

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 06-2015 - N°25

FITNESSMITH

Photo by Patrick Masoni

LE NOUVEAU PHÉNOMÈNE !

INTERVIEWS

Fitnessmith
Owen Powell
Ariane Vlerick

REPORTAGES

Dorian Yates
2e partie
les frères Mentzer

ALIMENTATION ET INTESTINS

REPORTAGE EXCLUSIF



FREE - GRATUIT



LA DURÉE D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT

PROGRAMME SPÉCIAL BRAS



245

OWEN POWELL SUR LES TRACES DE FRANK ZANE

Photo by Giles Thomas

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, NUTRITIONISTE, OSTÉOPATHE, PHOTOGRAPHE, ÉCRIVAIN, REPORTER...



ERIC RALLO - GIUDICELLI

Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef
Graphiste - Reporter - Photographe



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach



PATRICK TUOR
IFBB Pro
Coach



THIERRY AUSSENAC
Juge international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach



MARC VOUILLOT
Force athletique
Formateur
Preparateur physique



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach



PIERRE MAZEREAU
Professeur D.E
Reporter
Photographe



CROM'S BUTCHER
Reporter BBR



BERNARD DATO
Bodybuilder
Chairman
Ecrivain



VINCENT ISSARTEL
Personal trainer
strength Coach



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY «AIKI»
Createur
sharefitness.fr



THÉO «FITNESSMITH»
Blogger
Coach sportif



CÉCILIA MARCONATO
Reporter BBR



MICHEL AGUILERA
Archiviste
competeur
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



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



LORENZO BECKER
Bodybuilder IFBB
BERZECKER



MICHAEL GUNDILL
Auteur et coauteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.



FRÉDÉRIC DELAVIER
Auteur et coauteur
de best-sellers
sur la musculation
et la diététique.

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, DAVID ANDRIEU, LORENZO BECKER.

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 TOUS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.
 BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES :



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



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

***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

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

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



PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



2 ans... déjà, voilà qu'il y a environ 730 jours, je décidais de mettre en ligne le tout 1er magazine sur le bodybuilding et le fitness en France à être totalement numérique et surtout ... GRATUIT !

N°25

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !



BBRX 2

2 ANS DÉJÀ !



Je me souviendrais toujours des périodes de réflexion et de doute.

En effet, pour ceux et celles qui ne le sauraient pas, j'ai pris alors un virage et un risque professionnel considérable en dédiant totalement ma société de communication, la Sarl Novacoms, à cette aventure sportive et humaine.

Un risque démesuré à l'époque quand on sait qu'il s'agit d'un magazine totalement gratuit !

Au delà des considérations matérielles et en fonctionnant sur mes fonds propres les premiers mois, je n'aurais jamais pu développer ce support médiatique aujourd'hui connu et reconnu jusqu'aux USA sans l'aide précieuse et incontournable de mes fidèles collaborateurs (trices).

MERCI À TOUS, COLLABORATEURS, FANS, SPONSORS

Sans tous les citer, je parlerais donc des tous premiers à m'avoir tendu la main et avoir cru dans ce projet fou qui aujourd'hui fédère non seulement lecteurs, athlètes et fédérations de tous horizons sans oublier mes sponsors dont je parlerais plus tard.

Un immense merci à Sergio Matrone, cinéaste de talent qui à toujours prêté main forte à BBR Mag alors même qu'il n'était qu'à l'état embryonnaire en créant des animations 3D et autre jingle afin d'apporter à sa manière sa pierre à l'édifice ! C'est alors que résonnent en moi divers coup de téléphones, passés dans l'excitation et le soucis de créer un contenu diversifié, de qualité, qui n'aurait d'égale que la légitimité de ceux qui y contribueraient.

Mon ami Thierry Aussenac « Tu peux compter sur moi Eric ! », Pierre Mazereau « je veux faire partie de cette aventure et t'aider », Christophe Bonnefont, Bernard Dato, Crom's Butcher et Véronique Ducos, mes amis et fidèles collaborateurs de la première heure s'engagent à leur tour immédiatement dans cette aventure !!

Tour à tour, les mois passent et dès le début, l'AFBBF IFBB représentée par son président Mario Valero et la NABBA sous la direction d'Olivier Ripert, non seulement contribuent au contenu mais soutiennent de manière inconditionnelle mon jeune magazine, je les en remercie encore aujourd'hui tout comme l'ensemble de la rédaction que j'ai nommée quelques mois plus tard « dream team ».

Sachez, que vous m'avez permis de croire dans un rêve à priori irréalisable !

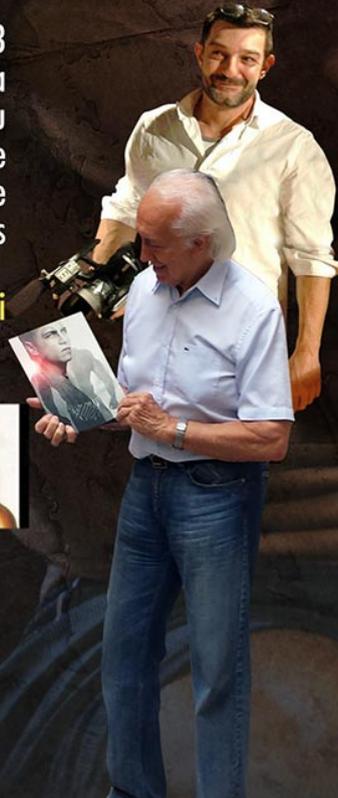
Laurent Bernardini
 à également été une motivation supplémentaire pour lancer le magazine car c'est au même moment que sous l'impulsion de Thierry Metayer qu'il a décidé de se remettre à la compétition... et il a bien fait ! n'est-ce pas ?

Photo Eric Rallo

JUN 2013 !



Sergio Matrone
 et Pierre MAZEREAU



JUN 2015 !



Imaginez-vous : été 1987, alors que j'avais 16 ans, je découvre le « Monde du Muscle » par l'intermédiaire de mon frère et je tombe (allez comprendre pourquoi) littéralement amoureux de ce sport...

Voyez l'impact qu'un magazine a pu avoir sur ma vie toute entière durant presque une trentaine d'années !

Comprenez alors qu'il me plait à croire que BBR Mag, presque 3 décennies plus tard, puisse motiver, encourager et susciter des vocations aux plus grands nombre et permette à tout un chacun d'entretenir et conserver sa santé grâce à une pratique sportive modérée additionnée à une bonne hygiène de vie.

2 ans plus tard donc, avec 25 numéros (24+1 N°spécial) et plus de 2500 pages !! c'est un tournant majeur médiatique que nous avons initié tous ensemble par l'intermédiaire du magazine BBR.

Un support indépendant, précurseur pour certains, étant le reflet d'expériences non enjolivées à coup de titre accrocheurs ou racoleurs ...mais parlant vrai ! sans tabous et mettant sous la lumière aussi bien les inconnus que les stars!...

Un média multi-sport, avec comme seule ligne directrice la santé, le bien-être et la longévité avec la collaboration de médecin, naturopathe, hygiéniste...

Nous avons gagné une bataille mais pas la guerre encore !

« Souvent copié mais pas jamais égalé » était un de mes solgans il y a 2 ans !

Alors, face à de puissants magazines hégémoniques américain ou de nouveaux concurrents européens sur la toile, nous avons aujourd'hui, encore plus qu'hier, besoin de votre assistance et du concours de tous et de toutes.

Rien ne me détournera de mes objectifs et avec le soutien de mes nombreux sponsors que je remercie une fois de plus pour avoir cru dans la visibilité d'un magazine totalement novateur !

« Le talent c'est l'audace que les autres n'ont pas » chante un célèbre rappeur ?!

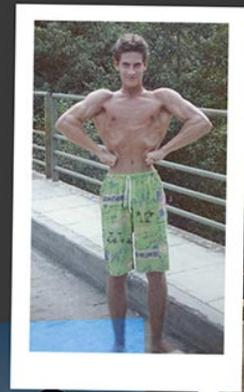
Et bien d'audace, nous n'en manquons pas chez BBR MAG ! et avec votre aide nous écrivons tous ensemble une autre page de l'histoire du sport en France et à l'internationale !

1 like, 1 partage, multiplié par des dizaines, des centaines de milliers cela compte énormément... car c'est bien les petits ruisseaux qui font les grandes rivières...

Merci à tous et à toutes ! et Joyeux anniversaire à BBR MAG ! 2 ans !

Eric Rallo - Giudicelli

*Créateur et Rédacteur en Chef
Bodybuilding Rules Magazine*



Moi à 16 et 28 ans !



Avec Laurent et une touriste en guise d'haltère !

IMPORTANT :
MESSAGE À TOUS LES SPONSORS
ORGANISATEURS, FÉDÉRATIONS



Afin d'offrir au Body et Fitness français le plus grand rayonnement possible, avec l'aide de toute mon équipe de rédacteurs, ainsi que les fans du magazine BBR, nous vous appelons à une mobilisation sans précédent afin de potentialiser nos démarches et actions communes à travers les différents outils médiatiques que nous proposons aujourd'hui et ceux que nous développerons pour demain !

Il est grand temps d'unir nos compétences et notre énergie afin de collaborer en synergie et maximiser les retours en terme de visibilité et développement.

Contactez nous ici : contact@bodybuilding-rules.com



En couverture **Fitnessmith** (photo Patrick Masoni)
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette **25^{ème} édition :**

Francis Benfatto, Véronique Ducos, Aiki de Sharefitness, Marc Vouillot, Vincent Issartel, Michel Aguilera, Cécilia Marconato, Fitnessmith, Sebastien Large, David Costa, Paul-Matthieu Chiaroni, My Coustels, Thierry Casanovas, Christophe Corion, Paul James
Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos

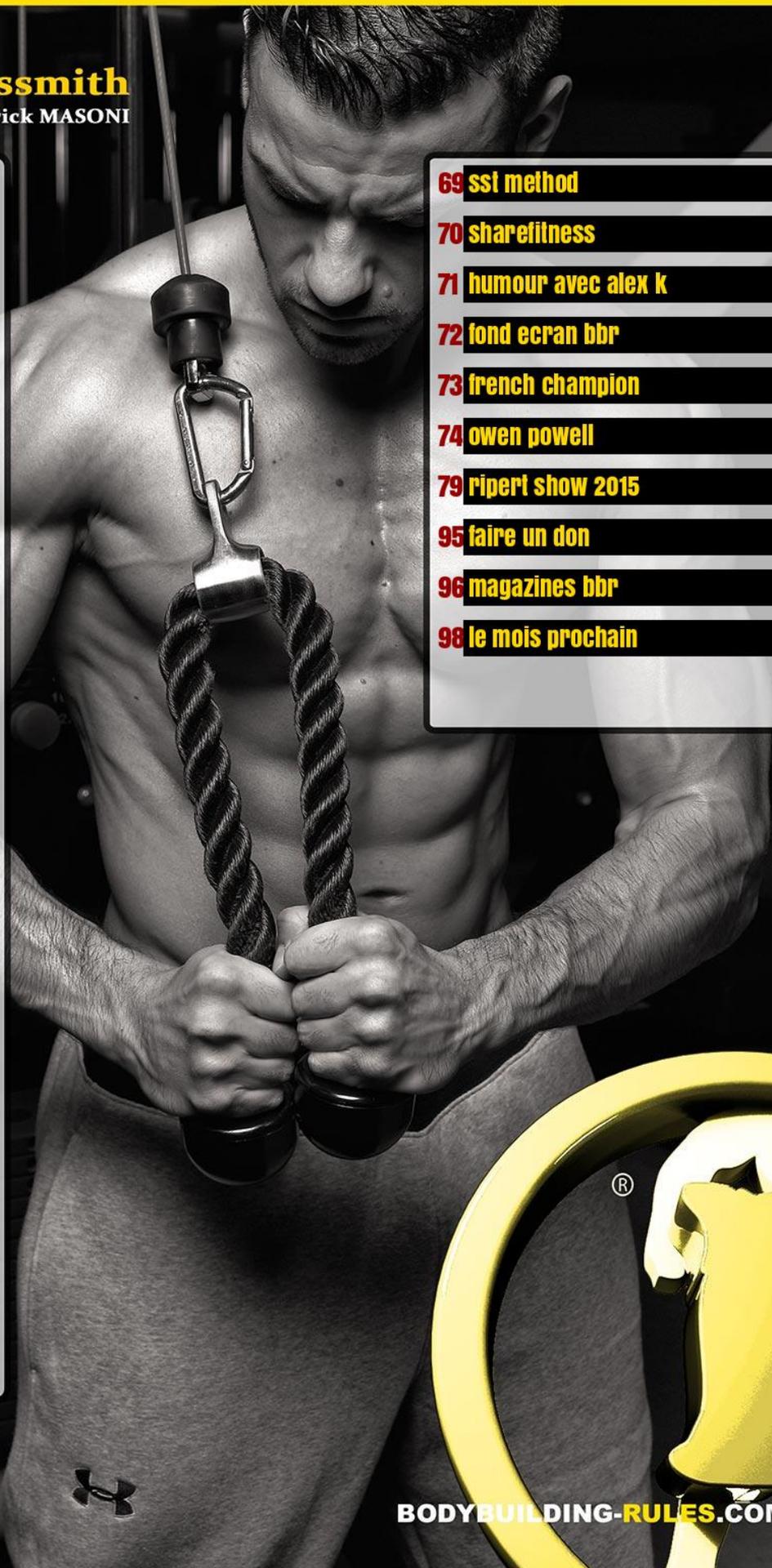


ONLINE EDITION 06-2015 - N°25

100% FITNESS

Fitnessmith

photo Patrick MASONI



1 couverture mag bbr n°25

2 tshirts bbr !

5 preface

8 sommaire

9 actualite

17 fibo 2015

18 fitnessmith

25 sponsor wanted

26 podcast francis benfatto

27 women body

30 santé publique

31 santé publique

35 force athlétique

41 dorian yates

48 les frères mentzer

51 bodybuilding rules

52 coaching scenique

55 exercice du mois

56 body retro

59 old school physiques

61 california news

64 sponsor wanted

65 coaching sportif

68 séquence vidéo

69 sst method

70 sharefitness

71 humour avec alex k

72 fond ecran bbr

73 french champion

74 owen powell

79 ripert show 2015

95 faire un don

96 magazines bbr

98 le mois prochain



#BBRnews

DEUIL

ALAIN CAMBORDE



Cette année 2015 et le mois de mai particulièrement signifieront une nouvelle fois une lourde perte pour le body français.

C'est en effet avec une profonde tristesse que nous avons tous appris le décès tragique d'un grand champion Français dans un accident de la route, le 14 mai dernier...

Alain Camborde nous a quitté, mais le champion au physique spectaculaire, aux biceps et cuisses herculéennes ainsi qu'aux proportions harmonieuses, aura marqué à jamais de son empreinte le bodybuilding français.

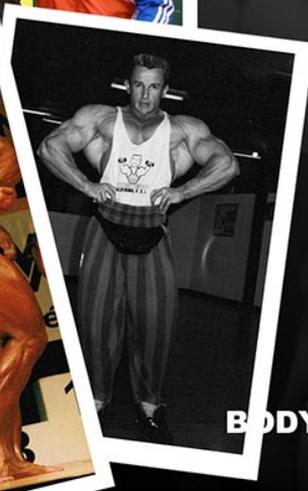
Même si je ne le connaissais personnellement que depuis 2 ans, Alain était quelqu'un que j'appréciais beaucoup et respectais au delà de l'admiration que je portais à l'athlète de haut niveau qu'il était.

Alain Camborde nous a quitté.....mais le meilleur de lui restera à jamais gravé en nous.

Je ferme les yeux et sa voix résonne encore en moi ainsi que son accent si particulier du sud...

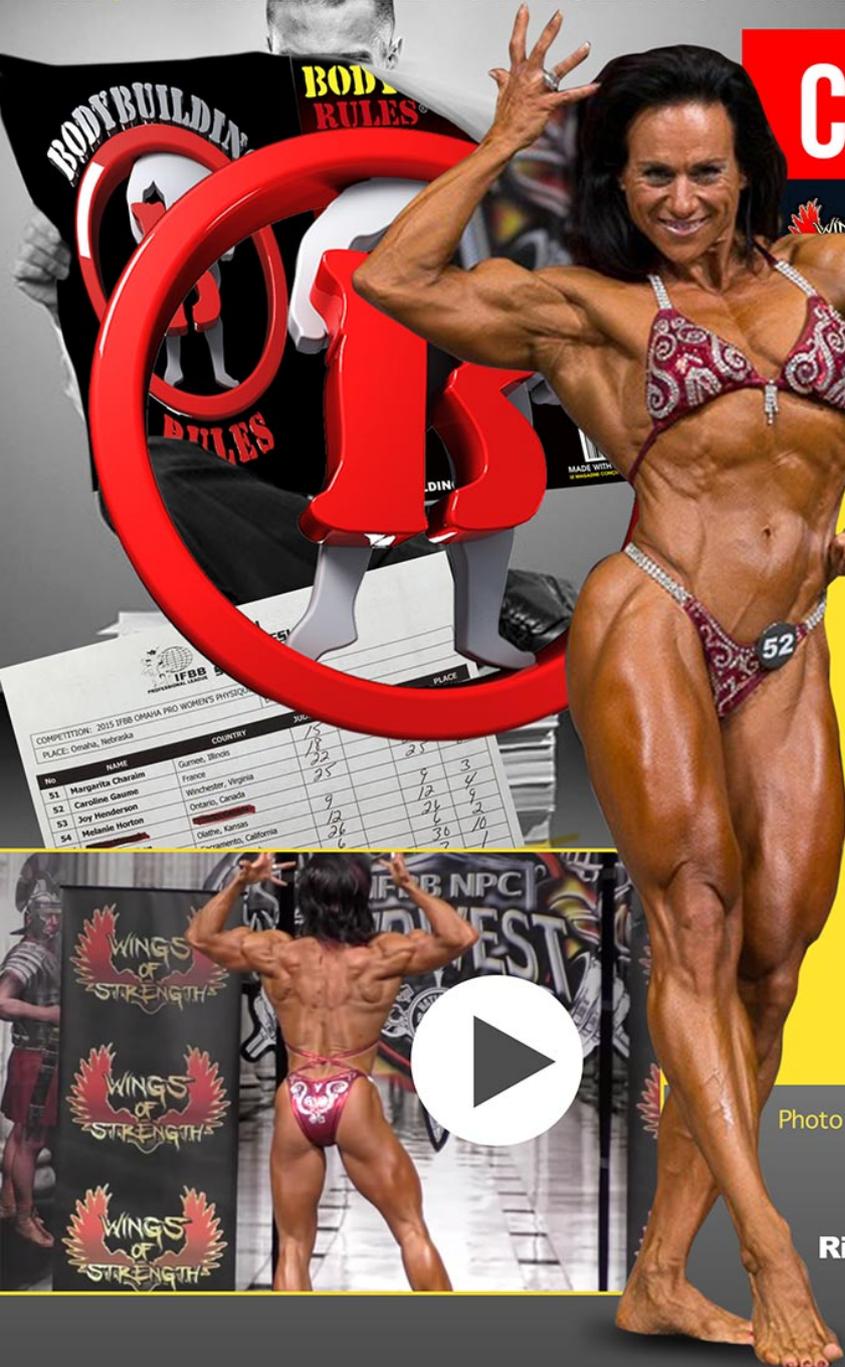
Je garderais le souvenir de notre dernière conversation téléphonique et les mots d'amitiés que nous avons échangés.

Je m'associe à toute la communauté du body, ses amis et fans pour adresser nos plus sincères condoléances à sa famille et aux proches..... Tu nous manqueras...Reposes en Paix Alain...



Photothèque Alain Camborde

CAROLINE GAUME



PRESENTS
THE OMAHA PRO
 - MENS 212 - WOMENS BODYBUILDING, PHYSIQUE - FIGURE
THE NPC DUEL OF CHAMPIONS
 MENS BODYBUILDING & PHYSIQUE, WOMENS BIKINI, FIGURE, FITNESS & PHYSIQUE
MAY 30, 2015
 NATIONAL QUALIFIER

COMPETITION: 2015 IFBB OMAHA PRO WOMEN'S PHYSIQUE
 PLACE: Omaha, Nebraska

NO	NOM	PAYS	PLACES
51	Margarita Charain	France	15
52	Caroline Gaume	Wichester, Virginia	22
53	Joy Henderson	Ontario, Canada	25
54	Mekelle Horton	Deaths, Kansas	9
		San Francisco, California	12
			26
			30
			7

TOP 6 !

Après sa victoire au championnat d'Europe et l'obtention de sa carte Pro ! Notre championne française n'a pas démerité pour sa 1ère confrontation avec l'élite mondiale !

Avec un très beau top 6 aux NPC «Duel of Champions» ce 30 Mai dernier. Notre sculpturale championne à affiché un incroyable physique associant, symétrie et densité, galbe et féminité !

Dotée d'un enorme potentiel, on ne peut qu'envisager et souhaiter à Caroline une très belle carrière professionnelle !
 Affaire à suivre...

Photo Npc Online

#BBRnews

TOP 5 !

Rien n'arrête Caroline, il me reste une petite place pour la féliciter pour sa superbe 5e place au Toronto Pro SuperShow !!



DISTRIBUTEUR DES MARQUES



**DISPONIBLE DANS NOS MAGASINS
 PARIS - AJACCIO - LE HAVRE - ST GERMAIN - BEAUVAIS - DOMONT**

Egalement sur le net www.bodygear.fr

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

#BBRnews

TOUS À LA CIOTAT LE 27 JUIN !

Comme vous le savez, dans quelques jours se tiendra à la Salle Paul Eluard de la Ciotat, le prestigieux concours **Mr UNIVERS** WFF sous l'impulsion d'**Olivier Ripert**, président Nabba France!

Une fête du sport où les vainqueurs amateurs de chaque catégorie pourront obtenir leur carte Pro et concourir le jour même avec la star montante **Calum Von Moger** !

Une compétition et un spectacle à ne manquer sous aucun prétexte !!

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE



#BBRnews

CHRISTELLE MARTIN CHAMPIONNE DE FRANCE

Toutes nos félicitations à Christelle Martin qui remporte le titre de Championne de France catégorie athlétique moins de 1m65 lors de la Finale du championnat de France FFHMFAC (fédération française haltérophilie musculation force athlétique) qui a eu lieu le 30/05/2015 à Lormont (33).

LE RANCH DE SANXAY  NATUR FORM 86

COMPLEXE SPORTIF - CENTRE ÉQUESTRE - MUSCULATION / REMISE EN FORME - HÉBERGEMENT

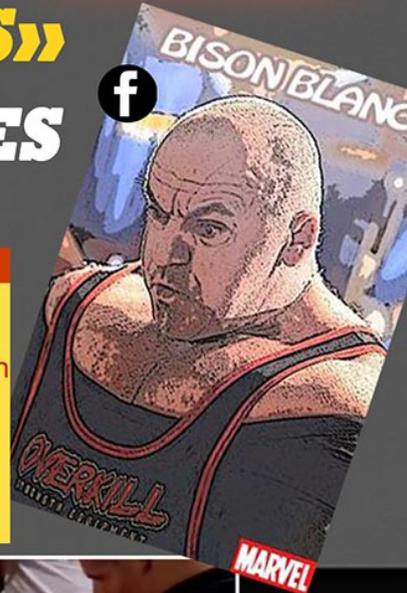
#BBRnews



A «QUELQUES» CENTIMÈTRES PRÈS !

