

BODYBUILDING

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

Ripert's
FITNESS FACTORY

RULES

ONLINE EDITION 07-2015 - N°26

Compétitions IFBB
Jeux méditerranéens
Europe 2015

INTERVIEW
CALUM
VON MÖGER
3X MR
UNIVERSE

Photo by
Olivier RIPERT

INTERVIEWS:
RICH GASPARI
BRUNO PLOUVIER
REPORTAGES:
LES BACTÉRIES
LE VACCUM

REPORTAGE EXCLUSIF
UNIVERS WFF (FRANCE 2015)



FREE-GRATUIT

PHOTO: GREGG DEAN

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SHOP

PASSEZ COMMANDE

ICI



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

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



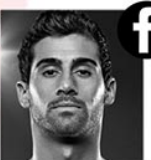
**CROM'S
BUTCHER**
Reporter BBR



**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
compétiteur
force athletique



**KAREN
FELIX**
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne
en Medecine



**SEBASTIEN
LARGE**
Men's Physique
Top modele
Acteur



**LAURENT
BERNARDINI**
Arnold Classic
Master amateur
Champion



**SERGE
MATRONE**
Journaliste
Videaste



**OLIVIER
RIPERT**
Bodybuilding
champion
President NABBA fr



**DENIS
ADASS**
IFBB PRO
Reporter BBR



**LUCA
ALFIERI**
Photographe



**DAVID
PAREL**
Photographe



**SABINE
ACQUATELLA**
Reporter



**THIERRY
CASASNOVAS**
Nutrition
et Physiologie



**CHRISTOPHE
CORION**
Journaliste



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



**PAUL
JAMES**
Reporter



**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, MICHAEL GUNDILL, FREDERIC DELAVIER.

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 A EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.
TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.
BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE TOUTS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.
BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFOUNDES 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

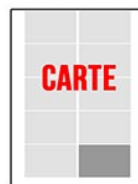
» cliquez sur les différents logos «



www.the-nutrition.com



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



CARTE



BANDEAU



1/4
PAGE



1/2
PAGE



FULL
PAGE

***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

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

» contact commercial : contact@bodybuilding-rules.com «



PRÉFACE

PAR ERIC RALLO-GIUDICELLI



N°26

LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS !



BONNES VACANCES !

Les mois de Juillet-Août sont principalement synonymes de vacances pour la majorité d'entre nous, n'est-ce pas ?

Au sein du magazine Bodybuilding Rules, pas de répit, pas de repos...enfin pour quelques semaines encore car comme dit le proverbe, « pour aller loin, il faut ménager sa monture ».

Quelques jours, quelques semaines pour les plus chanceux d'entre vous, peu importe, l'essentiel étant de récupérer afin de « recharger les batteries ».

Farniente, plage, montagne, activités ludiques, c'est également l'occasion de se consacrer et s'ouvrir à d'autres activités sportives pourquoi pas.

Mais avant de se prélasser au soleil et laisser à son corps et à son esprit les moments de détente nécessaires à la meilleure des régénérations possibles, revenons un instant sur quelques conseils utiles et pratiques pour profiter au mieux de ces instants.

CALUM VON MOGER / CREDIT PHOTO : OLIVIER RIPERT

BODYBUILDING-RULES.COM

Les rythmes chronobiologiques :

Avec les vacances et les soirées entre amis(ies) tardives, penser malgré tout à avoir un sommeil à la fois suffisant et régulier, rappelez vous que cette période est la clé de voute de toute régénération adéquate et indispensable à la fois pour votre progression sportive mais également pour votre état de santé générale.

Une nutrition variée et de saison :

Profitez de cette période pour ne plus surcharger votre estomac et consommer le plus possible de fruits et légumes de saison et si possible de proximité, via un agriculteur bio que vous connaissiez éventuellement. (Crus ou en jus (centrifugeuse ou extracteur de jus)).

De la variété dans vos assiettes :

Loin de toutes contraintes ou objectifs sportifs, donner du plaisir à vos papilles gustatives et restaurez vous au grès de votre faim et non suivant les dictâtes liés aux contraintes de la vie professionnelle. Innovez, savourez !

Zen attitude :

Mens sana in corpore sano, « un esprit sain dans un corps sain » :

Il est indispensable de pratiquer une rupture totale avec le quotidien et en profiter pour « prendre le temps », flâner, rêvasser, voir le temps s'égrener et bannir de votre vocabulaire et votre mental les mots « pression » et « stress ».

Les plus :

A moins de choisir la cerce polaire... ou le nord de la France (Je plaisantes (rires)), je vais plagier mon ami Thierry Casasnovas et vous présenter le « SMS », un « cocktail détente et récupération » : soleil, Massage, Sommeil

Bon repos, bonnes vacances !

Eric Rallo - Giudicelli

*Créateur et Rédacteur en Chef
Bodybuilding Rules Magazine*

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 **CALUM VON MOGER** (photo Olivier RIPERT)
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 26^{ème} édition :

Sergio Matrone, Francis Benfatto, Véronique Ducos, Aiki de Sharefitness, Marc Vouillot, Michel Aguilera, Cécilia Marconato, Karen Felix, Fitnessmith, Sebastien Large, David Costa, Thierry Casasnovas, Christophe Corion, Paul James, Olivier Ripert
Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



ONLINE EDITION 07-2015 - N°26

100 % INTERNATIONAL

CALUM VON MOGER

photo Olivier RIPERT

1 couverture mag bbr n°26

2 tshirts bbr !

5 preface

7 sommaire

8 actualité

12 les pros du fibo

13 force athlétique

18 podcast francis bentatto

19 europe ifbb

23 sponsor wanted

24 santé publique

25 santé publique

29 rich gaspari

36 body retro

39 old school physiques

40 séquence vidéo

41 coaching scénique

44 jeux meds ifbb

49 fond ecran bbr

50 et si ça devait changer

53 sharefitness

56 exercice du mois

58 california news

61 sponsor wanted

62 les bodybuilders

64 le vacuum

68 bruno plouvier

73 french champion

74 coaching sportif

77 humour avec alex k

78 musculation et fitness

80 bodybuilding rules

81 univers wff 2015

10 calum von moger

10 magazines bbr

10 faire un don

10 le mois prochain

10 remerciements

#BBRnews

LA FRANCE UNE NOUVELLE FOIS À L'HONNEUR !!

Saison sportive exceptionnelle pour les athlètes français qui s'invitent sur les plus hautes marches des podiums aux quatre coins du monde !



2E -100KG

Mr OLYMPIA
AMATEUR

LUDOVIC BOGEART

Photos : body Xtreme



4E

CAROLINE GAUME

NPC/IFBB PRO
GREATER GULF



2E

NATHALIE FOREAU

DALLAS
EUROPA
SHOW
Photo : Dan RAY



DISTRIBUTEUR DES MARQUES

USN

STACKER
EUROPE

SCI-MX
NUTRITION

reflex
Tomorrow's Nutrition Today

PROLAB

MINOTAURO

MUSCLE
INFINITY



EUROSUP
LIFE AND PERFORMANCE NUTRITION

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



MALTA 2015 ! WORLD CHAMPIONSHIPS !

Samedi 20 Juin dernier avait lieu les Championnat du Monde NABBA à Malte ou une fois encore nos 3 athlètes français on fièrement représenter le team France.

Elodie DUCOS 4e

Pascal Flore 3e

Gil Duplan 3e

Un reportage complet suivra prochainement avec les superbes photos du Président Nabba France Olivier Ripert.



Photos Olivier Ripert



PASCAL FLORE

3E

ELODIE DUCOS

4E

3E

GIL DUPLAN

#BBRnews

WFF EUROPEAN CHAMPIONSHIPS 2015

Photos Olivier RIPERT

Dernière minute !

Voici l'intérêt d'un magazine numérique: malgré les contraintes techniques, il est encore possible, quelques jours avant sa sortie de modifier le contenu et rajouter quelques phrases afin de ...
FELICITER LE TEAM FRANCE WFF pour leurs performances et victoires en ITALIE !

Elodie Ducos, 1ere Women Superbody, nouvelle Pro WFF et Vice Championne d'Europe Pro

Loic Braibanti 1er Homme Fitness, nouveau Pro WFF
Adda Benattia " War Machine" 1er Homme Athletique, nouveau Pro WFF.

Christophe Gonnet 2eme Homme Superbody

Ludovic Coiffart, 3e Homme Performance.

Jean Marc Bernard 5eme Master.



COMPETITIONS

2015



ARNOLD CLASSIC EUROPE 2015
feel the ACE experience!
September 25-27, 2015
Nutrityc lastonred

25-27 SEPTEMBRE

LE RANCH DE SANKY - LIFTY CAB - DRAGONFLY BRAND - EGGNERGY - SKINNY LEMON - BULLE D'HAIR - JK TRANS INTERNATIONAL
Present
NATUREL FITNESS SHOWS
PARIS
10 OCTOBRE 2015

10 OCTOBRE

OPEN DE SAINT PRIX 2015
SELECTION UNIVERS NAC
SHOW A 17H30
Entrée 15 €

10 OCTOBRE
Complexe Sportif
Christian Dufrenoy
29 Rue Dufrenoy
63100 SAINT PRIX

Eric GERT
4^{ème}
UNIVERS
2014

Compétition ouverte à tous les athlètes

PRIMES
Toutes Catégories

1 ^{er}	Homme	1000 €
2 ^{ème}	Femme	500 €
3 ^{ème}	Miss Bikini	200 €
4 ^{ème}	Homme	100 €
5 ^{ème}	Femme	50 €
6 ^{ème}	Miss Bikini	20 €
7 ^{ème}	Homme	10 €
8 ^{ème}	Femme	5 €
9 ^{ème}	Miss Bikini	2 €

Informations :
Organisation : L'athlétique Saint Prix
Gérard LARUE : 06 88 10 99 02
Coordinateur AFPCAS : M. R. et J. P. 06 33 37 40 41
Compétition des Athlètes : 14h00 à 16h30

MuscleShow YALOUZ FRANCE
www.yalouz.com 03.81.50.44.63

21 OCTOBRE

**TOP
DE COLMAR
2016**



02 AVRIL

**ANNONCER VOTRE
ÉVÈNEMENT ?**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM

COPYRIGHT PHOTO
ERIC RALLO



LES PROS DU FIBO 2015



Les pros du FIBO 2015 (part 1)



Les pros du FIBO 2015 (part 3)

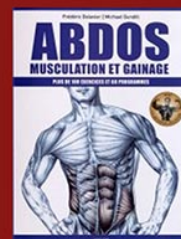
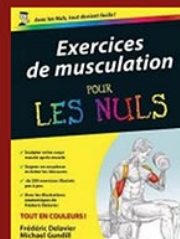
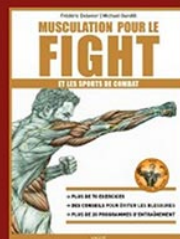
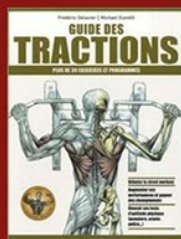
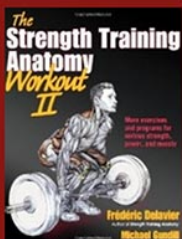
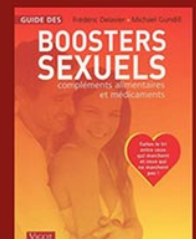
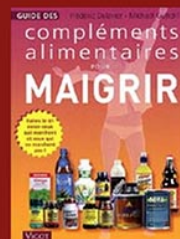
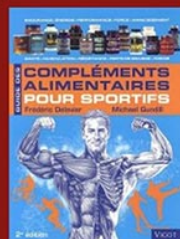
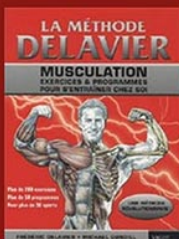
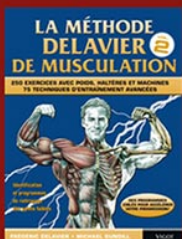


Les pros du FIBO 2015 (part 2)



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

Michael GUNDILL





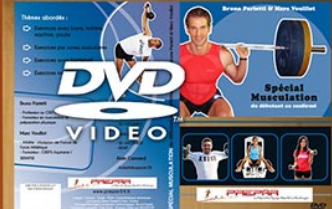
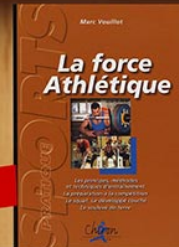
**MARC
VOUILLOT**

