir la meilleure récupération.**

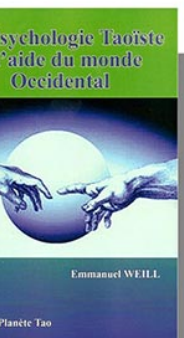
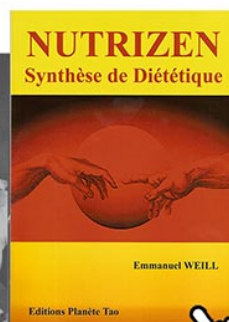
Le respect et la synergie de tous ces facteurs sont nécessaires pour réussir cette phase « intermédiaire » pour avoir le meilleur aspect musculaire.



CONCLUSION

La préparation physique a bien évolué, que vous soyez compétiteur ou que vous peaufiniez votre physique pour cet été, ne vous préparez pas comme à l'âge préhistorique.

Le passage de la prise de volume à la sèche sans transition, sans cette phase « intermédiaire » serait dévastatrice pour votre volume musculaire et votre densité. Essayez d'introduire cette phase « intermédiaire » dans votre préparation. N'hésitez pas à me poser des questions sur ma page facebook **Emmanuel WEILL** ou à me donner vos résultats. A bientôt sur les planches !



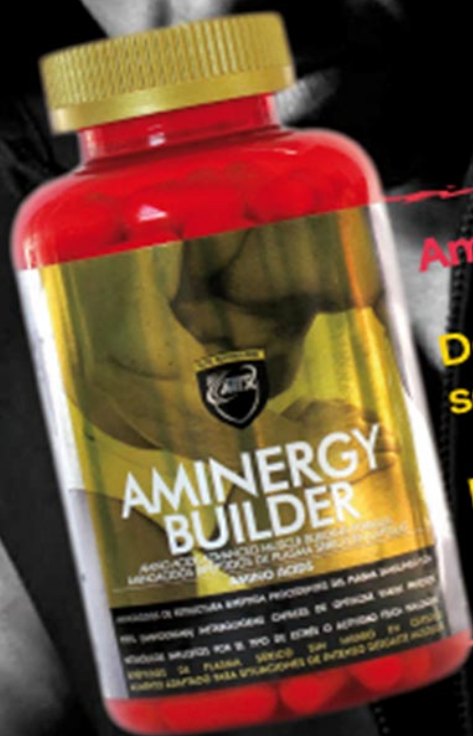
CDS

GROUPE 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 !



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

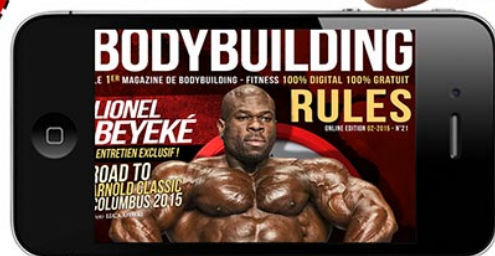


SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION



**100%
GRATUIT !**



Photos Gilles Thiercelin 

www.photographe-bodyfitness.fr



EDGARD JOHN AUGUSTIN ALIAS «**BIONIC BODY**»

SPONSOR



contactez
Bionic Body
sur Facebook



WANTED

ZOOM SUR BIONIC BODY

EDGARD JOHN-AUGUSTIN 

INTERVIEW



ERIC
RALLO- GIUDICELLI

PHOTOGRAPHIES



GILLES
THIERCELIN 

www.photographe-bodyfitness.fr

THE
SKY
IS THE
LIMIT



PHOTOS : GILLES THIERCELIN



MINI PORTRAIT

Age : 29 ans

Taille : 189 cm

Poids : 113 kg

Né à : CAYENNE (Guyane Française)

Lieu de résidence : Paris

Musique préférée : Hip Hop et Dancehall

Citation préférée : «The Sky is the limit» ou
«Only god can stop me»

Il est très courant de lire des phrases ou visuels de motivation sur internet, les fameux « never give up », « no pain no gain » ou bien encore des vidéos qui nous transcendent pour atteindre nos objectifs. Pourtant, il existe des individus qui symbolisent à eux seuls, la volonté, le courage et la persévérance ! je veux parler d' Edgard John-Augustin alias BIONIC BODY, Partons à sa découverte !

