

# BODYBUILDING

LE 1<sup>ER</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

# RULES

ONLINE EDITION 05-2015 - N°24



## INTERVIEWS & REPORTAGES

Dorian Yates  
Tom Platz  
Julien Quagliarini  
Karim Kadri

## CHALLENGE 800 REPS !

## LE REBOND GLUCIDIQUE

## PODCAST #6 L'ADAPTATION

## LES MÉTHODES PLYOMETRIQUES

# PHIL HEATH

4X MR OLYMPIA EN FRANCE !!



# SPÉCIAL COMPÉTITIONS



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  
sharefitness.fr



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



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



DENIS  
**ADASS**  
IFBB PRO  
Reporter BBR



LUCA  
**ALFIERI**  
Photographe



DAVID  
**PAREL**  
Photographe



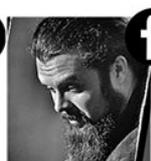
SABINE  
**ACQUATELLA**  
Reporter



THIERRY  
**CASASNOVAS**  
Nutrition  
et Physiologie



CHRISTOPHE  
**CORION**  
Journaliste



MARCOS  
**DRAKE**  
Reporter-cineaste  
instructeur Art martiaux  
Osteopathe - Naturopathe



PAUL  
**JAMES**  
Reporter  
international  
Multisports

**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, THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, CROM'S BUTCHER, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, PIERRE MAZEREAU, BERNARD DATO, TONY «AIKI», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», MICHEL AGUILERA, MY COUSTELS, SEBASTIEN LARGE, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI, THIERRY CASASNOVAS, CHRISTOPHE CORION, MARCOS DRAKE, PAUL JAMES, DAVID PAREL.

**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 AI PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.  
 TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.  
 BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE 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**



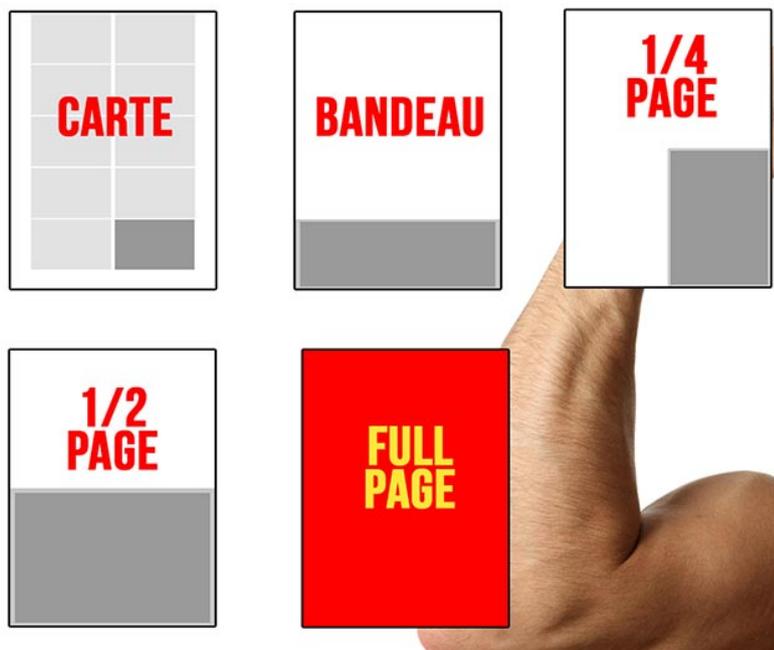
**PARTENAIRES :**



**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](mailto:contact@bodybuilding-rules.com) <<<<



# PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°24

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !

## OLD SCHOOL ? J'AI DIT OLD SCHOOL ?



**Pour ceux et celles qui lisent régulièrement mes préfaces, vous n'avez pas pu ne pas remarquer mon insistance, avec quelques bruns de nostalgie certes, sur l'éventualité, que dis-je ! au possible retour à un « Bodybuilding Old School » !!**

**A défaut de radoter, je persiste à croire qu'emprunter la voie de l'esthétisme et de l'harmonie saura attirer un plus large public et donner l'envie à toute une nouvelle génération d'athlètes de fouler les scènes de compétitions locales et qui sait internationales.**

**Cela contribuera également sans aucun doute, à redonner ses lettres de noblesses à notre sport si souvent décrié et montré du doigt comme le symbole du dopage et de la foire aux bestiaux !**



 **Hervé Costa** (photos Eric Rallo)

À cet effet, 2015, risque bien d'être un tournant décisif dans un retour à l'artistique, bien loin de ventre bedonnant et autre « phénomènes inesthétiques » bien loin des physiques d'antan.

D'ailleurs, dans ma préface N°23, je mettais en avant l'un des plus grands ambassadeur de ce sport, je veux parler du chêne autrichien, le grand Arnold Schwarzenegger qui semble bel et bien être parti en croisade contre un bodybuilding qui aurait peut-être atteint un point de non retour.

Un culturisme moins «bankable» (NDLR : comprenez moins «vendeur» ) impactant ainsi une manne financière non négligeable en terme de spectateurs que les différentes fédérations ont tout de même réussi à augmenter grâce aux nouvelles catégories «Men's Physique» et «Bikini» en particulier.

Mais revenons-en à ce qui aurait pu paraître inespéré il y a encore quelques années.. un retour au Old School...

Pour en être les témoins, il suffisait d'assister cette année aux deux dernières et récentes compétitions, à savoir le championnat de France IFBB et le Grand Prix des Pyrénées.

Posing fluides, chorégraphies travaillées, musiques classiques ou bande son de films épiques, autant d'ingrédients pour sublimer la plastique de ces athlètes décidés à performer «avec la manière» pour le plus grand plaisir du public et supporters.

Bravo à tous ces athlètes qui tendent à revenir vers les fondamentaux de ce sport que sont l'esthétisme et l'artistique !

Bonne lecture, bon surf ! Sportivement

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



**f** **JKRIS BODY** (photo Eric Rallo)

En couverture **PHIL HEATH** (photo Eric Rallo)

**MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS**

qui ont collaborés à cette 24<sup>ème</sup> édition :

Francis Benfatto, Véronique Ducos, Aiki de Sharefitness, 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 Casasnovas, Christophe Corion, Marcos Drake, Paul James.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



ONLINE EDITION 05-2015 - N°24

# 100% COMPÉTITIONS

**PHIL HEATH**

4x MR OLYMPIA

photo ERIC RALLO



**1** couverture mag bbr n°24

**2** t-shirts bbr !

**5** preface

**7** sommaire

**8** actualité

**14** podcast francis benfatto

**16** santé publique

**21** top de colmar

**27** karim kadri

**30** force athlétique

**34** sponsor wanted

**35** tom platz

**41** bodybuilding rules

**42** california news

**46** julien quaglierini

**50** sharefitness

**51** science et sport

**52** santé et bien-être

**57** coaching scénique

**60** entraînement fonctionnel

**62** entraînement fonctionnel

**63** séquence vidéo

**64** gp des volcans

**69** body retro

**71** old school physiques

**72** musculation et fitness

**75** finale france ifbb

**82** humour avec alex k

**83** les bodybuilders

**85** fond écran bbr

**86** sst method

**87** french champion

**88** coaching sportif

**90** magazines bbr

**91** dorian yales

**98** gp des pyrénées

**110** faire un don

**111** le mois prochain



# UN RÊVE D'ENFANT DEVENU RÉALITÉ !



## MERCI MR ET MD BALAT !

Non, ce n'était pas un rêve mais bel et bien la réalité !

Pour la 1<sup>ere</sup> fois en France, le détenteur du titre le plus prestigieux, le 4x **Mr OLYMPIA PHIL HEATH** à foulé le sol Ariégeois durant 3 jours à LAVELANET exactement à l'occasion de l'incontournable Grand Prix des Pyrénées organisé de main de maître par le couple Brigitte et Jean-Louis Balat !!

Entraînement, séminaire, démonstration devant une foule en délire, ce 5e GP des Pyrénées à tenu toutes ses promesses !!

LA SUITE ICI --->>>>



*Eric Rallo Giudicelli*



*Sandrine Maestroni*

# INSANE PUMP MEETS GATOR STRENGTH

NEW GENERATION PRE-WORKOUT FORMULA



Body Gear, 15 av. du Lycée, 95330 Dumont - [www.bodygear.fr](http://www.bodygear.fr)

#BBRnews

# IRON MAN SE RÉTABLIT !

C'est avec émotion que nous avons appris l'accident de la circulation qu'à subi notre ami et collaborateur, le champion IFBB PRO Emmanuel WEILL. Alors qu'il se préparait pour un come back très attendu lors du Ripert Show en vue d'une qualification au Mr Univers WFF, Emmanuel a été percuté par une voiture alors qu'il roulait à moto. Côtes droites fracturées, poumon perforé, clavicule cassée, lombaires fracturées. Notre IRON MAN, fort de ses 93kg est déjà debout et en train de se rétablir ! Comme il l'a précisé sur facebook, sa puissante musculature lui a probablement sauvé la vie. Alors, «vive le body» et bon rétablissement Emmanuel ! Reviens-nous vite en pleine forme !



Emmanuel  
**WEILL**



Images Disney Wikia et google images.

#BBRnews

# MAI - JUIN ? LA FÊTE DU BODY !

Dans la continuité d'un printemps sportif totalement dédié aux compétitions culturistes, vous serez nombreux et nombreuses le 24 Mai prochain à vous rendre au 13e Ripert's Body Show organisé par les incontournables Olivier et Marie-Pierre Ripert !

Une fête du sport et une sélection à la clef pour le Mr Univers Nabba-WFF pour les vainqueurs de chaque catégorie, qui se déroulera exceptionnellement cette année en France dans cette même ville de La Ciotat !

Deux magnifiques compétitions à ne manquer sous aucun prétexte !!

## MAI

L	M	M	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	<b>24</b>
25	26	27	28	29	30	
1	2	3	4	5	6	7

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

**MUSCLE ROCK**  
 MFF UNIVERSE 2015  
 LA CIOTAT  
 W.F.F. WORLD FITNESS FEDERATION

## JUIN

L	M	J	V	S
	3	4	5	6
10	11	12	13	
17	18	19	20	
24	25	26		<b>27</b>
1	2	3		
8	9	10	11	

La National Amateurs Body-BUILDER'S Association présente  
 Sélection pour les Championnats du Monde M. Univers N.A.B.B.A. et WFF  
**Dimanche 24 Mai**  
 Salle des fêtes Paul Eluard  
**La Ciotat**

**18h Show**

ROAD TO UNIVERSE

10h00 Préjudging

Entrée 22€  
 Réservation au 04 42 83 40 23

**Selection Univers WFF**

**RIDERS HDG PROVENCE**





# CHAMPIONNAT D'EUROPE

SANTA SUSANA  
13 AU 18 Mai 2015

facebook.



1500 athlètes plus de 60 pays représentés lors de ce championnat d'Europe IFBB 2015 en Espagne !

Avec 47 athlètes sélectionnés ! L'équipe de France espère briller cette année encore et récolter un maximum de médailles !

Bonne chance à tous les athlètes qui concourront pendant la sortie de ce 24e numéro.

Représentez fièrement la France et donnez le meilleur de vous-même !



## NATHALIE FOREAU MAGNIFIQUE !

Avec un incroyable «V» surmontant des quadriceps «quadizilliens» saupoudré d'une superbe qualité musculaire ! Notre meilleure représentante française et confrère (responsable de l'édition Française Flex et Muscle et Fitness) à affiché sans doute la meilleure condition physique de sa carrière !

Nathalie est entraînée depuis de nombreuses années par le célèbre René Même et fait partie du team Eric Favre.

A mon humble avis et sans chauvinisme aucun, Nathalie ne récolte pas encore le classement quelle mérite, peut être victime d'un volume musculaire trop important ?, ou bien d'une catégorie qui se cherche encore en terme de critères.



# COMPETITIONS 2015

## CHAMPIONNAT D'EUROPE IFBB SANTA SUSANA



13 AU 18 MAI

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

**Dimanche 24 Mai**  
Salle des fêtes Paul Ehaud  
**La Ciotat**

**BODY RIPERT'S SHOW**

13th SHOW

avec la participation de

RIDERS

PROVENÇAL

ROAD TO UNIVERSE

10h00 Préjudging

Entrée 22€  
Réservation au 04 42 83 40 23

Selection Univers WFF

**24 MAI**

SAMEDI 30 MAI 2015 dès 10h00

Nice Côte d'Azur

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

**JEUX MEDITERRANÉENS**

IFBB

FORM-FITNESS PERFORMANCE PREMIUM Labs

**30 MAI**

ERIC FAVRE  
SPORT GAMES  
&  
NATHALIE MUR

**BIKINI & MEN'S PHYSIQUE SHOW**

COMPÉTITION PRIMÉE

13 JUIN 2015  
ESPACE MOZAIQUE - ST-PIERRE

INSCRIPTIONS SUR [WWW.BIKINIMENS-SHOW.COM](http://WWW.BIKINIMENS-SHOW.COM)

**13 JUIN**

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

**MUSCLE ROCK**

WFF 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](mailto:CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM)

# 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**  
JUN 2015

Renseignements et  
inscriptions  
**jean-françois Nicolai**  
06 17 71 42 03

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

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



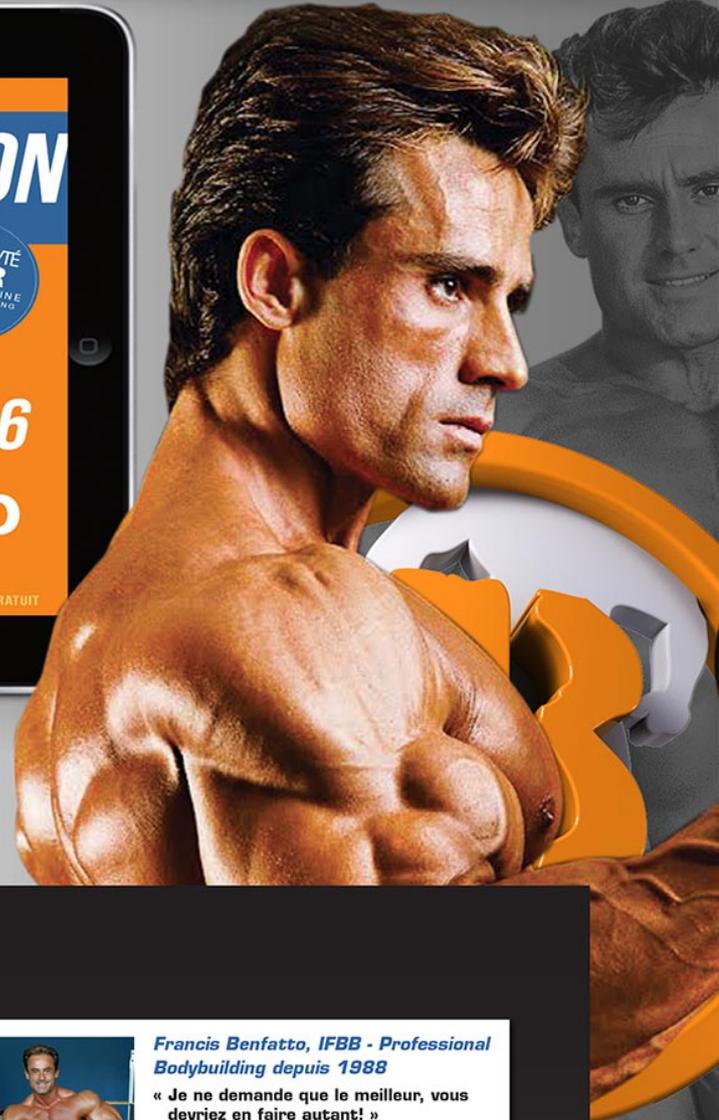
**MARC  
VOUILLOT**

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



Visuel : Frédéric DELAVIER

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

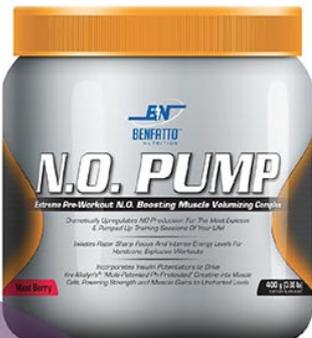


**CONTACTEZ FRANCIS ICI** 

## N.O. PUMP

**POUR UNE CONGESTION, UNE PUISSANCE ET UNE FORCE SCANDALEUSES**

**COMPLEXE EXTRÊME PRÉ ENTRAÎNEMENT  
 BOOSTER DE NO ET OPTIMISATEUR DU  
 VOLUME MUSCULAIRE**



### N.O. PUMP

Augmente de façon considérable la sécrétion de NO pour vous offrir les séances les plus explosives et la congestion musculaire la plus démente de votre vie.

Sursature rapidement les muscles d'agents anabolisants et anti-cataboliques, ce qui provoque une congestion musculaire extrême et accélère le développement de la masse musculaire maigre. Une concentration au top et une énergie intense pour des séances hardcore explosives

Contient des potentiateurs d'insuline permettant de faire parvenir Kre-Alkalmyn - une forme de créatine multi-brevetée, tamponnée et de Ph basique - dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions hallucinantes



**Francis Benfatto, IFBB - Professional Bodybuilding depuis 1988**

**« Je ne demande que le meilleur, vous devriez en faire autant! »**

**Benfatto Nutrition - Conçue par Expérience**

Mentions légales : N.O. PUMP de BENFATTO NUTRITION n'a pas vocation à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir quelque maladie.



*BENFATTO NUTRITION produit ses compléments alimentaires selon les normes en vigueur dans l'UE. Les produits sont fabriqués en Belgique dans un atelier répondant à la démarche HACCP, certifié BPF et HALAL et conforme aux normes ISO 22000.*



**BENFATTO NUTRITION**

Formulé et fabriqué scientifiquement pour Benfatto Nutrition™

[www.benfattonutrition.fr](http://www.benfattonutrition.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](http://www.powertec-musculation-france.com)

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES



**FAITES  
VOUS VOTRE  
PROPRE  
OPINION**

# SANTÉ PUBLIQUE!

**Sortez de la matrice!**  
**épisode #7**

**f** Thierry Casasnovas  
regenere.org



Cette vidéo ainsi que toutes celles que j'ai déjà réalisé, sont le fruit de mes connaissances et expérimentations, qui sont en perpétuelles évolutions.  
Toutes ces vidéos souhaitent mettre l'accent sur toutes les conditions favorisant la pleine santé ainsi que sur la capacité homéostatique du corps c'est à dire la capacité de ce dernier à maintenir et à favoriser en permanence l'intégrité et l'équilibre biochimique de l'organisme.  
Le contenu de cette vidéo ne peut et ne souhaite se substituer à vos propres connaissances et expérimentations de votre terrain organique et de tous les paramètres qui y sont associés, ainsi que les conseils avisés de votre praticien de santé.  
En aucun cas cette vidéo ne souhaite et ne peut se substituer en cas de troubles de santé quel qu'il soit, à une réflexion personnalisée et adapté ainsi qu'à la consultation au près d'un praticien de santé expérimenté et reconnu dans ses compétences.  
Bonne vidéo.

**33 MINUTES**



***pour changer  
une vie!***

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



# SANTÉ PUBLIQUE !

Article #2

## DU COMPLEXE AU SIMPLE

*A cours du précédent article, nous avons vu combien au delà du contenu en macronutriments des aliments, le contenu en micronutriments était essentiel. Et comment à aliments « égaux » (égaux sur le plan des lipides, glucides, protéines) il pouvait y avoir d'importantes différences au niveau nutritionnel micronutriments et combien cela pouvait faire la différence.*

*Aujourd'hui, avant de passer en revue les nutriments les uns après les autres, il est essentiel pour moi de poser une idée de base, qui est la notion de simplicité et de complexité des aliments. Quand on parle de macronutriments, lipides, glucides, protéines, en fait, on n'a pas dit grand chose...*

*« Sucre » ça renvoie à une quinzaine de produits bien différents.*

*« Protéines » exactement la même chose.*

*« Graisse » idem...*



Thierry Casasnovas  
regenerere.org



Un sucre, une protéine, ou une graisse, c'est une longue chaîne d'éléments simples. Cette notion est extrêmement importante quand on se souvient que finalement le corps ne fait que assimiler et utiliser des éléments simples. C'est l'une des grandes erreurs de la diététique moderne. On s'intéresse énormément à la valeur calorique et des macronutriments de l'alimentation que nous consommons... C'est à dire que nous ingérons. Or quand l'aliment est ingéré, cela ne nous dit rien du tout de ce qui va réellement venir nourrir la cellule.

Il nous faut bien penser que tant qu'un aliment se retrouve dans le système digestif, tant qu'il n'a pas passé la fameuse « barrière intestinale », cet aliment reste à l'extérieur de nous. C'est à dire, qu'il n'est pas passé dans le milieu intérieur composé de sang, de cellules, et de liquide lymphatique.

Pour que cet aliment passe du milieu extérieur (du milieu digestif) jusqu'au milieu intérieur (le sang, la lymphe) il faut qu'il passe la barrière intestinale, et seuls des éléments simples peuvent passer la barrière intestinale pour la bonne et simple raison que seuls des éléments simples peuvent être utilisés comme matériaux du métabolisme ou de briques de construction par le corps.

**Ainsi donc quand nous nous intéressons à la valeur calorique d'un aliment que nous ingérons, nous ignorons complètement deux processus.**

## LE PROCESSUS DIGESTIF, ET LE PROCESSUS ASSIMILATIF.

**Le processus digestif** est le processus qui permet la décomposition du complexe en simple. Parce que quand nous consommons des sucres nous pouvons consommer des sucres qui sont composés d'un seul sucre simple (fructose ou glucose principalement) ou de chaînes plus ou moins longues de sucres simples.

Ces chaînes peuvent aller jusqu'à plusieurs centaines de sucres à la suite les uns des autres. Plus la chaîne est longue, plus nous nous retrouvons avec des produits qui seront rigides dans le cas des sucres. Qui n'auront pas de goût sucré caractéristique des sucres tel qu'on l'entend, et qui seront dits amidons ou sucres complexes.

Il en est de même avec les protéines.

Les protéines sont en fait de longues chaînes d'acides aminés, **et ce sont les acides aminés qui sont utilisés directement par le corps. Pas les protéines...**

Les pratiquants de musculation le savent bien, et les compléments en acides aminés sont connus depuis bien longtemps dans votre milieu. Et pour cause !

Il en est de même pour les graisses, ce ne sont pas de longues chaînes d'acides gras qui sont utilisés par la cellule, mais des acides gras sous forme simple qui vont donc devoir être décomposés par le processus digestif.

**Si je veux tant attirer l'attention sur cette notion de complexe et de simple, c'est parce que nous sommes là encore victimes d'une idéologie.**

Il y a eu une forte tendance à nous faire penser que ce qui est complexe a une valeur nutritionnelle supérieure à ce qui est simple. Les sucres complexes, les protéines dites complètes (ce sera l'objet d'un prochain article) les graisses complexes, la aussi, tout ceci aurait une valeur alimentaire supérieure...

Analysons les faits. Un produit complexe va devoir être digéré et décomposé en aliment simple si il veut avoir une chance de traverser la barrière intestinale et de réellement nous nourrir. Le processus digestif demande donc de l'énergie digestive au niveau de l'appareil digestif, et demande aussi des agents qui vont permettre de découper ces longues chaînes en éléments simples. Ces « agents » sont nommés enzymes.

Bâtis sur une base peptidique, ils vont jouer le rôle de « ciseaux » et venir découper les longues chaînes.

Nous avons des enzymes spécifiques pour la plupart des aliments que nous consommons. Donc pour passer d'un produit complexe à un produit simple, il nous faudra à la fois de l'énergie (dépensée) et des enzymes (utilisés). **Dés lors on se demande pourquoi passer par un processus aussi complexe, alors que nous pourrions avoir accès aux sources simples directement assimilables ?**

Si l'on considère que notre but n'est pas de dépenser un maximum d'énergie dans la digestion, mais plutôt d'avoir une énergie pour l'anabolisme, le travail physique, le travail intellectuel, alors la question mérite d'être posée. Surtout si l'on considère aussi que les enzymes sont en quantité limitée dans le corps, que nous pouvons nous recharger en enzymes en consommant une alimentation riche en enzymes, c'est à dire une alimentation « vivante » non dénaturée, non transformée par la cuisson, chose qui n'est pas le cas pour les produits complexes que nous allons consommer.

Donc nous nous retrouvons dans la situation assez paradoxale dans laquelle plus un produit est complexe, plus il y aura nécessité de le transformer pour le rendre consommable, moins il apportera d'enzymes, et pourtant plus il en consommera...

Le déficit enzymatique est extrêmement fréquent à notre époque. Ce qui fait que au delà de toute les tables de nutrition, des analyses caloriques que nous pouvons voir sur tous les paquets d'aliments que nous allons consommer, de nos savants calculs pour « équilibrer » notre alimentation, tout ce que nous équilibrons c'est ce qui rentre par notre bouche. Nous n'équilibrons en rien ce qui parvient à nos cellules. Car nous avons oublié une notion fondamentale, c'est la notion de biodisponibilité.