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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



NOUVEAUTÉ



LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT

**1^{ère}
partie**

photos **Lydie Galtier**



• 1) Il convient tout d'abord de déterminer les exigences d'une progression, en attribuant un niveau d'importance aux variables pouvant être prises en compte sur la durée du programme, c'est à dire :

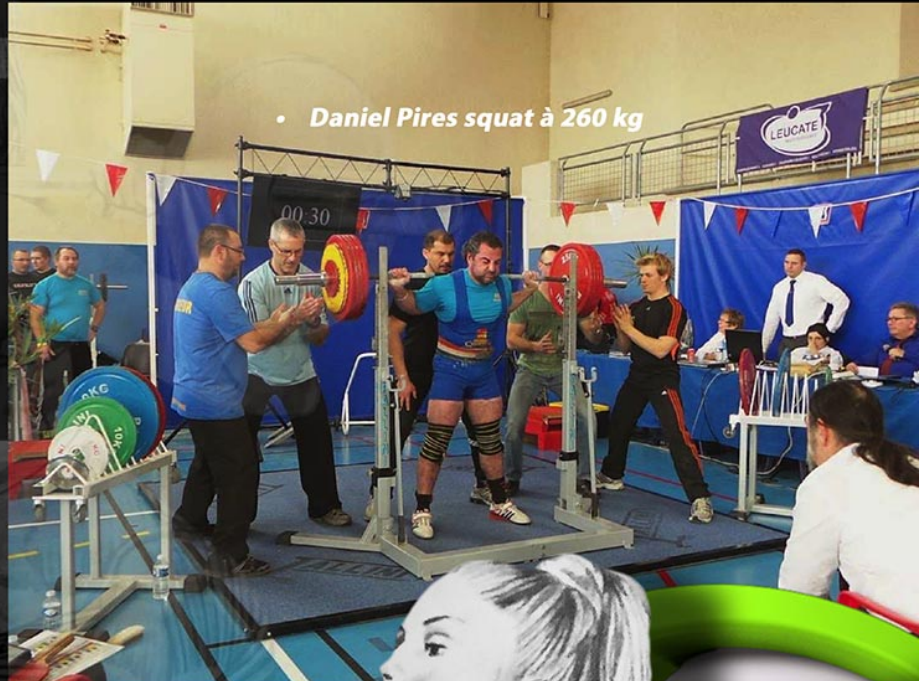
- Facteurs déterminants de la performance
- Facteurs importants de la performance
- Facteurs relativement importants de la performance
- Facteurs peu importants de la performance

croquis de Frédéric Delavier

BODYBUILDING-RULES.COM

- Exemples de capacités physiques et psychologiques pouvant être prises en compte (liste non exhaustive)

- Force maximale
- Force endurance
- Endurance de force
- Puissance
- Vitesse
- PMA
- Flexibilité
- Sens kinesthésiques
- Gestion du poids de corps
- Technique/habiletés
- Capacités de traitement de l'information
- Prise de décision
- Maîtrise de l'inattention
- Maîtrise des émotions



• Daniel Pires squat à 260 kg

2) Il faut évaluer le niveau de départ des pratiquants par :

- Des tests, des résultats récents de compétitions, ce qui n'exclue pas le jugement personnel de l'entraîneur.

Exemple de critères de jugement pouvant être utilisés par l'entraîneur, permettant une classification :

- Niveau exceptionnel
- Niveau supérieur à la moyenne
- Niveau moyen
- Niveau inférieur à la moyenne

3) Il faut évaluer le plan de la précédente saison, les forces, les faiblesses, en tenant compte des éléments suivants :

- a) Durant l'entraînement et la préparation physique
- Les composantes physiques (force, puissance, vitesse, coordination etc.)
- Les composantes techniques (aspects biomécaniques)
- Les composantes psychologiques (gestion de l'état émotionnel)
- Les composantes auxiliaires (tests, échauffement et retour au calme, hydratation et nutrition, récupération et régénération, études, vie sociale et familiale)



b) En matière de performance

- Les composantes physiques
- Les composantes techniques
- Les composantes psychologiques
- Les compétitions ou les tests (nombre, fréquence, niveau)
- Processus d'affûtage et de pic de performance (type de travail, durée, volume de travail)
- Les composantes auxiliaires (échauffement pré compétitif, retour au calme post compétitif, hydratation et nutrition pré et post compétitive, récupération, acclimatation etc.)

• **En résumé : Il s'agit de déterminer les points forts et les points faibles de l'année précédente sur le rapport : entraînement / performance**



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

Deelan Duriez
Sylvain Sezeur

BODY GEAR PARIS
- BODYBUILDING - FITNESS - COACHING - NUTRITION -
Since 1992

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

- 4) Il faut déterminer les buts et objectifs du nouveau plan, en se basant sur les analyses précédentes et en étant très précis sur les informations traitées.

Objectif en matière de performance :
optimisation de la force musculaire sur du long terme

But en matière d'entraînement: établir les bases physiologiques, biomécaniques et méthodologiques d'une progression en force

- 5) Il faut déterminer les événements clés du nouveau plan en planifiant le calendrier des tests :

- Placer suffisamment de tests
- Décliner le degré d'importance des tests les uns par rapport aux autres (préparatoire, important, décisif, pic de performance)
- Ne pas effectuer trop de tests, afin d'éviter fatigue et sur entraînement
- Bien s'assurer que le niveau des tests correspond bien aux besoins et au niveau actuel du pratiquant

- 6) Dans le cadre d'une planification sportive, Il convient de tenir compte du type de périodisation utilisé dans la planification à savoir :

- Périodisation simple : qui ne comprend qu'une seule période de compétition, qui se termine par l'objectif ;
- Périodisation double : qui comprend deux périodes de compétitions distinctes (exemple : hivernale et estivale) ;
- Périodisation triple : qui comprend de nombreuses occasions où l'athlète doit démontrer un niveau élevé de performance.



Raoul Cassard

- 7) Il faut déterminer la durée de la ou des périodes de compétition (nombre de semaines entre la première et la dernière compétition).

Lors d'une préparation double ou triple, il convient d'établir très clairement chaque période de compétition.

- 8) Il faut déterminer la durée de la ou des périodes de transition, après ou entre deux compétitions.



**MARC
VOUILLOT**

**2^{ème}
partie**

Dans Votre Magazine d'Août !

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.

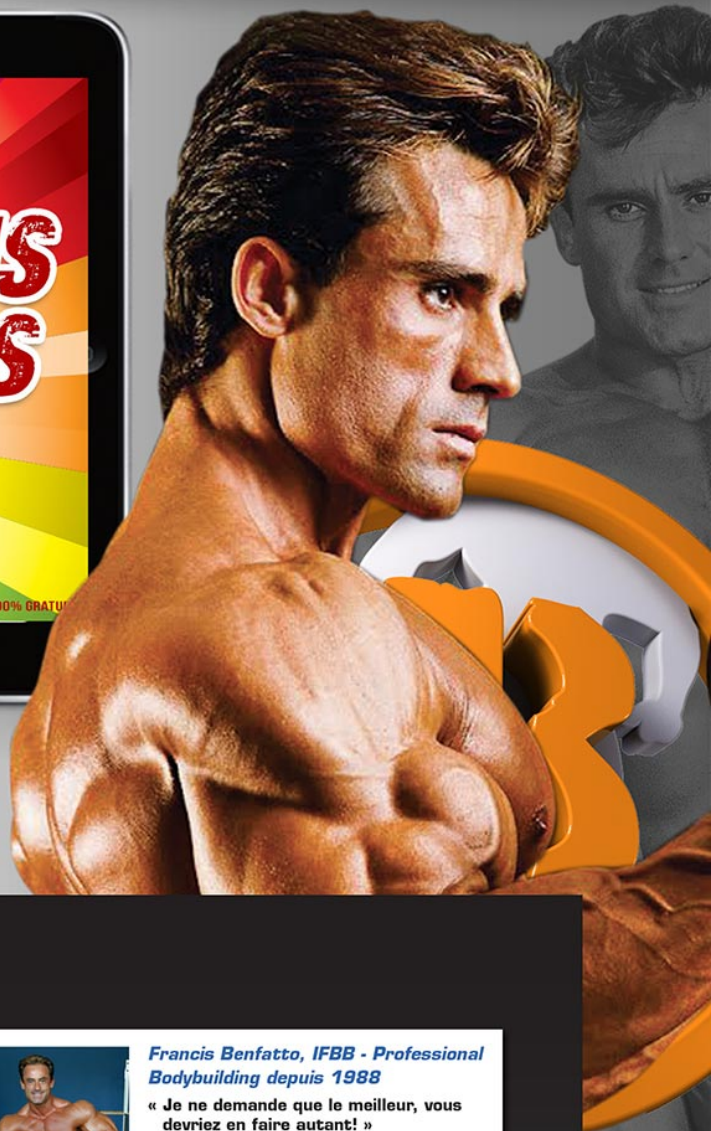
Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

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

IFBB PRO / HALL OF FAME

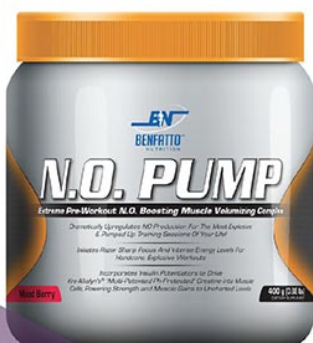


CONTACTEZ FRANCIS ICI 

N.O. PUMP

POUR UNE CONGESTION, UNE PUISSANCE ET UNE FORCE SCANDALEUSES

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



N.O. PUMP

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

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

Contient des potentiels d'insuline permettant de faire parvenir Kre-Alkalyn - 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 - Concue par Expérience

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

Benfatto



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



CHAMPIONNAT D'EUROPE IFBB SANTA SUSANA / 2015 13 AU 18 MAI



Reportage et photos
**CÉCILIA
MARCONATO**

Nous sommes le mercredi 13 mai et nous prenons la route direction Santa Susanna, en Espagne, pour les Championnats d'Europe !

4 ans après notre première venue dans cette ville pour les Championnats du Monde Masters & Juniors 2011, nous voilà de retour et rien n'a changé : salle de compétition au top, éclairage, grandeur et organisation toujours au top niveau. A la hauteur de l'événement me direz-vous...

Toute l'équipe de France se retrouve sur place, logée dans le même hôtel ce qui a permis de faire de jolies connaissances !



LE DÉBUT DES HOSTILITÉS

Le jeudi début des hostilités, nos Français débute bien avec une première place en « Men's Classic Bodybuilding up to 168 cm » pour le très beau **Daniel Cubeddu**, un simple mot : wouahhh juste impressionnée par cet athlète au physique irréprochable, ligne, galbe, sèche... tout y était ! On continue sur cette lancée avec, en fin de soirée, une deuxième médaille d'or en « Master Men's Bodybuilding 60-65 years », **Michel Vossier** signe là son deuxième titre de Champion d'Europe !

L'occasion aussi de découvrir les athlètes des autres pays et de constater que le niveau était très relevé ! Il y allait avoir « bagarre » sur scène !



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

MÉDAILLE D'OR POUR ALAIN !

Notamment avec **Rafael Vera Diaz** dans la catégorie « Master Men's Bodybuilding over 65 years » qui ne laisse aucune chance à ses adversaires, ce monsieur est juste magnifique avec un corps faisant pâlir les plus jeunes. Un pied de nez à ceux qui pensent que le body détruit et aux autres qui pensent qu'on est foutu passé la cinquantaine...

On enchaîne le vendredi matin avec une 3^{ème} médaille d'or pour la France avec **Alain Pages**, superbe athlète Master 40-49 years, coaché par Mr **Chayard Marcel**, excusé du peu !

La compétition va bon train, les Espagnols sont très présents sur les podiums ! De très beaux spécimens chez les Allemands également. D'une manière générale, tous les compétiteurs sont très en forme !



PHOTO MATTHIAS BUSSE

ZOOM SUR LA CORSE !

Comme vous le savez peut être Bodybuilding Rules Magazine est basé sur Bastia et créé par un Corse, Eric Rallo, je ne peux donc me permettre d'oublier de citer le titre de VICE CHAMPION D'EUROPE remporté par notre ami et compatriote Ange-Marie Pelligrini en - de 80 kg derrière un Espagnol, Alberto Galan, plus volumineux. Résultats incontestables !



