

BODYBUILDING

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

DAVID COSTA

La PASSION & les
COMPÉTENCES
avant tout !

Photo JC Genisset

RULES

ONLINE EDITION 03-2015 - N°22

**CIRCUIT
HIT
EN PLEIN
AIR**

par MY COUSTELS

**CRÉATINE ET
1ÈRE PARTIE REINS**

par PAUL-MATTHIEU CHIARONI

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Peter Foucaux

Dany Jacot

Emilie Escaffre

Eric Cannizzo

**PODCAST #4
L'INTENSITÉ !**

par FRANCIS BENFATTO

**LES MÉTHODES
STATO-DYNAMIQUES**

par Marc Vouillot

**ANABOLIC GÈNES
ET VOTRE...ADN !**

par David COSTA



FREE - GRATUIT

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

LA "DREAM TEAM"

+ DE 1000 ANS D'EXPÉRIENCE !

IFBB PRO, COACH, MÉDECIN, NUTRITIONNISTE,
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
videostest.com



THÉO
«FITNESSMITH»
Blogger
Coach sportif



CÉCILIA
MARCONATO
Reporter BBR



MICHEL
AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athletique



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine



MARIO
BRACCO
Coach sportif
Naturopathe
Conseiller Nutritionnel



SEBASTIEN
LARGE
Men's Physique
Top modele
Acteur



LAURENT
BERNARDINI
Arnold Classic
Master amateur
Champion



SERGE
MATRONE
Journaliste
Videaste



OLIVIER
RIPERT
Bodybuilding
champion
President NABBA fr



JEAN-JO
GIANSILY
Osteopathe



DENIS
ADASS
IFBB PRO
Reporter BBR



LUCA
ALFIERI
Photographe



DAVID
PAREL
Photographe



VINCE
TAYLOR
IFBB PRO
5x Master Olympia



ERIC
DI LAURO
Mr Canada
Pro Trainer



SABINE
ACQUATELLA
Reporter



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
et Physiologie



CHRISTOPHE
CORION
Journaliste

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, THIERRY CASASNOVAS,
CHRISTOPHE CORION.

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 :

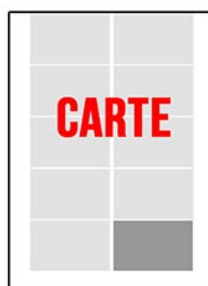


ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

» cliquez sur les différents logos «



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



CARTE



BANDEAU



**1/4
PAGE**



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**

***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°22

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

LES SUPER HÉROS DE NOTRE ENFANCE FORCE ET DANGER

*Quelle que soit la raison qui nous a tous et toutes poussé à pratiquer une activité sportive, il en est une qui revient régulièrement : **LES SUPER HÉROS !***

Le terme super-héros (de l'anglais super hero ou superhero) désigne un type de héros fictif, que l'on retrouve principalement dans les comics (bandes dessinées américaines) ou dans leurs adaptations audiovisuelles. (Source Wikipédia).

Force est de constater que nombre de pratiquants culturistes ont fortement été influencé par les Comics (Superman, Batman, Daredevil...) et par les héros de temps moderne (on précisera, des années 70-80, avec notamment Rocky, Rambo, Conan, Terminator, Commando, Hulk... joués respectivement par 4 stars mondiales du cinéma que sont Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, Jean-Claude Van Damme, Lou Ferrigno sans oublier l'incorruptible Bruce Lee dans le registre des arts martiaux.



Les revues culturistes de l'époque en France tel que, **Culture Physique**, **Santé et Sport**, **Le monde du Muscle** ont joué un rôle majeur dans le développement de cet imaginaire, synonyme de puissance. On pouvait alors observer de manière presque tangible une transition entre BD et réalité, jusque-là surréaliste.

Etait-il donc possible de ressembler à ces héros de bande dessinée, si oui, comment avaient-ils réussi pareil exploit ?....

Force surhumaine ou attributs physiques hors norme, ces personnages fictifs et athlètes mythiques ont bercé notre adolescence et façonné l'image que l'on se fait d'un corps fort et robuste avant même que l'on entreprenne ce travail de sculpture titanesque sur notre propre matière corporelle.

Culte du corps, remède à une maigreur chronique, perte de poids, recherche d'endurance, de force... l'archétype du super héros nous a rassemblé et a fédéré une communauté jadis « marginale » jusqu'à devenir au 21^e siècle un des « passe-temps » le plus prisé du commun des mortels.

Jamais la pratique sportive en salle de gym n'aura connu pareil essor car les super héros d'autrefois ont laissé la place à une surmédiation (vive l'internet) de certaines nouvelles catégories du monde du culturisme permettant ainsi l'identification possible à ces modèles jusque-là réservés à une élite.

Mais prenez garde, super héros ou super santé, la frontière est parfois fragile et le danger se trouve en général de l'autre côté de l'écran... Car si jadis les comics se battaient pour faire régner la paix et protéger le citoyen, les comiques d'aujourd'hui (comprenez les pseudo coaches) font de l'effet, mais ne connaissent rien.



En couverture **DAVID COSTA** (photo JC Genisset)
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette **22^{ème} édition** :

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

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



ONLINE EDITION 03-2015 - N°22

100 % FRENCH TEAM !

David COSTA
coach sportif

photothèque David Costa



1 couverture mag bbr n°22

5 preface

7 sommaire

8 actualité

13 interview david costa

18 force athlétique

24 peter foucaux

29 emilie escaffre

35 erick cannizzo

40 musculation et fitness

42 exercice du mois

43 coaching scenique

45 olivier et marie-pierre ripert

46 les bodybuilders

48 old school physiques

49 on skype with francis benfatio

50 bikini camp

53 philippe lamache

54 videostest

56 before/after

57 sst method

58 la recette de my

60 fond ecran bbr

61 séquence vidéo

62 coaching sportif

68 sponsor wanted

69 women body

72 french champion

73 california news

75 sponsor wanted

76 santé et bien-être

80 bodybuilding rules

82 santé publique

83 science et sport

87 remerciements

88 livre d'or

89 le mois prochain

#BBRnews

JEAN CLAUDE VAN DAMME PARLE DE BBR !!

EN CE 10 FÉVRIER J'AI CRU RÊVER !

Lorsque j'ai vu une notification Facebook :

«Jean Claude Van Damme à cité Bodybuilding Rules» !!

Imaginez ma joie et ma surprise, lorsqu'un acteur célèbre, qui a bercé mon enfance, avec plus de 16 millions de fans sur facebook vous fait l'incroyable honneur de partager le travail de toute une équipe !

Un grand merci à Mr Van Damme et à Sebastien Large qui à permis cela, ainsi qu'à toute mon équipe pour le travail formidable effectué chaque mois !



Jean-Claude Van Damme

10 février, 22:48 · Modifié ·

BODYBUILDING RULES Magazine avec la participation de #JCVD

Lisez plus www.bodybuilding-rules.com/bbr-magazine-27.html

**Bianca BREE
VAN DAMME**

**Jean Claude
VAN DAMME**



Je n'aime plus · Commenter · Partager · 15 734 218 210

BODYBUILDING-RULES.COM

**** CARNET DE NAISSANCE ****



Le 08 février dernier, le lendemain de la parution du magazine Bodybuilding Rules ou il a fait la 1^{ère} de couverture...
notre champion IFBB PRO, Lionel Béyeké, papa de 3 enfants, à accueilli la naissance de son deuxième fils à 3h20 exactement !!

Toute l'équipe du magazine BBR se joint à moi pour transmettre toutes nos félicitations au papa ainsi qu'à la maman et souhaite la bienvenue au petit Béyeké.

Tous nos voeux de santé et de bonheur

Eric Rallo Giudicelli

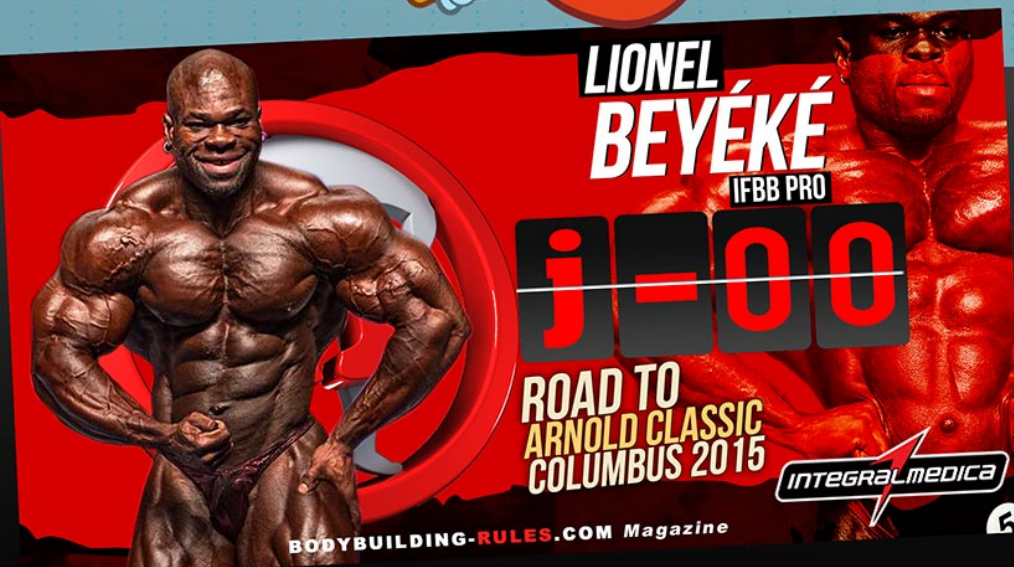
**LIONEL
BÉYÉKÉ**



**PAPA
D'UN 2^E
GARÇON**



PHOTO LA
DESIGN



C'est aujourd'hui même, jour de sorti du magazine Bodybuilding Rules que notre champion IFBB PRO **lionel BEYEKE** affrontera l'élite mondiale dans le but de l'emporter et obtenir ainsi automatiquement sa qualification pour le plus prestigieux des concours... MR OLYMPIA 2015 !

Bonne chance LIONEL !! , toute la communauté culturiste est derrière toi !

NDLR: Bonne chance à tous les français amateurs qui participeront également à l'Arnold Classic Columbus 2015



#BBRnews

ATTENTION

NOUVELLES POSES

EN «BODY»



IFBB RULES
mens bodybuilding



side chest back double biceps

IFBB RULES
mens bodybuilding



front double biceps front lat spread



IFBB RULES



back lat spread side triceps abdominals and thighs



CÉLINE GODEFROY



LE RETOUR TANT ATTENDU !

Pour ceux et celles qui suivent la grande championne Française Céline Godefroy, vous saurez déjà qu'elle vient de rejoindre la team de Pascal Flore et qu'elle sera très prochainement de nouveau sur les planches françaises et internationales à n'en pas douter ! Un retour très attendu que le magazine BBR suivra de près.





**** IMPORTANT ****

Ce mois-ci, une fois encore le MAGAZINE BBR se mobilise pour JACQUES ! Vous pouvez aller à sa rencontre dans le XV^e arrondissement de Paris pour lui fournir des pots de protéines ou tout autre complément alimentaire afin qu'il achève sa période de « sèche » pour le top de Colmar et surtout le Gp des Pyrénées

Remi, son fils, nous précise également : « Vous avez encore la possibilité de faire un don via le pot commun que j'ai laissé ouvert à ceux qui le désirent. L'argent lui est directement reversé, ce qui lui permettra de manger ou de s'acheter ce dont il a besoin pour sa prépa »

Eric Rallo Giudicelli



JACQUES SAYAGH



Photo Eric RALLO lors du GP des Pyrénées 2015



Rémi Carbotl **IFBB Athlete - Men's Physique Athlete**

**TO BE KING
YOU NEED
MORE
THAN JUST
BCAA**



Body Gear, 15 av. du Lycée, 95330 Dumont - www.bodygear.fr

COMPETITIONS 2015

Evolution Sports Nutrition

GRAND PRIX GYM POWER DES ARDENNES
2^e édition

A 18H
Samedi 21 Mars 2015
Pese à 13H30 A 16H
Maison Départementale des Sports de NIVELLES

Prévoir: 10 euros
Vente: 15 euros

Catégories:
- fitness femme
- figure femme
- premiers pas
- junior
- men's classic
- veterans +40ans
- veterans +50ans
- 70kg
- 85kg
- 105kg

21 MARS

INSTRUMENTAL DE HAUTE PLATON

LE TOP DE COLMAR
20 000 EUROS DE PRIX

28 MARS
PARC EXPO COLMAR

DPT 60 HAUT-RHIN FRANCE
RESERVATIONS ET INFOS AU
03 88 82 07 80
OU SUR FACEBOOK
OU SUR TOPDECOLMAR.COM

PESEE ET
HANGERS
DE 10 H A 12 H
PRÉJUDGING A 14H

UN NUL EN
L'ARNOLD CLASSIC
MACHES A GAGNER

PEAK BODY STAR

28 MARS

2EME OPEN D'AUBY
Organisé par le club AUBY FORME
Salle Julien Sarda, Rue de Valentin

Samedi 11 avril 2015
Début de concours à 14h00

Catégories masculines:
- Premiers Pas - 60 kg et - 80 kg
- Masters 1 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 2 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 3 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 4 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 5 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 6 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 7 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 8 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 9 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 10 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 11 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 12 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 13 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 14 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 15 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 16 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 17 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 18 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 19 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 20 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 21 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 22 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 23 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 24 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 25 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 26 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 27 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 28 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 29 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 30 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 31 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 32 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 33 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 34 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 35 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 36 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 37 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 38 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 39 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 40 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 41 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 42 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 43 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 44 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 45 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 46 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 47 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 48 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 49 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 50 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 51 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 52 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 53 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 54 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 55 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 56 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 57 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 58 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 59 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 60 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 61 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 62 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 63 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 64 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 65 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 66 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 67 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 68 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 69 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 70 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 71 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 72 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 73 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 74 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 75 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 76 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 77 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 78 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 79 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 80 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 81 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 82 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 83 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 84 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 85 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 86 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 87 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 88 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 89 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 90 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 91 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 92 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 93 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 94 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 95 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 96 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 97 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 98 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 99 - 60 kg et - 80 kg
- Masters 100 - 60 kg et - 80 kg

Entrée: 12 € sur place - 10 € prévente
5 € pour les adhérents sur préinscription
Entrée gratuite pour les moins de 14 ans

Prix de 1500 € de primes

11 AVRIL

NICE CÔTE D'AZUR FINALE
15^{ème} 2015 FRANCE

18 AVRIL
Enregistrement des participants de 8h30 à 10h30
Début de la compétition à 11h30

19 AVRIL
Enregistrement des participants de 8h30 à 10h30
Début de la compétition à 11h30

BODYBUILDING & FITNESS

Sélection Europe et Jeux Méditerranéens

Infos et réservations 0781912623 et 0786921707

18-19 AVRIL

GRAND PRIX INTERNATIONAL DES PYRENEES
BODYBUILDING - FITNESS
25 AVRIL 2015
Salle de la Municipalité de NARBONNE

EN DEMONSTRATION
PHIL HEATH
4X MR OLYMPIA

PESEE
COMPETITION
25€

INFOS ET RESERVATIONS: BALATREANL@GMAIL.COM

25 AVRIL

Finale France
De Bodybuilding et de Fitness - Sélection Monde NAC

Le 2 MAI 2015
Poids des athlètes
10H12H30
Début de la compétition: 14H15

Clemente Abba Rosales
Rue Jean Moulin
1000 Angoulême

02 MAI

GRAND PRIX DES VOLCANS
2 MAI 2015

SALLE ANIMATIS - ISSOIRE
Enregistrement des participants: de 8h30 à 10h30
Début de la compétition: 12h

Partenaires: **PERFORMANCE**

02 MAI

La National Amateurs Body-Builders Association présente
Sélection pour les Champions du Monde
Al. Univers
N.A.B.B.A. et WFF

BODY RIPERT'S SHOW
18th Show
ROAD TO UNIVERSE
10h00 Préjudging
Entrée 22€
Réservation au 04 42 83 40 23

24 MAI

SAMEDI 30 MAI 2015 dès 10h00

Nice Côte d'Azur
Salle Ripert Rue Torneo Miro 06100 NICE Intervi. JUI

Compétition Internationale IFBB
BODY BUILDING - FITNESS - MEN'S PHYSIQUE - BIKINI

JEUX MEDITERRANÉENS

30 MAI

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

MUSCLE ROCK
WFF UNIVERSE 2015
LA CIOTAT

27 JUIN À LA CIOTAT

ANNONCER VOTRE ÉVÈNEMENT ?

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

ZOOM SUR DAVID COSTA

La passion et les compétences avant tout !

Sportif confirmé et véritable passionné, Il est omniprésent sur la toile, les marques les plus prestigieuses utilisent l'image qu'il représente : J'ai le plaisir ce mois-ci de donner la parole à notre collaborateur, le célèbre coach **David Costa** !

INTERVIEW



ERIC
RALLO- GIUDICELLI 

Photo **JC Genisset &**
Photothèque **David COSTA**

BODYBUILDING-RULES.COM

ZOOM SUR DAVID COSTA

**Le coaching sportif était
une évidence !**



Eric RALLO : Bonjour David, ravi d'interviewer un passionné comme toi, mais surtout un coach expérimenté qui a pratiqué de nombreux sports avant d'obtenir de nombreux diplômes ! Peux-tu nous parler de toi et nous dire comment t'est venu l'envie de devenir coach ?

David COSTA :

Salut Eric ! Merci pour cet honneur : Couverture et interview de ton magazine, et passer après des pointures du bodybuilding c'est top !

Tout petit, j'étais un excité des activités sportives, football, vélo, natation, roller, etc. J'avais un besoin quotidien de me dépenser. En grandissant et suite à un souci de cartilage lié à la croissance, j'ai dû stopper toutes ces activités. Et c'est en regardant les clips de rap et R&B US à la TV que j'ai découvert et apprécié les physiques secs et massifs des chanteurs américains avec en référence le rappeur LL COOL J. A partir de là (16 ans je crois), j'ai commencé à me renseigner sur le sujet et à m'entraîner chez moi. Au moment, du choix d'orientation après le bac, je me suis donc orienté vers STAPS afin de pouvoir évoluer dans ce qui me passionne : le sport. Avec le temps et mon cursus, je me suis de plus en plus rapproché de la musculation tant en théorie (entraînement, lecture, séminaires, stage, etc) qu'en pratique. J'ai alors regardé lorsque j'étais en Licence le contexte du marché de la forme et j'ai découvert ce concept du coaching sportif (en 2007 je crois). En parallèle, et comme nous sommes nombreux à le faire, je donnais déjà en salle lors de mes entraînements, et juste par pure passion, des conseils à des sportifs. Cette vocation pour le partage et la volonté d'aider les gens à évoluer était déjà là ! Le coaching sportif était alors une évidence !