La biodisponibilité reflète la capacité du corps humain à réellement tirer partie d'un aliment qu'on lui propose. Cette biodisponibilité augmente avec le caractère simple d'un produit, parce qu'il ne nécessitera pas d'agent extérieur ou d'énergie pour être métabolisé. Cette notion de biodisponibilité est essentielle, premièrement car plus un produit est bio disponible, moins il va demander d'énergie, plus il va nous nourrir véritablement. Deuxièmement, et surtout, parce que plus un produit est bio disponible, moins il va présenter de risque de mauvaise digestion pour nous...

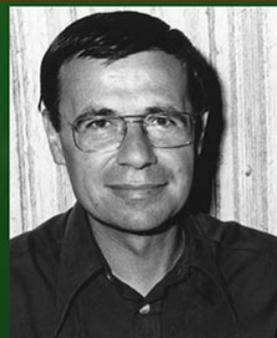


**S**uite aux travaux du **docteur Jean Seignalet**, à la fin des années 80, il est maintenant admis dans la communauté scientifique et médicale, que **les intestins et la membrane intestinale (barrière soit disant extrêmement sélective qui ne laisse passer que des éléments simples, propres à nourrir l'homme) peuvent se retrouver en état de perméabilité si ils sont enflammés.**

**Cet état de perméabilité implique que des protéines et des produits non décomposés vont pouvoir passer dans la circulation sanguine alors qu'ils ne le devraient pas.**

Et de fait, **venir intoxiquer et congestionner le milieu intérieur par apport de matériaux inappropriés.** L'inflammation des intestins survient quand nous consommons régulièrement une alimentation dite inflammatoire ou acidifiante (objet d'un prochain article) quand nous sommes soumis à des stress réguliers (caractéristique principale de notre mode de vie moderne) la consommation d'alcool, etc... Tous les éléments du tableau sont maintenant en place...

photos cgoogle images et freepick



Docteur **Jean Seignalet**



**V**ous avez des produits complexes qui demandent de l'énergie et des enzymes pour être digérés, une paroi intestinale, qui, au lieu d'être hyper sélective, et de ne laisser passer que des aliments simples comme elle le devrait, se retrouve à présenter des lacunes et à être « perméable ».

**Il peut s'en suivre alors un phénomène d'intoxication du milieu intérieur par passage de matières non digérées directement dans le sang.**

**C'est là le lit de toutes maladies dites de civilisations, maladies auto-immunes, réactions allergiques diverses, qui vont croissant à notre époque. Arthrite, polyarthrite, et même les maladies dites neurodégénératives, dans lequel un stade ultérieur est passé, les produits toxiques passant d'abord la barrière intestinale, puis ensuite, la fameuse barrière dite infranchissable hémato-encéphalique, qui elle même est devenue poreuse.**

Nous sommes victimes d'une véritable intoxication au niveau idéologique. On nous a laissé croire que les produits complexes étaient de valeurs nutritionnelles supérieures. Pourtant si on regarde les faits crument, c'est tout l'inverse, ils vont demander beaucoup plus d'énergie que des produits simples pour être métabolisés, ils vont taper dans notre capital enzymatique, il vont présenter le risque d'être passablement décomposés et donc de pouvoir potentiellement passer la barrière intestinale et venir intoxiquer le milieu intérieur... Il n'y a donc aucune raison de se diriger vers ces produits là, car au final, ce sont des sucres simples, ce sont des acides aminés, ce sont des acides gras sous formes simples que notre corps utilise au niveau cellulaire.



Ainsi pour illustrer ce bon propos, je citerai par exemple, le cas des sucres complexes.

Les sucres complexes sont des longues chaînes de sucres, on nous a habitués à les appeler sucres lents. Notre habitude est donc de considérer, sucres complexes = sucre lents. C'était une bien belle théorie, mais que les faits ont malheureusement complètement invalidés. **Un sucre complexe n'est pas un sucre qui va passer plus lentement dans le sang qu'un sucre simple. Il va seulement demander plus de temps de digestion et les nouveaux calculs qui sont faits maintenant à partir de l'index glycémique montre que nombre de sucres complexes ont une vitesse d'assimilation bien plus rapide que les sucres simples que l'on va pouvoir trouver dans les fruits et les légumes. Un exemple parmi tant d'autres de complexes erronés.**

**La question des protéines et des acides aminés sera l'objet d'un prochain article, mais je ne peux m'empêcher de l'effleurer dès maintenant...**

**Q**uand on dit protéines, on pense « steak »... Hormis certaines personnes qui ont déjà bien réfléchi à leur alimentation, l'association est immédiate. D'ailleurs ne dit on pas pour parler d'un morceau de viande, « la protéine animale »... L'un et l'autre étant définitivement associé.



Sauf que, les protéines que l'on va trouver dans les produits animaux par exemple sont des longues chaînes d'acides aminés, qui plus est, rare sont les personnes qui les consomment crus. La cuisson dénature ces protéines, on peut penser au blanc d'oeuf, par exemple, et les chaînes deviennent encore plus longues, s'associent à des sucres pour former ce que l'on appelle les molécules de Maillard qui sont des composés fortement toxiques pour le système nerveux, et vont être donc de longues chaînes d'acides aminés, qui vont demander énormément de travail au corps pour pouvoir être enfin utilisés sous forme d'acides aminés simples par l'organisme.

Il y a pourtant une source beaucoup plus évidente d'acides aminés, et beaucoup plus riches aussi ! Il suffit de regarder les tableaux de composition nutritionnelle et on se rendra compte que norme de légumes verts ont par exemple une richesse en protéine bien supérieure à poids égal à des produits d'origine animale. Non seulement, ils en ont plus, mais surtout, ils sont bien plus bio disponibles, car sous formes simples...

C'est d'ailleurs pourquoi je suis un grand défenseur des jus de légumes, verts en particulier, parce que en concentrant et en supprimant la matière sèche des légumes, on obtient de véritables « bombes » sur le plan nutritionnel y compris sur le plan de l'apport protéique.



**Conclusion temporaire :**

**Il n'y a aucun intérêt à apporter des produits sous forme complexe au corps humain si les seuls qui sont utilisés au niveau de la cellule le sont sous forme simple.**

Nous avons certainement tout intérêt à nous diriger vers des sources simples de sucres, d'acides gras, et d'acides aminés...

On en revient au sujet de mon premier article, il suffit de regarder dans la direction des fruits et des légumes et vous aurez des produits qui répondent à tous ces critères. Il est manifeste pour moi que notre appréciation des faits, particulièrement sur l'alimentation, a été manoeuvré par des intérêts qui ne sont pas des intérêts de physiologie, mais des intérêts financiers.

Plus un produit est transformé, plus il a de valeur marchande.

Plus un produit est conservable, plus un produit est transformable, plus un produit est donc marchandisable, et plus il doit avoir une structure complexe qui va lui garantir une faible dénaturation.

Mais quel est notre véritable intérêt ?

Cherche-t-on à satisfaire les contraintes du système marchand, ou cherche-t-on à s'alimenter de façon correcte, quelque soit notre objectif ?

Oui quelque soit notre objectif, y compris la prise de masse musculaire tel que le désirent les bodybuilders.

C'est certainement aller à l'encontre de beaucoup d'idées reçues dans le domaine de la musculation, mais je suis persuadé, l'évidence et l'analyse le prouvent, les exemples abondent aussi, **je suis absolument persuadé qu'il n'y a aucune opposition entre le fait de se nourrir en grande majorité de fruits et de légumes, crus pour la plus part, et la construction de masse musculaire importante.**

**J'essayerai toujours de vous en convaincre au long des futurs articles.**

Thierry

photos cgoogole images et freepick



# 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



REPORTAGE



VÉRONIQUE  
DUCOS

PHOTOGRAPHIES  
ET VIDÉOS



VIDÉO



MARCOS  
DRAKE

**BIGGER  
FASTER  
STRONGER**

LE  
**TOP**  
DE COLMAR  
**2015**



Ces trois mots définissent bien le rendez-vous incontournable qu'a constitué, encore une fois, cette année, le Top de Colmar dans la sphère Body européenne.

On a franchi un nouveau cap en terme de succès ! alors, oui ! plus gros, plus vite, plus fort ! cette année encore !

413 athlètes, presque 100 de plus que l'année dernière, 3500 spectateurs...une salle plus grande, des back stages énormes, des bénévoles toujours aussi assidus et disponibles. Si on ajoute à ça des faux airs de « petit » Mondial ou Fibo, vous aurez une idée assez précise de la situation.

**// NUTRITION SPORTIVE**

Atteignez votre top!





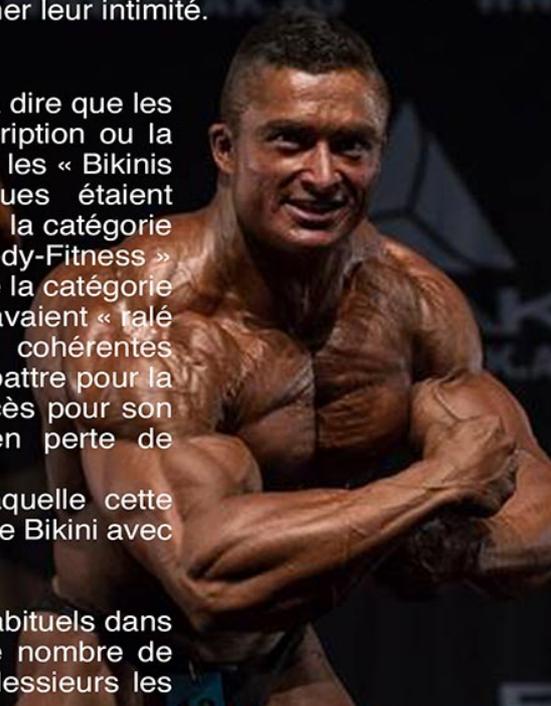
**Côté valeurs sûres :** Toujours le même accueil de l'équipe organisatrice sous la houlette d'André Wendling qui a couru encore plus que d'habitude ! certains ont même parcouru, podomètre à l'appui, 20km dans la journée... Beaucoup de très beaux stands avec de grandes Star...notamment Mme Yates, Morgan Aste et ceux que vous retrouverez aussi sur la vidéo...des Champions et Championnes dans les allées, des Stars de cinéma et télévision..

**Côté nouveautés :** la scène a pivoté pour se retrouver côté droit de l'entrée et plus au fond de la salle. Les back stages représentent l'équivalent du côté salle en superficie, mais on peut déplorer qu'il n'y ait pas eu de service de sécurité comme les autres années pour filtrer l'accès...ce qui a eu pour résultat de laisser pénétrer dans cet espace réservé aux athlètes, des gens qui n'avaient rien à y faire et pouvaient gêner leur intimité.

Quelques petits points sinon « noirs », au moins « gris »...je persiste à dire que les catégories féminines doivent faire l'objet d'une pré-sélection à l'inscription ou la veille de la compétition, afin de ne pas assister à des mélanges ! Chez les « Bikinis » par exemple, avec 69 athlètes au total, tous les physiques étaient représentés...j'ai même vu une athlète avec un fessier strié ! Du coup, la catégorie « Fitness » s'est retrouvée amputée à 5 athlètes seulement et les « body-Fitness » ont vu des athlètes « Fitness » et « Body » dans leur rangs...alors que la catégorie « Body » n'accueillait qu'une seule représentante sur toutes celles qui avaient « talé » l'année dernière parce que la catégorie n'existait pas ! Soyez cohérentes Mesdames...si vous demandez une catégorie, venez au moins vous battre pour la mériter ! seule Nadia Lechaire s'est présentée et a eu un franc succès pour son courage et sa détermination à vouloir sauver cette catégorie en perte de concurrentes...

Quant aux Men's Physique...on s'étonnera de la rapidité avec laquelle cette catégorie de 68 athlètes a été jugée ?!, idem pour les 38 d'une catégorie Bikini avec des physiques pour le moins...hétéroclites !

Pour finir les choses surprenantes : pourquoi donner les 5 finalistes habituels dans certaines catégories et...6 ou 7 dans certaines autres ?? un même nombre de finalistes est équitable pour tout le monde ! pensez aux jalousies Messieurs les Juges et Officiels !



LE  
**TOP**  
DE COLMAR  
**2015**



LE  
**TOP**  
DE COLMAR  
**2015**



**Guest  
Star**  
et posing  
de Mr  
**OLYMPIA  
2008**  
«The blade»

**DEXTER  
JACKSON**



Le podium du  
**PEAK  
CHALLENGE**



Le vainqueur  
du toutes catégories  
**Johan Fehd  
KAROUBANI**



LE  
**TOP**  
DE COLMAR  
**2015**



Dans l'ensemble, toutefois, comme d'habitude, un niveau exceptionnel digne des Championnats Européens. Des retours gagnants comme ceux de Johan Fehd Karouani, que j'avais eu le plaisir de juger en 2007 sur cette même scène alors qu'il débutait et gagnait, et qui s'octroie le Toutes catégories !, David Dahan...qui retrouve le chemin des podiums auxquels il est régulièrement habitué...De belles catégories Masters qui montrent encore une fois qu'ils sont parmi les meilleurs de la compétition...quant à la catégorie « Semi-Pro », c'est une belle bataille remportée par Naguy Levente devant un plateau de superbes spécimens venus de tous coins d'Europe...

Le thème commun des interviews de la vidéo, était la vision par quelques uns de nos plus éminents représentants du Top de Colmar et de sa légende...je vous laisse apprécier leurs réponses....

*NDLR : Un remerciement tout spécial à **André Wendling**, organisateur de cet incontournable concours de la saison culturiste pour avoir permis à l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine d'avoir réalisé ce reportage et cette vidéo.*

# LE **TOP 2015** DE COLMAR



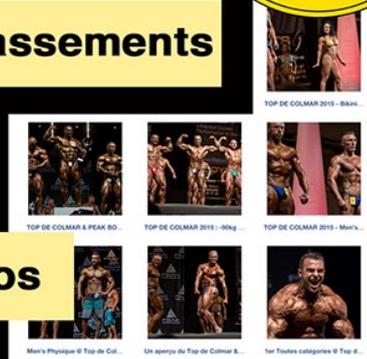
vidéo Marcos Drake **f**



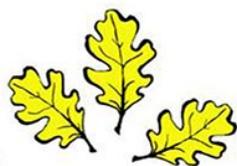
**Voir les classements**



**Voir plus de photos**



vidéos Jean-Michel R. / Monika Fitness **f**



Institut Suisse de

## Santé & Longévité

www.naturopathie-traditionnelle.com



**PREMIUM**  
NUTRITION  
by Patrick OSTOLANI

**L'allié pour sportifs exigeants**

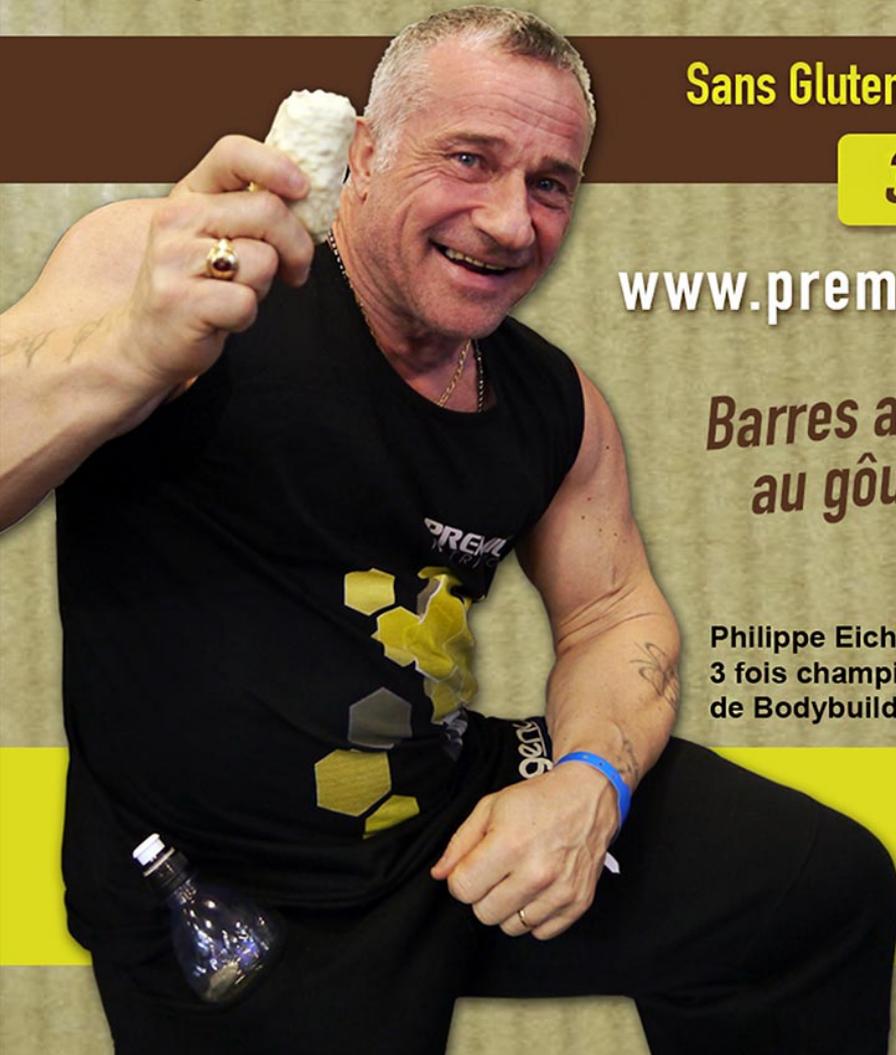


*Ostolani*

**PATRICK OSTOLANI**  
Champion du Monde de BodyBuilding  
Athlète Pro IFBB



[www.premium-sport-nutrition.com](http://www.premium-sport-nutrition.com)



**Sans Gluten - Sans Huile de Palme - Halal**

**36% de protéines**

[www.premium-sport-nutriton.com](http://www.premium-sport-nutriton.com)

**Barres artisanales  
au goût unique**

**Philippe Eichler**  
3 fois champion du Monde  
de Bodybuilding



## LA VISION DU COACHING PAR

# KARIM KADRI

Photos : ERIC RALLO et KARIM KADRI



**CHRISTOPHE  
CORION**  
Journaliste



Beaucoup de jeunes athlètes se lancent en compétition sans réellement avoir les bases nécessaires. Se préparer à une compétition requiert des connaissances spécifiques afin de gérer au mieux sa préparation. Malheureusement beaucoup trop de personnes s'improvisent coach sportif sans avoir les diplômes requis mais juste en misant sur leur propre expérience.

J'ai voulu faire le point avec Karim Kadri sur sa vision du coaching. Outre sa casquette d'athlète, Karim Kadri est gérant de sa propre salle de remise en forme et coach diplômé de profession.



# KARIM KADRI

**Christophe CORION** : Bonjour Karim - Quel a été ton parcours pour devenir coach sportif ?

**Karim KADRI** : Ayant toujours voulu travailler dans le domaine de la remise en forme j'ai passé le tronc commun au CREPS de Nîmes où j'ai obtenu mon BPJEPS en 2002.

**Christophe CORION** : Combien d'élèves coaches tu ?

**Karim KADRI** : Je coache environ une trentaine de personnes hommes et femmes confondus qui désirent soit se remettre en forme ou rester en très bonne forme.

**Christophe CORION** : Existe-t-il une méthode spécifique Karim Kadri pour le coaching ?

**Karim KADRI** : Je privilégie le contact humain, je suis très à l'écoute de mes clients et je suis également très disponible.

**Christophe CORION** : Parles nous de ta vision du coaching ?

**Karim KADRI** : J'essaie d'être un maximum présent derrière mes clients, d'effectuer un suivi complet en envoyant un message afin de savoir si tout se passe bien.

**Christophe CORION** : Comment procèdes tu à l'élaboration d'un plan de préparation ?

**Karim KADRI** : Dans un premier temps la personne me parle de ses objectifs qu'elle voudrait réaliser puis après Je lui demande s'il n'y a pas de problèmes soit physique soit articulaire ou autre. La première étape consiste à prendre la personne en photos, suivi d'une prise de mensurations puis toutes les quatre semaines nous reprenons les mensurations et les photos. Nous apportons les changements nécessaires toutes les huit semaines.



**KARIM  
KADRI**

Photos : ERIC RALLO

our moi le coaching est synonyme de travail d'équipe qui est basé sur la confiance entre le coach et l'élève. Aujourd'hui j'ai la chance de pouvoir travailler avec des personnes dans la France entière où à l'étranger via Skype.

**Christophe CORION** : 2015 : ouverture de la salle  
- Cette nouvelle année est signe de changement pour toi en effet tu ouvres une salle  
Peux tu nous en parler ?

**Karim KADRI** : Bien sûr avec grand plaisir. En 2013 j'ai créé une petite salle du type association qui a eu un franc succès. Depuis début mars j'ai ouvert une salle de 300 m2 situé dans une zone commerciale et près de la plage du Grau du Roi. D'ailleurs je tiens à remercier et associer à mon projet Monsieur Eric Schieven créateur de la marque Little Marcel et sa conjointe Lynda Leseigneur pour toute l'aide précieuse qu'ils m'apportent. Nous mettons à disposition de nouveaux équipements pour que nos clients aient un maximum de plaisir à s'entraîner.

**Christophe CORION** : Quelles seront les différentes activités prévues ?

**Karim KADRI** : Il y aura la musculation bien sûr mais aussi des cours de self défense, abdos fessiers et stretching.

**Christophe CORION** : Un dernier mot pour les lecteurs de Bodybuilding Rules ?

**Karim KADRI** : Un grand merci pour le coup de projecteur et je tiens à préciser que je suis en train de réaliser un rêve en ouvrant mon propre gymnase. Cela représente beaucoup de sacrifices pour y arriver. Perséverer et ne jamais abandonner.

Contact  
Tel :06-09-53-56-06  
Mail : sanji.34@orange.fr  
Page Facebook : Karim kadri





**MARC  
VOUILLOT**

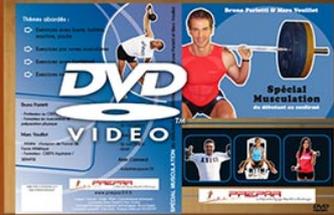
Champion de France de force athlétique  
Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique  
Formateur à la SERAPSE depuis 1998  
Responsable de la formation Certificat professionnel  
"force Athlétique à 3 degrés"

LA FORCE

**ATHLÉTIQUE**



**NOUVEAUTÉ**



# LES MÉTHODES PLYOMÉTRIQUES

Google Images

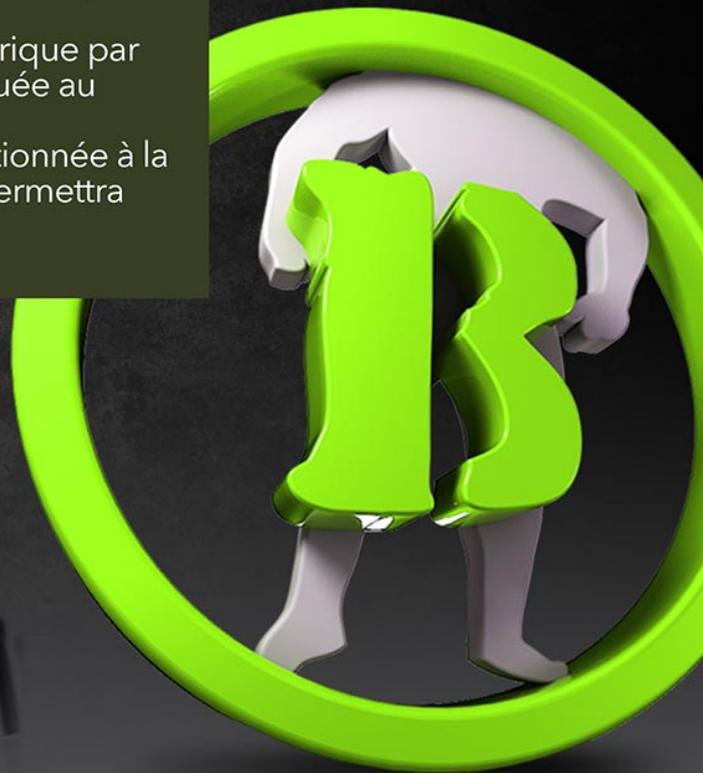
Pourquoi un y ?

Étymologie : ce mot vient du Grec **PLYON** : ployer et **METRIKOS** : mesure

L'entraînement plyométrique correspond à un travail de sauts en contrebas. Il se produit un couplage complexe de l'entraînement dynamique concentrique avec celui de l'entraînement dynamique excentrique, par utilisation des facteurs du réflexe myotatique et des composantes élastiques du muscle.

L'énergie emmagasinée au cours de la phase excentrique par les tendons et les enveloppes conjonctives sera restituée au cours de la phase concentrique.

La synchronisation de la contraction du muscle additionnée à la **restitution de l'énergie cinétique** des tendons permettra d'augmenter la puissance musculaire.



## ON PEUT CONSIDÉRER TROIS TYPES D'APPROCHE

a) **La plyométrie basse** : bondissements ou répulsions au sol sans obstacle ou entre des bancs, des haies, des plinths et supports divers d'une hauteur inférieure ou ne dépassant pas 40cm.

b) **La plyométrie Haute** : bondissements entre des obstacles dépassant 40cm et en modifiant éventuellement les angles de flexion lors des réceptions.