© Cécilia M.



1ÈRE PLACE POUR «BIONIC BODY»

On est déjà samedi, une nouvelle médaille pour la France avec la 1ère place de John Edgard en Handisport ! « Carton Rouge » à l'IFBB qui oblige les handisports à concourir en fauteuil roulant ... Je pense que c'est un point qui pourrait être changé dans l'avenir, il faut savoir vivre avec son temps ! D'autant plus dommage lorsque, comme Edgar, on a des cuisses magnifiques !

EDGARD JOHN AUGUSTIN



Photo by Matthias Busse

PHOTOS : GILLES
THIERCELIN

www.photographe-bodyfitness.fr



NORA REKIMA



Les plateaux qui suivent sont impressionnants par le nombre d'athlètes sur scène ! Du jamais vu ! Je n'aimerais pas être à la place des juges ... Jugements parfois très difficiles !

Chez les femmes, en fitness et bikini, les pays de l'EST ont faits carton plein ! Peu étonnant, elles sont toutes plus belles les unes que les autres, avec un niveau de malade !!!!! Coups de cœur pour Roberta Arecco, Championne en bodyfitness 38-44 years, Ramona Arseni, Championne en - 1m58 + gagnante du toutes catégories et pour finir Cristina Arellano : 1ère place en Women's Physique + 1m63.

Mention spéciale à la Française Nora Rekima pour sa 3ème et magnifique place en Women's Physique - 1m63 dans une catégorie plus que relevée !

BODYBUILDING-RULES.COM

MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

FÉLICITATIONS AU TEAM FRANCE !

La compétition se terminera très tard dans la nuit du samedi au dimanche !

On reprend le dimanche avec les catégories Men's Physique et Bikinis ! Des plateaux de 20 à plus de 30 athlètes !

Je ne me permettrai pas de juger ces catégories car j'ai encore du mal à comprendre certains classements et les critères sur lesquels se basent le jury !

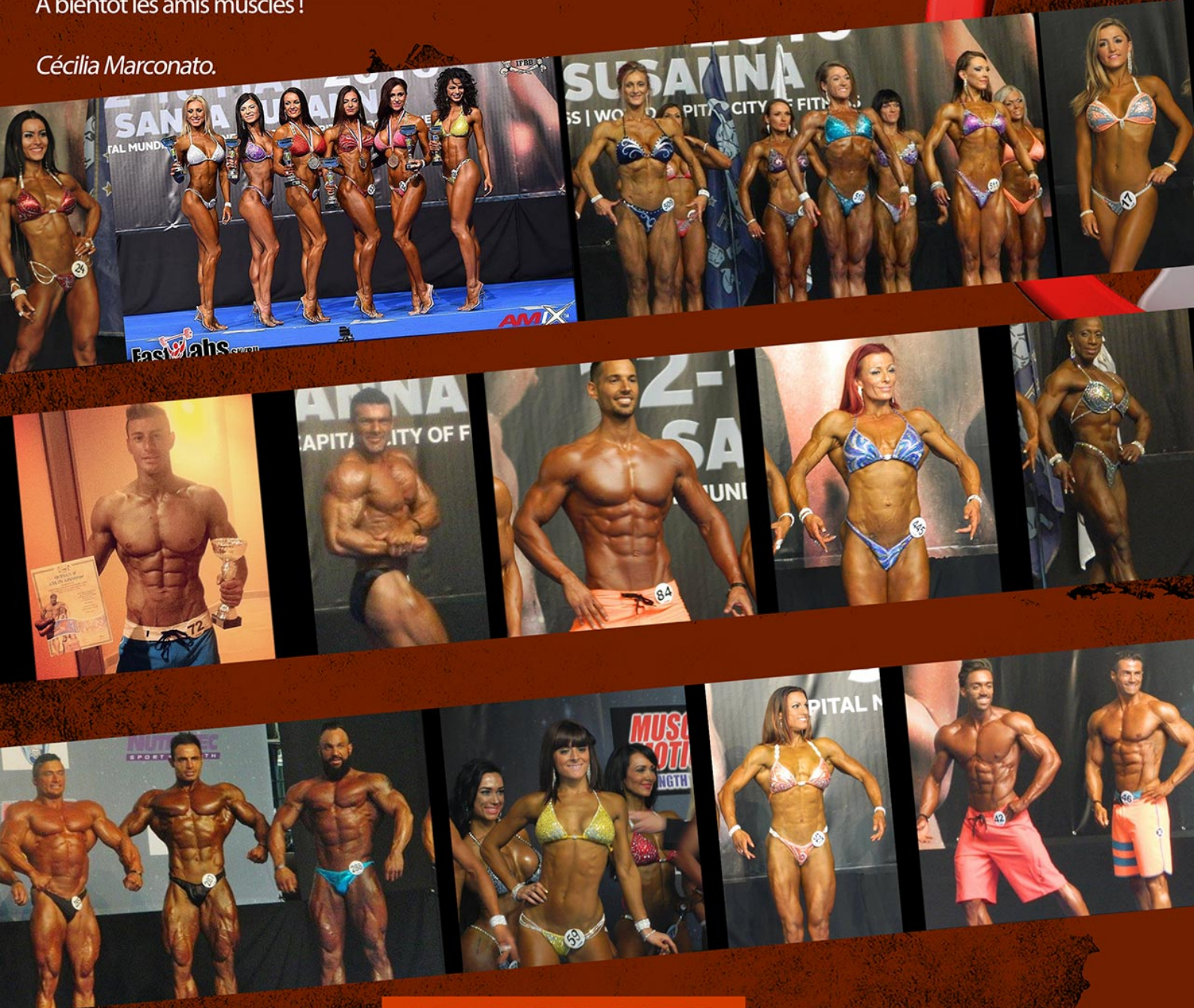
Des belles 4^{èmes} places pour nos Français !

Pour conclure, je dirais que c'était un bon week-end, une très belle compétition, une belle organisation, un niveau relevé, je regrette simplement le manque de soutien entre athlètes Français, il y a vraiment un fossé entre notre équipe et celles des autres pays où, les jours lors desquels certains athlètes ne concourraient pas, ces derniers étaient quand même présents dans la salle afin d'encourager et de féliciter ceux qui étaient sur scène ...

Et sans oublier : **FELICITATIONS A TOUS LES ATHLETES FRANÇAIS AYANT PARTICIPÉS !!!**

A bientôt les amis musclés !

Cécilia Marconato.



VOIR PLUS DE PHOTOS

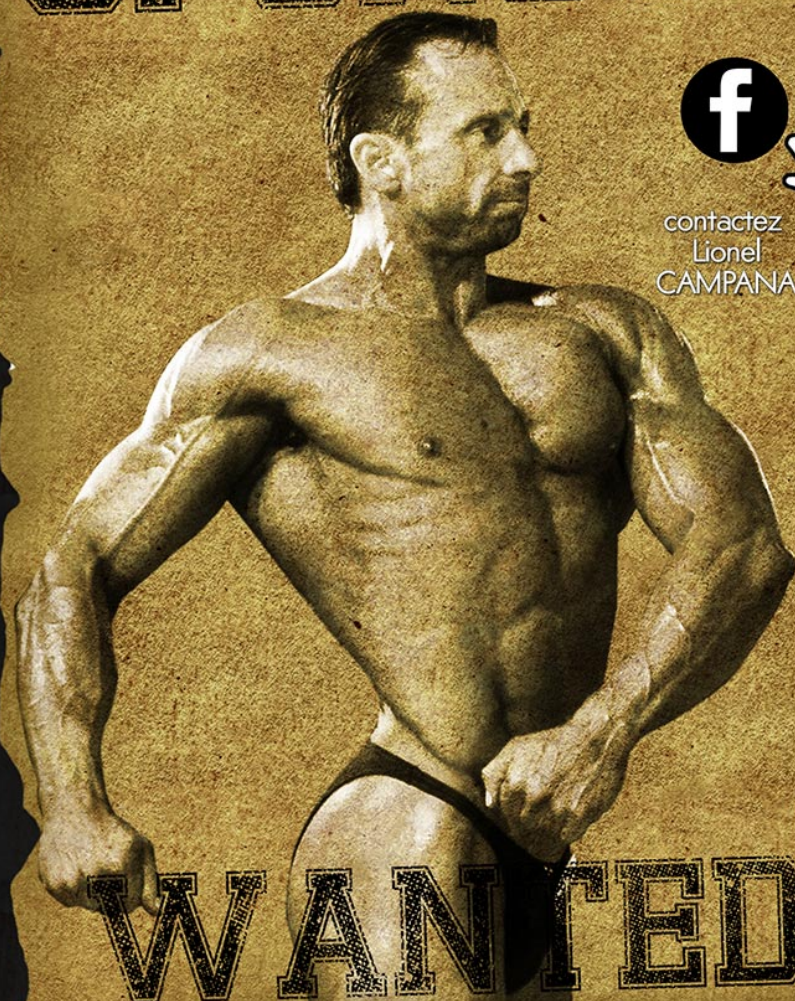


BODYBUILDING-RULES.COM

SPONSOR



contactez
Lionel
CAMPANA



LIONEL CAMPANA





**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

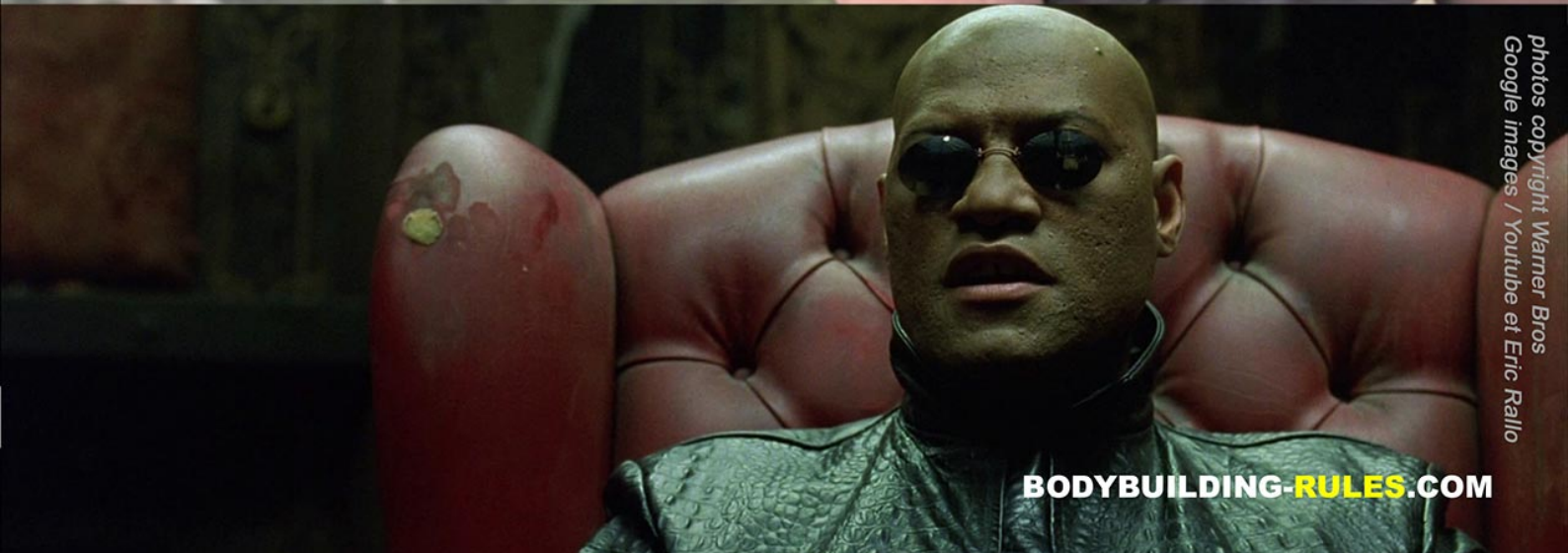
f Gilles Lartigot
f Le chou Brave

Sortez de la matrice!
épisode #9



***Jungle alimentaire :
le rugissement de
Gilles Lartigot***

0 H 32 MINUTES



photos copyright Warner Bros
Google images / Youtube et Eric Rallo

SANTÉ PUBLIQUE !

Article #4

QUAND LES BACTÉRIES NE RESTENT PAS EN PLACE...



