

BODYBUILDING

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

**LES MÉTHODES
EXCENTRIQUES**

par Marc Vouillot

RULES

ONLINE EDITION 04-2016 - N°23

**INTERVIEWS
& REPORTAGES**

Lorenzo Becker
Mike Christian
Tom Platz
Thierry Aussenac
Omar Riahi

2ÈME
PARTIE
**CRÉATINE
ET REINS**
par PAUL-MATTHIEU
CHIARONI

**LE "CHEAT
MEAL"**

par Emmanuel WEILL

LES
**FRUITS ET LES
LÉGUMES
POUR LA
SANTÉ**

par Thierry CASASNOVAS

**PODCAST #5
L'ADAPTATION**
par FRANCIS
BENFATTO

LORENZO BECKER LEONIBADASS !



**TOM
PLATZ**

**MIKE
CHRISTIAN**



FREE - GRATUIT

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

SHOP



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

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
DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach



MARC
VOUILLOT
Force athletique
Formateur
Preparateur physique



EMMANUEL
WEILL
IFBB Pro
Coach



MY
COUSTELS
IFBB Pro
Coach



PIERRE
MAZEREAU
Professeur D.E
Reporter
Photographe



CROM'S
BUTCHER
Reporter BBR



BERNARD
DATO
Bodybuilder
Chairman
Ecrivain



VINCENT
ISSARTEL
Personal trainer
strength Coach



DAVID
COSTA
Coach sportif



TONY
«AIKI»
Createur
videostest.com



THÉO
«FITNESSMITH»
Blogger
Coach sportif



CÉCILIA
MARCONATO
Reporter BBR



MICHEL
AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athletique



KAREN
FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne
en Medecine



MARIO
BRACCO
Coach sportif
Naturopathe
Conseiller Nutritionnel



SEBASTIEN
LARGE
Men's Physique
Top modele
Acteur



LAURENT
BERNARDINI
Arnold Classic
Master amateur
Champion



SERGE
MATRONE
Journaliste
Videaste



OLIVIER
RIPERT
Bodybuilding
champion
President NABBA fr



JEAN-JO
GIANSILY
Osteopathe



DENIS
ADASS
IFBB PRO
Reporter BBR



LUCA
ALFIERI
Photographe



DAVID
PAREL
Photographe



VINCE
TAYLOR
IFBB PRO
5x Master Olympia



SABINE
ACQUATELLA
Reporter



THIERRY
CASASNOVAS
Nutrition
et Physiologie



CHRISTOPHE
CORION
Journaliste



MARCOS
DRAKE
Reporter-cineaste
instructeur Art martiaux
Osteopathe - Naturopathe

BODYBUILDING RULES MAGAZINE
LE STAFF
 LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
 BÉNÉVOLES

FONDATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF
ERIC RALLO-GIUDICELLI

EDITEUR NUMÉRIQUE
 NOVACOMS / LNG INFORMATIQUE

CRÉATION GRAPHIQUE
 ERIC RALLO- GIUDICELLI

COLLABORATEURS
 FRANCIS BENFATTO, MARIO BRACCO, THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, ERIC DILAURO, PIERRE MAZERAU, BERNARD DATO, JEAN JO GIANZILY, TONY «AIK», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», SEBASTIEN LARGE, VINCE TAYLOR, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI, 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 AÏ PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.
 TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.
 BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE TOUTS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.
 BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



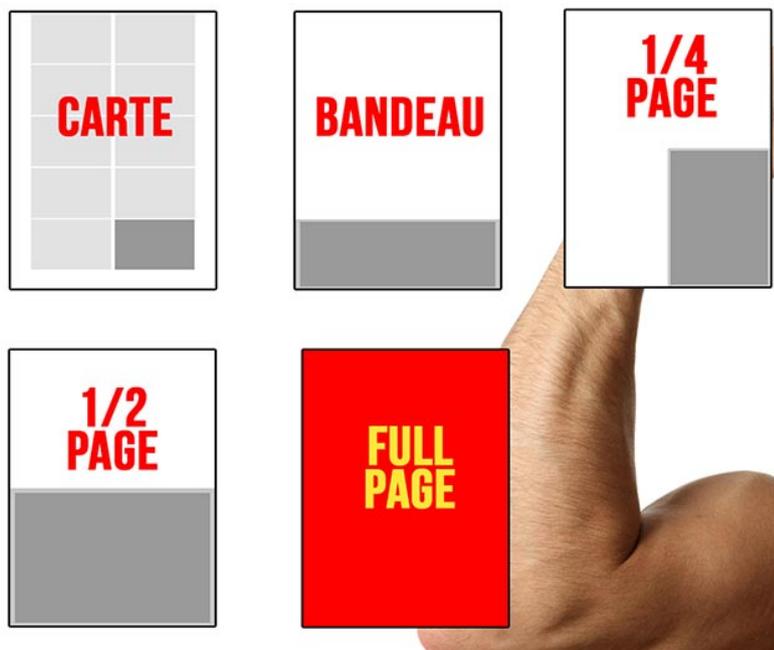
PARTENAIRES :



ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE
 >>> cliquez sur les différents logos <<<



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

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

>>> contact commercial : contact@bodybuilding-rules.com <<<<



PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°23

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

LES GROS VENTRES FONT...

UN BIDE



« Tu devrais te mettre au sport ! » « tu as un gros bide ! » NDLR : un gros ventre

Chez l'homme, avoir un ventre généreux a souvent été considéré à tort comme un signe de réussite sociale. Force est de constater que les populations les plus défavorisées et sous alimentés ont des ventres proéminents.

Quand on se réfère au monde du sport et particulièrement du culturisme, on pense « tablette de chocolat », non pas l'aliment sucré produit à partir de la fève de cacao mais plutôt une sangle abdominale ferme et définie !

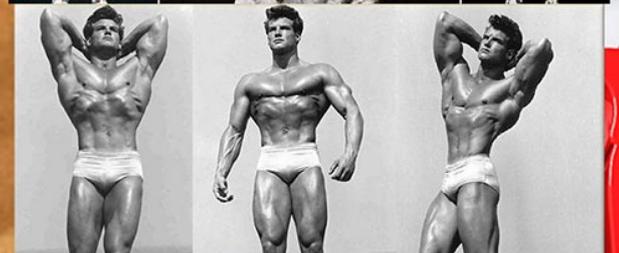
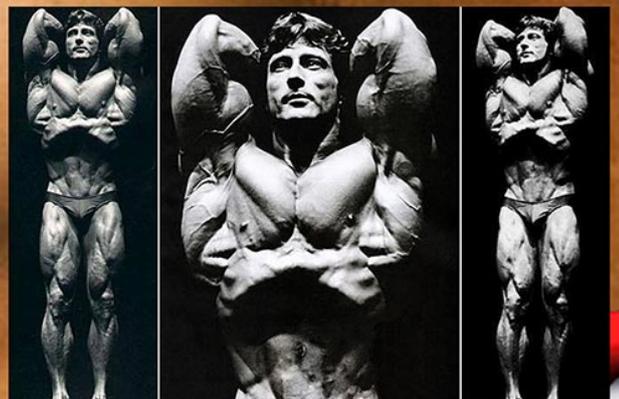
De Steve Reeves à Frank Zane en passant le célèbre chène autrichien, les physiques du siècle dernier mettaient un point d'honneur à exhiber un tour de taille le plus étroit possible pouvant difficilement supporter une montagne de muscles tant le contraste était saisissant !

Parmi les poses les plus impressionnantes, la pose du Vacuum qu'un autre célèbre culturiste a fait sienne dans ses posing, je veux parler de Tony Pearson, comme vous pouvez le constater dans la vidéo ci-contre.

Alors, que s'est-il passé depuis l'ère « Lee haney » et ses 8 victoires consécutives ?

Avec l'avènement des mastodontes comme Dorian YATES ou bien encore le roi incontesté Ronnie Coleman et Jay Cutler, la tendance à été au relâchement...«Stomacale» proportionnellement équivalent au développement général d'une masse musculaire toujours plus imposante.

Mais voilà qu'aujourd'hui le plus éminent représentant du culturisme, le mondialement célèbre Arnold Schwarzenegger critique la dérive actuelle du bodybuilding, et s'attaque principalement à ce qui vient rompre avec l'image que l'on se fait d'un corps athlétique : l'estomac fortement dilaté !





Arnold critique
Arnold Schwarzenegger
criticize today's bodybuilding ideals.



Le discours d'Arnold est sans équivoque :

« si j'étais un juge aujourd'hui je me poserais toujours la question, quel corps aimerais-je avoir ? ... Il y a des corps si proportionnés qui auraient dû être mieux classés Souvenez-vous du passé, et de Steve Reeves, en l'apercevant sur la plage, vous vous auriez dit « je veux avoir le même corps que lui » ... mais ce n'est plus ce que l'on peut dire des athlètes qui ont gagné cette compétition aujourd'hui.... Ce que je veux dire aux juges, c'est que vous devez prêter attention à tout ! Car beaucoup de ces athlètes avaient des estomacs dilatés... Il était question jadis d'avoir un physique en forme de X Ils n'arrivent plus à effectuer la pose du vacuum et avoir l'air « athlétique »... C'est inacceptable de voir le bodybuilding évoluer comme cela... ECT ECT... »

J'ai beau être un fan inconditionnel des Olympiens depuis que j'ai 16 ans, mais là, je dois avouer que je suis totalement d'accord avec Arnold !
Et même si cela me semble difficile de « faire marche arrière », j'espère qu'il y aura un jour une pose imposée comme celle du Vacuum afin de limiter les dégâts et les excès...

Alors messieurs les professionnels du culturisme du 21^e siècle, ATTENTION au syndrome de dilatation de l'estomac car à ce rythme là, votre prochain spectacle fera un BIDE !

Bonne lecture, bon surf ! Sportivement

Eric Rallo - Giudicelli

Créateur et Rédacteur en Chef / Bodybuilding Rules Magazine



En couverture **LORENZO BECKER**
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 23^{ème} édition :

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

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



ONLINE EDITION 04-2015 - N°23

100% BADASS

Lorenzo BECKER
Champion de France Junior IFBB



photo ERIC RALLO

1 couverture mag bbr n°23

2 t-shirts bbr !

5 preface

7 sommaire

8 actualite

13 lorenzo becker

15 force athlétique

21 mike christian

25 old school posing

26 on skype with francis bentatto

28 bikini camp

30 santé publique

34 musculation et fitness

37 omar riahi

38 california news

42 fond ecran bbr

43 sharefitness

44 entrainement fonctionnel

46 humour avec alex k

47 exercice du mois

48 coaching scenique

51 la recette de my

52 body retro

54 old school physiques

56 angeo pellegrini

61 thierry aussenac

67 bodybuilding rules

68 ssi method

70 tom platz

76 french champion

77 séquence vidéo

78 santé et bien-être

82 sponsor wanted

83 santé publique suite

84 science et sport

88 coaching sportif

91 remerciements

92 visuel personnalisé

94 le mois prochain

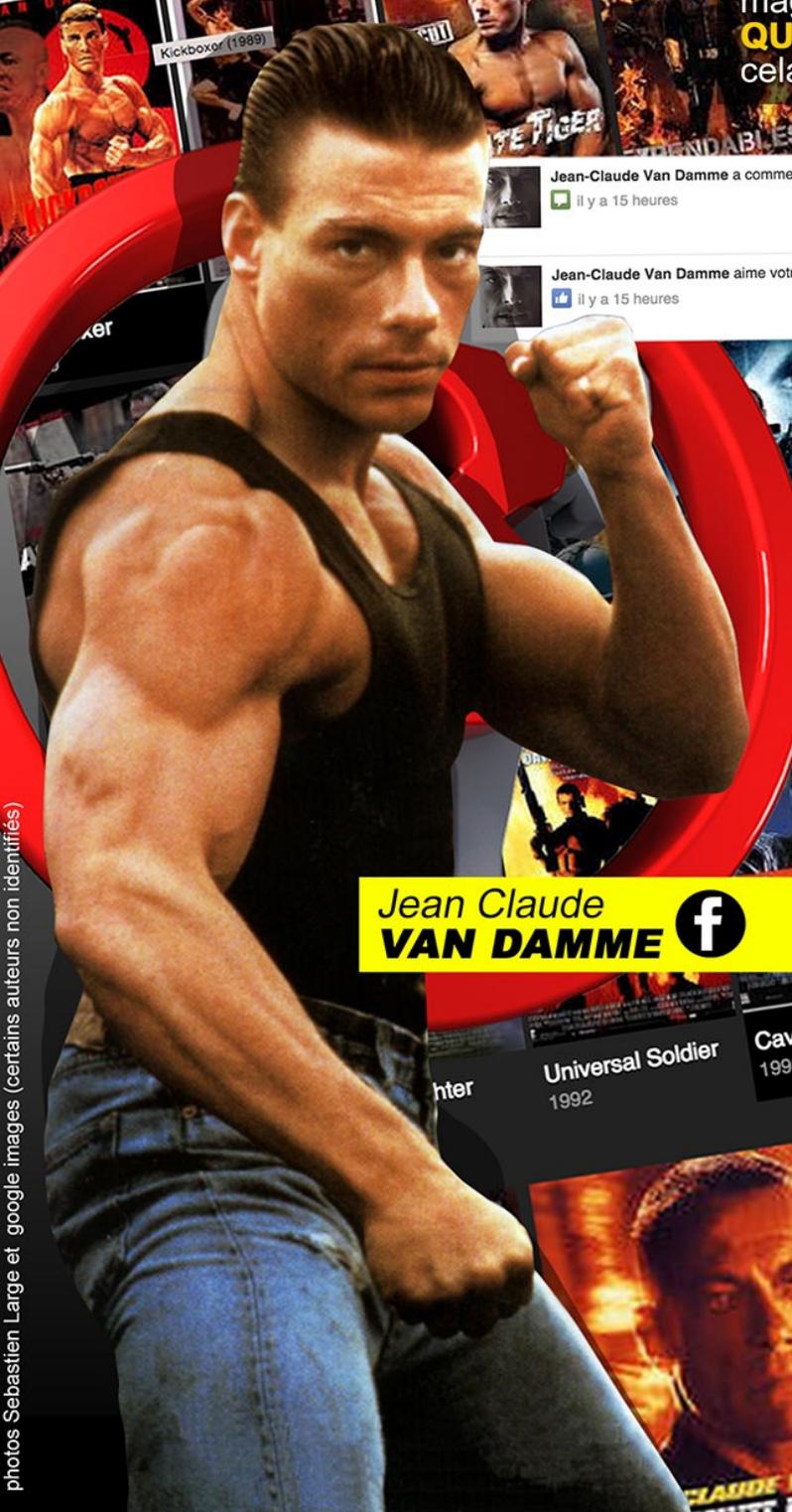
#BBRnews

JEAN CLAUDE VAN DAMME FAN DE BBR !!

2 MOIS DE SUITE ??! JE RÊVE ??

Et bien non ! en attendant l'éventualité d'une interview avec la superstar **JEAN-CLAUDE VAN DAMME**, «The Muscles from Brussels» surf sur le magazine BBR et partage ma préface N°22... **QUEL HONNEUR !...** je vous laisse apprécier cela... plus de 40 000 likes ! 🤗

photos Sebastien Large et google images (certains auteurs non identifiés)



Jean Claude VAN DAMME 

Jean-Claude Van Damme a commenté votre photo.
il y a 15 heures

Jean-Claude Van Damme aime votre photo.
il y a 15 heures

Jean-Claude Van Damme Bonne journée!
#JCVD
Je n'aime plus · Répondre · 4 · Hier, à 15:47

BODYBUILDING RULES Mille merci Jean-Claude Van Damme, ici en France et à travers le monde, nous sommes fier de nos héros ! #JCVD en fait parti !! 😊 😊 . J'espère avoir l'honneur d'une interview pour le magazine dans un futur proche 🙏🙏 . Eric Rallo Giudicelli , Un de vos fans et le créateur/ Redacteur en chef du Magazine Bodybuilding Rules 😊

Jean-Claude Van Damme
21 mars, 18:56 · Modifié · 🌐

BODYBUILDING RULES Magazine | Edition 03-2015
Les Super Héros #JCVD

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 03-2015
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

PRÉFACE  **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 influencés par les Comics (Superman, Batman, Daredevil...) et par les héros de temps modernes (en particulier, 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'incontournable Bruce Lee dans le registre des arts martiaux.



Je n'aime plus · Commenter · Partager · 👍 42 242 🗨️ 450 ↻ 1 471



MÉDAILLE D'ARGENT POUR LUDOVIC BOGAERT !!

FÉLICITATIONS AU TEAM FRANCE AFBBF -IFBB qui s'est une fois de plus illustrée avec honneur lors de ce prestigieux concours ! Athlètes classés ou non classés, vous n'avez pas démerité et pouvez être fier de vous au vue du niveau général !

(sources AFBBF-IFBB)

Classement Arnold Classic USA

Professionnel :

Lionel BEYEKE : 12ème

Amateur :

Ludovic Bogaert : 3ème David

Kolo : 4ème

Rebecca Burger : 8eme

Diane Chazelle : 9ème

Jean Michel Bosh : 10eme

Anthony Amar : NC

Gregory Mondor : NC

**LUDOVIC
BOGAERT**

f 3E



Volume, densité, qualité musculaire
LUDOVIC et son **COACH PATRICK
TUOR** visent la carte pro...cela ne
saurait tarder !

MUSCLE

Photo
Pierre MAZEREAU



PLUS QUE QUELQUES JOURS...

**24 & 25
AVRIL 2015**

PHIL HEATH

4X MR OLYMPIA



A LAVELANET ! AU GP DES PYRÉNÉES



AUCUNES EXCUSES !!

Non, vous n'aurez aucunes excuses si vous manquez l'événement culturiste de l'année en France !

Pour la 1^{ere} fois en France, le détenteur du titre le plus prestigieux, le 4x **Mr OLYMPIA PHIL HEATH** sera durant 2 jours à LAVELANET (Ariège) à l'occasion de l'incontournable Grand Prix des Pyrénées organisé par le couple de compétiteurs et passionnés : Brigitte et Jean-Louis Balat !!

Séminaire le vendredi et démonstration le lendemain, ne ratez pas cette occasion unique d'approcher la méga star de l'IFBB !

Seront présents également : **Mehmet YILDIRIM, Francis BENFATTO, Johan Fehd KAROUANI...ect** et puis votre humble serviteur! 😊