Google Images



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

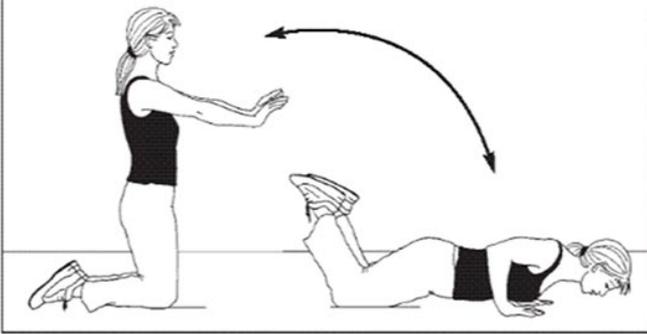
# TO BE KING YOU NEED MORE THAN JUST AMINO

**André Dufresnes**  
IFBB Athlete

Body Gear, 15 av. du Lycée, 95330 Dumont - [www.bodygear.fr](http://www.bodygear.fr)

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

The plyometric press-up



On parle de contre bas si l'action démarre de la position agenouillée buste droit

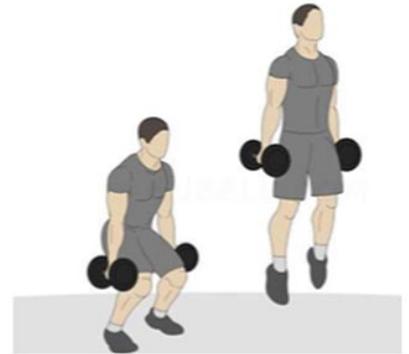
### Attention :

**Le niveau de charge = le poids du sujet x par la hauteur de la chute**

On peut bien évidemment varier les types d'exercices dans une même séance.

**c) La plyométrie lourde (avec charge) :**  
**Attention : car elle peut être la cause de nombreux traumatismes.**

bondissements entre des obstacles dépassant 40cm et en modifiant éventuellement les angles de flexion lors des réceptions.



## LES DIFFÉRENTES MÉTHODES ET LEURS APPLICATIONS

**LA PLYOMÉTRIE** est à utiliser en tenant compte de l'aspect sécuritaire, c'est à dire, l'utilisation de charges ou pas, mais en combinant toujours avantageusement :

### L'explosivité

(facteur incontournable pour l'amélioration de la performance)

**La coordination gestuelle**, dans une position mécaniquement idéale (préservation de l'intégrité physique du pratiquant).  
But de la plyométrie

**Améliorer un geste technique dans son expression dynamique en essayant de le reproduire ou de s'en approcher.**

Il faut pour que les résultats soient optimum, sensibiliser le pratiquant sur le fait de rechercher durant l'exécution de l'exercice la plus grande vitesse possible en terme de réactivité à partir de l'impact au sol.

**a) La plyométrie basse :** 8 à 10 séries x 10 bonds, dans une séance.

Récupération de l'ordre de 3' entre les séries.

**b) La plyométrie haute :** 6 à 8 séries x 6 à 8 bonds avec variantes. Récupération de l'ordre de 5' entre les séries.

### c) Le travail Bulgare :

**Exemple 1 :** plyométrie haute et plyométrie basse enchaînées, 4 à 8 séries x 6 à 10 bonds. Récupération de l'ordre de 5' à 7'.

**Exemple 2 :** plyométrie lourde, squat à 50% x 6 répétitions+ plyométrie concentrique haute, saut sur un plinth de 80cm de haut + travail dynamique concentrique avec charge, 70% x 6 répétitions.

Le choix du squat suppose une approche réfléchie en ce qui concerne la charge à utiliser, afin que le travail proposé soit moins traumatisant et puisse garder son explosivité.

Pour cet exercice, les membres inférieurs doivent déplacer la charge additionnelle (barre) mais aussi la masse que représente le buste de l'athlète. C'est la somme des deux qui doit représenter environ 50% de la force maximale volontaire, la charge additionnelle seule doit donc être inférieure.

Exemple : 1 RM : 100kg

Poids de corps de l'athlète : 80kg

Poids du buste : environ 60% du poids de corps = 48kg

1RM + poids du buste : 100kg + 48kg = 148kg

Charge additionnelle de travail en plyométrie:

148kg : 2 = 74kg – 48kg = 26kg

**Durée des cycles : de 3 à 4 semaines en fonction des pratiquants, de leurs besoins et de la méthode utilisée.**

## LES EFFETS ATTENDUS

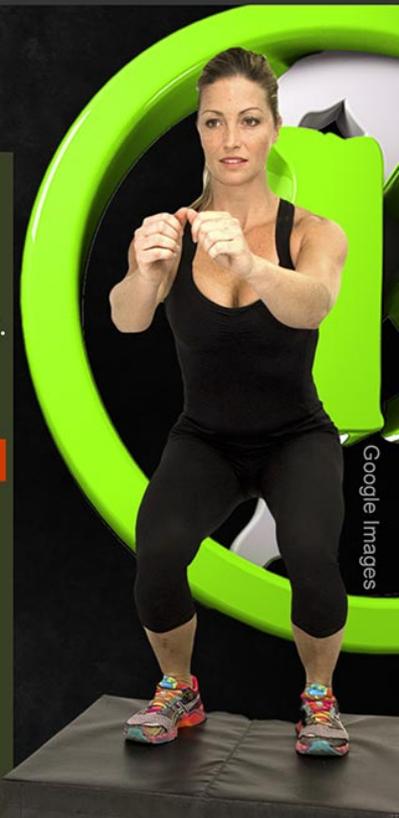
Sur un travail de plyométrie basse, les effets sont immédiats;  
Sur un travail de plyométrie haute, on peut compter un temps d'adaptation plus ou moins long en fonction des pratiquants;  
Sur un travail Bulgare le temps d'adaptation et les effets attendus peuvent être plus longs et toujours difficiles à cibler car fonction de l'aptitude du pratiquant. Si l'entraînement combine de multiples méthodes des effets retard (surcompensation) plus importants sont à envisager, liés à la fatigue accumulée qu'il est difficile de chiffrer.

L'entraînement de la force explosive nécessite une certaine rigueur qui se caractérise par des précautions et des consignes :

Un échauffement bien conduit de l'appareil locomoteur qui visera à réduire le risque d'accidents ostéo-articulaires ;  
Des étirements musculaires de préparation à la séance (de courte durée, réflexe myotatique) qui permettront de réduire le risque d'accidents musculo-tendineux

Une bonne technique gestuelle, indispensable pour garder toute l'efficacité motrice en évitant les risques traumatiques ;

Des mesures particulières concernant le matériel utilisé : vérification de son état.



## BLACK PROTEIN®

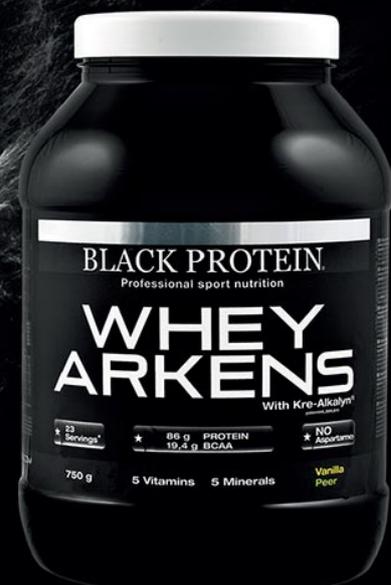
### Dosage optimisé

86 g de Protéines pour 100 g

19,6 g de BCAA pour 100 g

Krealkalyn - 5 Vitamines - 5 Minéraux

### 12 Parfums



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



Rejoignez-nous sur Facebook

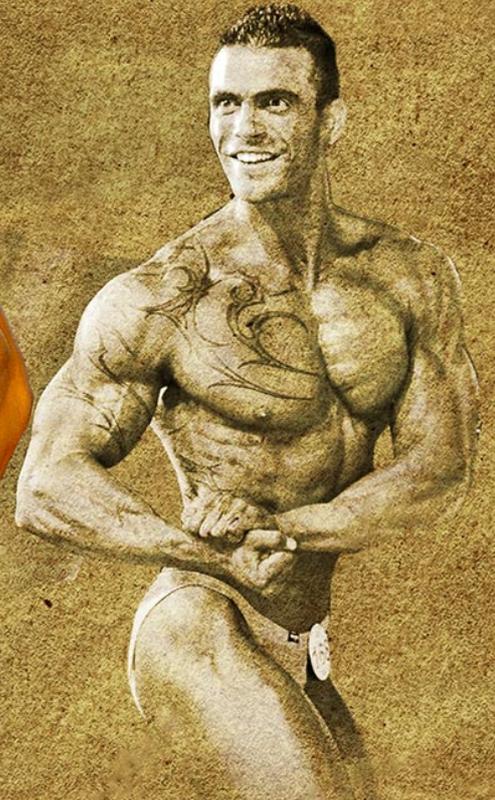


**LUDOVIC  
MOSCOSO**

**SPONSOR**



contactez  
Ludovic  
MOSCOSO



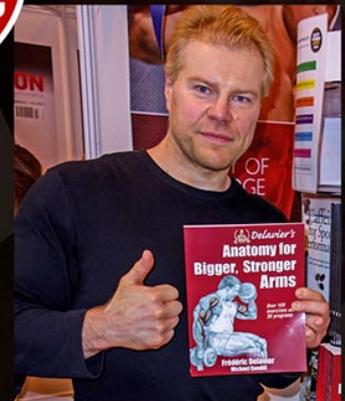
**WANTED**

# TOM PLATZ



2ème  
partie

## Le poète de l'entraînement musculaire



Extrait d'une interview de 2003  
réalisée par **Michael GUNDILL**



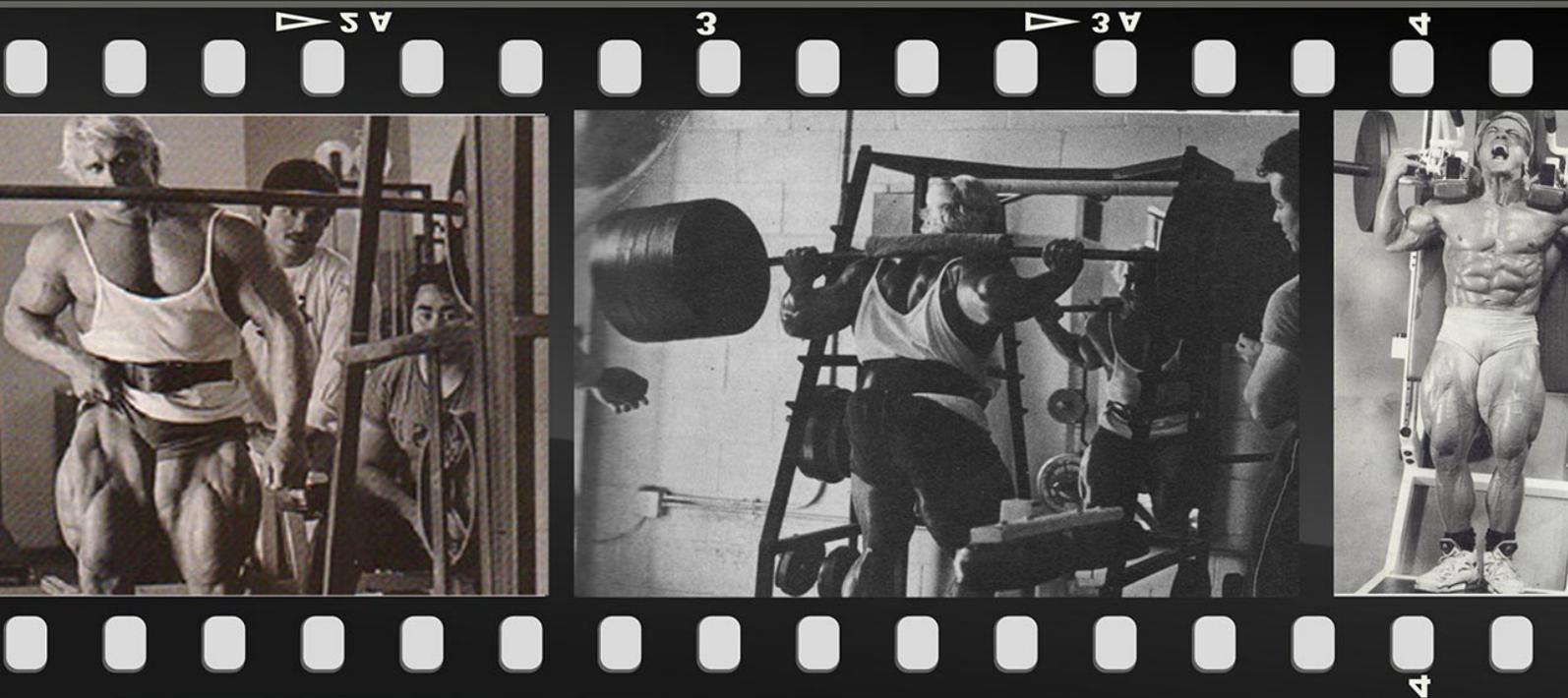
**Michaël :** Je voudrais parler de l'échec musculaire. Certains culturistes préfèrent s'arrêter avant d'atteindre l'échec, certains terminent leur série à cause de l'échec musculaire, d'autres comme toi vont bien au-delà de cet échec. Cette dernière méthode est-elle la plus productive lorsque l'on désire gagner de la masse musculaire ?

**Tom :** Certainement pas pour tout le monde. Il faut garder à l'esprit que c'est seulement une technique. Une technique qui a très bien marché pour moi en tous cas. Mais il faut que je te dise qu'en repoussant les limites de la fatigue musculaire, les risques augmentent de plus en plus, alors que les bénéfices n'augmentent que très très peu.

Donc, plus je m'entraînais de manière intensive, plus il y avait à gagner, mais plus je devais aussi en parallèle faire attention aux dangers inhérents à cette technique. Le ratio risques/bénéfices est de plus en plus élevé au delà de l'échec musculaire classique. Mais comme je l'ai dit plus tôt, **je n'allais pas au-delà de l'échec à tous les entraînements.** Cependant mes muscles réagissaient très bien lorsque je les poussais vraiment à fond. **Mais encore une fois, gardez à l'esprit qu'il ne s'agit que d'une technique pour prendre de la masse musculaire, pas d'une fin en soi.** Cependant, en prenant ce chemin fréquemment, mes muscles répondaient de manière réellement très favorable.

**Michaël :** Tu disais aussi que tu devenais le muscle que tu travaillais. Peux-tu nous expliquer cela ?

**Tom :** Les termes temps et tension me reviennent à l'esprit. Lorsque j'entraînais mes biceps, j'étais tellement concentré sur la tension que j'y mettais, que quand j'atteignais l'échec musculaire, chacun des autres muscles de mon corps m'aidait à mettre plus de tension dans les biceps. La tension était tellement préminente dans ma tête et dans mon psychisme que le muscle que j'étais en train d'entraîner était la seule chose qui avait de l'importance. J'étais tellement concentré sur ce muscle, qu'à ce moment de l'entraînement je n'avais aucune autre existence. Ma seule existence, ma seule raison de vivre était la tension dans ce muscle. Une tension extrêmement profonde. J'étais tellement concentré sur mon muscle qu'il n'y avait plus de vie ni plus aucune existence en dehors de lui. En essence j'étais devenu mon propre muscle. La tension dans le muscle était devenue comme sa nourriture, comme sa drogue. Il fallait toujours plus de tension.



**Michaël :** A la fin d'une série, tu restais dans la position de contraction et dans la position d'étirement (ou les 2 successivement) ? Combien de temps restais-tu dans de telles positions extrêmes ?

**Tom :** Je ne restais pas très très longtemps. A la fin d'une série je voulais juste continuer à développer la tension dans le muscle. Mais ceci ne durait que quelques secondes. Je ne pouvais tolérer en particulier la position d'étirement que quelques secondes.

**Michaël :** Tu sentais donc bien la douleur musculaire ?

**Tom :** Oui je sentais la douleur. Il s'agit d'une conséquence négative de la tension infligée aux muscles. Parfois je pouvais sentir les tendons commencer à se décrocher du muscle. C'est abusif, ce n'est certainement pas bon. (Note : la position d'étirement auquel Tom fait référence est une position tout à fait exagérée, et qui était parfois accentuée par son partenaire). La blessure devenait imminente. Il fallait s'arrêter, sinon il aurait été impossible de remettre ça avant une longue période à cause de la déchirure.

**Michaël :** Beaucoup de culturistes ont tendance à s'écrouler lors de la phase négative du mouvement. Au contraire, lorsque tu retenais cette phase, tu étais extrêmement fort. D'où cette force était-elle originaire ? De l'entraînement ou de ta génétique ?

**Tom :** Je pense que c'est à force de m'entraîner que j'ai développé cette capacité. Mais j'ai aussi une bonne capacité génétique qui est induite par une présence massive de fibres de type 2B et un peu 2A dans mes muscles. L'avantage des fibres 2B est qu'elles permettent une tolérance maximale de la phase négative du mouvement.

**Michaël :** Parlons maintenant des courbatures. Après un entraînement étais-tu habituellement courbaturé ou n'avais-tu que très rarement des courbatures ?

**Tom :** Après des séries intenses de squat j'étais extrêmement courbaturé, mes cuisses se mettaient à retenir énormément d'eau. Il m'était difficile de marcher pendant plusieurs jours. 24 à 48 h après un entraînement de squat, j'étais courbaturé et ces courbatures duraient 2 à 3 jours. (Note : Les 2-3 jours que durent les courbatures de Tom sont extrêmement courts, ce qui témoigne de capacités de récupération extrêmement rapides).

**Michaël :** T'entraînais-tu sur la courbature ou attendais-tu qu'elle dis-paraisse ?

**Tom :** J'attendais qu'elle disparaisse. Je faisais de la thalassothérapie ou de la récupération active comme des entraînements très légers, où j'étais très très loin de mon potentiel maximum. Je me concentrais sur des poids extrêmement légers. J'utilisais aussi les étirements.

**Michaël :** Tu visualisais tous tes entraînements à l'avance. Le faisais-tu la nuit avant l'entraînement ou au matin de cet entraînement ?

**Tom :** Je le faisais la veille au soir. Mais la plupart du temps, je visualisais mes entraînements des semaines et des semaines avant que ceux-ci se produisent effectivement. Je réfléchissais à l'entraînement que je voulais créer, j'en faisais des rêves la nuit. Je me réveillais le matin en ayant l'impression que je m'étais entraîné. Une fois à la salle je savais ce qu'il fallait faire parce que j'avais déjà été mis en situation grâce à mon rêve.

**Michaël :** Que faisais-tu lorsque tu sentais que l'entraînement tournait mal ?

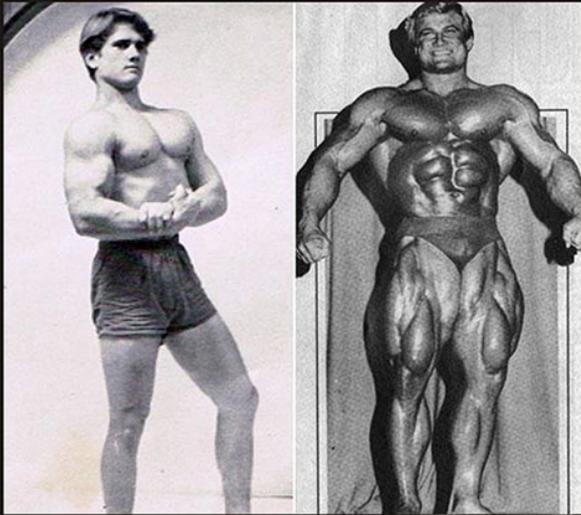
**Tom :** Il y a quelques fois où je sentais que l'entraînement n'était pas productif. Je quittais la salle comme ça. D'autres fois j'appelais mon partenaire et je lui disais "Tony je ne le sens pas aujourd'hui". Et je prenais un jour de repos. "Donnons-nous rendez-vous plutôt demain". D'autres fois, malgré tout, j'allais à la salle et j'arrivais à bien m'entraîner. Là encore il n'y avait aucune règle. Cependant je ne forçais jamais mon corps à faire une chose qu'il ne pouvait pas tolérer. J'écoutais mes muscles, j'écoutais ma tête et je m'assurais que tous deux avaient pris le repos nécessaire avant de me lancer dans un entraînement intense. Je m'assurais toujours d'être frais et dispos avant de me lancer dans l'entraînement. Je pense que c'est ce facteur qui m'a permis de survivre à tous ces entraînements super-intenses. Tout le succès que j'ai eu a dépendu de cette capacité à savoir me reposer au moment critique.

**Michaël :** Que faisais tu pour accélérer la récupération ?

**Tom :** J'allais à mon bureau et je me lançais à fond dans le travail. J'appelais des amis parisiens au téléphone (rires). J'essayais de faire toutes les choses possibles à condition qu'elles ne soient pas physiques. Je me concentrais et prêtais toute mon attention à des choses non physiques.



Photos Google images auteur non identifié



**Michaël :** De 1980 à 1982 tu as gagné énormément de masse. **Qu'aurait été Tom Platz sans les stéroïdes ?**

**Tom :** Il est indéniable que les stéroïdes placent le muscle dans un environnement plus favorable à la croissance. **Cependant les stéroïdes ne créent pas les champions.** C'est en croyant en vous- même que vous deviendrez un champion.

**Michaël :** Jusqu'où aurais-tu pu aller sans utiliser les stéroïdes ?

**Tom :** A ce moment-là le principal objectif était de vraiment croire en moi. J'ai commencé à faire confiance à ma voix intérieure, et plus je me faisais confiance, et plus je faisais confiance à Dieu, plus je progressais, et plus je réussissais en tant que culturiste. Plus j'écoutais cette voix intérieure en ce qui concernait mes alternances de périodes d'entraînement et de repos, plus ma progression a été rapide. Je ne pense pas que des stéroïdes puissent vous donner cela. Les stéroïdes peuvent être un point d'appui, mais ce n'est pas eux qui vous propulseront au sommet. Je connais beaucoup de gens qui prennent des stéroïdes, et qui ne ressemblent à rien du tout.

Les stéroïdes sont au culturiste ce que la caféine et l'aspirine sont aux hommes d'affaires. Dirais-tu que la caféine et l'aspirine fabriquent un bon chef d'entreprise ? Dirais-tu que les stéroïdes font un grand champion culturiste ? Dans les deux cas, la réponse est non. J'attribue une action minimale aux stéroïdes en ce qui concerne ma carrière. J'accorde une grosse part de mon succès à la confiance que l'on peut développer en soi-même et à la connexion que l'on peut développer avec sa voix intérieure. Si vous croyez fermement que vous pouvez y arriver, vous y arriverez. Ça c'est en fait la connexion spirituelle dont nous avons parlé précédemment. Cette connexion, cette croyance, c'est cela qui permettra de sentir l'énergie. Les autres finiront par ressentir cette énergie, et c'est là que vous connaîtrez le succès.



**Michaël :** J'ai une vidéo qui a été prise lors d'un Muscle Camp où tu entraînes les cuisses. Elle est très impressionnante.

**Tom :** Impressionnante ou complètement démente.

**Michaël :** Moi je dirais un peu les deux.

**Tom :** Je pense que pour réussir dans le bodybuilding il faut être complètement dément.

**Michaël :** Il y a des moments où il faut être sain d'esprit et d'autres fois complètement fou.

**Tom :** Il faut savoir se lâcher. Et là vous ne pouvez plus être ni normal ni raisonnable. Il y a un autre message que j'aimerais faire passer avant de conclure. Je déplore aujourd'hui que les culturistes ten-dent à ne plus aimer leur discipline, en particulier à la salle de gym. La ferveur de l'entraînement est de plus en plus remplacée par les produits chimiques. Cette perte de ferveur et de passion est aussi visible dans beaucoup d'autres sports.

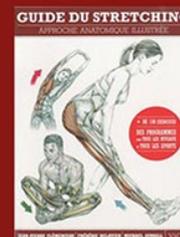
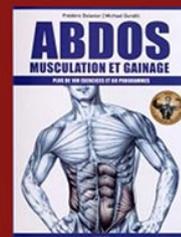
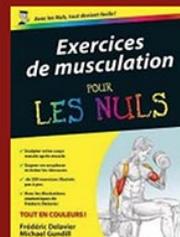
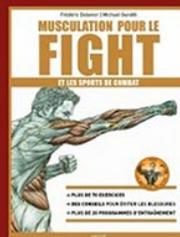
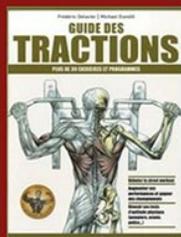
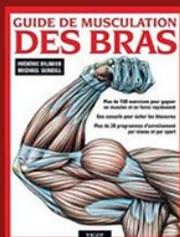
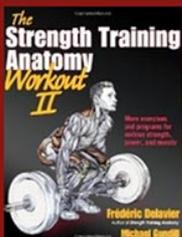
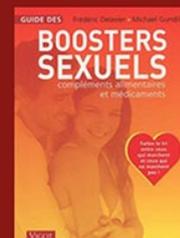
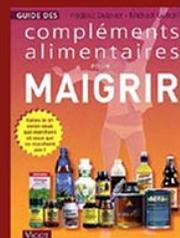
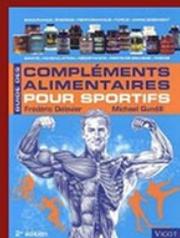
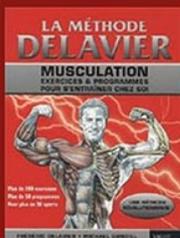
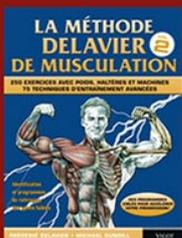
**Michaël :** Penses-tu que les culturistes vont aujourd'hui trop loin ? Lorsque tu faisais de la compétition tu pesais aux alentours de 95 à 100kg. Aujourd'hui pour une même taille les champions font presque 20kg de plus que toi.