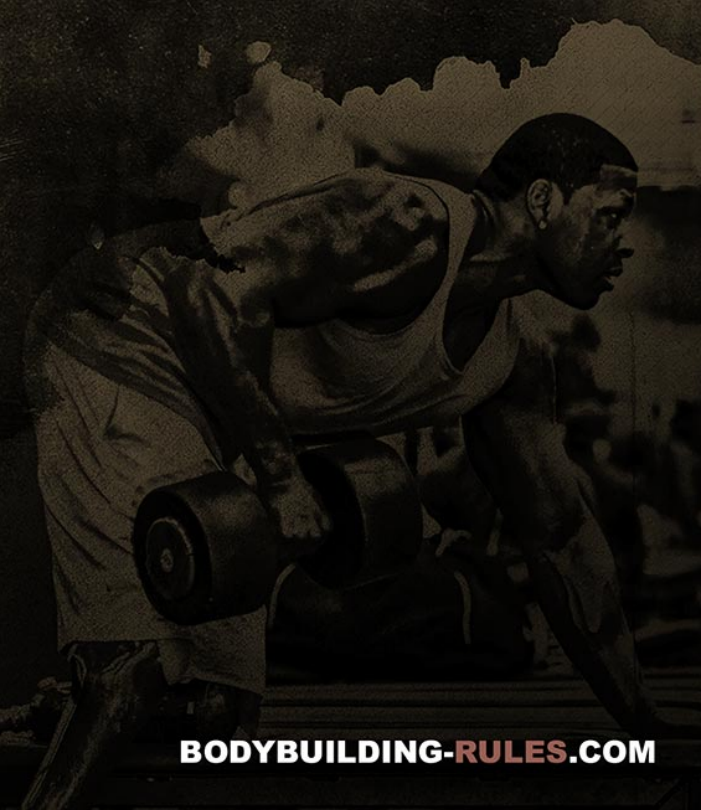
Eric Rallo : Bonjour Edgard peux tu te présenter aux fans du Magazine Bodybuilding Rules ?

Bionic Body : Bonjour, je suis Edgard JOHN AUGUSTIN, j'ai 29 ans, originaire de la Guyane Française et réside depuis plusieurs années à Paris.

Je suis commercial sédentaire au sein d'une société qui vend des formations professionnelles et bien entendu un grand passionné de fitness

BIONIC BODY

BODYBUILDING-RULES.COM



Eric Rallo : Pourquoi cette passion pour le Body ? Que t'apporte la pratique quotidienne de ce sport ?

Bionic Body : La musculation est un sport bien ancré en Guyane Française. J'ai donc toujours connu cette discipline, sans pour autant lui apporter de l'intérêt.

J'ai eu une sorte de déclic quand je passais mon BTS. A cette période, je cherchais un moyen de déstresser et me de canaliser.

J'ai commencé par une séance d'essai dans une salle de remise en forme, puis avec le temps j'ai fini par vraiment y prendre goût.

La musculation est pour moi un excellent moyen de se retrouver face à soi-même et de repousser ses propres limites afin d'atteindre ses objectifs.

En pratiquant cette discipline j'ai pu faire connaissance avec mon moi intérieur, j'ai pris confiance en moi et en mes capacités, ce qui m'a permis de faire face au regard des autres et d'assumer mon handicap.

Cela fait maintenant 8 ans que je me passionne pour cette discipline et aujourd'hui j'aimerais vraiment faire carrière dans le milieu du culturisme.

Eric Rallo : tu communique très régulièrement sur les réseaux sociaux avec des messages très inspirant, quelle est ta philosophie de la vie ?