Par Eric Rallo

Il défie les lois de la physique et de l'anatomie et affronte des barres titanesques de **377 kg** (ci-dessous en vidéo, lors de sa seconde tentative). **Didier Michelin** n'est pas seulement un «bison blanc» mais bel et bien un super héros de bandes dessinées !



Vidéo de Michel Aguilera

Texte et propos recueillis par Michel Aguilera

Le 10 Mai dernier était organisée la Finale France WPC à Garons par **Nicolas et Amélie WOLSTROFF** (Ares Musclation). A noter que les organisateurs avaient fait venir le champion français IFBB PRO **Alexandre Nataf** pour des démonstrations musclées !

Ci-joint en photos - vidéo la montée de barre à l'échauffement de Didier ainsi que ses 3 impressionnantes tentatives dans le contrôle de la barre en phase négative et le mental. Pour mémoire, Didier monte à chaque fois jusqu'à 385 kg !!!

1X 230kg avec bench daddy board 2
1 X 310kg board 3
1 X 330kg board 2

DIDIER : « 1^{ère} barre pour chauffer le maillot 355kg , je savais que j avais des difficultés à toucher a ce poids
2e barre 377,5kg Barre que j avais réussi 15 jours auparavant
3e barre 385kg idem barre réussi 15 jours plutôt !
D'autres athlètes ont réussi également de grosses barres malgré la chaleur.
La chaleur sans se rendre compte nous prend beaucoup d'énergie ! »



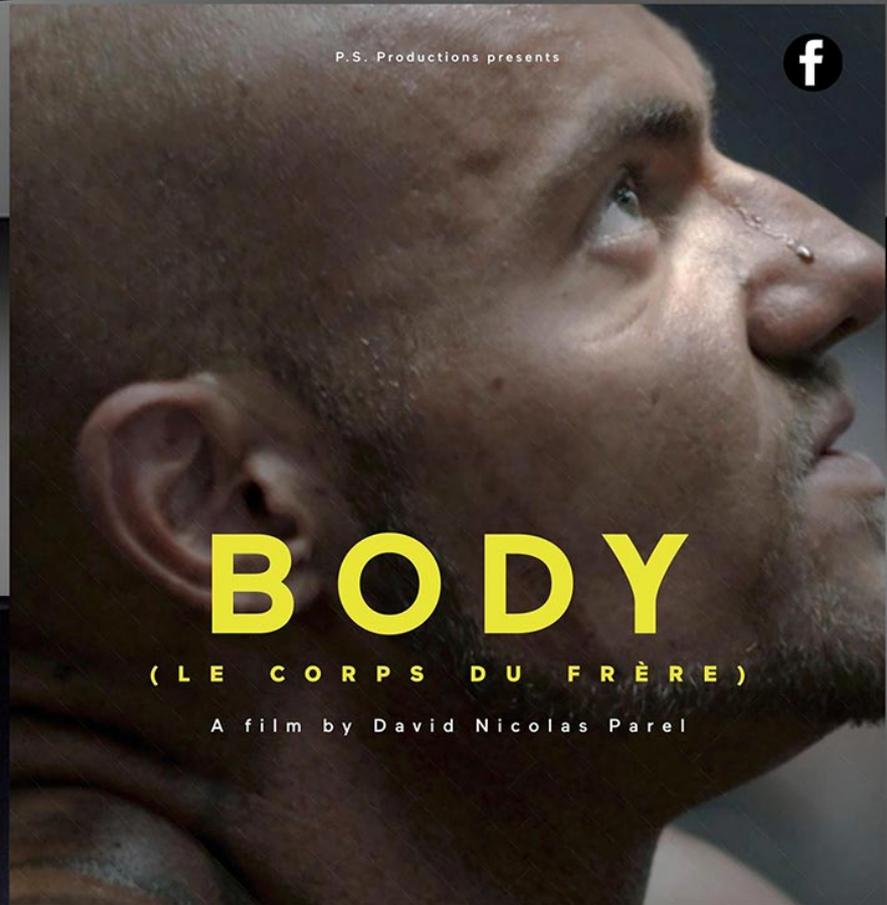
BODYBUILDING-RULES.COM

#BBRnews



LE FILM -DOCUMENTAIRE DE DAVID ET GARY PAREL

David Nicolas Parel à tenter le pari fou de financer, produire et diffuser son film «Body» (le corps du frère) avec comme acteur principal son frère Gary. Actuellement diffusé en SUISSE, le film sortira prochainement en FRANCE ! soutenez son initiative et partagez massivement la bande annonce ci dessous !



Body's Brother - le corps du frère by David Nicolas Parel - Trailer- VO F

«Se (re)plongeant dans le culturisme, David Nicolas Parel entreprend de suivre son frère cadet dans son entraînement pour l'Arnold Classic – Arnold, du fameux...

YOUTUBE.COM

David Parel :

« 4 ans de travail. Ce film est un combat. Car c'est un documentaire sur le bodybuilding. Et que ce n'est pas simple à produire, à financer, à réaliser, à distribuer et à faire connaître.

Vous aimez mon travail photo. Maintenant j'ai besoin de vous pour que ce film voyage de ville en ville et de pays en pays. C'est le début de l'aventure. »

#BBRnews



**CHAMPIONNAT D'EUROPE IFBB
SANTA SUSANA**

**ET
JEUX MÉDITERRANNÉENS À NICE**

**LE TEAM IFBB FRANCE
A L'HONNEUR !!**

Après une véritable moisson de médailles lors des Championnats d'Europe à Santa Susana (Espagne), le team FRANCE récidive et finie 2e sur 8 pays au Jeux Méditerranéens !

Retrospective dans votre magazine de Juillet signée par notre reporter Cécilia Marconato.

En attendant, encore toutes nos félicitations aux athlètes !!



Photo by Matthias Busse

BRAVO au STAFF IFBB FRANCE !
Avec une superbe saison 2015 à leur actif , fait taire une bonne fois pour toutes les critiques.





Luca Affleri et Feras Saied

#BBRnews

DEUIL

FERAS SAIED

07-01-1981 - 06-06-2015

R.I.P

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

FIRAS THE LION SAIED
I.F.B.B. PRO

forever with us.....



I.F.B.B. PRO-FERAS "THE LION" SAIED

COMPETITIONS

2015

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE

MUSCLE ROCK NFF UNIVERSE 2015 LA CIOTAT

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

27 JUIN À LA CIOTAT

ARNOLD CLASSIC EUROPE 2015

feel the ACE experience!
September 25-27, 2015

NUTRYTEC lastanred

25-27 SEPTEMBRE

25-27 SEPTEMBRE

OPEN DE SAINT PRIX 2015
SELECTION UNIVERS NAC

11.01.04.10.15
Complexe Sportif
Carosmin Bataillon
29 Rue Pasteur
83000 SAINT PRIX

Eric GERST
4^{ème} UNIVERS 2014

Compétition ouverte à tous les athlètes

PRIZES

Toutes Catégories	
1 ^{er}	1000 €
2 ^{ème}	500 €
3 ^{ème}	300 €
4 ^{ème}	200 €
5 ^{ème}	100 €
6 ^{ème}	50 €
7 ^{ème}	30 €
8 ^{ème}	20 €
9 ^{ème}	10 €
10 ^{ème}	5 €

Homme
Femme
Miss Bikini

14h00 à 16h30

MuscleShow YALOUZ

21 OCTOBRE

21 OCTOBRE

TOP DE COLMAR 2016

2016



02 AVRIL

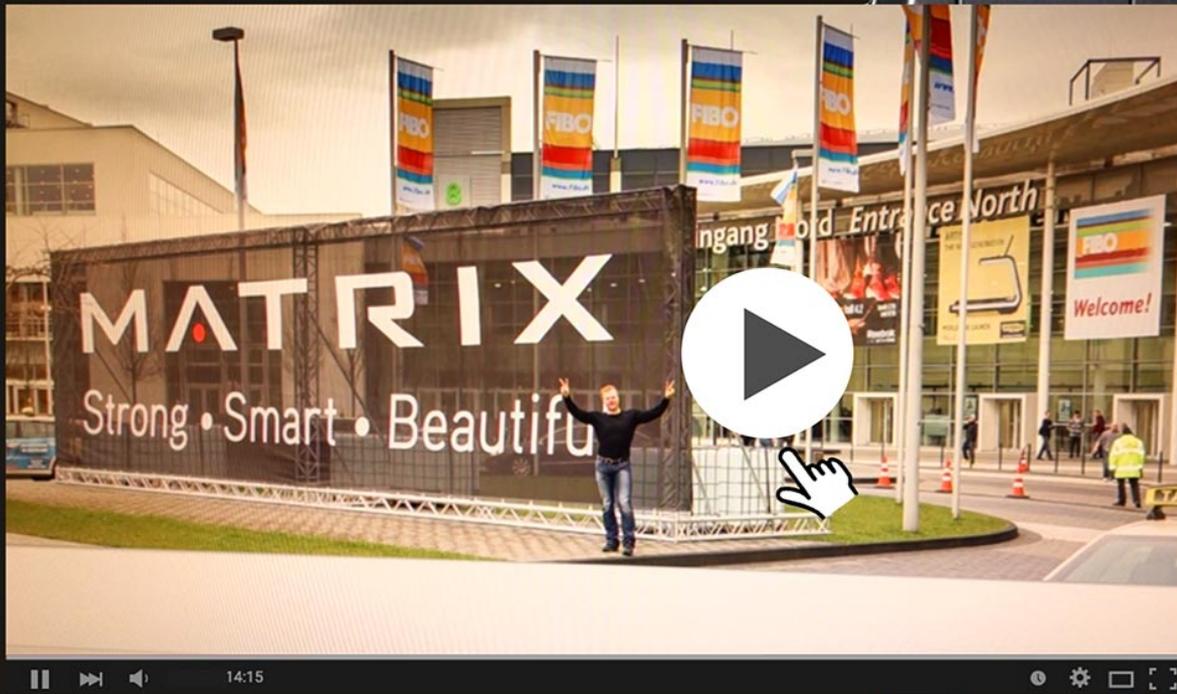
ANNONCER VOTRE ÉVÈNEMENT ?

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

COPYRIGHT PHOTO
ERIC RALLO

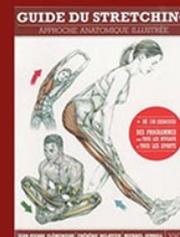
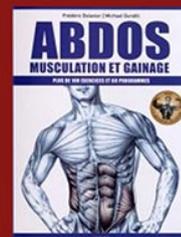
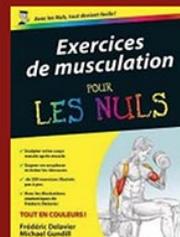
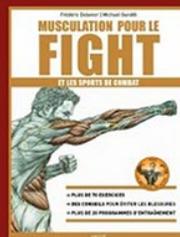
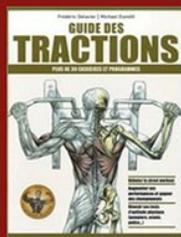
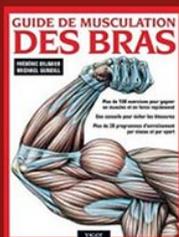
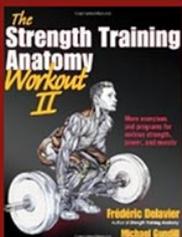
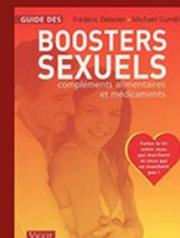
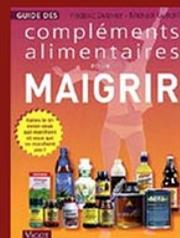
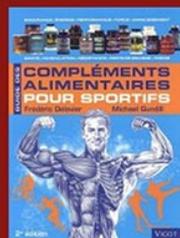
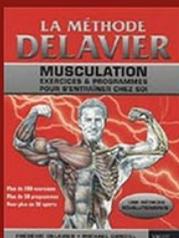
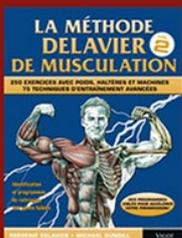
COMPARAISON

DES SALONS BODYFTNESS, FIBO ET BODYPOWER 2015



Auteur et coauteur de best-sellers sur la musculation et la diététique.

Michael GUNDILL





FITNESSMITH

LE NOUVEAU PHÉNOMÈNE !

Photo by **Patrick Masoni**
pix-art-photographie



INTERVIEW : ERIC RALLO

Il représente pour moi une vision du sport au sens le plus large du terme.

Mens sana in corpore sano : « Un esprit sain dans un corps sain » une citation extraite de la dixième Satire de Juvénal.

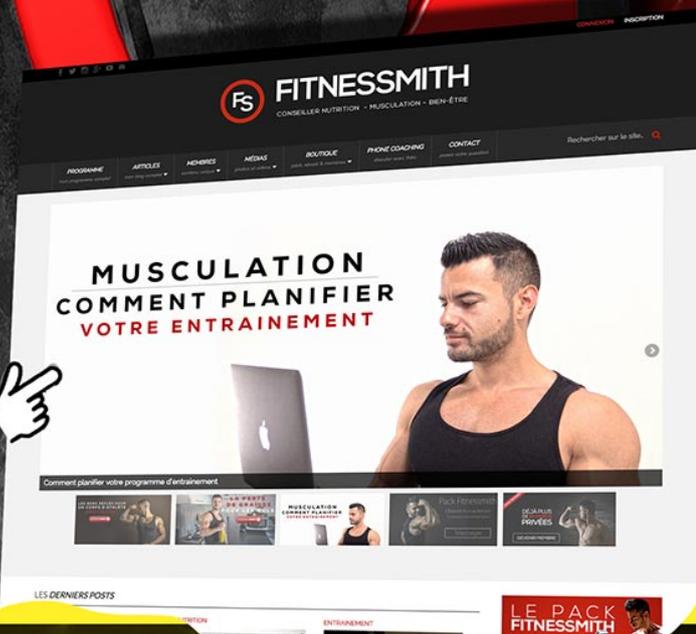
*Autodidacte, véritable « Geek » comme il me plaît de le qualifier, assoiffé de connaissance avec une empathie que ses nombreux élèves ne démentiront pas, j'ai le plaisir d'immortaliser sur cette 25e couverture du magazine BBR, un de nos plus fidèles représentants « santé », je veux parler de **Théo Coutelle** alias « **Fitnessmith** ».*

Eric RALLO : Bonjour Théo, même si ils doivent être très peu nombreux à ne pas te connaître sur la toile française, peux tu nous résumer qui est Mr « Fitnessmith » sur internet et dans la vie de tous les jours ?

Fitnessmith : Salut Eric et salut aux lecteurs, je n'ai pas l'habitude de parler de moi en général mais pour faire simple, j'ai 28 ans je mesure 1m75 et pèse entre 75 et 78 kilos selon les périodes de shooting ou non. Je vis à Montpellier dans le sud de la France. Dans la vie de tous les jours je suis le même que sur le net, c'est justement le but de la création de mon site il y a quelques années, montrer à tous que l'on peut vivre, avoir des amis, sortir etc, tout en ayant une régularité et une discipline de fer pour réussir sa transformation physique.

Eric RALLO : tu dois ta progressive mais fulgurante ascension en terme de notoriété à un travail acharné et rigoureux, autant sur ton physique qu'en terme de communication. Quel à été le véritable déclic, à quel âge exactement ?

Fitnessmith : Tout a commencé un jour où j'ai commencé à poster des photos de moi sur internet, c'était en 2012, j'expliquais et montrais par des photos d'où je venais et où j'en était arrivé. J'ai commencé à avoir des questions et mon point de vue sur la nutrition et l'entraînement n'était pas au goût des gourous présents sur la toile, j'ai donc décidé de créer mon site www.fitnessmith.fr afin d'expliquer, de partager et d'aider les personnes à ma manière. J'ai été surpris de l'impact que le site a eut en France mais aussi dans les autres pays francophones, chaque jour c'est un réel bonheur d'échanger et d'aider des personnes à travers ces différents pays. Je ne remerciais jamais assez ceux qui me soutiennent depuis mes débuts. Côté transformation physique, le déclic était tout simplement d'améliorer mon physique et ma forme physique, un défi, qui s'est transformé rapidement en passion et style de vie.



**LA QUALITÉ
PLUTÔT QUE
LA QUANTITÉ !**



Eric RALLO : Avec les années tu t'es métamorphosé de manière spectaculaire ! Pour te connaître, je sais l'importance que tu portes à l'hygiène de vie (autant alimentaire, que le rythme et mode vie) Evoques nous une de tes journées types, comment t'organises-tu , car c'est bien là l'une des clefs de la progression et du succès.

Fitnessmith : En général aucune journée ne se ressemble à cause de mon emploi du temps constamment varié. En règle général, je me lève vers 07H30, je travaille jusqu'à 12H00, ensuite je fais une première séance en salle de sport, du cardio et des abdos. Je reprends le travail à 14H30 jusqu'à 19H00 et je retourne à la salle de sport pour une grosse séance de musculation. Je consomme pas mal de protéines à chaque repas mais je ne mange pas toutes les 3H00 car je travaille moins bien quand je digère sans arrêt. J'ai trois repas par jour matin, midi et soir et si je suis en période plus intense au niveau des entraînements je prends un peu de poudre de protéines dans la journée.

Eric RALLO : Peux tu nous donner quelques astuces concernant ta diète hors saison ou pré-photoshooting (je profite d'ailleurs de l'occasion pour saluer le remarquable travail de Patrick Masoni grâce à qui j'illustre ton interview)

Fitnessmith : Chaque métabolisme réagit de façon différente avec les nutriments, le mien tolère mal les glucides et très bien les lipides donc même « hors-saison » je ne consomme que très peu de glucides. Pour ne pas avoir faim et ne pas manquer d'énergie je consomme beaucoup de légumes et surtout une bonne dose de lipides en plus des protéines. En gros je m'alimente presque de façon paléo quels que soient les objectifs. Après le secret pour ne jamais être frustré c'est de s'autoriser un ou deux repas d'écart par semaine. Il y a en moyenne 21 repas sur la semaine, si seulement deux ne sont pas très clean ce n'est pas un drame. La quantité de calories n'est pas aussi importante que la qualité des calories consommées si on souhaite se faire un physique sec et musclé. Mon conseil serait d'abandonner les prises de masse sans fin où l'on consomme trop de mauvaises calories... La prise de masse est plus difficile à tenir que la sèche quand on consomme de bons aliments, mais il vaut mieux n'avoir que 3-4 kilos de graisse à perdre que 20kg quand on fini sa prise de poids.

Eric RALLO : Tu es très sollicité pour du coaching , au delà des nombreuses ventes de tes E-Book, tu fais également du coaching à distance, peux tu nous en parler ?

Fitnessmith : Alors oui et non, je ne suis pas coach perso comme on pourrait le croire, ça ne m'intéresse pas énormément et je laisse ça aux personnes qui en font leur métier à temps plein. Par contre j'aide des athlètes ou même des particuliers quand ils rencontrent des problèmes comme une sèche qui bloque, une stagnation en prise de masse, un point faible musculaire récalcitrant ou encore l'aide au choix des machines pour s'équiper chez eux. C'est très varié, je ne donne que des pistes nouvelles à ceux qui me sollicitent. La plupart du temps mes phone-coaching suffisent à trouver des solutions car ce ne sont pas des débutants qui me contactent.

Eric RALLO : Revenons en à des critères plus esthétiques et pragmatiques, quels sont les muscles qui réagissent le mieux chez toi et les plus réfractaires, quelles sont tes méthodes pour rattraper un point faible ?

Fitnessmith : Pour commencer, les groupes musculaires les plus réfractaires chez moi sont les abdos et les triceps, malgré que je sois arrivé à les développer à force de travail spécifique, je n'avais quasiment aucun résultat avec un travail classique. Pour rattraper un point faible, je commence par essayer de me concentrer à 300% sur la contraction et la sensation lors de mes séances. Ensuite, j'apprends aux muscles à congestionner avec des séries longues (entre 30 et 100 répétitions selon le groupe) et petit à petit j'augmente les charges semaines après semaines tout en réduisant le nombre de répétitions. Je ne me limite pas à une séance par semaine pour les points faibles, en général je fais une séance consacrée à chacun d'eux + une autre en rappel 48h00 après.

Pour mes points forts je dirais mes biceps, en même temps j'ai commencé à me servir de mes bras très jeune, quand j'étais carrossier pour camion poids lourd, je soutenais souvent des charges lourdes à bout de bras et je me souviens que mon patron me faisait remplir des remorques entières de camion de gros pneus usagés, si on m'avait dit à l'époque que certains le font comme sport j'aurais dit mais quelle bande de malade c'est horrible ! Je me souviens que grâce à ça j'avais un peu de biceps et que mes potes en étaient jaloux.



Eric RALLO : Comment répartis tu tes groupes musculaires sur une semaine d'entraînement ? Quelle est la durée d'un de tes training type ?

Fitnessmith : Je n'ai pas de programme établi à l'avance, finalement je suis un cycle de récupération par groupe musculaire. En règle générale je m'entraîne tous les jours d'une manière ou d'une autre. J'ai 3 séances lourdes par semaine (pectoraux, dos, cuisses) le reste est plus léger et moins traumatisant pour le système nerveux. Une semaine type peut ressembler à ça :

Lundi : Cardio/abdos le matin et dos le soir
Mardi : pectoraux
Mercredi : cardio HIIT/abdos le matin et épaules le soir
Jeudi : Biceps/triceps
Vendredi : Matin cuisse et soir cardio/abdos
Samedi : épaules et triceps léger ou parfois repos complet
Dimanche : Circuit training en salle

Eric RALLO : Tu as une excellente condition physique et ce, pratiquement toute l'année, envisages-tu de faire la compétition ? en Men's Physique par exemple ?

Fitnessmith : Merci, c'est justement le but, je ne souhaitais pas faire de la musculation pour être « propre » que quelques jours par an. Je ne suis pas encore attiré par la compétition, ce n'est pas un manque de volonté car la préparation pour un shooting photo est similaire bien que le fait d'être un peu « plat » à moins d'impact en photo car on a pas d'autre concurrent à côté de nous. Les photos restent dans le temps, et quand le travail est bien fait, je me retrouve en couverture de magazine comme aujourd'hui grâce à toi, c'est pour moi un trophée, comme une victoire sur mes années passées à m'alimenter de façon anarchique sans faire d'activité physique régulière.



Eric RALLO : Loin de tous parallèles avec les USA, comment imagines-tu le développement du fitness en France ?

Fitnessmith : La France a toujours du retard dans le domaine sportif, aussi bien en préparation physique qu'en alimentation spécifique. Aujourd'hui la France compte de plus en plus de jeunes pratiquants qui ont compris que le fitness ce n'était pas juste poster leurs abdos sur instagram mais plus un style de vie à adopter. Je suis très confiant pour l'avenir, de plus en plus de salles ouvrent en France avec du bon matériel parfois. Si je peux y contribuer d'une manière ou d'une autre j'en serais ravi. Pourquoi pas mes recettes de cuisines fitness avant le JT de 13H00 (rire).

Eric RALLO : Peux tu nous parler de tes projets et des conseils que tu donnerais à ceux et celles qui aimeraient s'adonner à une pratique sportive et adopter un mode de vie sain ?