**Tom :** Non, on doit essayer d'aller aussi loin que l'on peut. Malheureusement le risque et le prix à payer sont très élevés aujourd'hui. C'est un point qu'il faudra absolument aborder car on ne pourra pas continuer à ce rythme-là dans le futur. Il faut absolument trouver un moyen de réduire l'impact des produits dopants dans le culturisme. Il faudrait que la passion de l'effort se substitue aux stéroïdes.



Photos Google Images

**f Michael GUNDILL**



# BODYBUILDING RULES

Lionel   
**CAMPANA WOLLBRETT**  
Champion de France Men's Classic -180cm 2015

# NO DAYS OFF

N°24



Photos **Eric RALLO**

# 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**

Célèbre dicton « en Mai fais ce qu'il te plait » alors c'est exactement ce que je vais faire. Ce qui me plait c'est de vous apporter ce mois-ci un régale planétaire de toutes catégories que ça soit women's physique, actrice, couturière, mannequin, athlète, ....ce mois ci on peut dire a la place d'aller récolter le muguet, je pense que vous aller avoir du mal a décoller vos yeux de la rubrique de ce mois-ci. N'oublions ont pas cette aussi le mois il y a beaucoup d'anniversaire entre autre celui d'un chroniqueur du magazine. Je vous laisses deviner qui en attendant savourons ce que je vous ai préparer pour ce mois-ci moi je part m'entraîner a la Mecque du gold's gym alors comme les américains disent ici " NOPAINNOGAIN"

## 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 (00) < SHARE ? HELP



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

## Vanessa LENGIES



Sans plus attendre embarquons- nous dans le vol " divertissement" un vol agréable avec une actrice que vous connaissez pour son rôle de " sugar motta " dans la série musicale appeler " Glee ". J'ai croisé dernièrement la belle Vanessa Lengies qui est née et a grandi à Montréal au Canada.

Without further due, let's boarding in the " entertainment " flight wich is a pleasant one . Let me introduce this wonderful talented actress who you may know for her role as " sugar motta " in the popular tv show " Glee ". Recently, I runned in to Vanessa Lengies wich by the way was born and grew up in Montreal , Canada .



# California NEWS

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



## Matt **CHRISTIANER**



IFBB Pro Men's Physique Matt Christianer pourrait prendre sa retraite sportive cette année. En effet, il m'a dit qu'il préférerait se concentrer dans des choses plus importantes. Qu'a-t'il à prouver dans le monde de la compétition ? Matt a un très bon palmarès, même si son rêve était de remporter L' Olympia il a décidé qu'à un moment il faut tourner la page.

IFBB Pro Men's physique Matt Christianer could be ending his career as a competitor in the pro world. Indeed, Matt told me that he wants to invest more of his time in things that are far more important than just being on the stage. Matt should be proud of his journey that he has accomplished in that industry. He has won many pro shows even tho his dream would be to win the Olympia, he has decided that sometimes you have to move on.



Stacey **LINDE**

Est-ce que le nom de **Stacey Linde** vous dit quelque chose ? Stacey est connue pour son grand nombre d'apparition dans le célèbre magazine international " Playboy ". Si vous êtes dans le monde du fitness, bodybuilding, .... Alors vous avez du voir Stacey sur les couvertures du magazine Iron Man, mais aussi Muscular Development, ... effectivement, elle a débuté en tant que mannequin. Aujourd'hui, Stacey est une merveilleuse femme à multi facettes car en plus de sa carrière et l'est devenue une business woman. Elle est la créatrice de sa marque de bikini appelée " Teeny Wingkini " collection pour enfants et adultes est disponible dans le monde entier. Voici le site officiel [www.teenywingkini.com](http://www.teenywingkini.com)

If I tell you, do you know who is **Stacey Linde** ? you may say, probably not. Well let me brief you on who this beautiful woman is. Stacey is known for appeared several times in the world famous glamour magazine " Playboy ". Now, if you're a fan of fitness, bodybuilding, ... then you may have seen her in many magazines such as Iron Man, Muscular Development, ... yes, indeed as she graced the covers. She began her career as a fitness model. Today she resides in Las Vegas and her career has become a multi artist as she's the owner, the CEO, the fashion designer of her Bikini line called " Teeny Wingkini " with the collection is made for kids and adults. Available worldwide. Check out the official website [www.teenywingkini.com](http://www.teenywingkini.com)

# California NEWS

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



**David Morin** TEAM DYMATIZE est une icone, un pionnier, un vétéran dans le monde du fitness. Je ne peux pas imaginer combien de magazine, combien de couvertures ce mannequin a fait depuis ses débuts. Combien d'expos, combien de fontes il a levé depuis qu'il a commencé la musculation. Un parcours comme celui là, c'est 100 % respect . Si vous voulez en savoir plus sur cette incroyable fitness model voici son site officiel [www.getmorin.com](http://www.getmorin.com)

Team DYMATIZE **David Morin** is a fitness icon , we could even say he's veteran of the industry. I cannot imagine how many magazines he's been in ? how many covers he has done since his debut . How many expos ? how many pounds, kilos of weight he has lift since the first day he stepped one foot in the gym ? I have to say , a journey like this it is 100 % respect . If you like to learn more about David , go to his website [www.getmorin.com](http://www.getmorin.com)



**David MORIN**

## Jessica AREVALO

Team SHREDZ Ifbb pro bikini athlète **Jessica Arevalo** était dans les parages lors du weekend de LA fit expo. Ne manquant jamais un entrainement, elle en a profité après la fermeture de l'expo pour venir tard le soir à la Mecque du Gold's gym de Venice ! Ne soyons pas surpris si Jessica nous fait la grâce de monter sur le podium de l'Olympia en septembre prochain qui aura lieu à Las Vegas. Félicitations également, car elle est à deux doigts de franchir les 1 millions de fans sur Instagram ! Team SHREDZ athlete ifbb bikini pro **Jessica Arevalo** was in town for the LA Fit expo. Of course like many others who were there , did make them way in to the mecca after the expo was over including Jessica. She came to blast a beastmode training before going back to the expo the next day. Don't be surprised if she graced the stage at the next Olympia wich would be held in Las Vegas in September .congratulations, Jessica has latterly reached 1 million of followers on **Instagram** ! how about that ?



## Lenny KRAVITZ

Comme je l'ai toujours dit, tout le monde vient au gold's gym de Venice. Donc ne soyez pas étonné si un jour vous croiser une grosse célébrité en train de s'entraîner. Absolument, quelle surprise de voir le chanteur Américain **Lenny Kravitz** s'entraîner à la Mecque pas une fois, pas deux fois, mais pratiquement tous les jours durant son séjour. Ceci encore montre encore une fois que le gold's gym de venice en Californie est unique .Il n'y a pas de salle de gym comme celle là .L'atmosphère, les old schools haltères , ...Le gold's gym de Venice comme on dit c'est " one of a kind " .

I stand by what I said when I say that everyone comes to the gold's gym in venice. Do not be shock or surprised if you ever run into a well known celebrity who is training there. Indeed, I was a surprised to see a longtime singer career Mr **Lenny Kravitz** training at the mecca not once, not twice but laterly everyday for a short period. This once again shows you the gold's gym in venice in California is unique. There are no other gyms like this one whether is for its ambiance, atmosphere , the old school machines, weights , ...but also the décor with all the posters of the one who marked the bodybuilding world plastered everywhere ... The gold's gym in venice is definitely " one of a kind " .



Photos Sebastien Large et Google images

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



**LIKE OUR PAGE**  
CLIQUEZ J'AIME



**JOIN US, SUSCRIBE**  
ABONNEZ VOUS



**SUIVEZ NOUS**  
FOLLOW US



**SUIVEZ NOUS**  
FOLLOW US

**DEVENEZ FAN !**

**TÉLÉCHARGEZ**  
LA VERSION



**100%  
GRATUIT !**



# Julien QUAGLIERINI



«l'Homme orchestre du Body»

par Pierre Mazereau, photos Tibo Norman et photothèque Julien Quaglierini



REPORTAGE DE  
PIERRE MAZEREAU

« Si en bodybuilding, vous faites preuve de détermination, disponibilité, discipline, la réussite est à portée de main ».

Julien QUAGLIERINI, un athlète doté d'une personnalité et d'une volonté fortes et efficaces, faites pour affronter la vie et lutter jusqu'au bout, présente tous les critères d'une telle réussite.

« Sans ambition, il n'y a pas de talent »

Après 18 années de natation, de sport de combat, de musculation et bardé de diplômes, tous dans le domaine des sciences et activités du sport, cet athlète ne pouvait avoir d'autre vocation que celle qu'il exerce actuellement : la compétition ainsi que la promotion du challenge Muscle Mania en France. Si pour l'instant cette manifestation se déroule uniquement sur Paris, il veut en faire la plus en vue en Europe. C'est à cet homme plein d'idéaux, avec son enthousiasme et ses convictions, que nous attribuerons cette citation de Dostoïevski :

« Sauf la naissance, tout le reste peut s'acquérir par le talent, le savoir, l'intelligence et le génie ».

## Un athlète complet dans la lignée de 2 grands noms du culturisme **Marcel ROUET** et **Juan FERRERO**

Photos Google Images



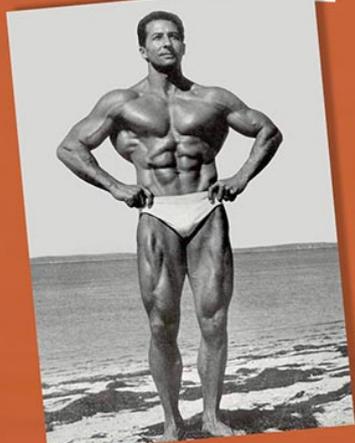
**Marcel Rouet**

**Julien Quaglierini** est né le 9 octobre 1981 à Avignon et vis désormais aux USA, depuis 3 ans. Originaire du sud de la France, il a continué à privilégier le soleil dans sa vie, puisqu'il a choisi Miami Beach pour résidence.

Julien est un athlète complet qui aurait pu être l'émule de Marcel ROUET pour le physique et sa multitude de diplômes et de livres connus dans le monde entier et qui n'avait cessé dans ses nombreux ouvrages de prôner le rapport d'égalité taille/poids.

Avec son 1m80 pour 80kg ainsi qu'une parfaite symétrie, Julien en est le modèle.

De Juan FERRERO, premier Mr Univers NABBA, Julien comme Juan s'illustrera dans des défis sportifs sans commune mesure avec cependant une attirance toute particulière pour les arts martiaux et la natation qu'il va pratiquer pendant plus de 10 ans.



**Juan FERRERO**

### **Doté d'un baccalauréat scientifique, il glane tout azimut les diplômes sportifs, pour cibler sa profession**

1999 : Baccalauréat série S (scientifique)  
2002 - 2003 : Licence et Maîtrise STAPS Mention Education et Motricité (UFRSTAPS de Montpellier)  
2003 - 2004 : Préparation à l'agrégation EPS (UFRSTAPS Montpellier) et CAPEPS (Admissible)  
2005 : Brevet d'état HACUMESE (Haltérophilie, Culturisme, Musculation Educative Sportive et d'Entretien) à l'UFRSTAPS de Montpellier  
Préparateur physique de sportifs de haut niveau (Certificat de compétence, CREPS de Montpellier)  
2006 : Master 2 Domaine Science et Technologie de la santé, Mention Science du mouvement humain Spécialité Ingénierie et Ergonomie des Activités Physiques et sportives (UFRSTAPS Montpellier, diplôme universitaire professionnel national BAC + 5)  
Des diplômes qui vont lui permettre d'exercer sa profession et de s'épanouir comme : Préparateur physique, Promoteur de show fitness et Model fitness.

### **Des ambitions à donner des complexes**

Outre sa profession d'entraîneur, il est actuellement Model dans une agence à Miami Beach : Mega Model, et une à Paris : Sport Model, Julien nous confit qu'il aime également la musique qui fait partie de ses passions. « La musique fait partie de mes passions, je me plais à chanter en jouant de la guitare que je pratique depuis plus de 15 ans. J'ai également fait du théâtre notamment à Method Acting à Paris où j'ai pu apprendre des techniques de l'Actor Studio, mon plus grand rêve étant de jouer dans un Blockbuster Américain ».



## Las Vegas 2015

### La découverte de son sport et son orientation

« Vers l'âge de 14 ans, j'ai eu comme un déclic en voyant des photos de culturistes comme Arnold Schwarzenegger notamment, et j'ai de suite voulu m'y mettre. A ce moment là, je ne connaissais rien à la discipline et j'ai commencé à faire chaque jour des pompes et des abdos dans ma chambre ».

Bien qu'admirateur d'Arnold, comme de ceux qui lui succéderont, il donnera sa préférence à une fédération d'athlètes moins hard, avec une attirance vers de nouveaux styles de présentation qui voit le jour aux Etats-Unis et s'impose rapidement dans le monde entier. C'est l'américain **Louis ZWICK** qui en est l'instigateur et le créateur de **MUSCLE MANIA**, un show qui cumule une présentation : Mode, Sport et Athlète dont Julien deviendra son bras droit et le coorganisateur pour Paris, sans pour cela quitter la compétition.

L'avenir pour lui est de continuer à partager et enseigner au mieux sa discipline aux futurs champions. Continuer à faire des stages de préparation aux compétitions avec des conseils diététiques et d'entraînement, mais également continuer à organiser et promouvoir les compétitions naturelles.

### Une admiration sans commune mesure pour le body et les sports de combat

« Les sportifs comme les acteurs qu'il admire le plus sont tous issus du bodybuilding que ce soit SCHWARZENEGGER, Bruce LEE, Jet LEE, Chris COKK, ou plus près de son choix body, Jeff SEID qui fut dans le top 5 à l'Olympia Men's Physique comme ULISSES vainqueur de Muscle Mania Pro.



Avec 2 PRO de Muscle Mania Siméon PANDA & ULISSES

Il privilégie les arts martiaux pour son passage Sport

### Titres, entraînement et diététique

Tout débute à Paris, où il remporte le Muscle Mania en 2013. Puis étant sélectionné, il tente sa chance au Muscle Mania Physique Univers à Miami où il termine 11ème. L'année suivante, il fait 4ème au même concours toujours à Miami. Cette année 2015, à Las Vegas, il réalise son meilleur classement avec une 2ème place au Mens Model et ainsi qu'une 5ème place au Physique Pro. Pour en arriver là, il suit un entraînement à haute intensité abdos et cardio inclus, de 1 heure à 1 heure 30, toute l'année 6 jours sur 7. Mais le plus difficile reste la diététique, où il essaie globalement de rester propre toute l'année.

« **Mon alimentation est organisée sous forme de cycle où je modifie uniquement la portion de glucide selon les jours, ce qui fonctionne très bien sur moi.**  
**Globalement j'ai un jour très bas en glucide»**

**par exemple 1er jour bas :**

**Repas 1 petit déjeuner :** 60 g de flocons d'avoine et 4 blancs d'oeuf avec 1 jaune

**Repas 2 déjeuner :** 150 g de viande blanche, légumes verts et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Repas 3 :** 30 g de whey protéine + 1 pomme + une poignée d'amandes et noix

**Repas 4 dîner :** 150 g de viande blanche, légumes verts et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Repas 5 :** 4 blancs d'oeuf avec 1 jaune et 1 pomme

**suivi de 2 jours hauts avec :**

**Repas 1 petit déjeuner :** idem au 1er jour bas

**Repas 2 déjeuner :** idem au 2ème jour bas + 180 g de riz basmati (ou pâtes complètes ou patates douces)

**Repas 3 :** 2 barres protéines Quest

**Repas 4 dîner :** idem au repas 2 haut du 2ème jour bas

**Repas 5 :** idem au repas bas du 1er jour bas  
15 jours avant la compétition selon ma condition, je fais 2 jours bas suivi de 1 jour haut puis la dernière semaine 5 jours bas voire sans glucides puis recharges sur 2 jours ».



**Ses ambitions et son avenir**

« Je souhaiterais continuer à développer une meilleure image du culturisme en prônant une pratique saine et naturelle. Continuer à promouvoir et organiser le Muscle Mania Paris et en faire le plus beau show de fitness et bodybuilding Européen. »

Quant à son avenir il souhaite de continuer à partager et enseigner au mieux sa discipline aux futurs champions. Continuer à faire des stages de préparation aux compétitions avec conseils diététiques d'entraînement, sans cesser pour autant d'organiser et promouvoir les compétitions naturelles.

**Profiter pleinement du bonheur actuel**

Il dit de son mariage en janvier dernier, en petit comité au bord de la mer en Floride être le plus beau jour de sa vie. En parfaite symbiose avec l'être aimée puisqu'ils partagent aussi les choix culinaires. « Même si le plus souvent c'est ma femme qui cuisine, j'essaye de trouver des recettes diététiques originales qui puissent coller à mon régime ». Quand ils se sont rencontrés, sa partenaire connaissait l'enthousiasme qu'il portait à son sport, et depuis il a la chance qu'elle le suive partout et le soutienne chaque jour dans sa passion.



**Son métier est sa passion.**

Ses études il les a toujours suivies dans les sciences du sport et des activités physiques et sportives sous le soleil du sud de la France, dans lequel il a passé plus de 10 ans ainsi que près de St Raphaël où il y passait ses vacances d'été en famille, étant enfant. Mais pour vivre de sa passion, ils ont choisi de s'expatrier en Floride où là-bas l'été dure toute l'année.

**La compétition, le stress et les émotions**

« Lorsque j'ai commencé la compétition, il y a plus de 10 ans en FFHMFAC, ma famille a pris un peu peur lors de ma 1ère préparation.

J'avais perdu beaucoup de poids et ils s'inquiétaient de ma santé car c'était tout nouveau pour eux. Aujourd'hui ils comprennent et me soutiennent dans cette pratique saine et naturelle du culturisme.

La compétition en culturisme est le résultat de plusieurs années de travail et plusieurs mois de préparation intense jugés sur une journée précise où l'on doit être au top de notre forme. On est donc à la fois excité, stressé, et nos émotions sont démultipliées.

Je suis quelqu'un qui ne parle pas beaucoup en règle générale et qui n'exprime pas forcément ses sentiments. Le fait de me présenter en public me permet de m'extérioriser et me procure un grand bien ».

**Des regrets ! Il n'en a pas**

« Je ne regrette aucune période de ma vie, les moins bonnes comme les meilleures. Elles m'ont permis d'évoluer et d'atteindre les objectifs que je me fixe chaque jour. Quant aux mauvais souvenirs, on essaie souvent de les oublier, mais rien ne me vient à l'esprit à l'instant ou j'écris ».

**Hymne au Soleil pour son amour et sa passion**

« Le soleil vient caresser sa peau pour les plus douces sensations. Il illumine ses jours les plus beaux et le chemin de sa passion. Quand il se couche au dessus d'une mer qui ne peut que rougir, Il embrase son cœur pour une passion qu'il ne peut définir ».

**Pierre Mazereau**

Mais ne vous y trompez pas il prend également le temps de vivre avec ceux qu'il aime, sa femme et sa famille et ses autres distractions favorites, le cinéma et la musique.

Et Julien termine en adressant un vibrant remerciement à BODYBUILDING-RULES et son créateur Eric RALLO GIUDICELLI, pour lui faire l'honneur d'une telle parution dans son magazine qu'il reconnaît d'une grande qualité tant par le graphisme que son contenu des plus éclectique. Une reconnaissance qu'il s'engage à promouvoir aux Etats-Unis.

Contact : [julienquaglierini@gmail.com](mailto:julienquaglierini@gmail.com)

Facebook : [sportmodeljulienquaglierini](https://www.facebook.com/sportmodeljulienquaglierini)

site : [www.julienquaglierinifit.com](http://www.julienquaglierinifit.com)



par **AIKI**  
**SHAREFITNESS.FR**



# COMMENT JE FAIS POUR CHOISIR MES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



**'SHAREFITNESS A VOCATION DE DONNER DES PISTES PLUTÔT QUE D'APPORTER DES SOLUTIONS « CLEF EN MAIN », QUI NE SERAIENT PAS ADAPTÉES À CHACUN.**

De ce fait, la première chose à faire me concernant, est de savoir quoi prendre en terme de supplémentation. Cela m'est devenu très simple depuis que je suis guidé par mon coach Patrick Ostolani, car il me précise ce qui me conviendra le mieux... Et contrairement à ceux que vous pouvez imaginer, il n'y a pas tant de choses que cela.

Car le complément reste « complémentaire » de ma diète, cette dernière devant être irréprochable. Au tout début, lors de l'achat, je prenais le moins cher et avec un bon goût. Mais cela ne garantissait pas forcément que ce soit un bon complément pour moi. Si nous prenons une whey et qu'il s'avérait que pour le goût, beaucoup de sucre soit ajouté ... Ce ne serait pas forcément un bon investissement. Alors je regarde d'abord qui a bonne réputation. La marque qui répond à ses clients sans censure sur les réseaux sociaux, qui détaille les compositions ... Ensuite en regardant une composition (si il est réellement écrit ce qu'il y a dedans) j'affine. Après en ce moment je dis Oui, j'aimerais bien ne consommer que de la protéine bio native de lait. Mais c'est comme ne consommer que de la viande bio. Les temps sont durs alors j'achète une viande dont le rapport qualité prix est correct. Pareil pour le supplément. Ce sera de la fromagère. Mais je choisis la marque qui ne va pas me mettre des concentrations « bidons » avec ajout d'ingrédients pour cacher la misère.

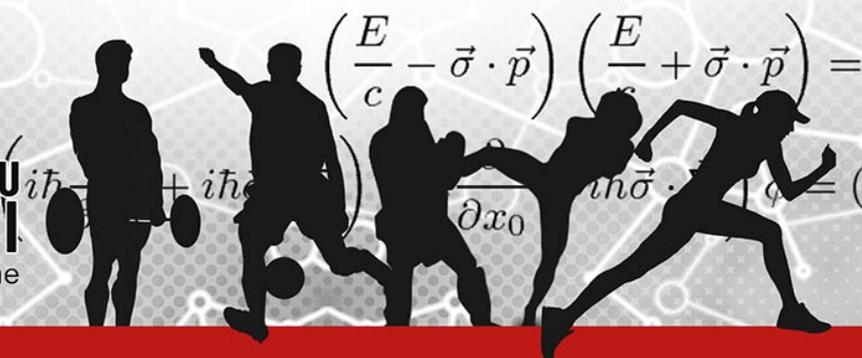
Je commence toujours par des petits pots. Ainsi si je n'aime pas, ou si je ne reçois pas la commande (sait on jamais) je serais moins déçu. Pour les boosters je préfère prendre les plus simples mais efficaces. Donc cela passe par un essai. Sinon je me le fais moi-même. Un peu de caféine. Bêta alanine. Arginine éventuellement.

J'apporte plus d'importance pour certains compléments aidant à la récupération. Que ce soit pour les articulations, les muscles ... Alors il n'y a pas de secret. Et un conseil : si tu trouves une marque qui te semble correct, honnête, partage ton avis sur les différents sites et réseaux sociaux. Pareil si tu trouves l'inverse.