Photo Google Image / Auteur non identifié

LL COOL J

BODYBUILDING-RULES.COM



Eric RALLO : Tu es un athlète complet et ton domaine de prédilection reste tout de même la musculation. Comment pourrais-tu décrire les bienfaits que cette pratique t'apporte ainsi qu'à tes élèves ?

David COSTA : En dépit des dérives que cette pratique peut avoir, c'est à mes yeux un outil extraordinaire lorsqu'on le maîtrise bien. La musculation selon moi n'est pas restrictive. Elle permet avec une compréhension de la physiologie et de l'anatomie du corps un large éventail de possibilités allant du développement musculaire esthétique, à la performance de force, à la préparation physique en parallèle d'autres sport, à l'amélioration de son bien-être quotidien, de son bien être mental, au traitement de pathologies physiques, à la rééducation. Evidemment pour cela il ne faut pas se limiter à musculation = curl. C'est pourquoi je touche au culturisme, à la force athlétique, à l'entraînement fonctionnel, à la préparation physique, et depuis peu à l'haltérophilie pour avoir encore plus d'outils.

Eric RALLO : Quelles sont les techniques d'entraînement et les groupes musculaires que tu affectionnes particulièrement ?

David COSTA : J'aime particulièrement les séances de squat et de soulevé de terre pour le défi et le rapport de duel qu'il faut avoir avec la barre. Et de par leur nature, ce sont des mouvements qui t'éclate si tu te donnes à fond ! Pour lesquels je suis addict au travail de masse et force. Mais j'aime aussi bosser tous les autres groupes musculaires avec des méthodes plus culturistes et des exos plus analytiques ! En fait, tant que l'entraînement induit une amélioration physique en terme de force, masse, endurance ou volume je suis de la partie !

Eric RALLO : Toi qui restes en grande forme toute l'année, comment adaptes-tu ton régime pour être performant à l'entraînement et performer malgré les longues journées de coaching, divers photoshooting et déplacements ?

David COSTA : J'ANTICIPE ! Je prépare mes repas/collations la veille ou quand je ne peux pas, je réfléchis à quand je pourrais m'arrêter dans un supermarché acheter les aliments de la journée. Et durant les coachings, il n'est pas rare que je sorte mon tupperware et le mange pendant les temps de récup !

Eric RALLO : Au delà d'une alimentation équilibrée, quels suppléments utilises-tu et dans quel but ?

David COSTA : Ceux qui favorise la récupération musculaire : BCAA, Glutamine, et un booster selon le moment quand je m'entraîne. Pour le reste tout vient de l'alimentation.

Eric RALLO : Il y a actuellement un fort engouement pour le crossfit et l'entraînement fonctionnel, vous organisez d'ailleurs régulièrement des stages avec notre ami commun Vincent Issartel, peux tu nous en dire un mot ?

David COSTA : Bien que je ne sois pas un crosffit addict, c'est une bonne chose puisque cela à dynamiser la pratique avec charges/barres/kettlebell et le goût de l'effort physique, mais aussi donner un nouveau souffle à la gym et à l'haltérophilie. Mais cet élan de vulgarisation nous conduit à une surcharge d'informations qui sème le doute sur de nombreux aspects de notre métier. Mais aussi à une déformation voir un dénigrement de l'haltérophilie ou de la gymnastique par certains pratiquants...puriste dans l'âme,



j'aime bien quand on respecte sa place et on sait de quoi on parle. Autre aspect négatif, on rencontre très souvent des personnes dénouer de toutes bases scientifiques ou de réflexions qui se cachent derrière des « pseudos » wod ou utilise le terme crossfit car ils ne sont pas capable d'expliquer et de justifier l'intérêt de l'enchaînement. ...or le vrai crossfit ce n'est pas cela.

Quant à l'entraînement fonctionnel, c'est pour moi de la musculation ++, que j'affectionne particulièrement de part les aspects de gains transférables ! Et lors de nos workshops à Dijon, le public majoritairement de coachs apprécie fortement ce type de training !



Vincent ISSARTEL
Photo Thomas
Hazebrouck



Eric RALLO : l'avènement d'internet et plus spécifiquement des réseaux sociaux a démocratisé le sport et la performance en général. Pourtant, lors de notre dernier entretien téléphonique, nous évoquions également le côté pervers de la chose et la nouvelle floraison « massive » de pseudo coach sur internet... qu'en penses-tu ?

David COSTA : Le souci vient comme évoqué précédemment de la surcharge d'informations, de ce libre accès et de la viralité des infos avec internet. Je suis peut-être vieille école mais j'ai du mal avec cette nouvelle génération qui se construit dans le virtuel derrière son écran de pc et commente à longueur de journée des vidéos ou bien diffuse des conseils de mauvaises qualités avec pour seul mérite un physique (sans jambes) qu'ils se sont forgé en 6 mois ou 1 an en utilisant des procédés que je ne cautionne pas. Et ainsi, vendent du rêve à tous les petits jeunes qui débutent et derrière amasse un max de \$\$! Je suis pour l'honnêteté et je ne trouve donc pas cela légitime puisque la réalité c'est le terrain, l'expérience et les échanges avec ses sportifs (que ce soit des compétiteurs ou des sportifs de bas niveau). Comme je l'ai dit il y a quelques temps « on ne se forge pas des gros bras en faisant des curls avec son clavier ».

Eric RALLO : Quels conseils pourrais-tu donner aux lecteurs(trices) du magazine BBR afin qu'ils puissent atteindre leur objectifs (gain / perte de poids, endurance, préparation à des compétitions...) ?

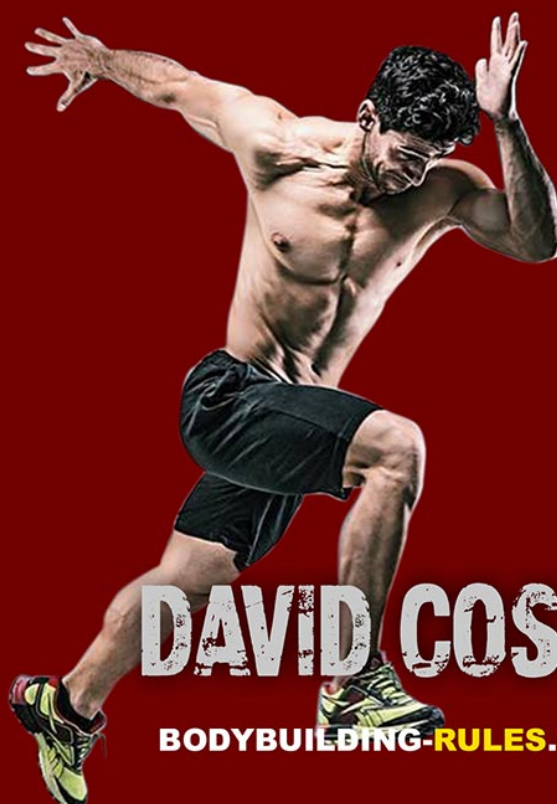
David COSTA : QUAND ON VEUT ON PEUT ! C'est mon crédo ! Evidemment, il faut que l'objectif soit atteignable et il faut se donner les moyens. Pour cela, il est nécessaire de profiter de conseils d'experts !

Eric RALLO : Qu'est-ce qui est le plus important à tes yeux lorsqu'on décide de pratiquer un sport, ou bien se remettre en forme ?

David COSTA : De veiller à la qualité de l'enseignement dont à va bénéficier : diplômes, expertise, performance, vécu du coach ou entraîneur. Car le but est évidemment d'améliorer sa santé et non le contraire !

Eric RALLO : Merci beaucoup David pour cette interview et pour faire partie de notre aventure Bodybuilding Rules !
Un dernier mot pour tes fans, ta famille, tes amis...

David COSTA : C'est toujours un plaisir pour de recevoir des messages de la part de personnes que je motive ! Donc je vais continuer à faire de mieux avec en principe des compétitions en force athlétique et en modèle fitness sur 2015 pour fêter mon retour à l'entraînement !
Merci Eric pour ta sympathie !



DAVID COSTA

BODYBUILDING-RULES.COM

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR





ANABOLIC
GENES .com

**Votre meilleur plan d'entraînement et de nutrition
est crypté dans votre ADN !**



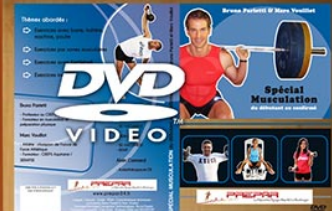
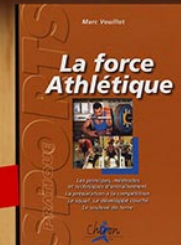
**MARC
VOUILLOT**

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 METHODES STATO-DYNAMIQUES

ZATSIORSKI PROPOSE TROIS OPTIONS:

A LE STATO-DYNAMIQUE À EFFORT MAXIMALE

Exemple : développé couché avec arrêt de 6 secondes (isométrie durant la phase concentrique).

Volume de travail global conseillé par séance :

Séries : de 8 à 10

Répétitions : de 6 à 10

Intensité : 50% à 60%

Récupération : 3 minutes



ARRÊT BRAS À ANGLE DROIT DE PRÉFÉRENCE MAIS D'AUTRES ANGULATIONS SONT ENVISAGEABLES

B LE STATO-DYNAMIQUE À EFFORTS RÉPÉTÉS

Exemple : développé couché avec deux à trois arrêts d'environ 2 à 3 secondes (isométrie durant la phase concentrique) à des angles différents.

Volume de travail global conseillé par séance :

Séries : de 6 à 10

Répétitions : de 6 à 10

Intensité : 50% à 60%

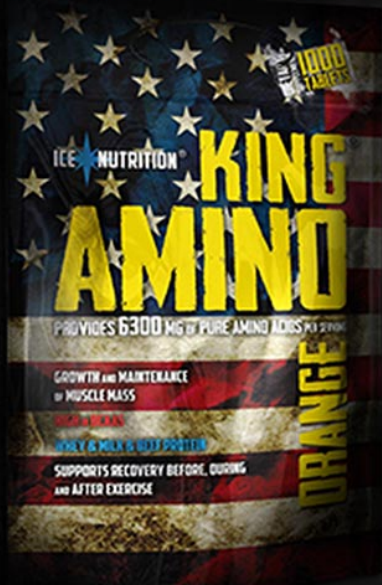
Récupération : 5 minutes



5x Champion du Monde - Vainqueur toutes catégories Top de Colmar - Vainqueur toutes catégories IFBB

**TO BE KING
YOU NEED
MORE
THAN JUST
AMINO**

André Dufrasnes
IFBB Athlete



ICE NUTRITION **KING AMINO**
PROVIDES 6300 MG OF PURE AMINO ACIDS PER SERVING
GROWTH AND MAINTENANCE OF MUSCLE MASS
WHEY & MILK ISOLATE PROTEIN
SUPPORTS RECOVERY BEFORE, DURING AND AFTER EXERCISE
ORANGE

Body Gear, 15 av. du Lycée, 95330 Dumont - www.bodygear.fr

C LE STATO-DYNAMIQUE + EFFORTS DYNAMIQUES

Exemple : squat : 6 répétitions avec 6 secondes d'isométrie, cuisses parallèles au sol + 4 répétitions en concentrique dynamique.

Volume de travail global conseillé par séance :

Séries : de 6 à 12

Répétitions : de 6 à 10

Intensité : 50% à 60%

Récupération : 6 à 7 minutes

Comme nous le montre **Jordan Morand**, arrêt de préférence cuisses parallèles au sol, mais d'autres angulations sont envisageables (photos **Bruno Parietti**)



Ce type de travail peut être envisagé comme nous le montre ci dessous **Jérémy Miahle** sous forme de flexion d'arraché d'un bras, avec un outil sorti de son contexte habituel (photos **Bruno Parietti**)



Il y a possibilité de moduler le travail ; c'est-à-dire :

- Deux phases d'isométrie lors du travail concentrique
- Une phase d'isométrie lors de la phase excentrique + une phase d'isométrie lors de la phase concentrique



LE TRAVAIL **BULGARE**

A LE STATO-DYNAMIQUE LOURD/LÉGER

Exemple : Soulevé de terre à 80% x 4 répétitions avec deux à trois secondes d'arrêt barre sous les genoux (isométrie durant la phase concentrique) + soulevé de terre à 40% x 6 répétitions avec six secondes d'arrêt barre sous les genoux (isométrie durant la phase concentrique)

Volume de travail global conseillé par séance :

Séries : de 5 à 8

Répétitions : de 5 à 7

Récupération : 6 à 7 minutes



Comme nous le montre Anthony Baptiste, arrêt de préférence barre sous les genoux, mais d'autres angulations sont envisageables en fonction des passages difficiles liés à l'exécution du mouvement
(photos **Bruno Parietti**)



B LE STATO-DYNAMIQUE LOURD+PLYOMÉTRIE

Exemple : squat à 80% x 4 répétitions avec trois secondes d'arrêt, en quart de mouvement (isométrie durant la phase concentrique) + 6 sauts de haies ou de bancs

Volume de travail global conseillé par séance :

Séries : de 5 à 8

Répétitions : de 6 à 10

Récupération : 6 à 7 minutes



(photos Bruno Parietti)



C LE STATO-DYNAMIQUE LÉGER + CONCENTRIQUE DYNAMIQUE

Exemple : développé clavicules à 50% x 6 répétitions avec deux arrêts de trois secondes (isométrie durant la phase concentrique) + développé clavicules à 50% x 6 répétitions en concentrique dynamique

Volume de travail global conseillé par séance :

Séries : de 5 à 8

Répétitions : de 6 à 10 répétitions

Intensité : 50% à 60%

Récupération : 6 minutes

Rendez-vous le mois prochain ! Marc Vouillot



Photo Google images

Le travail stato-dynamique peut être effectué très régulièrement, les effets attendus étant pratiquement immédiats.



BLACK PROTEIN®

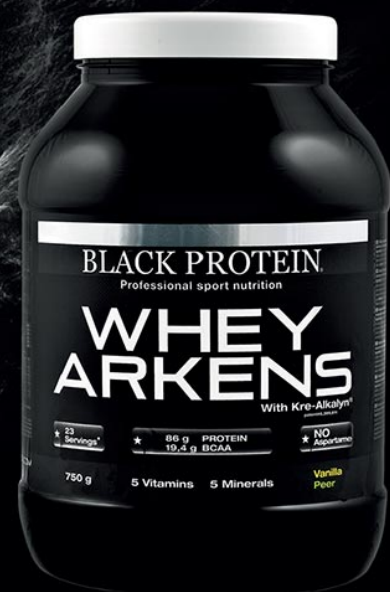
Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

12 Parfums



Rejoignez-nous sur Facebook

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



**CÉCILIA
MARCONATO**
Reporter BBR

PETER FOUCAUX

PHOTOS **BRUNO SOLDANI**



Bonjour les ami(e)s,
me revoilà ce mois-ci pour
une nouvelle mission confiée
par "Le Boss" Eric Rallo.
Le défi : réaliser un article aussi dense
que la musculature de l'intéressé sous la
forme de 5 questions !

Je peux vous dire que lorsqu'on adore
écrire, quand on est désireux d'en
apprendre toujours plus sur des athlètes
qu'on adore, ce qui est mon cas, ce n'est
pas chose aisée !

J'espère avoir su relever le défi en posant
les bonnes questions... je vous laisse en
juger !



Ce mois-ci nous avons décidé de vous donner des nouvelles de notre athlète Pro IFBB Français, **PETER FOUCAUX**.

C'est tout naturellement que ma première demande fût de savoir **pourquoi son retour, initialement prévu en 2014, ne s'était pas fait.**

Il m'apprend qu'on lui a diagnostiqué de l'arthrose à un stade avancé à l'épaule droite ce qui complique énormément les rotations internes et externes et donc ses entraînements.

Il se fait soigné depuis 8 mois par différentes techniques afin de pouvoir maintenir un physique correct.

Si tout se passe comme prévu j'ai le plaisir de vous annoncer le retour sur scène de Peter courant 2016 et toujours avec la Team Menace.

Quand un passionné comme Peter ne peut pas se préparer et doit réduire ses entraînements, il faut savoir rebondir! Lui, a choisi d'en profiter pour développer des idées de reconversion car 2016 et 2017 seront certainement ses dernières années de compétitions.

Même si pendant ces mois d'inactivité la Team Menace et les compétitions aux USA manquent beaucoup à notre cher Mr Foucaux, il a pris la sage décision d'être sérieux dans son rétablissement et ses soins afin de pouvoir revenir en forme en 2016 comme s'est prévu !



PHOTOS **BRUNO SOLDANI**

BODYBUILDING-RULES.COM

PETER FOUCAUX

IFBB PRO



Si vous êtes en contact avec Peter sur facebook, vous avez dû constater, comme moi, que **beaucoup d'athlètes l'ont choisi comme coach.**

Il me confirme que la **Team Foucaux** s'agrandit chaque année avec des athlètes de qualité qui feront parler d'eux prochainement. .. Avec un tel coach, on veut bien le croire ! Affaire à suivre ... Toujours grâce à ces réseaux sociaux, vous n'êtes pas sans savoir, que Pitt a ouvert, avec son associé **Fabrice**, une boutique de compléments nutritionnels sur Lens.

Cette envie ne date pas d'hier et il profite de son arrêt forcé de la compétition et sa rencontre, sur un grand prix, de son associé pour développer son idée et ouvrir sa première boutique **MUSCLE DESIGNER.**



Le concept marche déjà fort et le projet d'une deuxième boutique est déjà en cours!

Peter nous informe que les compétences commerciales de son associé et son statut de Pro IFBB ont donné naissance à des projets sensationnels toujours en rapport avec le bodybuilding.. Toutefois, il n'en dévoilera pas plus pour le moment ...

Pour finir, j'ai voulu savoir comment il voyait son avenir dans le body, voici ce qu'il m'a répondu :

"Et bien Cécilia, toutes les bonnes choses ont une fin, j'aurais 40 ans fin 2016 et après plus de 20 ans de compétitions, j'ai décidé d'arrêter là. Néanmoins j'aurais toujours le "body style", je m'entraînerais toujours ! Et je pourrais me concentrer sur mes projets futurs"

BBR Mag se joint à moi pour souhaiter le meilleur à ce champion, au grand coeur, qui n'a plus rien à prouver dans le milieu !

En tant que passionnée et fervente supportrice de notre Pro Français je suivrais son retour sur scène avec entrain et je suis sûre qu'on ne sera pas déçu de son come back !

Le mot de la fin, comme d'habitude, revient au protagoniste de cet article.

Quant à moi je vous dis au moi prochain les loulous !

"Je tiens à remercier mon sponsor WEIDER pour le sérieux qu'ils ont avec moi depuis plus de 2 ans et également tous ceux qui participent, de près ou de loin à ma réussite"



REJOIGNEZ PETER SUR FACEBOOK



**PETER
FOUCAUX
IFBB PRO**

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 GYM

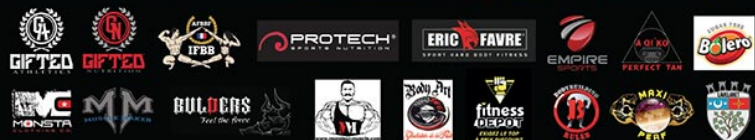
Mehmet
YILDIRIM
EN DEMO

PESÉE :
VENDREDI 24 AVRIL
À PARTIR DE 19H00

COMPÉTITION :
SAMEDI 25 AVRIL
À PARTIR DE 09H00

ENTRÉE
25€

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.)