N'hésitez pas à venir à notre rencontre 😊

Eric Rallo Giudicelli



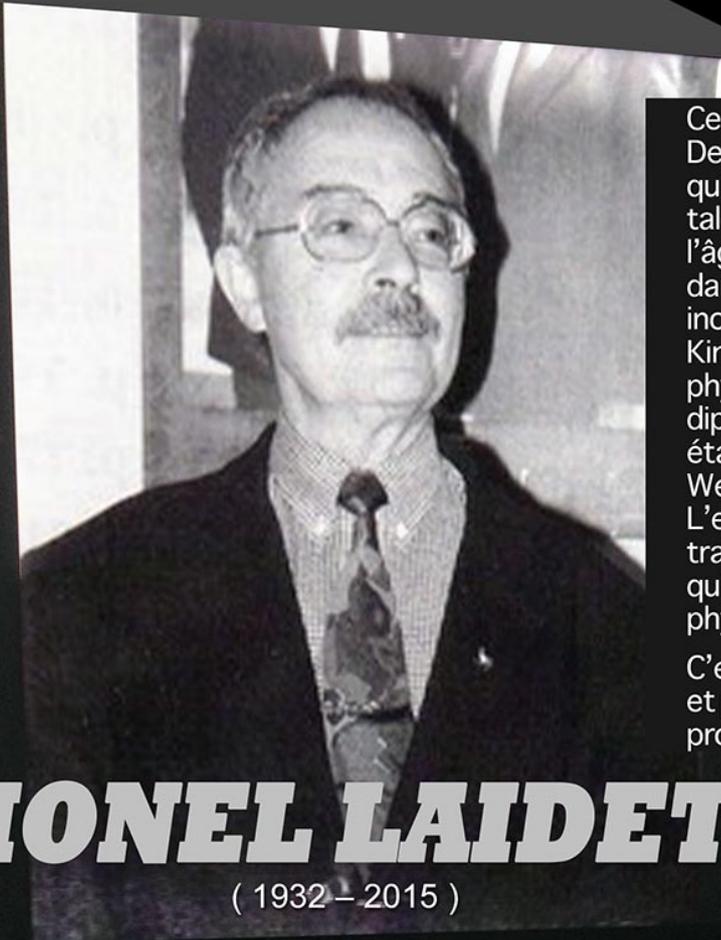
Sandrine Maestroni

**INSANE
PUMP
MEETS
GATOR
STRENGTH**

NEW GENERATION PRE-WORKOUT FORMULA



#BBRnews DEUIL



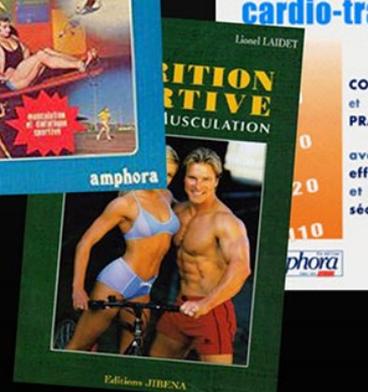
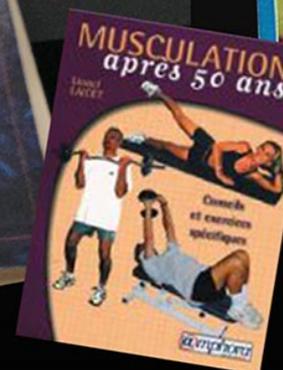
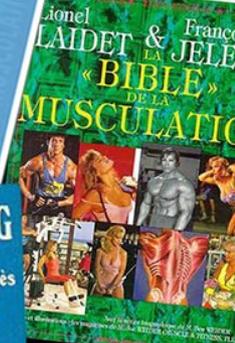
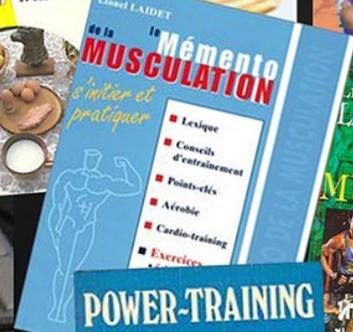
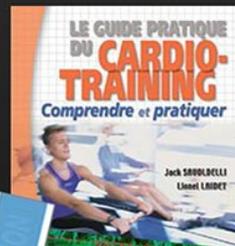
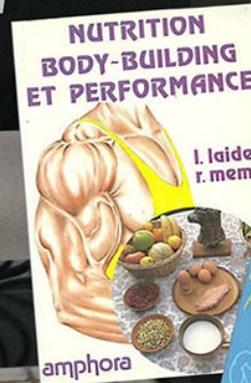
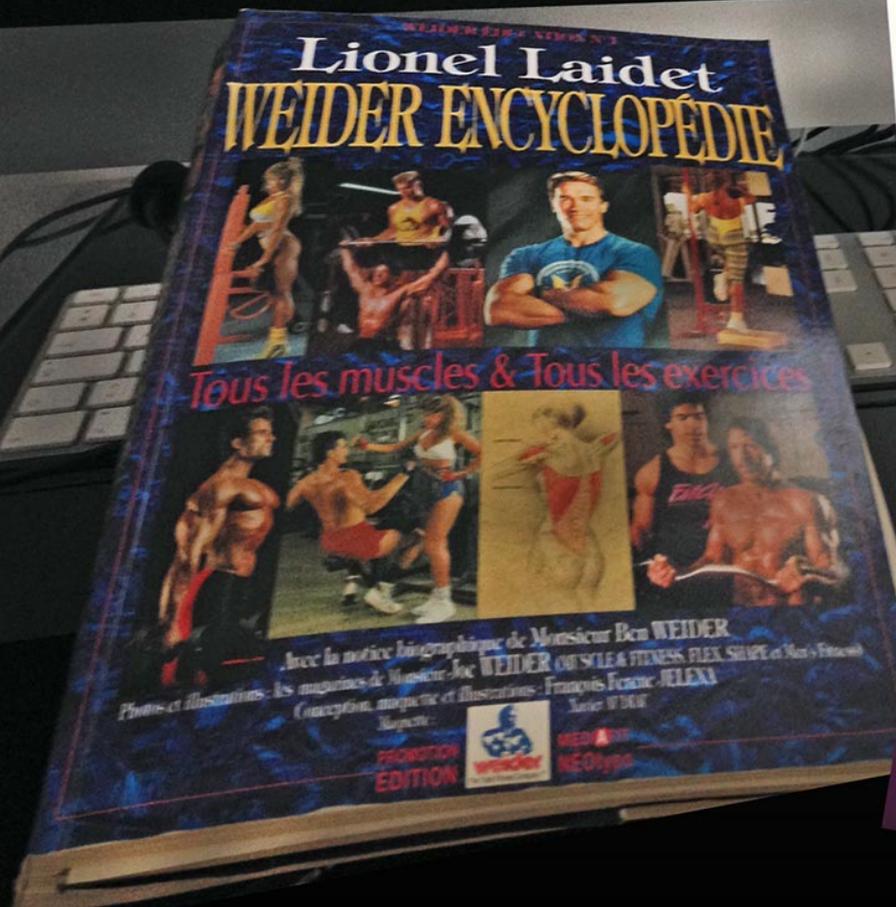
Ce samedi 28 mars 2015, après Jean Texier, et Lucien Demeilles, c'est un autre page du culturisme en France qui vient de se tourner définitivement... Homme de talent, multi-facettes, Lionel LAIDET nous a quitté l'âge de 83 ans. C'était un homme passionné et engagé dans le milieu sportif et culturiste, un acteur incontournable du body en France : juge, Kinésithérapeute, écrivain, professeur de culture physique, préparateur d'athlètes de haut niveau, diplômé « National Academy of Sports Medicine »... Il était également un grand admirateur et ami des frères Weider.

L'empreinte indélébile de Lionel Laidet continuera à travers ses écrits et toute une génération d'athlètes qui'il a initiés et formés à la pratique de la culture physique.

C'est toute la communauté culturiste qui est attristée et présente toutes ses condoléances à la famille et aux proches de monsieur Laidet.

LIONEL LAIDET

(1932 – 2015)



COMPETITIONS 2015

2EME OPEN D'AUBY
 Organisé par le club AUBY FORME
 Samedi 11 avril 2015
 Salle de concours à 18000

Catégories masculines:
 - Premiers Pas - 40 kg et + 40 kg
 - Masters 1 - 40 kg et + 40 kg
 - Masters 2 - 40 kg / 40 kg
 - 20 kg / 40 kg
 - Men's Physique - 160 kg et + 160 kg
 - Men's Fitness - 160 kg et + 160 kg
 - Toutes catégories

Catégories féminines:
 - Miss Bikini
 - Miss Fitness
 - Miss Body-Fitness

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

Plus de 1500 € de primes

11 AVRIL

NICE COTE D'AZUR
FINALE
IFBB
2015
FRANCE

18 AVRIL
 Samedi 18 avril 2015
 Début de la compétition 14h

19 AVRIL
 Dimanche 19 avril 2015
 Début de la compétition 8h à 10h

HALL DU PARC DES SPORTS
 117 Route de France 06100 NICE
 Sélection Europe et Jeux Méditerranéens

Infos et réservations: 0781912623 - 0786927107

18-19 AVRIL

Grand Prix De France APF-WPF
 Samedi 18 Avril 2015
 Salle Dubedout à Beuvrages, 59 Nord

Pesée: 10h à 12h
 Début compétition 14h

Entrée: 10 euros
 Gratuite -14ans

Catégories
 Junior - 60 kg
 - 70 kg
 - 80 kg
 - 90 kg
 - 100 kg
 Mens classic - 175
 Mens classic + 175
 Master + 40 ans
 Master + 50 ans
 Bikini
 Miss WPF
 Body Fitness
 Body women

Stand Evolution Avec **MARYSE MAHMOUD**

18 AVRIL

CHAMPIONNAT REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE FFHMFAC
 (qualifié interzone nord)
 CHAMPIONNAT DES YVELINES
CULTURISME
 ET PREMIERS PAS DU MANTOIS
SAMEDI 25 AVRIL 2015

AS MANTAISE
 (Cyclisme La Courbevoie)
 15 rue de Lorraine
 77000 MANTES LA JOUE
 (entrée parking sur la D10)

PESE - 09H15H
 Début des compétitions: 13H

Entrée non licenciés: 5€
 (licenciés: 3€)

25 AVRIL

GRAND PRIX INTERNATIONAL
DES PYRENEES
 BODYBUILDING - FITNESS
25 AVRIL 2015
 SALLE DE CONCERTS DE BRIVE LA GAILLONNE

PHIL HEATH
 4X MR OLYMPIA

25 AVRIL

Finale France
 De Bodybuilding et de Fitness - Sélection Monde NAC

Le 2 MAI 2015
 Point de départ: 10h00
 11H15H
 Début de la compétition: 14H15H

02 MAI

GRAND PRIX DES VOLCANS
 2 MAI 2015

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

02 MAI

La National Amateurs Body-Builders Association
 présente
BODY RIPERT'S SHOW
 Dimanche 24 Mai
 Salle des fêtes Paul Euhard
 La Ciotat

24 MAI

SAMEDI 30 MAI 2015 dès 10h00

Nice Côte d'Azur
 SALLE DE LA MER 2001 JOURNÉE MENT 06100 NICE Entrée: 20€

JEUX MEDITERRANÉENS

30 MAI

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

MUSCLE
ROCK
NFF UNIVERSE 2015
LA CIOTAT
W.F.F.
 WORLD FITNESS FEDERATION
 Formed in 1968

27 JUIN À LA CIOTAT

ANNONCER VOTRE
ÉVÈNEMENT ?
 CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

LORENZO BECKER

skype™

SUIVEZ LORENZO



PC

Just For Simulation

Bûcheron Simulator

EDITION Multijoueur

1ÈRE PARTIE

2ÈME PARTIE

3 www.pegi.info

Just For Games

Gérez une exploitation forestière comme un pro !

Interview **Eric RALLO**

ENTRETIEN EXCLUSIF !



EIYŌLAB



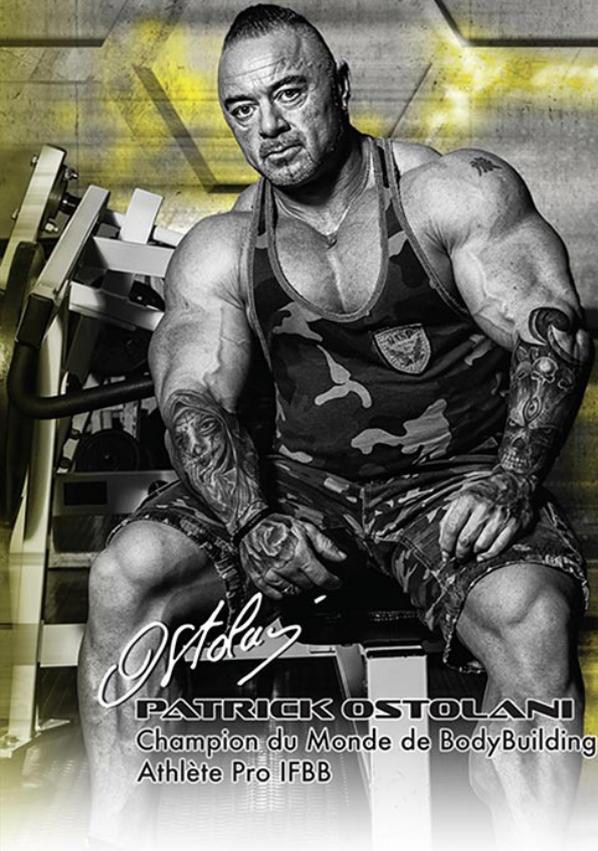
RevoGenix

PHOTOS ERIC RALLO
BODYBUILDING-RULES.COM



PREMIUM
NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

L'allié pour sportifs exigeants

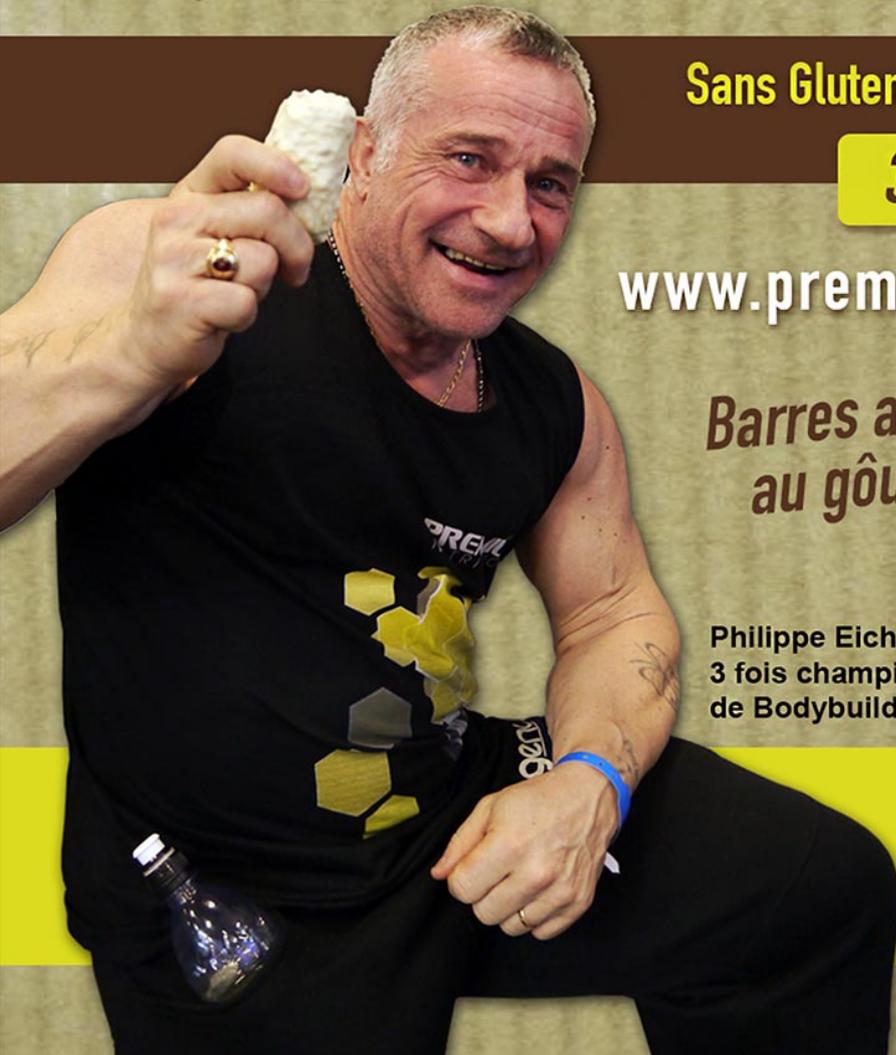


Ostolani

PATRICK OSTOLANI
Champion du Monde de BodyBuilding
Athlète Pro IFBB



www.premium-sport-nutrition.com



Sans Gluten - Sans Huile de Palme - Halal

36% de protéines

www.premium-sport-nutriton.com

**Barres artisanales
au goût unique**

Philippe Eichler
3 fois champion du Monde
de Bodybuilding

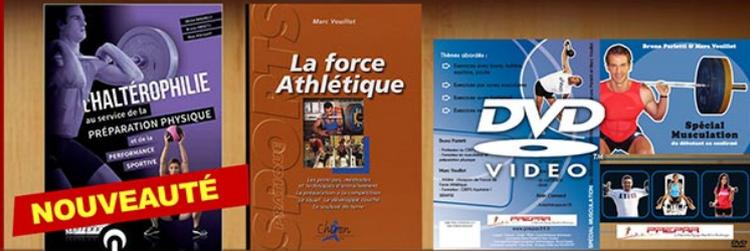




**MARC
VOUILLOT**

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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



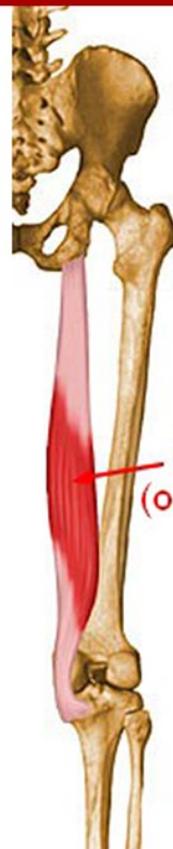
NOUVEAUTÉ



LES MÉTHODES EXCENTRIQUES

L'étude du mouvement dans les principales activités humaines, comme la marche ou la course à pieds, démontre une participation essentielle des muscles dans l'action frénatrice des mouvements ainsi que comme protecteurs articulaires.

Cette action est surtout manifeste sur les membres inférieurs. La structure morphologique des muscles penniformes (exemple : le demi-membraneux des ischio-jambiers, le droit antérieur des quadriceps) incite au travail excentrique, démontrant une vocation à la fonction frénatrice. **Des études ont permis de démontrer que les contractions excentriques augmentaient non seulement la force statique mais qu'elles avaient un effet très positif sur la contraction concentrique.** Les différentes mesures des trois types de force musculaire (concentrique, excentrique, isométrique), montre un avantage de la force excentrique par rapport au deux autres, **surtout dans la rapidité d'acquisition des gains**, mais que ceux-ci ne s'avèrent pas supérieurs.



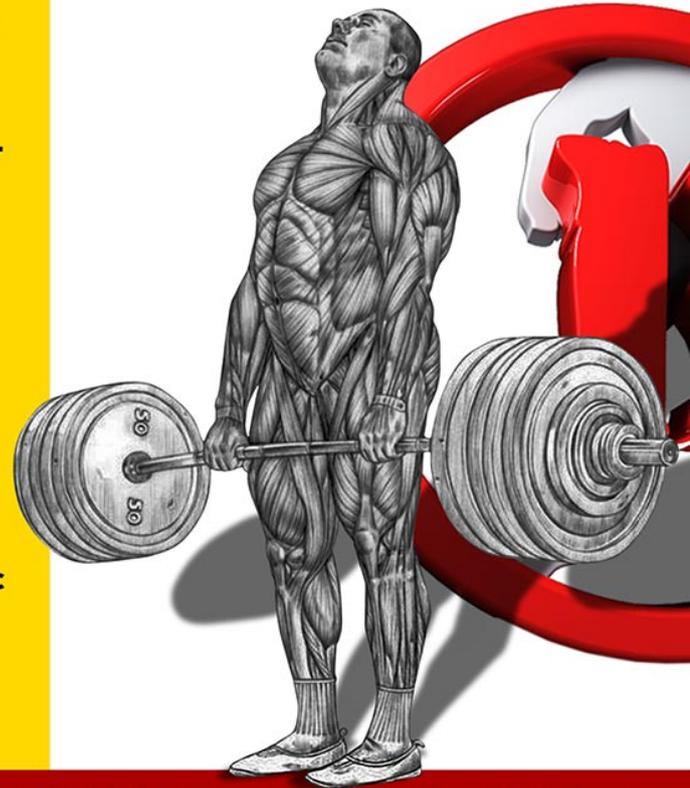
Semi-membraneux
(ou demi-membraneux)

photo: Google images

Lors d'une contraction dynamique excentrique il y a résistance à l'écartement des points d'origines et d'insertions d'un muscle et la charge freinée peut être nettement supérieure à la force que celui-ci devrait appliquer sur un travail en raccourcissement. **Du point de vue dépense énergétique, le travail excentrique est malgré tout d'un coût inférieur à celui du travail concentrique.**

La contraction excentrique consiste donc à ne se focaliser que sur la phase négative du travail musculaire (il s'agit de freiner l'abaissement de la charge en luttant contre la force de gravité). Si on exécute à la lettre cet entraînement, les charges utilisées doivent évoluer entre 100% et 110%, poids excessivement lourd pour l'exécutant comme pour le partenaire dont la participation est indispensable.

C'est l'inconvénient de cette méthode trop contraignante. On peut alors adopter un compromis entre celle-ci et la méthode des répétitions forcées avec l'aide judicieuse du partenaire (complémentarité des deux méthodes). On détermine la charge constituant l'objectif de la séance et l'on effectue avec celle-ci trois répétitions seul. Puis, avec l'aide du partenaire, on ajoute la répétition forcée durant laquelle l'athlète doit garder une action musculaire déterminante) et enfin, pour finir, une répétition à deux répétitions purement excentriques d'une durée de 6" à 8" (afin d'en retirer l'efficacité souhaitée).



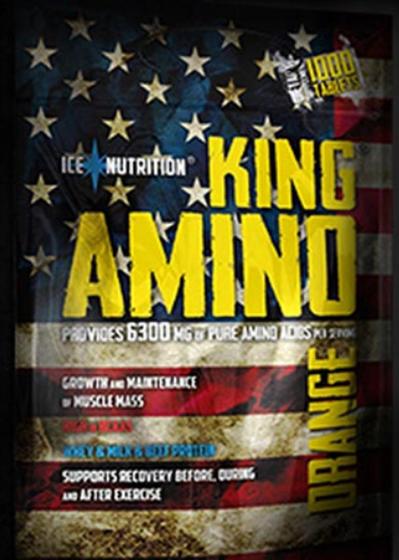
LE TRAVAIL BULGARE OU LE PRINCIPE DE CONTRASTE

Exemple 1 : un exercice sans charge + un exercice avec charge. En appui facial, le sujet effectue 6 flexions excentriques sur les deux bras (action frénatrice d'environ 10") + 6 développés couchés concentriques à 80% de la 1 RM.



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

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



André Dufresnes
IFBB Athlete

Exemple 2: le lourd/léger avec charge 3 répétitions excentriques à 100% de la 1 RM + 6 répétitions concentriques à 50% de la 1 RM (travail le plus explosif possible).



Exemple 3: le principe dissocié avec charge 4 répétitions excentriques à la chaise quadriceps à 100% de la 1 RM avec une jambe + 6 répétitions concentriques à la même charge avec les deux jambes.



Exemple 4: le lourd/lourd avec charge supra maximale et submaximale
3 répétitions à 110% de la 1 RM + 4 à 5 répétitions concentriques à 80% de la 1 RM.

LA SÉRIE DÉGRESSIVE EXCENTRIQUE

Exemple :
3 répétitions à 110%
Récupération 5 minutes
4 répétitions à 100%
Récupération 5 minutes
6 répétitions à 90%

LA SÉRIE DÉGRESSIVE EXCENTRIQUE + CONCENTRIQUE

Exemple :
3 répétitions à 110% en excentrique
+ 6 répétitions à 70% en concentrique
Récupération 6 minutes
4 répétitions à 100% en excentrique
+ 6 répétitions à 60% en concentrique
Récupération 6 minutes

5 à 6 répétitions à 90% en excentrique
+ 6 répétitions à 50% en concentrique

L'ISOMÉTRIE EXCENTRIQUE

Exemple :

Développé couché à 80%

Travail excentrique d'une durée d'environ 3 secondes jusqu'à ce que les bras soient à angle droit. Effectuer 3 secondes d'isométrie dans cette position.