# SCIENCE & SPORT



**PAUL MATTHIEU CHIARONI**  
Interne en Medecine

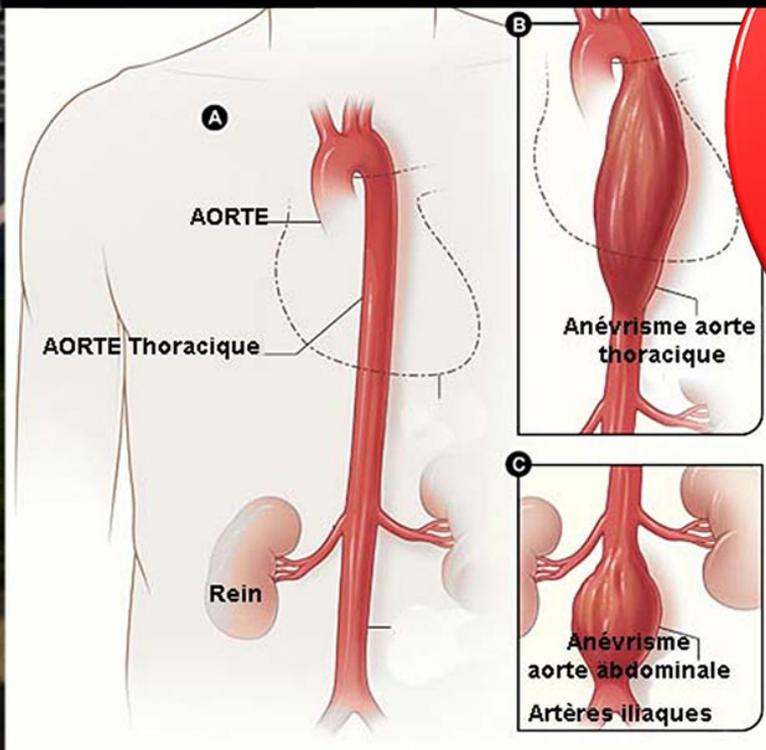


Retrouvez Paul Matthieu sur :

# DISSECTION DE L'AORTE



SHAPE FITNESS.FM



photos google images

# Santé & Bien-être



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

# REBOND GLUCIDIQUE

photos google images



COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY

## BALANCE SODIUM / POTASSIUM

*La clef du bodybuilding en compétition : "le rebond"  
La mauvaise gestion du "rebond" peut vous faire perdre plusieurs places au classement et des mois d'entraînement. Un voile d'eau sur les cuisses, un aspect dégonflé et pas assez dur, c'est la victoire qui passe à côté !*

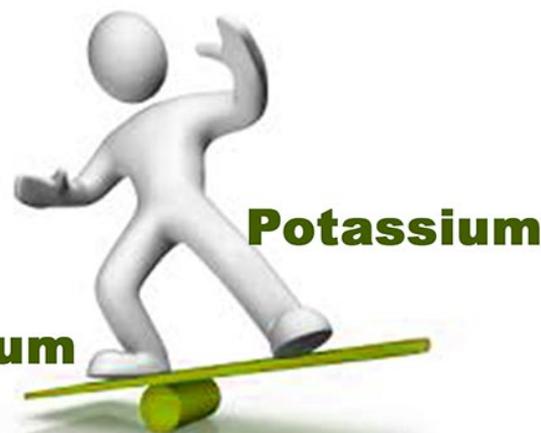
On à tous (compétiteurs) vécu un jour ce problème, car cette prouesse physiologique ne dure que quelques heures.

### **Comment bien faire un rebond glucidique et une balance sodium/potassium ?**

Cette métamorphose est la mise en œuvre réussie d'une décharge glucidique suivie d'un rebond. Cette technique qui nécessite des re-dosages importants (mais temporaires) de la consommation de glucides, de sodium et d'eau, peut modifier l'apparence de la musculature de façon quasi miraculeuse.

Ce processus crée une illusion passagère pour paraître beaucoup plus durs car, en réduisant parallèlement la rétention d'eau, on parvient à leur donner un aspect plus dense.

**Voici mon rebond glucidique, il peut vous servir d'exemple :**



## **10 jours avant la compétition Augmentez l'apport de sodium**

10 jours avant le début du programme de réduction glucidique, augmentez votre consommation de sodium, c'est-à-dire de sel de table ordinaire. Le plus simple est de saler davantage tous les aliments consommés à chaque repas. L'élévation de l'apport de sodium provoque une rétention d'eau dans l'organisme et abaisse le taux d'aldostérone, hormone qui retient l'eau. Maintenez cette forte consommation de sel jusqu'à la veille du début du rebond glucidique.

## **Buvez davantage d'eau**

Quand l'apport en sel est augmenté, il est important d'augmenter votre consommation d'eau. Une plus forte hydratation prépare le corps pour une meilleure définition musculaire.

## 7 à 8 jours avant la compétition

### Réduisez les glucides

C'est là que démarre véritablement le programme de restriction glucidique. Privilégiez essentiellement les sucres complexes qui, par ailleurs, seront consommés en début de journée (100 gr environ). Toutefois, pendant ces 3 à 4 jours, la quantité de glucides simples pris avant et après l'entraînement sera maintenue à environ 50 gr répartis entre ces 2 repas. Quand on opère une restriction des sucres, les réserves de glycogène musculaire commencent à décroître. À cause de cette baisse, le corps se met à amplifier la production des enzymes de stockage du glycogène. Quand, par la suite, on augmente la quantité de sucres consommés, ces enzymes aident à stocker le surplus de glucides sous forme de glycogène nouveau, ce qui confère un aspect plus dense aux muscles.

## Augmentez légèrement les protéines

Certains pratiquants se trompent au cours de cette phase. Quand il y a restriction glucidique, on doit augmenter l'apport de protéines afin d'éviter la fonte musculaire. Ainsi, pour profiter de l'effet d'épargne musculaire sans inhiber la déplétion des réserves de glycogène, on augmentera la consommation de protéines. Consommer 3 à 4 gr de protéine par kg de poids de corps.

## Entraînez-vous en séries longues

Quand on diminue les glucides pendant 3 à 4 jours, il faut faire des séries longues (soit 15 à 20 reps par série) et réaliser 50% de séries de plus que la normale. Par exemple, si vous effectuez habituellement 10 séries pour les biceps, visez un total de 15 séries (soit une augmentation de 50% du volume de travail) et 15 à 20 reps par série. Bien sûr, pour assurer un tel volume, il faudra diminuer vos charges. Toutefois, l'objectif ici est de faire baisser les réserves de glucides: l'augmentation du volume de travail est un moyen très efficace pour y parvenir. On en revient à cette notion de surcompensation. Plus on vide les stocks de glucides, plus on pourra les renflouer au cours du rebond, si bien que les muscles auront l'air plus gros et plus pleins.

## 3 à 4 jours avant la compétition

### Le rebond glucidique

Après la restriction glucidique additionné avec un volume élevé d'entraînement, vos muscles auront très peu de carburant et seront plats et dégonflés. Il est temps de relancer les glucides. Évitez les fruits et le sucre rapide, je vous conseille les glucides complexes: le riz blanc et le riz brun, les pommes de terre, les patates douces, les flocons d'avoine, les pâtes. Votre corps à besoin de glucides pour fabriquer son glycogène, ces nutriments vont être stockés directement dans les muscles. Je suggère de consommer au minimum 7 à 10gr/jour de glucides par kg de poids de corps.

## Réduisez le sodium

Supprimez le sel de votre alimentation. Quand la concentration en sodium décroît, on assiste à une modification du taux d'aldostérone qui va favoriser la pénétration de l'eau dans les muscles (fabrication du glycogène) pour un aspect musculaire plus sec. Il est inutile d'éliminer le sel totalement en mangeant des aliments sans sodium.

# Santé & Bien-être



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

## Réduisez la consommation de protéines.

Pour la recharge glucidique, diminuez l'apport en protéines, pour maintenir votre ration calorique, limitez-vous à 2 gr de protéines par kg de poids de corps



## Buvez moins d'eau

À présent, diminuez votre consommation d'eau à plus ou moins 3 verres. Étant donné que les glucides ont besoin d'eau pour être transformés en glycogène musculaire, les muscles compensent en puisant dans l'eau sous-cutanée. Résultat, une moindre rétention d'eau sous la peau et un physique à l'aspect plus dur.

## Détente et pas de musculation

Je vous conseille le repos complet. Les jours de repos favorisent une recharge optimale des glucides. En fait, dans la mesure du possible, on évitera toute dépense d'énergie de manière à permettre aux muscles de se remplir au maximum. S'entraîner pendant le recharge empêche l'effet rebond du muscle, c'est peut-être pour cette raison que beaucoup de bodybuilders semblent avoir des muscles plus rebondis quelques jours avant une compétition.

## Le jour de la compétition Congestionnez et montez sur les planches

20 minutes avant la compétition, commencez à chauffer. Utilisez des charges légères ou faites des mouvements isométriques. Travaillez avec des mouvements lents et à pleine amplitude, ressentez la contraction et la congestion des muscles. Faites des séries courtes pour ne pas utiliser trop vos glucides. Ce jour-là, vous afficherez peut-être la meilleure condition physique de votre vie.

## A régler sur mesure.

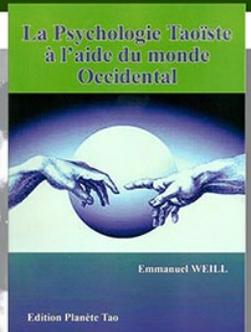
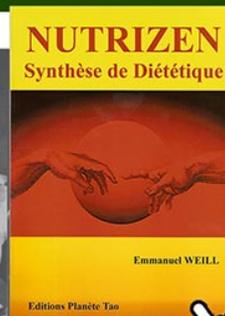
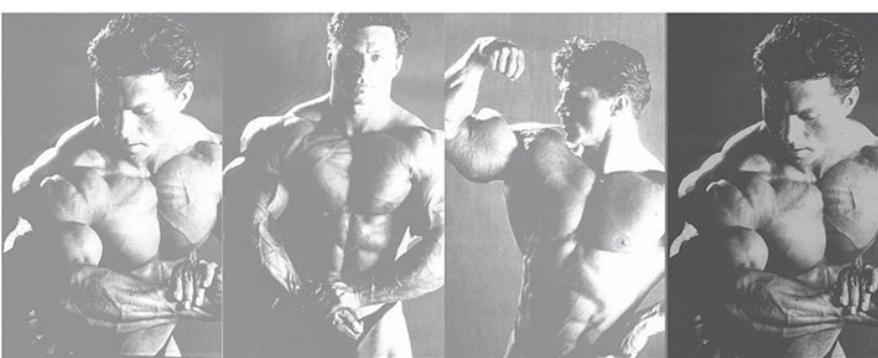
Ce rebond est la structure du principe de décharge et recharge, il faut le régler en fonction de chaque individu, en fonction de son métabolisme, de son pourcentage de tissu adipeux, de son état de santé.

C'est un réglage subtil, une prouesse physiologique qui opère avec les mécanismes de réaction chimique du corps.

Des préparateurs y rajoutent parfois des substances externes comme des diurétiques, du potassium, de l'insuline, etc.

Je vous conseillerais de ne pas brûler les étapes et apprendre à maîtriser les réactions naturelles de votre corps sans alchimie !

Ps : Un autre secret : Il m'est arrivé d'utiliser ce rebond (dans ses grands principes) en prise de masse, dans le but de **débloqué une prise de volume**. Vous pouvez retrouver mes articles et ma préparation sur le blog de mon site [www.wforfitness.fr](http://www.wforfitness.fr) ou sur ma page facebook **Emmanuel WEILL athlète**.



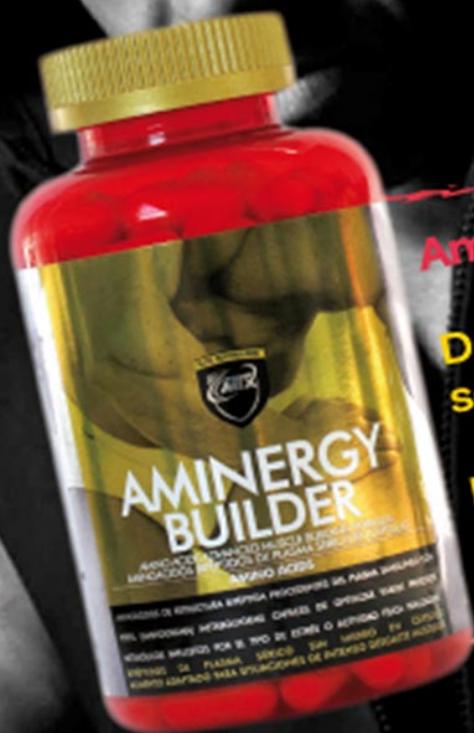
# CDS

GROUPE DISTRIBUTION SERVICES

IMPORTATEUR EXCLUSIF  
FRANCE / DOM-TOM / CORSE  
[www.fitness-gds.fr](http://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 !

# COACHING SCÉNIQUE



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

## TÉMOIGNAGES DE 4 ATHLÈTES

### Après la 1/2 Finale **IFBB SUD**

**f** Karen-Trainer-Coaching-Scénique

Remerciement aux salles  
[www.fithouse.fr](http://www.fithouse.fr)  
et [www.fit-tonic.com](http://www.fit-tonic.com)



Photo Frédéric Ramousse

### Thaïs AV - Bikini **f**

«Ce que représente le posing pour moi est sûrement la chose ou le détail le plus important, le dernier maillon qui a fait la différence dans une préparation. Avoir un corps c'est une chose, le mettre en valeur en est une autre.

Prendre confiance avant d'aller sur scène a été facile après le travail que Karen avait fait sur moi.

J'ai aimé voir le travail avancer dans le miroir comme à la salle, savoir trouver l'angle parfait pour présenter ses courbes, prendre de l'aisance dans mes mouvements, avoir une meilleure démarche avec les talons, travailler un sourire non crispé, contracter les bons muscles, cacher ses défauts... je n'en prend conscience que maintenant mais mes cours de posing avec Karen m'ont apporté beaucoup tant sur le côté scénique que personnel.

Karen Felix Trainer, quel amour... une personne magnifique au grand cœur qui s'est occupée de moi et du T.Walk, je la conseille à tous !

En plus d'être une athlète avec des connaissances parfaites de la compétition, c'est une personne adorable, à l'écoute et de très bon conseil»



DA david andrieu  
PHOTOGRAPHE



## Franck Alves – Men's Physique f

« Grâce à Karen Félix qui est une véritable passionnée, j'ai appris à me positionner au mieux afin de mettre en valeur ma ligne et avoir les bons réflexes sur scène. Tous ses conseils m'ont permis de prendre davantage confiance en moi.  
Karen merci encore pour tout ! »



Photo Frédéric Ramousse



## f Julie Sauvaire - Bikini

« Coucou karen ! Ton coaching scénique ma apporté de l'assurance sur scène m'a appris à me déplacer avec grâce et à savoir me mettre en valeur aux yeux des juges.  
Grâce à toi j'ai eu moins de stress, je me suis sentie mieux dans mes talons et je suis montée avec tous tes petit conseils en tête que je me répète sans cesse !  
Tes consignes mon énormément aidé à évacuer la pression juste avant la compet et à prendre davantage de plaisir ! Je te fais d'énormes bisous ! »

## Krys Chapuzet Men's Classic f

« Avant de prendre des cours de coaching scénique avec Karen Felix je n'étais pas serein et ne prenais pas vraiment de plaisir sur scène en posant. Depuis que j'ai pris des cours c'est tout l'inverse ! Je suis serein, bien moins stressé et sûr de mes poses ce qui rend vraiment plaisant de se rendre sur scène.  
Depuis ces cours j'ai qu'une hâte c'est de monter sur scène pour y prendre plaisir et c'est bien ce qui est avant tout le but principal dans ce sport...  
Je remercie énormément Karen Felix qui est une prof très pro qui prend soin de ses élèves.  
J'invite tous ceux qui veulent monter sur scène à prendre des cours scénique, d'une part vous y prendrez plaisir et d'autre part vous serez vraiment comment mettre votre physique en valeur »

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](mailto:taussenac@free.fr)

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

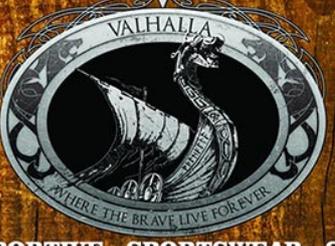


Collectivité Territoriale de  
**CORSE**  
Cullettività Territoriale di  
**CORSICA**

Agence de Développement  
Economique de la Corse

*Agenza di Sviluppo  
Economicu di a Corsica*

**VALHALLA**  
ALKYRIE



NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR  
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

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  
RPM  
BODYPUMP  
BODYATTACK  
BODYSTEP  
ZUMBA

**35 cours LES MILLS par semaine**

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

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

# ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Personal Trainer, Strength coach, préparateur physique · Dijon



Vincent  
ISSARTEL



# LE POIDS DE CORPS POUR LES GROS



photo google image

**C**e que j'aime particulièrement avec ce magazine, c'est que malgré le titre, il n'y en a pas que pour le body. Non pas que je n'aime ou ne respecte pas la discipline, au contraire, mais ce n'est pour moi pas une finalité. Pour ceux qui me suivent, vous savez que les poids et la quête de l'apparence ne sont pas une fin en soi! Les performances passent avant l'esthétique, mais l'esthétique est au rendez vous si les performances montent et que l'entraînement et la diète sont suivis de manière cohérente!

Aussi, j'ai choisi ce mois-ci de vous parler d'un des pans indétrônable du concept Primal Performance: le poids de corps! Mieux, le poids de corps pour les gros gabarits, ceux qui pensent que ce n'est pas pour eux ou que c'est un truc de faible!

**A**lors déjà définissons ce qu'est un gros gabarit; pour moi c'est minimum 90kg de poids de corps. Non pas qu'en dessous ce sera forcément simple, mais dans l'absolu pour deux individus ayant le même niveau d'entraînement, celui qui pèse 75 kilos aura moins de mal à faire des tractions que celui qui en fait 110!

En parcourant Google et en tapant des mots comme strongman, strength, force physique et j'en passe, je suis tombé sur beaucoup d'images représentant des hommes soulevant des barres lourdes, des kettlebells, mais également entrain de faire des figures inspirées de la gymnastique, des figures de force nécessitant un maintien postural colossal et un gainage avancé. Ce gainage auquel je reviens constamment!

**A**lors vous allez me dire, quels sont les bénéfices et avantages d'un entraînement au poids de corps pour un lourd?

- Ne pas être simplement lourd et pousseur de fonte
- Physique plus athlétique et dense
- Travail du gainage et de la sangle abdominale de manière non conventionnelle et rébarbative.
- Challenges multiples, objectifs nouveaux
- Renforcement et recrutement de beaucoup de muscles peu ou pas sollicités par la musculation
- Mobilité améliorée
- Souplesse améliorée
- Prévention des blessures
- Coordination et situation dans l'espace améliorée
- Gains en force que ce soit sur les mouvements de tirage ou de poussé
- Amélioration de la force relative



**P**our que vous compreniez bien, tous ces bénéfices sont bien entendu valables pour une personne légère, mais ils sont exacerbés pour un lourd, qui plus est n'ayant jamais fait de poids de corps, car sa masse corporelle sera un inconvénient au départ.

Qui dit donc inconvénient dit marge de progression énorme pour qui persévère.

Je le répète assez régulièrement à ma salle, mais pour moi à quoi bon pousser 160 au développé couché si tu n'es pas capable de faire 10 tractions ou un maintien en équerre. Le corps humain initialement n'est pas fait pour s'allonger et pousser, mais bien pour se sortir de situations inconfortables, sauter, tirer, pousser, courir, se suspendre etc.

Vous devez pouvoir vous mouvoir sans peine et être à l'aise avec votre corps!

Si le seul moment où votre masse corporelle est utile c'est lorsque vous faites un développé couché, vous risquez de mal vieillir.

Et puis c'est d'autant plus valorisant d'être lourd et fort mais également capable de faire ce que pourrait réaliser une personne de 80kg. S'entraîner partout, ne pas être dépendant d'une salle, être à l'aise pour bouger, pouvoir relever un défi au pied levé et surtout pouvoir vivre au quotidien sans être handicapé, essoufflé, gêné etc... Voilà des justifications pragmatiques et concrètes!

Je vais maintenant par le biais de cette vidéo vous proposer 3 enchainements d'exercices de difficultés croissantes que je vous recommande d'effectuer pour progresser en poids de corps. Le but étant de partir sur du délestage, pour passer par du travail sans difficulté au poids de corps, et enfin basculer sur du lestage et quelques exercices gymniques avancés.

J'espère que je vous aurai convaincu de poser quelques instants vos barres pour vous confronter à vous même et être vraiment l'acteur de vos performances!

Enfin n'oubliez pas qu'un gorille est plus lourd que vous, plus fort que vous, mais surtout plus agile....

À bon entendeur,

Vincent Issartel



Merci à Alex pour la démonstration



Suivez Vincent sur Facebook



**MINCEUR**  
**BOISSONS**  
**ENERGISANTES**  
**ISOTONIQUES**

**MP3DRINKS**  
**DRINK SMART**

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR



PHOTOGRAPHIES



FABIEN  
DEVILLIERS



KEVIN

# REPORTAGE GP DES VOLCANS

Ce samedi 02 Mai 2015, c'est sous l'impulsion de JP, l'homme fort et juge internationale ainsi que **Caroline Gaume** notre championne d'Europe que s'est déroulée cette compétition Open sous l'égide de l'IFBB.

Nos deux passionnés de Bodybuilding ont organisé de main de maître le 1<sup>er</sup> **Grand Prix des Volcans** en Terre Isoirienne, au pays des Volcans justement !

70 athlètes, dont des compétiteurs suisses ont fait spécialement le déplacement et ont défilés dans la superbe salle **Animatis à Issoire** où ils se sont affrontés dans le plus grand fairplay.

N'ayant malheureusement pas pu y assister, je remercie les photographes et vidéaste ainsi que ceux et celles qui m'ont dit que cette compétition ferait date dans le calendrier culturiste et se joignent à moi pour souhaiter longue vie à ce nouveau rendez vous du bodybuilding en France !

Eric Rallo Giudicelli



la superbe salle vu de la scène



f CAROLINE & JP

fabien devilliers PHOTOGRAPHIE

## L'équipe musclée du 1er GP des Volcans





**LES PHOTOS DE FABIEN DEVILLIERS SONT DISPONIBLES À LA VENTE EN HD**

CONTACTEZ FABIEN ICI 



fabien devilliers PHOTOGRAPHES



fabien devilliers PHOTOGRAPHES



fabien devilliers PHOTOGRAPHES



fabien devilliers PHOTOGRAPHES



fabien devilliers PHOTOGRAPHES



fabien devilliers PHOTOGRAPHES



PHOTOGRAPHIES FABIEN DEVILLIERS



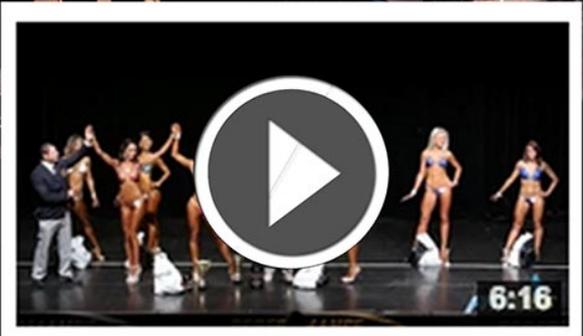
fabien devilliers PHOTOGRAPHES





**GRAND PRIX DES VOLCANS**

*Voir toutes les photos de KÉVIN ici*



**Un grand merci à Jean Michel R. et Monika Fitness pour cette vidéo**

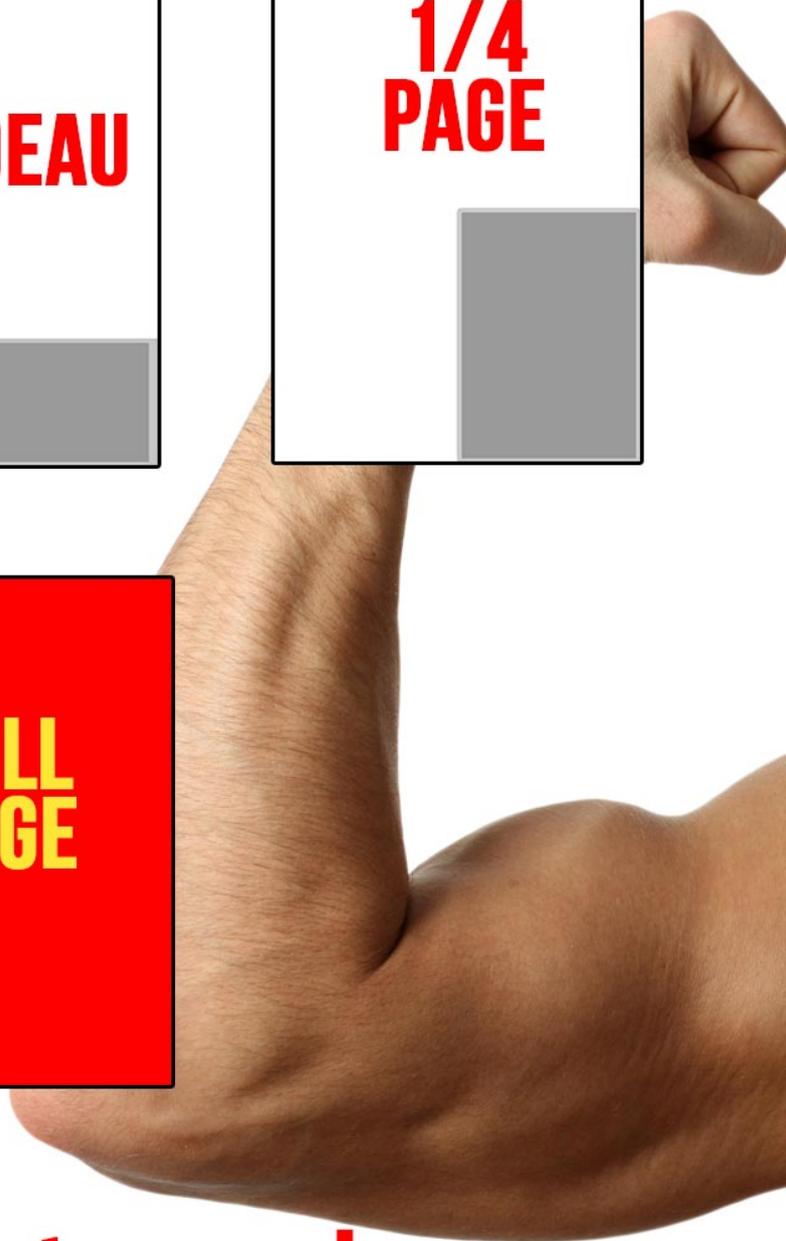
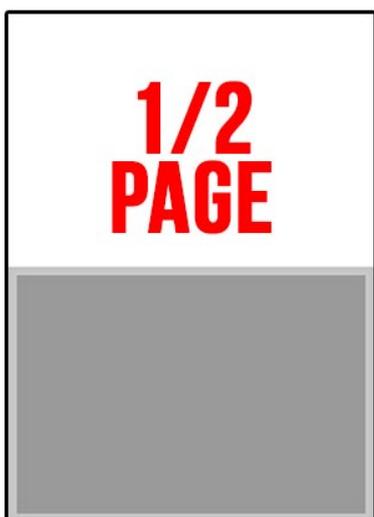
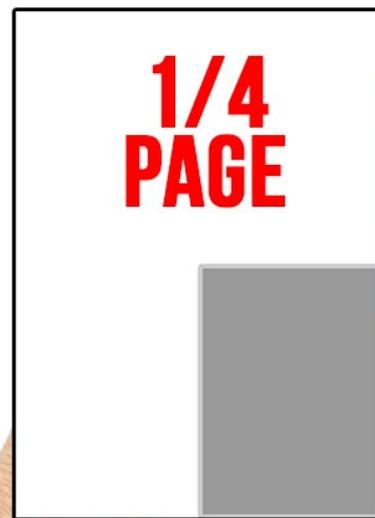
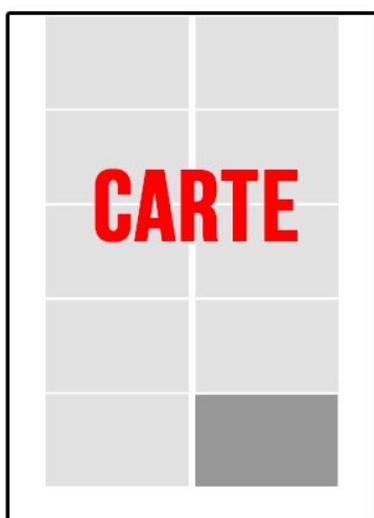