Fitnessmith : Et bien il faut qu'ils sachent pourquoi ils commencent, quels sont leurs objectifs. Se répéter chaque matin « ok, que vais-je faire aujourd'hui qui va me rapprocher de mon objectif » et de tout mettre en œuvre pour finir la journée avec le sentiment d'avoir fait le maximum pour réussir. Le fitness apporte plein de choses personnellement, que ce soit le physique, la santé, la passion mais aussi la connaissance en matière de nutrition, de mental et on rencontre d'autres personnes qui partagent la même passion ce qui est souvent très intéressant.

N'oubliez pas qu'un physique en forme, c'est comme un talent d'artiste, ça ne s'achète pas, une fois acquis vous détenez une valeur personnelle que même le plus riche milliardaire ne pourra pas s'offrir en claquant des doigts.

Eric RALLO : Encore merci Théo pour cette vision saine du sport que tu prônes tous les jours, cette dernière fait de plus en plus d'émules et je t'en félicite ! Bonne continuation dans tes projets et longue vie à Fitnessmith.fr

Fitnessmith : Merci Eric de m'avoir donné la parole, je suis fier de faire partie de l'équipe de ce magazine, longue vie à BBR et je te souhaite autant de réussite que possible pour tes futurs projets.



Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr



**PREMIUM
NUTRITION**
by Patrick OSTOLANI

L'allié pour sportifs exigeants



Ostolani

PATRICK OSTOLANI
Champion du Monde de BodyBuilding
Athlète Pro IFBB



www.premium-sport-nutrition.com



Sans Gluten - Sans Huile de Palme - Halal

36% de protéines

www.premium-sport-nutriton.com

**Barres artisanales
au goût unique**

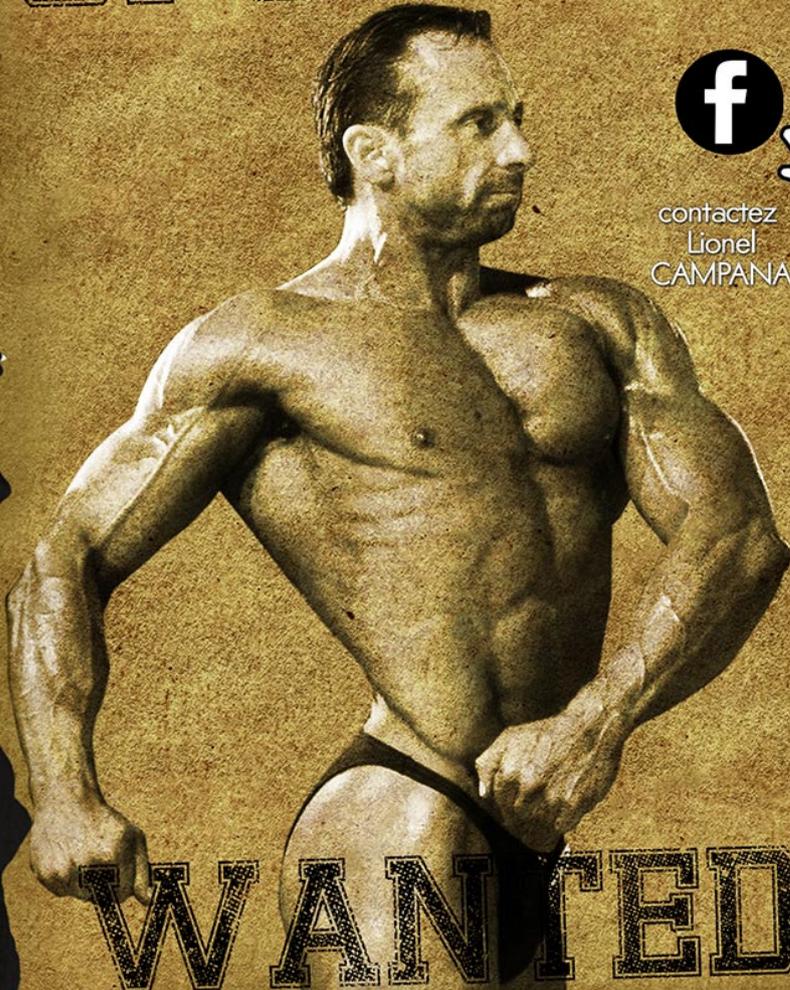
Philippe Eichler
3 fois champion du Monde
de Bodybuilding



SPONSOR



contactez
Lionel
CAMPANA



WANTED

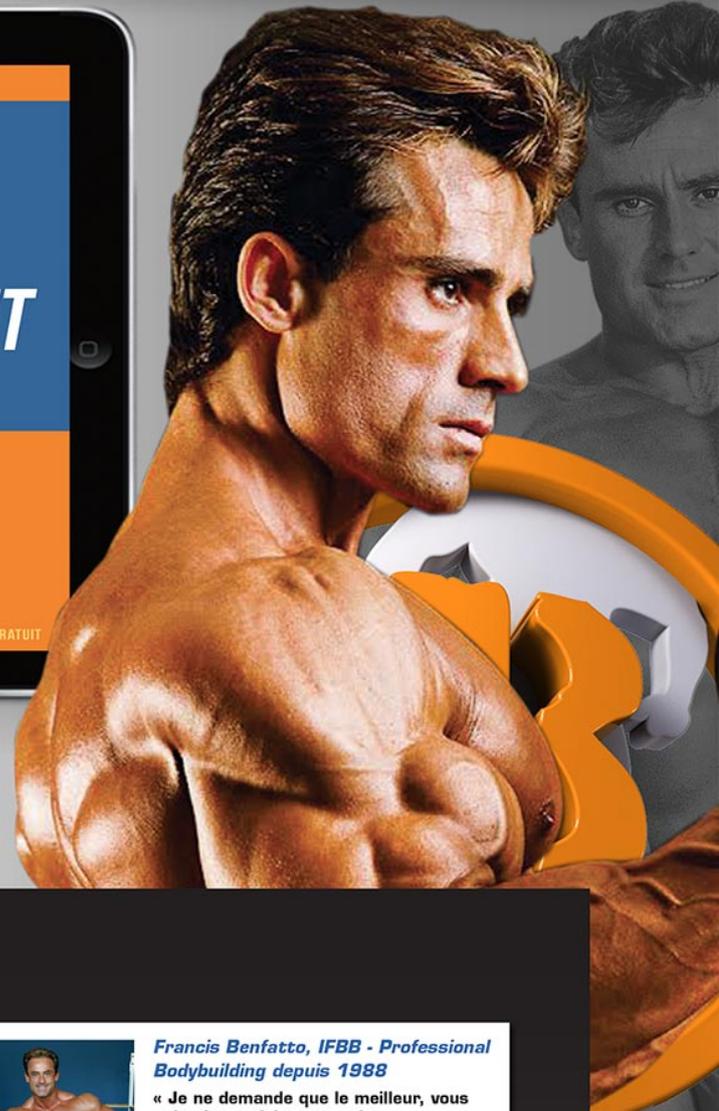
LIONEL CAMPANA



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

LA DURÉE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT
 PODCAST #7
EPISODE 1
 Francis **BENFATTO**
 IFBB PRO

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

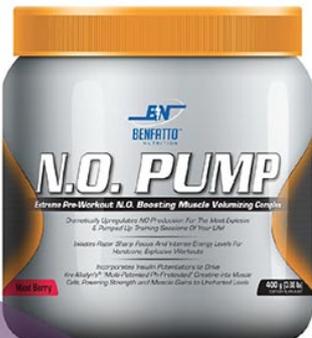


CONTACTEZ FRANCIS ICI

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

PLUS D'INFOS ICI



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

WOMEN BODY

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



ARIANE VLERICK

«ET POURQUOI PAS
UNE PHILOSOPHIE
SCIENTIFIQUE ET
ARTISTIQUE EN BODY ? »

Photothèque Ariane Vlerick

Ariane est belge et vit en Suisse depuis 10 ans, elle a 42 ans, mesure 1m59 et pèse 52kg. Elle a commencé l'entraînement « discipliné » comme elle le précise, en 2010. Son palmarès est le suivant : Championne de Suisse Fitness 2012 et 2013, championne de Suisse Physique 2014. Elle a, en effet, volontairement changé de fédération suite à un positionnement difficile des juges par rapport à son physique très sec et peu volumineux. La nouvelle catégorie Physique lui va très bien car elle permet de mettre en valeur un physique athlétique écorché mais pas massif à l'extrême, une attention portée à la féminité, la ligne, le look et la prestation scénique (le posing libre étant ce que préfère Ariane, eu égard à son passé de danseuse classique).

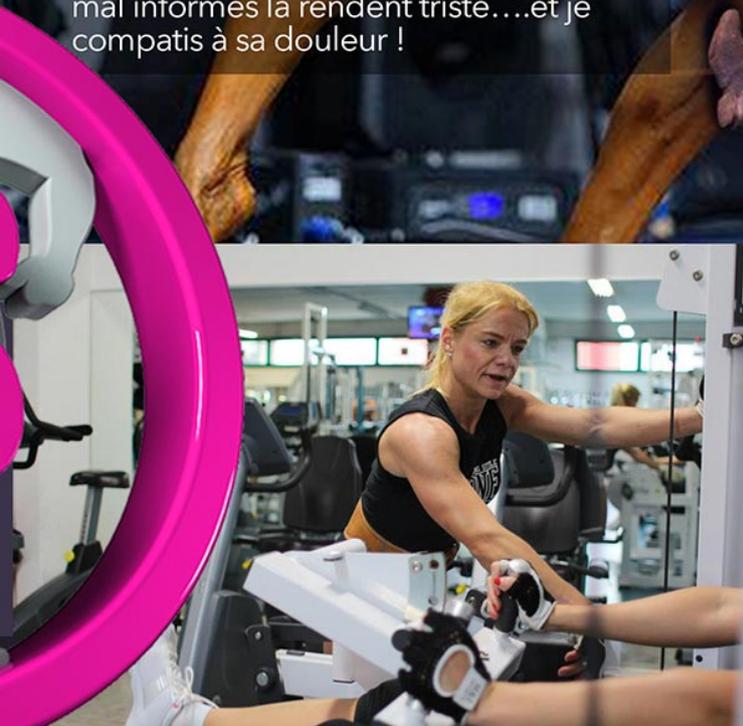
WOMEN BODY

Ariane vient du Conservatoire de danse de Bruxelles, et à cette époque, la recherche artistique esthétique la passionne déjà. À 18 ans, pour sa formation Universitaire, Ariane choisit un cursus qui l'amènera à être Bio-Ingénieur et Dr en Sciences de la Vie, ce qui a contribué à faciliter l'acquisition de connaissances scientifiques sur le fonctionnement du corps humain et par voie de conséquence, l'aider dans son accomplissement en tant que sujet propre.

Toute sa carrière est basée sur l'étroite collaboration entre la science et l'art. Ariane est une « touche à tout », écriture, mise en scène, spectacle, relationnel, créativité lui permettent d'occuper les postes divers à responsabilité en parallèle au développement de suivis nutritionnels et sportifs pour divers objectifs. Ces connaissances lui sont nécessaires à la compréhension et la gestion du corps et de l'esprit et de leur étroite collaboration. Il est alors aisé de comprendre combien les réflexions et critiques de néophytes (et parfois malheureusement de gens du milieu) mal informés la rendent triste... et je compatis à sa douleur !

Ariane, après sa période classique, s'est tournée pendant 20 ans vers le Fitness façon cardio. Puis le travail en salle et aux poids l'a intéressé et s'est imposé à elle grâce aux changements observés et dus, il faut le souligner, à une alimentation plus contrôlée... de là à remonter sur scène... c'est ce qu'elle fait en 2010, et retrouve la « transe », et l'évasion que cela procure.

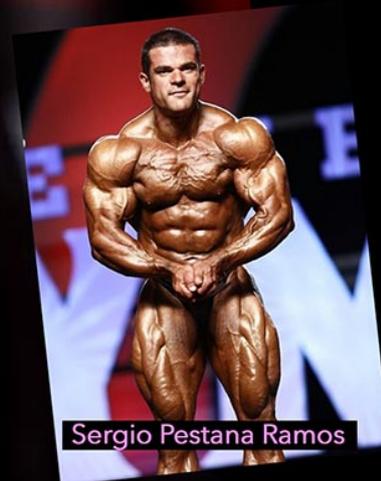
Pour Ariane, rien ne dissocie la vie professionnelle de la vie sportive, c'est un équilibre pour rester efficace intellectuellement. En ce qui concerne l'avis des gens, elle dit très philosophiquement qu'ayant trop vécu en fonction du regard des autres, elle estime n'avoir plus à s'en soucier... sans pour cela renoncer à aimer, elle ne veut pas se sacrifier pour « payer la facture »... Le plus important dans une préparation pour Ariane est le mental ! il faut faire abstraction des obstacles qui deviennent secondaires, pas dérisoires, mais secondaires ! elle dit que le mental ne fait pas tout bien évidemment, ce serait faire un peu vite fi des contraintes qu'on ne peut malheureusement gérer... mais sans mental, rien ne peut se réaliser.



Il ne faut pas croire qu'Ariane est un talent qui se sert de la facilité, elle doit beaucoup se battre contre elle-même dans sa vie de tous les jours pour arriver à son but et transmettre sur scène l'émotion de la dimension artistique par l'expression corporelle qu'elle a connue dans la danse et qu'elle essaye de retranscrire aujourd'hui dans notre discipline. Ce sont pour elle, les plus beaux moments que d'offrir un peu de poésie et de grâce, différent des poses imposées.

Elle a rencontré beaucoup de passionnés, voir même obsédés...mais elle préfère garder un œil critique et analytique afin d'en tirer le meilleur enseignement de vie. Il faut être capable de se « recycler » de comprendre ce qu'on fait, la fragilité de l'aventure, les mécanismes d'effort, les forces et faiblesses, tout ce qui est transposable ailleurs...et pas se contenter d'être le « pantin » d'un Coach sans qui plus rien n'est possible...

Dans ces personnalités qui l'inspirent, on trouve le danseur **Jorge Donn**, **Arnold Schwarzenegger**...pour toutes les qualités citées plus haut qu'ils ont su développer et mettre en pratique.



Sa plus belle rencontre sportive dans le Body est sans nul doute pour la complicité, l'affection, la philosophie de vie, les éclats de rire, les centres d'intérêt communs, la curiosité partagée...**Sergio Pestana Ramos**, un Pro qui sait rester si discret qu'on en oublierait qu'il est un des rares Suisses à être monté sur la scène d'Olympia ! Il n'est justement pas qu'un athlète, encore moins dans son cœur...

Ses remerciements vont à ceux qui ont cru en elle : **Christian Zurbuchen**, **Christophe Dupertuis**, **Dagmar Simmen**. Mais aussi **ses amis du NR Gym Gaillard**.

Ariane pense qu'à tous les âges on peut se dépasser, atteindre ses objectifs et progresser...et aider les autres à y croire, ce qui est pour elle une satisfaction énorme !

On ne peut rien prévoir, dit Ariane, encore moins en ce qui concerne l'avenir, mais elle pense que l'activité physique fera partie de sa vie dans 10 ou 20 ans...sous quelle forme... ? ca elle ne le sait pas !

Ariane est de ces culturistes qui ne sacrifient pas leur esprit et leur âme à la discipline... elle pense, donc elle est ! c'est ce genre de personnes qui fera évoluer les mentalités de par la réflexion avisée et analytique qu'elle oppose à la désinformation et autres jugements à l'emporte pièce que nous subissons tous les jours ! merci Ariane...



**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

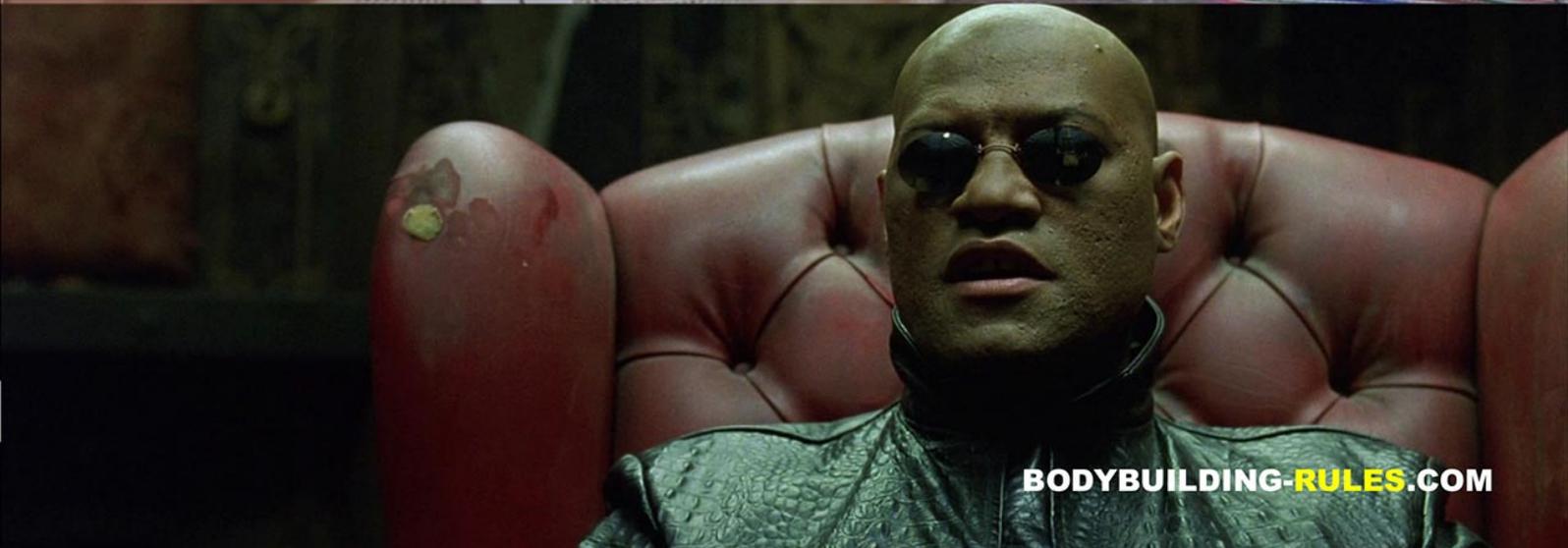
f les amis d'Irène Grosjean

Sortez de la matrice!
épisode #8



*Irène Grosjean
ou la vie
en abondance*

1 H 27 MINUTES



SANTÉ PUBLIQUE !

Article #3

ALIMENTATION ET INTESTINS

POURQUOI JE VOUS PARLE TANT D'ALIMENTATION...

Si vous avez lu les précédents articles, peut-être que cette première question « Pourquoi est ce qu'il nous parle tant d'alimentation ? » peut vous venir spontanément à l'esprit. Il y a bien d'autres choses dans la vie, il y a tellement d'autres paramètres à la santé ! Et je suis absolument d'accord avec vous...



Thierry Casasnovas
regenerere.org



Pourtant le facteur alimentaire revêt une importance particulière dans mon regard et dans ma compréhension, une importance même capitale quand on comprend un petit peu les fonctions qui sont assurées par le tube digestif. Quand on pense au système digestif, on pense à des aliments qui sont digérés par des enzymes produits par différents organes. En vérité on rate l'essentiel...

Il y a dans nos intestins un formidable « micro-monde » que l'on a appelé le micro biote, composé de plus de bactéries (10 fois plus) qu'il n'y a de cellules dans tout le corps humain. Un ensemble de micro-organismes vivants, spécifiques et caractéristiques de chaque individu, qui va interagir en permanence avec ce que nous allons introduire dans notre tube digestif. Les muqueuses de l'organisme, qui sont donc peu ou trop, les frontières entre le milieu extérieur et le milieu intérieur (sans les cellules), ne sont jamais seules...

Il y a toujours à la surface de ces muqueuses un ensemble de bactéries dont la première fonction est avant tout de protéger cette muqueuse. Les premiers agents de notre immunité ce sont elles : les bactéries. Leur rôle dans l'intestin est multiple, elles vont avoir un rôle de protection : elles phagocytent les produits toxiques, les transforment, les consomment et évitent ainsi que ces produits toxiques puissent passer dans la circulation générale et dans le milieu intérieur. Elles réalisent énormément de synthèse en partant d'un élément, elles vont réaliser des métabolites successifs qui par cascades vont nous donner des éléments propres à nous nourrir. Elles synthétisent énormément d'enzymes : quand on pense enzyme, on pense « enzymes pancréatiques », on pense « suc digestif de l'estomac », mais on pense peu à tous les enzymes qui sont produits par nos bactéries intestinales.

Les bactéries intestinales vont être aussi responsables de l'absorption : elles transforment les aliments bruts que nous recevons, et via une cascade de réactions et de métabolismes secondaires amènent à avoir des éléments qui seront potentiellement absorbés par la muqueuse intestinale et utilisables de la production de nombre de neuro-transmetteurs et c'est dans la partie superficielle de l'intestin que sont sécrétées la majorité des neuro-transmetteurs de l'organisme. Sérotonine, dopamine, ces noms ne doivent pas vous être inconnus... Ces neuro-transmetteurs sont essentiels pour l'état psychologique d'une personne, tout autant que le fonctionnement psychologique de celle-ci.

La très grande majorité de ces neuro-transmetteurs (95% pour la sérotonine) sont produits dans les intestins à la confluence du biotope bactérien et de la membrane intestinale.

Alors pourquoi est ce que je parle tant d'alimentation ?

Et bien tout simplement parce que notre biote intestinal est complètement déterminé par notre alimentation.

Ce biote nous le recevons à la naissance. Il nous est transmis par notre mère au moment où le bébé passe par le canal utérin et où il reçoit l'entièreté du microbiote de sa mère. Si l'on considère que le microbiote de part son action sur la production de neuro transmetteurs, détermine notre psychologie, on comprend mieux pourquoi il y a tant de similitude entre le profil psychologique d'une mère et de ses enfants.

J'ai pour habitude de demander à des personnes qui sont dépressives chroniques comment étaient leurs mères. Selon que l'enfant naitra par voie basse ou par césarienne, la situation sera bien différente.

Par voie basse il héritera de la majorité du biotope bactérien de sa mère, par césarienne, il attrapera... ce qu'il y aura dans l'air à ce moment là.

Ce biotope initial étant fixé, il va être modifié, altéré, par nos différentes circonstances de vie. L'alimentation est un des facteurs d'altération et de modification du biote intestinal premier.

Le type d'aliment que nous consommons va déterminer totalement l'expression du micro biote intestinal et ainsi arriver à moduler des choses aussi, à priori éloignées de l'alimentation que l'état psychologique. Il est là le lien entre alimentation et état d'humeur ! Juste là dans nos intestins... Ce biotope va pouvoir être altéré aussi par les produits que nous allons consommer de type médicamenteux. Les antibiotiques, si bien nommés, ne sont que des produits particulièrement bien élaborés pour détruire... le biote (c'est de la pure étymologie)

Bactéries du microbiote intestinal vues au microscope électronique à balayage.
image Sciences et Avenir

Que se passe t il lorsque nous consommons des antibiotiques ?

Pendant plusieurs semaines les bactéries qui se situent dans notre tube digestif voient leur population diminuer. En fait, ce ne sont pas toutes les bactéries... Il y a dans nos intestins trois types de bactéries.