Enfin, travail excentrique d'une durée d'environ 2 à 3 secondes jusqu'à ce que la barre entre en contact avec la poitrine.

LE STATO EXCENTRIQUE

Il s'agit d'un travail excentrique à contrôle isométrique permanent, popularisé par **MEDVEDEV**.

Exemple : Squat à 70% en excentrique avec :

1" d'isométrie en 1/8 de squat

1" d'isométrie en 1/4 de squat

1" d'isométrie en 1/2 squat

1" d'isométrie en 3/4 de squat

(photos **Bruno Parietti**)

LE STATO EXCENTRIQUE



1/8 de squat



1/4 de squat



1/2 de squat



3/4 de squat



LES DIFFERENTS PARAMETRES DE TRAVAIL

- La durée des cycles : de deux à trois semaines.
- Le volume de travail : de 3 à 6 séries
- Les effets attendus : au bout de 6 à 10 jours
- Des effets retardés peuvent être envisagés, difficilement chiffrable, car variable en fonction des pratiquants de la charge et du volume de travail.

Un calcul simple permet de déterminer le nombre de répétitions excentriques à inclure dans une série à dominante concentrique : La série de 10 = 4 répétitions négatives (c'est-à-dire la moitié moins une répétition) La série de 8 = 3 répétitions négatives (c'est-à-dire la moitié moins une répétition) La série de 6 = 2 répétitions négatives (c'est-à-dire la moitié moins une répétition)

Les temps de contraction et le nombre de répétitions conseillés lors d'un travail purement excentrique : 90% de la 1 RM x 6 répétitions x 8" d'action frénatrice

100% de la 1 RM x 5 répétitions x 7" d'action frénatrice

110% de la 1 RM x 4 répétitions x 6" d'action frénatrice

Rendez-vous le mois prochain ! Marc Vouillot



(photo Bruno Parietti)



BLACK PROTEIN®

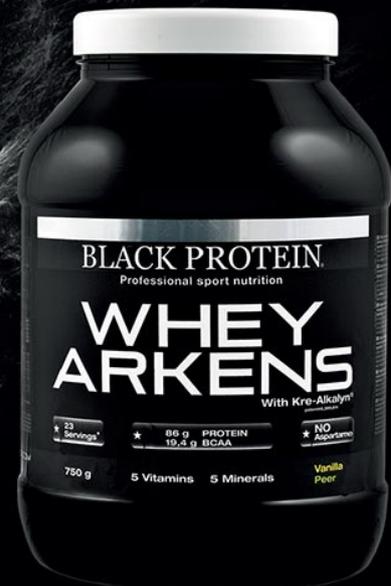
Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

12 Parfums



BLACK PROTEIN
Professional sport nutrition
**WHEY
ARKENS**
With Kre-Alkalyn™

23 Servings*
86 g PROTEIN
19.6 g BCAA
750 g
5 Vitamins 5 Minerals
Vanilla
Peur

* NO Aspartame



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"

20€
PAR PERSONNE
* POUR LE
WEEK END



Visuel : Frédéric DELAVIER

"IRON" MIKE CHRISTIAN

Dessin : Laurent BERNARDINI



Photothèque Mike Christian et google Images



CHRISTOPHE
CORION
Journaliste



Mike Christian est l'un des meilleurs bodybuilders de l'histoire de notre discipline.

Célèbre grâce à ses triceps hors norme et ses batailles contre **Lee Haney** dans la plus prestigieuse des compétitions.

Retour sur la carrière «**d'Iron**» Mike Christian...

Christophe CORION : Bonjour Mike - Quand as tu commencé le bodybuilding ?

MIKE CHRISTIAN : Tout a débuté dans une arrière cour avec des amis qui étaient dans une bande qui voulaient avoir de gros bras .Je frappais les personnes qui désiraient entrer dans notre gang et je gagnais.

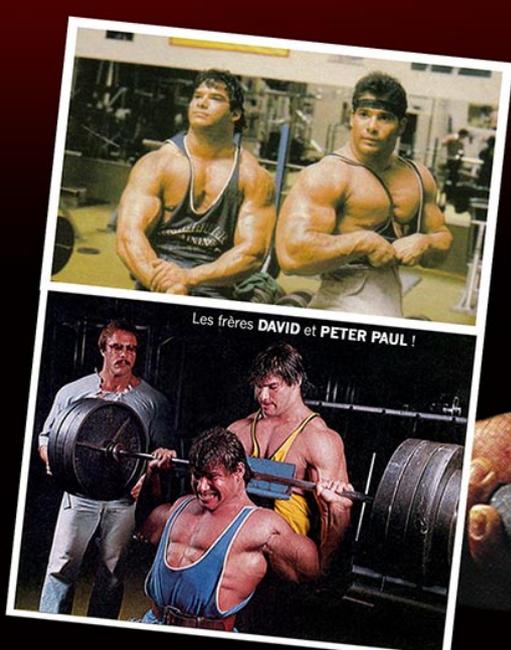
THE IRON WARRIOR

Photothèque Mike Christian et google Images



Christophe CORION : Quelle fut ta première compétition ?

MIKE CHRISTIAN : Mon premier concours en amateur fut le Monsieur Portland en 1976 où j'ai d'ailleurs remporté la victoire. J'en ai disputé six autres puis je suis allé en Californie pour m'entraîner au Golds Gym avec les frères Paul.



Les frères DAVID et PETER PAUL !

Christophe CORION : En 1983 tu remportes les championnats de Californie quel souvenir en gardes tu ?

MIKE CHRISTIAN : J'ai remporté le titre de Monsieur Californie en 1983 mais je finis troisième aux championnats nationaux. Rory Ledermeier a pris la seconde place et Bob Paris fut couronné. Les magazines écrivèrent à mon sujet le Monsieur Amérique jamais titré !!!!!



Photothèque Mike Christian et google Images

Christophe CORION : En 1984 tu deviens pro IFBB après ta victoire aux championnats du Monde Quel était ton objectif après cette victoire ?

MIKE CHRISTIAN : J'ai mis quatre ans pour remporter mon premier concours professionnel ce ne fut pas évident . Après ma victoire tout le monde disait que j'étais le seul compétiteur qui pouvait battre Lee Haney car j'avais un gros potentiel



Photo Pierre Mazereau

Lee HANEY MR OLYMPIA

1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991



Christophe CORION : Quel fut ton meilleur classement à Monsieur Olympia ?

MIKE CHRISTIAN : Je me suis classé troisième en 1986 malheureusement cette année là Lee Haney était encore en grande forme.



Christophe CORION : Pourquoi as tu changé de fédération en 1991 ?

MIKE CHRISTIAN : Je suis passé à la fédération WBF de Vince Mac Mahon et j'y suis resté deux ans. Ensuite des tests anti drogues ont été instauré et j'ai eu des problèmes

Christophe CORION : Quand as tu pris ta retraite sportive ?

MIKE CHRISTIAN : Après l'édition 1990 de Monsieur Olympia où j'aurai du remporter la victoire, j'étais tellement déçu et je pense qu'il était temps d'admettre que je ne serai jamais Monsieur Olympia ainsi j'ai décidé de me retirer. De plus j'avais ma marque Platinum Everywhere sportswear depuis dix ans qui marchait très bien et je souhaitais la développer encore plus.

Christophe CORION : Est ce que tu t'entraînes toujours en 2015 ?

MIKE CHRISTIAN : Bien sur je continue à m'entraîner quatre jours par semaine afin de rester en super forme.

Christophe CORION : Quelle est ton activité aujourd'hui ?

MIKE CHRISTIAN : Maintenant je vis à Dallas au Texas avec ma superbe fille et je réalise du coaching ainsi je mets mon expérience du bodybuilding au service de mes clients.

Christophe CORION : As tu quelque chose à rajouter, un mot pour les lecteurs de BBR ?

MIKE CHRISTIAN : Merci à toi et au Magazine Bodybuilding Rules pour cette interview !

Je tiens également à dire que j'ai eu une carrière longue de quinze ans où j'ai remporté de très belles victoires.

Ma seule déception est que je n'ai jamais remporté le titre suprême de Monsieur Olympia...



Photothèque Mike Christian et google Images

OLD SCHOOL POSING

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES



photos google images photographes non identifiés

BODYBUILDING IS AN ART...

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

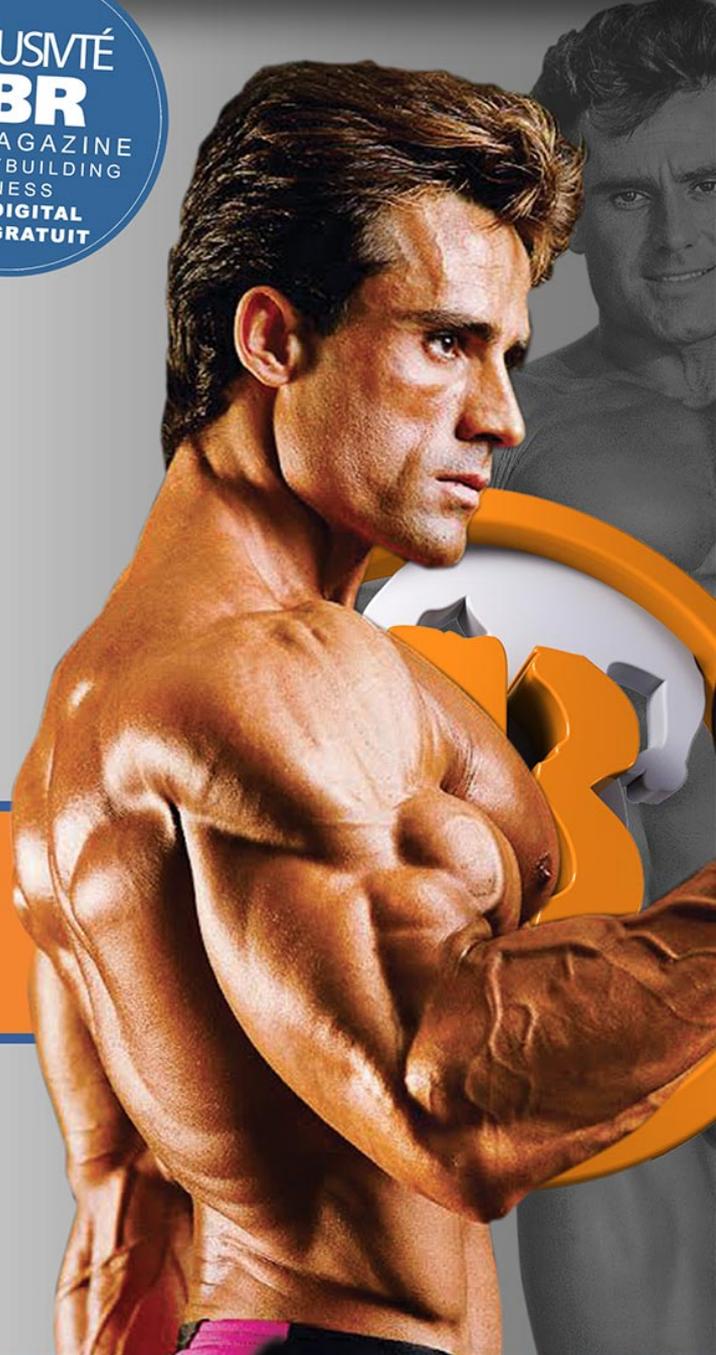


EXCLUSIVÉ
BBR
LE 1^{er} MAGAZINE
DE BODYBUILDING
FITNESS
**100% DIGITAL
100% GRATUIT**

« LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES »

CONTACTEZ FRANCIS

ICI 



FRANCIS BENFATTO
CEO BENFATTO NUTRITION



CELL: + 27 74 222 2882

EMAIL: francis@benfattonutrition.com

FUEL YOUR PASSION | www.benfattonutrition.com

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

PERFORMANCE



PESÉE :
VENDREDI 24 AVRIL
À PARTIR DE 19H00

COMPÉTITION :
SAMEDI 25 AVRIL
À PARTIR DE 09H00

ENTRÉE
25€

INFOS ET RÉSERVATIONS : [BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR](mailto:balatjeanlouis@orange.fr)

Mehmet
YILDIRIM
EN DEMO



BRIGITTE & JEAN-LOUIS BALAT ORGANISENT AVEC



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

PHOTO OLIVIER WILLEMER



INFOS ET RÉSERVATIONS : [BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR](mailto:balatjeanlouis@orange.fr)

06.80.11.49.52

TARIFS ET INFORMATIONS :

PACKAGE V.I.P *

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

SÉMINAIRE

SÉMINAIRE * 100 PLACES MAXIMUM
60 € PAR PERSONNE

COMPÉTITION

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

AU DELÀ DU 5E RANG

25 € PAR PERSONNE

* 100 PLACES VIP MAXIMUM
SÉMINAIRE ET CONCOURS



GRAND PRIX INTERNATIONAL DES PYRÉNÉES

SALLE DU MARCHÉ COUVERT 09300 LAVELANET

INFOS ET RÉSERVATIONS : [BALATJEANLOUIS@ORANGE.FR](mailto:balatjeanlouis@orange.fr)

06.80.11.49.52



TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

Le stretching diminue les douleurs musculaires et les risques de blessures des tendons et des insertions musculaires telles que déchirures ou tendinites. Le stretching associé à la musculation, cela permet un développement musculaire harmonieux non-asymétrique

STRETCHING

**MY
COUSTELS**
VICE-CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO



PHOTOS : MY-LINH COUSTELS !

BODYBUILDING-RULES.COM

TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION



*Patriquez vos étirements en douceur. Gagnez en souplesse et améliorez votre récupération avec ce petit circuit !
Rendez vous le mois prochain !*

f 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



BODYBUILDING-RULES.COM

SANTÉ PUBLIQUE !

Article #1



LES FRUITS ET LES LÉGUMES POUR LA SANTÉ

Thierry Casasnovas
regenere.org



Manger des fruits et des légumes pour acquérir une meilleure santé, cela semble une évidence pour tout le monde. Et pourtant ce n'est absolument pas la norme... En fait, quand on s'y penche bien, et quand on discute avec une majorité de pratiquants de sport, il semblerait que dans leur conception les fruits et les légumes soient un « ajout » un petit plus à inclure dans leur diète et qui pourrait effectivement améliorer leur performance... Rien n'est moins vrai, et cela prouve la profonde méconnaissance liée à une forme d'idéologie dont nous sommes tous victime.

Quand on considère un aliment, il y a les macros nutriments, lipides, glucides, protéides et les micros nutriments : minéraux, vitamines, provitamines, anti oxydants etc... La caractéristique de notre alimentation moderne est d'être pléthorique en macro nutriment, et carencé en micro nutriment. L'obésité croissante de nos civilisations n'en est que la preuve éclatante.

On a avant tout oublié quelque chose : l'utilisation des macros nutriments dépend totalement de la présence de micros nutriments (par utilisation j'entends capacité du corps à traiter, métaboliser et faire "sien" la matière ingérée).

C'est en « tombant » par hasard... si une des nombreuses vidéos de **Thierry Casasnovas** et à force de retirer la substantifique moelle de son message de santé publique qu'il m'est venu l'envie de faire ma propre expérience (moi qui suis très pragmatique !) de ce que pourrait m'apporter une alimentation « massive » de fruits et légumes (crue, bouillie et sous forme... de JUS ! bien évidemment)

En plusieurs mois d'expérimentation, au travers de la laquelle il est important de préciser que j'ai également amélioré mes conditions et rythmes de vie ainsi que la gestion du stress quotidien. J'ai pu constater une nette amélioration de ma santé et de mes performances intellectuelles (meilleure concentration au travail) et sportives (une meilleure énergie et récupération et une force bien supérieure).

Centrifugeuse puis extracteur de jus... il m'en fallait plus ! , il me fallait porter se message à vous ! cher lecteurs et lectrices !

C'est pourquoi et ce, à ma demande, Thierry a eu la gentillesse de venir rejoindre l'équipe de rédaction du magazine Bodybuilding Rules. Son message de santé via une alimentation saine, une gestion du rythme de vie et du stress sera un atout considérable dans une démarche de bien être : Parler de sport et d'alimentation et cela, en toute indépendance : c'est tout ce qui m'importe !

Pas de jugements, pas de science infuse au sein de notre équipe, mais de l'expérience, des connaissances et compétences ainsi que du pragmatisme et surtout une très grande liberté d'expression !

Salutations Sportives

Eric RALLO Giudicelli



Pour cette raison on ne peut pas comparer deux aliments simplement par leur contenu en glucide, en lipide et en protéine, c'est fallacieux, et surtout cela n'inclue pas la capacité métabolique propre du corps humain, l'assimilation spécifique en fonction des micros nutriments présents.

Ainsi, si on apporte 10 gr de sucre sous une forme raffinée, privée de tout minéraux ou si on apporte 10 gr de sucre sous forme naturelle accompagnée de tous les fibres et les minéraux présents dans le produit, l'utilisation est notre capacité à faire quelque chose de ces 10 gr de sucre différera totalement.

La carence en micro nutriment est la caractéristique essentielle de notre régime alimentaire moderne. Le raffinage, les hautes températures, la transformation, tout cela endommage les micros nutriments, minéraux, vitamines, provitamines, etc... C'est bien pour cela que nous assistons à une prise de poids croissante de la population. Parce que les lipides, glucides, protéines consommées, si elles ne sont pas faites en présence de micros nutriments, ne sont pas utiles pour le corps et ne vont pouvoir être que accumulées sous forme de boulets graisseux comme une sorte de stockage que l'on mettrait en attendant de pouvoir les utiliser... Ainsi nombre d'entre nous, nous baladons avec une sorte de « sac à dos » rempli de tous les nutriments qu'il ne peut pas utiliser pour l'instant qui sont en surnombre.

Manger des fruits et des légumes, c'est déjà s'assurer d'avoir un apport massif de micros nutriments et avant tout d'avoir accès à des aliments toujours accompagnés de micros nutriments c'est le fameux " totum ".

Cette notion de totum est essentielle pour moi. L'intelligence humaine nous permet de raffiner, de transformer, mais force est de constater que la plus part du temps nous faisons fausse route.

En isolant, en séparant, nous venons briser un ordre magnifique qui n'était pas là « par hasard ».

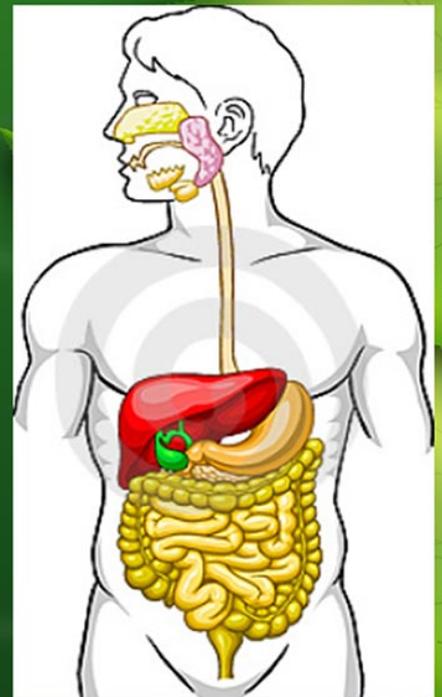
Dans un fruit, dans un légume, dans un produit brut, il y a un agencement extra ordinaire qui permet que tous les principes actifs de cette plante soient utilisés à leur maximum par le corps humain. Quand on pratique un sport intense qui plus est, on sait combien l'apport de carbone sous forme de sucre, d'hydrogène, d'oxygène, est important. Les fruits et légumes sont une réponse directe à ce besoin là. On nous a longtemps lavé le cerveau à penser que les sucres n'étaient intéressants que si ils étaient sous forme de sucre complexes, on les a même dits « lents » à contrario des fruits sucres simples qui seraient dits rapides. Nous savons maintenant, grâce à une étude des index glycémiques que cette notion est totalement fautive et que ce qui va déterminer la vitesse d'absorption des sucres dans le sang, va être plus dépendant du raffinage du produit, que du type de chaînes de sucres considérés.

Ainsi un produit raffiné (privé de micro nutriments) induira un pic glycémique au contraire d'un produit complet possédant sa totalité de micro nutriments. Ce pic glycémique aura de lourdes conséquences sur la performance, sur la prise de poids et sur la fatigue globale de l'organisme.

Tout ce qui différera entre un sucre complexe et un sucre simple c'est le temps de digestion...



photos cgoogle images et freepick



DES FRUITS ET DES LÉGUMES... POURQUOI ?



SANTÉ PUBLIQUE !

Alors, la question légitime que l'on peut se poser c'est : pourquoi manger plus de fruits et de légumes ?

Ma première réponse, est simplement pour importer enfin les micros nutriments nécessaires sous une forme naturelle parfaitement équilibrée et qui va permettre l'utilisation conjointe des macros et des micros nutriments.

Deuxièmement si l'assurance d'avoir un apport de nutriments (macros pour le coup) sous leur forme la plus simple. Parce que un acide aminé est un acide aminé, une protéine est simplement une chaîne d'acides aminés, un sucre est une chaîne de sucres simples et au final, le corps utilise des acides aminés, des sucres simples et des acides gras sous forme simple. Il paraît donc logique de minimiser le travail digestif, de minimiser donc l'énergie dépensée dans l'absolu, pour donner au corps une source qui serait par certains côtés la plus simple possible et donc on pourrait dire presque pré-digérée. Consommer de longues chaînes de sucre ou d'acides aminés c'est simplement demander un travail supplémentaire au corps qu'on peut lui épargner.