**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



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



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL !**



Michel AGUILERA  
Collectionneur - Archiviste

# BODYRÉTRO



## UN UNIVERS D'ÉTOILES MR OLYMPIA 1985



*Le 21e concours du Mr Olympia organisé par Julien BLOMMERT s'est déroulé au Forest National de Bruxelles le 26 Octobre 1985 devant plus de 5000 spectateurs. Une affluence record de participants avec 24 compétiteurs présents. Parmi eux des anciennes gloires et des noms prestigieux ont fait leur retour, des champions du Monde amateur IFBB mais aussi des Mr Univers NABBA*

PHOTOS GOOGLE IMAGES

# MR OLYMPIA 1985

*Une page se tourne : Si certains comme Jusup Wilkosz , Bertil FOX sont absents pour d'autres Casey VIATOR ,Boyer CO et Frank ZANE ,CALLENDER ou Samir BANNOUT et Chris DICKERSON que ce soit le commencement de la fin.*

*Les autres sont tous présents avec Tom PLATZ et ses cuisses striées ou MAKKAWY et sa ligne parfaite Le retour d'anciens champions comme Sergio OLIVA ou Albert BECKLES redonne un intérêt certain à la compétition , la nouvelle génération apparait avec Mike CHRISTIAN , Berry DEMEY et Rich GASPARI...et bien d'autres que l'on retrouve dans les classement depuis bien longtemps comme Franck RICHARDS ou Renato BERTAGNA Les Français : Gérard BUINOUD est en super forme, il possède un volume musculaire bien supérieur à Munich en 1983. Jacques NEUVILLE possède un relief qui devrait lui faire atteindre les premières places*

*Si La compétition débute par un 1er Round habituel et la présentation, des athlètes.*

*Pour le 2é round 9 compétiteurs seront éliminés dont le français Gérard Buinoud malgré ses progrès .Pour Les autres c'est peut-être déjà le début de la fin également comme pour Danny PADILLA ,Renato BERTAGNA ou Johnny FULLER Mohamed MAKKAWY second l'année précédente et second à Munich devant Lee HANEY pourrait espérer enfin le titre. Albert BECKLES parait dans une super forme. **A SUIVRE***

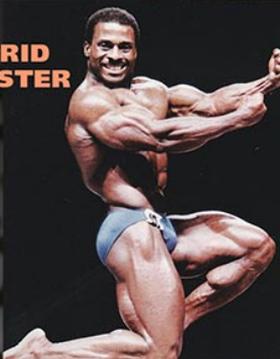
*Le Saviez-vous : Rich Gaspari ,Mike Christian Wilfred Sylvester sont les trois champions du Monde Amateur 1984 . John Brown effectuera sa seule apparition à Olympia 1985*



**RICH GASPARI**



**ALBERT BECKLES**



**WILFRID SYLVESTER**



**JOHN BROWN**  
Photo  
PIERRE MAZEREAU

# OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

## KALMAN SZKALAK

BODYBUILDING HALL OF FAME



PHOTOS PIERRE MAZEREAU

**BODYBUILDING-RULES.COM**

# MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo  
sur FACEBOOK   
[www.fitnessmith.fr](http://www.fitnessmith.fr)

Photothèque Théo



PIX ART PHOTOGRAPHIE ©PATRICK MASONI

**V**ous avez sûrement l'habitude de travailler lourd en série de 8 à 12 répétitions donc ce programme va vous changer et c'est le principal, casser la routine. L'avantage c'est que vous pouvez le faire à n'importe quel niveau étant donné que c'est vous qui sélectionnez vos poids. Le but de cet entraînement comme vous allez le voir est de bien préparer et pré-fatiguer les épaules et les trapèzes pour ensuite les attaquer avec un exercice poly-articulaire lourd de manière à ne pas être limité par les muscles périphériques comme les triceps.

## **EXO N°1**

### **ÉLÉVATIONS LATÉRALES HALTÈRES - PRÉ-FATIGUE ET CONGESTION**

Le but est de prendre un poids avec lequel vous êtes capable de faire 4 séries de 50 répétitions. Gardez les bras semi-tendus, cherchez à bien localiser vos épaules, si vous arrivez à 50 reps et que ça ne vous brûle pas, c'est que le poids est trop léger ou que vous êtes trop explosif sur chaque répétition.

Repos entre les séries : 1 min

## **EXO N°2**

### **TIRAGE MENTON PRISE LARGE – CONGESTION**

vous avez le choix entre la poulie basse ou la barre EZ en fonction du matériel à votre disposition. Prenez une prise large pour localiser d'avantage sur les épaules, effectuer 4 séries de 40 répétitions. Les trapèzes doivent également être sollicités lors de cet exercice. Comme pour l'exercice précédent sélectionnez le poids vous permettant de valider le nombre de répétitions indiquées sans être stoppé par l'échec nerveux. La brûlure doit être maintenue, il ne faut pas lâcher avant la fin de la série.

Repos entre les séries : 1min

## **EXO N°3**

### **DÉVELOPPÉ MILITAIRE HALTÈRE DEBOUT – LOURD ET À L'ÉCHEC**

là on entre dans le concret, même si les deux premiers exercices étaient douloureux car la brûlure est insupportable, maintenant avec cet exercice on va rechercher l'échec nerveux. Effectuez 6 séries de 6 répétitions. L'exercice est dangereux, effectuez le mouvement de manière contrôlée si vous ne maîtrisez pas parfaitement son exécution, si vous contrôlez parfaitement ce mouvement vous pouvez être plus explosif et donc mettre plus lourd. Les 6 séries devraient être au même poids et vous devriez être à l'échec après la dernière répétition, si ce n'est pas le cas continuez la série jusqu'à atteindre l'échec et augmentez de poids la série suivante.

Repos entre les séries : 1min30

## **EXO N°4**

### **OISEAU AVEC HALTÈRE BUSTE SUR BANC INCLINÉ À 45° – CONGESTION ET LOCALISATION**

Un exercice à double avantage, on ne peut pas tricher et on peut varier l'angle de travail pour rechercher la meilleure contraction de l'arrière d'épaule. Si vous avez l'arrière d'épaule en point faible placez vous entre 45° et l'horizontal, si vous avez les trapèzes en point faible, travaillez avec le banc entre 45° et la vertical. Effectuez 4 séries de 40 répétitions, comme pour le 1er exercice pour le choix des poids et la cadence des répétitions.

Repos entre les séries : 1min

## **EXO N°5**

### **SHRUGS DISQUE OU HALTÈRE – CONGESTION – BRÛLURE**

Exercice pour les trapèzes, prenez deux disques à poignet ou des haltères et effectuez des haussesments d'épaules à la force des trapèzes, effectuez 5 séries de 50 répétitions. Essayez de contracter correctement à chaque répétition vos trapèzes, la charge ne doit pas être très lourde mais suffisamment pour atteindre une forte brûlure et avoir du mal à lever les épaules quand on est dans les 10 dernières répétitions d'une série.

Repos entre les séries : 1min

#### **RÉCAPITULATIF DU CHALLENGE 800 REPS :**

- 1. élévations latérales : 4x50**
- 2. Tirage menton : 4x40**
- 3. Développé militaire haltère : 6x6**
- 4. Oiseau haltère sur banc : 4x40**
- 5. Shrugs avec disques ou haltères : 5x50**

Vous allez sûrement avoir de superbes sensations et une grosse libération d'endorphine pendant et après votre séance de musculation. Pour plus d'information et de programme d'entraînement et diététique, **téléchargez mon pack complet fitnessmith**



EXERCICE  
DU MOIS

# DOS

TIRAGE 1 BRAS HALTÈRE  
ONE-ARM DUMBBELL ROW



photos google images / auteur non identifié

Laurent  
**BERNARDINI**

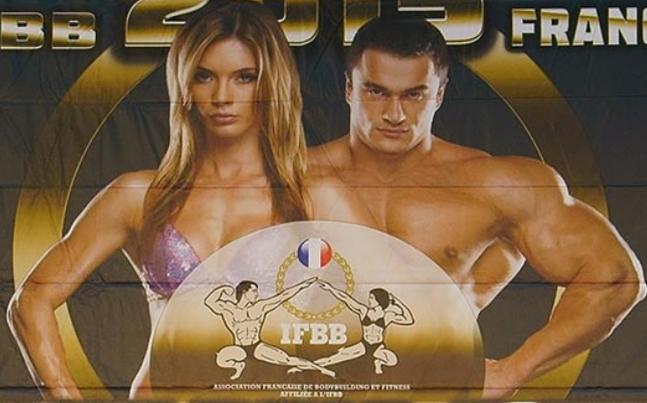
Photos **Eric RALLO**

**BODYBUILDING-RULES.COM**

PAKATTA  
SPORT

**EXCLUSIVITÉ**  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
**100% DIGITAL**  
**100% GRATUIT**

# IFBB 2015 FRANCE



**PERFORMANCE**  
SPORTS NUTRITION

**PREMIUM**  
by Patrick OSTOLANI

## BODYBUILDING & FITNESS NICE COTE D'AZUR



# REPORTAGE EXCLUSIF BBR MAG



*Loin de tout article aseptisé, je m'accorderais cette fois quelques libertés afin de retranscrire par le fond plus que par la forme ce que j'ai vécu à l'occasion du concours IFBB National de l'année !*



REPORTAGE ET PHOTOS  
**ERIC RALLO**

*J'espère que vous apprécierez cette légèreté et vous sentirez transporté par mes propos.*



**Samedi 18 Avril**, c'est le débarquement sous un ciel grisâtre, mais peu importe mon moral est au beau fixe à l'idée de baigner à nouveau dans l'ambiance si particulière des compétitions de haut niveau !

Après 1h30 de route au travers le Vars, je retrouve relativement facilement le lieu où se déroulera l'événement tant attendu de l'année par la communauté culturiste, la Finale France IFBB !

l'itinéraire fléché (NDLR : étant gaucher et gauche à la fois, j'ai tout de même trouvé le moyen de manquer l'entrée principale) , me voilà guidé vers le lieux d'affrontement sportifs !

Autant de signes qui m'indiquent que rien n'est laissé au hasard et qu'après les quelques critiques concernant la demi-finale Sud, le staff s'est familiarisé avec l'adjectif « origami » afin de se plier en quatre, que dis-je en huit !

Afin que cette finale marque un renouveau sur bien de points et fasse taire une bonne fois pour toutes « les mauvaises langues » (Un proverbe bien connu ne dit-il pas d'ailleurs « que la critique est aisée mais l'art est difficile... ) No comment.



EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT

Une fois arrivé sur les lieux, plus précisément au **HALL du parc des Sports** à coté du prestigieux palais Nikaia de Nice. Je découvre une grande salle, éclairage naturel renforcé par des projecteurs judicieusement réglés. Délimitation de l'espace réservé aux coaches et athlètes ainsi que celui des spectateurs.

Bâches omniprésentes afin de minimiser les risques de détériorations des lieux car l'épée de Damoclès était toujours présente au dessus de L'AFBBF qui se devait impérativement de faire un sans faute pour prouver qu'il est possible d'organiser en France des spectacles de qualité et compétitions de haut niveau dans le respect des infrastructures.

Une fois « le tour du propriétaire effectué », c'est le moment de retrouver les athlètes, les connaissances mais aussi les amis(ies) sincères et la communauté facebookienne !

Sans les citer car j'aurais peur d'en oublier, je mentionnerais tout de même mon ami **Thierry Aussenac** et sa compagne **Marion, Aline et Jeff Ballester**, la **team Corse** dont je parlerais plus tard, le staff **AFBBF** pour lequel, je profite de l'occasion pour remercier une fois de plus son président **Mario Valero**, le vice président **Jean-Louis Balat** et **Patrick Gérola**, pour m'avoir permis d'assister à cette 1ere partie de Finale et effectuer mes prises de vues photographiques dans les meilleures conditions ! Merci également à **Jean-Marie Mignon, Denis, Jérôme, Pierre, Jipé, Tjiki Sidibé** ect ect.. pour les échanges sympathiques et les fous rires !



### Début des hostilités vers 11h00

et c'est au tour des Juniors et l'entrée fracassante de celui que cette catégorie redoute... il s'agit de **Florian Poirson**, un sacré niveau pour un junior. Des cuisses très impressionnantes ! Notre ami **Patrick Tuor**, ancien pro IFBB, coach de champions et collaborateur au magazine BBR détient un diamant brut en la personne de Florian ! Athlète à suivre de très près sur la scène internationale prochainement pour l'Arnold Classic Madrid en septembre.

S'enchaîneront les junior + 80kg avec une quirielle de poses empreintés à leur illustres aînés comme **Frank Zane**, **Lee Labrada**, **Bob Paris**, **Francis Benfatto**...

J'étais ravi ainsi que les juges et le public à n'en pas douter d'assister à de véritables recherches chorégraphiques et prestation scéniques de qualité bien loin de simple enchaînement de poses imposées ! Bravo à vous les athlètes et vive le Old School... version 2015 ;)

Master 1, 2 et 3, j'admire la longévité de ces athlètes et les physiques affichés sur scènes ! A noter une belle bagarre en Master 1-90kg pour la première place entre 2 athlètes de renoms. **Laurent herpe** l'emporte sur **Fabrice Rinaldi**.

Dans les masters 3 + 50 ans, je soulignerais la belle bagarre pour le podium mais également la suprématie de **Michel Vossier**, champion des champions devant l'éternel !

Quelle ligne et qualité musculaire pour ce vétéran qui prouve une fois de plus que bodybuilding de haut niveau et longévité sont compatibles. (j'en parlerais à nouveau à l'occasion du Gp des Pyrénées).

**FLORIAN POIRSON**

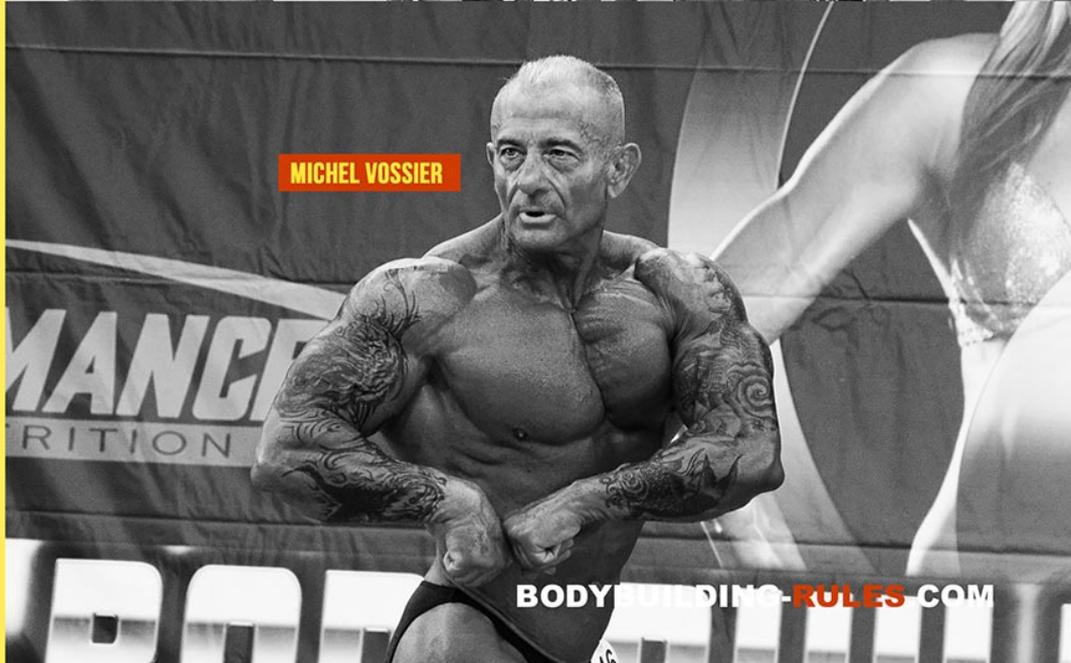


**FABRICE RINALDI**



**LAURENT HERPE**

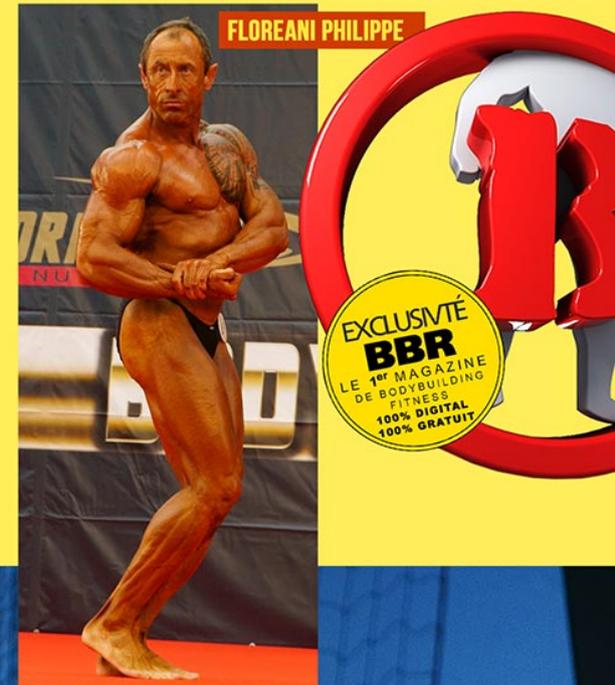
**MICHEL VOSSIER**



EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



J'admire le travail des juges IFBB et respecte leurs jugements. Pourtant je n'ai pas trop compris comme le public d'ailleurs, le classement à la 6e place de **Philippe Floréani**. Manque d'objectivité de ma part ? En tout cas, il faut souligner la dignité et le fairplay dont il à fait preuve à l'annonce du classement. Un exemple que devrait suivre les autres athlètes.



En master 1 +90kg, je retiendrais l'amélioration de la ligne du très massif **Fabrice Radkowski** qui le propulse directement vers le titre suprême de champion de France !



En Bodybuilding -90kg, un plateau de haute qualité et un **Gregory Bogear** en très grande forme. Lui aussi coaché par Patrick Tuor veut faire parler la poudre à Europe !



# PRESTATIONS SCÉNIQUES DE GRANDE QUALITÉ

Comme je l'ai déjà précisé, les athlètes successifs, des juniors aux masters ont réalisés de superbes prestations scéniques ! **Ce fut non seulement très agréable autant au niveau visuel qu'auditif !** Merci à vous les compétiteurs de prendre cette direction car le public ...et les juges ! étaient ravis !

**A souligner l'importance en terme de points du posing libre qui est depuis peu noté par les juges.** Je peux vous assurer que certains d'entre vous ont gagné ou perdu des points à ce niveau là.

## DU TRÈS LOURD

Le jeune **Gabriel Leber** semble invincible en bodybuilding -95kg, tandis que chez les -100kg **David Gasser** signe son retour gagnant.

**Johan Fehd Karouani**, largeur d'épaules et sangle abdominale impressionnante ! Pas de combat dans la catégorie des +100kg car cette année elle n'affiche qu'un seul athlète. Johan devient champion de France et remporte son pass pour les championnats d'Europe !



JOHAN FEHD KAROUANI

## QUELQUES BEAUX EXEMPLES DE CHORÉGRAPHIES ARTISTIQUES



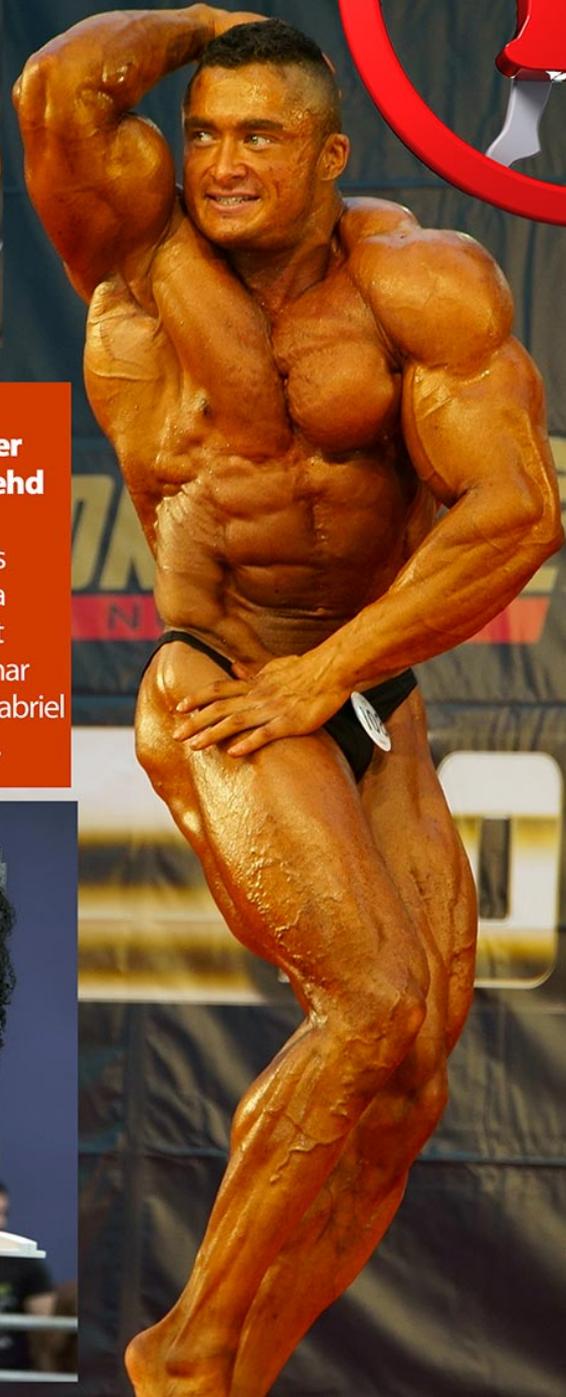
EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



GABRIEL LEBER



JOHAN FEHD KAROUANI



## WOMEN'S PHYSIQUE

N'ayant pas eu la chance d'assister aux catégories féminines du Dimanche.

Je dois avouer que le niveau était très élevé en women's physique et le classement serré pour le podium. **Rekima Noura**, une athlète au physique complet et affichant une très belle qualité musculaire s'est imposé logiquement.

L'impressionnant et très prometteur **Gabriel Leber** l'emporte face à **Johan Fehd Karouani**

dans la lutte pour le toutes catégories prenant ainsi sa revanche sur Johan récent vainqueur du top de Colmar quelques jours plus tôt. Gabriel termina alors à la 2e place.