Il y a les bactéries commensales dites « amies », il y a les bactéries pathogènes, et il y a les bactéries indéterminées qui sont grandement majoritaires.

Ces bactéries indéterminées pencheront du côté des bactéries amies ou du côté des bactéries pathogènes en fonction de la proposition de chacune d'entre elles.

Lorsque nous consommons des antibiotiques, il y a une forte dépression ponctuelle de nos populations de « bactéries amies ». Et donc un vrai risque de voir des bactéries pathogènes profiter de cette « fenêtre » dans le système immunitaire pour s'installer et entraîner avec elles toutes les bactéries indéterminées et ainsi induire un développement de flore intestinale pathogène.

Cette flore intestinale pathogène va ensuite amener à de multiples manifestations à l'échelle de l'individu. Cela ira des difficultés de digestion (manque d'enzyme ou de dégradation) à des défauts d'assimilation (nombre de bactéries pathogènes ont la capacité par exemple de se nourrir du fer à nos dépens ou de se nourrir de nombreux éléments minéraux ou vitaminiques à nos dépens) ou psychologiques (perturbation de la production normale de neuro transmetteurs, dopamines et sérotonines en particulier qui conduisent à une altération de l'humeur).

Il faut donc bien comprendre l'importance cruciale de ce biotope intestinal et nous verrons qu'il est principalement présent dans nos colons et qu'il devrait rester là. Nous parlerons aussi de porosité de la muqueuse intestinale qui est un autre problème.

Mais pour l'instant, intéressons nous d'abord de façon générale à ce qui nourrit ce biote intestinal.

La première nourriture ce sont les fibres fermentescibles. Les fibres et les sucres.

Mais ce qui est notable c'est que ces fibres et ces sucres vont nourrir la population que nous avons installée. Ce que je veux dire par là, c'est que si nous avons une population qui est majoritairement pathogène, les fibres et les sucres vont nourrir une population pathogène. C'est pour cela qu'il est essentiel de réensemencer régulièrement notre tube digestif avec des « bactéries amies ». Nous allons trouver ces « bactéries amies » très facilement dans tous les aliments lacto-fermentés crus, non pasteurisés, dans toutes les fermentations, nous les trouvons aussi à la surface des fruits et des légumes que nous allons consommer. Une fois que la population bactérienne est orientée de la façon adéquate, alors à ce moment là il est essentiel de la nourrir avec des fibres fermentées issus des fruits, des légumes, des éléments intégraux et complets en évitant les celluloses trop complexes qui seront tout de même indigestes comme on le retrouve dans l'enveloppe des céréales. Ainsi les fameuses « céréales complètes » sont une catastrophe pour la flore intestinale contrairement au principe diététique que l'on nous a prôné toute notre enfance. **On parle de plus en plus de nos intestins comme de notre second cerveau. Je pense que c'est une formidable erreur, ce n'est pas le second mais le premier cerveau.**

Quand on voit l'étendue des pôles d'activités de ces bactéries. Quand on mesure que la majorité des neuro-transmetteurs dans l'organisme, des enzymes digestifs et métaboliques, des productions endogènes de vitamines, et des réactions métaboliques propres à l'assimilation, sont assurés par ce couple barrière intestinale/bactéries intestinales, on comprend que ce n'est pas le second cerveau mais le premier cerveau dont il s'agit.

Alors pourquoi est-il aussi important de s'intéresser à ce que nous mangeons ?



Parce que ce que nous mangeons, c'est comme les idées que nous mettrions dans notre cerveau. Si vous vivez dans un environnement dans lequel vous n'entendez que des injures, dans lequel tous les propos sont violents, dans lequel la musique est agressive en permanence, comment vont être vos pensées ?

Il y a fort à parier qu'elles seront à l'unisson de votre environnement.

Il en est de même pour nos intestins. **Si nous voulons que notre premier cerveau fonctionne de manière adéquate, il s'agit de le placer dans un environnement qui soit propre à son développement harmonieux. Toutes les études ressenties confirment qu'une alimentation basée sur une abondance de fruits et de légumes frais, de jus de légumes pour reminéraliser, de fibres non transformés par la cuisson, et de légumes lacto-fermentés, est essentiel pour le développement d'une flore bactérienne en équilibre.**

Mais ceci je vais encore mieux le mettre en évidence dans les prochains articles...

photos cgoogle images et freepick



SANTÉ PUBLIQUE !



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

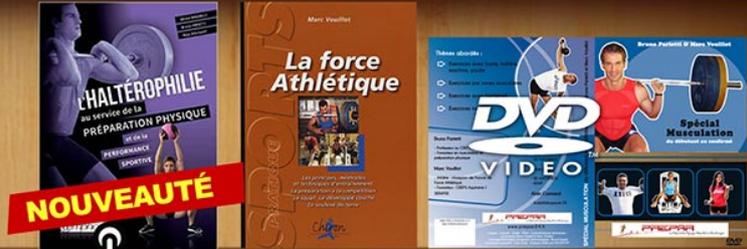




**MARC
VOUILLOT**

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



EXEMPLE DE PLANIFICATION D'UN MACRO CYCLE DE 15 SEMAINES SITUÉ ENTRE DEUX COMPÉTITIONS

PRÉPARATION FORCE

photos Bruno Parietti

APRÈS AVOIR RESPECTÉ UN REPOS RELATIF OU COMPLET DE 7 À 10 JOURS, REPRISSE DE L'ENTRAÎNEMENT COMME SUIT :

- Entraînement hebdomadaire 3 séances par semaine
- exemple : lundi - mercredi - vendredi

Lundi : squat et développé couché lourds (avec évolution des pourcentages)

Mercredi : soulevé de terre avec alternance d'une séance lourde (avec progression du pourcentage) et d'une séance plus légère (60% ce pourcentage n'évoluant pas)

Vendredi : squat et développé couché légers (60% ce pourcentage n'évoluant pas en effectuant de 3 à 5 séries de 5 répétitions)

Premier méso cycle (bloc de progression de 60% à 70% squat -développé couché et de 70% à 75% soulevé de terre)

Période foncière: 5 semaines (peut être diminuée en fonction des capacités de chaque athlète).

- **volume de travail en musculation** : important. C'est une étape basée sur le renforcement musculaire auxiliaire(choix des exercices d'assistance , 3 séries par exercice, 2 exercices par région musculaire en fonction des points faibles en travail pyramidal 10 - 8 - 6) et l'optimisation du gainage.

PREMIER MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ, SOULEVÉ DE TERRE)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 60%	Pourcentage : 70%
Séries : 3	Séries : 1 à 70% 2 à 60%
Répétitions : 7	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 4'	Récupération : 3' à 4'

DEUXIÈME MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ, SOULEVÉ DE TERRE)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 62,5%	Pourcentage : 60%
Séries : 3	Séries : 3
Répétitions : 7	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 4'	Récupération : 3' à 4'

TROISIÈME MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ , SOULEVÉ DE TERRE)

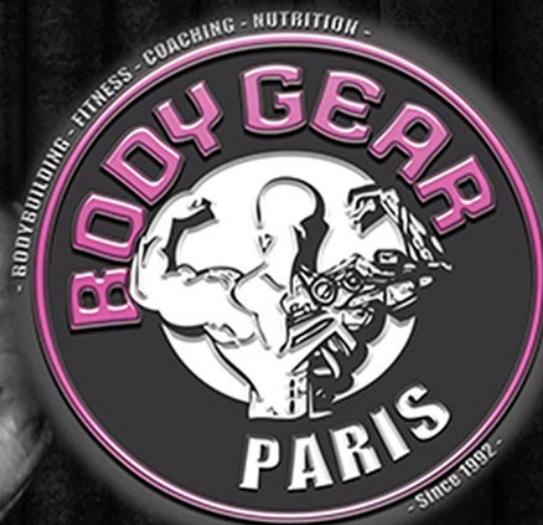
Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 65%	Pourcentage : 75%
Séries : 3	Séries : 1 à 75% 2 à 60%
Répétitions : 7	Répétitions : 5
Récupération : 3' à 4'	Récupération : 3' à 4'



Joris Quai 3ème des championnats d'Europe juniors 2015 de Force

PARIS - AJACCIO - LE HAVRE - ST GERMAIN - BEAUVAIS - DOMONT



Deelan Duriez
Sylvain Sezeur

QUATRIÈME MICRO CYCLE (SQUAT, DÉVELOPPÉ COUCHÉ, SOULEVÉ DE TERRE)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 70% Séries : 1 à 70% 2 à 60% Répétitions : 5 Récupération: 3' à 5'	Séance légère

**PRÉPARATION
FORCE**

*l'exécution d'un barbell
glute bridge*



Joris Quai vous montre quelques exercices concernant le gainage dynamique et isométrique de toute la chaîne postérieure et antérieure Photos Bruno Parietti

CINQUIÈME MICRO CYCLE

Durée : 1 semaine

Récupération active basée sur du travail **aérobie** et des **étirements**
Travail à **60%** sur les 3 mouvements lundi et mercredi
Travail de musculation axé sur les **points faibles** avec diminution du volume et de l'intensité.



**MARC
VOUILLOT**
LA FORCE **ATHLÉTIQUE**

DEUXIÈME MÉSO CYCLE (BLOC DE PROGRESSION DE 75% À 85% SQUAT – DÉVELOPPÉ COUCHÉ ET DE 80% À 85% SOULEVÉ DE TERRE)

**PÉRIODE PRÉ-COMPÉTITIVE:
 5 SEMAINES (PEUT ÊTRE DIMINUÉE EN FONCTION DES CAPACITÉS DE CHAQUE ATHLÈTE).**

Volume de travail en musculation : diminution progressive du volume de travail et de l'intensité (charge) sur les exercices d'assistance (**3 séries et 1 exercice** par région musculaire en **10 répétitions avec une à deux répétitions de réserve**) ;
 Travail spécifique des **points faibles** avec au besoin modification de certains exercices ;
 Gainage ;
 Inclure éventuellement du **travail stato-dynamique** ;
 Inclure éventuellement du **travail partiel** ;
 Inclure éventuellement du **travail isométrique** ;
 Utilisation du matériel à partir de 80% (genouillères, ceinture, bandes de poignet).

1 Premier micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 75%	Pourcentage : 80%
Séries : 1 à 75% et 2 à 60%	Séries : 1 à 80% 2 à 60%
Répétitions : 5	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 5'	Récupération: 3' à 5'

2 Deuxième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 80%	Séance légère
Séries : 1 à 80%, 1 à 60%	
Répétitions : 5	
Récupération: 3' à 5'	

3 Troisième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 82,5%	Pourcentage : 85%
Séries : 1 à 82,5%, 1 à 60%	Séries : 1 à 85% , 2 à 60%
Répétitions : 5	Répétitions : 5
Récupération: 3' à 5'	Récupération : 3' à 5'

4 Quatrième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 85%	Séance légère
Séries : 1 à 85%, 1 à 60%	
Répétitions : 5	
Récupération: idem	

Cinquième micro cycle

5

Durée : 1 semaine

- Récupération active basée sur du travail **aérobie** et des **étirements**
- Travail à **60%** sur les 3 mouvements en 3 x 5.
- Travail **technique** plus **affiné**

• **Diminution du volume de travail sur les exercices d'assistance**

- **Réduction du volume de travail sur les exercices d'assistance (séries, exercices)**
- **A partir de 90%, 2 séries par exercice d'assistance en ne conservant qu'un exercice par région musculaire**

• **Inclure éventuellement de la post – activation durant les trois premières semaines**

• **Mise en place définitive de la technique sur les 3 mouvements**

• **Fin de séance basée sur du travail en plyométrie (double ou triple bond et détente verticale pour le train inférieur, medecin- ball et répulsions pour les membres supérieurs, afin de travailler la vitesse d'exécution).**



Premier micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 90%	Pourcentage : 90%
Séries : 1 à 90%	Séries : idem
Répétitions : 3	Répétitions : idem
Récupération: 5'	Récupération : idem

Deuxième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 92,5%	Séance légère
Séries : 1 à 92,5%	
Répétitions : 3	
Récupération : 5'	

Troisième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre)

Durée : 1 semaine

LUNDI	MERCREDI
Pourcentage : 95%	Pourcentage : 95%
Séries : 1	Séries : 1
Répétitions : 2	Répétitions : 2
Récupération: idem	Récupération : idem



Quatrième micro cycle (squat, développé couché, soulevé de terre, première phase de récupération)

Durée : 1 semaine

Arrêt des exercices d'assistance (sauf cas particulier) et de la plyométrie.

On entre dans une phase de récupération active ayant pour but de maintenir l'aptitude physique de l'athlète tout en le rechargeant nerveusement (affûtage)

Etirements

Préparation psychologique (importante).

Pourcentage: 90% (celui – ci correspondant à la première barre effectuée en compétition)

Séries : 1

Répétitions : 3 pour le squat et le développé couché le lundi et 1 pour le soulevé de terre le mercredi (dernière séance pour ce mouvement)

Cinquième micro cycle (semaine de la compétition)

Durée : 1 semaine

Entraînement lourd le lundi : squat et développé couché **90% x 1** (barre de départ)

Dernier entraînement éventuellement le mercredi : squat et développé couché **60% x 1**(il peuvent être occultés)

Etirements sans forcer

Préparation psychologique

Repos complet jeudi et vendredi. Compétition le samedi ou le dimanche.



**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"

SÉMINAIRE MARC VOUILLOT

PITBULL GYM

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

"LA FORCE"

PRINCIPES FONDAMENTAUX ET APPLICATIONS PRATIQUES

samedi & dimanche

20-21
JUIN 2015

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

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

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



**MARC
VOUILLOT**

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

20€
PAR PERSONNE
* POUR LE
WEEK END



Visuel : Frédéric DELAVIER



DORIAN YATES 

**2ème
partie**



DORIAN YATES LE REPOS DU GUERRIER



Reportage
CARMAD

Photos CARMAD et
Photothèque DORIAN YATES

Lorsque je lui demande s'il a gardé des contacts avec des anciens compétiteurs pro, Dorian a une pointe de mélancolie dans le regard

« Non. Je croise parfois Shawn Ray, Flex Wheeler sur des expos. J'ai un grand respect pour les anciens pros body : chacun avait son style, ses fans. Mais à l'époque, nous étions rivaux, alors c'était difficile d'être amis... finalement, nous sommes peu qui faisons ce sport à très haut niveau, nous devons nous respecter. Et à présent, je pourrais sans problème être ami avec eux. Le seul dont je suis proche, depuis qu'on a arrêté d'être concurrents, est Chris Cormier. »

Tu seras présent avec Gal à Madrid, pour l'Arnold Classic ?

Il soupire : « Non. Le bodybuilding est mon business maintenant, pas mon plaisir. C'est une belle compétition, mais là, je deviendrais fou : il me faut du calme ! » Alors que j'évoque, comme rare lieu possible en Europe pour rencontrer des pros, le « Salon du body et du fitness », à Paris, notre anglais répète, très amusé, avec son bel accent : « Saloon du bodybuilding. oh, seulement en France on peut dire cela !! En Angleterre, un salon, c'est seulement pour les dames : coiffure, ou manucure !! »

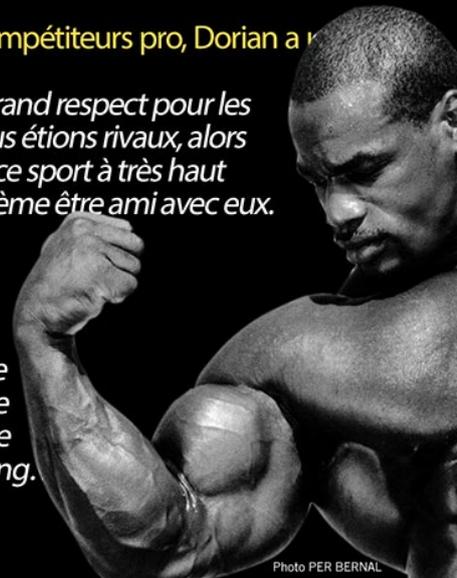


Photo PER BERNAL

Il rit, Dorian, de ce beau rire franc, et à présent très décontracté, qui lui va si bien.

« En 1994, j'ai fait une démonstration à Paris. J'aimais bien le physique des filles pro de cette époque : Juliette Bergmann, Cory Everson. »

Justement, que penses-tu de l'évolution du bodybuilding féminin ?

« Lenda Murray a été la dernière belle athlète et femme .Malgré elle, elle a dû changer de physique à cause des standards exigés. Je dois respecter ces femmes en tant qu'athlètes, mais je n'aime pas le physique trop musclé de la catégorie bodybuilding .Même moi, ça me choque : les gros muscles, c'est pour les hommes ! Alors, tu peux imaginer ce que pensent les gens non sportifs ! »

Il se dit que cette catégorie body femme risque d'être remplacée. . . Tu en penses quoi ?

« Le problème, c'est que être sportif professionnel, c'est générer de l'argent .Bien sûr, je pourrais dire qu'il n'est pas normal qu'un footballeur pro gagne bien plus que moi, alors que j'ai sans doute plus bossé que lui ! mais la réalité est que le body est un sport moins populaire, donc qui génère moins de revenus. Désolé, mais, sans vouloir être désobligeant, il y a moins de gens qui acceptent de payer très cher une entrée à Olympia pour voir cette catégorie de femmes. Or, moins d'entrées payantes, moins de revenus. . . »

On observe partout dans le monde, que les nouvelles catégories bikini et mens physiques prennent de l'importance. . .

« Fille ou garçon, quand tu es jeune, avec un bon métabolisme, après quelques mois d'entraînement, tu peux monter sur scène dans ces catégories. Mais le body prend des années d'effort. Bien sûr, comme c'est plus facile, ces caté intéressent plus de monde. Et si les athlètes font des entrées, ils en ont aussi les retours : ils sont mieux payés. C'est juste du business ! ».

Oui, avec des mots simples, Yates explique clairement l'évolution du bodybuilding. Petit à petit, je perçois aussi le body, non plus seulement comme un sport, mais aussi comme un « business », une profession aussi, qu'il faut pérenniser à tout prix. . .

Mais si Dorian Yates, quand il était pro, avait été surnommé « the shadow » par son écrivain anglais, Peter McGough, c'est parce qu'il n'aimait pas trop être sous le feu des projecteurs, contrairement à d'autres champions : il faisait son job en gagnant, et disparaissait. . . jusqu'à la prochaine fois. . . comme une ombre !

Cette discrétion, il me faut à présent que Dorian l'outrepasse. . . Je veux connaître non seulement sa vision du body actuelle, mais aussi sa vie personnelle.



MURRAY
LEND
8x MISS OLYMPIA

« Dorian, je ne sais pas si je peux te poser certaines questions. . . »

IL me coupe :

« vas-y ; si ça ne me plait pas, je te dirai « fuck off » ! »

Nous rions ! OK, let's go !

Pourrais-tu me citer quelques-uns de tes défauts et qualités ?

« Je vais commencer par mes défauts, c'est plus simple ! Primo, je perds tout, tout le temps : lunettes, montre, clés... Deuxio, je ne suis pas organisé (il marque un temps d'arrêt, comme s'il analysait en même temps ce défaut). Ce qui est étrange : quand j'étais pro, j'avais une organisation quasi-militaire. . . tout, absolument tout était prévu, préparé avec une check-list (avion, repas. . .). Ça doit être comme une sorte de revanche ! Et tertio, je ne suis pas diplomate. Quant aux qualités. . . ça n'est pas évident d'en parler. Il faudrait demander à Gal ! Bon, je vais dire que je suis modeste ; après cela, je peux tout dire !!! (il rit de sa blague !). Je suis déterminé : quand je prends une décision, je m'y tiens. »

Soudain, Dorian tourne la tête, et sourit : Gal revient nous rejoindre. Décidément, cette brésilienne est superbe ! De longs cheveux noirs, un grand sourire, des deltoïdes bien ronds, et des cuisses galbées et coupées. Madame Gal Yates Ferreira. . . aussi magnifique que sur les nombreuses photos d'elle sur Facebook, et son site. Oui, une femme sculpturale !

Gal
Yates
Ferreira





Comment vous êtes-vous rencontrés ? Dorian Commence :

« C'est une rencontre très romantique...J'ai un ami brésilien, Waldemar Guimaraes, qui avait vécu à Birmingham, et avait appris auprès de moi, au Temple, les méthodes d'entraînement. Reparti au Brésil, il coachait, entre autres, Gal. Il l'avait « découverte » sur une plage brésilienne. Elle faisait des compétitions d'aérobic, mais ne connaissait pas du tout le monde du body. Il lui fit la promesse de faire d'elle une championne du monde, en un an. Pari tenu : elle devint championne du Monde, catégorie bodyfitness, à l'IFBB, un an plus tard.

Elle était célibataire, et connaissait à peine mon passé, qui de toutes façons ne l'impressionnait pas du tout. Mon ami savait mes préférences pour les femmes brunes, à la peau mate. L'attraction des contraires, sans doute...J'étais seul, divorcé. Il était sûr qu'elle me plairait...

Alors il me la présenta, pendant l'Arnold Classic 2008. »

Et Gal enchaîne :

« En fait, nous avons juste été présentés, basta. Il ne s'est rien passé de spécial. Sauf que 2 jours plus tard, en quittant la compétition, nous nous sommes retrouvés dans le même avion. Là, nous avons pris le temps de parler. Enfin, par écrit, car bien que maîtrisant très bien l'anglais écrit, je ne le parlais pas du tout ! Après, nous avons appris à nous connaître, par mail, moi au Brésil, lui en Angleterre, pendant de longs mois. A l'été suivant, Dorian est venu au Brésil pour une compét, et tout a vraiment commencé là. Je l'ai rejoint ensuite en Angleterre, où nous nous sommes mariés, un an après ».

Dorian la regarde, et rit en se rappelant leur début : « elle écrivait tout sur des papiers, tout le temps, mais me comprenait bien ! Maintenant, c'est même elle qui écrit mieux que moi. »

Gal me donne une très jolie précision :

« Dorian aime la civilisation indienne. Il a chez lui quelques objets indiens ramenés de ses voyages aux USA. Or, une voyante lui avait prédit qu'il rencontrerait un jour une fleur, aussi belle à l'extérieur qu'à l'intérieur, avec du sang indien...Et j'ai du sang indien... »

Effectivement, très romantique ! Je regarde Gal. Comme son mari, cette très belle femme a un physique impressionnant ! Coachée par Dorian ? L'anglais sourit :

« Oh, non, Gal sait très bien ce qu'elle a à faire ! Elle était déjà championne du monde lorsque je l'ai rencontrée »

Gal précise qu'elle a été professionnelle (catégorie Figure), mais qu'à présent, elle ne concourt plus.

Alors, côté compétitions, quels étaient leur avis ?

Gal et Dorian sont unanimes : beaucoup d'incompréhension dans les classements pro féminin, car les standards (en IFBB Figure pro) sont trop fluctuants... D'ailleurs, c'est à cause de cela que Gal a décidé d'arrêter sa carrière.

Pourrais-tu me citer quelques-uns de tes défauts et qualités ? Me vient tout de même une remarque : En 2013, à l'Arnold Classic Europe, il n'y avait plus de surprise. Il se disait déjà que c'était le gagnant de Mister Olympia, Phil Heath, qui allait aussi remporter le titre... Pour les autres compétiteurs, ça n'était pas motivant ! Le masque du guerrier revient sur le visage bronzé de Dorian.