Pourquoi augmenter la part de fruits et de légumes dans notre alimentation ? Il y a aussi une nouvelle porte que nous pouvons ouvrir, c'est la notion de nettoyage. Nous sommes focalisés sur les apports, les apports alimentaires, les apports nutritionnels tout ce que l'on peut apporter, apporter et apporter encore à ce corps.

Nous ignorons complètement que l'on ne peut apporter quelque chose dans un système qui est déjà complètement saturé. La fonction essentielle pour l'organisme est la fonction de nettoyage, l'apport se fait de manière adéquate, si le nettoyage s'est fait de manière adéquate. Les fruits et les légumes en apportant particulièrement énormément de minéraux qui vont permettre le fonctionnement correct de tout le système nerveux. En apportant des fibres solubles, insolubles qui vont participer au balayage intestinal. En apportant une quantité d'énergie (notion encore peu présente dans l'alimentation et qui pourtant est essentielle) vont permettre le fonctionnement normal des fonctions d'élimination et de détoxification de l'organisme. En fait quand on s'intéresse aux fruits et légumes, on se rend compte tout simplement qu'ils sont l'aliment le plus parfaitement adapté au fonctionnement métabolique du corps humain, y compris, pour des travaux intenses... Mais ce sera l'objet d'un autre article.

Thierry

NUTRITION

UNE RECOMMANDATION DE
Eric RALLO Giudicelli



EXTRACTEUR DE JUS

Hurom DA-1000 – Chromé

Existe en rouge ou blanc

Extrêmement silencieux, à vitesse de rotation lente (70 tours/min), capable d'extraire le jus autant de fruits mous que de légumes racines très dur avec le meilleur rendement grâce à son cône d'extraction à pression réglable, le tout avec un design très épuré, il ne peut qu'attirer votre attention.

Que ce soit pour réaliser des jus, des glaces ou différentes pâtes et pâtes d'oléagineux, le Hurom DA 1000 est là pour vous.



**TESTÉ
APPROUVÉ
ADOPTÉ**

photos cgoogle images

EN VENTE SUR
regenerescence.com



MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photothèque Théo



CE QU'IL Y A DANS MON SAC DE SPORT

 **FITNESSMITH**
CONSEILLER NUTRITION - MUSCULATION - BIEN-ÊTRE

On va dire que pour être prêt à affronter chaque séance de sport, je m'assure que plusieurs éléments sont présents dans mon sac de sport, certes ils ne sont pas indispensables, la base reste de prendre son courage à deux mains pour se rendre au club de gym ou décider de faire une séance de sport à domicile ou en extérieur.

Parmi les "choses" que je mets dans mon sac, certaines ont plus d'importance que d'autres et ont un rôle bien précis, je vais les classer par ordre d'importance pour que vous puissiez comprendre le pourquoi du comment.



- 1** De l'eau, personnellement j'utilise une gourde en inox pour les randonneurs ou cyclistes que je remplis plusieurs fois pendant la séance, j'évite les bouteilles en plastique pour limiter l'exposition aux substances potentiellement toxiques pour l'organisme.
- 2** De la musique, j'utilise mon smartphone avec des écouteurs périodiquement, quand j'ai du mal à me motiver ou quand je fais mon cardio.
- 3** Une serviette, oui malheureusement certains manquent de respect envers les autres pratiquants et laissent un peu de leur fluide sur les appareils...
- 4** Des sangles de force, pour les exercices de dos, très utiles pour les soulevés de terre par exemple car celles-ci augmentent la force de prise de barre et permettent de partiellement court-circuiter les avant-bras et donc ne pas être stoppé par le lâcher-prise face à une charge lourde.
- 5** Des élastiques, pour des exercices d'échauffement de la coiffe des rotateurs ou bien pour des étirements plus actifs en fin de séance. Sinon je peux aussi les utiliser lors d'exercices comme le développé-couché ou les squats pour varier la résistance et les traumatismes lors de certaines séances.

Voilà en gros à quoi ressemble mon sac de sport, comme je disais aucun n'est indispensable pour s'entraîner mais avec les années je trouve que toutes ces choses me sont d'une bonne aide au quotidien.

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



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

ALEXIS DELOBEL
ATHLÈTE BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
ATHLÈTE BSA SHOP

nos magasins
PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- MOUGINS 06,
- saint-Denis 97,
- neuchâtel CH,
- saint-Pourçain 03,
- Provins 77,
- Bourg-en-Bresse 01,
- HERBLAY 95,
- LIBOURNE 33,
- saint-Pierre 97,
- aix-en-Provence 13,
- GIVORS 69,
- COLOMIERS 31,
- LEMPDES 63,
- LYON 69.

BSA SHOP
fuel for your passion

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

[f](#) [yt](#) [u](#)

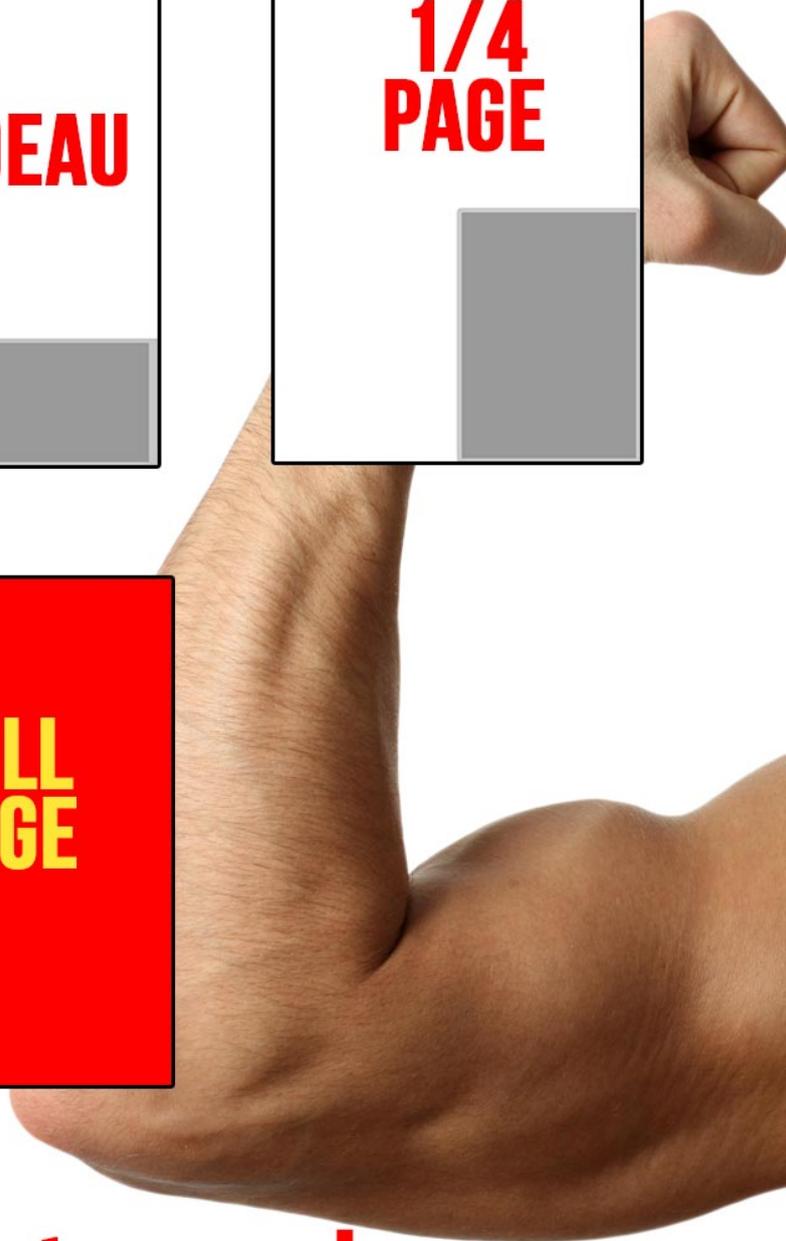
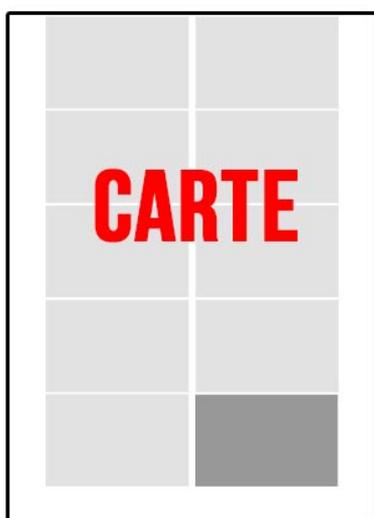
www.independenza.fr • 06 84 81 36 37

**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



Entretien avec
**OMAR
RIAHI**



Interview
CHRISTOPHE DUCOS

**VALHALLA
ALKYRIE**

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

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



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**

Incroyable ! Nous voilà en Avril déjà. Une chose de sure c'est qu'on apprécie le printemps. Avant de continuer ma rubrique, je tenais à dire à tous les lecteurs de ma rubrique mais aussi du magazine BBR que ce mois-ci sera le dernier numéro pour moi. En effet ceci me prend trop de mon temps, j'ai donc décidé d'arrêter... Quand pensez-vous ? Ah !! je vous ai bien eu, poisson d'avril !! Désolé je n'ai pas pus résister. Mais bien sûr que non ! ne vous en faites pas car "california news" ne part nulle part. Bon, après cette plaisanterie passons aux choses sérieuses avec ce mois-ci encore une fois des "news" intéressantes en direct de la Mecque du gold's gym de venice .

Wow, it's unbelievable because it's already April. Well, there's one thing for sure, we definitely appreciate the arrival of the spring weather. Before I go on with my column, I would like to take this opportunity to send a message to all my fans, everyone that likes BBR, this month would be my last issue. Indeed, due to a busy schedule I have decided to resigned. What do you think ? I got you !!! This is my April's fool ! iam sorry I just couldn't resist. Of course not iam not going anywhere. Don't worry my column will remain and on and on. Fair enough, after the moment of joke, let's go back to business with this month once again I am bringing you some greatest news live from the Mecca Gold's gym in venice, California.

Danna **LINN BAILEY**



IFBB Pro Women's Physique **Dana Linn Bayley** était dans la ville à l'occasion de Los Angeles Fit Expo. Evidemment quelle salle de musculation à t'elle choisi ? mais bien sûr le gold's gym de venice. Quand Dana s'entraîne, c'est de l'entraînement de championne. Une anecdote. Elle était à la salle jusqu'à la fermeture !. Si vous n'avez pas encore regardé sa ligne de vêtements qu'elle a créée avec son mari le célèbre musicien **Rob Bailey**, je vous invite à jeter un oeil sur le site www.flagnorfail.com

 IFBB Pro Women's Physique **Dana Linn Bayley** was in town for the LA Fit Expo. Of course what gym did she choose, well there's no other gym than the Mecca !!! this is where dana always train when she's in town. When she trains, she trains like a beast, no joke i have seen her training it is very impressive. Here's a true fact, Dana stayed at the gold's gym in venice all the way until they closed. If you haven't seen the clothing line she created with her husband Musician **Rob Bailey**, I invite you to check out the website www.flagnorfail.com



DESIGN
LA

California NEWS

Avec **Sebastien LARGE**

Cynthia **BENOIT**

Le Samedi 14 Mars à Los Angeles avait lieu une compétition de bodybuilding, fitness, mens physique, ... mais aussi bikini avec la fédération IFBB Pro. Parmi toutes les candidates qui ont participé venant de tous les pays, une Québécoise. Félicitation à IFBB pro **Cynthia Benoit** qui après avoir participé au « muscle contest » à Las Vegas il y a plusieurs mois et qui était arrivé 4eme, la permit de faire plein de rencontres dont l'une était la collaboration avec le photographe légendaire "Robert Reiff". Elle a fait une séance photo pour le magazine renommé "OXYGEN" qui paraîtra très prochainement. Bravo ! A noter que c'était sa 2eme compétition Pro depuis le début de l'année. Avant que Cynthia rentre au Québec, elle m'a dit qu'elle est déterminée pour faire le plus de shows pour gagner des points et avoir la chance de se faire qualifier pour l'Olympia. Prochaine compétition Toronto pro cet été. En savoir plus, suivez-la :  

This past 14th of March took place the Muscle Contest in Culver City, California. At this event were different categories such as men's physique, bodybuilding, ... but there were also the popular one the IFBB Bikini pro which many pro came from all over the world. In these contestants were one from Quebec among some other Canadians such as Justine Munro and Jacklyn Wilson. However, I would like to congratulate IFBB pro **Cynthia Benoit** who after her last show in Las Vegas months ago which she took 4th place. That 4th place got her to get noticed by many professionals from the fitness, bodybuilding world among judges, were magazine editors, owner of supplements company, ... but there were also many photographers. Taking the opportunity to be in Los Angeles, Cynthia shot with the well known icon Robert Reiff for the Oxygen magazine which would hit the newsstands soon. Bravo ! I would like to add this mark Cynthia's second show since the year began. Before she left the mecca for one last workout before heading back to Canada, she told me that she would continue her prep because this isn't the end of season. She would be doing all the shows she can in order to get the required number to earn a spot at the next Olympia show ! Her next show could be the Toronto pro this coming summer! If you would like to follow Cynthia's daily, follow her  



Christina
**STROM
FJAERE**

Saviez-vous que la Scandinave IFBB Pro bikini **Christina Strom Fjaere**, également coach sportif, était la première Norvégienne à devenir pro lorsqu'elle a gagné le Mozolani Pro show en Slovaquie mais encore la 4eme à être qualifiée pour le 50eme Olympia en 2014 à Las Vegas. Après avoir concouru à l'Arnold Classic dans l'état de l'Ohio en Mars, Christina a fait une halte de quelques jours à Los Angeles et a profité de l'opportunité pour s'entraîner à la Mecque du Gold's gym mais a aussi participé au « muscle contest » qui a eu lieu le 14 Mars dernier à Los Angeles. Avant de partir, Christina a fait un shooting avec le célèbre photographe Kai York. Si vous désirez voir un aperçu, elle en a posté sur son réseau social, Instagram, Facebook fan page, ...

www.christinasf.com



Did you know Norwegian IFBB pro Bikini **Christina Strom Fjaere**, model but also personal trainer was the first Norwegian to earn her pro card in IFBB when she won overall at the Mozolani Pro show. Not only that, she's currently the 4th one who was qualified for the 50th Olympia last year in Las Vegas where she graced the stage. This year she had the privilege to step on the stage at the Arnold Classic in Columbus, Ohio among the other bikini pros including the winner Ashley Kaltwasser. Christina told me it was a great experience. While being in the country she took the opportunity to stop by in Los Angeles to train at the mecca of course but she also did the Muscle Contest show which was held on March 14th in Culver City, Los Angeles. It was a busy week for Christina as she shot with an amazing photographer the one and only Kai York. Could we expect to see some images? Yes indeed, she posted a few photos on her social network such as Instagram, Facebook fan page, ...

California NEWS

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



Anja Zeidler est Le coup de coeur de mois-ci. Cette ravissante athlète, mannequin, coach sportif mais aussi entrepreneuse se prépare à lancer sa propre marque de vêtements dans le monde du fitness mais aussi de la mode. Anja est originaire de la Suisse Allemande. Mesurant 176cm, Le mannequinat l'a conquis à l'âge de 14 ans. Cette jeune femme très intelligente parle 4 langues couramment. Anja est comme on dit ici une "fresh face" dans le monde du fitness car cela fait que 3 ans qu'elle a découvert la musculation. Vous avez pu l'apercevoir dans des magazines internationaux comme FHM, MAXIM, GQ entre autres, mais aussi des publications dans le fitness notamment Muscle & Fitness qui est paru dans plus de 10 pays ! Sa ligne de vêtements s'appelle Pro Bro Ladywear by Anja Zeidler www.probrowear.com

Cela sera annoncé lors du lancement mondial au FIBO show qui est d'ailleurs ce mois-ci à Cologne. Je vous invite à passer par le stand pour rencontrer Anja et toute son équipe. Elle s'entraîne actuellement à la Mecque du gold's gym avec son coach Kirk qui est le créateur de Body by Kirk et espère faire une compétition dans la catégorie figure cette année. En attendant si vous souhaitez suivre de plus près son actualité, voici quelques liens qui vous aideront à la suivre au quotidien.

www.anjazeidler.com  

Each month I choose a "coup de coeur" this month is this young beautiful athlete, model, personal trainer but also an entrepreneur or should I say a business woman because she's getting ready to launch her fitness and fashion collection this month. **Anja Zeidler** is 21 years of age, she's born and raised in Switzerland. Here's a true fact: Anja speaks 4 languages fluently. You may ask who she is? well, she got discovered by a modeling agency at the age of 14. she's 5ft10 and I have only been training for 3 years. I am sure you have seen her in many international magazines such as FHM, MAXIM, GQ but she also appeared in a multi released Muscle & Fitness in more than 10 different countries which got her to build a popularity and get noticed by the media, television, and more leading to many interviews, guest appearances in many trade shows, fitness & health expos worldwide... Today, Anja has partnered with a swiss company called <<Pro Bro>>. Mischa Janiec & Patrick Reiser. We want to inspire & motivate everyone to start making a better, healthier and fitter life! – Anja Zeidler
The launch of her own collection Pro Bro Ladywear By Anja Zeidler www.probrowear.com would be revealed at the FIBO show in Cologne in Germany this month. If you're going to be there, I welcome you to stop by at their booth and meet Anja and her team. She trains at the mecca currently with her new coach Kirk known for Body by Kirk. She would be stepping on the stage sometimes this year to compete in the Figure category. Until then, if you would like to follow Anja Zeidler, there it is.

www.anjazeidler.com  



coup de
COEUR

Anja **ZEIDLER**



www.mip-fotodesign.com

California NEWS

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



Flex **LEWIS**

Shawn **RHODEN**

Jay **CUTLER**



Pour clôturer ce mois-ci, je vous ai réservé une surprise : moi aussi j'ai eu du mal à croire mes yeux car une chose comme ça a part durant Mr Olympia c'est très rare. De passage à la Mecque du Gold's gym de Venice IFBB Pro Bodybuilder catégorie 212 Flex Lewis était assis au coin cafeteria lorsque le 4 fois vainqueur de Mr Olympia, la légende du bodybuilding Mr Jay Cutler arrive, suivi par IFBB Pro Bodybuilder Shawn Rhoden qui a fait 3ème à l'Olympia l'année dernière! Non vous ne rêvez pas, absolument trois méga stars du bodybuilding ! là, présent au même endroit. Evidemment je ne pouvais pas manquer l'occasion de prendre une photo. Bonne chance à Flex Lewis qui défendra son titre pour la 4ème fois consécutive en Septembre prochain, ainsi que Shawn Rhoden pour essayer de remporter le titre.

This column won't be what it is if I would not bring you something special each month. This is why I have reserved a big surprise for all bodybuilder fans. Even me, I have had a hard time to believe my eyes because I can tell you it's very rare to see something like this unless you're at the Olympia and still it doesn't happen often. IFBB Pro Bodybuilder Olympian champion in 212 Flex Lewis was sitting in the cafeteria area when 4 times winner of the Olympia Mr Jay Cutler arrived at the mecca followed by IFBB Pro Bodybuilder Shawn Rhoden who placed 3rd last year at the Olympia. No, absolutely not! You're not dreaming this is for real, it really happened. 3 icons of the Bodybuilding present in the same room. Of course, I couldn't leave without taking a photo with all of them. Good luck to Flex Lewis as he would be defend his title for the 4th consecutive time in the Mr Olympia in September, as well as Shawn Rhoden who is going to try to win the title.

ARE YOU MEN'S HEALTH COVER MATERIAL?

Our judges are looking for a guy who is fit and fearless, a doer who gives back and leads by example.



SEBASTIEN L. #192

VOTE(99) < SHARE ? HELP



VOTEZ pour que Sebastien fasse la couverture de **MEN'S HEALTH**



CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Justin COMPTON
3e à l'ARNOLD CLASSIC
COLUMBUS
2015

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 »)



SOUVENIR : SALON DU BODYFITNESS / PARIS 2015

MICHAËL GUNDILL

RUDY HANS

AIKI

FRÉDÉRIC DELAVIER

SHAREFITNESS.FR



par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



LE LOW COST



CERTAINES MARQUES SONT DITES « LOW COST ». A SAVOIR QU'IL VOUS PROPOSE DES PRIX SUR LES COMPLÉMENTS PARMIS LES PLUS BAS DU MARCHÉ.

Les gens ont tendance à dire que low cost équivaut à mauvaise qualité et la concurrence n'hésite pas à lancer des rumeurs qui se répandent comme une traînée de poudre sur les réseaux sociaux.

Il existe plusieurs pistes pour expliquer les prix bas :

- Matières premières dont la date de péremption est courte
- Distribution exclusivement par internet
- Moins de marketing dans les médias
- Main d'œuvre bon marché ...

Sachez, qu'il n'y a pas énormément de fournisseur de matières premières dans le monde :

Les marques se fournissent chez les mêmes producteurs. Sauf qu'il se peut ensuite que les « low cost » prennent les matières...moins nobles. Et cela afin de proposer un prix bas à un public demandeur... Mais pas forcément !