50€

PAR PERSONNE

AU DELÀ DU 5E RANG

25€

PAR PERSONNE

* 100 PLACES VIP MAXIMUM
SÉMINAIRE ET CONCOURS

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





Emilie ESCAFFRE

Emilie s'exprime en tant qu'artiste. Elle développe sa personnalité, et même sans être sur la plus haute marche du podium, rien ne lui réussit comme le succès. C'est une athlète qui adore la sensualité de son corps et aime attirer les gens. Romantique elle veut toujours commencer un nouveau départ. Sachant profiter de chaque moment, elle représente le rêve de la féminité.

Dans un premier temps la danse classique à haut niveau, lui a forgé ce corps et Emilie la compare à un poème. Beaucoup disent d'elle « *quand elle danse, elle est souriante et belle et semble en train de faire danser les étoiles.* » C'est là l'essentiel, car elle n'oublie pas cette citation d'**Albert EINSTEIN**

« *Les danseurs sont les athlètes de Dieu* ».

Sur scène, en frôlant la victoire, elle est loin de passer inaperçu et cumule actuellement que des places de seconde. Devenue à part entière une adepte du fitness catégorie Bikini, Emilie est une personne artistique, brillante et fascinante.

REPORTAGE DE
PIERRE MAZEREAU



L'Artiste Bikini

Photos :
Pierre Mazereau ,
Eric Rallo ,
Olivier Ripert et
photothèque
Emilie Escaffre



BODYBUILDING-RULES.COM

Olivier Ripert Photo

Souriante et émerveillée

En ajoutant à l'élan de son cœur pour les concurrentes Bikini, derrière la grâce et la sensualité que lui a donné la danse, apparaît l'artiste Bikini.

« Danser, c'est lutter contre tout ce qui retient, tout ce qui enfonce, tout ce qui pèse et alourdit, c'est découvrir avec son corps l'essence, l'âme de la vie, c'est entrer en contact physique avec la liberté. »

Jean-Louis Barrault

Emilie fait sienne cette devise, de ce grand artiste et acteur et avoue se faire plaisir en donnant du plaisir.

Emilie ! Une légende vivante

« Quand tu dances, tu sors de toi-même, tu deviens plus grande, plus puissante et plus belle. Pendant quelques minutes, tu es une héroïne. C'est la puissance ! C'est la gloire ! Et cela t'appartient à chaque représentation, et c'est cela que je veux faire passer dans le Body. »

Les champions sportifs tirent leur motivation d'un plaisir physique à accomplir des performances avec leur corps.

De façon similaire, pour être une artiste, il faut ressentir une certaine excitation à résoudre des problèmes, à affûter ses compétences, à exercer son intelligence. En amour, c'est également une très grande actrice, non pas dans le sens péjoratif du faux-semblant et du mensonge, mais parce qu'elle extériorise admirablement ses sentiments et ses sensations. Exactement comme un bon acteur « paye de sa personne » et « se donne à son public ».

Pierre : « Si désormais Emilie, d'après votre questionnaire, je sais qui vous êtes, et vous considère comme une artiste..., alors vous êtes une artiste. »

Avec des années de danse classique, son goût pour le chant et fan d'athlétisme et en particulier d'Usain BOLT, un très grand champion, on peut la considérer comme lui de « légende vivante ».

Emilie...un véritable phénomène

Elle est née le 21 Mars 1978 à ALBI. De par sa taille 173 cm et son poids en compétition, 60 kg, elle aurait pu aspirer au mannequinat. Elle en a beaucoup rêvé, ayant fait de nombreux défilés étant jeune même durant ses études, une agence de mannequins l'ayant repéré à l'âge de 14 ans, mais sa mère s'y était toujours opposé. C'est une chose qu'elle a longtemps regrettée. Elle a malgré tout été miss Narbonne.

Si l'éducation qu'elle a reçue ne l'a pas bloquée, elle n'a pas d'inhibitions. Elle profite gaiement de l'instant présent, où son humeur fait feu de tout bois, sa verve peut blesser parfois, même si elle attire les hommes, qui pensent que c'est une « allumeuse ».

Titulaire d'un BTS Force de Vente, Option Management Commercial et DEEC (Diplôme Européen d'Etudes Commerciales), elle exerce comme commerciale chez Orange, un métier qu'elle ne fait pas par passion, bien qu'elle dit y exceller sans aucune prétention. Mais son grand rêve était d'être chirurgien en chirurgie viscérale ou plastique.

Elle vit en concubinage avec trois enfants et estime que c'est un véritable travail d'éducation au quotidien. Son partenaire, elle l'a choisi d'après son intelligence et son ouverture d'esprit, plus que par la force et l'ambition, car elle a besoin de son espace et de son indépendance.

Elle adore cuisiner, c'est une de ses grandes passions. Elle aime recevoir du monde et présenter de belles assiettes, toujours à la recherche du mets qui surprendra. Elle fait beaucoup de pâtisserie avec ses enfants





Emilie & Michel

« **J**e suis aussi une épicurienne, j'aime manger en qualité mais aussi en quantité et depuis que je suis rentrée dans le milieu du bikini, j'avoue que j'ai dû revoir pas mal de choses. Quand je suis en diète je cuisine plein de gâteaux. Ma famille n'en peut plus. Je les gave. C'est ma manière de compenser. Quand à mon alimentation elle n'était pas mauvaise auparavant mais elle est devenue plus saine. Je connais désormais la privation, mot qui n'existait pas dans mon vocabulaire auparavant, je me fais toujours plaisirs mais moins souvent. »

Intelligente, fonceuse et tranchante comme une épée, elle possède une assurance énorme. Elle est énergique, déteste la passivité, et est attirée par des sports ou des métiers traditionnellement réservés aux hommes. Incroyable compétitrice, elle ne peut envisager de vivre sans challenge ou de ne pas aller au bout de ses capacités. Avec une générosité en amour de la vie, elle donne et se donne jusqu'au sacrifice, et cela sans rien exiger en retour, sans esprit de calcul, elle donne par besoin de donner.

Ses loisirs : nature, chant, danse et athlétisme.



« **J**e suis quelqu'un qui a besoin de beaucoup d'oxygène. Mais même marcher ne suffit pas pour s'immerger dans un lieu, il faut être dans l'émotion du moment, la lucidité de sa présence au monde, et non dans la routine de mettre un pied devant l'autre. Je n'aime pas rester inactive ou enfermée. La nature est nécessaire à mon équilibre. J'ai besoin de me balader régulièrement ou d'aller courir seule au milieu de la pinède sans musique pour pouvoir écouter le souffle du vent dans les branches, le chant des oiseaux, aller dans les points d'eau, la mer, les rivières, la piscine, Aqualand C'est ma cocaïne (sourires). J'aime aussi le chant et la danse que je pratique dans un groupe ou nous nous produisons dans des cafés, restaurants, fêtes de village. C'est mon côté scénique qui ressort. Je me sens très bien sur scène car j'aime être mise en valeur. » Elle aime également beaucoup l'athlétisme qu'elle a pratiqué, et trouve ce sport très complet et diversifié avec la vitesse, les haies, la longueur, les lancers et l'endurance. Elle a aussi pratiqué à haut niveau la danse classique, à raison de 12 h par semaine pendant 18 ans, et aime cette citation de **Maurice BEJART** : « Dans la danse, on retrouve à la fois le cinéma, les bandes dessinées, le cent mètres olympiques, la natation, avec, en plus, la poésie, l'amour, la tendresse. C'est ça le XXe siècle. »

Comment est-elle venue à son sport :

« J'ai toujours pratiqué le sport. Le ski à 3 ans, la danse à 4 ans. Volley, tennis, athlétisme, le sport a toujours fait partie intégrante de ma vie. J'ai fait une pause de 3 ans durant mes études où j'ai davantage privilégié les sorties, les restos, bref la vie étudiante. Mais ça ne dure qu'un temps. Je suis vite revenue à une vie plus équilibrée en y réintroduisant le sport et j'aime ce mode de vie. »

Ses entraînements, sa diététique et ses titres :

« En période, hors compétitions je m'entraîne 3 à 4 fois par semaine pendant 45 minutes. En période de compétitions ça peut aller de 5 à 6 fois par semaine en séances de 1 heure, plus quelques cours de cardio. »

Un comparatif de son alimentation hors compétition avec celui d'une quinzaine de jours avant les Championnats ou Grands Prix :

« Mon alimentation hors compétition est à peu près de 2.500 calories à 15 jours d'une compétition. Ensuite je suis davantage dans les 1.300 à 1.500 calories, avec un calcul très précis des glucides lipides protéines. Puis juste quelques jours avant j'augmente le potassium et supprime le sel. »

Ses titres, Miss Narbonne et 1^{ère} dauphine Miss Aude à 16 ans, Championne de l'Aude du lancer de disque à 14 ans, 6^{ème} au championnats de France Bikini, 2^{ème} au Grand Prix de Nice. En bikini 2014, 2^{ème} à Muscle Mania et 3^{ème} au Grand de France récemment.

Désormais son entraînement va se concentrer sur les Championnats de France 2015 où elle aspire à une première place.

Ses idoles.

Incontestablement c'est Usain BOLT son sportif préféré. Elle reste très admirative du parcours de ce sextuple champion olympique du sprint qu'elle dit être une machine, un surhomme. Puis dans un tout autre registre elle aime le chanteur Jean-Jacques GOLDMAN, qui n'écrit plus désormais que pour les autres à son grand regret, mais elle reste une inconditionnelle de sa plume. Ses mots la touchent à chaque fois.

Comment réagissent vos parents ou amis (es) à votre passion sportive ?

« Alors là, pour ce qui est de ma mère ce n'est pas accepté ni compris. Pour elle je me fragilise la santé, je maigris trop, je fais trop d'efforts et elle a cette image que si l'on voit mes abdos je ressemble à un homme. Pour elle quand elle me voit tout en bling bling le jour des compétitions, c'est de l'artifice. Certes, mais les 360 autres jours c'est survêts, queue de cheval et en avant pour transpirer. Mon père lui s'en fiche un peu, mes frères ont du mal à comprendre, seule ma sœur s'y est faite et m'aide désormais dans mes choix de bikini. Mes amis ne comprennent pas non plus. J'ai créé un facebook spécifique où je n'ai accepté pratiquement que des gens de ce milieu car sur mon privé je n'y mets presque jamais de photos concernant ce sport. La seule fois où je l'ai fait, les critiques ont fusées mais je ne crois pas être la seule dans ce cas. Du coup je ne m'entoure pour ceci que de mon conjoint ou des gens très très proches comme le parrain et la marraine de ma fille, mon coach et sa femme. Il y a beaucoup de jalousie dans les critiques. »

Quelles sensations vous procurent le fait de vous présenter devant votre public ? « J'adore être sur scène, être mise en valeur pouvoir me mouvoir comme je l'entends en défilant, et sourire. Je suis très à l'aise sur scène, d'autant que je viens d'obtenir tout récemment un sponsor **PREMIUM SPORT NUTRITION** de **Patrick OSTOLANI** où j'ai le plaisir de rejoindre le grand champion **Philippe EICHLER**. »



Patrick Ostolani



Philippe Eichler

Ses ambitions :

Sportivement elle désirerait décrocher une médaille d'or en Bikini France pour avoir la chance de concourir en international, mais aussi avoir plus de week-end en amoureux ou de voyages en famille.

Un souvenir hors du commun :

« Lors d'un passage télévisé Vincent LAGAF m'a proposé de devenir une de ses gaffettes, hélas je vis dans le sud ! »

Un mauvais souvenir :

Un mauvais souvenir : Son premier concours en bikini. Première scène, un championnat de France, dans un lieu fermé et sombre, sous les projecteurs. Elles sont nombreuses et les comparaisons durent. Entre le stress d'une première fois et la chaleur des projecteurs, son tan ne cesse de couler. C'était affreux, elle dit qu'à sa sortie de scène on aurait dit halloween.

Ses émotions et sensations en compétition ?

« Le jour de la compétition il y a l'excitation de la préparation esthétique, maquillage, coiffeur, bijoux, tout ce qui plaît aux vrais filles. Une fois prête on commence quand même à se regarder les unes les autres pour voir ce qu'elle aura de plus que moi ou pas, même si nous nous entendons toutes très bien. Puis arrive l'instant où le ventre commence à se nouer, la soif qui ne cesse de croître et dès que ça démarre et que l'on monte les marches, alors là, c'est la jouissance l'accomplissement de tant d'entraînements et de souffrance. Tout s'envole et on a que quelques minutes seulement pour tout montrer. »

Les compétitions terminées, elle veut garder toute sa vie un air de jeunesse..... ?

- J'aime cette citation de Claude LELOUCH : « La compétition sportive est une parabole qui illustre parfaitement la grande course de la vie » – car on veut toujours plus. Chaque fois qu'une série de compétitions est terminée il y a la pression qui retombe, mais aussi une fatigue extrême et une baisse de motivation à se relancer pour s'entraîner. Après 15 jours ça passe et on se met le prochain objectif en tête pour rester concentré et travailler au mieux. Quand ça s'arrêtera ! eh bien je n'ai pas envie d'y penser pour l'instant. Je verrai le moment venu, mais mon devenir est avant tout de garder toute ma vie un air de jeunesse, une fraîcheur de sentiments, une vivacité et un grand dynamisme physique. Mais avant tout j'aimerais comme Michelle LEWIN, faire de la pub des photos concernant le sport ou la mode pour des magazines car j'adore la photo. »

Emilie pratique ce sport par plaisir mais aussi pour être en bonne santé pour ses enfants bien entendu, son conjoint qui a tant de compréhension et d'amour, sa sœur et son coach qui est devenu quelqu'un de très important pour elle, même si elle ne lui dit pas assez, il fait désormais parti de sa vie. Puis rester en forme et garder une bonne énergie et un bon dynamisme ainsi qu'un corps tonique est important à ses yeux.

« Quand elle se déplace on a l'impression qu'elle danse. A ses yeux on voit son bonheur de revivre. Dans ses déplacements, l'entrecroisement de ses jambes comme le mouvement de ses mains qui semblent parler, lui confèrent quelque chose d'à part, celui d'une Reine du Body. »

Pierre Mazereau

Emilie Escaffre



MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

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

→ PROPOSEZ NOUS
**VOS PHOTOS
ET VIDEOS***

contact@bodybuilding-rules.com



**A L'ENTRAINEMENT
SUR SCENE
HUMORISTIQUE
INSOLITE...
ARTISTIQUE
EN VILLE**



UNIQUEMENT

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

ARTHUS KERVOT / PHOTO :

PIXEL Photography

BODYBUILDING-RULES.COM



«SPORT PASSION»

ERICK ^f CANNIZZO

51 ANS
MISTER PÉROU
2014

REPORTAGE DE
PIERRE MAZERAU
PHOTOTHÈQUE ERICK CANNIZZO

Aujourd'hui ce n'est qu'un premier pas pour son retour en compétition, prochainement, il vise **Mr. Amérique du Sud 2015**.

Erick : « *Le bodybuilding est ma passion, si de plus il me garde en bonne santé, alors je remercie le ciel de ce beau cadeau....* »

Plus qu'une simple passion, son sport guide le fil de sa vie. Sans lui, ses rêves seraient finis et son cœur meurtri. L'existence consacrée à cet amour de l'entraînement, de l'alimentation et de la compétition est un investissement de chaque jour. C'est un pur bonheur, un besoin de se défouler, de finir ses entraînements épuisés. C'est un culturiste et l'entraînement est sa passion. Non il n'est pas devenu fou. De ces désirs, le cœur a ses raisons, comme pour sa femme et ses enfants, les amours de sa vie.

Erick : « *Pour moi, la joie et le bonheur sont universels. Que se soit dans n'importe quel sport ou autre chose de bien qui arrive dans la vie de chacun, naît une explosion, une envie de crier son bonheur et de le partager avec tous...* »



FOCUS
ATHLÈTE



www.90291fitness.com



Un passionnant parcours semé de déplacements.

Erick est né le 10 avril 1963 à Cannes dans les alpes maritimes et vit actuellement à Trujillo, La Libertad au Pérou.

Cet athlète de 174 cm pour 98 kg hors compétition et 92 en concours aime le bodybuilding sous toutes ses formes, théoriques comme pratiques.

Avec un niveau bac +3, il entre dans l'armée de l'air et en ressort après 30 ans de services. Retraité de l'armée et marié, il a 3 enfants : 33 ans, 7 ans et 3 ans, plus une petite fille de 4 ans. Il officie actuellement comme "entraîneur personnalisé" à son compte, un métier qu'il exerce avec passion : **« J'essais de restituer au mieux mes connaissances, mais je n'hésite pas à demander à plus qualifié, si je suis dans le doute pour telle ou telle raison. Je suis arrivé au body par le biais du judo. J'étais compétiteur et je voulais améliorer mes performances au sol. J'ai commencé à soulever de la fonte et voila, la fonte a pris le dessus. Mais je suis toujours stimulé par l'image de mon Papa, qui continu encore aujourd'hui à 75 ans, levant ses haltères dans son garage avec les poster de Robert DURANTON accrochés au mur ! »**

Ses premières compétitions datent des années 90/93 Grand Prix Pierre Magnier à VAUVERT. Il dit qu'à l'époque c'était le tremplin pour les culturistes du sud de la France. Il terminera 3ème, une place qui va lui coller à la peau toute l'année jusqu'à la finale France où il termine bon dernier en taille moyenne lourd. A l'époque la WABBA non plus ne pardonnait pas le manque de viande. Il a prit le taureau par les cornes et s'entraîne comme un fou sur Vauvert car il est basé sur Nîmes. C'est là, qu'il croise la route de grands champions comme Philippe ECHLER pour ne citer que lui, car sa grande classe perdure encore aujourd'hui. Mais également Hervé ALMUNEAU, Gérard LEROY, Tony LAMOUCHE etc ... Cette année là, il gagne à VAUVERT, les Grands Prix du Sud de la France et termine 3ème à la finale France en 1995, mais ne fera que le Grand Prix de NICE, car ensuite il est muté sur PARIS.



En 1998, il remonte sur les planches avec la NABBA et termine 3ème à France, puis il prend une année sabbatique et gagne France NABBA en 2000, fait le top 10 à Europe en Italie, et termine 8ème à UNIVERS en Angleterre en taille moyenne lourd. En 2001 il est muté au Sénégal jusqu'en 2003, puis une rupture du tendon d'Achille en décembre 2003, l'éloigne de la scène, jusqu'en 2005. Ensuite il gagne la coupe de PARIS et termine second à la finale France FFHMFAC. La même année il gagne France IBFA et termine 5ème à Europe à SAPRY en Italie.