REKIMA NORA



LA SYMPATHIQUE CHAMPIONNE  
TJIKI SIDIBE



DEURWEILHER FABIENNE



KARINE CYRILLE



ISABELLE LEVEAU



GAMELIN ISABELLE



TEXIER VALERIE

## LES CHAMPIONS CORSES !

Ne voyez aucun chauvinisme dans cette rubrique, mais juste le reflet d'un bouleversement de mentalité chez nous en Corse et le retour d'un grand nombre d'athlètes toutes catégories confondus ! Bravo à la team Corse qui compte désormais 3 nouveaux champions de France :

**Angeo Pellegrini**  
(BODYBUILDING -80kg)

**Lionel Campana**  
(MEN'S CLASSIC -180cm)

**Jean-Philippe Cesari**  
(MASTER MEN'S PHYSIQUE)

Je n'oublie pas les performances de **Philippe Floreani**, de **Charles Laurent Pomponi**, **Robert Bonardi**, **Hervé et Anne lise Costa** et de **Frederic Gaspari** !

Depuis Laurent Bernardini et Thierry Metayer, Il faut compter avec la Corse désormais sur les scènes nationales et internationales



EXCLUSIVITÉ  
**BBR**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE  
DE BODYBUILDING  
FITNESS  
100% DIGITAL  
100% GRATUIT



CESARI JEAN PHILIPPE



LIONEL CAMPANA



ANGELO PELLEGRINI



LIONEL AVANT DE MONTER SUR SCÈNE ET JUSTE APRÈS SA VICTOIRE  
SOUS LE REGARD DE SON COACH LAURENT BERNARDINI



**VOIR PLUS DE PHOTOS**

**VOIR LES CLASSEMENTS**

Pour conclure sur cette journée et la compétition globale (je suis sincèrement désolé pour tous ceux et celles que je n'ai pas pu photographier le dimanche) mais j'ai du reprendre le bateau en fin de matinée pour la Corse (obligation personnelles obligent).

Bravo aux athlètes, , coaches, accompagnants pour leur comportement exemplaire !

Spectacle, fairplay, sportivité, entraide... tout y était !



FINALE BIKINI  
GRÂCE UNE FOIS DE PLUS À  
JEAN MICHEL .R  
(MONICA BODYFITNESS)



# HUMOUR ET SPORT

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



Jean Claude **VAN DAMME**



**SUIVEZ ALEX K.VIDEOS**



photos Alex K et google Images (certains auteurs non identifiés)



# LES BODYBUILDERS



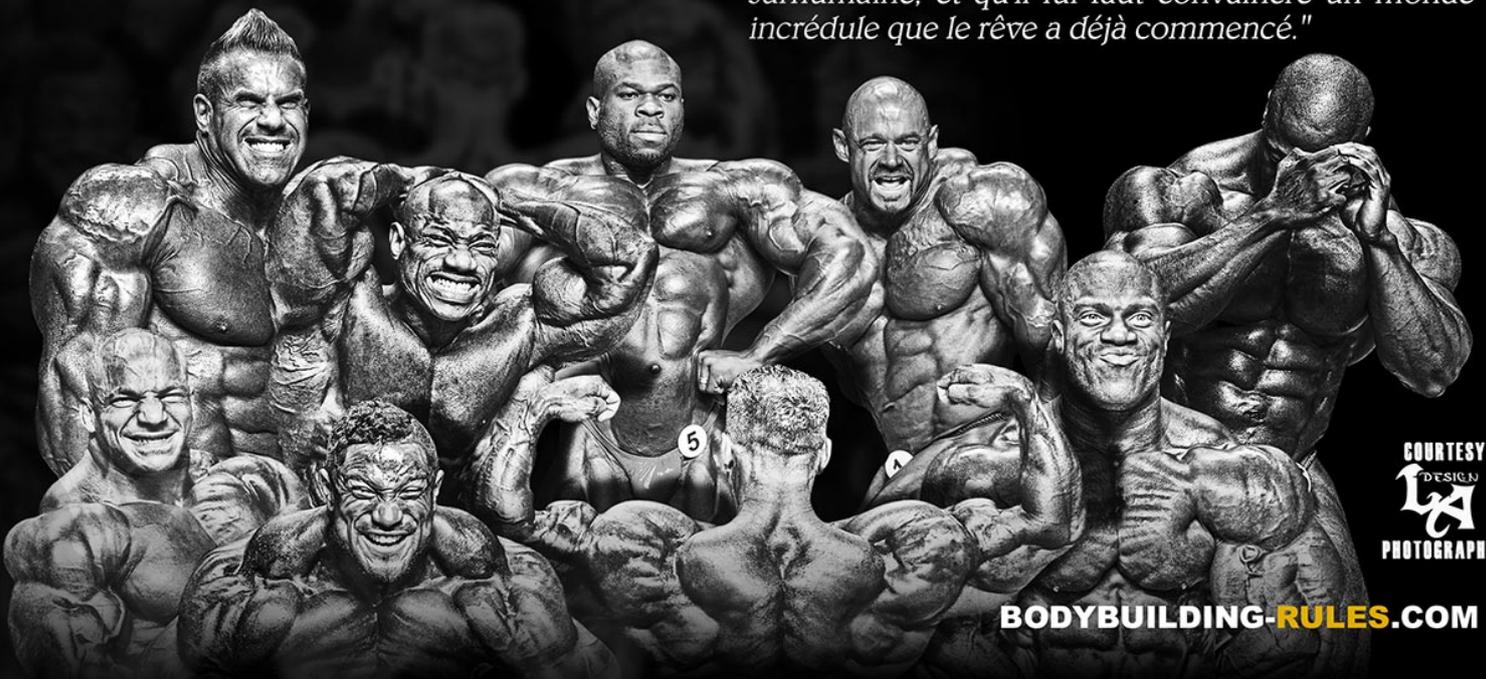
## LES BODYBUILDERS

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

**BernarDDato's**



**Totems**



COURTESY  
DESIGN  
**LA**  
PHOTOGRAPHY

# OLYMPIA NE TIENT QU'À UN PHIL

**PHIL** est sur le **FIL**. Du rasoir. Olympia 2014. L'homme à la tresse se dresse. Déjà, à la conférence de presse, l'homme à la tresse l'agresse. Débat dans le micro. On se bat avec les mots. Défi sous la capuche. Embûches. Phil et son regard vert, et son regard revolver...

... Retour « on stage ». **PHIL** est sur le **FIL** du rasoir. Bousculade sur l'estrade. L'homme à la tresse se dresse, l'agresse. Et une foule en liesse. Provocation. Tension. Attention ! Que faire ? Que dire ? Et comment réagir ? L'homme à la tresse le presse. Mais **PHIL** est une star qui **FILE**. A toute vitesse. Il échappe à la tresse. Voilà, ne pas dire, ne pas faire. Voilà, laisser les juges défaire... C'est alors que Phil **HEATH** se **HISSE** à la première place. Quatre fois Mr « O » ! L'homme à la tresse, ultime audace, brise la glace. Exit la tension. Exit la provocation. L'homme à la tresse lui adresse ses « congratulations ». Mais attention !

Car 2015, **PHIL**,  
Déjà se pro**FILE**  
A l'horizon.

BernarDDato

## LES BODYBUILDERS

BernarDato's Totems #10

**PHILLIP  
HEATH**  
4X  
Mr OLYMPIA



**CHAQUE MOIS** DÉCOUVREZ  
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

**Phil HEATH 4x Mr OLYMPIA**

Photos by Eric Rallo et 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»)

# SST<sup>®</sup>

SARCOPLASMA  
STIMULATING  
TRAINING

Photos DAVID PAREL ET AMARANIA 2000

IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR

NUTRITION TRAINING COACHING



## SST CHEST WORKOUT



**HAMMERSTRENGTH CHEST PRESS**  
PATRICKTUOR.CH

BODYBUILDING RULES.COM

# VÉRONIQUE GADY



DAVID COSTA

COACHING SPORTIF  
& ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

[WWW.DAVIDCOSTA.FR](http://WWW.DAVIDCOSTA.FR)

## 05 ERREURS À ÉVITER

Nombreux sont ceux et celles qui, pris dans le rush de la vie quotidienne, ont vu les kilos s'accumuler durant l'année. A court de temps avant la fameuse épreuve du maillot de bain, nombreux sont ceux qui vont chercher sur internet des programmes pour sécher.

Afin de vous aider à mettre toutes les chances de votre côté dans cette rapide perte de poids, notre expert en musculation David Costa vous livre à travers cet article : les 5 erreurs à ne pas commettre, les 5 astuces à mettre en place pour booster la perte de gras et il vous propose également 3 circuits à poids de corps à faire sans matériel !



## RÉGIME EXPRESS, LES 5 ERREURS : METTEZ FIN À VOS PRÉJUGÉS !

Afin de réussir votre rapide perte de poids il vous faudra booster au maximum votre organisme pour qu'il consomme un max de calories ! Pour cela, il y a 5 choses à ne pas faire :

- arrêter de manger : votre organisme ralentira pour se protéger de cette absence de nourriture.
- ne faire qu'1 ou 2 repas par jour : vous serez affamé lors des repas et stockerez facilement les aliments ingérés en prévision des futures privations.
- supprimer toutes les graisses, tous les glucides, et ne manger que des protéines : vous vous exposez à de dangereuses carences et à un métabolisme inefficace !
- faire de longues séances de cardio, ou faire du cardio avec un k-way ou encore du cellophane à la taille : idéal pour s'épuiser, perdre du muscle et se déshydrater !
- consommer en quantité des brûles graisses, ou draineurs : sans alimentation adaptée ils sont inefficace et votre cœur sera fortement chamboulé.

## LES 5 ASTUCES POUR SÉCHER : SIMPLES ET EFFICACES !

Pour maigrir, il faut tout simplement consommer moins de calories qu'on en dépense. A cela s'ajoute des astuces simples et efficaces à mettre en place :

- S'entraîner au moins 4 fois par semaine en musculation, et faire entre 8 et 15 répétitions par exercices avec 1'30 maxi de récupération.
- Faire des séances d'une heure maximum
- Prendre un petit déjeuner complet : protéines (œufs, whey protéine, fromage blanc, viande, poisson), lipides (huiles, graines, oléagineux), glucides (pain complet, céréales, fruits)
- Stopper la consommation de glucides dès 16H
- Fractionner ses repas sur la journée (entre 4 et 6 repas)

## MES 3 CIRCUITS TRAINING HAUTE INTENSITÉ À POIDS DE CORPS :



Retrouvez David sur :



[WWW.DAVIDCOSTA.FR](http://WWW.DAVIDCOSTA.FR)

## RÉGIME EXPRESS, LES 5 ERREURS : METTEZ FIN À VOS PRÉJUGÉS !

Voici mon protocole complet, simple et pratique à mettre en place pour rester motivé tout au long du programme !

**C**ommencez par vous prendre en photo face un miroir de face et de profil. Mesurez votre tour de taille avec un ruban en passant par le nombril et parallèle au sol. Pesez-vous à jeun le matin. Une fois par semaine faites ces deux mesures, idéalement, le même jour et dans les mêmes conditions.

**C**haque début de semaine, définissez les 3 jours où vous vous entraînerez (ou plus selon votre programme). Mettez une option sur un 4ème jour en cas changement, ou bien pour effectuer une 4ème séance.

**C**haque soir, pensez au lendemain et anticipez vos repas : où allez-vous manger ? Avez-vous de quoi faire vos collations ? Prévoyez de l'eau pour boire tout au long de la journée.

**L**ors de vos entraînements, après avoir effectué l'échauffement présenté dans la vidéo, donnez-vous à fond tout en respectant les placements ! L'efficacité réside dans l'intensité des exercices et de la séance. Le but n'est pas de durer longtemps mais de faire une séance courte et intense pour un maximum de résultats !

**D**ans une séance, faites au moins 3 tours, soit 1 tour de chaque enchaînement, soit 3 tour du même. Pour ceux qui débutent le sport, vous pouvez faire seulement 2 tours.

Pour ceux qui veulent aller plus loin, découvrez mon nouveau e-book « sèche, abdominaux et méthodes de définition » disponible ici à prix mini:



# BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

LE 1<sup>ER</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

DÉJÀ **24 NUMÉROS DISPONIBLES**  
**2596 PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !**



105 PAGES



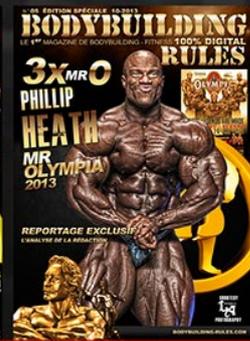
137 PAGES



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



111 PAGES

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

[WWW.BODYBUILDING-RULES.COM](http://WWW.BODYBUILDING-RULES.COM)

© 2014 BODYBUILDING RULES



DORIAN YATES f

# DORIAN YATES

## LE REPOS DU GUERRIER



1<sup>ère</sup>  
partie



f

Reportage  
CARMAD

Photos CARMAD et  
Photothèque DORIAN YATES

**C**osta del Sol, 16H. La plage, calme et déserte, croule encore sous la chaleur...je m'approche du bar où nous avons rendez-vous, et je « Les » cherche des yeux. Soudain, je sens une « masse » passer derrière moi. Oui ...Je me retourne. Il est là, ils sont là ! Alors, dans ma tête, une ronde de lutins hésite entre danser la gigue de bonheur, ou être tétanisés de trac...

Il faut dire que je suis face à l'une des légendes vivantes du bodybuilding, 6 fois Mister Olympia, de 1992 à 1997, le très célèbre et très anglais Dorian Yates, accompagné de sa superbe femme, la brésilienne Gal Ferreira Yates !



BODYBUILDING-RULES.COM

**E**n souriant, avec son bel accent anglais, Dorian me sort quelques mots de français :

«- Bonjour, comment allez-vous ? »

-Oh, vous parlez français ?

-No, un petit « pois »... J'ai appris un peu le français, de 5 à 11 ans ; oublié depuis. »

Ok, nous parlerons donc en anglais, assis autour de cette petite table, face à la mer, sirotant une simple eau gazeuse (pas d'alcool !). Durant presque 3 heures, Dorian et Gal ont accepté de répondre à mes questions, avec sincérité, émotion. En les écoutant se confier, le « you » anglais est petit à petit, pour moi, devenu le « tu ».

Gal me prévient tout de suite : elle doit s'éclipser un moment, pour une courte séance de coaching ; mais avec un large sourire, elle m'assure qu'elle nous rejoindra juste après. Et elle reviendra 1 heure plus tard environ, et m'offrira même une nouvelle interview, le lendemain.

De Dorian Yates, je connaissais, comme beaucoup de sportifs, le champion, le pro, la légende... Depuis de longues années, et même après l'arrêt de sa carrière pro, son nom résonnait dans beaucoup de mémoires, y compris la mienne... Qu'était devenue cette idole, dont tous les body s'inspiraient à l'entraînement, dont tous les journaux de muscu, européens ou américains, parlaient, que beaucoup ont suivi, aimé, admiré, et qui s'était arrêté en pleine gloire ? Comment avait-il géré cet « après » ? Comment, tout simplement, était sa vie, à présent ?

Oui, je veux connaître l'homme, derrière la cuirasse de muscle que toute la presse a bâtie...

Dorian, calme, souriant, semble étonné que je m'intéresse à lui, à sa vie privée, actuelle.

Modeste, et réaliste, il me rappelle que les jeunes ne le connaissent pas forcément...

Et parce que Dorian Yates est ce qu'il est actuellement grâce à son passé, je veux l'entendre me le raconter...



**DORIAN YATES**  
**LE REPOS DU GUERRIER**

Photo KEVIN HORTON

**BODYBUILDING-RULES.COM**

**A**lors que je l'interroge (un peu) sur sa vie « d'avant », sur sa méthode d'entraînement, ses livres, le visage de Dorian s'anime, se durcit... le guerrier en lui ressurgit, direct.

« Avant, Internet n'existait pas : pour obtenir des informations sur l'entraînement, il fallait acheter des magazines ou des livres.

Mes 2 livres (« Blood and guts », puis « le CV d'un guerrier ») étaient basés essentiellement sur l'entraînement : c'était une mine de renseignements pour les culturistes de l'époque.

Le premier fut un best-seller, édité en plusieurs langues (dont l'anglais, l'allemand, le japonais) Actuellement, l'histoire continue : je suis en train d'écrire un troisième livre.

Et puis, j'ai fait cette vidéo « blood and guts » : réalisée dans mon club « le Temple », à Birmingham, filmant en noir et blanc de réels entraînements, avec les vraies charges, la sueur. Avant, j'étais toujours déçu des vidéos que je voyais : de belles vues, avec une belle lumière, mais pas de hard training. Alors, j'ai fait venir un copain photographe : « je fais une vraie séance, et tu filmes ; je veux pas savoir où tu es, car il me faut rester concentré sur mes charges. Si je fais une série lourde, je ne la répèterai pas ! Montre la réalité, c'est ce que les gens veulent. »

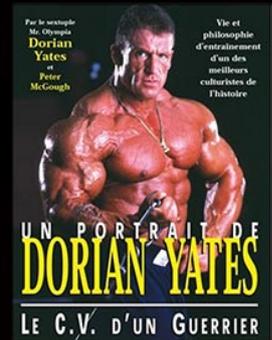
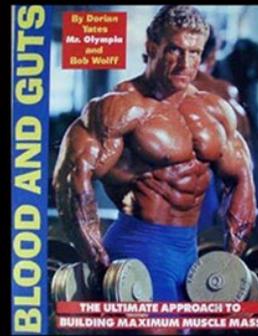
Dorian a ce masque du pro, revivant chaque scène... Sa passion, son sérieux forcent le respect. Oui, cette fameuse vidéo a fait le tour du monde : les culturistes la regardaient avant d'aller s'entraîner, pour se booster. Même les paroles du partenaire du champion (Come on, one more !) ont été reprises par tous, dans tous les clubs !

Surtout, son style d'entraînement a été une petite révolution : une séance de 45 minutes, 4 fois par semaine, et chaque muscle travaillé une seule fois par semaine, mais de façon très intense : du lourd, mais très concentré, muscles et cerveau connectés. « Un maxi stress sur les muscles ! »

Je sens l'autre Yates, le bodybuilder pro, toujours concentré, visage fermé.

« A présent, il m'arrive parfois de coacher ; mes « élèves » sont toujours surpris de voir comment ils peuvent dépasser leurs limites, avec la concentration et la technique. Court, intense, et efficace. Pas besoin de faire de longues séries ! »

Dorian marque une pause. je le sens à l'aise sur son terrain de bodybuilder.



**M**ais une question me démange : Pourquoi, à 35 ans, après avoir gagné durant 6 années consécutives Mister Olympia, avoir arrêté net les compétitions ? Était-ce seulement à cause des blessures ? Ou par une sorte de ras le bol du stress, de cette vie d'ascète ?

« Chaque jour, j'ai tout fait à 100% : jamais un mauvais entraînement, 10 heures de sommeil par jour, 6 repas. Tous les jours de toute ma carrière. Personne n'aurait pu faire plus que moi »

En disant ces mots, le poing de Dorian martèle la table, comme s'il revivait la détermination qui l'animait à l'époque.

« Mais en 1997, je commençais à ne plus être heureux de faire ça ; c'était devenu une routine, un job. Je ne voulais plus aller sur scène. Et puis, il y a eu ces blessures : biceps, puis triceps. Opérations. Et répercussion sur l'épaule, douloureuse, ne permettant pas de faire les exercices correctement.

Je ne pouvais plus faire une compét à 100%, c'est-à-dire pour gagner, être le premier. Et ça, c'était ma motivation !

Alors aller à une compétition, et être vaincu par des hommes que j'avais toujours battus avant, juste parce que je ne pouvais plus m'entraîner à 100%, à cause de mes blessures ? Non : je préférais finir au top. »

**Q**uel est ton meilleur souvenir de compétition ?

« Mister Olympia 1992 : pas de blessure, et une stature surpassant tous les autres !

Dès mon arrivée sur scène, les juges ont su tout de suite que j'étais le vainqueur. Du reste, il ne m'ont appelé en comparaisons qu'une seule fois ! C'est le Mister O qui a été le plus facile à gagner ! »

**E**t ton pire souvenir ?

« Mister Olympia 1997, le dernier : blessé au triceps, je n'ai pas pu m'entraîner du tout pendant les 3 semaines avant la compétition. J'ai caché mes blessures à tous, je souffrais sur scène, pendant mon posing, et lors des comparaisons, quand on se donnait des coups de coude entre compétiteurs.

D'habitude, sur scène, j'avais ce sentiment d'invincibilité : personne ne pouvait me battre, et tous, juges et compétiteurs, le savaient. Mais en 97, j'étais loin d'avoir cette forme. Alors, quand la compét de Mister O s'est terminée, et que j'étais encore le vainqueur, j'ai été heureux, soulagé !

**T**u voulais faire quoi après ?

« Beaucoup d'anciens pro acceptent de faire des posing, en guest star.

Moi, je ne tenais pas à me montrer alors que je n'étais pas à 100% de ma forme.

Et puis, avec le recul, je me dis que finalement, c'est une très bonne chose que ces blessures me soient arrivées : comme je faisais tout à 100%, je me serais sans doute blessé encore plus gravement. De plus, quand je vois beaucoup de compétiteurs pro déjà décédés, avant 50 ans, je me dis que j'ai bien fait d'arrêter. . . Le sport à un haut niveau n'est pas sain, et peut nuire à la santé. . . »

Dorian parle cash. . . Y compris sur des sujets graves. C'est bien ce que j'imaginai de lui.

Alors puisqu'on parle de tabous, j'enchaîne :

Mais arrêter ce sport, à un haut niveau de compétition, c'était aussi changer de « gabarit ». . . n'était-ce pas un peu effrayant ?

« Tu peux toujours t'entraîner, même plus vieux. Certains gars ont peur de s'arrêter, car ils sont addicts à ce sport, à la taille obtenue, parce que c'était leur but.

Moi, jeune, j'étais plutôt maigre, avec cependant des aptitudes : j'étais plus fort que les copains. Mais, je n'ai pas commencé le body parce que je voulais être plus gros, mais parce que j'aimais les sensations de ce sport.



Actuellement, je suis heureux de ma stature, car être gros n'était pas mon but!

J'aime les fringues sympas. Mais avec 140kg de poids de corps, comment bien s'habiller? »

Il se redresse, gonfle ses pecs (toujours énormes !) sous son tee-shirt blanc, semblant me demander mon avis :

« Je suis heureux d'être plus fin, et en bonne santé. Actuellement, peser 115kg, c'est encore gros, mais je peux m'acheter les vêtements qui me plaisent! »

Impressionnée, je ne peux qu'acquiescer... Oui, toujours très « big », même de près. Clairement, et bien que je comprenne son point de vue, nous n'avons pas la même vision d'un corps « plus fin » !!

« Tu sais, maintenant, le plus important dans ma vie, ça n'est pas à quoi je ressemble. De toute façon, je suis plus vieux. Je n'aime pas ce look de très gros. Maintenant, je peux nager, monter les escaliers en courant, faire ce que je veux, quand je veux : sortir le soir, faire la fête toute la nuit aussi.

Avant, ma vie ne me laissait aucune flexibilité : j'avais des horaires stricts, à respecter... ma vie, c'était s'entraîner, dormir, manger, manger... »

Nous rions, et je lui montre que je connais bien cet aspect négatif qui impacte la vie sociale des bodybuilders. Du coup, à nouveau grave, il précise :

« Mais attention : je concourrais pour Mr Olympia, et je gagnais un demi-million de dollars par an ! Alors, oui, je pouvais dire à ma femme que, non, nous ne pouvions pas aller au ciné tel soir. A mon avis, si vous n'êtes pas professionnel, faites du body, ok, mais vivez votre vie à côté ! Le body n'est pas votre vie, mais dans votre vie... »

Dorian sait de quoi il parle : lui qui a mené cette vie stricte pendant 15 ans sait apprécier à présent le bonheur d'une certaine liberté...

A propos de profession, je lui demande quel est son job actuel.

« J'ai ma propre société, DYNutrition.

([www.dorianyatesnutrition.com](http://www.dorianyatesnutrition.com)).

Je vends mes suppléments (protéines, compléments alimentaires) dans le monde entier. D'ailleurs, je cherche un distributeur pour la France... n'hésitez pas à me contacter, si vous êtes intéressés !

C'est vraiment mon entreprise : J'ai créé tous mes produits, les dosages, les saveurs, le packaging. Je peux tout contrôler. Je n'ai pas conçu beaucoup de produits, mais mes produits sont comme mes entraînements, très forts : s'il est écrit de ne prendre qu'une gélule, please, n'en prenez pas plus !

En plus de cela, je fais un peu de coaching : en ligne, et dans mon club « le Temple », à Birmingham (Angleterre), pendant l'été, et vers Noël. Ce sont des gens qui veulent s'entraîner avec moi, ou bien souvent des femmes qui offrent une séance d'entraînement en cadeau à leur mari.

J'aime coacher, mais surtout pas 10h par jour, comme je vois parfois... tu finis par compter les reps en regardant ailleurs ! Je n'ai pas besoin d'en faire autant, et surtout, je veux garder la passion, le plaisir de coacher.

Quel conseil pourrais-tu donner à de futurs pros ?

« Premier conseil : faites tout ce qu'il faut, tout le temps, pour être le meilleur : manger, dormir, et s'entraîner exactement comme il faut, sans y déroger, même si vous êtes fatigué, ou malade. Bref, donner le maximum dans tout ce qu'il faut faire pour réussir. Et mon 2<sup>e</sup> conseil, après la journée, essayez de vous relaxer un peu !