Thierry Casasnovas
regenerere.org



Dans le précédent article, nous avons vu de façon générale l'importance cruciale qu'avait le biotope bactérien pour le fonctionnement global de tout l'individu que ce soit sur le plan physique ou psychique. Aujourd'hui, avant de nous intéresser à l'état de la muqueuse intestinale, je voudrai attirer notre attention sur une question cruciale :

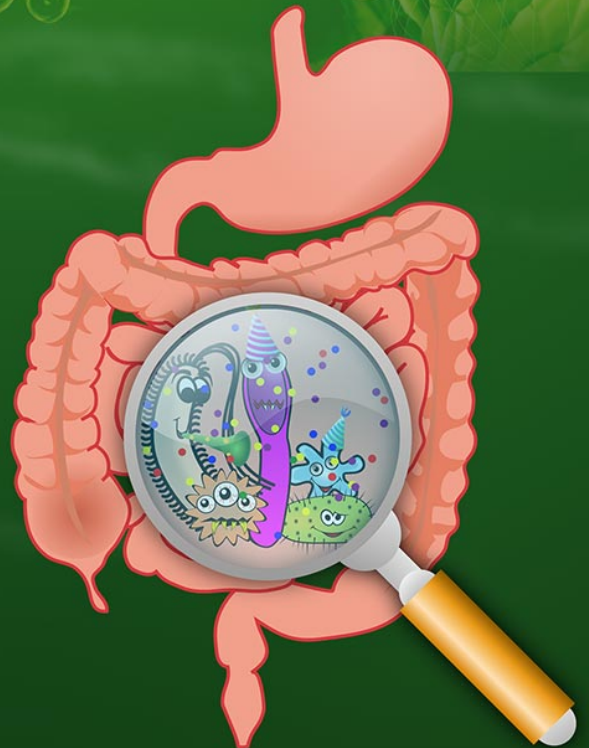
La localisation de ces bactéries.

Ainsi quand on s'intéresse au système digestif, pour le faire rapidement, il y a d'abord l'oesophage et l'estomac, l'intestin grêle et ensuite le côlon.

Chacun de ces systèmes est spécialisé :

- L'estomac étant plus généralement dédié à la digestion des protéines et à la destruction des éléments pathogènes présents dans notre alimentation via l'acide chlorhydrique sécrété à l'intérieur de cet estomac.
- L'intestin grêle étant spécialisé dans l'assimilation et le « nourrissage de l'individu ».
- Le côlon étant spécialisé dans l'élimination et le traitement des déchets.

Nous savons très bien que dans le monde qui nous entoure, les bactéries sont les grands agents nettoyeurs du système. Sans bactérie ce monde croulerait sous les déchets. Ainsi quand nous parlons de bactéries à l'échelle du corps humain, la majorité de celles ci se trouvent dans le côlon qui est l'organe de traitement des déchets majoritaires du corps humain. Jusque là tout est normal.



SANTÉ PUBLIQUE !

Thierry Casasnovas

Pourtant, vous est-il arrivé de vous retrouver ballonné quelques minutes ou au maximum 1h à 1h30 après un repas ? De sentir que vos intestins gonflent tellement qu'il vous est nécessaire de relâcher votre ceinture et que vous vous retrouvez pratiquement avec un ventre de femme enceinte ? Et que même si le ventre ne gonfle pas, vous avez cette sensation de ballonnement ? (le ballonnement d'un point de vue clinique n'est pas le gonflement mais la sensation).

Si tel est le cas vous pouvez vous dire que ce qu'il se passe ne concerne pas votre côlon, car il faut au moins 3 heures pour que les aliments circulent le long de l'intestin grêle. Ces manifestations se passent dans l'intestin grêle. Et que se passe-t-il véritablement ? Il y a de très grandes chances que des bactéries se retrouvent dans votre tube digestif au niveau de l'intestin grêle. Et que ce soit elles qui en consommant les produits issus de votre alimentation produisent des gaz, de l'hydrogène et du méthane en particulier.

Il me faut attirer votre attention sur le caractère inadéquat de cette situation. En effet l'intestin grêle est la zone d'assimilation de l'organisme, si des bactéries se trouvent en grand nombre dans l'intestin grêle, elles rentrent en compétition avec notre propre assimilation.

En effet, ces bactéries vont consommer « à notre place » les aliments que nous avons ingérer. Les bactéries doivent être dans le côlon et non pas dans l'intestin grêle ou en tous cas en très grande minorité. Il peut se trouver pour nombre d'entre nous, nous verrons les raisons plus tard, que les bactéries se développent dans l'intestin grêle.

Les premières conséquences vont être la production de gaz. Ces gaz vont devoir sortir vers le haut ou vers le bas.

Vers le bas, cela va donner des flatulences. Vers le haut, la pression exercée par ces gaz sur l'estomac, va amener à des reflux acides. L'acidité de l'estomac étant poussée vers l'oesophage. Au delà de ça, ces bactéries en fermentant vont produire de l'hydrogène et du méthane. Il a été démontré que l'hydrogène avait tendance à produire un phénomène de diarrhée et d'accélération du péristaltisme intestinal, alors que le méthane produit de la constipation. Nombre de constipés chroniques sont en fait des personnes, qui en plus d'avoir souvent une alimentation trop pauvre en fibre et trop raffinée, ont une production endogène de méthane très importante qui va bloquer le péristaltisme intestinal. Mais ces bactéries ne vont pas s'arrêter là, elles consomment pour leur propre intérêt les enzymes produits par le pancréas. Elles se nourrissent aussi de fer, de vitamines et de minéraux. Elles vont également produire des métabolites (produits de leur métabolisme, c'est à dire leurs déchets) qui sont parmi les produits les plus toxiques que l'on puisse imaginer pour l'organisme. Acide sulfurique, acide urique, nombre de neurotoxines...



Ces produits sont relargués au contact direct de la muqueuse intestinale, et si celle-ci a une porosité altérée (ce sera le prochain article) alors à ce moment là, ces produits neurotoxiques, et toxiques pour le corps vont pouvoir passer dans le cerveau, dans le système nerveux central, et dans tous les organes de l'organisme.

Il nous faut bien comprendre que nous parlons là de bactéries qui ne sont pas des bactéries pathogènes, mais des bactéries amies, qui tout simplement ne se trouvent pas à l'endroit où elles devraient se trouver.

Pourquoi les bactéries sont elles remontées du côlon ?

La majorité du temps pour deux raisons principales :

- **La première** est le **défaut de péristaltisme intestinal**. Le manque de balayage, l'état de fatigue de l'individu, va faire que les aliments stagnent trop longtemps dans l'intestin grêle, de fait, les bactéries remontent depuis le côlon en passant par la valve coeliaque, valve qui elle-même peut-être mal refermée à cause de la fatigue globale du système nerveux. Ces bactéries vont ensuite s'établir dans le système digestif et commencer à se nourrir à nos dépens et produire énormément de déchets toxiques.

- **L'autre raison principale** à la multiplication de ces bactéries est l'influence des médicaments opioïdes morphiniques que l'on utilise comme anti-douleur. Il est bien connu par la plupart d'entre nous que ces produits là vont induire un blocage du péristaltisme pendant quelques jours. La stagnation des produits et des déchets va amener à cette multiplication de bactéries pathogènes.

- **Une troisième raison**, un peu plus compliquée à expliquer, est liée à une première infection avec une bactérie pathogène pour le corps du type salmonelle ou écheri chacoli, ces bactéries pathogènes produisant des composés toxiques que l'on appelle les CDT qui vont venir directement agir sur les cellules spécifiques de l'intestin qui sont responsables du balayage de l'intestin grêle et de son nettoyage et vont donc limiter cette fonction de nettoyage et induire une accumulation de déchets qui va être favorable au développement de bactéries.

Nombre d'entre nous souffrons de ces petits maux du quotidien, et selon les personnes, ça peut aller simplement du désagrément physique, éructation, flatulences, remontées acides, jusqu'à l'inconvénient majeur qui peut être réaction auto-immune à l'échelle du cerveau, grande maladies auto-immune, dépression, bipolarité, défaut d'assimilation, amaigrissement, affaiblissement.

Le rôle de notre alimentation n'est pas de nourrir des bactéries qui vont être à notre détriment, mais de nourrir nos cellules. Toutes les bactéries présentes dans l'intestin grêle vont venir contrecarrer cela. Cette situation étant posée :



photos cgoogle images et freepick

Comment est-ce que l'on se débarrasse de ces bactéries ?



Le seul moyen de s'en débarrasser, et surtout qu'elles ne reviennent pas, c'est de retrouver un péristaltisme intestinal correct. C'est donc d'avoir un temps de transit qui est suffisamment court pour que les déchets ne restent pas trop longtemps dans l'organisme. Et pour cela, encore une fois me direz-vous, on va parler d'alimentation...

On va parler de fruits, de légumes avec leurs fibres solubles et insolubles, essentiels pour assurer un bon transit et un bon péristaltisme intestinal. On va parler des fruits chargés d'énergie électromagnétique, qui nourrissent notre système nerveux et permettent de reconstruire celui-ci même lorsque nous sommes fatigués. On va parler d'aliments « vivants », chargés d'enzymes, de minéraux, de vitamines, chargés aussi d'énergie, tout ceci participant à la bonne santé de notre système. Et cette phase est essentielle. Sans rétablissement correct d'un péristaltisme intestinal, c'est peine perdue de lutter contre ces bactéries. En effet, on va lutter contre, on va arriver à les supprimer et ensuite... elles reviendront !

La phase n°1 est donc de rétablir un bon fonctionnement des intestins, et pour cela l'alimentation dite vivante basée majoritairement sur les fruits et les légumes est souveraine...

Mais cela ne va pas suffire, en effet, une fois que ces bactéries sont installées, elles ont du mal à être délogées. Et pour cela, nous pouvons avoir recours aux **plantes anti-biotiques** qui ne présenteront pas les inconvénients des anti-biotiques synthétiques, mais vont avoir des actions anti-fongiques essentielles pour se débarrasser de ces populations.

Je pense en particulier à l'**allicine** qui est un composé issu de l'ail, on pourrait se contenter de consommer de l'ail, mais la transformation des composés soufrés de l'ail à l'allicine est très faible par le corps. La consommation d'allicine de façon régulière est la meilleure assurance de ne pas voir se développer des populations fongiques anormales.

Un autre composé extrait d'une plante que l'on appelle l'épine-vinette, la berbérine, a une action là aussi anti-fongique et régulatrice des populations bactériennes essentielles à mon sens.

On pourra citer aussi l'**origan**, la **cannelle de Ceylan** exclusivement et le **neem**, qui sont toutes les 3 des plantes extraordinaires pour réguler ces populations fongiques de micro-organisme.

Des cures régulières de ces plantes nous assurent un bon état de santé de notre tube digestif de notre intestin grêle et un moindre développement de ces bactéries. Mais si le péristaltisme intestinal n'est pas suffisant, si le système n'est pas nourrit correctement avec des vitamines et des minéraux, ce sera en vain, on les détruira et elles reviendront inlassablement...



SANTÉ PUBLIQUE !

Thierry Casasnovas

D'aucuns pourra me dire :
**Combien de temps
faut-il consommer
ces plantes médicinales ?**

**SANTÉ
PUBLIQUE !**
Thierry Casasnovas

De mon avis, en plus de cure ponctuelle dans laquelle on a une forte consommation, il est essentiel d'en garder au moins une au quotidien...

Pour avoir observé le régime alimentaire des grands primates dans la nature, j'avais remarqué que nombre des plantes qu'ils consomment au quotidien sont chargées de principes actifs dont nombre d'entre eux sont anti-fongiques ou anti-bactériens.

Je postule donc que notre alimentation moderne même si elle est végétale et crue, est encore beaucoup trop raffinée. Les salades, les légumes qui poussent dans nos jardins ont été sélectionnés de multiples fois et nombre de produits actifs, amers, astringents, acides, ne sont plus présents. Car on a cherché à sélectionner les produits aux goûts le plus facile...

Les plantes médicinales pour moi, ne sont pas un complément alimentaire au sens de « petit ajout ponctuel, optionnel et de confort », c'est un complément alimentaire au sens essentiel, c'est ce que l'on a retiré de notre alimentation, même pour ceux qui consomment une grande base de fruits et de légumes, c'est ce que l'on a enlevé pour séduire nos palais qui doit être ramené dans notre alimentation pour assurer cette protection contre le développement fongique anormal au quotidien.