« Puis las de devoir gérer sans cesse mes mutations avec l'entraînement, je décide, en 2005 de m'éloigner de la compétition, et ceci pendant presque 10 ans. En 2010 je prends ma retraite militaire, travaille dans la sécurité, car j'ai un diplôme en Sécurité Industrielle (CT CERIC), ou je vais faire la rencontre fabuleuse d'une personne formidable, mon ami, mon frangin Ryad OURABAH, un passionné de Body et directeur - Gérant de la firme Bodybuilding et Fitness 90291. »



FOCUS ATHLÈTE

ERICK CANNIZZO



Olympia, Ryad et Christelle



Il dit de cet instant être le plus beau jour de sa vie !

SON ENTRAÎNEMENT :

Il s'entraîne tous les jours de 1h30 à deux heures, incluant ses séances d'abdos quotidiennes, du lundi au samedi avec un repos le dimanche.

Il fait attention toute l'année à son alimentation, car passé 50 ans il est difficile, du moins pour lui, de «cramer» les calories. Alors diète toute la semaine et relâche le dimanche. Pas d'hydrates après 16 heures est sa façon d'articuler ses repas. A partir de là, il se lève le matin avec la faim et profite d'un excellent petit déjeuner avant le training à 6h00.

Quinze jours avant un grand prix ou un championnat, il décharge en hydrates pendant 8 à 10 jours, puis effectue une recharge glucidique les derniers jours sans surcharger son organisme.

SON RETOUR SUR SCÈNE CETTE FOIS-CI AU PÉROU

Pendant une année il va se préparer et termine premier à Mister Perou Master plus de 50 ans en mars 2014. En juillet il gagne le "Selectivo", la sélection pour partir à Sud Amérique, mais par manque de chance, il ne peut accompagner l'équipe du Pérou, ses papiers n'étant pas terminés. Mais ce n'est que partie remise car Erick est un teigneux. **Il prépare à nouveau le Selectivo 2015 afin de participer aux championnat d'Amérique du Sud.**

PLAISIRS ET ADMIRATIONS

Loisirs : « J'aime beaucoup le cinéma et la lecture. Les films d'action ou autres lorsque je n'ai pas envie de trop réfléchir... suspense, policier, intellectuels lorsque mon cerveau s'y prête ! Un bon bouquin de temps en temps, "La puissance de l'ange" et le "Huit" sont mes ouvrages de référence ! Bryce Courtenay et Katherine Neville sont mes écrivains favoris, »

Athlètes : Concernant ses athlètes préférés, son choix va principalement vers **Kai Greene** et **Paige Hattaway** !

Autres : Il aime cuisiner, mais manque de temps en ce moment. Mais sa femme cuisine à merveille, donc il se contente de déguster.

Et quand on lui demande s'il abandonnerait son sport favori pour l'amour de sa partenaire, il dit ne pas penser que son épouse le lui demande, mais que choisir entre elle et sa passion, par amour il pense qu'il lèverait un peu le pied.



FOCUS ATHLÈTE

ERICK CANNIZZO

PASSION BODY, SOUVENIRS ET REMERCIEMENTS

Comme beaucoup d'athlètes, il adore monter sur scène et se présenter au public. A cet instant sa seule ambition... prendre du plaisir et en donner...

« **Chaque compétition m'a laissé un souvenir inoubliable, un goût suave dans la bouche, une boule au ventre quand les lumières s'éteignent, mais gagner ici au Pérou fût un jour magique, une joie inexplicable et incommensurable. Je tiens à remercier le Président de la fédération IFBB du Pérou, Le Docteur Florencio Felipe PORTOCARRERO SUAREZ, une personne extraordinaire, qui m'a donné la chance d'arriver là aujourd'hui, ainsi que trois superbes athlètes, Martin De La CRUZ, Henry SALDAGNA et César QUISPE. Partager la scène avec eux fût un grand honneur !**

Les compétitions terminées, un bon repas, un débriefing sur les bons et mauvais points et on repart au gym ! »

Sans regret et sans remord, il dit : « *La mémoire du cœur efface les mauvais souvenirs et embellit les bons* ». C'est grâce à cet artifice que l'on parvient à accepter le passé.

UN CHOIX DE VIE

Il a choisit de vivre au soleil, c'est pour cela qu'il se trouve en Amérique du Sud, où il y passe des jours heureux avec toute sa petite famille, car il adore les enfants.

Ses parents sont très fiers de ses performances, même s'ils se font du soucis de temps à autres, car ils sont très éloignés, mais lui n'oublie pas que c'est grâce à eux qu'il est arrivé aujourd'hui là où il en est. Il n'oublie pas non plus son **frère** et sa **sœur** qu'il adore même s'ils se voient peu !

ERICK : Je ne peux terminer cette interview sans adresser ce message à mon ami et frère Ryad OURABAH, sans qui ce reportage n'aurait pu se faire.

« Tu es mon frère,
Et je t'aime comme tu es.
Tu comptes beaucoup pour moi,
Je ne te le montre peut être pas autant,
Mais je le pense tout au fond de mon cœur.
On se voit moins qu'avant mais cela ne change rien,
Merci pour tout ce que tu fais pour moi.
Tu es toujours là pour moi,
Et sache que moi aussi,
Je serai toujours là,
Quand tu en auras besoin,
Car dans mon cœur,
Tu y resteras,
Pour toujours,
Je t'aime,
Grand
Frère. »

Erick



Le bonheur en famille



FOCUS ATHLÈTE

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 » ...

06 86 60 70 89 ■ taussenac@free.fr

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

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

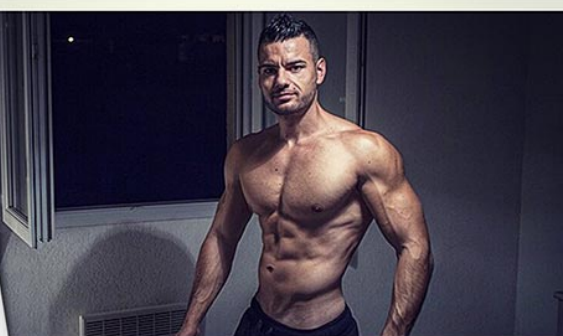
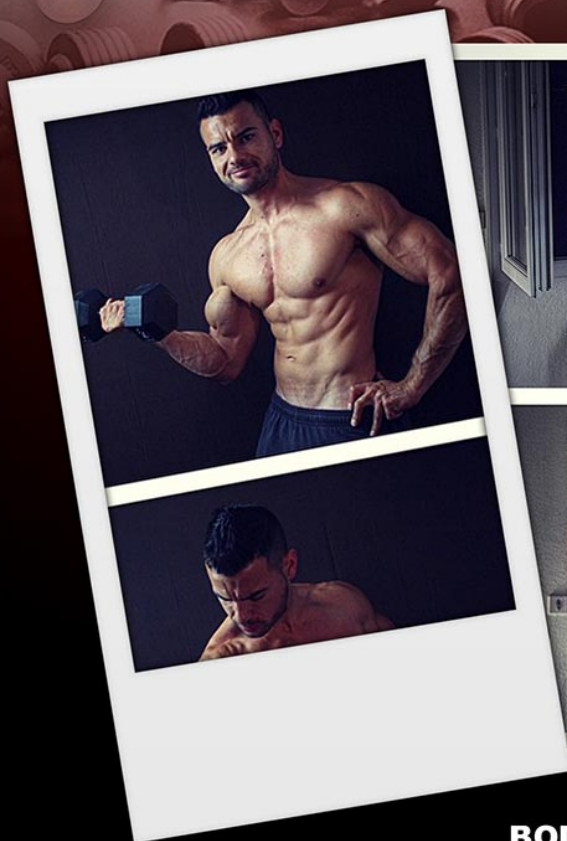
MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photothèque Théo

4 ASTUCES POUR ÉLIMINER LA RÉTENTION D'EAU

Sur mon blog, je reçois beaucoup de questions sur ce phénomène de rétention d'eau, en particulier sur les jambes pour les femmes et sur le ventre pour les hommes. Je vais vous donner quelques conseils concrets pour éviter ce phénomène.



4

ASTUCES POUR ÉLIMINER LA RÉTENTION D'EAU

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

- 1** Boire plus d'eau, doublez votre consommation d'eau dans un premier temps, vos urines doivent être fréquentes (6 à 7 fois par jours) au début vous allez faire encore plus de rétention d'eau, c'est le temps que votre organisme s'habitue à cette nouvelle hydratation, il va ensuite éliminer l'excès naturellement.
- 2** Eviter les graisses saturées et les produits transformés qui contiennent trop de sel
- 3** Transpirer à l'entraînement, oui avec le temps je commence à me rendre compte, que l'on peut accélérer l'élimination d'eau grâce à un entraînement de type cardio en transpirant. L'utilisation d'une ceinture de sudation est une bonne idée pour augmenter la perte d'eau durant la séance.
- 4** limiter le lactose, préférez une protéine type isolate ou oeuf (attention au sel qu'elles contiennent) plutôt qu'une caséine ou une whey classique.

Vous pouvez retrouver tous mes articles et vidéos sur mon blog www.Fitnessmith.fr



90291[®]

Body Building & Fitness

By R.



EXERCICE
DU MOIS

M

OLLETS

Elévation des mollets à la presse
Leg press calf raise

Mike
MATARAZZO
IFBB Pro

photos google images



COACHING SCÉNIQUE



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

COACHING « **MAKE UP** » : **LES HOMMES AUSSI !**



KAREN
FELIX

Oubliée l'idée de se « charbonner » le visage avec du tan si on veut avoir bonne mine et ne pas avoir l'air de sortir de la mine !...

J'ai commencé à maquiller les athlètes hommes il y a plusieurs années. Mais je me suis penchée sur ce sujet avec un regard beaucoup plus pointu cet été en revenant de ma formation de maquilleuse à Paris.

Avant j'améliorais l'aspect du visage passé au tan avec seulement quelques coups de crayons. A présent je me sers uniquement de cosmétiques choisis dans le plus haut de gamme réservé à la scène, axé sur la longue tenue et la matité.

J'applique des correcteurs foncés proches de la couleur du tan mais aussi plus clairs pour redonner au visage son relief naturel. Je pose ensuite un fond de teint de scène plus foncé pour unifier le tout. Une fois terminé on peut voir ressortir les yeux, les sourcils, les pommettes, la bouche de façon beaucoup plus naturelle et harmonieuse. Le rendu, la tenue et le confort sont de bien meilleure qualité qu'avec une simple application de tan.

Stéphane Pelloquin a testé ce « Make Up Men » durant sa saison d'automne 2014.

COACHING « MAKE UP » : LES HOMMES AUSSI !

Karen : Stéphane, quelles grandes différences constates tu entre le tan et le « make up » sur ton visage :

Stéphane : « La grande différence réside essentiellement sur le confort et l'effet meilleure mine.

En effet lorsque l'on est sur scène avec un tan traditionnel sur le visage on peut se sentir dans un confort désagréable dû à la chaleur dégagée par la lumière assez forte, les efforts aussi font que la transpiration fait couler le tan et le rend collant.

Durant des années je me suis tout le temps tanné le visage comme le reste du corps sans me poser la question d'une autre alternative possible.

Beaucoup d'entre nous sommes marqués par le régime et une fois le visage tanné au lieu de nous avantager nos marques de fatigue sont accentuées.

Comment pouvoir améliorer cela de façon positive ?...

La solution, c'est Karen qui me l'a donnée tout simplement en me proposant de me maquiller uniquement avec des cosmétiques utilisés spécifiquement pour la scène !!!

Son concept est simple : faire ressortir ce qui me met en valeur et masquer au maximum l'aspect buriné produit par la sèche et la fatigue.

Elle prend en compte la morphologie de mon visage, la couleur de mes yeux, de mes cheveux, de mon teint et de mon tan.

Pour exemple, moi-même étant blond, mes sourcils se trouvent être assez clair.

En l'occurrence il me faut donc foncer ceux-ci pour qu'ils soient visibles et rendent mon expression plus naturelle.

Après avoir appliqué une crème de base spéciale matité et longue tenue Karen joue avec une grande palette de coloris. Elle utilise des correcteurs crème compacte pour travailler les ombres et lumières de mon visage tout en se rapprochant de la couleur de mon Tan. Enfin elle applique un fond de teint plus foncé pour harmoniser le tout. Depuis ses différents essais je ne me tanne plus le visage, je préfère et de loin mon « Make up Mec » !

Finis les coulures de Tan et les yeux parfois irrités, je me sens frais et propre même en sortant de scène.

Pour ma part je n'ai pas besoin de retoucher mon visage après le pré judging mais Karen porte une grande attention si besoin est de faire des retouches pour le passage du soir. On est perfectionniste ou on ne l'est pas... **Dès qu'elle commence quelque chose Karen pousse toujours le détail plus loin !...**



Colmar 2008...

<== 2008 : TAN

Make up Men

===== >>>

no comment !

2014...



Make up Men réalisé !
Relax avant la compet



...Southport 2014

*Stéphane PELLOQUIN a adopté
le « Make up Men » depuis
Southport pour Univers NABBA
en oct 2014.*



Karen-Trainee-Coaching-Scénique



Stéphane Pelloquin

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



Entretien avec
**OLIVIER &
MARIE-PIERRE
RIPERT**

Interview
CHRISTOPHE DUCOS

VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA

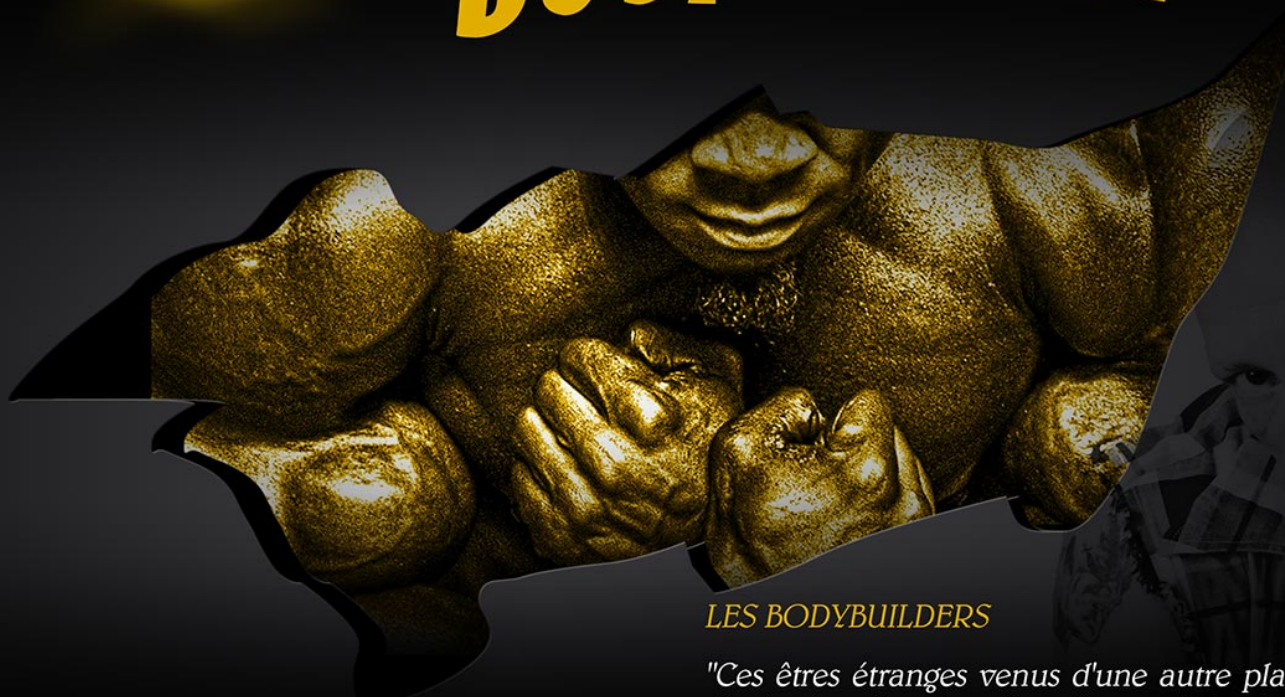
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS





LES BODYBUILDERS



LES BODYBUILDERS

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

BernarDDato's
f Totems



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

Les cuisses de l'Oncle Tom n'entraient pas dans les cases. Car les cases de l'Oncle Sam étaient par trop étroites, et les quadriceps de l'oncle Tom trop gros. N'y avait-il pas une place pour Tommy Platz, sur le trône du Mister « O » ? Lou Ferrigno, sur la photo, n'en revient Platz. Ce qu'il contemple n'existe Platz. Et Tom lui-même, sur la photo, maintient dans son regard son plus sérieux vibrato, car de facto, ce qu'il voit dans le miroir n'est Platz humain.

Faire voir ce qui n'existe pas, faire exister ce qui ne sera plus, que ça ait plu ou déplu, opération magique, apparition chimérique... N'y avait-il pas une meilleure place pour le chaman des squatz, sur la Platz publique du Mister « O » ? Si de nos jours les cuisses des olympiens sont énormes, nulle trace de ces adducteurs qui descendaient jusqu'au genou, nulle trace de ces découpes galbées et angulaires comme d'improbables cailloux, nulle trace de ces stries comme des feuilles d'arbres fossilisées sur de la roche nue, sur une figure de proue... Ne subsiste, sur les podiums d'aujourd'hui, aucune tratz de la création de Tom Platz. Ephémère chimère, légendaire, il aura eu la Platz du passager...