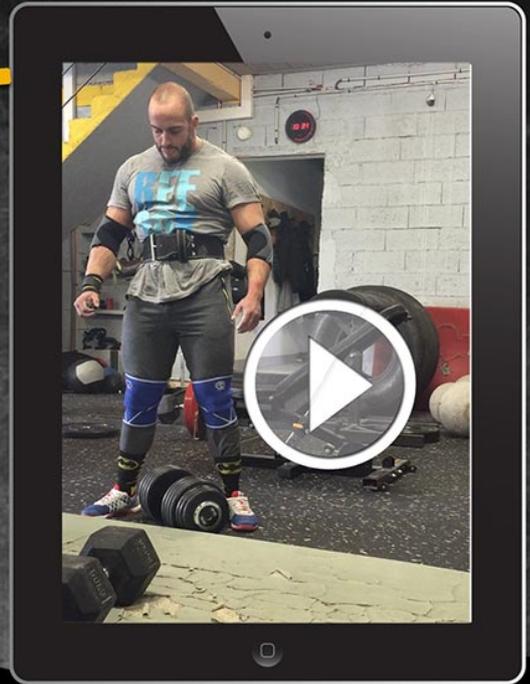
Ne croyez pas que marque « low cost » signifie mauvaise qualité. Car des marques prestigieuses peuvent vendre leurs produits contenant la même matière première que dans les low cost mais à un prix supérieur. Qui peut être justifié par les points cités ci-dessus.

Au final un prix fort ne signifie pas forcément qualité et low cost ne signifie pas forcément mauvaise qualité. Interrogez les marques qui peuvent justifier une protéine vendue encore moins chère que le coût du lait. Si elle ne répond pas... Alors au pire changez !

N'écoutez pas les rumeurs. Demandez des preuves ! : Du concret.

**PRATIQUEZ
EN Y METTANT
L'ÂME !**

Petite compilation
de mes training
quotidien !



ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL



**Vincent
ISSARTEL**

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon

MINCEUR
**BOISSONS
ENERGISANTES**
ISOTONIQUES

MP3 DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

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

HUMOUR ET SPORT

AVEC ALEX K.VIDEOS
L'ARME "ANTI-CATABOLISME" !



SUIVEZ ALEX K.VIDEOS



TRICEPS

EXERCICE
DU MOIS

Dips entre 2 bancs
Bench dips



photos google images

COACHING SCÉNIQUE



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



MARJORIE VERA Athlète Bikini 1er pas en nov 2014 **TÉMOIGNE**

« Quand je me suis lancée dans le 1er Coaching Scénique en juillet 2014 avec Karen ça partait juste d'un délire, j'ai suivi le 1er stage de formation un peu par curiosité.
La compétition c'est la finalisation d'un travail mais ça n'était pas prévu au programme dans l'immédiat. Je pensais attendre 2015 avant de m'y consacrer. Je ne me sentais pas prête du tout ni dans la tête, ni physiquement.

Je suis prof de fitness et j'ai l'habitude d'être en face d'un « public » mais les sensations sont très différentes entre être là pour enseigner ou pour être jugée. Dans mes cours je transmets un savoir faire, l'image que je dégage est secondaire. Je n'ai pas à me mettre autant en avant, ce que je valorise le plus c'est le travail de mes élèves.

Je suis à l'aise en public mais c'est très différent quand on sait qu'on est jugé sur un laps de temps très court. C'est peut-être ma soif d'apprendre qui m'a poussée à suivre des coachings scénique pour savoir si je serais capable un jour d'être à la hauteur d'un éventuel futur challenge.

Et pour se sentir à l'aise malgré le trac inévitable, il faut savoir exactement comment se comporter pour avoir les meilleurs ressentis avant, pendant et après la compétition.

Quand on est prof de fitness on a la charge d'assurer le meilleur enseignement. Donc on a énormément préparé ses cours à l'avance et malgré cela on rencontre de nouvelles situations où l'on se dit : « là, j'aurais dû réviser un peu plus, j'aurais dû faire un travail sur ce point etc... »

Avec le sport on se construit un corps et si on est un jour sur scène on se construit des souvenirs, alors autant que les 2 soient au top !

Savoir que l'on a quelques minutes pour donner la meilleure impression peut être très déstabilisant. Il faut s'y être préparé, ça ne peut pas s'improviser, chaque détail doit avoir été pensé et réglé bien avant d'être sur un plateau. Sinon tous les efforts de la prépa peuvent être balayés en un rien de temps.

Je me suis donc rendu compte que le Coaching Scénique prenait une grande importance pour mettre en avant tout le travail réalisé en amont.

Ce que le jury va juger en plus d'une préparation physique c'est la prestance, l'allure, le positionnement et ce que l'on dégage.

Avec une bonne prépa en salle et en diète, si on a travaillé tout cela on rajoute beaucoup plus de chances à sa réussite.

C'est à mon avis un travail essentiel à faire avant de monter sur scène.

Je n'aime pas faire les choses au dernier moment. La répétition c'est la clef d'un travail bien fait. J'ai donc continué à suivre les formations en mini groupe car j'ai réalisé que le jour où je serais prête à faire mes 1ers pas sur scène il faudrait que je n'ai plus réfléchi, il faudrait avoir travaillé pour avoir des automatismes afin d'être vraiment bien à l'aise et pouvoir prendre du plaisir pendant ce court moment si riche et intense.

Pour m'aider à passer un cap dans ma progression musculaire j'ai demandé à Karen de me donner un coaching en salle pour arriver à mieux comprendre le travail du bas du corps.

Elle m'a appris à travailler différemment, à réellement cibler le muscle que je voulais faire progresser. J'ai appris que la charge était secondaire, en 1er lieu il fallait se focaliser sur la façon dont on réalise un mouvement afin d'isoler les contractions.

J'ai beaucoup progressé, en peu de mois j'ai transformé la forme de mes fessiers et ma sèche me convenait. C'est un peu tout cela qui m'a permis aussi de commencer mes 1ers pas plus tôt.

Ensuite j'ai pris des Coaching Scénique en cours particulier. Là c'est du sur mesure, elle étudie mon physique et ensemble on trouve le bon compromis dans les poses qui m'iront exactement. C'est un travail d'ajustement de tout un tas de détails. On rit beaucoup dans ces séances parce que Karen a cette façon de dédramatiser toutes les situations pour mettre à l'aise.

4 mois plus tard c'était parti pour ma 1ère scène super sereine et enthousiaste, un peu stressée bien sûr et fatiguée mais super heureuse de pouvoir partager ce moment avec mon préparateur physique Eric Cella. C'était une découverte et un super challenge pour tous les 2 ! Même lui a perdu quelques Kg ! lol !

Cette expérience m'a beaucoup apportée. Physiquement j'ai obtenu le corps dont j'ai toujours rêvé, plus athlétique, plus sec. C'était mon objectif et le fait d'avoir une compet à préparer m'a boostée dans mes efforts et dans ma progression.

Karen m'avait demandée lors de notre 1ère rencontre : « pourquoi veux tu attendre l'an prochain pour te lancer ? ».

En effet, quand on a un objectif de scène on décuple ses efforts et on avance bien plus vite !



PHOTO : Olivier RIPERT



EVOLUTION DE MARJORIE EN 4 MOIS SEULEMENT !



MARJORIE VERA
Athlète Bikini



PHOTO : Olivier RIPERT

f **Karen-Trainer-Coaching-Scénique**

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

Psychologiquement la musculation a changé ma vie. J'étais emprisonnée dans un corps que je n'aimais pas, sans forme, fessiers tombant. Aujourd'hui ce n'est pas le classement qui compte à mes yeux, c'est le corps que j'ai réussi à avoir et ma victoire c'est de me trouver jolie quand je me regarde. On vit avec le corps que l'on se crée, pas avec une place. Je me suis créé le corps que j'aime, en cela j'ai gagné.

Le Coaching Scénique m'a permis de prendre de l'assurance sur beaucoup de points et m'a donné l'envie de continuer. Karen donne dans ses cours une place à la préparation physique mais aussi à la préparation mentale. C'est essentiel car l'un ne peut pas aller bien sans l'autre.

COMMENT SE PASSE LE COACHING « MAKE UP » :

Je n'ai jamais trop su mettre mon visage en valeur et je ne savais pas que c'était tout un art de savoir bien se maquiller ! lol... Rien n'est laissé au hasard quand on rencontre Karen ! J'ai appris tout un tas d'astuces pour être encore plus jolie sur scène.

Elle m'a donnée les bases pour faire un maquillage de scène en insistant sur la qualité longue tenue et matifiante. Elle est allée acheter elle-même ce qu'il me manquait pour le jour « J ». C'est un gain de temps très appréciable et une prise de tête en moins aussi car une fois dans le magasin il faut s'y retrouver pour faire le bon choix surtout sur le fond de teint dont je ne me sers jamais en plus !

Karen propose des idées de maquillage et on choisit ensemble ce qui nous paraît la meilleure option. Elle maquille la moitié de mon visage et au fur et à mesure je fais moi-même l'autre moitié.

Dès le 1er cours je me sens autonome et c'est encore une chose en moins à gérer le moment venu. Par la suite je peux me servir des techniques apprises pour ma vie de tous les jours. C'est juste génial de se faire préparer de cette façon où tout est déjà pensé et calculé à l'avance.

Voir Karen s'est vraiment se faire encadrer de A à Z sur tout ce à quoi on ne pense pas forcément...

Elle sait faire évoluer en training et en diète si besoin, en prestance scénique, en make up et m'a même conseillée sur la coiffure, les chaussures et le maillot ! Après je reste très libre dans mes choix mais c'est appréciable d'avoir l'avis d'une pro pour savoir que l'on ne fait pas d'erreur. »



**Préparation Make Up et Tan avant
d'arriver à la compétition :**
09 nov 2014 Apollon et Venus de France



MY
COUSTELS
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

f My Coustels IFBB Bikini Pro



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

la recette de My

Recette et photos : My Coustels

Ingrédients pour 2 personnes :

250g d'escalopes de poulet
200-300g de Nouilles de konjak
1 courgette
1 poivron vert
1 Tomate
1 gousse d'ail
2 c à s d'huile d'olive
2 c à s de sauce soja réduit en sel
1 pincée de poivre
Coriandre ou persil

Préparation :

Rincer les nouilles de Konjac, les ébouillanter 3 minutes, les égoutter et les couper.
Faire sauter les morceaux de poulet dans une poêle avec un peu d'huile et mettre de côté.
Découper la courgette et la tomate en fines rondelles.
Découper la moitié du poivron en deux dans la longueur puis tailler de fines lanières.
Emincer finement l'oignon et l'ail.
Dans une poêle chaude, mettre l'huile d'olive puis faire revenir l'oignon, l'ail puis ajouter tous les légumes.
Ajouter 2 c à s d'eau et laisser réduire, ils doivent rester un peu croquants, ajouter le poulet et les nouilles de konjac, verser la sauce de soja et poivrez.
Dresser les assiettes, et ajouter la coriandre ou persil.
Bon appétit !

CE MOIS-CI VOUS ALLEZ VOUS RÉGALER AVEC UN
**NOUILLES DE KONJAC SAUTÉES AUX
POULETS ET LÉGUMES**



CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
295	32	12	12

BODYBUILDING-RULES.COM



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

SOURCES MDM ,MUSCLE DIGEST ET IRONMAN

« ILS ONT
BATTU ARNOLD »

**SERGIO
OLIVA**
« LE MYTHE »

Arnold SCHWARZENEGGER subit sa première défaite dès ses débuts au Mr Univers de Londres en 1966 face à **Chester YORTON**. Il revient remporté le titre en 1967 et 1968 puis à la demande de **Joe WEIDER** se rend disputé le Mr Univers IFBB 1968 à Miami. Là contre toute attente il est une nouvelle fois battu par **Frank ZANE**. Ce jour-là dans le public au côté d'autres champions Américain comme **Dave DRAPER** ou **Chuck SIPES** se trouve le champion du Monde des Culturiste ,celui qui vient de gagner le titre Mr Olympia 1968 deux semaine plus tôt, le « Mythe » **Sergio OLIVA**. C'est la première fois qu'Arnold et Sergio Oliva vont croiser leurs regards , ils savent déjà tout deux qu'ils vont devoir s'affronter.



Sergio OLIVA est né en 1941 à CUBA, fils d'ouvriers agricoles . Il est doué pour les mouvements de force et se retrouve rapidement dans l'équipe Nationale d'Haltérophilie. Il disputera les jeux d'Amérique Centrale mais après l'arrivée de Castro au pouvoir Sergio prend la décision avec d'autres athlètes de quitter Cuba alors qu'il doit participer aux Jeux Olympiques de 1964 .Policier à Chicago, celui que l'on appelle déjà le mythe va remporter le Mr Amérique AAU junior , Le Mr World et International IFBB . Il succédera à Larry SCOTT en remportant le Mr Olympia en 1967 ,1968 et enfin 1969 face à Arnold SCHWARZENEGGER . Il sera le 3^e et dernier Culturiste à réaliser cet exploit et avoir le privilège d'avoir battu le « chêne » Autrichien .

En 1972 à Essen Arnold frôlera la défaite, Sergio déçu par son classement quittera l'IFBB pour s'essayer à la Nabba et Wabba Il fera un étonnant et admirable retour en 1984 et 1985 sous l'ère de Lee HANEY en prenant une 8^e place et en nous gratifiant un fois encore de sa pose légendaire les poings levés.



SERGIO OLIVA

« LE MYTHE »

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES



**BILL
GRANT**
BODYBUILDING HALL OF FAME

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 AUSSENAC

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

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

CXWORX

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center

NOUVEAU
LES MILLS
CXWORX
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

ESPACE
CARDIO & MUSCU
TECHNOGYM
The Wellness Company

CXWORX
BODYJAM
BODYCOMBAT
RPH
BODYPUMP
BODYATTACK
BODYSTEP
ZUMBA

35 cours LES MILLS par semaine

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

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

Ange marie

PELLEGRINI

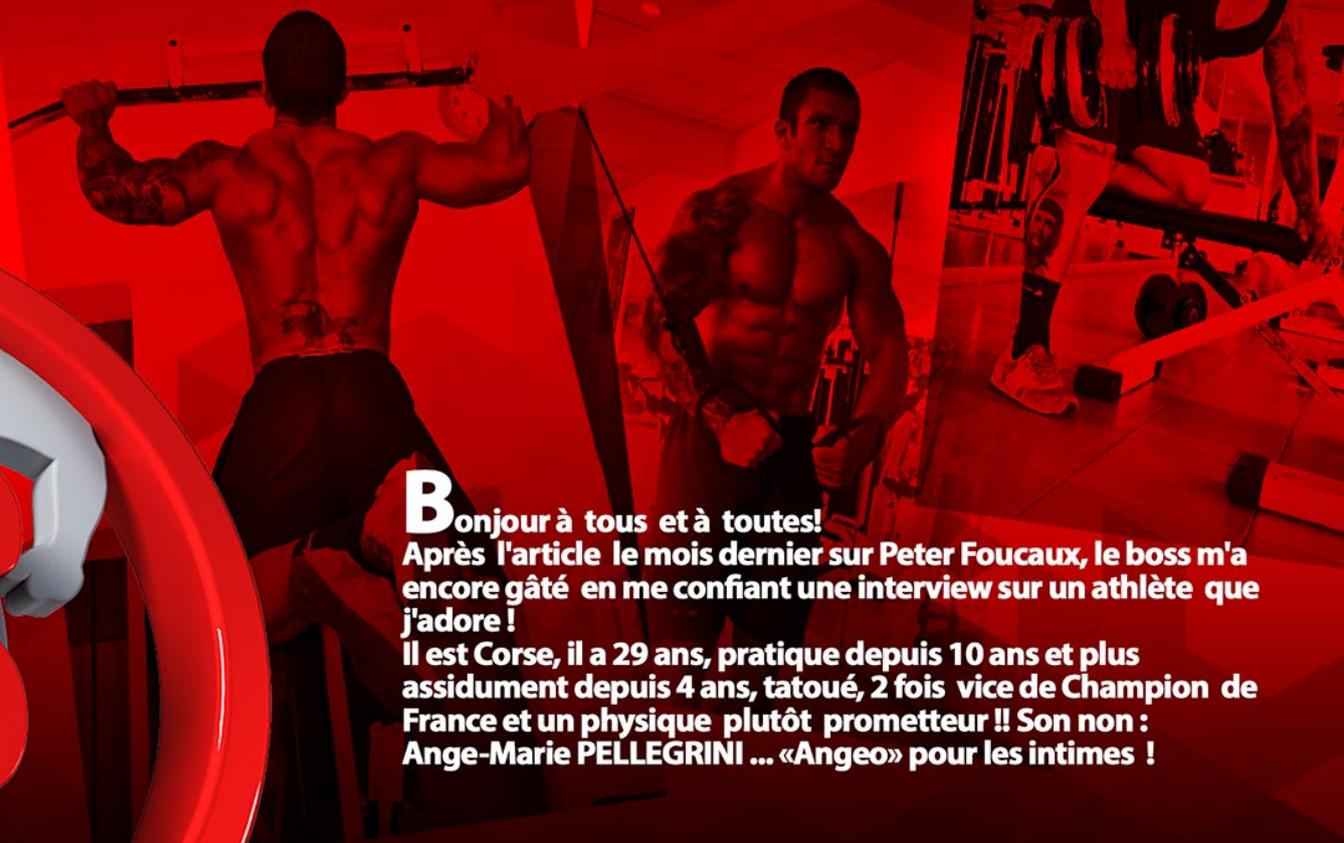


**MADE IN
CORSICA**

PHOTOS ERIC RALLO



**CÉCILIA
MARCONATO**
Reporter BBR



Bonjour à tous et à toutes!
Après l'article le mois dernier sur Peter Foucaux, le boss m'a encore gâté en me confiant une interview sur un athlète que j'adore !
Il est Corse, il a 29 ans, pratique depuis 10 ans et plus assidument depuis 4 ans, tatoué, 2 fois vice de Champion de France et un physique plutôt prometteur !! Son non : Ange-Marie PELLEGRINI ... «Angeo» pour les intimes !

Tout a commencé dès l'enfance avec Commando, Conan, Rambo... Angeo devient, comme beaucoup de pratiquants, fan d'Arnold et de Stallone.

Ces héros qui ont bercé son enfance lui donnent envie d'avoir le même physique qu'eux d'autant plus qu'à 17 ans Ange-Marie ne pèse que 53 kg.

C'est alors qu'il décide de prendre les choses en main et dès sa première séance il est immédiatement conquis par ce sport, il ne s'arrêtera pas de pratiquer depuis

Angeo PELLEGRINI



PHOTOS GOOGLE IMAGES

En ce qui concerne la compétition, Angeo me confie qu'il ne pensait pas monter sur les planches un jour car il ne pensait pas avoir le niveau puis après 6 ans de pratique il demande à un culturiste de la salle où il s'entraîne de le coacher

Ce dernier lui rétorque : "à une condition, que tu participes à une compétition", et voilà Angeo à Langogne !

France IFBB 2012, Langogne, le jour où j'ai fait la connaissance de cet athlète.

La team Corse est venue en force et fera son show avec un florilège de médailles dont celle d'Angeo qui monte sur la deuxième marche du podium en 1er pas...



PHOTOS ERIC RALLO

DERNIÈRE MINUTE!

Félicitations à «Angeo» pour sa très belle 2e place derrière David Dahan au Top de Colmar 2015!

BODYBUILDING RULES
WWW.BODYBUILDING-RULES.COM BODYBUILDING COMMUNITY ONLINE



Par la suite il a eu la chance de trouver un sponsor, Performance NUTRITION, refait France en 2014 catégorie - de 75 kg et remonte sur la deuxième marche du podium avec un physique encore plus affûté qu'en 2012... Angeo est assidu et consciencieux dans sa diète et ses entraînements, il est plutôt bon élève et ses résultats en sont la preuve!

À court terme, il espère réaliser une bonne saison 2015 avec 3 beaux rendez-vous pour lesquels il s'est bien préparé et réussir ainsi à intégrer l'équipe de France et avoir la possibilité de partir en international. ... (Affaire à suivre)

À long terme, Angeo espère continuer à progresser (ce dont je ne doute pas) et à gagner en masse musculaire pour monter d'une ou deux catégories sans mettre en péril la ligne et l'esthétique!

Pour ces trois préparations, Ange-Marie a fait appel à des amis car il n'a pas les connaissances nécessaires pour se préparer tout seul!

Il préfère demander conseil à des personnes avisées plutôt que de prendre le risque de mal faire, et c'est tout à son honneur.

Cette année il avoue être plus précis et plus strict en affichant plus de rigueur à l'entraînement!

Angeo ne s'entraîne plus tout seul, ça le motive beaucoup plus et lui permet de mettre plus d'intensité dans ses exercices !

C'est un gars discipliné et très motivé, on peut d'ailleurs le lire sur un de ses bras "NO PAIN NO GAIN" ...



Quand je lui demande ce que le body lui apporte et comment et perçu sa passion par son entourage voilà ce qu'il me répond :

"le body m'apporte un certain équilibre, j'ai une bonne hygiène de vie avec une alimentation saine et équilibrée ce qui n'était pas trop le cas auparavant, mise à part l'entraînement, la nutrition laissait à désirer vu que j'étais fêlard et amateur de bonne bouffe. Ensuite il me permet de me fixer des objectifs ce qui m'aide à avancer, éviter l'ennui, la stagnation et d'avoir un but à atteindre.

Quant à mon entourage, je n'ai aucun problème avec eux, ils perçoivent assez bien ce sport et j'essaie, pour ma part, d'en donner la meilleure image possible et d'encourager les gens à pratiquer".

Voilà encore un passionné comme je les aime !

Angeo est saisonnier, ce qui lui permet de prendre bien le temps pour se préparer!