Tu as des projets ?

« Je suis en train d'écrire mon livre, autobiographique. Seul. Alors, j'espère le finir fin 2015.

Et je travaille aussi sur un certificat d'entraînement : le DYHT (Dorian Yates's High Intensity Training) pour le bodybuilding, afin de transmettre ma propre méthode d'entraînement, et de former des entraîneurs, qui pourront à leur tour dispenser cette méthode. Les futurs « Master trainers » seront formés par moi-même, et auront à réussir un examen pour valider cette formation, car je veux être sûr qu'ils connaissent bien les mouvements. Mais pas besoin d'être compétiteurs : tout le monde a besoin de se construire des muscles, pour améliorer sa santé, et être plus résistant ! »

Comment se déroule une journée typique de ta vie actuelle ?

« Ça dépend ! Il rit aux éclats-je suis heureux de le dire, mais il n'y a pas de journée typique, pas de routine ! Gal et moi voyageons beaucoup, pour des expositions, des promotions. Je peux m'occuper de ma société 2 à 3 heures par jour, depuis n'importe où, puisqu'un téléphone et un ordinateur suffisent ! Le reste du temps, je peux aller nager, faire du VTT, m'entraîner, avec quelques poids. Tu sais, mon but d'entraînement, à présent, est de garder une bonne condition physique, être mince, avoir des abdos, car je déteste être gras. Je ne cherche pas à grossir, et je ne m'entraîne plus pour cela.

Du coup, je fais aussi beaucoup de cardio, mais très intense : 2 minutes normales, puis 30 secondes très rapides, pendant 10 minutes. Plus efficace qu'une heure de vélo ! »

Amusée, je lui fais remarquer qu'il est toujours aussi extrémiste, comme avant en body...

« Oui, j'ai besoin d'aller dans l'extrême, sinon je m'ennuie. J'ai découvert une chose : en cardio comme en body, pour avoir une réaction positive du corps, on n'imagine pas à quel point on peut faire moins dur : mais il faut pratiquer les exercices très intensément, dans un temps très court. Pas pendant des heures, chaque jour. Sinon, on va vers les extrêmes, et ça n'est pas sain. L'espérance de vie des sportifs de haut niveau est moindre que ceux qui passent leur vie assis sur une chaise ! Pourquoi ? Les radicaux libres sont en partie responsables. Comment avoir le bénéfice du sport, sans les effets négatifs ? Je crois que pratiquer le sport de façon intense, mais sur une très courte durée est une des réponses. »

Dès qu'on aborde la question du sport, Dorian change. Il redevient une machine de guerre, concentré, fermé, sérieux. Mais comment pourrait-il être autrement ? Lui qui n'a connu la gloire sportive que parce qu'il était justement cette machine de guerre...

Je poursuis mon « enquête » : le guerrier au repos a-t-il des hobbies, à part le sport, bien sûr ?

Dorian prend une large respiration, comme si, justement, il était soulagé : « Rien de particulier : mais simplement le fait d'avoir la liberté de faire ce que je veux, par rapport à la période où j'étais pro, ça, je le savoure chaque jour. Maintenant, je lis beaucoup, sur la santé, la nutrition, la spiritualité. Si je suis intéressé par un sujet, je peux lire tous les livres possibles, pour trouver des réponses. Déjà à 20 ans, j'ai lu tout ce que je pouvais sur le training du body. Au gym, les gros venaient me voir pour rectifier mes mouvements, mais moi je leur tenais tête, et j'appliquais le fruit de mes recherches.

Mais avec internet, tu peux avoir plein de renseignements ; pourtant, les gens ne s'intéressent pas à grand-chose. Ils passent leur temps devant la télé, sans même prendre le temps de réfléchir... C'est dommage, car toute la vie est un voyage spirituel, et il est important d'en être conscient.

**La 2e partie dans votre Magazine de JUIN !  
Restez connecté**



# VOTRE NOUVEAU SUPPORT ULTRA CIBLÉ

**CONNAÎTRE  
NOS OFFRES PUBLICITAIRES**

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



# REPORTAGE EXCLUSIF BBR MAG

# 5<sup>E</sup> GRAND PRIX INTERNATIONAL DES PYRÉNÉES



REPORTAGE ET PHOTOS  
ERIC RALLO



# PHIL HEATH

## 4X MR OLYMPIA



# GRAND PRIX INTERNATIONAL DES PYRÉNÉES 2015



## GRANDIOSE !!

Par quoi commencer ? Telle est la question, tant il y aurait d'anecdotes et choses à vous raconter...

Alors avant de débiter le récit de cet inoubliable 5e Grand Prix des Pyrénées, laissez moi remercier au nom de tous les fans et de la communauté culturiste la famille Balat ainsi que la Marie de Lavelanet qui ont rendu cet événement possible !



### Petit flashback :

A la demande de Jean-Louis et Brigitte Balat, je dois cette année me rendre exceptionnellement plus tôt en pays Ariégeois, car le N°1 Mondial, le tenant du titre le plus prestigieux, vainqueur de 4 sandows consécutifs, j'ai nommé Phil Heath (Phillip Heath) arrivera le jeudi matin à l'aéroport de Toulouse.



photo «Luiz The Rock»

## Premières minutes plutôt « froides »...

Le champion américain à besoin de trouver ses marques et son manager le préservera en bloquant toutes photographies et tout contact direct car il n'est pas encore temps de l'approcher ! Mr Heath doit s'entraîner et il ne désire aucune interruption et aucun flash... Me voilà bien embêté, j'augmente l'iso de mon appareil photo quitte à avoir du « grain » et décoche malgré tout quelques photos volées ça et là car je vois bien que cela l'importune...



Tirage inversé poulie haute, T-Bar, tirage 1 bras poulie haute. Après quelques séries « légères » à la machine à dorsaux convergente, Phil semble plus détendu, retire son casque audio et affiche un large sourire en signe de « OK pour les photos » ! FEU VERT ! Tout le monde se précipite et c'est le premier souvenir immortalisé pour un grand nombre d'entre nous ! et je n'échappe pas à la règle.



## Passé 20h, il est temps d'aller se restaurer !

Nous sommes quelques privilégiés à se rendre au restaurant « Les Minotiers » pour se délecter d'un repas gastronomique, agrémenté de spécialités locales !

Tout en échangeant avec le champion et les diverses personnalités présentes dont le président *IFBB France* Mario Valero, les sponsors *Protech* et *Favre* en l'occurrence.

**Phil** est désormais à son aise et semble profiter du repas ainsi que des convives, le ton de ce 5e Gp des Pyrénées est donné, cela va être la fête du sport ! un grand show à l'américaine !



# LE SÉMINAIRE

**Vendredi 24 Mai 15h environ**, le complexe multisport municipal de Lavelanet n'est pas comble à mon grand étonnement afin d'accueillir le N°1 mondial.

Je retrouve un certain nombre d'irréductibles passionnés et amis facebook dont mes compatriotes Corses, les Costa, Luiz Zaire et sa charmante compagne Justine ainsi que mon confrère, l'ancien rédacteur du Monde du Muscle et excellent photographe David Andrieu. Tous ensemble nous assisteront 2 heures durant à un questions-réponses sans temps mort, avec un N°1 mondial très souriant, hyper décontracté (heureusement pour ses biceps qui semblent exploser à la moindre flexion d'avant-bras sur bras ! (Sourires).

Un phil heath haut en couleurs et ne pratiquant pas la langues de bois !

Je vous laisse d'ailleurs apprécier quelques extraits du séminaire.

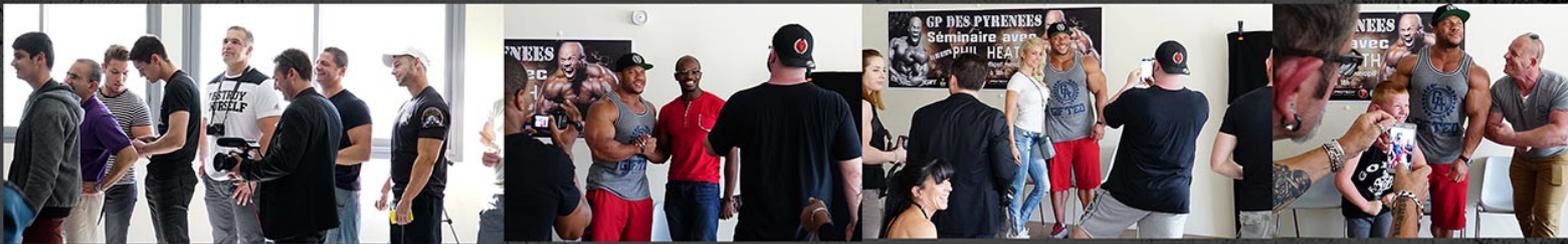




### En résumé ?

Un moment unique et magique avec une star accessible, à la fois humble et extrêmement déterminé à inscrire son nom dans l'histoire du « bodybuilding hall of fame » !

The Gift se prêtera avec sourire à la séance photos durant de longues minutes et laissera ainsi des souvenirs indélébiles aux plus jeunes d'entre nous ! Comme ce jeune garçon qui n'en revient toujours pas de la circonférence « extraordinaire » du biceps de Phil !



# JE JOUR « J » : LA COMPÉTITION

## Samedi 25 Mai, 8h du matin ;

A peine le temps serrer quelques mains, après quelques accolades et fameux « basgi » aux connaissances et amis retrouvés sur place qu'il est temps de se positionner à l'extrémité de la table des juges pour immortaliser cette journée tant attendue !

Si le décor est similaire à l'édition 2014, et même si l'on sent la pression monter dans le clan Balat, on notera l'importance d'avoir à disposition un Kiné Ostéopathe, un docteur urgentiste, une ambulance et deux ambulanciers pour parer à toute éventualité.

Un professionnalisme exemplaire également, que ce soit à la son, à l'éclairage ainsi qu'un service d'ordre impeccable orchestré par Arnaud Gobet entre autre !

Je profite également de ce reportage pour saluer et féliciter l'ensemble du staff bénévole de GP des Pyrénées qui au delà d'être une équipe soudée et dévouée à la cause « **Balatos** », a permis de contribuer à cette réussite totale !

A la table des juges, c'est la dernière mise au point ! Les spectateurs sont venus nombreux, la salle est comble ! le spectacle peut commencer !

Un message de prompt rétablissement sera adressé à celui qui manquera énormément à ce 5e GP des Pyrénées, je veux parler de notre ami **Bernard DATO**.

Un duo était initialement prévu avec l'excellente **Sandryne Tortosa** qui relèvera le défi haut la main et animera ce concours de main de maitre.



Chez les juniors, en nette progression depuis l'édition 2014, c'est le jeune **GASTOU Benjamin** qui l'emporte en -80kg et **DUPUY Loic** en +80kg

## **EDGARD JOHN AUGUSTIN LA RÉVÉLATION !**

Même si l'on peut déplorer le peu d'athlètes dans la catégorie Handisport malgré l'insistance de **Jean Louis Balat** en terme de communication, la foule se souviendra longtemps du 1er concours du fantastique **Edgard John Augustin** qui remporte avec **Phil Heath** le trophée de l'applaudimètre ! Un athlète incroyable, charismatique, qui portera très haut les couleurs de la France à l'international, croyez moi !

## **MICHEL VOSSIER OU LA DÉFINITION DU MOT LONGÉVITÉ !**

C'est le tour des Master 1, 2 et 3 qui laissent rêveurs les pratiquants de musculation et rageurs ceux qui critiquent ...car Oui ! le body conserve !  
Une preuve supplémentaire avec le grand champion **Michel Vossier** qui l'emportera en Master 3 ainsi qu'en Bodybuilding -75kg face à **Hervé Costa** !



Des Men's Physiques au Bikini, des plateaux très relevés et des athlètes difficiles à départager comme vous pourrez en juger dans le reportage photos global. Je suis d'ailleurs parfois bien content d'être reporter pour BBR MAG et non juge officiel (sourires).

Je tiens également à parler de ces athlètes respectueux des backstages sans parler de leur attitude exemplaire sur scène avec lors de leur passages scéniques, de très belles chorégraphies qui comme à France IFBB laissent présager de ce fameux retour à un bodybuilding beaucoup plus axé sur l'artistique!

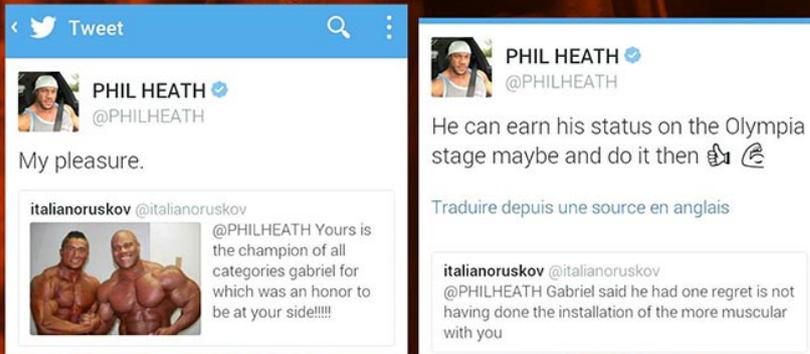
Ne pouvant parler de chaque athlète individuellement, je m'attarderai sur la démonstration de **Mehmet Yildirim**, toujours imposant sur scène et que l'on doit remercier pour avoir servi d'intermédiaire dans la venue de Phil Heath en pays Ariégeois.

Autre stature « impressionnante » et c'est un euphémisme, **Morgan Aste**, ancien Strongman, actuel champion de France de bodybuilding poids lourds, du team Eric Favre, coaché par le non moins célèbre René Mème! Sur certaines photos, du haut de ses 1.90m et presque 160kg, sur certaines photos, les mollets de Morgan semblent plus gros que les cuisses de certains compétiteurs! Un athlète hors norme qui à attiré le regard avisé du célèbre photographe américain Per BERNAL lors d'un article de plusieurs page dans le FLEX américain! un athlète à suivre autant dans le body que dans les épreuves de Force, puisqu'il va s'attaquer au record d'un autre poids lourd du body « Johnny Jackson » en tentant d'améliorer le total de poids sur les 3 mouvements que sont le Développé couché, le soulevé de terre et le squat!



# GABRIEL LEBER LE FUTUR...

Compétiteurs de très haut niveau, je retiendrais Le jeune et très prometteur Gabriel Leber. C'est sans doute celui qui m'aura le plus impressionné ! il remporte la catégorie des -95kg ainsi que le toute catégorie ! Il a tout d'un très grand ! D'ailleurs dans un twit mémorable, Phil Heath dit de lui qu'il à le potentiel pour aller très loin et fouler la scène d'olympia un jour prochain ! c'est tout le mal qu'on peut lui souhaiter. Un dos de niveau professionnel et une incroyable qualité musculaire à 24 ans seulement.



**PHIL HEATH** @PHILHEATH  
My pleasure.

**italianoruskov** @italianoruskov  
@PHILHEATH Yours is the champion of all categories gabriel for which was an honor to be at your side!!!!

**PHIL HEATH** @PHILHEATH  
He can earn his status on the Olympia stage maybe and do it then 🙌🏻👍

Traduire depuis une source en anglais

**italianoruskov** @italianoruskov  
@PHILHEATH Gabriel said he had one regret is not having done the installation of the more muscular with you

Le SDF le plus connu de la planète avec une vidéo qui à fait le tour de monde avec plusieurs millions de vues, vous l'avez compris, je veux parler de **Jacques Sayagh** qui aura fait passer un message plein de sens sur une chanson de Johnny Halliday!

Le public appréciera également le défilé de tous les pays présents à ce 5e Grand Prix des Pyrénées ainsi que le show épique de **Richard Varrucchi**, très crédible en gladiateur.

Ce concours aura été également l'occasion de faire taire certaines rumeurs concernant l'ancienne discorde entre le président IFBB France **Mario Valero** et son Vice Président **Jean Louis Balat**... les images parlent bien d'elles mêmes.



télécharger  
la vidéo  
gratuitement



Désolé pour les problèmes de bandes sons mais youtube a supprimé le fond sonore !!!  
Vous pouvez télécharger la vidéo  
(1,5 Go au format .MOV)



Les femmes seront à l'honneur également et brilleront sous les paillettes de leurs maillots dont certains furent spécialement créés pour l'occasion par Véronique Steiger (publicité subliminale ;) ). Lutte acharnée pour la première place que remporte **Claudia Leher** en bodyfitness -163cm face à **Nathalie Camou** et **Lopez Rodriguez Maria**.



**En Bikini**, catégorie qui rajouta quelques degrés supplémentaires à une salle déjà surchauffée à l'idée de voir apparaître **Phil Heah**, verra la suprématie des Espagnoles lors de certains jugements plutôt controversés.



Avant le moment tant attendu, la foule en profite (et moi de même) pour faire le tour des stands et s'arrêter inévitablement sur celui de BN NUTRITION afin de retrouver mon ami **Francis BENFATTO** dit « le Sphinx » ou « mass with class », une des plus grandes stars française et mondiale dans le monde du Body ! L'occasion pour de très nombreux fans de retrouver l'icône des années 90, celui qui fit un Top 6 à Mr Olympia 1990 en l'emportant face à des mastodontes de 40 , voir 50 kg de plus que lui !



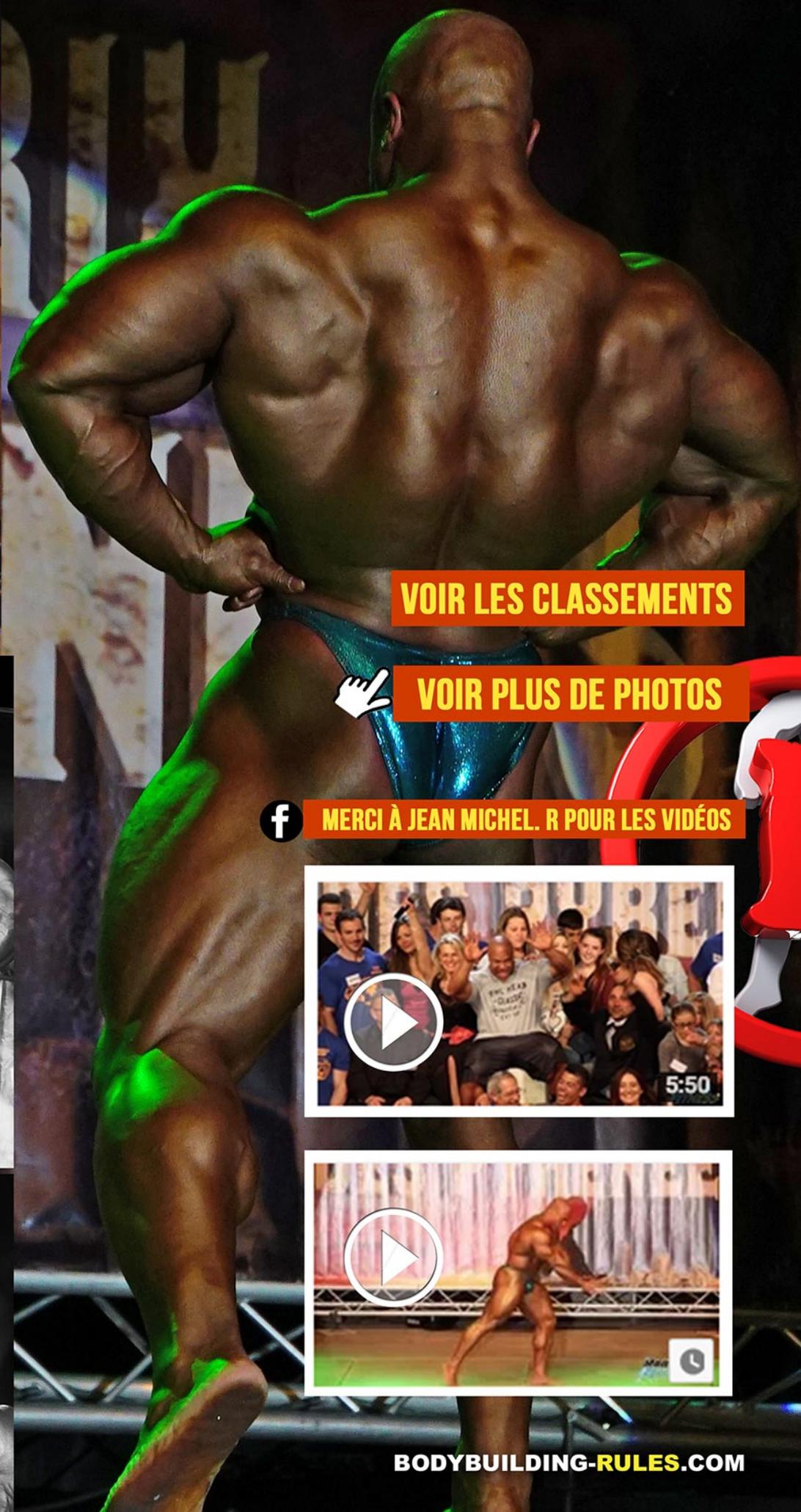
**FRANCIS BENFATTO STAR ET HUMBLE !**



# PHIL HEATH LE SHOWMAN !

Après presque 1 heure d'attente supplémentaire, sous les cris d'une foule impatiente, c'est l'arrivée du N°1 mondial sur une musique familière puisque c'est celle qui l'a sacrée 2 fois consécutivement meilleur bodybuilder de la planète ! Phil est à son aise en pays Cathare et « fait le show », il n'hésitera pas à prendre un bain de foule pour que la fête soit totale et les souvenirs inoubliables !





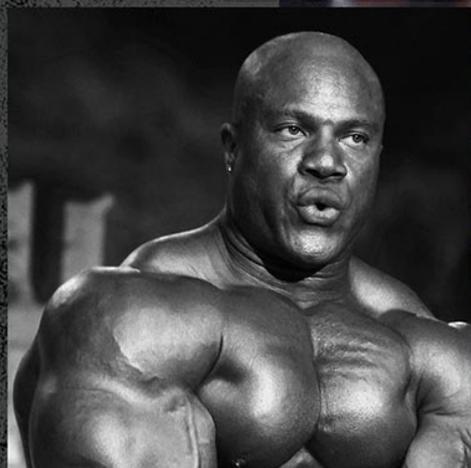
**VOIR LES CLASSEMENTS**



**VOIR PLUS DE PHOTOS**



**MERCI À JEAN MICHEL. R POUR LES VIDÉOS**



# PHIL HEATH N°1 !!



Le concours s'achèvera autour d'une multitude de photos de familles qui illustrent parfaitement l'état d'esprit de ce 5e Grand prix des Pyrénées : Une édition digne des grandes compétitions américaines avec en guest le n1 mondial ! excusez du peu !

il fallait « être couillu » **Mr BALAT** ! Pari gagné ! (pardonnez ce langage mais j'avais dit à Jean Louis que ce serait le terme que j'utiliserais pour ce reportage ! (sourires) .

Un week end de pure folie, bref que du bonheur que d'avoir pu vivre et assister à cette fête du bodybuilding ! et comme le dirait si bien le plus jeune des fans de ce GP 2015, le petit **Tom Freulet** :

**« Bravo Brigitte et Jean Louis Balat et à l'année prochaine !!**



# SOUTENIR LE MAGAZINE

Votre magazine BBR est gratuit pour diffuser un message de santé et bien-être au plus grand nombre

## PASSION ET INDÉPENDANCE...

Si vous aimez BBR MAG et souhaitez contribuer à pérenniser ce média indépendant, vous pouvez vous participer à cette aventure en faisant un don ponctuel ou régulier  
Merci de votre soutien !

*Eric Dalla*  
Créateur et rédacteur en chef

## FAIRE UN DON

Donate now with



[WWW.BODYBUILDING-RULES.COM](http://WWW.BODYBUILDING-RULES.COM)

© 2015 BODYBUILDING RULES

# LE MOIS PROCHAIN

JUIN 2015

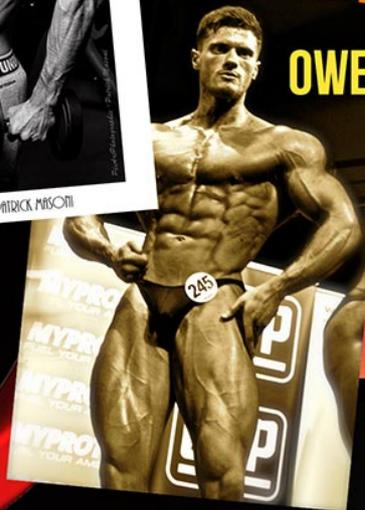


**REPORTAGES**  
**INTERVIEWS.....**



**FITNESSMITH**

PIX ART PHOTOGRAPHIE ©PATRICK MASOITI



**OWEN POWELL**

**B B R X 2**

**2 ANS DÉJÀ !**

## Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

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



**LIKE OUR PAGE**  
**CLIQUEZ J'AIME**



**JOIN US, SUSCRIBE**  
**ABONNEZ VOUS**



**SUIVEZ NOUS**  
**FOLLOW US**



**SUIVEZ NOUS**  
**FOLLOW US**