BernarDDato



LES
BODYBUILDERS

BernarDDato's Totems #9

(Né le 26 juin 1955, champion du monde en 1978, 3ème à Olympia 1981, et retiré des compétitions en 1987, Tom Platz, qui imposa de nouvelles normes pour le bas du corps, est une pierre angulaire de l'Histoire du bodybuilding)



OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES



**JEFFREY
KING**

MR AMERICA, WORLD, UNIVERSE NABBA

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

IFBB PRO / HALL OF FAME



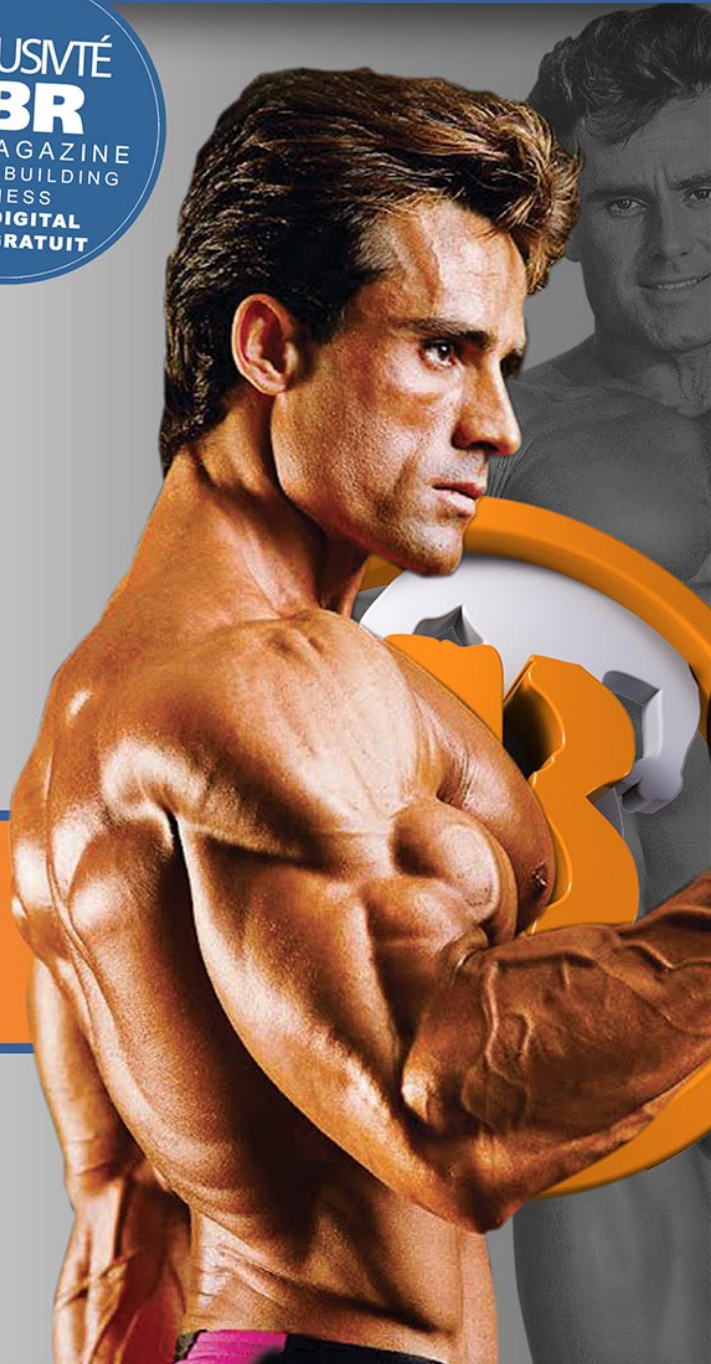
EXCLUSIVÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
100% DIGITAL
100% GRATUIT

« L'INTENSITÉ »

CONTACTEZ
FRANCIS



**PROPOSEZ VOS SUJETS
DE DISCUSSION ICI** 



FRANCIS BENFATTO
CEO BENFATTO NUTRITION



CELL: + 27 74 222 2882

EMAIL: francis@benfattonutrition.com

FUEL YOUR PASSION | www.benfattonutrition.com

TRAINING **CAMP**

ENTRAÎNEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

Le circuit Hit cardio est une forme de résistance en utilisant l'aérobic à haute intensité. Il vise le renforcement de la force et l'endurance musculaire. Un «circuit» est une réalisation de tous les exercices prescrits dans le programme.. Le temps entre les exercices du circuit est court.

CIRCUIT
HIT
EN PLEIN
AIR

MY
COUSTELS

VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO



PHOTOS : MY-LINH COUSTELS !

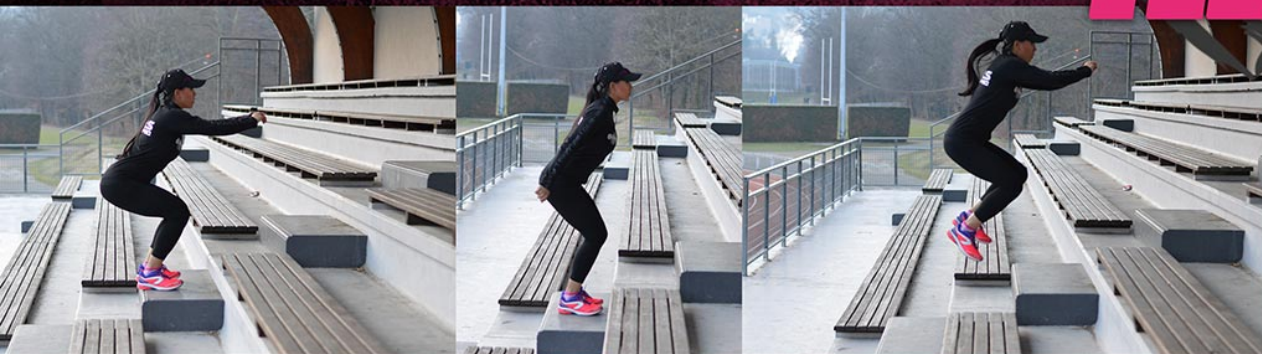
BODYBUILDING-RULES.COM

TRAINING CAMP

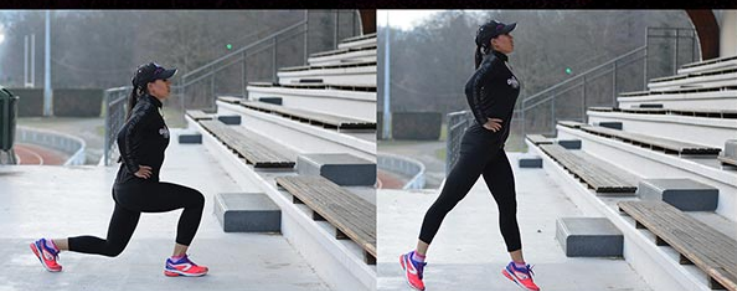
ENTRAÎNEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

Circuit Hit cardio à répéter 4X

1 : JUMP SQUAT X15



2 : FENTES SAUTÉ X15



3 : TRICEPS DIPS X15



4 : POMPES 1 JAMBE X15



CIRCUIT HIT EN PLEIN AIR



My Coustels IFBB Bikini Pro



BIKINI TRAINING CAMP

INSCRIPTIONS : MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM



FIRST CLASS
NUTRITION

PANCAKE MIX



PETIT-DÉJEUNER OU
COLLATION PRÉPARÉ
EN QUELQUES
MINUTES.

A BASE DE FLOCONS
D'AVOINE



**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 !**



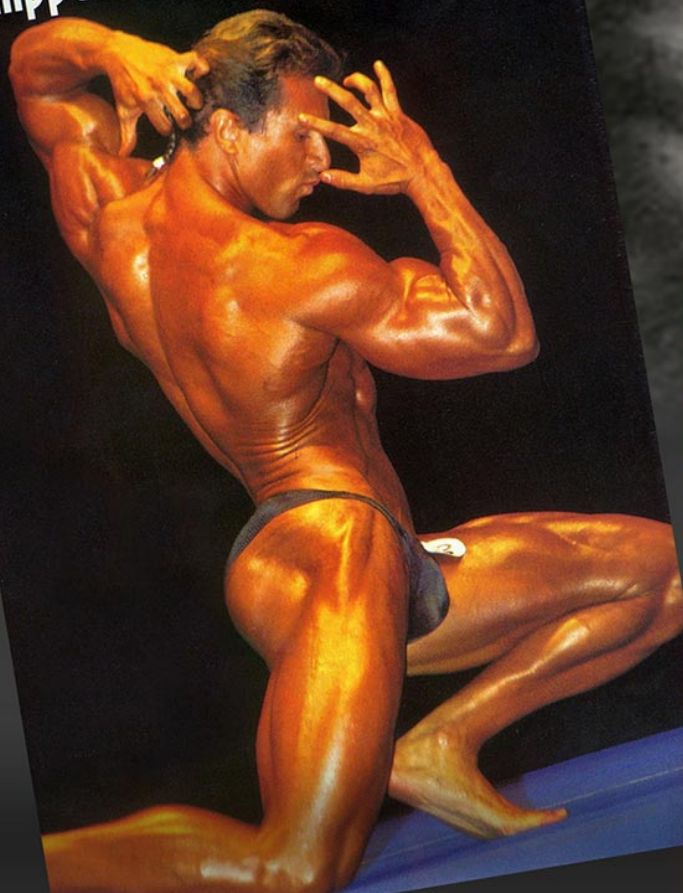
Entretien avec

PHILIPPE LAMACHE

Interview
CHRISTOPHE DUCOS 



Philippe Lamache



VALHALLA
ALKYRIE





NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS



A VIDEOSTEST.COM nous testons et testerons pas mal d'accessoires: gants, bandes élastiques, haltères ajustables ... Il y a beaucoup d'articles qui arrivent sur le marché à ce niveau là.

Mais lorsque je vais dans les salles de musculation je constate la plupart du temps que seuls les gants, les sangles et parfois des ceintures de force sont utilisés par les pratiquants.

Alors plusieurs hypothèses pour expliquer cela :

1) Le prix parfois excessif 2) le manque de connaissance sur l'usage 3) Et parfois certains articles ne sont que des gadgets ...

Mais en même temps, j'entends ici et là des personnes se plaindre de troubles ou autres et qui pourraient être justement solutionnés par l'usage de certains accessoires.

Par exemple : 1) pour les tractions nous avons déjà testé des crochets qui permettent de ne pas lâcher prise.

2) Ceux qui se plaignent de voir leur serviette qui est posée sur le banc, tomber à terre à chaque série, sachez qu'il existe un système de serviette qui s'accrochent au banc.

3) Si vous travaillez lourd avec haltères chez vous, il existe des systèmes de crochet « repose-haltères afin d'éviter les difficultés correspondantes à prendre ces dernières au sol pour les lever et également afin d'éviter de les faire chuter

Vous l'avez compris, VIDEOSTEST et BBR contribueront justement à vous les faire connaître cette année.

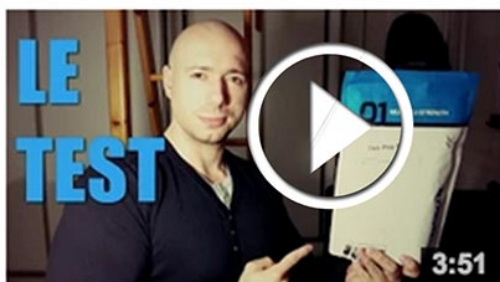
Entre temps n'hésitez pas à regarder nos anciennes vidéos : « rubriques accessoires ».



par **AIKI**
VIDEOSTEST.COM



LES MARQUES FONT DES PROMESSES, **NOUS LES VÉRIFIONS**



Test complement alimentaire : ISO PRO 97...



Prends de la masse avec l'esprit: L'effet placebo pa...



Test Complement alimentaire : booster...

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



N°24

BEFORE AND AFTER

LA TRANSFORMATION DU MOIS

AMATEUR

23 ans
Né le 27 Septembre 1991
lieu de résidence : Biarritz
Taille : 177 cm
Poids : 70kg



JÉRÉMY COULON



photothèque jérémy Coulon



2013



2014



2014 SUITE



2015

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

CONTACTEZ NOUS

EMAIL : CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

SST[®]

SARCOPLASMA STIMULATING TRAINING

Photos DAVID PAREL ET AMARANIA 2000

IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR
NUTRITION - TRAINING - COACHING

SST BACK WORKOUT WITH NICOLAS VULLILOUD



HAMMERSTRENGTH ISOLATERAL ROW @ 160KG



avec **NICOLAS VULLILOUD**



BODYBUILDING-RULES.COM





MY
COUSTELS
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO



la recette de My

CE MOIS-CI VOUS ALLEZ VOUS RÉGALER AVEC UN
PANCAKES À LA COURGETTE SPAGHETTI

Recette et photos : My Coustels

BODYBUILDING-RULES.COM



préparation :

- 1/ Mélanger le tout dans un saladier
- 2/ Chauffer la poêle à feu doux, puis utilisez soit du Pam Spray ou de l'huile de coco que vous essuiez avec un essuie-tout.
- 3/ Versez votre préparation en faisant des petites portions et laissez cuire 2mn à feu doux. Retournez la pâte pour bien cuire de l'autre côté.
- 4/ Dégustez chaud !!! Huuummm !



Pancakes à la courgette spaghetti *Recette pour 2 personnes*

Ingrédients :

- 200g de courgette spaghetti
- 2,5 CS de farine coco Bio
- Arome vanille (option)
- 1 œuf
- 20g de Whey 100% Isolate
- 3CS de lait d'amande sans sucre
- 1cc de levure chimique
- 2CS d'Edulcorant ou stévia (option)

Valeurs Nutritionnelles : (1part)
Protéines : 14,5 - Lipides : 7 g
-Glucides : 12,5g -Calories : 168 kcal

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

MY COUSTELS
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

4H AVEC MY
EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL

f My Coustels IFBB Bikini Pro

LOCALISATION : LYON (FRANCE)

INSCRIPTIONS
MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM

POWER SPORT NUTRITION **BIB THE BIKINI BOX** **TEAM MENACE**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Jay CUTLER
4x Mr Olympia

Photo by Luca Alfieri (L.A Design)



TÉLÉCHARGER

Photos
Luca
Alfieri

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



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



Moreno Editor



**BODYBUILDING
MOTIVATION - Be...**

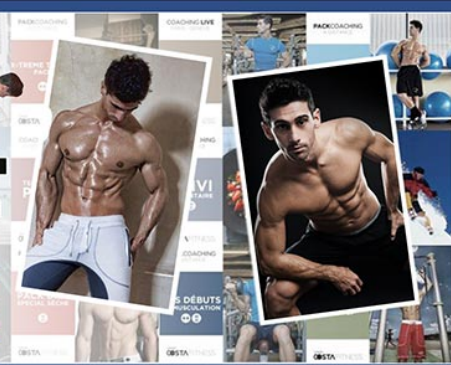


**Bodybuilding Motivation
2015 - 'Intention' (Moreno...)**

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



DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

ANABOLIC GENES

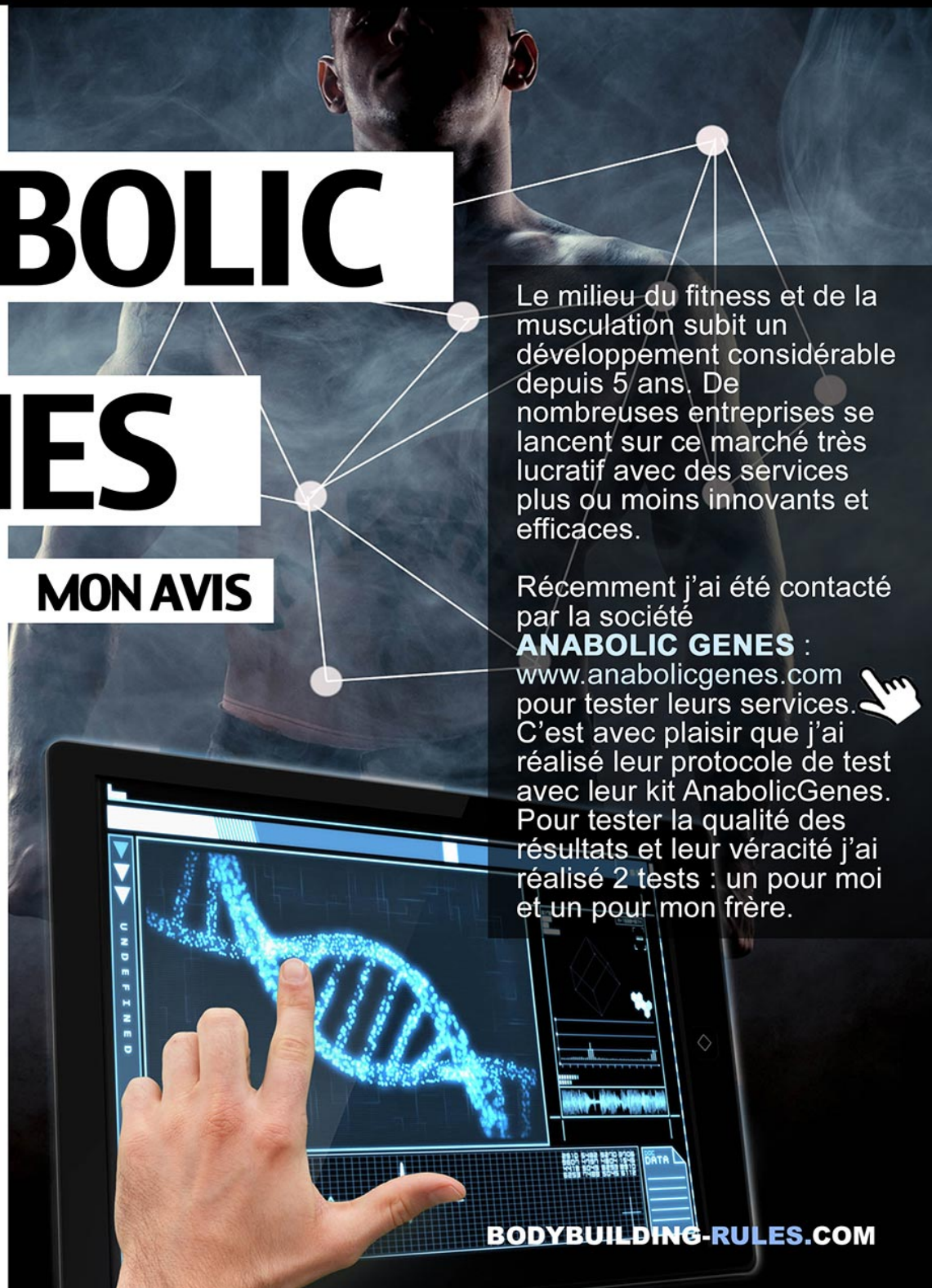
MON AVIS

Le milieu du fitness et de la musculation subit un développement considérable depuis 5 ans. De nombreuses entreprises se lancent sur ce marché très lucratif avec des services plus ou moins innovants et efficaces.

Récemment j'ai été contacté par la société

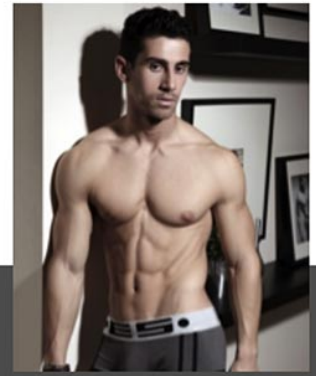
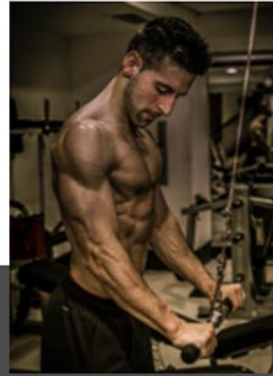
ANABOLIC GENES :
www.anabolicgenes.com pour tester leurs services. 

C'est avec plaisir que j'ai réalisé leur protocole de test avec leur kit AnabolicGenes. Pour tester la qualité des résultats et leur véracité j'ai réalisé 2 tests : un pour moi et un pour mon frère.



BODYBUILDING-RULES.COM

Ainsi en analysant les rapports de ces 2 personnes connues, je pourrai facilement conclure aux bienfondés des résultats puisque pour mon frère et moi-même, je connais les réactions de nos corps aux divers entraînements, leurs capacités d'adaptations et leurs prédispositions.