La prochaine fois, nous allons nous occuper de ma muqueuse intestinale...

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 pâtés d'oléagineux, le Hurom DA 1000 est là pour vous.



**TESTÉ
APPROUVÉ
ADOPTÉ**

**UNE RECOMMANDATION DE
Eric RALLO Giudicelli**



EN VENTE SUR
regenerescence.com





**RICH
GASPARI**
BODYBUILDER HALL OF FAME

Photothèque Rich Gaspari



INTERVIEW
CHRISTOPHE
CORION



Photothèque Rich Gaspari

*J'ai découvert **Rich Gaspari** au Grand Prix Pro de Paris en 1988 qui était diffusé à la TV. Je fus réellement impressionné par les qualités physiques de Rich ainsi que par son attitude de guerrier sur scène.*

Face à face avec le roi de l'intensité Rich Gaspari .



**BODYBUILDING
STARS**



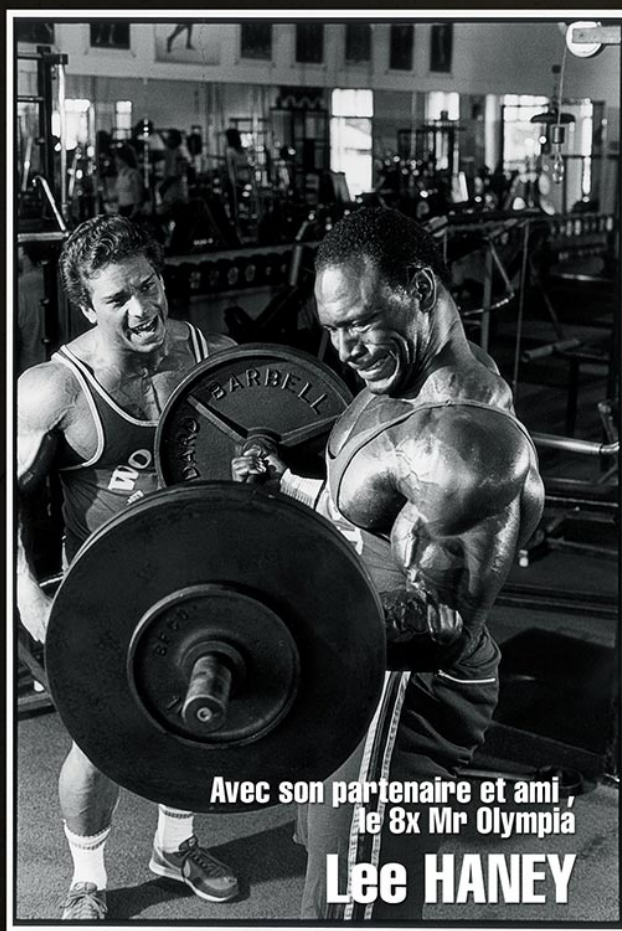
BODYBUILDING-RULES.COM



Christophe Corion : Dans les années 80 tu t'es entraîné avec le célèbre Lee Haney quel genre de partenaire était il ?

Rich GASPARI : Lee Haney m'apprit à m'entraîner correctement afin d'obtenir un développement optimum pour chaque muscle. Avant notre collaboration je m'entraînais plus pour faire de la force et en powerlifting. J'aimais m'entraîner lourd mais en négligeant la forme d'exécution ainsi Lee m'apprit à me concentrer sur les répétitions complètes avec une technique parfaite. Après Lee j'ai créé mon propre style d'entraînement en utilisant des techniques comme les drop sets et les super séries qui ont stimulé ma croissance musculaire.

La seule chose que je devais intégrer mentalement était une technique d'exécution parfaite.



Avec son partenaire et ami,
le 8x Mr Olympia
Lee HANEY

Rich GASPARI

Christophe Corion : Peux tu nous expliquer pourquoi le mental est nécessaire pour réussir en bodybuilding ?

Rich GASPARI : Je crois que le mental est très puissant et je pense que tu peux atteindre n'importe quel objectif fixé si tu es fort mentalement. Je me suis toujours entraîné pour gagner le show et rien d'autre.

Christophe Corion : Parles nous des entraînements avec Lee Haney ?

Rich GASPARI : Lee est un homme fantastique. Lorsque j'ai déménagé vers la Californie avec très peu d'argent mais avec le rêve de devenir le meilleur, Lee comprit à quel point je m'entraînais dur et me demanda de devenir son partenaire. J'étais si excité de m'entraîner avec lui et d'apprendre comment devenir le meilleur. Comme je le disais précédemment il croyait à l'exécution parfaite jusqu'à l'échec musculaire. Ses méthodes d'entraînement m'ont aidé à créer mes propres techniques afin de progresser et de devenir l'un des meilleurs bodybuilders de l'histoire.

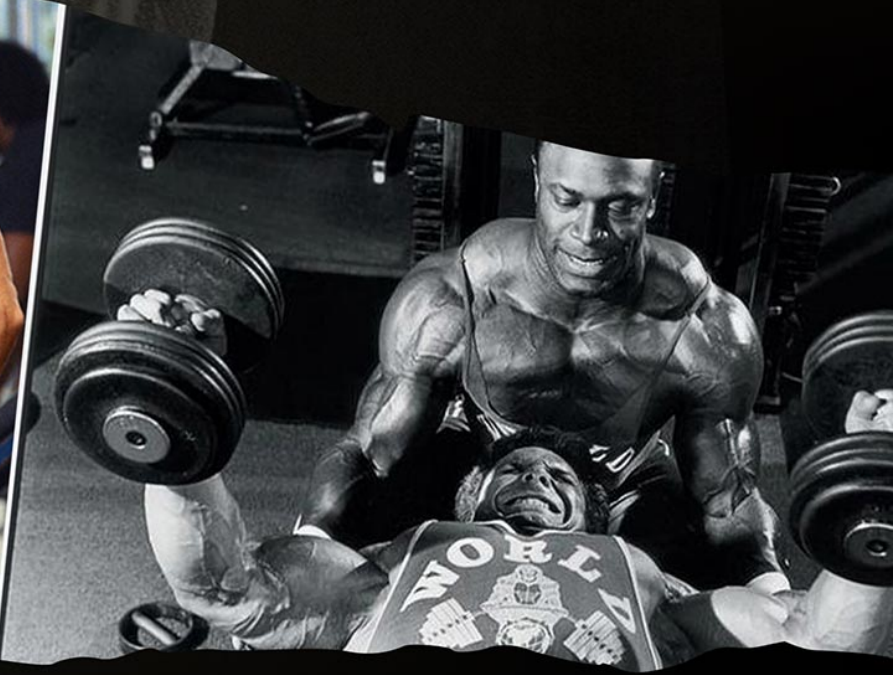


Rich GASPARI

The Dragon Slayer

Christophe Corion : Pourquoi est il nécessaire d'avoir un excellent partenaire ?

Rich GASPARI : Pendant toutes ces années j'ai eu beaucoup de partenaires qui étaient présents juste pour m'aider ou qui étaient carrément des boulets. Un bon partenaire t'aidera dans la motivation et te poussera à aller beaucoup plus loin dans la difficulté afin de dépasser tes limites.



Rich GASPARI

The Dragon Slayer



Christophe Corion : Parles nous de Monsieur Olympia et de l'Arnold Classic.
Quand es tu passé pro IFBB ?

Rich GASPARI : Je suis devenu pro en 1984 lorsque j'ai gagné le Mister Univers à Las Vegas. J'ai remporté la catégorie des poids lourd léger.

Christophe Corion : Lors de ta première participation à Monsieur Olympia pensais-tu avoir une chance de gagner à ta première tentative?

Rich GASPARI : Ma première participation fut le Mr Olympia 1985 où j'ai pris la 3ème place. J'étais très motivé pour gagner et je me sentais très confiant depuis que j'avais pris la deuxième place à la Nuit des Champions. Mes fans me disaient que je pouvais gagner malgré la présence d'Albert Beckles.

Concourir pour la première fois fut une expérience indescriptible. J'étais en compétition contre les héros de mon enfance comme Tom Platz et Sergio Oliva. Ce fut un moment magique et presque irréel.

Christophe Corion : Tu as remporté la première édition de l'Arnold Classic en 1989 quel souvenir gardes tu de cette victoire ?

Rich GASPARI : Avoir la chance de remporter la première édition de l'Arnold Classic restera mon plus grand souvenir pour tout le reste de ma vie. Ce fut un moment exceptionnel lorsqu'Arnold m'appela en personne afin de participer à son premier show. Arnold me demanda de promouvoir le show à la TV de plus je remportais la victoire donc ce fut inoubliable.



Christophe Corion : Selon toi quelle est l'édition de Monsieur Olympia que tu aurais du remporter ?

Rich GASPARI : *Je ne veux pas me plaindre en disant que j'aurai du gagner un titre de Mr Olympia j'ai quand même terminé second !!!! je laisse mes fans décider mais je pense que 1988 aurait dû être mon année!!!!!!!!!!!!*

Christophe Corion : Si tu n'avais pas été de la même génération que Lee Haney ta carrière aurait été différente ?

Rich GASPARI : *C'est possible si Lee Haney n'avait pas été présent j'aurai remporté Monsieur Olympia à plusieurs reprises mais je n'ai jamais pensé à cela. Lee me poussa à prendre des charges beaucoup plus lourdes et m'apporta tellement sur différents points que cela me permit de devenir une personne à succès dans la vie.*

Christophe Corion : Pourquoi as-tu pris ta retraite sportive en 1996 ?

Rich GASPARI : *J'ai arrêté car je devais subir des opérations dues à des hernies dans le cou et à cette époque il m'était impossible d'entraîner le côté droit et d'ailleurs aujourd'hui je suis encore importuné*

Christophe Corion : Penses-tu réaliser un comeback ?

Rich GASPARI : *J'ai adoré être bodybuilder professionnel mais je ne pense pas refaire un jour ou l'autre de la compétition. Je pense pouvoir contribuer à l'essor du bodybuilding mais de manière différente notamment par la promotion de ma compagnie et en sponsorisant des athlètes comme Branch Warren et Hide .*



**The Name You Trust.
The Brand That Works.**



Rich GASPARI

The Dragon Slayer

Christophe Corion : Quel est ton bodybuilder favori pour 2015 ?

Rich GASPARI : J'admire Branch Warren pour ses entraînements hardcore et sa capacité à être dans une forme fantastique pour remporter le show. Il me rappelle le Rich Gaspari compétiteur

Christophe Corion : Après Phil Heath qui sera le prochain Mr Olympia ?

Rich GASPARI : C'est difficile à dire qui sera le prochain roi. Je pense plus à une transition avec l'arrivée d'une nouvelle génération de Bodybuilders qui représenteront le top de notre discipline.

Christophe Corion : Si tu étais compétiteur maintenant penses tu avoir le même classement ?

Rich GASPARI : Je pense que je pourrai être encore dans le top grâce à ma détermination et à mon mental. J'ai toujours eu cette rage de vaincre.

Christophe Corion : Est ce que tu t'entraînes encore ?

Rich GASPARI : J'adore avoir le style de vie d'un bodybuilder et je m'entraîne encore cinq fois par semaine



Christophe Corion : Que penses tu des Bodybuilders de notre époque ?

Rich GASPARI : *Ce sont tous d'immenses champions car ils travaillent tous très durs et ils possèdent des génétiques qui leur permettent de devenir de fantastiques athlètes. Je pense que les compétiteurs d'aujourd'hui devraient essayer d'avoir des physiques esthétiques plutôt que de tenter de devenir de plus en plus gros.*

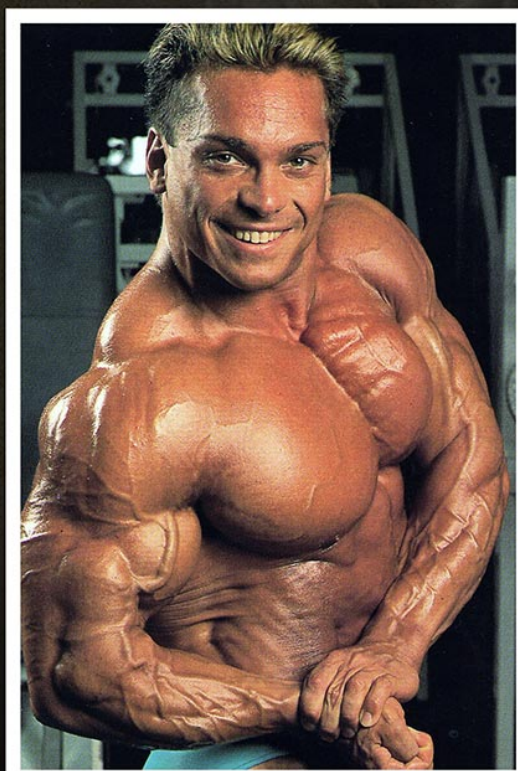
On devrait revenir sur les critères de mon époque où la symétrie l'esthétisme étaient très importantes.