Bionic Body : Je poste souvent sur les réseaux sociaux cette phrase «the sky is the limit » je la trouve parlante, elle reflète parfaitement mon combat et le message que je veux véhiculer c'est-à-dire : de ne jamais abandonner, de toujours poursuivre ses rêves même si parfois cela semble être impossible.

Si j'avais dû abandonner parce que les choses me semblaient "difficiles" je ne serai pas cet homme épanoui aujourd'hui, fier de ce que j'ai accompli. L'abandon est le choix de facilité mais n'amène pas à l'épanouissement personnel.

Je ne dis pas que les choses sont toujours faciles juste parce qu'on est motivés. Mais je veux être aussi là pour ceux qui ont des moments de faiblesses, à moi de leur rappeler que rien est impossible. Inspirer les autres est essentiel pour moi.

BIONIC BODY

BIONIC BODY

PHOTOS : GILLES THIERCELIN

Eric Rallo : Quel est le type d'entraînement qui fonctionne le mieux pour toi ?

Bionic Body : Sans aucun doute pour moi c'est le split routine que j'associe à l'entraînement pyramidal. Cela permet de travailler séparément chaque parties du corps dans l'optique de rechercher l'échec musculaire, c'est-à-dire : de ne plus pouvoir faire une répétition de plus car le muscle est saturé et gorgé de sang.

Eric Rallo : Quels sont tes objectifs à court terme (sportivement et professionnellement) ?

Bionic Body : Sportivement parlant ? Dans un premier temps être reconnu pour la motivation que je dégage et également pour le résultat de mes années de travail.

Par la suite, j'aimerais faire partie du podium lors de ma première compétition qui se déroulera en mars prochain, il s'agit du Top de Colmar et pourquoi pas être remarqué par un généreux sponsor (rire)

Professionnellement parlant ? J'aimerais tout simplement faire de ce sport mon métier. Il y a rien de meilleur que d'avoir comme métier sa passion.



BIONIC BODY

PHOTOS : GILLES THIERCELIN

GIGAGYM

Eric Rallo : Qu'attends-tu de ton futur sponsor et que voudrais-tu lui dire si c'est un lecteur du magazine Bodybuilding Rules ?

Bionic Body : Qu'il me soutienne dans ma quête, j'ai fait un bon bout de chemin seul et j'en suis fier, mais comme on dit souvent « à deux on va plus loin »

Aujourd'hui, j'ai besoin de ce coup de main afin d'atteindre mon objectif futur qui est de m'exporter vers l'Europe et qui sait vers l'international...

Eric Rallo : Devant tant de détermination et de courage, tu ne peux inspirer que le respect et forcer ceux qui te rencontrent à se surpasser et ne jamais baisser les bras quoi qu'il puisse arriver !

Un message d'une ampleur qui ne pourra que séduire ton futur SPONSOR, qui ne tardera pas à te contacter sois en sur !

Le mot de la fin ? , des personnes à remercier ?

Bionic Body : Tout d'abord, merci à toi Éric pour cette interview, merci de consacrer ton temps à mon travail.

Puis je ne cesserai jamais de remercier tous ceux qui ont cru en moi et en mon potentiel, mon coach Johan Fehd Karouani qui m'aide à atteindre mes objectifs sans oublier ceux qui me suivent dans la vie de tous les jours et à travers les réseaux sociaux.

Enfin, une dédicace spéciale au « gros » Lorenzo Becker pour son soutien.



ILDING-

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ 21 NUMÉROS
DISPONIBLES
2302 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



88 PAGES

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

© 2014 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN

MARS 2015



REPORTAGES INTERVIEWS.....

INTERVIEWS
PETER FOUCAUX
DANY JACOT
EMILIE ESCAFFRE
ERIC CANIZZO



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

**DES VIDÉOS !
DES ENTRAÎNEMENTS**



**CRÉATINE
ET REINS...**

**CIRCUIT
« H.I.T »
HIGH INTENSITY
INTERVAL TRAINING**

**PETER FOUCAUX
PHOTO BRUNO SOLDANI**



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**