Mon frère et moi-même

DÉROULEMENT DU TEST

Après avoir reçu rapidement le **kit AnabolicGenes**.

Nous avons procédé au protocole en suivant les instructions pour le **prélèvement salivaire** et en complétant un questionnaire sur le style de vie.

Le test de prélèvement est simple et rapide. Le manuel d'instruction est clair et facilement compréhensible.

Une enveloppe de retour est fournie gratuite pour renvoyer les prélèvements.

Un **e-book** très complet de 19 pages avec de nombreuses références scientifiques nous a également été envoyé pour expliquer l'intérêt et l'apport de la génétique en musculation et pour l'alimentation. Ce document est technique et dense mais vous donne des informations très intéressantes pour comprendre vos résultats. Toutefois, ces informations sont très théoriques et peu applicables en pratique.

UN SIMPLE PRELEVEMENT SALIVAIRE ... C'EST TOUT.

- Qui nous permettra d'analyser votre ADN
- Qui vous permettra de maximiser les effets de vos entraînements
- Qui vous permettra de maximiser les effets de votre nutrition



visuels copyright www.anabolicgenes.com et photothèque David Costa

ANABOLIC GENES



**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE

BODYBUILDING-RULES.COM

01 PRÉSENTATION DES RÉSULTATS :

Nous avons pour chacun d'entre nous reçu un premier rapport de 16 pages sous environ 4 semaines, puis un deuxième rapport de 4 pages 6 semaines après le 1^{er}. Soit environ 10 semaines pour obtenir son dossier. Nous devrions recevoir d'ici 2 à 4 semaines notre plan d'entraînement de 3 mois construit en fonction des résultats obtenus.

UNE RÉVOLUTION DANS
LE MONDE DU FITNESS

DÉCOUVREZ UNE NOUVELLE SCIENCE

Dans le 1^{er} dossier, les points suivant sont abordés :

- Fibres musculaires rapides VS lentes
- Volume d'entraînement
- Capacité de récupération, surentraînement et signal anabolique
- Fréquence d'entraînement, intensité et développement de la force
- Tempo et types de mouvements (isométrique, excentrique, etc.)
- Vasodilatation et afflux sanguin
- Production de testostérone
- Capacité cardiovasculaire ; cardio traditionnel vs HIIT
- Gène du VO2Max et de l'irisine
- Métabolisme des graisses : capacité à brûler les graisses et capacité à stocker les graisses
- Métabolisme des glucides (fonction de l'insuline)
- Besoins en anti-oxydant
- Métabolisme du lactose
- Homocystéine, vitamine B6, B12, acide folique
- Le gène du métabolisme
- « Carb Back Loading » de John Kiefer
- Avez-vous les capacités génétiques d'entrer dans l'élite d'un sport

Dans le 2nd rapport des mises à jour sont apportées à certains résultats et d'autres éléments sont présentés :

- mise à jour de votre résultat sur le lactose
- Gène de la force VS hypertrophie
- A propos de l'IL-15 et de l'IL-15R α
- L'IL-15 et perte de graisse
- Les effets de l'entraînement sur l'IL-15
- Force VS hypertrophie
- Vos résultats

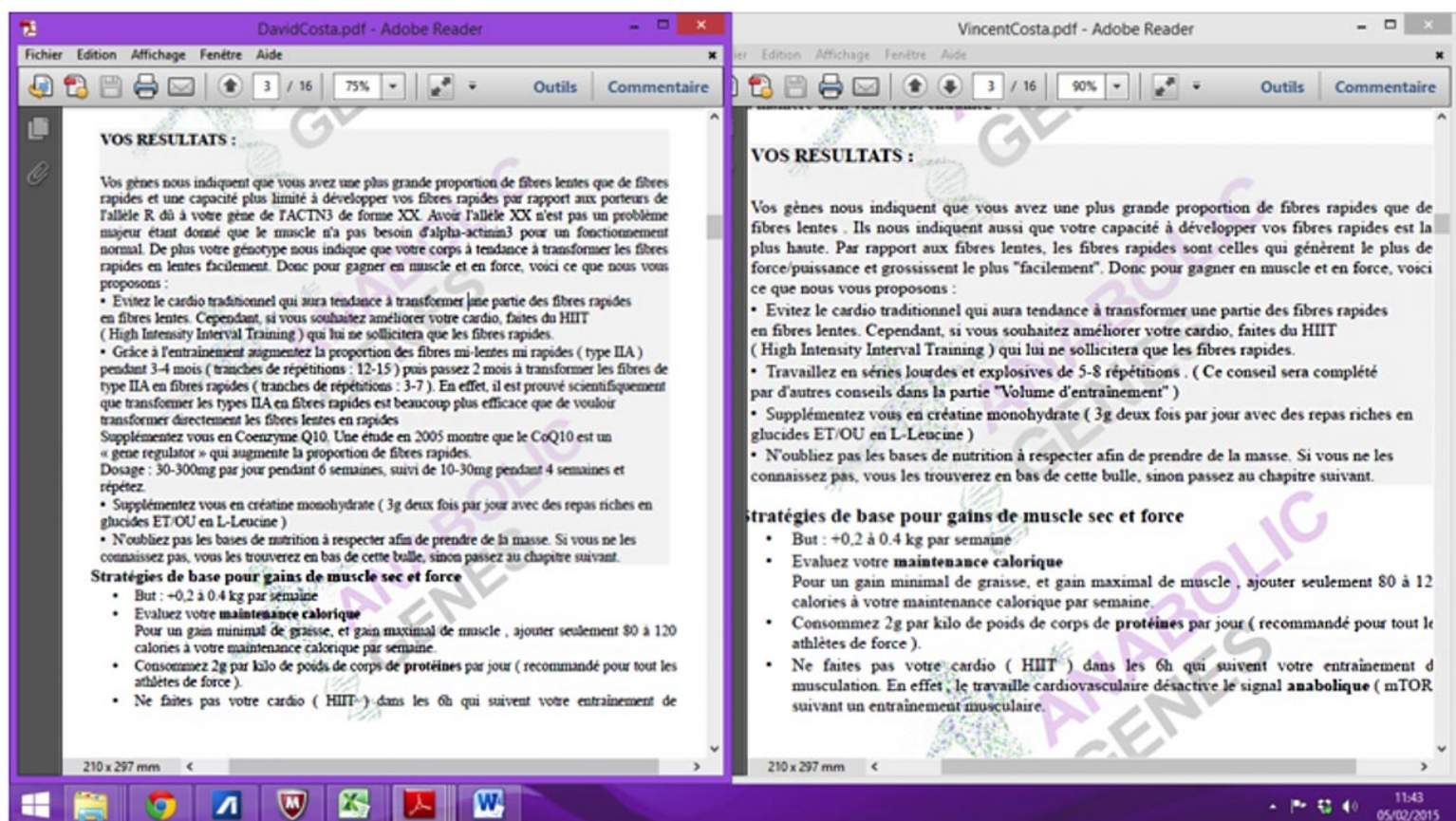
Pour chaque point, des éléments scientifiques relatifs à la physiologie et la génétique sont présentés. Vos résultats sont accompagnés de conseils découlant de ces derniers.

Je vais vous présenter **3 résultats** concernant des éléments tangibles que je pourrai ensuite confronter à la réalité de notre pratique et expérience en musculation et en alimentation.

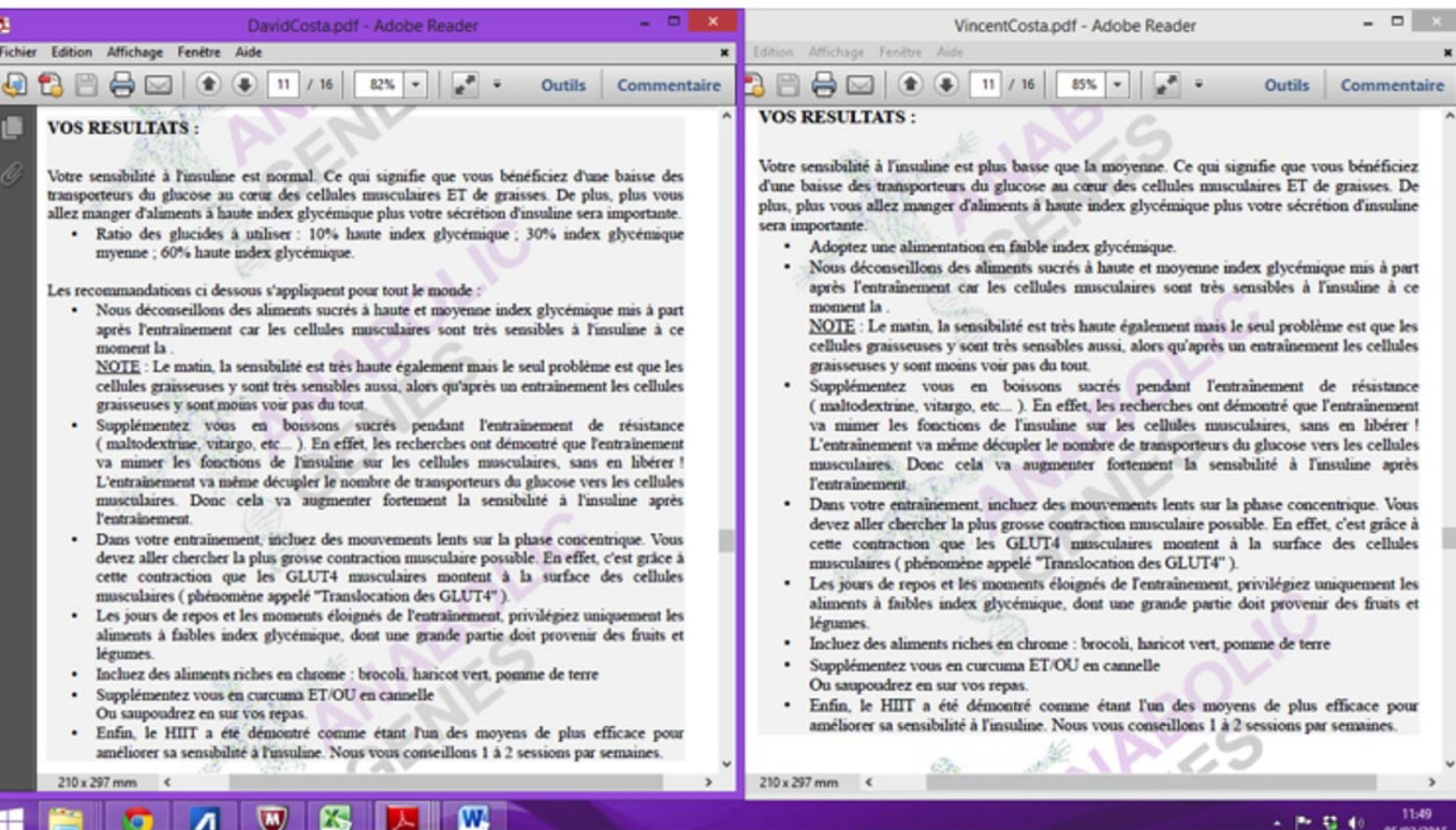
Résultats suite à l'analyse du gène de l'ACTN3.

Ils nous indiquent nos prédispositions aux fibres lentes ou rapides, donc à l'endurance ou à la force.





RÉSULTATS SUR LE MÉTABOLISME DES GLUCIDES :



RÉSULTATS SUR LA CAPACITÉ DE RÉCUPÉRATION :

VOS RESULTATS :

Votre corps produit le plus faible niveau d'une protéine qui protège vos muscles appelé alpha-actinin3. Sur ce fait, vous êtes plus sensible aux dégâts musculaires causés par l'entraînement (surtout sur la phase excentrique).

- Évitez des phases excentrique trop prononcées (maximum 2secondes) . ATTENTION : Il ne s'agit pas d'effectuer la phase excentrique à toute vitesse qui peut être mauvaise pour vos articulations et qui peut supprimer l'activation de la signalisation à l'anabolisme.
- D'après votre résultat sur le volume d'entraînement, vous devez garder un haut volume d'entraînement tout en évitant un dommage d'excès musculaire OU de garder un haut volume d'entraînement tout en accélérant votre récupération. Afin d'accomplir ces tâches, vous pouvez alterner des semaines à haut volume et des semaines de récupération active à faible volume plus basé sur la congestion musculaire que la destruction musculaire. Sinon nous avons également mis au point un type d'entraînement qui serait parfait pour votre génotype :
 - Le but : Enchaîner l'entraînement du même muscle sur deux jours consécutifs. Vous allez nous dire que c'est contre productif, mais ne vous inquiétez pas, nous allons transformer cette contre productivité en une excellente productivité.
 - Premier jour : Entraînement intensif à haut volume du muscle X. Phase concentrique du mouvement la plus rapide possible et phase excentrique contrôlée (2seconde)
 - Deuxième jour : Entraînement très très peu intensif avec un haut volume également du muscle X avec des mouvements contrôlés uniquement sur la phase concentrique. —> Ici le but est juste d'augmenter la congestion et donc l'apport des nutriments dans le muscle.
 - La raison principale de s'entraîner de cette manière : prolonger la synthèse des protéines dans le temps étant donné que la synthèse protéique du premier jour se terminera sous 20h grand maximum. Donc au final, accélération de la récupération.

De plus, vous bénéficiez d'un faible signal anabolique :

- Augmentez votre dose de BCAA (4:1:1) OU ajoutez une supplémentation de 5g L-Leucine (pendant entraînement + avant les repas)
- Nouvellement découvert, l'acide phosphatidique, acide gras naturellement présent en faible quantité dans le légumine de soja, a été démontré sur le fait d'être 10fois plus puissant que la l-leucine afin d'activer la voie anabolique mTor. Scitec est la seule marque à la commercialiser pour l'instant (nom du produit : Mastodon). Nous vous conseillons 750mg d'acide phosphatidique/jour avant les gros repas de la journée.

VOS RESULTATS :

Votre corps produit le plus haut niveau d'une protéine qui protège votre muscle appelé alpha-actinin-3, qui améliore et augmente votre récupération après entraînement intense. Vous avez un excellent signal anabolique ainsi qu'une excellente récupération, avec une augmentation de votre force lors d'une réponse à un entraînement de résistance. Cependant, les recherches suggèrent que vous allez aussi faire face à plus d'inflammation en réponse d'un entraînement, indiqué par un taux élevé de IL-6 . IL-6 est l'un des indicateurs le plus important de l'inflammation utilisé par les scientifiques et peut être un sérieux collaborateur à la destruction du muscle. Tandis qu'un certain degré d'inflammation n'est pas un problème et est probablement désiré , un excès d'inflammation prolonge votre récupération et supprime la réponse de construction musculaire. Nombreux aliments et compléments ont été démontré afin de diminuer l'inflammation et surtout le IL-6. Voici nos recommandations :

- Vous pouvez entraîner chaque muscle intensément plus d'une fois par semaine (Regardez la section ci-dessous « Fréquence d'entraînement adéquat »)
- Vous allez très bien répondre aux Drop Set et Giant Set, qui causent une stimulation très intense du muscle . Afin de ne cibler que les fibres rapides du muscle, commencez vos séries avec votre 5-7RM
- Vos muscles s'adaptent très rapidement et récupèrent vite. Donc changez souvent d'exercice ou l'ordre des exercices afin de causer toujours un stress aux muscles , qui est nécessaire à son développement . Le fait de faire toujours la même chose ne choquera plus le muscle, donc le phénomène de surcompensation ne pourra pas s'effectuer.
- Supplémentez vous en huile de poisson contenant 250mg d'EPA et 150mg de DHA
- En complément de l'huile de poisson, prenez d'autre huiles saines (huile d'olive, canola, lin, etc.)
- Mangez au moins 20g de graisses saturées par jour
- Mangez des aliments anti-inflammatoire comme les baies (myrtille, grenade, mûre, etc.), des légumes verts, du chocolat noir, thé vert, café, sélénium,zinc, whey protéine.
- Prenez 30g de Zinc par jour

Vous avez également un bon signal anabolique, mais pas excellent. Donc nous vous conseillons fortement une supplémentation en BCAA avant chaque repas.

02 ANALYSE APRÈS RÉSULTATS :

Conscient des différences entre mon frère et moi, je vais alors pouvoir confronter les résultats afin de vérifier leur validité.

Prédispositions aux fibres lentes ou rapides :

Les résultats affirment une prédisposition pour ma part aux fibres lentes et pour mon frère aux fibres rapides. Cela doit alors se traduire dans la pratique par : une meilleure endurance pour moi et plus de force/d'explosivité chez mon frère. Dans la pratique, il est vrai que je suis nettement plus endurant que mon frère et légèrement moins explosif. En revanche, mon niveau de force est supérieur, probablement à cause de mes années d'entraînements supplémentaires. Les résultats sont donc valides.

NO BRAIN, NO GAIN



Métabolisme des glucides :

Les analyses présentent une sensibilité normale à l'insuline et une sensibilité faible pour mon frère. Dans mon cas, cela se traduit par un stockage et une utilisation normale des glucides. Alors que mon frère, comme on dit souvent « grille » beaucoup de calories. Concrètement cela est mesurable avec la gestion de son alimentation et sa consommation de glucides. Dans mon cas, pour maintenir mon poids j'ai besoin de moins de glucides que mon frère. Si je consomme autant de glucides que mon frère lorsqu'il est en maintien de poids, je prends du poids car je stock plus facilement. Les résultats sont donc valides.

Capacité de récupération

Il en ressort que ma capacité de récupération est inférieure à celle de mon frère, que mon frère s'adapte et progresse plus rapidement que moi à un entraînement donné et qu'il présente une plus grande réponse inflammatoire suite à l'entraînement. En pratique, il est vrai que pour un entraînement identique (séries, répétitions, récupération) réalisé aux mêmes intensités, je vais avoir beaucoup plus de courbatures et nécessiter plus de temps pour récupérer que mon frère. Nous réalisons souvent des cycles d'entraînement ensemble et sa rapidité d'adaptation est nettement supérieure à la mienne. Les résultats sont donc valides.