« C'est logique : Phil Heath était en 2013 le meilleur, et rien ne peut changer en une semaine ! Je ne veux pas faire de politique par rapport au sport... »

Mais c'est vrai, le champion a cet avantage psychologique : dans les esprits, il est déjà champion. Et si 2 compétiteurs sont très proches, c'est le champion qui gagnera. Et puis, franchement, qui veut être le juge qui va déclarer que Mister Olympia est deuxième, et non premier, une semaine après ? »

PHIL HEATH Mr Olympia



Kai Greene

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

En tant que anciens bodybuilder pros, mangez-vous toujours diète ?

« En anglais, diète, c'est restreindre ton corps pour perdre du poids. En compet, j'ai mangé diète. Donc, je ne suis pas en diète, je n'ai pas faim, mais je choisis pour mon corps des trucs sains, dont il a besoin, comme poulet, salade. C'est normal pour moi de manger sain. Bien sûr, si je voulais, je pourrais manger une pizza, mais non, car je ne me sens pas bien, trop lourd après. »



Qui cuisine à la maison ? Là, Dorian éclate carrément de rire.

« C'est Gal ! Moi, je « blende » : je mets tout dans le blender, et j'appuie sur le bouton. C'est tout ce que je fais ! Gal fait de bonnes choses, et je suis heureux de ça ! »

Gal sourit et complète :

« En fait, je n'aime pas vraiment cuisiner, c'est trop long à préparer. Avant de rencontrer Dorian, je ne faisais jamais la cuisine. Mais j'avais appris, en famille, la cuisine brésilienne. Alors oui, pour Dorian, je cuisine un peu, et Dorian aime ma cuisine. »

L'alimentation est un sujet sensible, surtout pour un couple de bodybuilders... Dorian reprend la parole :

« J'aime la cuisine brésilienne de ma femme, et aussi celle jamaïcaine de Birmingham. Actuellement, je n'essaie plus de prendre de la masse, ni de manger hyper-protéiné (juste 200gr de prot, pour ma condition physique), et je fais donc seulement 2/3 repas par jour : un shaker de prot le matin, et 2 autres repas, à base de poisson ou poulet. Je prends des compléments alimentaires : Oméga 3, antioxydant, vitamines, minéraux... environ 30 gélules par jour ! (il rit). En voyage, je ne respecte pas toujours tout le programme. Mais je fais de mon mieux, sans être fanatique : j'aime ma vie, j'ai mon hygiène de vie, mais ça ne me restreint plus. Si je veux un gâteau, je le mange, no problème ! »

Alors que je lui demande ce qui lui plaît chez Gal, Dorian me coupe la parole, toujours en riant, devant une telle évidence :

« Regarde Gal, et tu comprendras tout de suite ce qui me plaît !! Physiquement, j'ai toujours aimé les femmes à la peau et aux cheveux foncés. L'attraction des contraires, sans doute. D'habitude, celles que je fréquentais s'entraînaient, étaient belles, mais pas compétitrices. Ça n'était pas mes goûts. Mais finalement le fait qu'elle soit compétitrice et très musclée nous a rapproché. Et a permis sans doute que notre histoire dure. En plus de son physique, j'aime la personne qu'elle est : très sensible, adorable, bien élevée, intelligente. C'est la plus étonnante personne que je connaisse ! Elle est calme, et m'aide à me calmer : « no stress », me dit-elle, tout simplement. Et ça marche ! »

Pendant ces compliments, Gal le regarde tendrement. Tranquille, elle sait déjà ce que Dorian pense d'elle. Je veux aussi savoir ce qui l'attire en Dorian.

« Dès notre rencontre, j'ai tout de suite senti qu'il était un mec bien. Je l'aime comme il est ! Beaucoup de couples se disputent, parce qu'un des conjoints veut changer l'autre... Moi, je veux qu'il reste le même ! On s'est accepté tel qu'on est, avec nos différences, et on se respecte avec ces différences. C'est une des clés du bonheur, je crois. »



Gal Ferreira

www.galferreira.com

Sur Facebook, on te voit parfois faire la fiesta avec Gal. Dans ta vie d'avant, cela t'arrivait aussi ?

« Oh non ! C'est comme une revanche ; de 20 à 35 ans, ma vie était très limitée : c'était juste le bodybuilding. Alors j'apprécie maintenant de faire ce que je veux. Et peut-être plus que d'autres, à cause de cette période où je ne pouvais rien faire de ce que j'aimais ! »

Bien que le cadre de vie de Dorian et Gal soit magnifique, et que je me doute de la réponse, j'interroge l'anglais sur son lieu de vie idéal. Là encore, je sens Dorian tranquille, heureux.

« Je suis très heureux ici, à présent ! Jusqu'en janvier 2014, nous « naviguions » entre l'Angleterre et l'Espagne. Depuis, nous habitons vraiment là. Et je repars parfois là-bas voir mes enfants, et le Temple gym. »





Oui, le fameux Dorian Yates, celui qui est assis à côté de moi, celui qui a monopolisé les premières places des compet pro pendant des années, celui dont les photos passaient dans tous les magazines de musculation, ce Dorian-là vit loin de toute cette gloire, et semble bien avoir trouvé la sérénité. Mais s'il pouvait recommencer sa vie, que voudrait-il changer ?

« Rien. Si tu as un pull, et qu'un fil ne te plait pas, parce qu'il dépasse, tu enlèves le fil, et en tirant, tout peut se défaire. . . Je suis heureux de ma vie, et je ne voudrais pas changer quoi que ce soit qui en change le résultat. »

Il marque une courte pause.

« Si je devais changer quelque chose, ce serait peut-être de ne pas être blessé, car maintenant, je sais pourquoi je me suis blessé. Alors j'aurais continué de gagner. Peut-être. Mais ça aurait changé ma vie, en bien ou en mal. . . Donc, non, finalement, je ne voudrais rien changé ! »

Mais pour eux, le bonheur, c'est quoi ? Je sens Gal inspirée. Elle se lance :

« Ça n'est pas matériel : bien sûr, dans ce monde, l'argent rend la vie plus confortable. Mais c'est d'avantage apprécier les petites choses de la vie : être assis simplement sur le sable, devant la mer, regarder les oiseaux voler dans le ciel, et savourer le vent dans ses cheveux. . . se sentir bien, au fond de soi-même. »

Le vent chaud joue doucement dans sa chevelure. Le temps semble s'être figé dans ce moment de sérénité. . . Je me tourne vers Dorian. Ses yeux bleus ont les reflets d'un ciel sans nuages, heureux. Et simplement, tranquillement, il lâche :

« Le bonheur, c'est la paix de l'esprit. Et je suis en paix, heureux. »

Oui, je crois que Dorian a trouvé la voie du bonheur : je l'ai senti, durant toute cette interview, serein, tranquille, voire même soulagé de cette vie d'avant, qui lui a apporté la gloire, certes, mais qui l'a tant privé de sa liberté, de sa jeunesse, de sa vie. Avec Gal, et sans doute aussi grâce à Gal, ils ont atteint la sérénité, ce bonheur qui leur va si bien. . .

Oui, je pensais trouver un stakhanoviste du sport, j'ai découvert un homme décontracté, dont la vision pleine de bon sens, m'a éclairé sous un nouvel angle le monde de la muscu, et les rapports avec ce sport. . . Une étonnante et enrichissante leçon de vie. Pour m'avoir permis de réaliser un rêve, pour m'avoir offert votre confiance, pour avoir accepté de vous livrer sans détour, pour avoir supporté mon anglais trébuchant, et pour encore beaucoup trop de choses à écrire ici, je vous remercie, Monsieur et Madame Yates.



FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

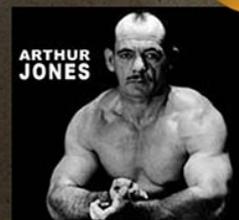
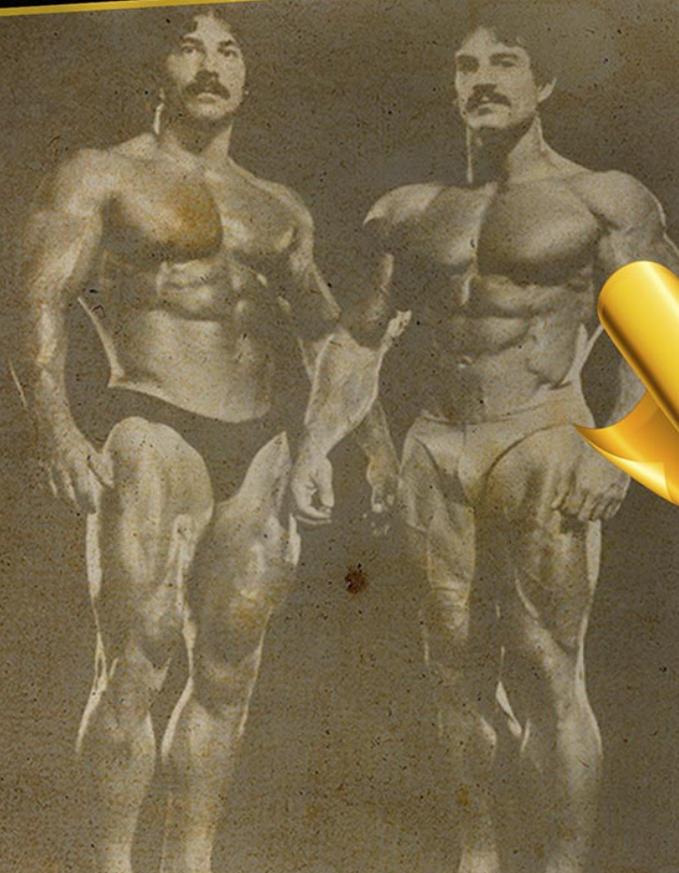
POWERTEC Europe crée des machines et accessoires pour les sportifs exigeants qui désirent s'équiper en poste individuel ou en multifonctions avec du matériel de qualité.

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

LES FRÈRES MENTZER



Photothèque google images

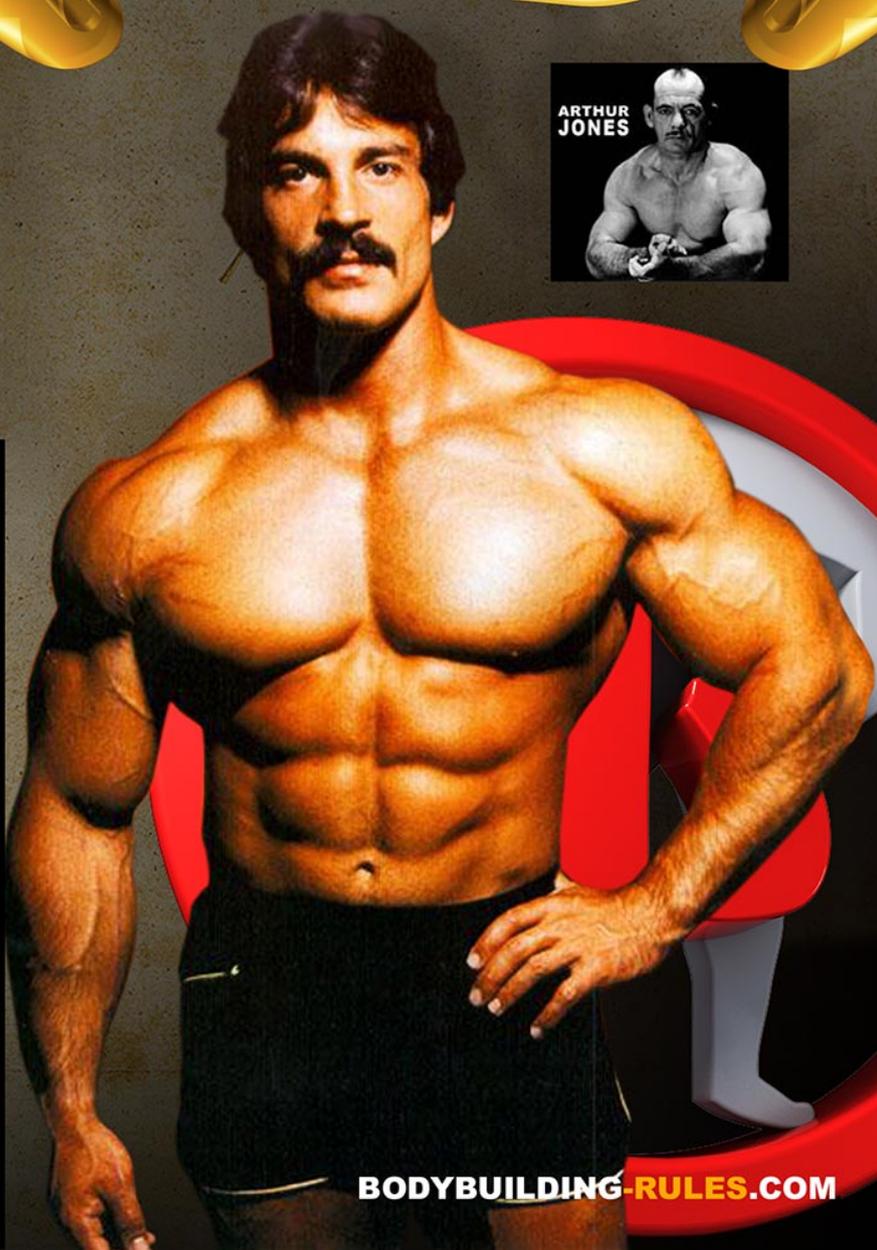


CHRISTOPHE
CORION



Mike Mentzer est né le 15 Novembre 1951 en Pennsylvanie. Il débute l'entraînement à 12 ans pour un poids de corps de 45 kg environ. A ses débuts Mike ne s'entraîne que trois jours par semaine et il est capable de pousser malgré tout 145 kg au développé couché pour 75 kg.

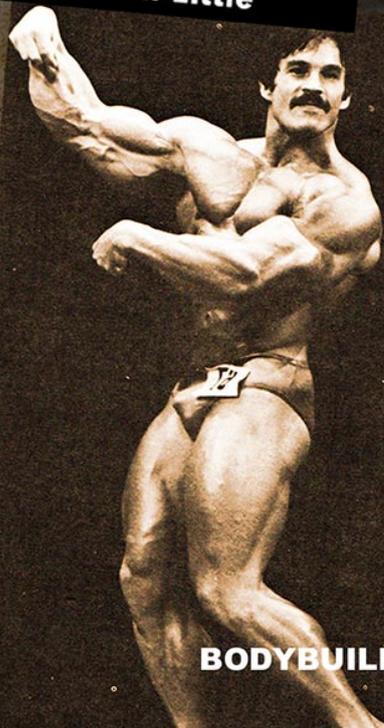
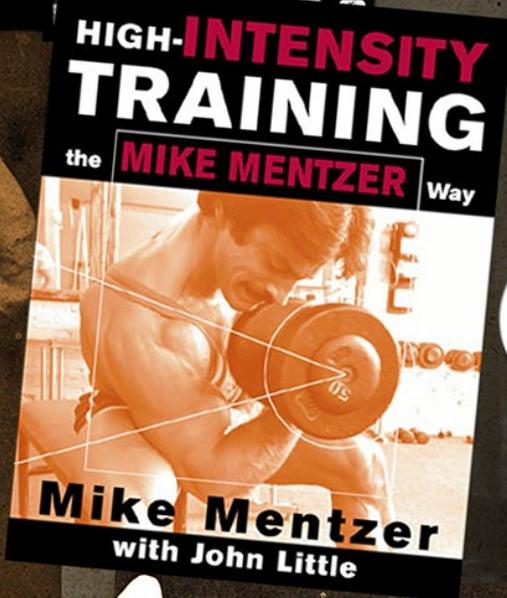
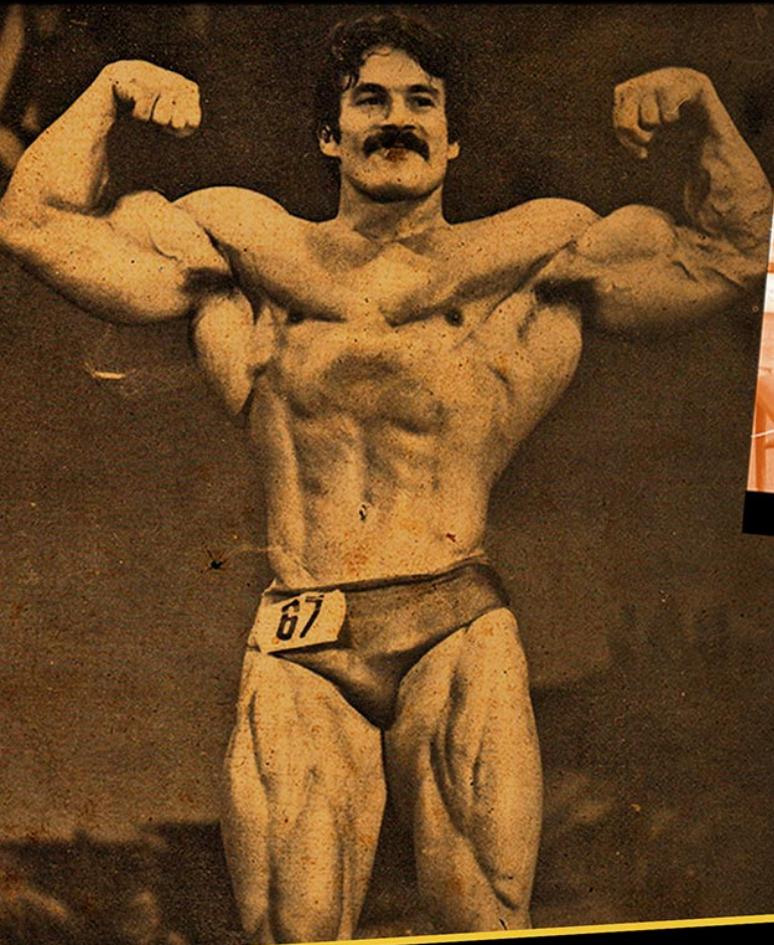
Sa première victoire en compétition est le Mr Lancaster en 1971. Un an plus tard il prend la 10e place à Mr Amérique AAU qui fut remporté par Casey Viator. Mike juge sa présence importante car il fera la connaissance d'Arthur Jones.



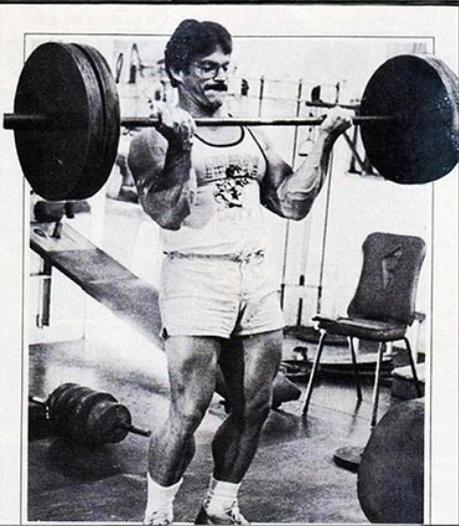
Malgré une absence due à une opération de l'épaule Mike revient en 1975 et se classe 3e derrière Robby Robinson et Roger Callard. Son palmarès continue de s'étoffer avec une victoire aux championnats Amérique du Nord en 1977 puis une seconde place à Mr Univers de Nîmes derrière Kal Szkalak et enfin il s'adjuge la première place au Monsieur Univers d'Acapulco ce qui lui permet de passer pro.

Lors de l'édition 1979 de Monsieur Olympia l'ainé des frères Mentzer remporte le titre catégorie poids lourds mais perd son duel contre Franck Zane pour le toute catégorie. Malheureusement 1980 marque la fin des compétitions pour Mike car il termine à la 4e place de Monsieur Olympia et jusqu'à la fin de sa vie il affirma que cette compétition avait été truquée.

Après avoir pris sa retraite sportive Mentzer continue à écrire des livres et à enseigner son système d'entraînement « Heavy Duty »



LES FRÈRES MENTZER



Photothèque google images



Mike nous quitta à l'âge de 49 ans en 2001...

Ray Mentzer remporta de nombreuses victoires et notamment Mr USA 1978. En compagnie de son frère, Il fut un grand partisan du système Heavy Duty tout au long de sa carrière.

Il prend sa retraite sportive en 1982 mais continue à entrainer de nombreux champions.

En 1983 Ray s'entraîne sous la houlette d'Arthur Jones et en seulement six semaines il est capable de squatter à 410 kg pour 2 reps.

Malgré un beau palmarès et une belle carrière il restera toujours dans l'ombre de son frère Mike.

Victime de problèmes rénaux dus à la maladie de Berger, Ray est retrouvé mort deux jours après son frère comme un signe du destin.

LES FRÈRES MENTZER

BODYBUILDING RULES N°25

IF IT WAS EASY
EVERYONE WOULD
DO IT



Luiz ZAIRE « The Rock » f

Vice Champion de France Men's Classic - 190cm 2013
Athlète international Team France IFBB 2015

Photos **Eric RALLO**

COACHING SCÉNIQUE



f Karen-Trainer-Coaching-Scénique

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

TÉMOIGNAGES DE 3 ATHLÈTES

Après leur compétition d'Avril



Marlène Géraud - Body Fitness :

« Le coaching scénique avec Karen FELIX m'a apporté confiance et assurance. Grâce au professionnalisme de cette grande athlète au grand cœur j'ai appris à me mettre beaucoup plus en valeur. Je suis ravie d'être montée sur scène avec ses Miss, ce n'est pas n'importe qui et pour une 1ere fois je trouve que c'est énorme !
Merci pour tout Karen, on t'adore vraiment beaucoup ! »



Arnaud Noizy - men's fitness :

« Le coaching scénique m'a appris des détails afin de mettre en avant mes qualités et mes points forts, des petits détails qui font toutes la différence entre un posing et un bon posing pour ma première en men's fitness. Merci beaucoup Karen pour ton soutien et tes coaching posing, ça nous as beaucoup aidé ! »



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



Charlotte Loussouarn - Body Fitness Junior :

« Quand j'ai commencé le body je savais qu'il fallait s'entraîner et suivre une diète mais je ne savais pas du tout comment se passait une compétition ni comment poser. On m'a conseillé d'aller vers Karen et à partir de ce jour j'ai compris pas mal de choses. Elle m'a appris à être élégante et la plus féminine possible tout en me mettant en valeur. Karen a toujours été là pour moi j'ai énormément appris à ses côtés. C'est une femme en or et avec beaucoup d'expérience et de talent. Je te remercie Karen pour tout ce que tu as fait pour moi ! »

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

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

Thierry AUSSENAC

COACHING
SPORTIF & NUTRITIONNEL

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

06 86 60 70 89 taussenac@free.fr

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

Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse

*Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica*

VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

CXWORX

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center

NOUVEAU
LES MILLS
CXWORX
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

ESPACE
CARDIO & MUSCU
TECHNOGYM
The Wellness Company

CXWORX
BODYJAM
BODYCOMBAT
RPM
BODYPUMP
BODYATTACK
BODYSTEP
ZUMBA

35 cours LES MILLS par semaine

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

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

EXERCICE DU MOIS

DOS

Traction barre fixe
Chins



photos google images / auteur non identifié

Laurent
BERNARDINI

Photos Eric RALLO et CARÈNE HUSSON-POLSINELLI



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

MR OLYMPIA 1985

LEE HANEY LA DIFFÉRENCE

Lee Haney est au sommet pour la seconde année consécutive. Il surclasse une nouvelle fois tous ses adversaires par son volume et son relief musculaire. Lee Haney possède des pectoraux et des bras énormes associés à une taille fine. Lee Haney est devenu champion du monde de lourds à Bruges en 1982. Il obtient la 3eme place pour sa première participation au Mr Olympia en 1983 à Munich et remporte son 1er Mr Olympia à New York en 1984. Après cette seconde victoire et le retrait de quelques anciens, on peut penser que Lee Haney ne s'arrêtera pas là pensant peut être déjà au record d'Arnold

ALBERT BECKLES « LA BONNE SURPRISE »



Le Fantastique Albert Beckles qui à 54 ans frôle l'exploit de remporter son premier Monsieur Olympia lui qui à pratiquement tous gagné Inusable et sympathique, Albert Beckles a fait d'énormes progrès au niveau de ses cuisses et surtout de ses mollets. Il est très sec et possède une taille fine.