Contact :
Page Facebook Rich Gaspari Fanpage
Twitter: Richgaspari
Instagram: Richgaspari

website: gaspariNutrition.com



**The Name You Trust.
The Brand That Works.**



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



**2 QUESTIONS
d'ERIC CAGNARD
champion de France
2008 et 2014
à RICH GASPARI !**



photo Pierre Mazereau

1) Tu as été le premier qui est venu sur scène avec des fessiers striés, comment as tu pensé à ces nouveaux critères ?

C'est drôle mais je n'imagine pas l'effet apporté au culturisme lorsque je me suis présenté avec des fessiers striés. Je me préparais pour les championnats du Monde Pro après avoir terminé 2ème de la Nuit des Champions et 3e à mon premier Olympia, je voulais une victoire et je me suis entraîné plus fort que jamais et suivi un régime encore plus difficile .

2) Si tu revenais sur scène maintenant que changerais tu au niveau de la nutrition ?

J' ai imposé certains critères lorsque j'étais compétiteur alors que mes adversaires étaient plus gros que moi . Si je devais revenir en compétition je ne changerais rien et je serai plus gros et dans la même condition physique .



Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

Sources et Photos
Marcel Besnard, Lucien Demeilles Le Monde du Muscle n° 45 et 46



MUNICH 83

FANTASTIQUE MR OLYMPIA

1983

PARTIE 1

Plus de 5000 spectateurs avaient acheté leurs billets à l'avance pour ce prestigieux concours qui s'est déroulé le 24 septembre 1983 à l'Olympia halle, remarquable complexe du Stade Olympique de Munich. L'organisation de ce Mr Olympia 1983 fut sensationnel et un immense succès grâce à **Albert BUSEK** et la fédération de Culturisme Allemande.



UNE PAGE SE TOURNE

Parmi les grands absents **Chris Dickerson** vainqueur en 1982 et qui avait déjà annoncé son retrait de la compétition tout comme **Boyer Coe**, **Danny Padilla**, **Dennis Tinerino** et **Casey Viator**. Pour ceux qui étaient là l'année précédente **Tom Platz** est présent, blessé au biceps mais pour une démonstration uniquement. Quand à **Arnold** et **Franco Colombu**, ils sont bien là mais dans le public..

FANTASTIQUE MR OLYMPIA 1983

BERTIL FOX LE PHÉNOMÈNE



Lors du 3^e round de nouveaux champions comme **Jacques Neuville**, **James Gaubert** ou **Gérard Buinoud** nous proposent des enchainements à couper le souffle. Pourtant un athlète reçoit une ovation et un immense succès populaire y compris de la part d'**Arnold Schwarzenegger**. La foule est en délire devant le massif et phénoménal anglais **Bertil FOX** et voit en lui le nouveau Mr Olympia.



FRANK ZANE POUR UN 4^E SANDOW

Frank ZANE est un champion hors norme et hors du temps, il est encore présent cette année et une nouvelle fois en super forme. Il a sans doute la ferme conviction de remporter un 4^e titre de Mr Olympia après ceux de 1977 -78 -79 encouragé par la présence de champions des années 70 comme **Makkawi**, **Bannout** ou **Beckles**.

Par sa simple présence et malgré lui Frank ZANE donne un immense intérêt à la compétition lui qui à battu Arnold en 1968 et à remporté à 3 reprises le SANDOW.

SAMIR BANNOUT «LE LION LIBANAIS»

Depuis sa victoire aux Championnats du Monde à Colombus en 1979 et ses débuts à Vérone en 1974 le Lion Libanais n'a cessé de progresser ne cachant plus maintenant ses prétentions pour le titre suprême de Monsieur Olympia ou déjà en 1982 il avait obtenu une 4^e place



MAKKAWI «LE PETIT PRINCE»

Champion du monde des légers en 1976. Mohamed MAKKAWI poursuit une carrière exemplaire chez les professionnels et prouve une nouvelle fois que malgré une petite taille et un poids léger il peut rivaliser avec des champions poids lourds

GOLDEN ERA..

Finis l'Age d'or ou il y avait nombre réduit de champions osant se présenter au Mr Olympia face à Arnold. Les champions du monde Amateur des débuts des années 80 ont un niveau identique aux professionnels. Il serait donc presque impossible de voir un athlète actuel gagner plusieurs fois d'affilée le titre de Monsieur Olympia comme Arnold Schwarzenegger l'avait fait de 1970 à 1975 mais devant c'est vrai un nombre de concurrent plus réduit que de nos jours sauf à Sydney en 1980 où ce fut plus difficile.

LES NOUVEAUX VENUS

Parmi les nouveaux venus dans ce qui est le championnat de Monde des Mr Univers On retrouve **Lee HANEY**, **Dale RUPPLINGER** et **James GAUBERT** vainqueur tous les trois des championnats de monde amateur l'année précédente à Bruges ainsi que nos deux Français **Jacques Neuville** et **Gerard BUINOUD** qui avaient remporté leur titre de champion du Monde sur la terre des pharaons aux Caire en 1981



LE SAVIEZ-VOUS :

Depuis 1965 il n'y a eu que 13 vainqueurs au concours de Mr Olympia. Pourtant dans cette période « Charnière » du Culturisme entre 1979 et 1984, 6 champions différents vont se succéder Frank ZANE en 1979, Arnold SCHWARZENEGGER en 1980, Franco COLOMBU en 1981, Chris DICKERSON en 1982, Samir BANNOUT en 1983 et Lee HANEY en 1984

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

**BRIAN
BUCHANAN**
BODYBUILDING HALL OF FAME





LORENZO BECKER :
«BORN TO WIN »



BODYBUILDING MOTIVATION :
« HARD MODE ON »

RETROUVEZ
D'AUTRES VIDÉOS
SUR NOTRE CHAÎNE



COACHING SCÉNIQUE

f *Karen-Trainee-Coaching-Scénique*



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

TÉMOIGNAGES

Photos transmises par les athlètes concerné(es)

Franck COUDERT : MEN'S CLASSIC

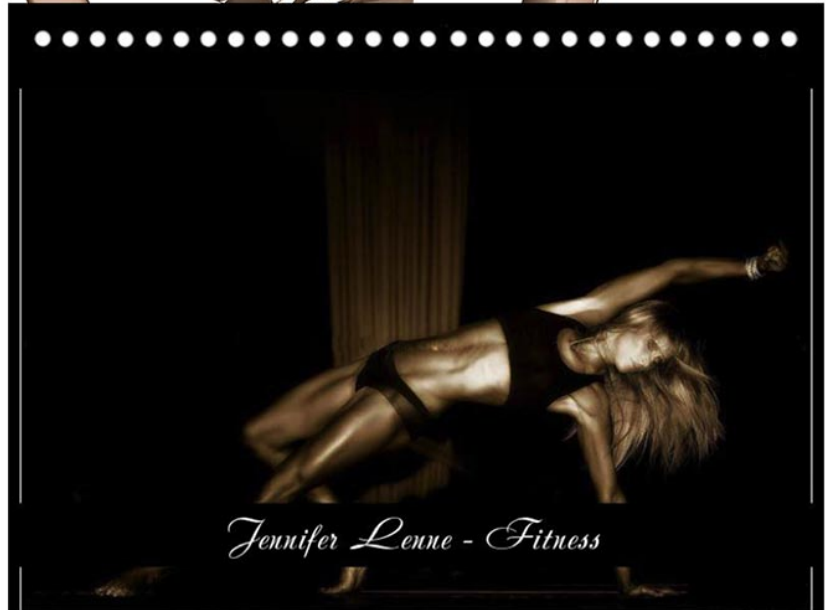
Le coaching scénique m'a apporté énormément. Karen sait comment mettre en valeur un athlète en quelques secondes autant pour les poses imposées que pour le posing libre sur lequel elle est la reine. C'est une personne formidable, exceptionnelle. " Karen je te remercie du fond du cœur." Franck



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

Les soeur Anne Sophie (bikini) et Jennifer LENNE (fitness) :

"Karen, de par son expérience, nous a apporté un vrai plus pour l'approche de la scène, la façon d'appréhender notre démarche et surtout d'anticiper ce que l'on attend réellement d'un ou d'une athlète une fois sur les planches. Elle nous a fait comprendre qu'on ne jugerait pas seulement un corps, un maquillage ou une chorégraphie mais bien un ensemble. Que le tout doit être harmonieux dès notre entrée sur scène jusqu'à notre sortie. Et en conclusion, tout en donnant le meilleur de nous-même, veiller à être heureuse durant ce bref moment d'offrir le fruit d'un travail pour lequel on s'est si longuement préparée. Et là nous reprendrons les mots de ma coach Cécile Carvin : "bref, mais intense...!"



Coaching Scénique



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

Laurence Madej – Miss Figure :

Le coaching scénique a été comme une révélation ! Je n'étais pas à l'aise du tout sur scène voir crispée. Le coaching scénique m'a permis d'acquiescer beaucoup plus d'aisance, d'être détendue et sûre de moi dans mes positionnements sur scène. Chaque détail compte, de la position des mains à la tête et tout est une question d'équilibre. Ce coaching m'a apporté une grande confiance en moi face aux juges et au public !

Remerciement :
www.fit-tonic.com



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





REPORTAGE EXCLUSIF BBR MAG



Reportage et photos
CÉCILIA MARCONATO

Coucou les copains !!

On est le vendredi 29 mai soit 15 jours après les Championnats d'Europe en Espagne !

On reprend la route mais cette fois ci direction Nice pour les Jeux Méditerranéens.

Pesée prévue le soir entre 18h et 20h ... retrouvailles de toute l'équipe de France au centre de Thalasso « LA BAIE DES ANGES » à Antibes... endroit fort sympathique !

Après la pesée, petite réunion organisée par Philippe Eichler pour nous donner des informations sur la suite des événements !

Après une nuit assez courte, nous arrivons dans la salle où va se dérouler la compétition... Le staff Français a fait un boulot remarquable pour que les athlètes soient installés dans les meilleures conditions possibles !



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

Une fois mon pass « **VIP** » remis par **Thierry Aussenac**, j'ai pu déambuler dans tous les espaces de la salle sans soucis... Je découvre alors les backstages... une salle suffisamment grande pour accueillir tous les compétiteurs et les coaches ! Salle entièrement bâchée afin d'éviter toute salissure possible dû au tan, des poubelles un peu partout pour les déchets potentiels... tout a été pensé !

La scène est belle, grande et bien éclairée ! La salle de la compète est plutôt sympathique, une salle de basket initialement avec des gradins en face et sur les côtés de la scène.

En haut des gradins, place aux stands de fringues, nutritions, boissons et autres ravitaillements.

Sur le papier tout paraissait parfait pour passer une bonne journée mais voilà c'était sans compter sur le manque évidemment de public... Frustration pour les athlètes et pour ceux qui ont fait le déplacement avec leur stand ! (**MONSTA/BODY ART/BOLERO/PERFORMANCE...**)

On apprend aussi très vite que le nombre de participants est aussi peu élevé qu'il y a 2 ans en Corse... Environ **soixante-dix compétiteurs**...

La compétition commence plus tard que prévu mais on découvre rapidement que le niveau va être beau malgré tout !

Je vous annonce d'ores et déjà que nous allons entendre assez souvent l'hymne Espagnol ! Les équipes Espagnoles et Italiennes sont tout simplement splendides avec des athlètes magnifiques et qui arriveront totalement prêts sur scène... pas d'approximatif et c'est tout à leur honneur !