DÉBLOQUEZ VOTRE
POTENTIEL GÉNÉTIQUE

ADAPTEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT/NUTRITION À VOTRE GÉNÉTIQUE



Intolérance au lactose :

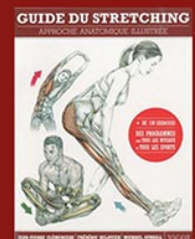
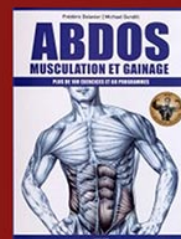
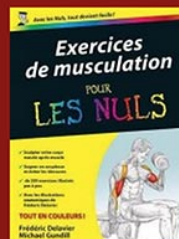
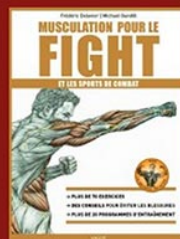
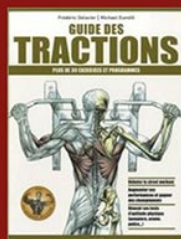
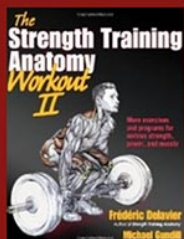
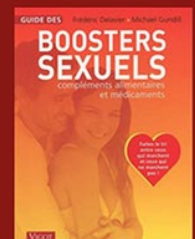
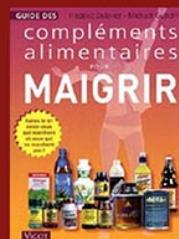
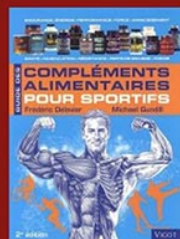
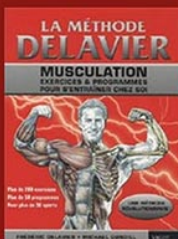
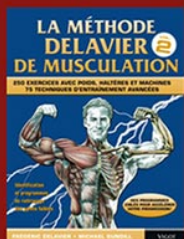
Nous n'avons tous les deux aucune intolérance au lactose comme le montre les résultats.

**DAVID
COSTA**
COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE

03 CONCLUSION

Les données obtenues grâce à l'analyse des gènes affirment des résultats valides et cohérents avec la réalité du terrain. Pour notre part, étant donné notre expertise dans le domaine, nous avons réussi à mettre en place des entraînements et une alimentation proche des conseils préconisés par AnabolicGenes afin d'optimiser notre développement musculaire et notre force. Cependant, pour des personnes passionnées et assidues qui pratiquent depuis un certain temps (au moins 3 ans) et qui rencontrent un palier dans leur progression **cela semble une alternative intéressante.**

Retrouvez **AnabolicGenes** sur leur page Facebook  



Photos Gilles Thiercelin 

www.photographe-bodyfitness.fr



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

SPONSOR



contactez
Bionic Body
sur Facebook



WANTED

WOMEN BODY

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

Photothèque Dany JACOT

DANY « LE FEU LATINO SUR LES MONTAGNES SUISSES ! »

**DANY
JACOT
DESCOMBES**



Dany Jacot-Descombes a 40 ans et s'est lancée en 2014 pour la première fois dans le Body de compétition !

Cela fait pourtant 16 années que cette Assistante de Gestion de Fortune s'entraîne dans cette discipline et pratique le fitness depuis l'âge de 18 ans.

Au départ c'était pour donner des formes à son physique bien mince de 1m65 car elle n'était pas assez « pulpeuse » pour une latino-Américaine !

Aujourd'hui elle pèse 58kg, pratique la course à pied, le vélo de route et montagne, la randonnée et le ski de fond (qui sont arrivés plus tard dans sa vie). Cette année, elle a donc fait 2^{ème} au Top de Colmar en Fitness, 1^{ère} aux Championnats Suisse Wabba et a été sacrée Meilleure Athlète du Championnat. En Juin elle a terminé sa saison par une 6^{ème} place aux Championnats du Monde. Beau parcours pour une première année !

WOMEN BODY

par Véronique DUCOS

Jusque là, Dany était musclée et fine et faisait l'admiration de tous, famille, amis et les hommes et les femmes qu'elle croisait...elle a donc décidé de gagner plus de masse musculaire pour être compétitive et le regard a changé...Il lui a fallu expliquer les critères des compétitions pour que les gens comprennent...Dany aime communiquer, tout le monde a compris !

Pourtant, Dany a toujours été douée pour ce sport et on lui a souvent demandé si elle concourrait...elle n'y pensait pas vraiment, ce n'est qu'à force, qu'elle a fait le premier pas.

Elle a commencé avec l'aide de ses amis du Fitness, puis elle s'est entraînée plus dur, a adapté son alimentation avant de contacter son coach actuel (David Ramos) qui a su voir son potentiel et a accepté de la préparer en un temps record !

A St Domingue, Dany s'entraînait avec un ami avec qui elle partage ses ressentis via les réseaux sociaux. Elle a pu échanger avec d'autres athlètes féminines qui partageaient les mêmes expériences qu'elle et qu'elle suivait dans leur parcours. Cela lui a donné l'idée de vivre son rêve elle aussi !



SILHOUETTE
sports club

LA VRAI LATINE !

Dany est d'un naturel affable, joyeux et dynamique...la vraie Latine quoi ! Elle motive les gens qu'elle rencontre et n'a pas de mal à se faire des amis. Tous ses efforts pour faire de son corps et de sa santé une priorité ont porté leurs fruits et ont, au passage, stimulés quelques personnes qui se sont inspirés de son exemple. Dany, par son charisme ravageur, essaie de transmettre tous les bienfaits du sport pour la forme et la santé, la jeunesse et la longévité du corps et de l'esprit.

Fort heureusement, tous ses amis sont sportifs et elle partage avec eux cet amour de l'effortce qui n'empêche pas de partager également les « apéros » et les bons repas avec en sus des gourmandises sucrées (son péché mignon). Son meilleur souvenir est le Top de Colmar, car après deux mois de préparation, décrocher une deuxième place à ce prestigieux concours était un bonheur indescriptible et inexplicable.

Le régime n'a pas été trop difficile pour elle, car elle a l'habitude s'entraîner dur, de manger sainement. Le plus dur à supporter a été la suppression des fruits et la fin des écarts du weekend.



Dany s'est un peu isolée pour sa préparation qui lui a semblé être un marathon entre le Fitness, le supermarché et sa cuisine ! Pas beaucoup de temps pour s'occuper de ses amis...mais les vrais comprennent et sont toujours là !

Son objectif est de suivre une formation en Nutrition et travailler dans le domaine du bien-être afin d'élargir ses connaissances de la remise en forme et de se faire connaître chez elle en République Dominicaine. Elle voudrait aussi se préparer pour l'Arnold Classic soit aux USA, soit en Europe, en Figure ou Physique. Dany est admirative de Jenny Lynn durant sa carrière en compétitrice Figure, Adéla Garcia, sa compatriote, elle adore le physique d'Oksana Grishina et s'identifie à Ashley Horner qui concilie harmonieusement travail de musculation et d'endurance. En résumé elle aime les physiques toniques, muscles secs, arrondis et féminins. Pour elle le body en Suisse n'est pas bien considéré et rares sont les compétiteurs et compétitrices, d'où un manque de niveau par rapport à l'international. D'une manière générale, le Body en Europe n'est pas « bankable » et c'est dommage.

Son loisir préféré, quand il lui reste du temps, est le vélo. Elle aime à parcourir les beaux paysages de Suisse et de France et elle peut rouler des heures sans problème !

Elle a à son actif pas mal de cols et plusieurs tours de lacs ! elle a aussi arpenté le Lubéron en VTT et a fait des randonnées dans les montagnes Suisses et Françaises.

Dany déplore de n'avoir rencontré le body que tardivement et de ne pas s'être orientée professionnellement dans le Fitness, mais elle compte bien réparer cette frustration.

Son conseil est de croire en soi, aller au bout de ses rêves et être patient. Etre fort, combatif, sans oublier d'être agréable, reconnaissant et indulgent. Entretenir son physique en stimulant son esprit car dit-elle : « le corps est un temple que l'on se doit de vénérer ! »



**DANY
JACOT
DESCOMBES**

**WOMEN
BODY**

par Véronique DUCOS

DIDIER



BLANC



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**

Tout le monde apprécie le mois de Mars car le 21 c'est le début du printemps et je suis certain que beaucoup de lecteurs du magazine ont hâte d'y être déjà. L'hiver rigoureux ce n'est pas la joie. Ce mois-ci ma rubrique vous aidera à vous réchauffer un peu car comme tous les mois je vous envoie des news de la Mecque du Gold's gym de Venice en Californie mais également le soleil radieux et les températures agréables. L'hiver Presque terminé donc, accueillons le printemps les bras ouverts, c'est parti, "California news de mars" ready, set, go !

Everyone usually appreciate the month of March. You may ask why, well because on the 21st is the arrival of spring! I am quite sure a lot of fans of the magazine are looking forward to it. I tell you that the winter season isn't the most popular this is why like this month my column should be an help to keep yourself warm. Indeed, like every month I deliver you the news that goes on at the world famous golds' gym venice aka the Mecca but also brings you a lot of sunshine and warm temperatures. The winter is almost ending and spring is coming so let's welcome in open arms the "California news March" ready, set, go !

Adam **RODRIGUEZ**

Tito **RAYMOND**

Acteur **Adam Rodriguez** que vous connaissez tous dans le rôle D' Eric dans la série Les Experts a Miami, vient de tourner entre autres en Floride le "sequel" du Film Magic Mike "MAGIC MIKE XXL" aux cotés de Channing Tatum, Matthew McConaughey, Joe Manganiello, ... Il a repris l'entraînement intensif avec son entraîneur Mr Team Universe **Tito Raymond** ! Vous pourrez voir Adam prochainement sur le grand écran dans la nouvelle saison de la série Américaine intitulée "The Night Shift".t

Actor **Adam Rodriguez** who 's know for his role as Eric in the tv series called CSI MIAMI, has just got done filming in Florida and Atlanta the sequel of the movie Magic Mike "MAGIC MIKE XXL" with Channing Tatum, Matthew McConaughey, Joe Manganiello, ... He's back doing an intensive training with his trainer a former Mr Team Universe and fitness celebrity icon **Tito Raymond** ! You can see Adam in the new season of the tv show "The Night Shift"

California NEWS

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



Fred WARD

L'Acteur **Fred Ward** que vous avez du apercevoir dans un grand nombres de long métrages , séries télévisés, est un adepte de la Mecque du Gold's gym . A l'âge de **73 ans**, Fred continu de s'entraîner quotidiennement. Ce que beaucoup de gens ignore c'est que Mr Ward parle très bien le Français (j'en suis témoin !).

Actor **Fred Ward** who at first discovered in this hilarious comedy called " JOE DIRT " starring David Spade who has done a lot feature films and guest starring in many television series has been spotted at the Mecca a lot lately . In fact , even tho is **73 years old** , Fred continues to train at Golds' gym in venice on regular bassis. A true fact you may not know is that Mr Ward speaks french quite well and I can witness that .



Jessica AREVALO

C'est rare de voir IFBB Pro Bikini Jessica Arevalo avec l'équipe de Shredz s'entraîner à la Mecque du golds' gym car elle ne vit pas à Los Angeles. Ce soir là Jessica revenait de La fit expo et moi aussi d'ailleurs. Toute l'équipe du bodybuilding rules magazine lui souhaite bonne chance pour obtenir sa qualification pour l'olympia ! Jessica est pas loin de 800 000 fans sur Instagram , bravo !

I rarely see IFBB Pro Bikini Team SHREDZ Jessica Arevalo training at the mecca . That's because she doesn't live near by . If you happen to run into Jessica at the gold's gym in venice that would be because there's an expo in the area . Indeed , that's why Jessica was at the gym , she was coming back from the LA fit expo wich I was there also . Everyone at the Bodybuilding rules magazine wishes her the best, good luck for her next show as she will try to get qualified for the Olympia . Jessica is getting close to 800 000 fans on Instagram , congratulations !



Ulysses Jr

Musclemania Pro **Ulysses Jr** est venu s'entraîner à la Mecque avec **Simeon Panda** qui est également Musclemania Pro lors de son passage à Los Angeles pour assister à **LA fit Expo** . Une équipe de production l'a suivi partout . Pourrait-on espérer un documentaire sur Ulysses Jr . ?

Musclemania Pro **Ulysses Jr** has been spotted at the mecca with **Simeon Panda** who is also a Musclemania Pro around the **LA fit expo weekend** . A team of filmmaker were following him everywhere . Could we expect a documentary on Ulysses Jr . ?

GREGORY MONDOR

Photothèque Gregory Mondor
et Popping Jam



contactez Grégory
sur Facebook



SPONGE



WANTED



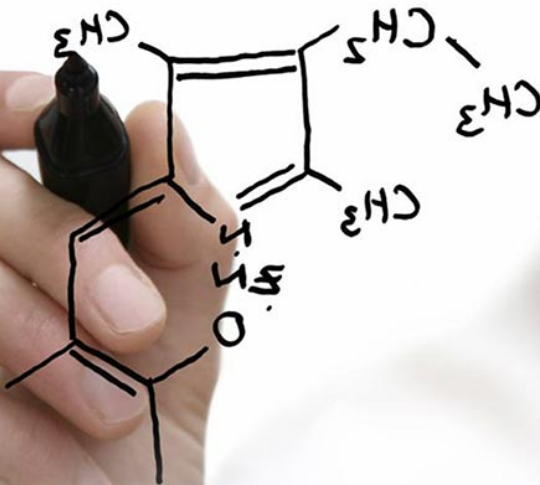
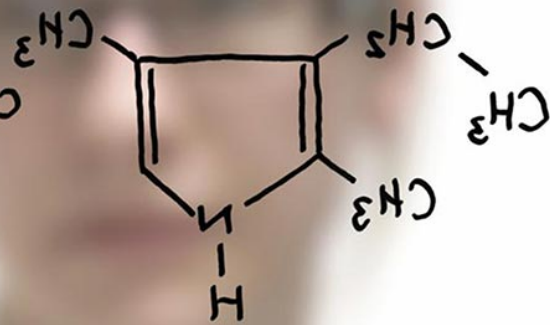
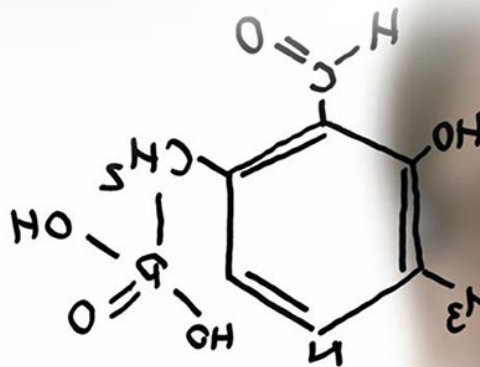
Santé & Bien-être



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

L'EPITHALON

RÉPARER NOTRE CORPS POUR LE RENDRE « IMMORTELL » :



RÉPARER NOTRE CORPS POUR LE RENDRE «IMMORTEL»

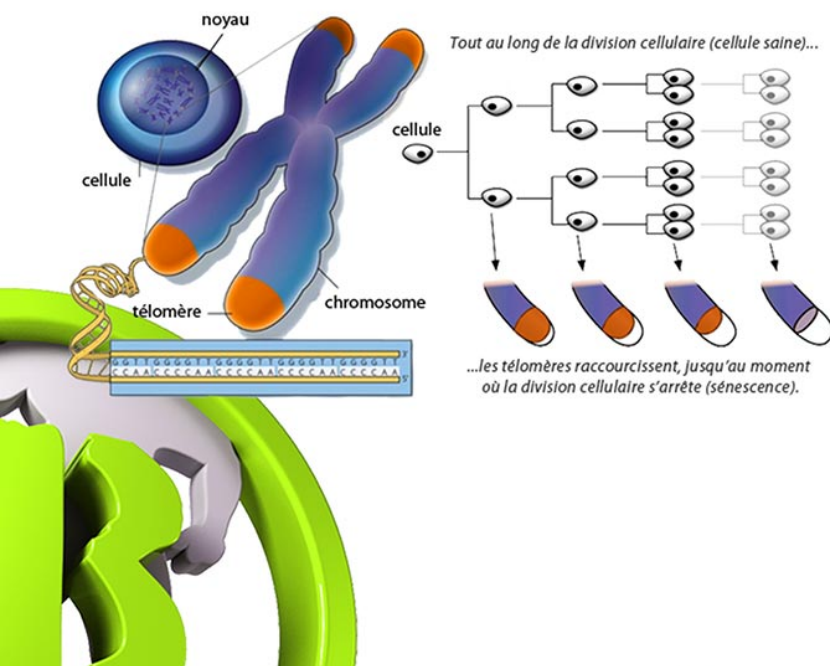
«Le bien-être» est un état lié à différents facteurs considérés de façon séparé ou conjoint : la santé, la réussite sociale ou économique, au plaisir, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi et les autres".
Définition Wikipédia.

Le «bien-être physique» est défini par la sensation d'une bonne santé physiologique générale, d'une satisfaction des besoins primordiaux du corps. **L'épitalon (ou épithalon) est un nouveau produit pour renforcer ou retrouver le bien-être.**

L'épitalon régule le fonctionnement des cellules en déclenchant la production de télomérase, qui va réparer les télomères, permettant aux cellules de redevenir jeunes et de recommencer à produire d'autres cellules.

De longs télomères vont aussi permettre de corriger les erreurs d'ADN lors des divisions cellulaires, et d'éviter les dégénérescences cellulaires.

CE PEPTIDE DÉCLENCHE LA RÉJUVENATION (RAJEUNISSEMENT) DU CORPS DANS SON ENSEMBLE, DES ORGANES INTERNES À LA PEAU. C'EST LA FONTAINE DE JOUVENCE !



Les télomères agissent comme une horloge biologique programmant la durée de vie des cellules.

Les télomères raccourcissent progressivement à chaque division cellulaire, jusqu'à ce que la cellule ne puisse plus se diviser et meurt ainsi.

La science a montré que l'Epitalon est le plus puissant facteur jamais découvert pour arrêter le vieillissement du corps humain et le rajeunir.

C'est le seul produit qui soit prouvé scientifiquement lors d'études cliniques sur des humains, ainsi que lors de nombreuses études en laboratoire sur des cellules.

L'épitalon est un petit peptide composé uniquement de 4 amino-acides.

Alanine, glutamine, aspartate et glycine.



photos google images

Santé & Bien-être



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

BODYBUILDING-RULES.COM

Les études scientifiques montrent que les télomères se rallongent avec la prise d'épithalon. L'horloge biologique de la cellule est donc remise à zéro, la cellule retrouve son intégrité et peut recommencer à se multiplier, pour réparer l'organisme, faire fonctionner le système immunitaire, maintenir les organes à leur niveau optimal, et continuer la croissance du corps.

La prise quotidienne d'épithalon à des personnes âgées, en l'occurrence les membres âgés de l'éminente Académie des Sciences Russe, a permis à un bon nombre d'entre eux d'accroître leur longévité. La mortalité au sein de cette assemblée a diminué de 30 à 50 % sur sept ans chez ceux qui en ont pris.

Jusqu'à ce jour l'épithalon n'était disponible que pour les centres de recherche et les centres médicaux de pointe. Le professeur russe Khavinson, président de l'association européenne de gériatrie et de gérontologie, a le mérite d'avoir été le premier à découvrir et à synthétiser l'épithalon et d'autres petites molécules appelées « biorégulateurs » qui se révèlent utiles dans la lutte contre le vieillissement, et à démontrer leurs multiples effets bénéfiques, y compris l'élongation des télomères par l'épithalon

COMMENT PRENDRE L'ÉPITHALON ?