Ses années de compétition lui ont données beaucoup d'expériences qui lui permettent de ne pas montrer ses points faibles, il pose très bien et est excellent Showman.

Albert BECKLES s'est fait plaisir ce qui à ravi le public de Bruxelles, lui qui a débuté dans les années 50.

RICHARD GASPARI « LA RÉVÉLATION »

Il est le plus massif et le plus sec de la soirée. Dès sa première participation il fait tout exploser, avec de la contraction à outrance et à très haute intensité. Rich nous montre des stries aux fessiers.

C'est du Culturisme à haute tension dont le public raffole.



MOHAMMED MAKKAWI « LE GÉANT »

Il est toujours là et rassure les compétiteurs de petite taille. Meilleur poseur et meilleur enchaînement de la compétition



SUPERBE POSING (ICI EN 1984)

BODYRÉTRO

MIKE CHRISTIAN

Mike Christian méritait une meilleure place pour ce concours du Mr Olympia 1985 même s'il est inférieur à Lee Haney, Mike est beaucoup plus grand et plus large. Il possède des biceps, des triceps énormes et donc logiquement les plus gros bras de la soirée. Il est aussi plus présent sur scène et a un meilleur contact avec le public Mike à toutefois un point faible, ses mollets. Il faut reconnaître qu'il est le seul à avoir le potentiel pour pouvoir battre un jour Lee Haney.



BERRY DEMEY

Champion d'Europe en 1982 puis second aux Championnats du Monde 1983 et 1984 de Bob Paris et Mike Christian. Berry Demey ne doit sa qualification au Mr Olympia à sa victoire au Jeux Mondiaux de 1985



« ET LES AUTRES »

TOM PLATZ : MISTER STRIES

Tom Platz prend la septième place et même s'il a amélioré son physique plus sec et son enchaînement de poses. Le Champion du Monde à Acapulco en 1978 n'est plus le seul à nous montrer des cuisses striées. Tom sait qu'il a laissé passer sa chance en 1981. Il sait déjà qu'il ne serra jamais Monsieur Olympia.



**LEE HANEY
DE 1984 À 1991**

SERGIO OLIVA «LE MYTHE»



Celui qui sera un des rares à avoir battu Arnold Schwarzenegger en 1969 est toujours là pour le plus grand plaisir des spectateurs présents et des autres athlètes.

Comme en 1984 Le « Mythe » obtient une très belle 8eme place se permettant de devancer Bob Paris et d'autres champions comme Frank Richards ou Tony Pearson classé 12eme.

Jacques Neville 15eme et Gérard Buinoud 19eme ne sont pas à leurs places. Faute de juges Français, ils sont très peu appelés en comparaison alors que les qualités musculaires de chacun sont mieux mises en évidences.

Le dernier à présenter son posing ou plutôt faire son Show est John Brown qui présente un posing très long mêlant pose et danse ou plutôt Smurf et pas glissés pour le plus grand bonheur du public de Bruxelles dans cette année du milieu des années 80.

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

GUNNAR ROSBO

BODYBUILDING HALL OF FAME

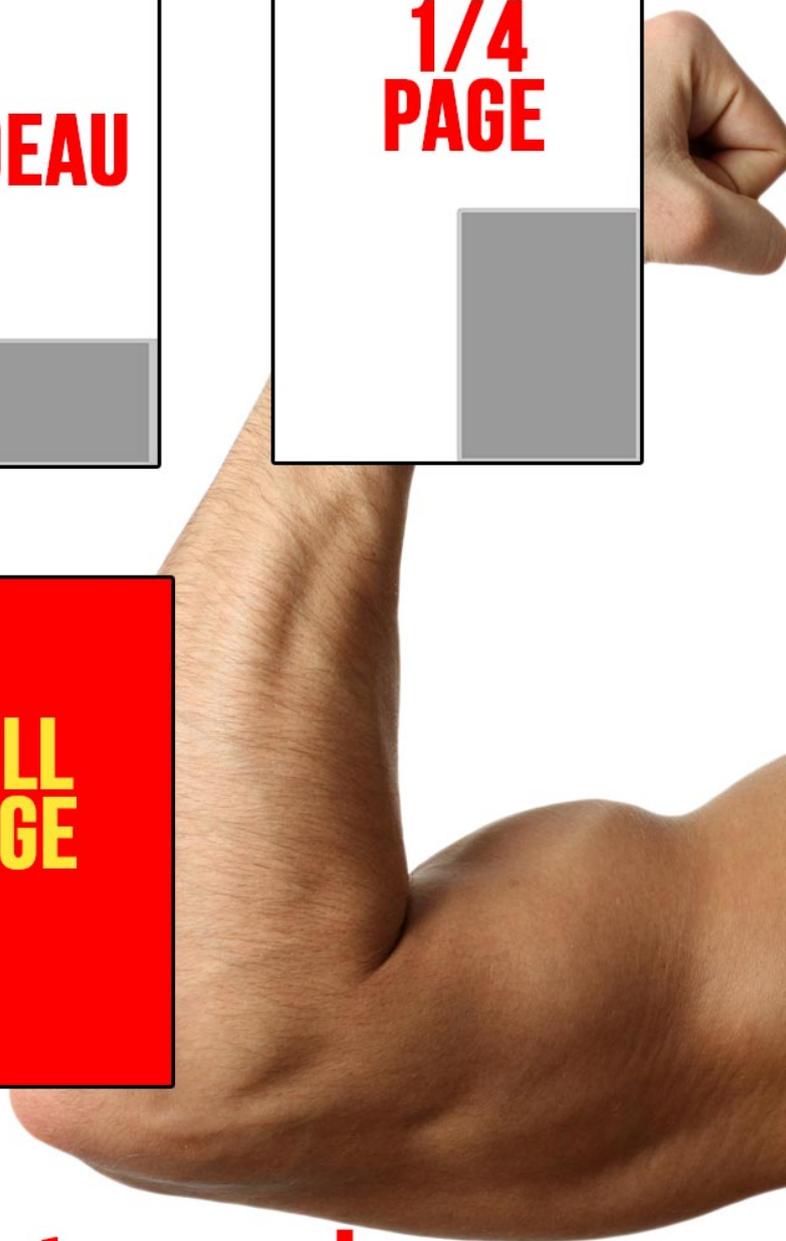
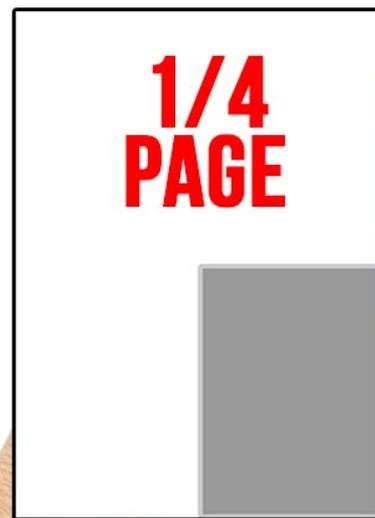
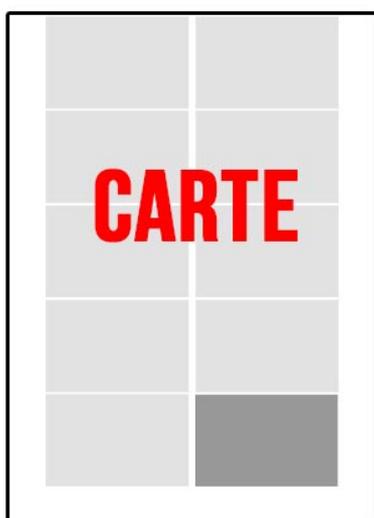


**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



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



***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL !**

California NEWS

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

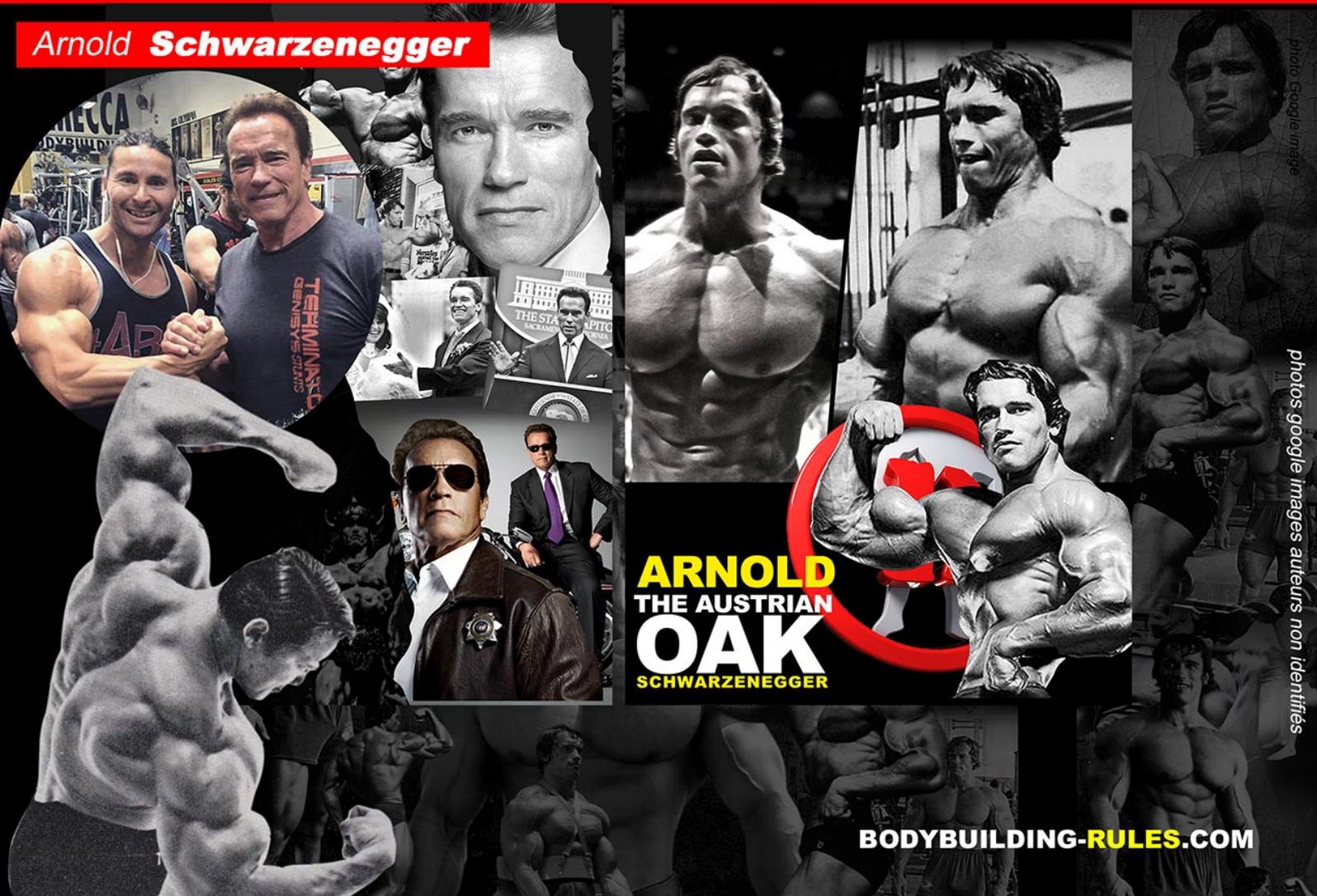


Rubrique mensuelle en «live» de la Mecque du Bodybuilding, Gold Gym Venice. Californie. Photothèque **Sebastien Large**

Je suis persuadé que tout le monde apprécie Juin, vu que c'est une période de festivités avec entre autre la fête de la musique, le début de l'été, ... et pour tous les adeptes du bodybuilding ce mois-ci j'ai vraiment mis la barre très haut . Pour commencer j'aimerais consacrer la première page à un homme d'exception ! C'est avec un honneur, un plaisir, une opportunité, que je vais parler de l'homme qui a montré et qui nous montre qu'accomplir un rêve n'est pas impossible ! Donc sans attendre , c'est avec une grande joie que je débute ce mois-ci avec celui dont j'ai un grand respect, Le pionnier du Bodybuilding, Mr univers , la movie star des films d'actions, Mr Arnold Schwarzenegger qui est de retour à la Mecque du gold's gym de Venice, Californie . Depuis plusieurs mois, il s'entraîne régulièrement avec son fils mais également l'acteur Ralph Moller . Une anecdote, il aime bien corriger les gens qui s'entraînent .Ils n'hésitent pas à les stopper et leur montrer comment pratiquer .N'oubliez pas la sortie dans les salles de cinéma au Etats- Unis du nouveau Terminator " Terminator Genisys ". Sortie prévue le 1 er Juillet 2015 ! Arnold l'a toujours dit, " I 'll be back " est il a tenu sa promesse! Il est de retour!

I am certainly sure that everyone loves the month of June, Am I right ? I tell you why . It is a month full of festivities such as the music festival ,but most importantly it's the month of the kick off of the summer season ! yippee ! among other things .However for you all bodybuilding lovers I can tell you right now I have target this column quite high ! You're about to know why? Well, I would like to dedicated this first page as a big honor for this man who has showed to the whole world that if you have a dream , nothing is impossible , you can accomplish and make it come true.So without further due, I'd like to begin this month column with this icon who I have a lot of respect for all his accomplishments. The Bodybuilding Icon, 7 times Mr Olympia, the action movie star Mr Arnold Schwarzenegger who is back at the mecca! Indeed, Arnold is back training regularly, intensively for the past several month.He has been spotted with his son, few of his friends such as the actor Ralph Mueller. Here's a fun but true fact . You better do proper form when you exercise because if Arnold swing by and sees you are doing wrong the believe me he would stop you not only correct you but also shows you how to really workout properly ! So far , it hasn't happened to me yet but I 'll keep you posted ! The summer hits you all been waiting for . Terminator Genisys will be release in theaters on July 1st so make sure to go see it ! Like Arnold told us, " I will be back " and he surely is !

Arnold Schwarzenegger



photos google images auteurs non identifiés

California NEWS

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



Jason **POSTON**



Félicitations à l'IFBB pro mens physique , Met Rx athlète **Jason Poston** qui vient de faire la couverture d' Iron Man magazine en vente chez votre marchand de journaux. De passage à la Mecque il m'a dit qu'il se préparait pour L'Olympia qui aura lieu en septembre à Las Vegas. Jason a pris la 3eme place en 2014 et récemment s'est classé 2e à L'Arnold Classic.

Congratulations to Ifbb Pro Men's Physique ,Team Met Rx **Jason Poston** who graced recently the cover of Iron Man Magazine out in newsstands . Jason stopped by the mecca to smashed a leg workout.He's training currently for the Olympia wich would be held in September in Las Vegas. A little throwback Jason took 3rd last year at the Olympia and 2nd at the Arnold Classic .

Ray J **NORWOOD**



Rappeur, acteur, producteur, présentateur, entrepreneur **Ray J Norwood** qui est le frère de la chanteuse internationale Brandy travaille sur un projet qui pourrait être diffusé en télé réalité. Je vous donne un indice : " cuisine, couteau, restaurant,..." A vous de trouver, bonne chance. On peut également voir Ray J sur l'émission de télé réalité " Love et Hip Hop Hollywood " donc Ray J est la star de l'émission qui est diffusé sur la chaine VH1 au états Unis.

Singer, songwriter, actor, record producer, entrepreneur **Ray J Norwood** who is the brother of the famous international singer Brandy is currently pitching a reality tv show . I give you a hint, this show is about cooking, knife, restaurant ,... " well, I let you guess , good luck . Ray J can currently be seen on the Hit tv show called " Love & Hip Hop Hollywood " airing on VH1 Network

TJ **STORM**



Acteur **TJ Storm** que vous connaissez de la série "Conan " ou bien du film " Punisher war zone ", vient de terminer le tournage du film " kickboxer : vengeance " au coté du catcheur **Dave Bautista** qui joue le rôle de Tong Po, de l' UFC fighter **George St-Pierre**, la MMA fighter **Gina Carano** qui s'est reconvertit dans le cinéma. Le rôle de Jean Claude Van Damme « Kurt Sloane » est repris par l'expert des arts martiaux, le cascadeur Québécois **Alain Moussi**. La Question est, est-ce que **Jean Claude Van Damme** sera dans le film, et quel rôle ? A suivre ...

Actor **TJ Storm** who you may remembered from the tv show "Conan" back in the late 90's or even you may have seen him in the comic marvel movie " Punisher war zone " just got back from filming his new movie a reboot of kickboxer " Kickboxer: Vengeance " starring the French Canadian martial arts expert and stuntman Alain Moussi who would be taking the role of Jean Claude Van Damme Kurt Sloane. The cast includes UFC fighter French Canadian George St-Pierre, WWE wrestler Dave Bautista who will be playing the role of Tong Po , MMA fighter Gina Carano who made her transition in to movies . Now the question that everyone are anxious to know is, will Jean Claude be making a cameo in the movie and if so what would be his character ? To be continued...

California NEWS

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



Bravo au fitness modèle Australien **Sonny Brown** qui vient d'être photographié au gold's gym de Venice par le célèbre **Per Bernal** pour le magazine **Iron Man**. Congratulations to the Australian fitness model **Sonny Brown** who just shot a workout spread with the well known photographer Per Bernal for Iron Man magazine.



Sonny BROWN



Paul DUKE

Acteur Belge **Paul Duke** que vous connaissait dans son rôle d'un basketteur Russe (Artakh) dans la série appelée " Sin City Saints " diffusée actuellement sur Yahoo vient de tourner récemment des épisodes pour la série Américaine " NCIS Los Angeles pour la nouvelle saison 7 qui sortira sur la chaine CBS aux états-Unis très prochainement . le rappeur, acteur LL Cool J et L'acteur Chris O 'Donnell joue les rôles principaux. **Félicitations Paul !** Si vous voulez regarder les épisodes de la série yahoo Sin City Sins, cliquer sur ce [lien.https://screen.yahoo.com/sin-city-saints](https://screen.yahoo.com/sin-city-saints) Paul duke à aussi un site officiel www.pauldukeactor.com Vous pouvez vous également vous inscrire a sa [chaine youtube](#)

Belgium Actor **Paul Duke** who you may known from the yahoo series hit called " Sin City Saints " indeed Paul plays a Russian Basketball player (Artakh) .All the episodes can be currently watched on Yahoo.click to the link below <https://screen.yahoo.com/sin-city-saints> Paul just got back from Russia where he was filming few episodes of the new season for the tv show NCIS Los Angeles starring the rapper ,actor LL Cool J and Chris O' Donnell wich would be airing this year .Congratulations !

If you wish to find out more about our compatriot Paul Duke , I welcome you to visit his website at www.pauldukeactor.com. Subscribed to his you tube channel to see more videos behind the scenes of filming and more .<https://www.youtube.com/user/marinevdc> com

Ce n'est pas tous les jours que vous voyez celle qui a remporté 8 fois Miss Olympia ! s'entraîner à la Mecque du bodybuilding ! C'était donc une occasion pour moi de lui parler de son actualité. Je peux vous dire dès maintenant que **Lenda Murray** va avoir un été bien chargé. Elle organisera 2 compétitions, la première qui aura lieu le 18 juillet dans l'état de Virginie puis la seconde le 29 Aout dans sa ville natale Detroit dans l'état du Michigan. Pour en savoir plus et si vous voulez participez ou aller regarder en tant que spectateur voici le [site officielle](http://www.lendamurraybodybuilding.com).

It's not everyday that I get to see, talk and watch training at the Mecca title of 8 times Miss Olympia .So I took the opportunity to talk a little bit of her projects that she's working on .I can already told you **Lenda Murray** is going to be busy this summer as she would be holding two major national qualifier shows this summer.Lenda Murray Virginia Classic would be held on July 18th followed by the Lenda Murray Detroit Classic on August 29th in her hometown Detroit , Michigan.To find out more details and how to participate or to purchase tickets to both shows go to <http://www.lendamurraybodybuilding.com>



Lenda MURRAY



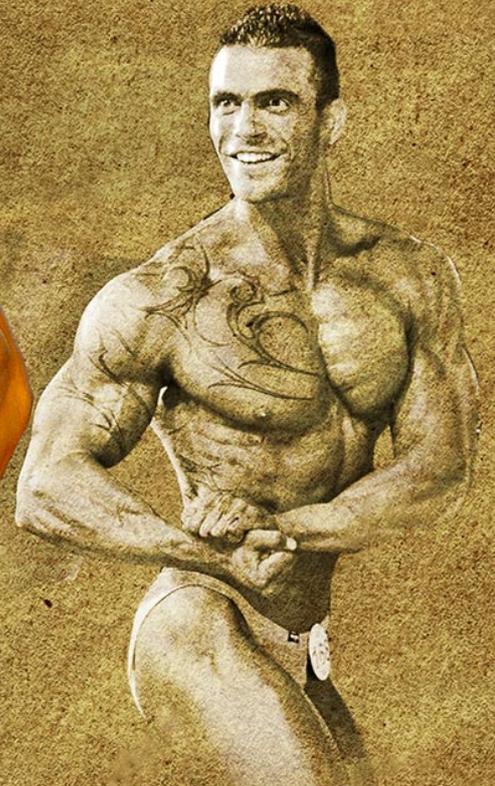


**LUDOVIC
MOSCOSO**

SPONSOR

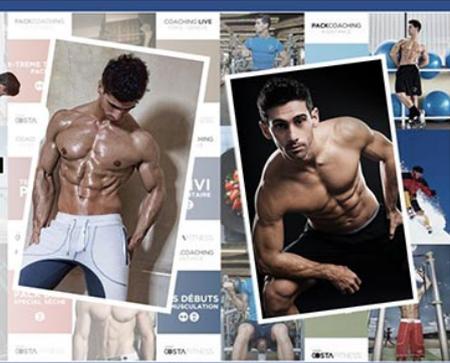


contactez
Ludovic
MOSCOSO



WANTED

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

LA MUSCULATION DES BRAS

Nous sommes beaucoup à rêver de gros bras, à s'entraîner des heures pour faire grossir biceps et triceps...mais plutôt que de passer autant de temps sur ces petits muscles, il est intéressant de les connaître pour ensuite adapter l'entraînement, les faire grossir efficacement et selon vos caractéristiques !

Je vous propose à travers cet article mes conseils pour développer vos biceps et triceps avec: une approche anatomique, des conseils pratiques et une séance type !