Première catégorie, premier bodybuilder qui sort du lot : **Manuel Canadillas** et je vous le donne dans le mille... **VIVA ESPANA** !! Il commence par remporter la catégorie en moins de 90 kg dans laquelle participe deux français aux physiques prometteurs : **Jonathan Rouch** (Junior) et **Teddy Tortes**. Manuel obtient ensuite la 1^{ère} place aux toutes catégories body puis en Master 40-49 years et le « toutes catégories » Masters ! **Carton Plein, je peux vous assurer que c'était mérité et qu'il est reparti bien chargé !**



© Cécilia M.



photos Manuel Canadillas



© Cécilia M.

De petits plateaux avec un maximum de 10 participants par plateaux ... ce qui n'a pas empêcher de découvrir de beaux athlètes ...

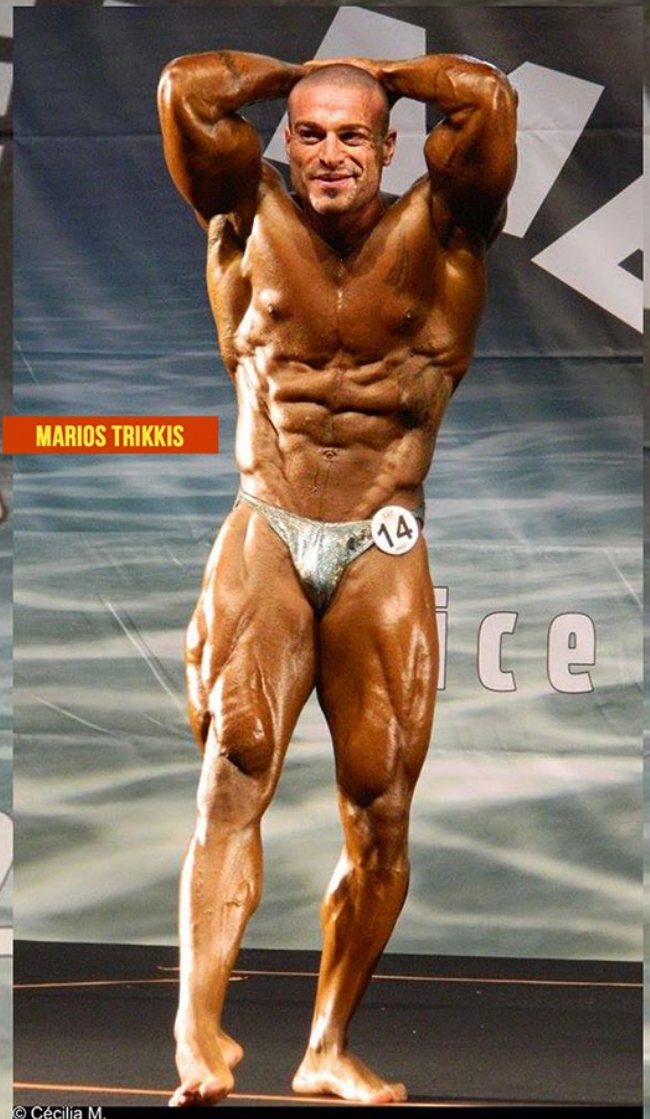
Mon coup de cœur Masculin : **MARIOS TRIKKIS**, Chypriote, vainqueur de la catégorie « Bodybuilding – de 80 kg ». Une ligne d'enfer, galbe, sèche et une belle gueule ... Que demander de plus ?

Mon coup de cœur Féminin : bien que n'aimant pas les corps trop musclés chez les femmes je ne peux nier qu'elle était superbe et je respecte énormément le boulot accompli pour arriver à un tel résultat ... Championne en Women's Physique, la Grecque, **Anastasia Papoutsaki** ! Un fessier à tomber !!!!

ANASTASIA PAPOUTSAKI



MARIOS TRIKKIS



**LA FRANCE TERMINE 2E
AU CLASSEMENT FINAL
DES PAYS !**

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



PASCAL LATTIER



Quant à nos Français, ma foi, ils se sont bien classés !

La France c'est 11 podiums pour 18 catégories et une deuxième place méritée au classement final des pays !

Félicitations à **Candice Hackney** pour sa seconde place dans une des catégories où il y avait le plus d'athlètes (7 en tout).



Mention spéciale à notre Bastiais **Lionel Wollbrecht Campana** pour sa 3ème place en Body Classic + 1 m80 derrière un autre Français **Lionel Clolery** !



BODYBUILDING-RULES.COM



FRANCIS MARCONATO

Et quelle fille je serais si je ne citais pas mon papounet d'amour dont je serais toujours fière quelque soit la place qu'il ferait ! Il signe une jolie 3ème place derrière un **Jérôme Gourdeau** magnifique et un **Miguel Bousquet** au top (belle évolution en 1 an) ! La préparation fût chaotique cette année mais il a réussi à afficher un physique loin d'être ridicule à **54 ans** et face à ses autres adversaires ! Il garde sa qualification en International et reviendra plus fort... Et sachez une chose : ne jugez pas quand vous ne connaissez pas les personnes et leur parcours !
« MON BABOUN JE T'AIME FORT FORT FORT ! »

Les compétitions c'est l'occasion aussi de retrouver des gens qu'on apprécie et de faire de nouvelles connaissances !
 Ces rencontres sont toujours enrichissantes et malgré le peu de public se fût une jolie journée partagée avec des gens passionnés et des amis !
 J'espère que les Jeux Med' reprendront un second souffle et que plus d'athlètes et de public feront le déplacement car c'est une belle compétition et elle pourrait être encore plus réputée si elle était mieux médiatisée !!!
 Je tiens, une nouvelle fois, à féliciter TOUS les athlètes pour leur participation et leur résultats !
 A noter, les trophées et médailles confectionnées pour l'occasion étaient superbes !!!
 Quelle belle récompense pour les participants !
 Merci à toute l'équipe de l'IFBB France pour cette journée et pour s'être démenée pour que tout se déroule convenablement.



VOIR PLUS DE PHOTOS



THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol

Luiz Zaire

Malie Ludivine

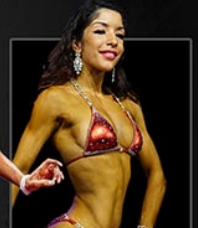
Claire Regnier



Charles Barbe

Hervé Costa

Frédéric Facila



CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

**Mamdouh
"Big Ramy"
Elssbiay
IFBB PRO**

Photo by Luca Alfieri



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»)

if

et si ça devait changer...

rubrique décomplexée écrite par Sergio Matrone



**SERGE
MATRONE**
Journaliste
Vidéaste



“une vision par l’absurde, pas si absurde que ça”

Notre réalité est bien réelle, c’est en ce sens qu’elle est réalité.

Et si, les choses étaient amenées à changer, qu’arriverait-il ?

Notre sport n’est pas à la mesure des autres pays, c’est le constat que je lis perpétuellement et que j’entends de la bouche des athlètes.

Différences d’organisation, différences de moyens, différences sur les cadeaux, sur les jugements, classements. L’eldorado américain, le fameux, et nous frenchies avec notre camembert (light) et notre pot de 900g de Performance offert aux athlètes, quelle blague selon certains.

Et si cela devait changer ? Pourquoi ? comment ?

Fuck la réalité, prenons la voie d’un monde parallèle.

Pourquoi changer ? le body s’est ouvert, c’est un fait indéniable.

Plus d’athlètes demande plus d’organisation, plus de moyens humains.

D’un coup de baguette magique, des dizaines et des dizaines de bénévoles offrent leur temps pour venir collaborer à l’organisation du GP des Pyrénées, des 1/2 finales Ifbb nord/sud, du Ripert’s Body show... Dans les faits, personne ne prends sur

son temps personnel pour venir durant 4 jours, préparer, organiser, gérer, cadrer, démarcher, nettoyer... Je rêve totalement je sais, c’est une autre dimension. Une dimension où les athlètes qui ne sont pas en prépa donnent de leur temps pour aider leurs amis sportifs qui eux, sont en prépa à cette période. “Ah oui, mais moi tu comprends ce jour là, j’ai piscine”. Je comprends mieux la largeur d’épaules de certains, moi qui doit, à longueur d’année me taper des élévations latérales pour les faire gonfler.

Merde je crois que cette dimension là n’est pas prête d’arriver,

Donner du temps.. la blague. J’ai déjà ma prépa à m’occuper, et puis, je paye.

AH le “et puis je paye”, le point de fin de phrase fatidique, le couperet qui met un terme à la discussion. MOI JE PAYE.

Mais tu payes pour quoi? toi athlète, toi sportif de haut niveau qui termine 6ème d’une compète nationale, qui parle en anglais sur ta Fan Page Facebook? (avec des fautes bien sûr, savoir écrire demande trop d’efforts)





**SERGE
MATRONE**
Journaliste
Videaste



et si ça devait changer...

rubrique décomplexée écrite par Sergio Matrone

Tu payes pour envoyer des athlètes à l'International, tu payes participer aux frais de fonctionnement, aux frais d'organisation (location sono, éclairage, personnel externe, scène, impressions, compositions graphiques, achat d'une Harley selon certains...comme si avec la tonne de fric amassé, certains organisateurs ne pouvaient pas se payer du matos neufs dans leur salle de sport).

L'argent, le nerf de la guerre, le saint graal. Il vient d'où?

De vos licences déjà, amis sportifs amateurs, et du sponsoring aussi. Et celui là, on l'oublie trop souvent. Ce fût l'un de mes billets d'humeur sur mon facebook, un parmi tant d'autres. Pourquoi j'en parle, parce que je vois trop souvent de sportifs préférer acheter sur le net, en angleterre, parce que c'est moins cher, et que j'ai pas du fric à mettre dans la protéine. LA BONNE BLAGUE.

Et tu ne penses te tirer une balle dans le pied ? je sens la colère monter, encore, je sens le monde parallèle m'envahir, cette bouffée de chaleur qui m'arrive parfois (rien d'hormonal je vous rassure)

Changement de dimension, nous sommes en 2042, Finale France IFBB NABBA Unifiés. MyProtein domine le monde, une loi martiale impose à tous les foyers de manger du fromage à chaque repas, les services de la voirie avec leur camion bête passent chaque jour ramasser les croûtes de fromage pour subvenir à la fabrication de la protéine en poudre, reine incontestée dans le monde moderne. Des tonnes et des tonnes qui pourrissent dans des entrepôts gardés sous haute surveillance par l'armée. Avec un peu d'Enanthate et d'IGF-1, ça fera toujours l'affaire. En ce jour de finale, 123 athlètes sur le line-up de la catégorie 85Kg, tous alignés prêts à en découdre. En fond de scène, un immense visuel MyProt, We change the world. Pourtant, un petit vendeur de protéine laitière, ultime résistant vient de payer 200.000euros pour avoir son logo dans un petit coin du visuel, mais aussi un petit stand, quelques pots empilés.

Ce petit résistant je l'entends, râler, crier, lui qui vient de se saigner aux 4 veines pour son stand, pour importer ou fabriquer une protéine de qualité, non dénaturée, utile à la construction musculaire, pas une de ces merdes fromagères hydrolysée qui pue la mort rien qu'en y trempant la langue, lui qui dans sa campagne sponsorise 3 ou 4 sportifs, par l'amour du sport, parce qu'il les croise tous les jours à la salle de sport, parce qu'il aime les voir évoluer. Lui à qui ont n'achète jamais rien, lui prêt à disparaître et pourtant lui qui finance, participe, s'implique et s'investi dans son économie locale. Lui dont tout le monde se fou, car chez myP c'est moins cher.

Le concours se déroule, 80% des athlètes arborant fièrement leur Tshirt -10% chez MyP avec le code *jeteprendspourunpigeon*, et là, coup de théâtre.





Coup de théâtre, seuls les athlètes qui ont achetés leur protéine chez le petit revendeur du coin, seuls ceux qui ont fait l'effort à l'année de faire vivre ceux qui s'investissent dans le milieu sportif français, ont le droit d'aller sur les dernières comparaisons et ainsi prétendre au titre de M.France 2042. Injuste me direz-vous? en quoi cela est injuste. Discrimination? vous en êtes déjà en achetant à l'étranger vos croûtes de fromage. De quel droit pourriez-vous prétendre à un titre honorifique français sans faire l'effort de consommer français, local ou d'aider la communauté à avancer. Juste parce que je vous payez le droit à une licence? Achetez sa licence au Rugby donne le droit de jouer au rugby, pas de faire le tournoi des 6 nations, et encore moins le droit d'y terminer sur la plus haute marche du podium.