Deux voies d'administration :

Injections sous-cutanées d'épithalon : deux façons
• La méthode développée par le professeur Khavinson est une injection sous-cutanée une fois par jour de 1 ml d'épithalon russe (un flacon plein) pendant deux semaines d'affilée (sauf le week-end, donc dix jours et dix ampoules au total), puis une nouvelle administration de la cure tous les six mois.

• La méthode de Dr Hertoghe est d'ajouter 0,33 ml d'épithalon dans un flacon de GRP6 (d'après son expérience, les produits injectables agissent plus efficacement lorsqu'ils sont mélangés à d'autres hormones importantes). Ce flacon est utilisé en 30 à 60 jours selon ces besoins, mais les injections sont prises quotidiennement durant six mois de façon permanente pour en conserver les effets, ce qui d'après son expérience en matière d'hormones fonctionne bien (donc deux flacons d'épithalon complets sont utilisés en six mois, mais sont pris tous les jours sans aucune interruption).



APRÈS LES 'AVANTAGES' LES INCONVÉNIENTS

Pour acheter l'épithalon, il faut vous rendre en Russie et rencontrer le professeur Khavinson.

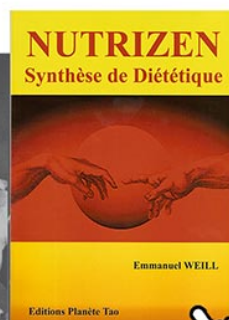
- Ou vous avez l'option internet, mais vous n'êtes pas sûr d'avoir de l'épithalon au détriment d'une contre façon et l'épithalon est à tous les prix (plutôt élevé).



Cet article est une information sur l'épithalon, ceci n'est pas un conseil, ni une prescription de peptides. Seul votre médecin traitant peut vous le conseiller.

A bientôt sur les planches ou retrouvez-moi sur mon site www.wforfitness.fr ou sur ma page facebook Emmanuel WEILL.

photothèque Emmanuel Weill



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

BODYBUILDING-RULES.COM

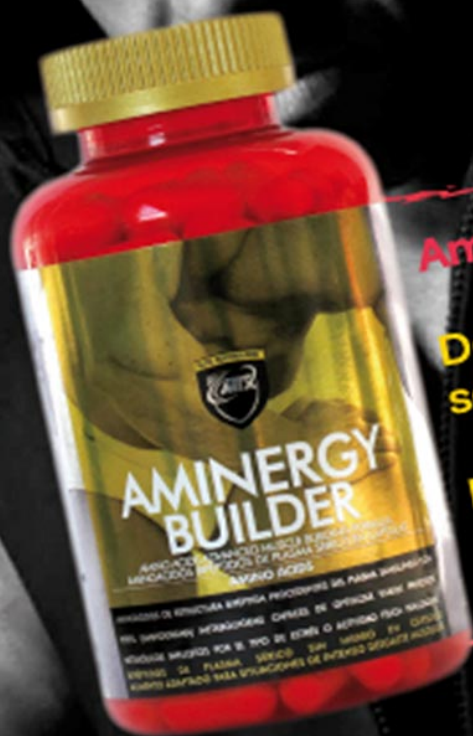
CDS

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 !



BODYBUILDING RULES

N°22

Zack
KHAN

IFBB PRO

**MY GYM
IS MY
SECOND HOME**

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

DEVENEZ FAN !



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION



**100%
GRATUIT !**



**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

**Les abeilles au service de
la santé de l'homme**



0 H 57 MINUTES

PR HENRI JOYEUX / CANCÉROLOGUE
www.professeur-joyeux.com

Boostez votre digestion #1



0 H 25 MINUTES



Thierry CASASNOVAS
www.regenere.org



Sortez de la matrice! épisode #5

**Pour ceux et celles qui suivent
assidument le magazine BODYBUILDING
RULES, vous aurez compris mon intérêt
pour la santé et la nature.**

Entre publicités mensongères, guerres marketing commanditées par de puissants lobbys financiers, il est de notre responsabilité de bien comprendre qu'il y a un intérêt majeur à prendre du recul avec nos habitudes alimentaires ainsi que nos actes de «consommateurs» lambda. Il est surtout de notre responsabilité d'informer nos proches sur les méfaits, que dis-je les dangers d'une alimentation délétère et d'une automédication, voir surmédication.

Ci-joint une autre conférence du Professeur **Henri JOYEUX** sur les bienfaits du miel, de la propolis... ainsi que les conseils et le franc parlé du désormais incontournable **Thierry CASASNOVAS**

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

**«PLUS RIEN NE SERA Désormais PAREIL !
Vous venez de sortir de la matrice»**

Eric RALLO Giudicelli



BODYBUILDING-RULES.COM

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

CRÉATINE ET REINS

Où sont les faits, et où est la fiction ?

photos google images



Il est très probable que vos proches vous aient déjà mis en garde des dangers d'une alimentation hyperprotéinée.

D'abord vos reins vont être détruits par l'afflux de protéines, et attention, beaucoup plus rapidement si ce sont des protéines en poudre! Ensuite, si par malchance vous mangez plus de 2 oeufs par semaine, votre cholestérol va boucher vos artères. Et pour finir, de toute façon, vos muscles se transformeront en gras dès que vous serez en convalescence à l'hôpital !

Parfois, les sources peuvent même en imposer. Il y a quelques années, quand j'étais encore étudiant, un chef de mon service m'avait dit « tu ne devrais pas manger autant de protéines, tu vas te détruire les reins! Tu sais, j'étais de garde aux urgences une fois et j'ai vu un jeune qui faisait de la « muscu » comme toi. Il est arrivé en insuffisance rénale et on a du le dialyser. Il prenait des protéines en poudre! ».

DE QUOI VOUS FAIRE PEUR! OÙ SONT LES FAITS, ET OÙ EST LA FICTION?

C'est ce que nous allons voir dans cet article en deux parties. Ce mois ci, nous aborderons rapidement le fonctionnement normal des reins, et la question de la toxicité de la créatine sur ces derniers. Le suspense durera toutefois jusqu'au mois prochain pour la réponse à la question posée plus haut sur les protéines!



FONCTIONNEMENT NORMAL DES REINS.

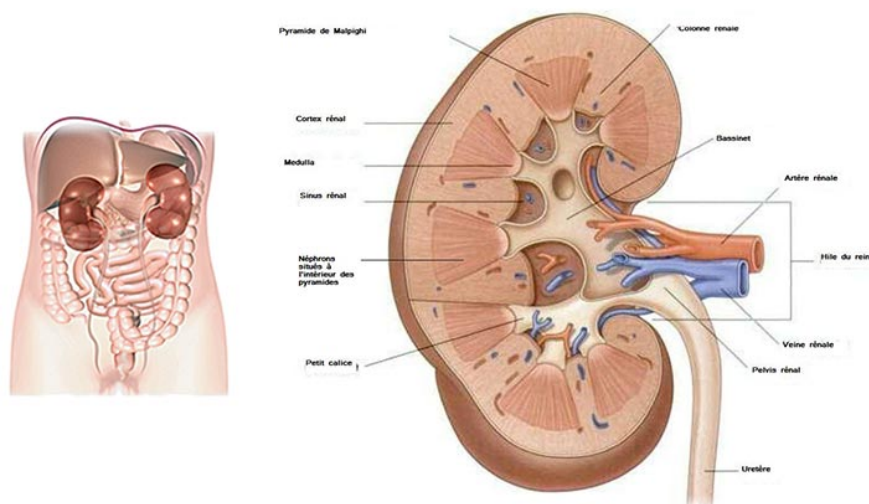
Au nombre de deux, les reins sont situés symétriquement dans les fosses lombaires, de part et d'autre de la colonne vertébrale. D'un point de vue physiologique, le rein est un organe extrêmement complexe dont les fonctions multiples et variées permettent l'élimination de certains déchets de l'organisme (azote, toxiques, médicaments, métaux...). De plus, le rein assure le maintien de l'équilibre de l'eau, des électrolytes (sodium, potassium, calcium...) et de l'équilibre acido-basique (le pH sanguin), la régulation de la tension artérielle, ainsi que la synthèse de vitamine D3 et d'hormones dont la principale est l'érythropoïétine (EPO). Par exemple, si l'on a un excès de sodium dans le sang, le rein va l'éliminer. A l'opposé, s'il manque du sodium, le rein va faire son maximum pour le garder. C'est la même chose pour l'eau, le potassium, le calcium, le chlore. Le rein permet donc d'équilibrer les entrées avec les sorties de plusieurs éléments, et de façon totalement autonome. La question que l'on se pose est donc comment?

Le rein est composé d'environ un million de néphrons. Le néphron est l'unité fonctionnelle de base du rein, composé d'un glomérule et de tubules. Si vous avez lu mes précédents articles, vous avez dû remarquer que j'ai le souci du détail...

On va faire une exception pour cette fois! Les schémas explicatifs sont tellement compliqués qu'on préférerait rester coincé sous une barre de développé couché plutôt que d'essayer d'en comprendre un! Tapez «néphron» dans Google images et vous verrez de quoi je parle...

Je vais donc résumer d'une simple phrase: le néphron est un réseau de tubules (des petits tubes) servant à filtrer le sang pour former l'urine.

Ah oui, et chaque néphron fonctionne indépendamment des autres, donc plus nombreux sont les néphrons détruits, et plus la fonction du rein diminue, surtout qu'ils ne peuvent pas se régénérer. On ne passe donc pas d'un rein totalement normal à un rein totalement détruit, il y a différents stades entre les deux.





Concrètement, le sang qui passe par le rein est filtré et le rein réabsorbe ou non les composés du sang, y compris l'eau, pour former l'urine. Ainsi, cette dernière est donc plus ou moins concentrée en minéraux, plus ou moins abondante, et plus ou moins acide, en fonction des besoins du corps. Pour exemple, lorsque le corps est déshydraté, l'urine est peu abondante et très concentrée car l'eau a été ré-absorbée par le rein (il n'y en avait plus assez dans le corps). Pour les curieux, sa couleur plus ou moins jaune est due à la concentration d'une substance présente dans l'urine, l'urobiline. Il faut noter que les protéines ne se retrouvent normalement pas dans les urines. Lorsque le rein fonctionne de façon normale, il n'y a donc pas de souci avec les fonctions citées en début de cet article. Que se passe-t-il lorsque le rein ne marche plus?

INSUFFISANCE RÉNALE ET CRÉATINE

Lorsque le débit de filtration du rein diminue en dessous des valeurs normales, on parle d'insuffisance rénale. Elle est proportionnelle au nombre de néphrons détruits, et tous les stades sont décrits, de l'insuffisance légère sans retentissement clinique, à l'insuffisance rénale terminale lorsque la production d'urine est devenue totalement impossible. Dans ce dernier cas, plus rien n'est éliminé par le rein, et il y a donc un excès de nombreuses substances normalement présentes dans l'urine. C'est une situation mortelle à très court terme (en quelques jours) liée au déséquilibre du potassium qui induit des troubles du rythme cardiaques, ou encore ce que l'on appelle «l'urémie», qui est une atteinte du cerveau par les molécules d'urée trop nombreuses, se traduisant par une confusion et des convulsions, rapidement suivies d'un coma. Les seules options à ce stade sont la transplantation rénale, ou la dialyse qui permet de jouer le rôle d'un épurateur pour le sang en éliminant les substances en excès. **AVANT D'EN ARRIVER LÀ, IL EST HEUREUSEMENT POSSIBLE DE DIAGNOSTIQUER L'INSUFFISANCE RÉNALE GRÂCE À UN TEST.**

Le but du test diagnostique est de déterminer quel est le débit de filtration du rein. Pour cela, il existe une formule couramment utilisée qui permet d'avoir une estimation, **la formule de Cockcroft**, qui se base sur l'âge, le sexe, le poids et un paramètre sanguin appelé créatininémie. Urémie, kaliémie, vous en avez assez de ces termes compliqués! Pour vous faciliter la lecture, le suffixe **-émie** se rapporte au sang. **Donc l'urémie est le taux d'urée dans le sang, et la créatininémie, le taux de créatinine... dans le sang.**

$$\text{Clairance (en ml/mn)} = \frac{(140 - \text{âge}) \times \text{poids}}{\text{créatininémie (en } \mu\text{M / l)}} \quad \text{Femme}$$

$$\text{Clairance (en ml/mn)} = \frac{(140 - \text{âge}) \times \text{poids} \times 1,25}{\text{créatininémie (en } \mu\text{M / l)}} \quad \text{Homme}$$

La créatininémie est un reflet de la fonction rénale de part ses propriétés. En effet, elle est à l'équilibre chez un individu donné, ce qui signifie que sa concentration est stable dans le temps. De plus, la créatinine n'est ni réabsorbée, ni sécrétée, ni métabolisée par les néphrons qui filtrent l'urine. Toute «la créatinine» qui passe dans le rein se retrouve dans l'urine, ce qui en fait un excellent marqueur de la filtration rénale. Nous allons maintenant définir ce qu'est la créatine et quel est son rapport avec la créatinine, et surtout, si une supplémentation est dangereuse pour le rein.

La créatinine, à ne pas confondre avec la **créatine**, est un produit de dégradation de cette dernière lorsqu'elle se déshydrate spontanément dans les muscles afin de lui fournir de l'énergie pour effectuer une contraction musculaire. Plus l'on apporte de créatine au corps par le biais d'une supplémentation, et plus le taux de créatinine dans le sang (créatininémie) va augmenter. Le débit de filtration selon la formule va donc diminuer. Il ne faut pas s'inquiéter pour autant! En effet, la créatininémie est un marqueur indirect de la filtration.

De plus, la créatininémie est dépendante de la masse musculaire, car une plus grosse masse musculaire permet un stockage de créatinine proportionnel. Ce sont deux raisons pour lesquelles avoir une créatininémie élevée chez un bodybuilder supplémentation en créatine n'est pas synonyme d'insuffisance rénale! Il faut bien comprendre qu'un même résultat selon la formule sera à interpréter différemment chez **Ronnie Coleman** ou chez **Mamie Nova**... Il existe d'autres méthodes pour déterminer la fonction rénale, par exemple injecter un traceur pour mesurer (et non plus estimer) le débit de filtration. Mais le coût extrêmement élevé et l'inutilité -car il y a plus de Mamies Nova que de Mr Olympia- sont dissuasifs. Bon c'est bien gentil cette histoire de calcul, mais à la télé j'ai entendu que la créatine était risquée pour mes reins. En plus je risque d'être arrêté par l'Agence Française de lutte contre le dopage parce que c'est du dopage apparemment et puis ça rend violent... est ce qu'il y a une machine de dialyse en prison?

Pas de panique, les études sont relativement unanimes sur la créatine et la fonction rénale. La prise de créatine n'altère pas la fonction rénale chez des individus en bonne santé (étude 1), ni chez une population de diabétiques (étude 2), ni chez cette personne n'ayant qu'un seul rein (étude 3). La formule de Cockcroft montre une diminution artificielle de la fonction rénale, qui ne doit pas alarmer. Elle n'impose pas l'arrêt de la supplémentation, et en cas d'arrêt de cette dernière, la formule devrait revenir à la normale rapidement (étude 4).

Il faut toutefois être prudent pour ne pas attribuer une élévation franchement élevée de la créatininémie à sa supplémentation en créatine et à sa masse musculaire de colosse. Il s'agit d'une des rares valeurs biologiques pour lesquelles établir une fourchette de valeur normale est difficilement faisable tant les individus ne sont pas comparables entre eux sur les facteurs influençant le résultat.

Cependant si votre prise de sang vous montre un résultat à plus de 1,5 fois la valeur supérieure de la normale, posez vous quand même des questions. Si après avoir fait un tour devant le miroir, vous confirmez avoir des cuisses comme des troncs d'arbre et ne plus pouvoir rentrer dans les manches d'un t-shirt, une exception peut être faite!

Nous arrivons à la fin de la première partie de cet article, qui, je l'espère, vous aura éclairé sur ces deux organes mystérieux que sont les reins. Vous allez aussi pouvoir ressortir votre pot de créatine du placard et apporter une nuance aux résultats de vos analyses sanguines.

Rendez-vous le mois prochain pour la suite, avec en invités spéciales sur le plateau nos amies les protéines!



(étude 1 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23680457>)
(étude 2 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20976468>)
(étude 3 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20060630>)
(étude 4 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25239988>)

**SCIENCE
& SPORT**



**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ 22 NUMÉROS
DISPONIBLES
2391 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



89 PAGES

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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

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

Ibfb Prolionel Beyeke Merci à vous tous mes amis... Pour votre soutien pour notre magazine Français Online BODYBUILDING RULES et merci aussi pour tous vos messages et votre support ça fait plaisir
Je n'aime plus · Répondre · 10 · 7 février, 22:47

Frederick Lamoline superbe magazine, pleins de conseils, avec un lionel tres proche des fans
Je n'aime plus · Répondre · 2 · 7 février, 23:08

David Peres Superbe magazine très instructif articles excellents. Merci pour tous les passionnés.
Je n'aime plus · Répondre · 1 · 10 février, 22:08

Max So Merci beaucoup pour tout, Vive Bodybuilding Rules.
Je n'aime plus · Répondre · 1 · 7 février, 21:07

Christophe Coustels Lionel!!!!de la BOMBE... encore un super Mag!!!!bravooo a toutes l'équipes de BBR
Je n'aime plus · Répondre · 1 · 7 février, 19:44

Bigg Blaster Encore une excellente édition avec d excellents reportages sur les champions actuels et anciens toujours des bons conseils dans tous les domaines.... un grand bravo à toute l'équipe et que BBR vive encore longtemps. ... 😊
Je n'aime plus · Répondre · 2 · 7 février, 20:46

Vincent Maraite Chaque fois le même plaisir de voir le magazine dispo en ligne, super concept

Sergio Matrone mon livre de chevet ! merci eric merci à toute l'équipe de bénévoles
Je n'aime plus · Répondre · 1 · 7 février, 20:09

Patrick Dudouit bravo Eric on a besoin de passionné comme toi pour nous faire vivre notre passion et pour ma part ça fait 40 ans cette année !!! et toujours la même envie , alors tu as toute mon admiration merci eric
Je n'aime plus · Répondre · 1 · 10 février, 20:08



Anthony Palmesani Super le magazine , j'ai beaucoup aimer l'interview , du very BIG lionel beyeké !!
Encore merci 😊
Je n'aime plus · Répondre · 1 · 7 février, 21:07

LIVRE D'OR

Merci...

à vous, lecteurs et fans !

Smc Coaching Nouakchott Bravo pour les vidéos avec Francis Benfatto. C'est comme si on assistait à un véritable séminaire à chaque fois.

BODYBUILDING-RULES.COM

LE MOIS PROCHAIN

AVRIL 2015



REPORTAGES INTERVIEWS.....

INTERVIEWS
OMAR COLOSSAL
THIERRY AUSSÉNAC
ANGELO PELLEGRINI...
ET DE NOMBREUSES SURPRISES !



ET TOUJOURS
DES CONSEILS EN MUSCULATION
DIÉTÉTIQUE
BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS !
DES ENTRAÎNEMENTS



Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

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



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US