BICEPS ET TRICEPS APPROCHE ANATOMIQUE

BICEPS :
Le biceps est composé de 2 muscles ou portions : le long et le court biceps. Mais également d'autres muscles qui interviennent lors des mouvements de flexions de l'avant-bras sur le bras.

BODYBUILDING-RULES.COM

Le célèbre Larry Scott, Mr Olympia 1964 et inventeur du Pupitre à Biceps.

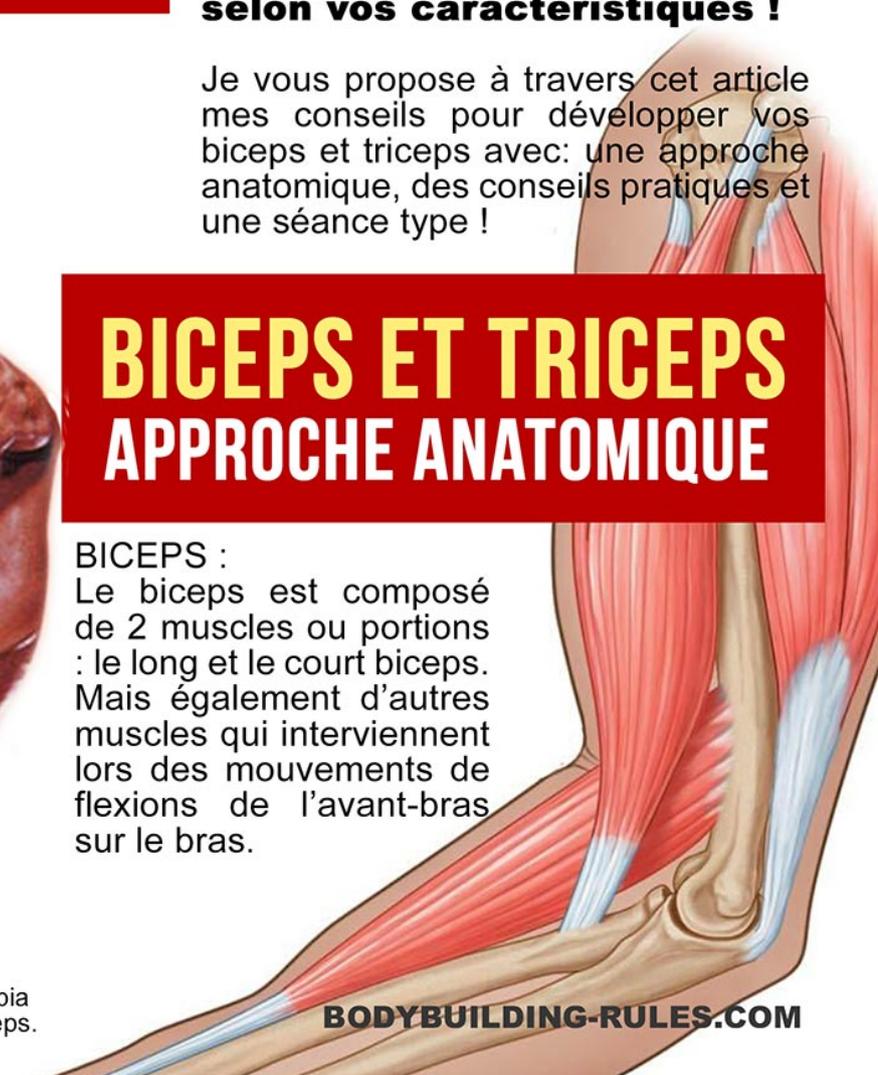
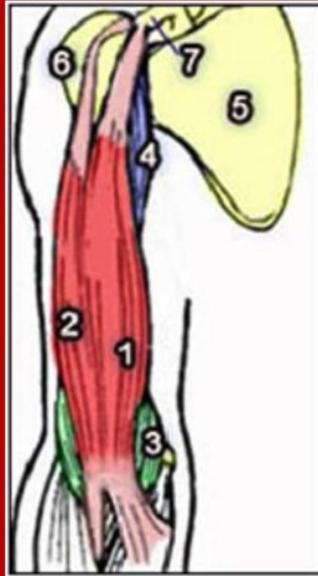


Photo Google images

Le biceps brachial : il assure 2 rôles, la flexion de l'avant-bras sur le bras (mouvement de curl en musculation) et la rotation externe du poignet (supination). Dans le détail, **la courte portion (1)**, située coté interne du bras a pour origine l'apophyse coracoïde et s'insère sur le radius en un tendon commun avec le long biceps sur la tubérosité bicipitale. Elle permet la flexion de l'avant-bras sur le bras et la supination (rotation externe du poignet : pivoter la paume de main vers le plafond) mais aussi l'adduction du bras (rapprocher le bras du corps). Elle recouvre un petit muscle, le **coraco-brachial (4)** qui a la même origine mais s'insère à la jonction 1/3 supérieur et 2/3 inférieur de l'humérus. Il permet l'élévation frontale du bras (antépulsion). **La longue portion du biceps (2)** part du tubercule supérieur de la glène humérale et se termine sur la tubérosité bicipitale du radius sur le même tendon que la courte portion. Ses rôles sont la flexion et la supination mais elle intervient aussi dans les mouvements d'antépulsion et de d'abduction (comme sur les élévations latérales).

Le brachial antérieur (3) va de l'humérus à l'ulna et il permet la flexion de l'avant bras sur le bras.

Le brachio radial (anciennement appelé « long supinateur ») est aussi fléchisseur de l'avant-bras sur le bras. Il a pour origine le 1/3 inférieur de l'humérus et se termine sur l'apophyse styloïde du radius. A noter que quand l'avant-bras est en pronation il permet de réaliser la supination.



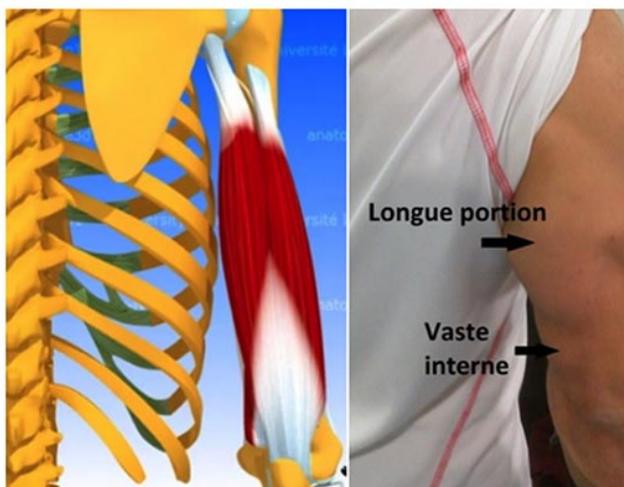
Le triceps est un extenseur, il intervient dans tous les mouvements de poussée (développé couché, développé haltères, dips, pompes, etc) et d'éloignement de l'avant-bras du bras (kick back, extension à la poulie, etc). Il est composé de 3 chefs : la longue portion (chef long), le vaste latéral (chef latéral) et le vaste interne (chef médial).

En détail, **la longue portion** : est bi-articulaire car elle croise 2 articulations : l'épaule et le coude. Elle naît sur l'omoplate au niveau du tubercule infra glénoïdien (sous la glène). C'est la portion la plus charnue et qui peut donc le plus se développer !

Le vaste latéral : naît sur la moitié supérieure et postérieure de l'humérus (bord interne). **Le vaste interne** : naît sur la moitié inférieure et postérieure de l'humérus (bord interne). Les 3 chefs se terminent via un tendon commun sur la face postérieure de l'olécrane (os ulna, plus simplement l'arrière du coude).

Les chefs médial et latéral ont pour unique rôle l'extension du coude. Le chef long est extenseur du coude en synergie avec les 2 autres chefs mais aussi, avec en point fixe l'omoplate, il est extenseur du bras ou rétropulseur (action d'amener le bras en arrière) en synergie avec le grand rond, le grand dorsal et le deltoïde postérieur. Il assure également le maintien de la tête humérus dans l'articulation lors des mouvements du bras.

TRICEPS



ENTRAINEMENT :

BICEPS :

Séance 1 : volume

- 1) Traction supination non cambré : 4 x 6, récup 3'.
Se lester si besoin.
- 2) Curl debout avec barre : 3 x 8, récup 2'30.
- 3) Curl sur banc incliné : 3 x 10, récup 2'.

Séance 2 : épaisseur

- 1) Curl marteau avec haltères : 4 x 6, récup 3'. Se lester si besoin.
- 2) Narcisse : 3 x 8 par bras, récup 2'30.
- 3) Curl marteau avec corde à la poulie basse : 3 x 12, récup 1'30

Chaque séance peut être effectuée seule ou bien lors de vos séances de pectoraux, dorsaux ou épaules. La séance 2 est à faire 48 heures après la séance 1.

TRICEPS :

Séance 1 : épaisseur

- 1) Développé couché prise : 4 x 6, récup 3'. Se lester si besoin.
- 2) Barre au front : 3 x 8, récup 2'30.
- 3) Extension à la poulie haute avec barre : 3 x 10, récup 2'.

Séance 2 : volume

Chaque séance peut être effectuée seule ou bien lors de vos séances de pectoraux, dorsaux ou épaules. Si vous l'effectuez seule ajouter 1 série à chaque exercice. La séance 2 est à faire 48 à 72 heures après la séance 1.

Pour plus de conseils découvrez mon e-book complet sur la musculation des biceps et triceps avec un programme de musculation de 10 semaines détaillé :
<http://www.davidcosta.fr/shop/e-book-la-musculation-des-bras/>



Retrouvez David sur :



WWW.DAVIDCOSTA.FR

BICEPS :

Pour avoir de gros bras il vous faudra développer les 4 muscles fléchisseurs de l'avant-bras cités précédemment : longue et courte portion du biceps, brachio radial et brachial antérieur. Pour cela pensez à bien travailler le brachio radial qui est fortement sollicité lors des exercices de curl en prise marteau. La réalisation des exercices classiques de curl se faisant principalement avec les coudes le long du corps ou légèrement en avant, vous développerez d'avantages votre courte portion au détriment de la longue. Pour mettre l'accent sur cette dernière et gagner du volume, réaliser des curls avec les bras en arrière de l'axe du corps. Réalisez au moins une fois par semaine des tractions supination (à poids ce corps ou lestées selon votre niveau) ou des tirages lourds (rowing menton, rowing pour les dorsaux avec barre ou à la poulie basse) afin d'induire de grandes tensions à vos fléchisseurs des avant-bras.



TRICEPS :

Pour un développement musculaire maximal de ses triceps il est important de bien solliciter les 3 chefs avec des exercices globaux et analytiques. A noter qu'il est impossible de séparer la sollicitation des chefs du triceps mais nous pouvons intensifier le recrutement de certains chefs par rapport aux autres avec la variation de la position des coudes par rapport au buste (comme pour les biceps). La longue portion pourra elle être mobilisée lors des mouvements de rétropulsion du bras due à son caractère bi-articulaire. A noter que cette portion est celle qui donnera du volume à vos bras car c'est la partie la plus charnue ! Lors de vos séances et selon vos cycles d'entraînement, je vous conseille de réaliser au moins une fois par semaine du développé couché prise serrée ou des dips (à poids ce corps ou lestées selon votre niveau). Ces 2 exercices globaux infligeront de grandes tensions sur tous les chefs du triceps. Et compléter avec d'autres mouvements en variant la position des coudes par rapport au buste. Veillez donc à bien choisir vos exercices pour un développement harmonieux de vos triceps en prenant en compte vos forces et faiblesses.



Développé couché prise serrée: 4 x 6, 3' de repos



BODYBUILDING MOTIVATION : «DEFEATIST»



BODYBUILDING MOTIVATION : 'KEEP FOCUSED'



SST[®]

SARCOPLASMA
STIMULATING
TRAINING

Photos DAVID PAREL ET AMARANIA 2000

IFBB PRO / COACH



PATRICK TUOR

NUTRITION - TRAINING - COACHING



SST BICEPS WORKOUT





par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



TEST COMPLEMENT ALIMENTAIRE : ISOBOLIC WHEY D'ADDICT SPORT NUTRITION



Sharefitness

Accueil Vidéos Playlists Chaînes Discussion À propos

Date d'ajout (de la plus récente à la plus ancienne) Grille

Vidéos ajoutées

- Complement Alimentaire Isobolic Whey D'addict Sp... 3:22
- intro V1.0 sharefitness.fr : parlons fitness - parlons vrai 0:18
- VLOG : des nouvelles - Bbr-évolution à venir 5:28
- Humour Fitness : comment réaliser un record de tractions 0:10
- Test Complement alimentaire : booster Massacra 3 de... 4:22
- Dissection de l'Aorte : Danger - Par le DOC 17:04
- PODCAST n° 18 : Salon Bodyfitness paris 2015 1:00:03
- ETUDES Scientifiques BIG PODCAST VIDEOTEST 35:00
- VLOG : des nouvelles - Bbr-évolution à venir 3:51
- Le TEST BOOSTER 3:56
- Le TEST 5:02

Le Test

HUMOUR ET SPORT

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



SUIVEZ ALEX K.VIDEOS



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 06-2015
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES



TÉLÉCHARGER

Photos
Luca
Alfieri

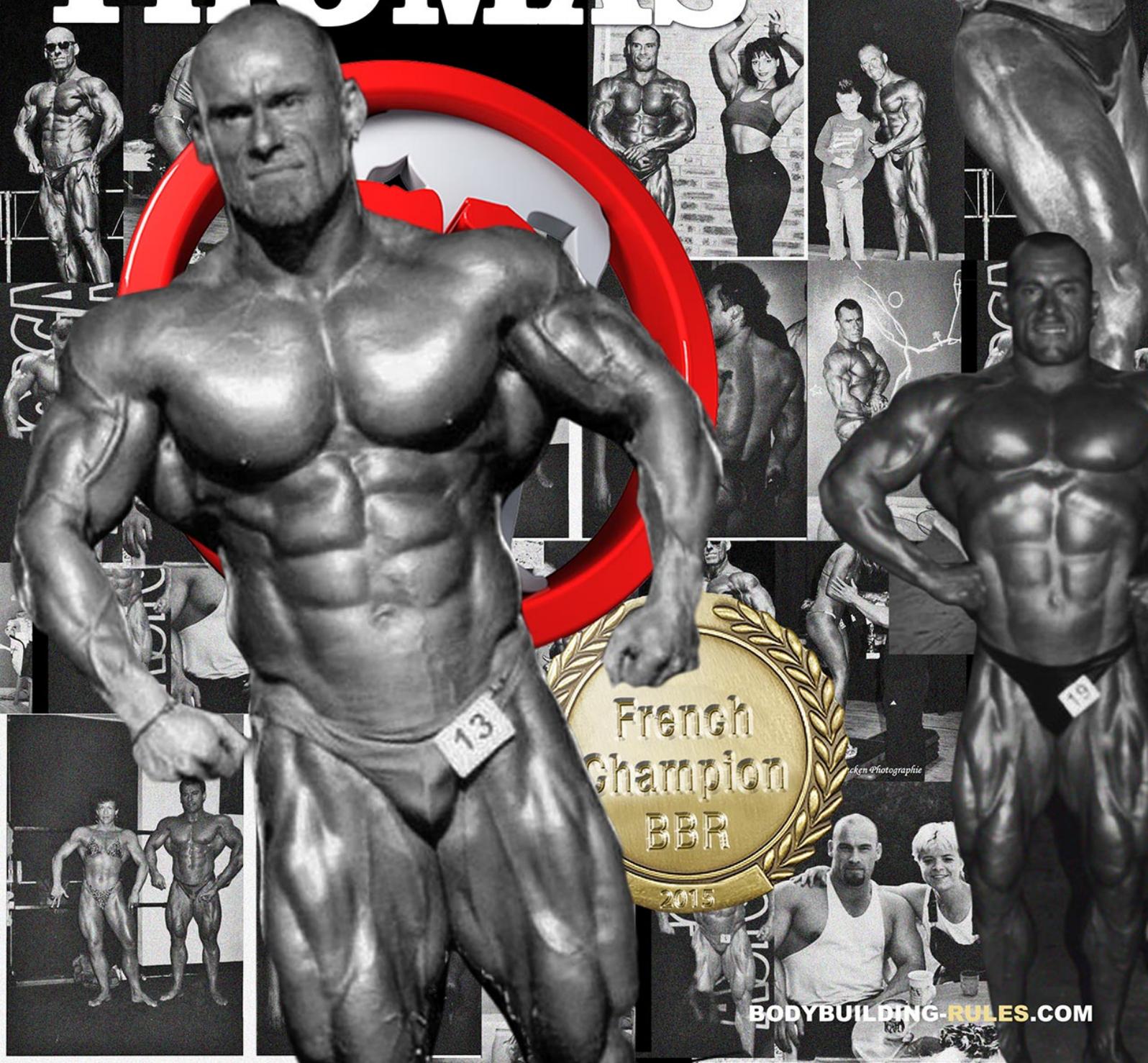
COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

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

BODYBUILDING-RULES.COM



PATRICE THOMAS



« Follow my journey to bring back the old school physique's from the golden era , and learn how I train, eat and sculpt my body into something beautiful. » Owen Powell fan page description.

OWEN POWELL

THE QUEST FOR CLASSICAL PHYSIQUES

Photo by **Giles Thomas**

Reportage et interview



PAUL JAMES



245
IFBB

OWEN POWELL

Owen est un jeune bodybuilder de 25 ans sponsorisé par Grenade®. Né le 18 décembre 1989 à Deal dans le Kent au Sud-Est de l'Angleterre, il vit désormais à Ramsgate, située un peu plus au Nord. Inspiré par les physiques old school tels que Mohamed Makkawy, Francis Benfatto, Frank Zane ou encore Arnold, il est parvenu à se construire un physique « classic » dans le sens golden age du terme. Owen parle de ce qu'est pour lui un physique classique dans l'interview vidéo. Régulièrement reconnu comme brillant poseur, Owen dénote en comparaison des autres compétiteurs : vous ne le verrez jamais prendre des poses accentuant le volume au détriment de l'esthétique. Le jeune athlète présente son corps, son travail, son oeuvre à la façon d'un artiste, c'est à dire de la manière la plus visuelle qui lui soit possible, sur fond de musique dramatique voire épique. Il est un des rares bodybuilders aujourd'hui à envoyer sur scène un puissant vacuum comme Frank Zane, et tant d'autres bodybuilders de l'époque aimaient le faire.

Étant adepte des légendaires poses avec vacuum, il l'utilise systématiquement dans son posing au point que cela en est presque devenu sa signature. Owen, actuellement champion britannique Bodybuilding Classic (tall class), ouvre la voie pour revenir à un bodybuilding classique, cruellement absent des scènes de compétition contemporaine. Owen cherche d'avantage à ressembler à une peinture ou une sculpture et regrette le chemin qu'a emprunté le Bodybuilding ces dernières années. Il compare les représentations actuelles à un ticket d'entrée pour le zoo. Beaucoup de gens préfèrent aux physiques d'aujourd'hui les physiques d'autrefois : les physiques classiques de l'époque d'Arnold. C'est à ce titre que la classe Classic, et les bodybuilders comme Owen, aident à ramener le sport dans cette direction ; nombreux sont les athlètes ne souhaitant pas devenir des monstres aux abdomens distendus et aux visages disproportionnés.

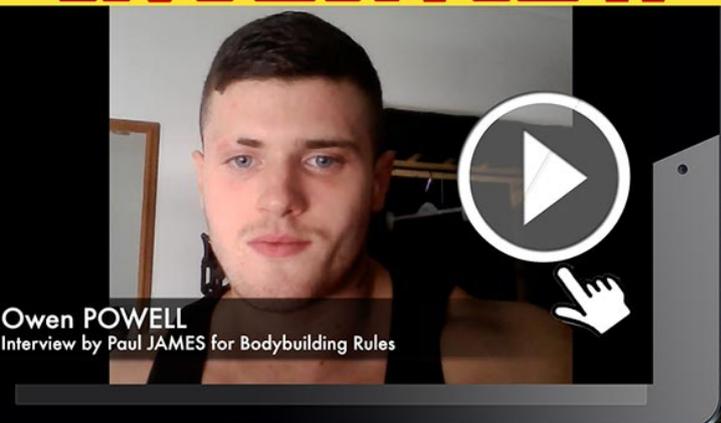


Pour l'aider à travailler et accentuer son vacuum sur scène, Owen Powell s'entraîne en pratiquant le Dumbbell Pullover (le corps perpendiculaire au banc) d'une manière bien spécifique. Il prend un poids relativement léger (le poids n'est pas l'objectif ici) dans la mesure où il doit être juste assez lourd pour l'aider à bien ressentir l'étirement dans sa cage thoracique en bas du mouvement. Il lance son vacuum sur la phase excentrique et pause en bas du mouvement : il expire pleinement sur le début de la phase excentrique et sous l'effet d'une fausse inspiration, il se crée une dépression dans le thorax en même temps que son diaphragme s'élève donnant ainsi l'impression d'aspirer son nombril vers sa colonne vertébrale. Une fois arrivé en position d'étirement maximum, Owen pause quelques secondes en se concentrant sur sa rétraction abdominale puis remonte. Il reprend alors posément son souffle. Le jeune britannique reconnaît tout de même que la pose est assez douloureuse, en particulier la partie respiration et c'est pourquoi il s'y entraîne énormément. Il est convaincu de la nécessité de paraître parfaitement à l'aise quand il fait un vacuum sur scène.

**FRANCIS
BENFATTO**photo **ROBERT REIFF**

Notre jeune athlète anglais souhaite, au plus profond de son coeur, ramener le sport à ses racines esthétiques. "Je pense personnellement que changer ce sport requiert l'arrivée de quelqu'un de différent, motivé à faire changer les choses en inspirant les autres à adopter un look similaire. Ainsi les juges se mettront eux aussi à revoir leur position.

INTERVIEW



« Par exemple, quand **Dorian Yates** est arrivé, il était tellement plus gros que tout le monde que les autres athlètes ont essayé d'atteindre ce niveau de volume musculaire... et puis **Ronnie** est arrivé et les choses ont empiré. En un clin d'oeil, les proportions, la symétrie et tout l'art du bodybuilding n'était plus valorisé et récompensé. Les gars se sont mis à prendre de plus en plus de drogues afin de devenir monstrueusement gros simplement pour concourir... et rapidement plus personne ne pouvait poser... tout le monde avait intestins et estomac distendus et même les amateurs se sont mis à courir derrière cet horrible physique. Malheureusement, le bodybuilding est toujours comme ça de nos jours. 'L'esthétique' dans le bodybuilding professionnel aujourd'hui est d'avoir des intestins distendus qui ne sortent pas de trop... et un bon posing consiste à passer pour un clown en se secouant les fesses sur du hip hop. Je crois que quelqu'un peut à nouveau inverser la balance.

Le sport a changé une fois, il le peut encore. Je suis persuadé que le bodybuilding crie pour revenir aux looks old school esthétiques, mais toujours massifs. Je ne dis pas que je peux débarquer et changer le sport à 185 pounds... Mais peut-être qu'à 220 ou 230 pounds, en envoyant un vacuum dans une condition physique exemplaire, avec une routine de posing réellement artistique et des proportions classiques, c'est possible.