On lui souhaite le meilleur pour la suite et peut être une aussi belle évolution et réussite que son ami et compatriote Laurent Bernardini !

Le mot de la fin lui revient, quant à moi je vous dis à très vite les amis !

« Je voudrais remercier Performance Nutrition et Patrick Wiaux qui me font confiance pour une nouvelle saison, mes amis et partenaires d'entraînement Robert et Charles Laurent pour toutes ces séances de fou tous les jours à Planet Gym, ma chérie pour son soutien, Laurent, l'équipe du magazine BBR qui m'a toujours soutenu, mes amis, les gens qui me soutiennent sur facebook et UN BISOUS A MA MAMAN ".

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



ZOOM SUR

Reportage **Véronique DUCOS**
Photothèque **Thierry Aussenac**



LES PRÉPARATEURS PHYSIQUES

3^{ème}
volet



THIERRY AUSSENAC



1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT
ONLINE EDITION 12-2013

Objectifs
Solutions

BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 04-2015
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

Conseils de coach **Thierry AUSSENAC**

OPTIMISER

IL!
tées?

*Je suis aujourd'hui très fier de parler d'un homme que j'admire et qui dispense son savoir sur l'entraînement body dans BBR depuis le départ du magazine, j'ai nommé Mr **Thierry Aussenac**.*

Beaucoup d'entre vous le connaissent, soit en tant qu'athlète, soit en tant que préparateur, soit en tant que chroniqueur, soit en tant qu'ami... Pour ma part, cela fait plus de vingt ans que je le connais et même si on ne s'est pas toujours côtoyés toutes ces années, on s'apprécie et on cultive un grand respect mutuel et envers notre passion commune, le Body !

Comme je ne saurai mieux parler de Thierry qu'il ne le fait lui-même avec humilité et lucidité, je vous laisse apprécier les réponses qu'il m'a faites lors de son interview...

TIERRY AUSSENAC

V : Bonjour Thierry, peux-tu te présenter pour ceux et celles qui auraient habité la planète Mars ces vingt dernières années et ne te connaîtraient donc pas encore ? et nous dire comment tu es venu à la musculation ?

T.A. : Tout d'abord, Bonjour Veronique et merci pour cette interview dans BBR.

Donc, je m'appelle Thierry Aussenac, j'ai 51 ans (déjà !), ma modeste carrière a commencé à l'âge de 21/22 ans par le plus grand des hasards, car à cette époque je pratiquais le Triathlon !

Sur les conseils d'un Triathlète justement, je pousse la porte d'un club de musculation pour me permettre de renforcer mes points musculaires faibles dans ma discipline. J'ai donc reçu comme pédagogie, l'approche de la Force Athlétique par un entraîneur passionné qui m'a converti au Powerlifting. Durant 7 ans j'ai usé pas mal de bandes de squat en compétition à niveau national, et obtenir un titre le Vice-Champion de France en moins de 82,5 kg.

C'est ce qui m'a donné l'envie d'être Educateur Sportif et responsable de mon propre club, mais pour ça il fallait poursuivre mon enseignement vers le Bodybuilding, et là, une deuxième personne est intervenue et ça a été la révélation ultime !

Cet entraîneur, mon Maître M.Serge Ollier, devenu mon ami, mon père spirituel, me transmet les clefs du Body et me prépare à mes premières compétitions.

Après être passé par toutes les formations nécessaires, ce grand homme me propose de reprendre son club mythique, « Le Cercle Culturiste Toulousain ». Imagine-toi, l'honneur qu'il me faisait, à moi encore tout jeune, la passion de son « bébé » de toute une vie et le poids sur mes épaules d'accepter ce challenge !

Je deviens gérant de cette salle et là, je peux te dire que tu as tout intérêt à être à la hauteur de la tâche ! j'ai commencé tout naturellement à coacher les élèves du club et les athlètes, autant en force athlétique qu'en culturisme. Il régnait dans ce club une ambiance particulière et extraordinaire. J'étais athlète moi-même, Coach-préparateur, imbriqué dans l'IFBB, Responsable de Région, Responsable de Juges nationaux et de leur formation, de 1991 à 2009, organisateur de nombreuses compétitions sur Toulouse...enfin...24/24 dans le Bodybuilding !

J'étais une sorte de locomotive pour les pratiquants qui s'identifiaient à moi (en toute modestie). En travaillant une méthodologie correspondant à mon caractère, j'ai continué logiquement à véhiculer l'image de ce sport au travers des athlètes que je prépare.





Avec Thierry Metayer
Champion Handisport
Photo Eric Rallo

V : Qu'est ce qu'un bon entraîneur selon toi ?

T.A. : J'aime amener un athlète à sa meilleure forme, j'aime travailler sur sa progression, l'accompagner dans ce qu'il peut ressentir comme s'il s'agissait de moi, ma préparation. J'aime le travail bien fait, c'est passionnant et jouissif de travailler sur une matière vivante. C'est un des rares sports où il faut lier autant de critères pour réussir, maîtriser l'anatomie, la physiologie, la nutrition, les techniques d'entraînement. C'est enrichissant, passionnant de constater l'évolution de jour en jour, la transformation, de ressentir le bonheur de l'athlète quand il se voit en grande condition. N'avoir rien à se reprocher le jour J c'est important, peu importe le classement lorsque la prestation est irréfutable !

V : Quels sont tes points forts en tant qu'entraîneur ?

T.A. : En premier, la passion, le plaisir de partager et la conscience professionnelle ! de là découle ma méthode qui est celle de la rigueur, l'adaptabilité et la nutrition appropriée, l'œil précis sur les modifications à apporter et l'analyse juste de la morphologie de l'athlète.

V : Qu'est ce qu'un Champion selon toi ?

T.A. : Le Champion c'est celui qui dégage un charisme naturel, un athlète rigoureux, à l'écoute, qui a envie de comprendre, l'envie d'apprendre, mais surtout, celui qui reste humble, discret !

V : Quelles sont tes exigences ?

T.A. : tout pratiquant désireux d'être athlète a le droit d'accéder à ses rêves, par contre il ne faut pas se voiler la face, il faut dire la vérité sur les ambitions si elles ne sont pas objectives. Mon leitmotiv c'est la rigueur ! sans cela on ne va pas loin avec moi, rares sont ceux qui sont montés sur scène sans être prêts !

Je suis un partisan de la qualité musculaire, donc un athlète qui mène correctement les différents cycles nutritionnels dans la saison de manière à maintenir une prise de masse qualitative aura, à mon sens, une progression bien meilleure lors de la phase de sèche.

Une alimentation Body c'est une hygiène de vie toute l'année, pas seulement au régime. Un organisme encombré de calories excédentaires aura un mauvais rendement lors des entraînements et risque de voir une sèche et une densité musculaire anarchiques en phase finale.



Laurent Bernardini

Karim Boumazza

Thierry Metayer

Brigitte Javel

Thierry Taché

V. : Qui as-tu amené au plus Haut ?

T.A. : Je ne vais pas tous les citer, mais les plus connus sont Olivier Bonneau, Thierry Taché, Philippe Foussard, Pascal Garnier, Brigitte Javel, Annick Estenozza, Arnaud Plaisant, Anthony Cagna, Fabi Antoine (l'année où elle obtient sa licence Pro), Muriel et Karim Boumazza, Laurent Bernardini, Thierry Metayer, Jean Dulon, Nathalie Camou beaucoup de champions de France...etc...cette année encore ce sera la révélation de nouveaux athlètes très très prometteurs !

V. : Qu'as-tu remarqué de gênant sur les athlètes ?

T.A. : bon nombre d'athlètes, pourtant pratiquants avertis, ont des manques sur leur physique de manière flagrante concernant les proportions et l'équilibre ! ça démontre un travail mal construit, une mauvaise analyse de la morphologie. Un bon entraînement bien structuré doit respecter ces critères, car sur scène il y a 7 poses imposées et ça ne pardonne pas dès le Line Up ! Proportions, Equilibre, Ligne sont les trois critères qui s'imposent quand un athlète se présente sur scène, après seulement...le volume, la masse, la sèche etc... bien évidemment !

V. : Tes qualités et tes défauts ?

T.A. : C'est une question difficile, je suppose qu'elle concerne ma mentalité en tant que Préparateur ! les qualités sont, je dirais, la générosité, la disponibilité, et le professionnalisme. Les défauts... je ne supporte pas les pleurnichards, j'ai la réputation d'être dur...mais est-ce vraiment un défaut ?, par contre j'en avoue un gros, je suis rancunier et souvent ronchon. En toute humilité, je pense avoir fait plus de bien que de mal aux gens dans ma vie, et donc les personnes qui critiquent, qui démontent sur des propos infondés...je ne supporte pas ! de ce fait, je ne pardonne pas souvent....c'est un défaut...

V. : Que faut-il avoir pour progresser ?

T.A. : Il faut déjà savoir et accepter que rien n'est jamais acquis, donc il faut posséder une grosse dose de patience, persévérance et passion de ce que l'on fait. Ensuite pour percer, une grosse part de génétique, un bon état d'esprit sportif, ce qui implique de rester humble et à sa place !

V. : Quelle est ta philosophie ?

T.A. : Faire preuve de respectabilité, d'honnêteté, d'humilité et professionnalisme dans la vie. Jusqu'à présent cela ne m'a pas desservi...un seul bémol...ça dérange certains malgré tout !

V. : Tes plus belles rencontres ?

T. A. : Quand on fait un métier comme le mien (Coach !lol !) depuis tant d'années, plus de 25 ans, mes plus belles rencontres sont LES ATHLÈTES ! toutes ces personnes qui à un moment donné de leur vie ont fait appel à moi pour faire aboutir leurs rêves !

Ensuite, mes deux entraîneurs devenus amis pour la vie. Ils ont nourris ma pensée, ont su me transmettre la passion, et m'ont donné la ligne directrice de ma vie. Ils sont mes plus belles rencontres. Une autre personne en a fait également partie : le Dr Francois Bellocq, un homme généreux, amoureux des gens et passionné de sport et de la vie.

V. : Tes titres et ton expérience ? ta fierté ?

T.A : Deux titres de Vice Champion de France en Force Athlétique et en Bodybuilding ont été importants pour moi. La finale France 1998 en poids lourds avec mon camarade Jean-Marc Claire, un combat de fou où les juges ont eu du mal à départager nos physiques. Un Grand Prix International où je termine 4ème quand Thierry Taché fait premier, un Italien champion du Monde deuxième et Mehmet Ildirim troisième !

Des grands souvenirs au Grand Prix Torino à Bologne et aux Championnats d'Europe. L'important pour moi était de progresser dans chacune des compétitions à laquelle je me préparais et gravie les échelons dans les catégories de poids avec les moyens que je me fixais !

V. : Tes futurs projets ?

T.A. : Nombreux, sur un plan professionnel, des idées qui se profilent, toujours dans le développement de mes coachings et de ma passion. Les demandes sont grandissantes...améliorer cet outil de travail selon les périmètres géographiques.

J'ai comme challenge de me remettre en condition et d'afficher un physique compétitif d'ici trois ans. En clair, me faire plaisir avec les critères que je défends : ligne, proportions, équilibre et sèche. L'idée me plaît bien, j'ai la chance d'avoir la santé, pas de blessures à part une chronique aux épaules que je dois soigner avant, je me dis que c'est jouable.

V. : des remerciements ?

A tous les athlètes qui m'ont fait confiance, il y en a avec qui j'ai des rapports plus privilégiés sur du long terme. Des personnes comme Thierry Taché, collaboration de dix ans, le couple Boumazza, depuis 6 ans. Des athlètes méticuleux, consciencieux, professionnels.



Muriel et Karim Boumazza
Photo Eric Rallo

V. : Ton message pour les jeunes ? ton coup de gueule ?

T.A. : Le body souffre depuis toujours de l'image que certains pratiquants renvoient. L'Etat d'esprit a changé et l'impatience de pseudo-athlètes me gêne !

On est dans l'ère du « m'as-tu vu » et du tout tout de suite !

Je ne ressens pas chez eux le plaisir, c'est juste un moyen d'appartenir à un groupement pour correspondre à ce qu'ils croient être le « parfait bodybuilder » afin d'exister un peu !

Beaucoup d'étoiles filantes, pas beaucoup de transmission de la discipline !

On veut faire le Championnat de France et... participer à l'Arnold Classic au bout de deux ans de pratique en muscu ! ce genre de discours, j'en ai plein ma messagerie, c'est hallucinant et ça m'énerve vraiment !

(NDLR : il n'y a pas que toi Thierry !)

Cela signifie que plus personne dans les structures, ne véhicule la bonne image de notre discipline et les valeurs qu'elle incarne.

Le jour où il n'y aura plus de gens comme les Ripert, Chayard, Blanc, Castagnet, Mompo... les leaders et passeurs du body, l'état d'esprit ne s'améliorera pas !

A Toulouse, ma ville, par exemple, plus personne ne fait ce travail ! les gens sont disséminés et ne doivent compter que sur Internet ! Excellent !

V. : Ton avis sur la Fédération ?

La fédération IFBB et les autres fédérations, ont le devoir de transmettre et motiver les athlètes à pratiquer le Bodybuilding. Fédération veut dire fédérer, rassembler, former. Je ne suis pas pour le développement des nouvelles catégories qui dévalorisent le body et ne concourent aucunement à une évolution de la discipline.

On doit rester sur les bases fondamentales des 7 poses imposées du Body. Faire évoluer des catégories d'accord, mais garder l'image du Body intacte, peut-être plus esthétique en s'attachant à la ligne globale comme critère numero 1.

Chez les filles, trop de catégories, pas assez de critères définis, des préparations en dent de scie sans jamais se trouver vraiment ! J'aime la catégorie Body-Fitness **(NDLR :Moi aussi !)** travaillons sur les critères de féminité, rapport poids/taille, galbe...etc...

Il faut restructurer les compétitions. Recréer les huitièmes de finale, quart de finale, demi-finales, donner un sens à la finale. Être Champion de France ça doit se gagner ! Créer des compétitions attractives, des compétitions spectacles.

Le Body est sclérosé, il faut créer des formations, des rassemblements de culturistes, débattre, communiquer...évidemment ce n'est pas gagné d'unir un groupe de personnes pour travailler dans le même sens...cela paraît très compliqué de faire avancer les idées à la fédération, je le sais, j'ai cédé plusieurs années de ma vie au service de l'ifbb...mais j'ai un tempérament optimiste et je souhaite longue vie à notre sport !

V. : Avertissements ?

T.A. : si je peux me permettre, j'oserai dire aux lecteurs de BBR, pratiquants, futurs athlètes, que le Body **c'est avant tout du plaisir, à s'entraîner pour progresser, pour évoluer, construire son corps, et une affaire de santé surtout ! Il faut de la patience, de la connaissance, plus on brûle les étapes, plus on court à la catastrophe. Entourez-vous de personnes expérimentées...renseignez-vous ! et attention à Internet, des marchands, des faiseurs de troubles !**

Voilà l'homme qu'est Thierry...un homme tourné tout entier vers les autres, vers l'amour de notre sport...Un sage, éclairé, compétent, réaliste, conscient du monde qui l'entoure, un pédagogue, responsable, une belle âme, un cœur...pour qui les mots « respect » et « humilité » ont encore un sens...pour qui l'important c'est l'équilibre entre le corps et l'esprit...un rare....ne laissez pas passer la chance de le rencontrer un jour...vous apprendrez plus à son contact qu'avec tous les sites Internet du monde....

Merci Thierry

Contactez Thierry ici



**BELIEVE
IN YOUR
DREAM**

Photo **Eric RALLO**

**BODYBUILDING
RULES**

N°23

Laurent
BERNARDINI **f**

- 2010 Grand prix Héraclès cat. body + 85kg : 3eme
- 2010 Finale France IFBB senior - 100kg : 3eme
- 2012 Finale France IFBB senior - 100kg : 2eme
- 2012 Finale France IFBB master 1 + 90kg : 1er
- 2012 Grand prix domaine de Barre + 85kg : 2eme
- 2013 Top de Colmar cat. Vétéran 1 + 90kg : 2eme
- 2013 Grand prix des Pyrénées master + 90kg : 1er
- 2013 Grand prix des Pyrénées senior + 90kg : 1er
- 2013 Champ. d'Europe IFBB master 1 +90kg : 2eme
- 2014 Top de Colmar 1er : Vétéran + toutes catégories
- 2014 Arnold Classic Brasil - Sênior + 100kg : 3e
- 2014 Arnold Classic Brasil - Master 1er : toutes catégories



SST[®]

**SARCOPLASMA
STIMULATING
TRAINING**

Photos DAVID PAREL ET AMARANIA 2000

IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR

NUTRITION - TRAINING - COACHING



SST DELTS WORKOUT



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 !**



REPORTAGE



TOM PLATZ

1^{ère} partie

Extrait d'une interview de 2003
réalisée par Michael GUNDILL

Le poète de l'entraînement musculaire



Photos Google images

Lorsqu'on débute la musculation, on ne désire qu'une chose, que l'on nous procure un programme d'entraînement tout fait décrivant exactement quels mouvements exécuter, pour combien de répétitions... En effet, lorsqu'on est néophyte, il faut bien s'appuyer sur une structure à peu près cohérente. On a franchi une étape importante lorsqu'on se rend compte que ces programmes " prêts à s'entraîner " ne sont pas adaptés du tout à ses besoins musculaires personnels. On commence à élaborer alors ses propres entraînements. Peu à peu, on s'aperçoit que l'entraînement est autant cérébral que physique. **L'étape ultime dans la progression est atteinte lorsque l'aspect mental prime sur l'aspect physique.**

Regarder Tom Platz s'entraîner c'est comme entendre un poète déclamer ses propres vers. Très peu de culturistes on atteint cette étape ultime. Nous avons donc demandé à Tom de nous prendre par la main afin de nous aider à atteindre cet endroit que seul lui a exploré. Si cette interview vous paraît excentrique voire complètement surréaliste, mettez-la de côté et reprenez-la dans quelques années. Vous la comprendrez alors mieux. Avec Tom, nous n'avons pas parlé de la pluie et du beau temps. Après avoir pris brièvement de ses nouvelles, nous irons directement à l'essentiel : **comment atteindre cet état de grâce conduisant à une croissance musculaire rapide ?**

Michaël : Bonjour Tom, merci d'avoir accepté cette interview.

Tom : C'est moi qui te remercie, j'aime beaucoup la France.

Michaël : Il y a quelques temps tu venais souvent en France, est-ce que tu penses revenir dans un avenir proche ?

Tom : Je n'ai pas le projet de revenir en France pour l'instant mais les choses pourraient quand même changer.

Michaël : Que fait Tom Platz aujourd'hui ?

Tom : Je fais essentiellement de l'enseignement. Je fais de la certification pour les personal-trainers et de la formation continue pour les professionnels de la santé. Je travaille beaucoup avec ma femme Cha qui est naturopathe, car son domaine d'expertise est la nutrition et la nutrition.



Photos Google Images et Frédéric Delavier

Michaël : trouves-tu toujours le temps de t'entraîner ?

Tom : Je crois que je m'entraînerai toujours. Je fais 2 à 3 entraînements de musculation par semaine. Mon entraînement actuel est une représentation de mes entraînements passés. Je ne m'entraîne pas avec la même férocité, mais c'est quand même le fac-similé (semblable) de ce que je faisais dans le passé. Ceci est dû au fait que je ne peux plus tolérer l'entraînement que je faisais autrefois. Les poids avec lesquels j'avais l'habitude de m'échauffer sont actuellement les poids avec lesquels je m'entraîne !

Michaël : Quand tu parles de problèmes de tolérance, est-ce physique, mental, articulaire ?

Tom : Mentalement, je pense que je peux faire encore ce que je veux. Du côté de mes articulations ça va, les problèmes sont plus situés sur les ligaments, les ligaments des épaules en particulier. Et puis tous les petits tracas qui se sont accumulés au fil des ans à cause de l'entraînement lourd. Je peux encore aller à la salle et squatter, mais plus avec les poids d'antan. Avec des poids très lourds, j'ai du mal à récupérer. De toutes façons, ça n'aurait aucun sens que je m'entraîne lourd aujourd'hui.



Michaël : Quelle était la longueur moyenne de tes séances quand tu voulais gagner de la masse musculaire ?

Tom : Je restais à la salle en général 1 h 12 à 2 h mais je n'ai jamais travaillé un groupe musculaire plus d'une heure.