C'est mon objectif. J'espère que cela ne me fait pas passer pour quelqu'un de prétentieux, je ne suis pas délirant non plus et je ne passe pas mon temps à proclamer que je vais changer le sport, mais c'est mon rêve..."

Merci Owen pour tes efforts.

Avec une différence entre son tour de taille et tour de poitrine de 18 inch (= 45,7 cm), il a annoncé à sa communauté de fan qu'elle passerait prochainement à 20+ inch (= 50,8+ cm). C'est tout ce qu'on lui souhaite, et cela lui sera utile pour concourir dans la catégorie Light- Heavy Weight (-90 kg) cette année comme il l'annonce dans l'interview vidéo où, honoré d'être interviewé par BBR, Owen nous touche par son authenticité et son humilité.

Palmarès: UKBFF Kent Classic 2012 Juniors : 1st UKBFF West Midlands 2013 Juniors: 1st UKBFF British Championship 2013 Junior 2013 : 4th

UKBFF English Grand Prix 2014 Classic Class : 1st UKBFF British Championship 2014 Classic Bodybuilding Tall Class 2014 : 1st

Stats:

Taille : 5'9" (= 1m75) Poids en concours : 84 kg

Facebook fan page :



BODYBUILDING-RULES.COM



VOTRE NOUVEAU SUPPORT ULTRA CIBLÉ

CONNAÎTRE
NOS OFFRES PUBLICITAIRES

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



REPORTAGE ET PHOTOS

VIDÉO



ERIC RALLO



SERGIO MATRONE



BODY RIPERT'S SHOW

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



2015, L'ANNÉE DU BODY ET FITNESS !

En tant que compétiteurs, passionnés ou simples pratiquants, nous évoluons dans un microcosme que l'on nomme « bodybuilding et fitness ».

Malgré tout, si les années se suivent, elles ne se ressemblent pas pour autant !

2015, restera dans les mémoires et comme l'année de la fête du sport !

Toutes fédérations confondues, officiels, organisateurs de concours et bénévoles auront donné le meilleur d'eux même afin de développer ce sport si souvent décrié et décrédibilisé par certains médias en mal d'audimat.

THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol

Luiz Zaire

Charles Barbe

Hervé Costa

Frédéric Facila

Malie Ludivine

Claire Regnier

Julie Louati



BODY RIPERT'S SHOW

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



ROAD TO UNIVERSE !

Après une nouvelle traversée Corse-Continent, me voilà arrivé à Toulon en ce dimanche 24 Mai 2015. Je prends la direction de la Ciotat et me rends directement à la salle des Fêtes Paul Eluard, théâtre habituel du 15e concours Ripert Body Show. Cette année, les récompenses sont de tailles car les 6 premiers de chaque catégorie se verront donner la possibilité et l'honneur de représenter la France au Mr UNIVERS WFF qui se tiendra pour la 1ère fois en France, à la Ciotat le 27 juin prochain !

Je lirais plus tard dans le regard des athlètes la détermination suprême ! Rien de tel pour galvaniser des athlètes surmotivés pour afficher leur meilleure condition physique et obtenir ainsi le fameux sésame !





Mais avant, faisons un tout petit flash back , car le retard lors du débarquement de la Corsica Ferries se répercutera sur le début de la compétition manquant ainsi pour ma part la prestation des Juniors (vous m'excuserez donc de ne pas avoir pu vous photographier le matin de bonne heure).

Le temps de me rendre sur le lieu du concours et de me faufiler près de la table des juges ! Me revoilà prêt à assister aux premières comparaisons. Sur place, j'ai le plaisir de retrouver le maître de cérémonie, le Champion et président de la NABBA France **Olivier RIPERT** que je remercie au passage pour m'avoir permis d'être aux premières loges.

Me voilà donc tout juste assis à coté de notre vice Mr Univers 2014 à Séoul, je veux parler du sympathique et imposant **Jonathan Delaballe** à coté de qui je passerais la totalité de la journée !

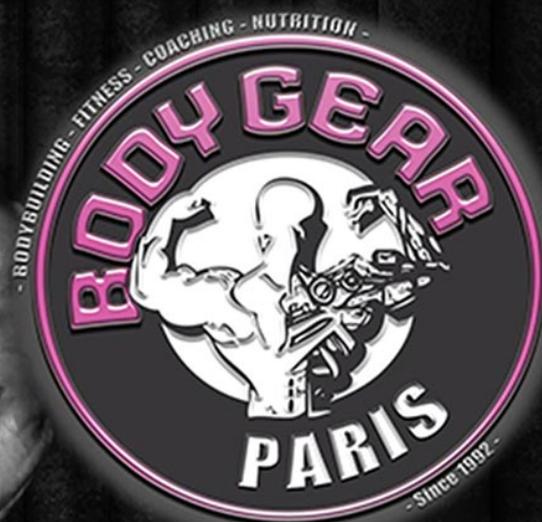
C'est au tour des Masters +50 ans de se présenter sur scène et rapidement, trois athlètes retiennent plus particulièrement l'attention du public et des juges. **Tony Leon Vega** l'emportera dans une lutte aux coudes à coudes avec **Parlenti Guy** et **Michel Bousquet**.



Les résultats finaux n'ayant pas été postés sur internet « post concours », et ne connaissant pas tous les noms des compétiteurs et compétitrices, je parlerais de ceux et celles qui m'ont le plus marqué et vous remercie par avance pour votre compréhension.



PARIS - AJACCIO - LE HAVRE - ST GERMAIN - BEAUVAIS - DOMONT



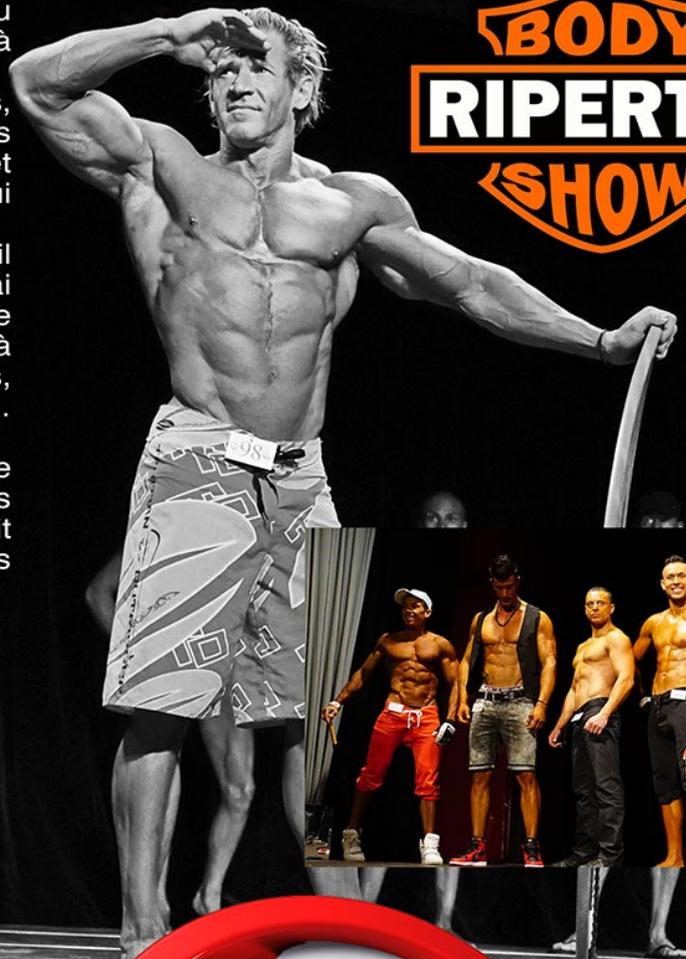
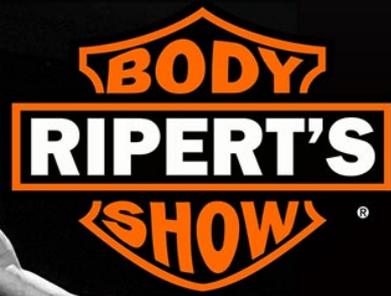
Deelan Duriez
Sylvain Sezeur

Les « Male » et « Fitness Model » s'emparent de la scène et l'on comprend dès leur arrivée que le niveau est très élevé et que le jugement final sera difficile à rendre !

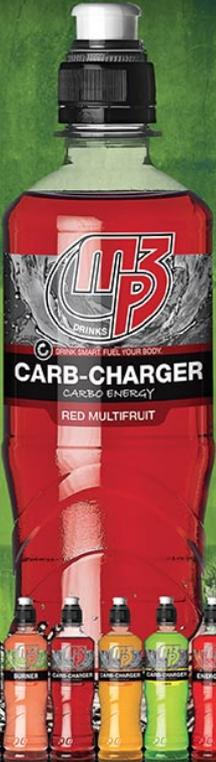
Boxeur, surfeur, karatéka pour les hommes, plumes, strasses ou tenues sportives sexy pour nos superbes représentantes féminines. Le spectacle est assuré et les présentations des athlètes plutôt originales, ce qui est une des particularités du Ripert Body Show.

Là aussi 2 athlètes semblent dominer leur sujet ! il s'agit du surfeur « bodybuildé » (je n'ai malheureusement pas son nom... Un athlète impressionnant qui aurait même pu prétendre à changer de catégorie ! Epaules larges et globuleuses, des stries omniprésentes sur l'ensemble du corps... c'est du très haut niveau !

Greg Vong charismatique, obtiendra une très belle 2e place ! Greg est très musculaire et « shredded », ses placements sont toujours parfaits et même si il était moins volumineux que son rival, c'est un futur très grand dans cette catégorie, j'en suis persuadé !



MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

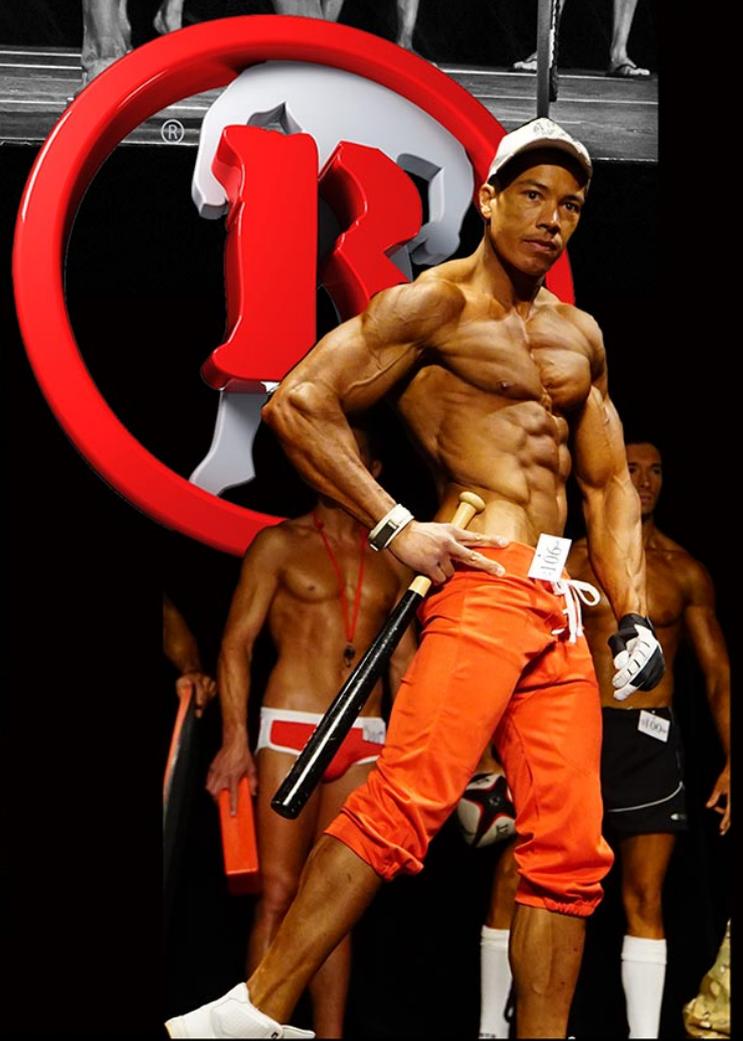


MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM



DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR



BODYBUILDING-RULES.COM

Magnifique jeu de scène quand un ange aux ailes bleues arrive sur scène, elle se prénomme **Samantha** (je n'ai pas son nom), c'est une pétillante rousse, tonique, et faisant preuve d'une extrême souplesse ! Elle s'empare du trophée face à sa plus dangereuse concurrente **Sarah Sciacqua**, sculpturale !



BODY
RIPERT'S
SHOW



DU GRAND SPECTACLE !



BODY?
RIPERT'S
SHOW

Marathonien des compétitions culturistes, **Christophe Garrigues** à pu enfin savourer la victoire pour sa 5e participation au Ripert Body Show ! Physique esthétique et posing artistique ! c'est ça le body à mon humble avis.



Véritable planche anatomique, on retrouve **Romain Carrara**, plus lourd que l'an passé mais très affuté, il peut lever les bras en signe de victoire totalement méritée !

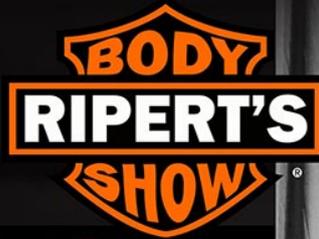


En « Handi Class » (handisport), les athlètes sont au nombre de 3 ! **Samy, Micka et Thierry** profiteront d'une salve d'applaudissements que le public donnera sans compter tant ces compétiteurs imposent le respect en symbolisant mieux que quiconque le fameux slogan américain « No Excuses » ! La confrontation tant attendue entre les champions au multiple titres, **Mickael Louvel** et **Thierry Metayer**, tourne à l'avantage du Corse, plus affûté. Mais l'important n'est pas qui l'emporte mais plutôt la victoire du handicap sur l'adversité et les préjugés, encore toutes mes félicitations à ces 3 superbes athlètes !



«NO EXCUSES ! »





Révélation de ce Ripert show, on connaissait déjà la valeur de **Jérôme Van-Theemsche**, classé 2e l'an dernier derrière Jonathan Delaballe.

En nette progression cette année, autant sur le volume que sur la définition, Jérôme proposera aux juges un package (volume, symétrie et sèche !) qui fera de lui le vainqueur incontesté de sa catégorie même si face à lui de nombreux champions n'ont pas démérité, je pense en particulier au bodybuilder Old School **Hervé Delcorso**, qui avec **Hervé Costa** sont des physiques qui j'espère influenceront toute une nouvelle génération.

Jérôme, malgré quelques soucis de crampes qu'il surmontera en faisant preuve de courage et de volonté emporte également le titre tant convoité de toutes catégories face à un athlète de très haut niveau, je veux parler bien sur de **David Dahan** !



LA RÉVÉLATION !



Si une athlète m'a le plus impressionné, c'est bien **Dany Jacot Descombes**, 1ere Superbody et toutes catégories femmes BodyFitness ! Un galbe et une qualité musculaire incroyable tout en conservant grâce et féminité ! Une plastique très esthétique « zéro défaut » qui lui a permis de battre sa rivale **Claire Payet**, tout aussi spectaculaire avec un dos et trapèzes pour le moins impressionnant !



MACHINES DE SPORT. VETEMENTS. ACCESSOIRES. **LA NUTRITION** SUR **BSA-SHOP.FR** ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...
 MUSCLETECH DMS Jamin's Lab DYMATIZE MuscleMeds
 JUSQU'À **70%**

ALEXIS DELOBEL
 athlète BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
 athlète BSA SHOP

nos magasins
 PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- mougins 06,
- saint-denis 97,
- neuchâtel CH,
- saint-pourçain 03,
- Provins 77,
- Bourg-en-Bresse 01,
- HERBLAY 95,
- LIBOURNE 33,
- saint-pierre 97,
- aix-en-provence 13,
- GIVORS 69,
- COLOMIERS 31,
- LEMPDES 63,
- LYON 69.

BSA SHOP
 fuel for your passion

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





BODY
RIPERT'S
SHOW



Dans la catégorie Superbody 90kg, **Christophe Gonnet** un superbe athlète affichant 87,2 kg sur la balance, alliant symétrie, densité et qualité musculaire qui l'emportera face de nombreux concurrents, se qualifiant ainsi également pour Mr UNIVERS. Un athlète sur qui il faudra compter et pour lequel l'expérience de son coach qui n'est autre que notre ami **Thierry Aussenac**, sera un atout majeur !





Coté femmes musclées , notre Vice Miss Univers, Elodie Ducos, sculpturale et élégante à la fois foule une fois de plus la scène du Ripert Show et devance Candice Hackney en perpétuelle progression depuis 2 ans !



BODY RIPERT'S SHOW



Chez les lourds, après de multiples comparaisons, c'est l'imposant **David Dahan** qui gagne face à **Pascal Flore**, un athlète complet, massif et esthétique à la fois.







La catégorie Bikini est très impressionnante, autant sur le nombre de concurrentes que sur la beauté plastique de ces athlètes ! **Anne Lise Costa** et **Cyllia « Bulders »**, athlétiques et ravissantes s'adjugent la 1^{ere} et la 2^e place sans grande surprise.





Dimitri Delavegas est déclaré vainqueur en Men's Physique et fait l'unanimité que ce soit à la table des juges ou bien encore à l'applaudimètre car le public a bien compris que cet athlète aura toutes ses chances à Mr Univers WFF.



Didier f
CODOL

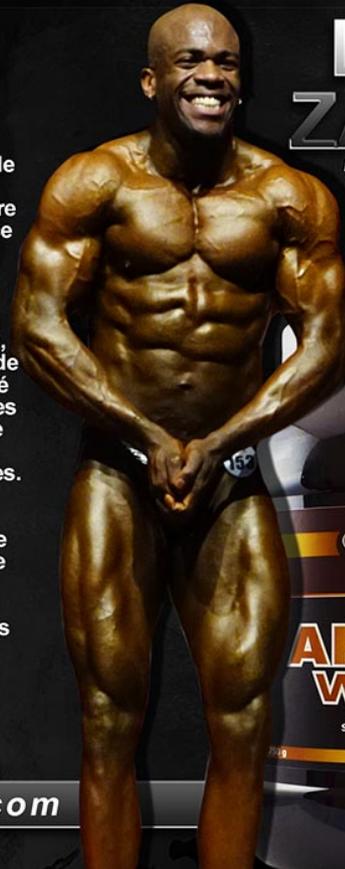
Photo Fabien Devilliers



BE THE BEST
 WWW.THE-NUTRITION.COM

Luiz f
ZAIRE

Photo Eric Rallo



THE nutrition,
 une gamme complète de produits de qualité au meilleur prix, normes Européennes de Fabrication, matière première: du bon lait en provenance d'Allemagne.

THE nutrition,
 une gamme saine, bien dosée et efficace, sans gluten, sans lactose, sans aspartame, doping free, avec de la stévia, pas d'aminogramme dopé aux acides aminés bons marcher, les chiffres donnés sont réels avec de vraies protéines, de vrais acides aminés, de vraies matières premières.

THE nutrition,
 des compléments sains et efficace pour un corps sain et en constante progression.

Si tu respectes ton corps, utilise les compléments simples et efficace
THE nutrition.

thenutritionfrance

www.the-nutrition.com



Et les fameuses Battle ? me direz vous ? Et bien oui, j'avoue que c'est un spectacle toujours aussi plaisant !

Une sorte d'hommage à ce qui fait la beauté artistique de ce sport, des physiques harmonieux mis en valeur sur des chorégraphies dans le cas présent improvisé sur une musique EPIQUE !

C'est un poseur d'exception qui l'emporte, **Marc Chaucesse**.

Je n'oublie pas les 2 « Manu », **Manu Petrykowski** qui signe un retour sur scène victorieux et notre miraculé, après son accident de moto, il nous reviendra en très grande forme, je veux parler du Pro IFBB **Emmanuel Weill**.



Je n'oublie pas non plus, **Alexandra, Lionel, Karim, Thomas, Didier, Kris, Sofia, Emilie, Alain, Matt** et tant d'autres athlètes et amis(ies) présent lors de ce 15e Ripert Body Show....Ou bien encore le récent vainqueur des championnats d'Europe Master, le « no Age » **Michel Vossier** venu en spectateur. Mais je ne pourrais pas parler bien évidemment des plus 200 athlètes...comme vous pouvez l'imaginer.

Alors je vous propose de regarder à la page suivante plus de 1000 photos prises par mes soins ainsi que l'excellent reportage vidéo de notre ami et collaborateur bénévole **Sergio Matrone** ! (Petit message au passage aux organisateurs et sponsors afin qu'ils nous soutiennent dans le relais médiatique...)





VIDÉO EXTERNE / VIMÉO : COPYRIGHT SERGIO MATRONE

**VOIR +
DE PHOTOS**

Une synthèse de ce cru 2015 ? Une expérience très enrichissante autant sur le plan humain que sportif. On retiendra de cette très belle compétition, un grand nombre d'athlètes de haut niveau, des compétiteurs au comportement exemplaire ainsi qu'une organisation sans failles avec l'aide incontournable d'une équipe de bénévoles omniprésente sans qui « rien ne serait possible » comme aiment à le dire Olivier et Marie-Pierre Ripert !

Une compétition qui fait désormais totalement partie du patrimoine ciotaden et français, preuve en est la présence le jour même de la presse locale et l'article d'une pleine page le lendemain !

Je ne pourrais clôturer ce reportage, sans parler du traditionnel pique-nique à l'espace du Golf en ce lundi très ensoleillé de pentecôte, après une petite ballade sur le port de la Ciotat. C'est l'heure des retrouvailles avec les organisateurs Oliver et Marie-Pierre, mais également avec les nombreux athlètes restés à la Ciotat pour ce moment de partage dans le calme et la convivialité. C'est aussi l'occasion de retrouver l'infatigable staff du Ripert Show, des bénévoles unis et totalement acquis à la cause des Riperts depuis de très nombreuses années. Discussions, franches rigolades à côté du barbecue ou les athlètes et participants se pressent pour déguster les merguez, saucisses ou tout autre nourriture « moins diététique » qu'à l'accoutumé en guise de récompense pour tant de semaines de privations !

Mais attention, l'heure est déjà à la prochaine échéance. Elle est de taille, car pour les qualifiés, le compte à rebours est lancé : Un mois environ pour peaufiner sa préparation et afficher un physique hors du commun lors de ce futur Mr UNIVERS WFF 2015 qui se tiendra pour la première fois sur le sol français dans le département des Bouches-du-Rhône !

Rendez-vous à la Ciotat pour un événement unique en France ! Réservez vite vos places, c'est le 27 juin prochain !



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 Dallo
Créateur et rédacteur en chef

FAIRE UN DON

Donate now with



WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ 25 NUMÉROS DISPONIBLES
2694 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



98 PAGES

BBR LE MAG, CONÇU PAR ET POUR DES PASSIONNÉS !!
WWW.BODYBUILDING-RULES.COM
© 2015 BODYBUILDING RULES

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



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION



**100%
GRATUIT !**



LE MOIS PROCHAIN

JUILLET 2015



REPORTAGES
INTERVIEWS.....

UN NUMÉRO SPÉCIAL COMPÉTITIONS

BRUNO PLOUVIER



● **INCORPORER LE VACCUM DANS MON PROGRAMME ?**

● **LES BACTÉRIES**

● **CARDIO ET MUSCU !**

● **LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT**

WORLD FITNESS FEDERATION FRANCE PRESENTE



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