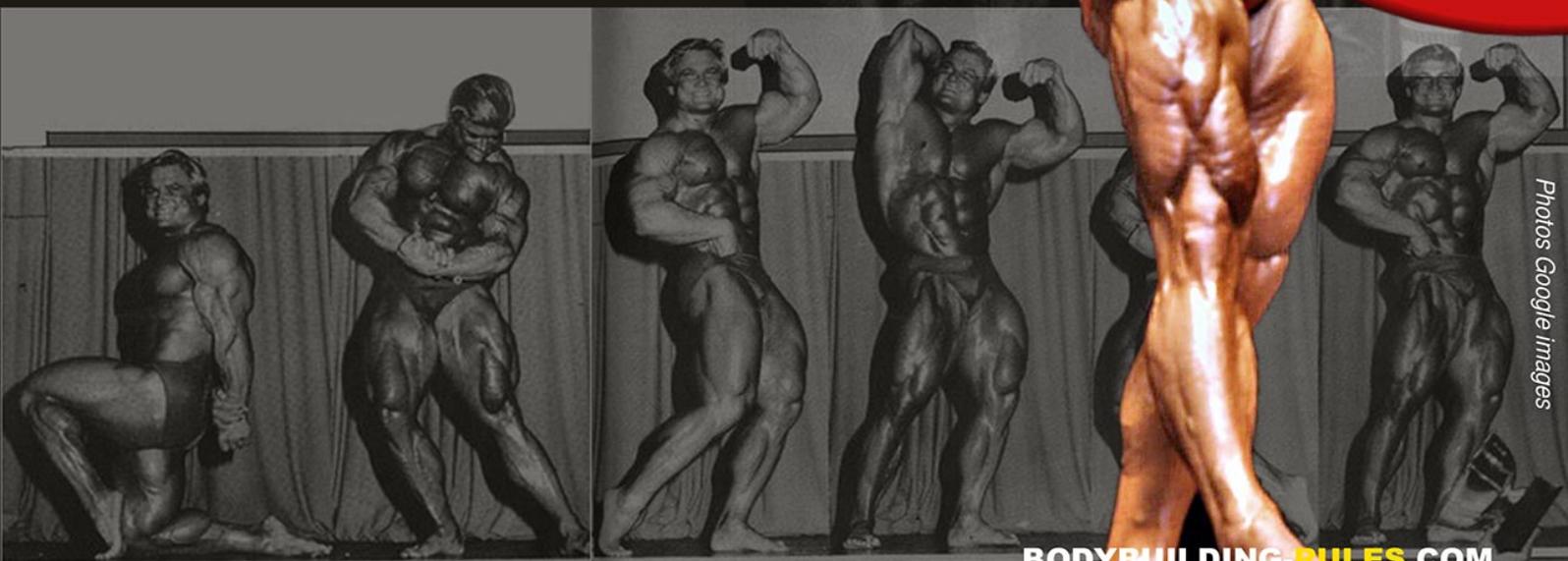
Michaël : J'ai pourtant lu dans un de tes articles que tu entraînaux ton dos pendant plus de 3 heures. Ce n'était donc pas le cas la plupart du temps ?

Tom : Il y a peut être eu des périodes où je l'ai fait mais elles n'étaient certainement pas majoritaires. Il y des périodes où je restais très longtemps à la salle de gym, de toutes façons j'ai tout essayé. Je me suis entraîné très longtemps, j'ai aussi essayé de m'entraîner de façon très brève. Je me suis finalement rendu compte qu'il fallait constamment ajuster ces variables que sont le volume, la fréquence d'entraînement et les charges. J'ai toujours fait varier ces paramètres de façon constante tout au long de ma carrière. Je suis sûr qu'il y a des périodes pendant lesquelles je me suis entraîné 3 heures, mais elles n'ont pas dû être très longues. Je m'entraîne depuis l'âge de 9 ans. J'ai passé énormément de temps à la salle de gym, mais j'ai fini par m'apercevoir qu'y passer trop de temps n'était pas productif. Les entraînements plus courts mais très intenses étaient beaucoup plus efficaces en ce qui concerne mon propre développement musculaire.

«Le muscle s'hypertrophie lorsque l'on se repose.»

Michaël : Combien de séries faisais-tu pour chacun de tes groupes musculaires ?

Tom : Ca dépendait du groupe. Et je faisais souvent varier ce paramètre. Cela pouvait n'être que 2 séries pour les quadriceps, mais je pense que je montais rarement au-dessus de 15 séries pour un muscle. Pourtant, il m'est arrivé de travailler les abdos pendant environ 1 heure. **Beaucoup de gens m'interrogent comme toi sur mon entraînement, sur mon intensité, sur la charge que je prenais, mais on ne parle jamais de tous les jours de repos que j'ai pris. J'ai aussi passé beaucoup de temps hors de la salle de gym, même pour prendre de la masse. J'ai aussi fait des entraînements beaucoup moins intenses et beaucoup plus légers. Il est très important que les gens qui lisent les articles à mon sujet se rendent compte que lorsque j'excellais à l'entraînement dans les années 80, il y avait aussi des jours où je ne m'entraînais pas du tout. Il y avait aussi beaucoup de jours où je levais le pied. Malheureusement, c'est un aspect qui n'intéresse pas grand monde. Il est normal qu'on s'intéresse plus à ce que je faisais à l'entraînement, plutôt qu'aux entraînements que je ne faisais pas. S'il y avait des périodes très intenses, il y avait aussi des périodes de récupération. Il faut bien se rendre compte que l'on ne grossit pas à la salle de gym. Le muscle s'hypertrophie lorsque l'on se repose. Et il m'était absolument indispensable de prendre ces jours de repos. Plus je m'entraînais intensément, plus je prenais de repos en parallèle.**



Photos Google images

Michaël : La légende raconte que tu as squatté à plus de 100kg pendant 10mn non stop. J'imagine que c'était dur. Qu'est ce qui t'as poussé à faire ça ?



Tom : Cela remonte au temps où j'étais à l'université dans le Michian. On avait un rack à squat et on y organisait des petits concours entre nous. C'était comme un sport à part de la musculation (*note : Tom a commencé à s'entraîner dans une salle orientée vers le powerlifting plutôt que le bodybuilding, bien qu'il ne se soit jamais trop essayé en power*). Nous nous concentrons énormément sur le squat. Nous préparions nos séances parfois des mois à l'avance et nous en parlions entre nous. On se disait que tel jour on organiserait une séance spécial squat. C'était vraiment une discipline à part, le squat. Dans ces compétitions nous cherchions des records parfois étranges, par exemple quel est celui qui pourrait faire le plus grand nombre de squats avec son poids de corps sur la barre. **Et c'est à ce moment là que j'ai été capable de squatter 10mn avec 100kg.** Mais il faut que je te dise une chose que je n'ai jamais dite aux autres magazines : je te parle de mes entraînements où je levais fortement le pied, je te parle de ma jeunesse dans le Michigan, mais il faut savoir qu'à cette époque il y avait de nombreux culturistes et de nombreux powerlifters qui étaient bien plus forts et bien plus développés que moi.

Michaël : En incluant toutes tes techniques d'intensification, en moyenne combien durait une de tes séries ? Tu ne t'es jamais contenté de 8 répétitions, en arrêtant là ?

Tom : Mon but était d'induire une tension extrême dans le muscle. Ce que j'enseigne aujourd'hui c'est que le temps et la tension sont 2 facteurs

prééminents pour l'hypertrophie musculaire. Ce sont ces 2 facteurs qui vont faire que notre muscle va grossir ou non. Comme nous venons de le voir, une série pouvait durer jusqu'à 10mn. Donc une série pouvait durer de 30 secondes jusqu'à 10mn. C'est un facteur que je faisais constamment varier. Afin d'obliger le muscle à s'adapter, à réagir, à devenir plus fort, plus gros, je lui donnais toujours une stimulation différente à chaque fois. Des fois je m'entraînais très longtemps, des fois très lourd, d'autres fois très léger ou encore très très court. J'ai toujours changé, altéré mes sources de stimulation musculaire. C'est ce que l'on appelle aujourd'hui la périodisation. Je changeais constamment la façon dont je m'entraînais.

Michaël : D'après tes articles, tu entraînaient chacun de tes groupes musculaires environ deux fois par semaine. Les champions aujourd'hui n'entraînent chaque muscle qu'une seule fois par semaine. Vu ton intensité d'entraînement, cette fréquence n'était-elle pas trop élevée ?

Tom : Dans les années 80 je n'entraînais chaque groupe musculaire qu'une fois par semaine. Mais j'ai quand même fait des expériences, et tenté sur des périodes extrêmement courtes de m'entraîner un muscle 3 fois par semaine. J'étais capable de supporter une telle fréquence car cela durait que très peu de temps.

Michaël : Qu'est ce qui te motivait tant sous des barres aussi lourdes ? Tu as dit que l'entraînement "devient une expérience religieuse quand je suis concentré lors d'une série très dure et très lourde". Peux-tu nous expliquer ce concept ? L'entraînement est-il pour toi plus une expérience spirituelle qu'une expérience physique ?

Tom : La salle de musculation est pour moi comme une église. C'est un endroit très spécial pour moi. Tu partages beaucoup d'énergie avec les personnes qui t'y entourent. Dans de nombreuses religions les gens se rassemblent. Pour moi une bonne salle de gym c'est la même chose. C'est un partage de ton expérience avec les autres. C'est comme un match de basket, comme si tous les membres de la salle jouaient au basket avec leur énergie, chacun passe son énergie à l'autre et vice-versa. Une séance d'entraînement m'apparaît être comme la célébration ultime de la vie. C'est une célébration de ta propre existence. Se donner à fond dans sa séance, se donner à fond dans la charge, se donner à fond dans l'intensité c'était une chose dont il était impossible de me dispenser.

Michaël : Tu disais que tu en arrivais au point de ne plus sentir la douleur.

Tom : Je n'ai jamais réellement ressenti la douleur. Je ressentais plus l'exaltation, l'excitation, le rush induit par le mouvement. Le plaisir de la répétition, faire une répétition, la sentir vivre, sentir naître une série, c'est un rush, une effervescence que je ressens toujours aujourd'hui. Je suis comme un alcoolique à la salle de gym, j'en veux toujours plus. Une fois ne me suffit pas, j'en veux toujours plus, je veux y rester.

Michaël : Est-ce une qualité que tu as développé avec l'entraînement ou y en t-il toujours été ainsi pour toi ? Personnellement je pense que la douleur est un obstacle majeur pour le développement musculaire. On tend à se focaliser sur elle plutôt que sur le muscle.

Tom : La douleur peut effectivement être un obstacle, mais je pense qu'il y a des gens comme les marathoniens qui possèdent la capacité de passer outre cette fatigue. La douleur ne semble pas les affecter, ils ont la capacité de l'ignorer. Ils n'en tiennent pas compte, ils ne se concentrent pas sur elle. Ça a toujours été un peu la même chose pour moi à l'entraînement. En ne tenant pas compte de la douleur, je pouvais me concentrer sur d'autres facteurs tels comme l'exaltation de la série, l'aspect douloureux laissant place à la connexion spirituelle prenant place à un étage plus élevé. Je n'étais en aucun cas le message, je n'étais que le messenger. L'énergie me transperçait et rayonnait sur les autres membres dans toute la salle. Après avoir beaucoup reçu, il me semble essentiel de donner aux autres.

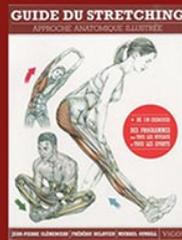
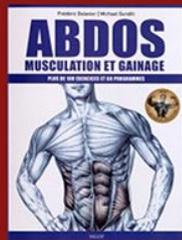
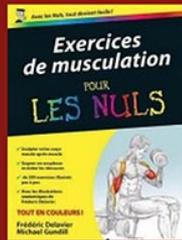
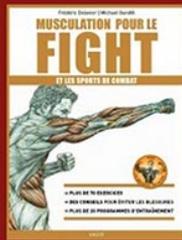
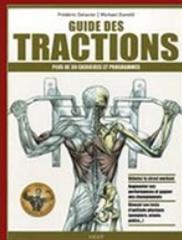
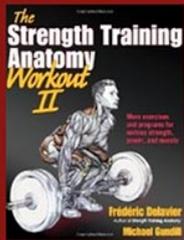
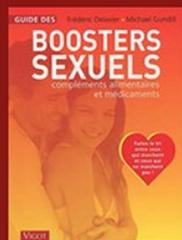
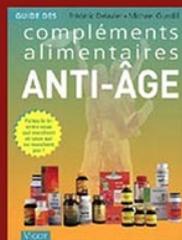
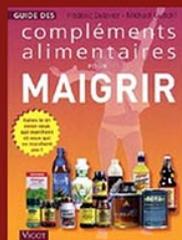
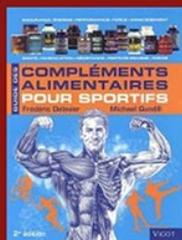
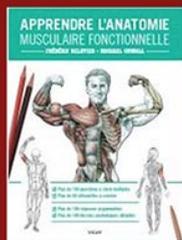
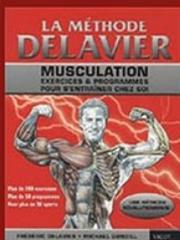
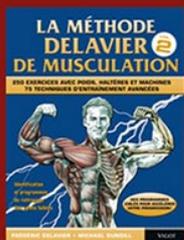


Photos Google images



Dans votre numéro de Mai

Michael GUNDILL 



MARCEL CHAYARD

f



credit photo : muscular development



Santé & Bien-être



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

UN JOUR DE RELÂCHE

photos google images



OU CHEAT MEALS

Pour préparer une bonne sèche pour une compétition ou pour son besoin personnel, il faut suivre un régime alimentaire équilibré ou hypocalorique, pendant plusieurs mois. Cette période n'est pas évidente car elle entraîne une fatigue, un stress alimentaire et nous amène dans une introversión qui nous isole de la vie sociale.

Heureusement il existe un joker indispensable, le **Cheat Meals** ou **repas triché**. C'est un repas ou une journée où tout est permis et les quantités à ingérer peuvent être «sans limite» et assez phénoménale ! **Cette journée est indispensable et offrent de nombreux avantages.**

Voici les avantages des **CHEAT MEALS :**

Relance le métabolisme

Le corps humain est fantastique et dans sa fonction de survie il se rendra vite compte du déficit calorique que vous lui imposez. Quand vous suivez un régime hypocalorique, après 5 à 7 jours de restriction caloriques, le corps va avoir une réaction physiologique pour contrer le manque de source d'énergie (glucide). Le corps va ralentir son taux métabolique pour ne pas manquer d'énergie en diminuant la fonction du système thyroïdien (T3 et T4), ce qui amène une diminution du fonctionnement du système et donc une diminution de l'utilisation et l'élimination des glucides et de la graisse. Un Cheat Meals une fois par semaine va désamorcer ce processus et votre corps va re-booste son métabolisme. Un Cheat Meals assurera votre corps de ne pas se mettre en mode famine.

Diminution de Leptine

Un deuxième aspect physiologique important est la diminution de la leptine

Il est important de comprendre que les cellules graisseuses ne sont pas que des réserves de calories excessives. La couche graisseuse fonctionne comme un système endocrinien. Comme la thyroïde, elle sécrète des hormones, et la leptine est une d'elle. Plus vous possédez de cellules graisseuse, plus vous produisez de leptine. Quand vous mangez plus de calories que vous en dépensez, les cellules graisseuses se remplissent de triglycéride, ce qui augmente la sécrétion de leptine dans le sang.

L'hypothalamus (l'organe qui régule les hormones dans le corps) a des récepteurs de leptine. Quand la leptine augmente, elle se connecte aux récepteurs de l'hypothalamus et envoie le message que vous êtes "plein d'énergie".

L'hypothalamus envoie un message au cerveau et au reste du corps de diminuer l'appétit et d'augmenter le métabolisme pour utiliser l'énergie de la nourriture.

A l'inverse quand vous êtes en restriction caloriques, vos cellules de graisses diminuent en volume et libèrent moins de leptine, le signal est envoyé à votre cerveau que vous n'êtes pas "plein". L'hypothalamus reçoit le signal de la diminution de la leptine, diminue le métabolisme de base et la dépense énergétique. Elle envoie aussi un signal qui augmente l'appétit et vous encourage à manger.

L'être humain est programmé pour survivre, pour assurer ces fonctions, le corps est fait d'automatismes, quand vous mangez à votre faim, vous maintenez votre métabolisme, si vous diminuez vos quantités, vous réduisez votre métabolisme.

Il faut élaborer une stratégie, si vous voulez diminuer votre pourcentage graisseux, donc diminuer vos calories, sans ralentir votre métabolisme. Cette stratégie est le Cheat Meals. Le métabolisme diminue doucement pendant la semaine de restriction calorique, ce qui diminue l'utilisation des réserves graisseuse comme énergie. En augmentant les calories tous les 7 jours, on augmente la production de leptine (augmentation de la conversion de T4 à T3 par le fait même), on augmente le métabolisme.



RÉAPPROVISIONNER LES RÉSERVES DE GLYCOGÈNE

La plupart des personnes en réduction calorique perdent leurs réserves de glycogène de manière importante surtout si elles pratiquent du cardio-training en plus des entraînements de musculation. Cela entraîne une baisse des performances, une fatigue physique et mentale. **Le Cheat Meal riche en glucides une fois ou par semaine reconstitue les réserves de glycogène pour la semaine à venir.**

MOTIVATION

Vous suivez votre alimentation équilibrée avec restriction calorique pour déstocker vos graisses du lundi au samedi, vous devriez vous récompenser par un "bon repas" le dimanche. La journée de relâche à la fin de la semaine vous aidera à rester motivé en mangeant bien tout au long de la semaine et **inversement, si vous ne parvenez pas à manger propre toute la semaine, ne vous accordez pas de journée de relâche.**

STRESS PSYCHOLOGIQUE

Respecter un régime alimentaire pendant une longue période peut être difficile mentalement. Cela nécessite beaucoup de volonté et de discipline et occasionne un stress psychologique et alimentaire. Avoir une journée de relâche par semaine vous aidera à gérer et soulager le stress et vous aider à rester sur la bonne voie avec votre alimentation de restriction calorique

LE FACTEUR SOCIAL

Comme nous le savons tous, manger à l'extérieur, recevoir des amis ou de la famille pendant un régime est difficilement compatible. Avoir un jour dans la semaine où vous pouvez sortir avec vos amis ou en famille est une bonne façon de rester connecté à une vie sociale.

Plusieurs conseils

Ce Cheat Meals peut être un repas ou une journée, je vous conseille une journée. Mais jamais plus de 24h.

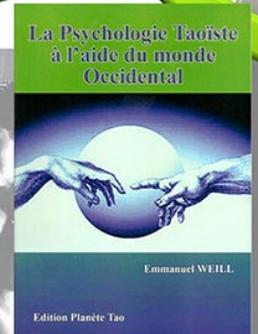
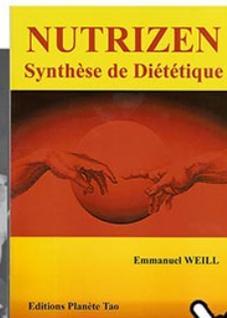
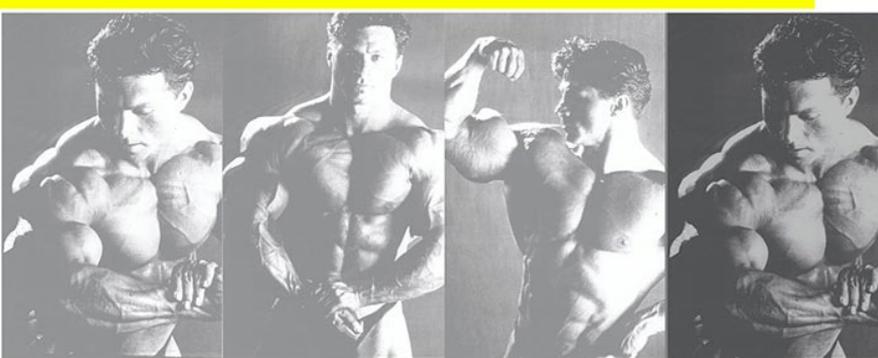
Ne négligez pas votre apport en protéine et lipides lors de cette journée. Entraînez-vous lors de cette journée de relâche.

Attention à la digestion ! Plusieurs acides digestifs se sont mis en sommeil lors de votre alimentation équilibré, il faut le temps qu'ils se réactivent. Dans ma carrière de Bodybuilder, mes partenaires d'entraînement rigolaient souvent de mes Cheat Meals qui étaient souvent de la glace, exemple : un vacherin de 15 personnes 2h avant l'entraînement, aujourd'hui par exemple c'est souvent 12 barres glacées 2h avant l'entraînement.

N'hésitez pas à venir sur mon site **www.wforfitness.fr** et sur ma page Facebook Emmanuel WEILL athlète.



Attention aux abus tout de même! 🙄



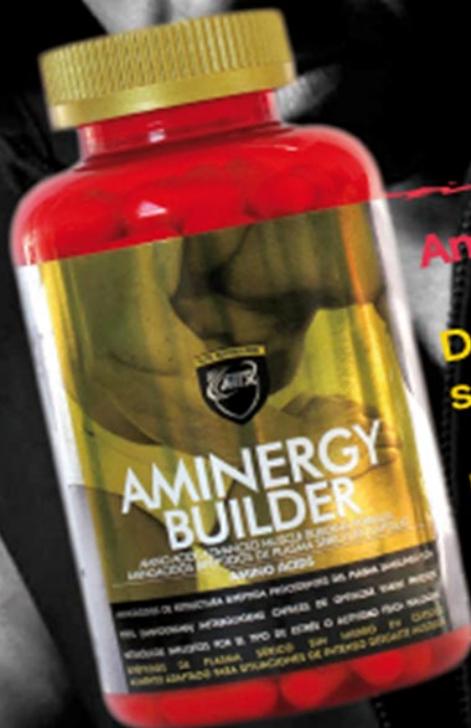
CDS

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 !

Photos Gilles Thiercelin 
www.photographe-bodyfitness.fr



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

SPONSOR



contactez
Bionic Body
sur Facebook



WANTED

FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION

SANTÉ PUBLIQUE!

Notre alimentation nous tue !



0 H 26 MINUTES

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

MANGER
PEUT-IL
NUIRE
À NOTRE
SANTÉ



1 H 32 MINUTES

Le conseil d'Eric RALLO :

MANGER BIO
PRÉFÉREZ
LES PETITS PRODUCTEURS
ET ARTISANS
DE PROXIMITÉ!

Sortez de la matrice! épisode #6

Loin de moi l'idée d'avoir un discours pessimiste ou alarmant.

Mais force est de constater que bien manger relève du parcours du combattant pour le consommateur non averti.

Deux nouvelles vidéos ce mois-ci pour informer le consommateur sur les réels dangers de l'alimentation moderne (à vous d'en retirer la substantifique moelle, car concernant le documentaire, je ne suis pas personnellement en phase avec tout ce qui y est dit).

Comme le disait Hippocrate, il y a 2500 ans :

« Que ton aliment soit ton médicament »

....Malheureusement, l'aliment du 21^e siècle est totalement délétère.

Prise de conscience sanitaire d'un côté, lobbies alimentaires extrêmement puissant de l'autre, le combat ne fait que commencer.

C'est grâce au courage de certains médecins, journalistes... que s'élève aujourd'hui un immense cri d'alarme nous concernant mais pointant du doigt l'avenir de nos enfants.

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

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

2^{ème}
partie

PROTÉINE ET REINS



Le mois dernier, nous avons vu brièvement à quoi servent nos reins, et comment la prise de créatine peut interférer avec les dosages sanguins liés à la fonction rénale.

Nous allons maintenant entrer dans le vif du sujet, et répondre à une autre question que tout pratiquant de la musculation s'est un jour posé: **«Je vais commencer un régime hyperprotéiné, dois-je m'inscrire tout de suite sur une liste d'attente de greffe rénale?»**.

Et nous terminerons avec le risque induit par la prise d'anabolisants même s'il n'y a pas de rapport direct avec la supplémentation en protéines.



photos google images



En lisant ces lignes, vous vous demandez peut-être si vous êtes sans le savoir porteur d'une maladie rénale. En dehors des situations à risque, notamment si vous avez des antécédents familiaux de maladie rénale, si vous êtes diabétiques ou hypertendus, vous pouvez contrôler votre fonction rénale avec une prise de sang, par la formule de Cockcroft citée dans la première partie de cet article.

Chez une personne saine, sans maladie rénale, un régime hyperprotéiné n'altère pas la fonction rénale. Les études sont claires là dessus: Chez des individus lambdas en bonne santé (étude 5), chez des obèses (étude 6), et même chez des personnes diabétiques, là encore, sans atteinte rénale préalable (étude 7). La consommation de protéines au-delà des 1g/kg/jour recommandés pour l'individu adulte ne vont pas vous détruire les reins!

Mais dans ce cas, pourquoi de nombreuses personnes pensent que la consommation de protéines en poudre comporte un risque pour les reins? Il est reconnu depuis plusieurs dizaines d'années qu'une consommation de protéines supérieure à 0,8g/kg/jour aggrave la progression d'une insuffisance rénale chez des individus ayant une maladie rénale ou une insuffisance rénale préalable. Mais cela ne vaut pas chez un individu sain!

C'est d'ici que naît la confusion. Selon les études, la prévalence (nombre de malades dans une population donnée) de maladies rénales et d'insuffisances rénales est variable de 1 à 10% pour une population adulte. Si l'on enlève les maladies rénales les plus fréquentes qui sont dépistées et suivies (liées notamment au diabète et à l'hypertension artérielle), de nombreuses autres ne sont pas diagnostiquées et évoluent silencieusement. Avec la popularité des régimes hyperprotéinés pour la perte de poids ou la prise de muscle, il n'est pas surprenant que parmi les utilisateurs, certains aient une maladie rénale sans le savoir qui en conséquence s'aggrave. Certains ont des prédispositions à développer une maladie, et plus la population exposée augmente, plus le nombre de malades est en proportion important.

De même, plus une exposition (aux régimes hyperprotéinés) est forte, plus la probabilité de coïncidences est élevée. Dans le précédent article, je vous avais cité l'exemple de mon chef qui avait du dialyser un jeune bodybuilder et avait tout de suite établi un lien de causalité avec la consommation de protéines. Si le même jeune était arrivé aux urgences non pas pour une insuffisance rénale terminale, mais après s'être fait renverser par un camion en traversant la route, cela aurait-il été la faute de sa prise de protéines? Sans être de mauvaise foi, il peut y avoir un lien ici entre la prise de protéines et la dégradation des reins, mais il ne faut pas généraliser!

Il faudra l'interpréter avec les précautions mentionnées. Un résultat normal n'éliminera malheureusement pas une maladie rénale silencieuse, mais si votre fonction rénale est déjà altérée, cela pourra permettre d'éviter une descente aux enfers rapide... Bon, a priori je n'ai pas de problème de rein, c'est une bonne nouvelle. Je peux donc prendre 50g de protéines 5 fois par jour en dehors des repas comme c'est marqué sur mon pot de Whey pour ressembler à Arnold Schwarzenegger? Pas tout a fait...



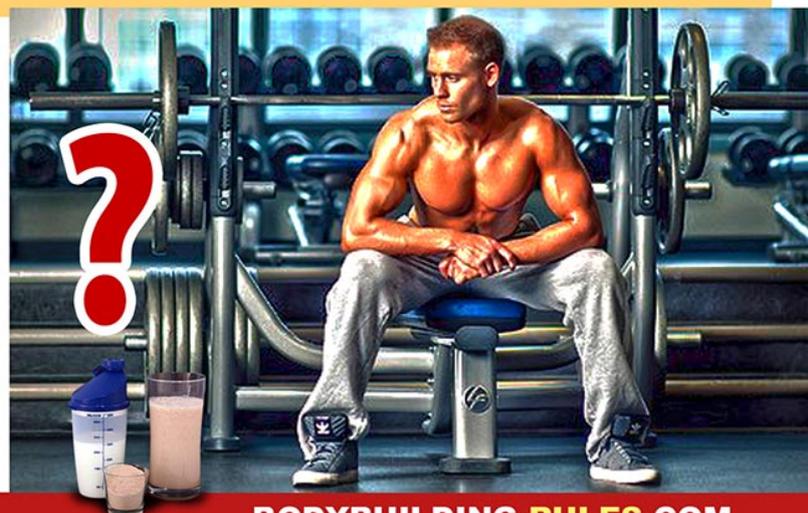
(étude 5 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23219108>)
(étude 6 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20338292>)
(étude 7 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23690533>)

2) LIMITES DES ÉTUDES ET MISES EN GARDE

ATTENTION À NE PAS RENTRER DANS DES EXCÈS INVERSEES. LA PRUDENCE RESTE DE MISE CAR LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES PRÉSENTENT DES LIMITES QU'IL NE FAUT PAS IGNORER:

- **Le faible nombre d'études sur le sujet.** En effet, l'étude d'un régime hyperprotéiné chez le sujet sain n'est pas très intéressant d'un point de vue économique car il ne débouche sur rien de concret pour celui qui réalise l'étude. Et réaliser une étude, ça coûte de l'argent en plus d'être chronophage.
- **Les faibles effectifs de ces études.** C'est le corollaire du point précédent, inclure plusieurs milliers de sujets coûte plus cher que quelques centaines. La puissance de l'étude est donc plus faible, et le hasard peut donc jouer un rôle plus important...
- **Pas d'étude sur du long terme**, à savoir plusieurs années. Là encore, suivre des individus sur une longue période revient cher!
- **La définition du «régime hyperprotéiné».** Dans les études, un régime hyperprotéiné est défini par une consommation de 2 à 2,5g/kg/jour, ce qui correspond à 160 à 200g/jour de protéines pour un homme de 80kg. On est loin des 400 à 500g de protéines préconisés par certains bodybuilders. Est-ce que c'est pareil que pour 200g/j? On n'en sait rien!

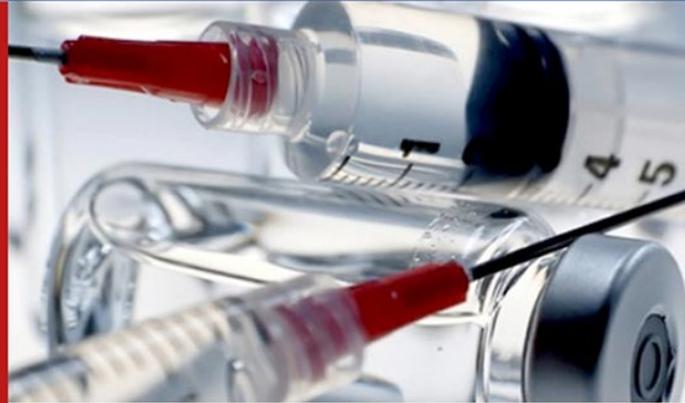
Une consommation riche en protéines peut tout de même entraîner chez certaines personnes prédisposées des calculs rénaux, qui, s'ils sont répétés, altèrent la fonction rénale. Il est dans tous les cas important de s'hydrater abondamment lors d'un régime hyperprotéiné. D'autres mises en garde sont importantes à rappeler, notamment concernant d'autres causes d'insuffisance rénale liées de près ou de loin au petit monde du bodybuilding. Pour commencer, la déshydratation, liée principalement à la prise de diurétiques lors des compétitions, peut entraîner une insuffisance rénale dite fonctionnelle (il n'y a plus assez de sang qui arrive aux reins, donc plus de formation d'urine), réversible sans séquelles si la réhydratation est précoce, mais qui peut entraîner la nécrose des tubules rénaux si elle se prolonge, et donc laisser des séquelles. Sur le long terme, la prise d'antalgiques et d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (ibuprofène, aspirine et consorts) sont une cause reconnue de maladie rénale, appelée néphropathie aux analgésiques. Elle ne survient heureusement pas chez toutes les personnes consommant ces médicaments au long cours, mais c'est comme au loto, tous les gagnants ont tenté leur chance! Un autre point à noter est la toxicité rénale des métaux lourds comme le plomb, le cadmium et le mercure lorsqu'ils sont ingérés. La musculation consiste à soulever la fonte me direz-vous, et pas à la manger! **C'est vrai, mais des analyses ont montré la contamination de certaines marques de poudre de protéines par ces différents métaux. Faites bien attention aux marques que vous consommez, car après plusieurs années, la toxicité sur votre organisme peut se faire sentir.**



3) STÉROÏDES ANABOLISANTS ET REINS

Le rôle des stéroïdes anabolisants sur la fonction rénale n'est quant à lui pas très clair. Cependant, une étude récente (étude 8) met en lumière le rôle directement toxique de ces derniers sur les reins. Cette étude a analysé les données médicales de 10 bodybuilders ayant utilisé des stéroïdes sur plusieurs années, et atteints d'une maladie appelée Hyalinose Segmentaire et Focale, abrégée en HSF. Cette atteinte rénale doit son nom aux lésions retrouvées lors de l'analyse au microscope d'une biopsie rénale, où certains glomérules (une partie du néphron, sans grande importance pour nous) sont en partie détruits. Le sujet principal de l'étude est un bodybuilder professionnel, mesurant 1,80m pour 134kg, ayant développé une protéinurie, c'est à dire la présence de protéines dans les urines, normalement absentes. Le diagnostic d'HSF posé, un traitement visant à diminuer la protéinurie est débuté, et il est fortement encouragé à arrêter l'utilisation de stéroïdes ainsi qu'à perdre du poids. Au bout de 2 mois, ses symptômes ont diminué et sa fonction rénale s'est améliorée. A la suite d'une dépression liée à la modification de son image corporelle par la perte de sa masse musculaire, il reprend les stéroïdes et l'entraînement, et ses symptômes reviennent. L'histoire est similaire pour les 9 autres cas de l'étude. Que faut-il en retenir?

Tout d'abord, l'HSF peut être liée à d'autres causes secondaires, notamment l'obésité. Un poids corporel trop élevé, en gras ou en muscle entraîne une hyper-filtration rénale qui hypertrophie les reins, causant des dégâts au niveau microscopique si celle ci se prolonge. Toutefois, dans le cas de ce bodybuilder, lésions étaient différentes d'une HSF purement liée à l'obésité, car localisées différemment sur le glomérule. Les autres causes secondaires d'HSF ont également été éliminées. Ensuite, les auteurs nous indiquent que d'autres facteurs auraient pu jouer un rôle dans la genèse des lésions. L'hypertension artérielle induite par les stéroïdes, présente chez 6 des patients, facteur classique d'insuffisance rénale, était la principale candidate, mais l'absence de lésion artérielle au microscope plaident contre. Ensuite, le régime hyperprotéiné induit une hyper-filtration afin d'épurer les déchets azotés secondaires au métabolisme protéiques, précipitant l'aggravation des lésions. L'évolution de ces dernières incrimine directement les stéroïdes. Leur arrêt suivi d'une régression des lésions, puis une rechute après leur réintégration laisse fortement présumer de leur rôle dans la dégradation de l'état du patient. Pour finir, il a été montré que des récepteurs aux androgènes (donc des stéroïdes) sont présent dans les cellules rénales. Sachant que l'évolution des maladies rénales est plus rapide et plus grave chez les hommes que chez les femmes, l'effet directement toxique des androgènes sur les reins est donc très probable.



EN CONCLUSION DE NOTRE ARTICLE, JE NE SAURAI VOUS DÉCOURAGER DE SUIVRE UN RÉGIME HYPERPROTÉINÉ SI VOUS SOUHAITEZ PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE DE QUALITÉ.

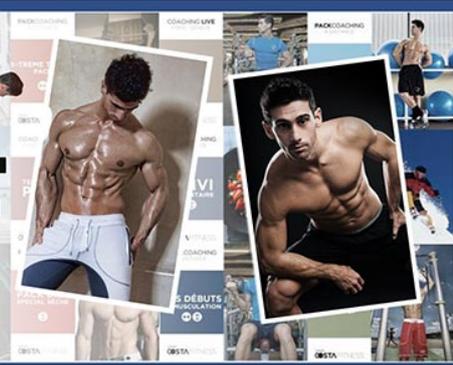
Il n'est à l'heure actuelle pas démontré qu'un tel régime ne détruit vos reins, même si certaines données expérimentales en laboratoire suggèrent l'inverse.

Ainsi, il semble déraisonnable de vous conseiller de suivre un régime hyperprotéiné à l'extrême comme le font certains bodybuilders! **Soyez par contre prudent sur les autres facteurs de risque mentionnés, et si vous y êtes exposés, vérifiez votre fonction rénale périodiquement.** Enfin, peut-être avez vous une maladie rénale non détectable qui n'attend qu'une consommation accrue en protéines pour se manifester. Si cela vous fait peur, arrêtez toute consommation de protéines de façon préventive... Et toute consommation de glucides également, le diabète n'est peut être pas loin. Ah, et les graisses aussi, qui peuvent boucher vos artères. Buvez de l'eau! Et attention à la barre de développé couché qui peut vous tomber sur la tête! Bref, à vos protéines!

SCIENCE & SPORT | 
PAUL MATTHIEU CHIARONI
 Interne en Médecine

(étude 8 : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2799287/>)

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

LA PLIOMETRIE

Parmi les exercices à poids de corps il existe certaines variantes qui permettent d'intensifier les mouvements et d'avoir un impact intéressant sur votre physique ! Ces versions très « américaines » des exercices basiques ne sont pas encore fortement utilisées dans le monde du fitness ou de la musculation en Europe si ce n'est par les cours « GRITT Plio » de la marque LESMILLS ou alors pour la préparation physique de sportifs.

Notre expert musculation David Costa vous explique comment vous entrainer avec la méthode pliométrique en utilisant des exercices à poids de corps et vous propose un programme intensif !



PLIOMÉTRIE : **PHYSIOLOGIE ET FONCTIONNEMENT**

Pour faire simple, la pliométrie est un régime de contraction musculaire qui se déroule dans des conditions particulières. Pour ce faire, **il faut enchaîner dans un temps très court, sans arrêt entre les 2, la phase d'étirement (solicitation de type excentrique) et la phase de contraction (solicitation de type concentrique)**. C'est le cas de chacun de vos appuis au sol lorsque vous courez, lors d'une impulsion pour sauter, lors d'un smash au volley ou d'un lancer (javelot, pierre, etc).

Cette succession rapide, va vous permettre de produire plus de force qu'une simple contraction excentrique ou concentrique. **C'est pourquoi vous aller par exemple sauter plus haut en faisant une flexion puis une impulsion qu'en faisant une simple impulsion.**

Ce gain de force est dû à l'élasticité du système muscle-tendon qui va agir comme un ressort en emmagasinant de l'énergie lors de la phase excentrique et en la restituant lors de la contraction. **Le réflexe myotatique (contraction réflexe d'un muscle en cas d'étirement violent) contribuera également à ce surplus de force.**

UTILITÉ DANS L'ENTRAÎNEMENT

Principalement utilisée comme méthode de préparation physique pour développer la force et l'explosivité des sportifs. La pliométrie est un outil extrêmement intéressant pour les sportifs de tous genres (avec une utilisation adaptée au niveau du sportif). Elle peut être réalisée sur des exercices à poids de corps ou avec des charges en musculation. A titre d'exemple, en haltérophilie, chaque action « chute – réception – poussé » représente une action pliométrique importante avec une charge (épaulé ou arraché).

Pour utiliser cette méthode, il vous faudra donner à vos mouvements cette notion de rebond (comme un ressort) et de vitesse afin d'obtenir cette production accrue de force. Cela présente alors plusieurs intérêts :

- Mobilisation du corps dans son ensemble (j'exclue ici tout mouvement de type analytique)
- Travail de coordination
- Forte sollicitation du gainage et des abdominaux
- Travail de stabilisation
- Gestion du déplacement de son corps dans l'espace
- Cout énergétique élevé



Lors de la réalisation de mouvement pliométrique avec charge, la sécurité et la maîtrise gestuelle doivent être parfaite car la notion de vitesse augmente le risque d'erreur technique. Choisissez des mouvements complets tels que : **tractions lestées, développé couché, développé militaire, rowing barre**, etc. Pour développer votre explosivité, utilisez des charges de 50 à 60% de votre 1 RM. Vous pourrez également travailler sur des pourcentages supérieurs (80-85%) pour des gains en force.

Pour les exercices à poids de corps, il est intéressant de les réaliser en circuit afin d'obtenir un travail de conditionnement physique à base de mouvements à haute intensité comme je vous le propose ci dessous!

CIRCUITS AVEC EXERCICES PLIOMÉTRIQUES À POIDS DE CORPS



Avant chaque séance, réalisez un échauffement complet à base de gainage et des exercices du circuit effectuez lentement et avec maîtrise.

Circuit 1 : 4 exercices enchaînés, 2' de repos. Recommencer 3 à 5 fois.

Gainage avec sauts groupé X 10

Pompes claquées X 10

Traction couchée pronation/supination avec lâchée de barre X 10

Fente alternée sautée X 10 par jambes

Circuit 2 : 4 exercices enchaînés, 2' de repos. Recommencer 3 à 5 fois.

Gainage avec saut latéraux X 20

Pompes triceps sautées X 10

Traction supination/pronation avec lâchée de barre / Keeping X 10

Squat sauté avec déplacement X 10

Pour plus de conseils découvrez l'e-book complet de David Costa sur la musculation à poids de corps



Retrouvez David sur :



WWW.DAVIDCOSTA.FR



BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

CLIQUEZ
SUR UN
MAG
POUR CONSULTER
LES ANCIENS
NUMÉROS

DÉJÀ 23 NUMÉROS
DISPONIBLES
2485 PAGES !!

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



105 PAGES



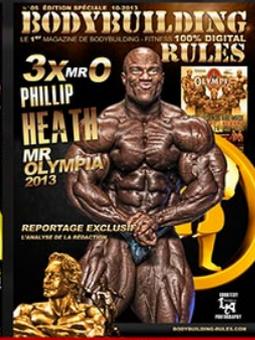
137 PAGES



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



94 PAGES

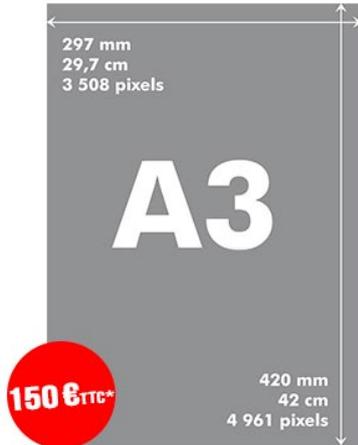
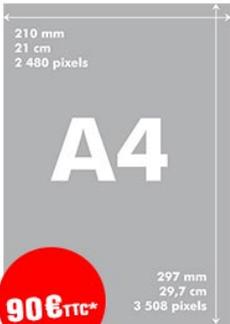
BBR LE MAG, CONÇU PAR ET POUR DES PASSIONNÉS !!

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2014 BODYBUILDING RULES

VOTRE VISUEL PERSONNALISÉ

FORMAT A4 OU A3*



* Création graphique au format A4
hors impression
les photos sont fournies par vos soins
au format HD (1920x1080 pixels minimum)
3 détourages photos compris
Autres formats sur devis



COMMANDEZ

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM





ELEVATION LATÉRALE - Art et Body

Par **David Parel** - Photographe - Cinéaste



REJOIGNEZ NOTRE GROUPE FACEBOOK

LE MOIS PROCHAIN

MAI 2015



REPORTAGES
INTERVIEWS.....

PHIL HEATH EN FRANCE !

REPORTAGES :
TOP DE COLMAR
FINALE FRANCE
GP DES PYRÉNÉES

JULIEN QUAGLIERINI

DES INTERVIEWS,
DES DÉCOUVERTES
ET TOUJOURS
DES CONSEILS EN MUSCULATION
DIÉTÉTIQUE
BIOMÉCANIQUE...

DES VIDÉOS !
DES ENTRAÎNEMENTS



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

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 toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement *Eric Rallo-Giudicelli*



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US