2042, le concours bats son plein, le vainqueur brandit sa coupe sous l'oeil d'un photographe officile payé en partie avec l'argent du sponsoring du petit revendeur du coin, Sergio les cheveux blancs et son déambulateur continue de faire des vidéos en Slow-Motion pour mettre en exergue chaque fibre en contraction, BodybuildingRules avec ses 20 collaborateurs met la dernière touche à la mise en page, et publie instantanément le dernier magazine en ligne qui arrive sur les tablettes des spectateurs du monde entier. Le gagnant empoche un an de protéine laitière, un gros chèque pour parfaite sa préparation l'année suivante, et il remet sa coupe au petit vendeur de protéine local, fier d'avoir contribué à l'essor de son sport fétiche. Ainsi va la vie, je consomme je mérite, je suis remercié.

Retour en 2015, toujours les mêmes annonceurs qui mettent de l'argent, de l'énergie dans notre sport, toujours les mêmes crétins qui vont préférer acheter en angleterre, alors que le petit vendeur du coin propose une protéine laitière pas chère, quasiment au même prix. Ce même petit vendeur qui t'as aidé toute l'année, qui t'as regardé grandir, qui t'as soutenu dans les moments difficiles, qui t'as aidé à terminer ta dernière rep et qui aura toujours un oeil bienveillant sur toi. Celui là même sur qui tu craches par tes actes répétés et nombrilistes. 2016, les gros annonceurs français ont décidés de ne plus subventionner la Finale France Unifiée, la licence est passée à 3000 euros par athlète, Sergio a arrêté d'aider la communauté, Bodybuildingrules est devenu le magazine de propagande de MyP vantant les mérites de la croûte de fromage avariée, met en avant les Youtubeurs qui vendent leur méthode de prise de masse miracle avec -10% chez Myp, les coachs sportifs qui écrivaient dans le magazine sont partis pour faire pousser des légumes bio dans leur jardin, Christophe Bonnefont sort son 6 ème livre "comment grossir sans MyP", et fait un bide. Seuls 4 athlètes dans la catégorie 85kg à la finale France. Pas de public, pas de publicité, pas de sponsor. LE SPORT EST MORT. Ca sera la dernière édition de la Finale France Unifiée



par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



QUE DOIS-JE FAIRE POUR AVOIR DES PECTORAUX ?



Je reviens de la salle. Et en me changeant, un jeune me demande la chose suivante : "**EXCUSES-MOI , TU ES COSTAUD, ALORS JE ME PERMET DE TE DEMANDER QUE DOIS-JE FAIRE POUR AVOIR DES PEC**" ??

Là je me rend compte que ce jeune appartenant à la génération youtube / facebook n'a, semble t-il pas eu vent des différentes vidéos donnant des pistes sur le sujet. Comme quoi, des milliers de vues ne signifient pas que les jeunes comprennent ce qu'ils voient. C'est juste motivant pour eux. Je lui explique alors, après l'avoir remercié du compliment (d'ailleurs belle technique de flatterie de sa part avant de demander une faveur 😊) que le plus balèze n'est peut être pas le plus compétent pour l'aider. En effet je ne suis pas coach. Alors, comme pour sharefitness, au lieu de lui donner une réponse qui ne lui conviendrait pas je lui ai dit comment je procéderai.

D'abord apprendre à exécuter le mouvement proprement. (Un coach peut l'aider en une séance à entrapercevoir « l'essentiel »)

Au départ il m'était impossible de sentir la contraction d'un muscle, car il est souvent possible de sentir et solliciter autre chose que le muscle souhaité. Exemple si je sent les épaules au lieu des pectoraux alors il faut changer d'exercice le temps d'apprendre à connaître la raison de ce soucis et parfaire ses sensations. Il ne doit pas hésiter à exploiter d'autres exercices afin de trouver celui qui lui convient. Mais surtout ne pas écouter bêtement le plus balèze selon lui.

Un chauve n'est pas forcément un mauvais coiffeur. 😊

Donc si toi qui débutes, tu nous lis, tu dois faire l'effort d'aller chercher l'information correcte et ensuite il te faut l'adapter à ta pratique. Tente, explore et surtout demande à celui qui est compétent en la matière et non forcément à celui que tu juges compétent à la vue de son physique. Quant aux pratiquants avancés, ne pas hésiter à partager votre savoir sans l'imposer car nul ne détient la science exacte. Je pense que partager les bonnes sources d'informations c'est déjà un gain de temps pour celui qui débute.

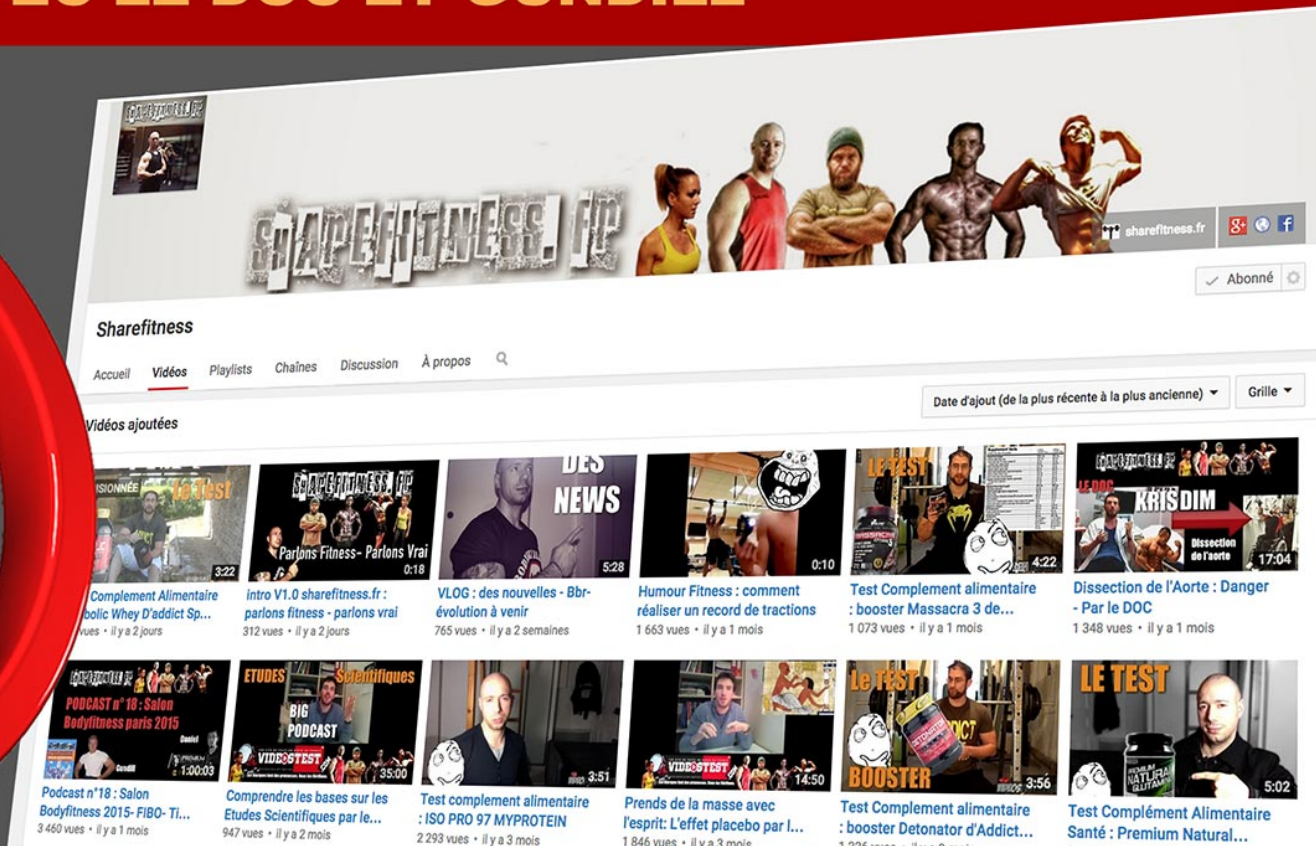




par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



SPECIAL PODCAST FAQ AVEC LE DOC ET GUNDILL

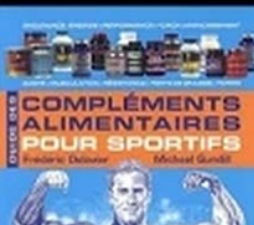


Podcast n°19 Musculation : FAQ avec le Doc et Michael Gundill





Podcast n° 19 : FAQ avec le DOC et Gundill



BODYBUILDING-RULES.COM



PREMIUM
NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

L'allié pour sportifs exigeants



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**

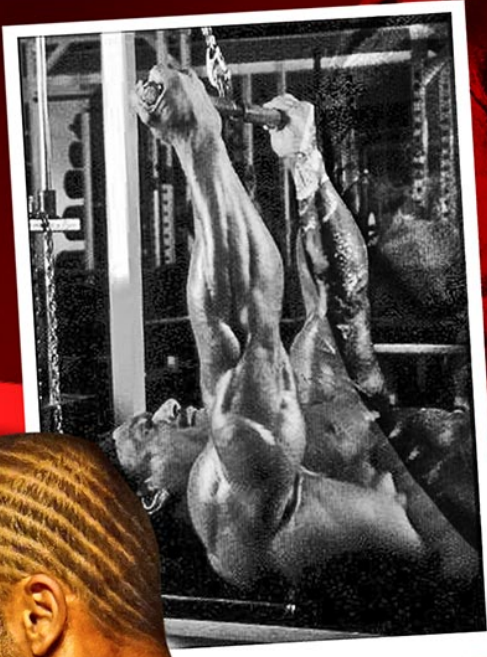
Philippe Eichler
3 fois champion du Monde
de Bodybuilding



**EXERCICE
DU MOIS**

BICEPS

Curl poulie haute allongé
Lying high pulley cable curl



Adda
BENATTIA
(war Machine)

Photo Eric RALLO

BODYBUILDING-RULES.COM



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

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

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

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

☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr

Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

Agence de Développement
Economique de la Corse
*Agenza di Sviluppo
Economicu di a Corsica*

VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

Christian Lacoche

Préparateur sportif
Coach
Consultant en diététique sportive

06.59.22.69.92

<http://www.christian-lacoche.com/> / [f](#) Christian Atom Lacoche

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

35 cours **LES MILLS** par semaine

des infos & vidéos sur www.perfectbodiesbastia.com
et sur [f](#) perfect bodies bastia

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

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**

Ahhh le mois de Juillet est la période que l'on aime tous et toutes. Juillet c'est le mois qui annonce l'été. Je ne sais pas vous, mais l'été va être bien agiter ici a la Mecque du Gold's gym de Venice. C'est pour cela que j'aurais mes deux yeux grands ouverts car c'est fort probable, il va y avoir du très bon monde !. Ca va défilér sans arrêt. Espérons que la tradition ne changera pas. L'été est une période ou le Gold's gym est « blindé » de l'ouverture à la fermeture. Bon, arrêtons de parler et « passons à table » ! Commençons ce mois-ci par une merveilleuse athlète mais aussi un top de chez top dans le monde des femmes du fitness. D'origine Portoricaine vous l'avez surement apercue dans un grand nombre de magazine comme muscle and fitness hers, oxygen magazine... C'est un Plaisir de débiter avec Team Promera Sports Team Blade **Ana delia de iturrondo** qui était de passage à los Angeles pour plusieurs photoshoots pour des magazines. Lors de sa venue, Ana Delia est évidemment venue à plusieurs reprises s'entrainer à la Mecque du gold's gym de venice . Suivez Ana delia sur son social network



The month of July is a month that is appreciate by everyone ! July is the month that kicks off the summer ! I don't know for you , but the summer here is going to be a busy one at the Gold's gym in venice . That is why I have my eyes wide open because it's going to be a lot of big names stopping by. Let's hope the tradition wont change. The summer is where the gold's gym is packed everyday from opening to closing. Well, enough said , let's begin this month column by an amazing athlete who is top of female fitness models . You may have seen her in many major magazines such as Muscle and fitness hers , oxygen magazine, Iron Man magazine, ... It gives me pleasure to begin this month with Team Promera Sports , Team Blade, **Ana Delia De Itturondo** who was in Los Angeles to shoot for some magazines . Of course, Ana Delia blasted several workouts at the Mecca ! Follow Ana Delia on her social network .



Ana **delia de iturrondo**



California NEWS

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



Brittany DANIELS



On verra très prochainement à l'affiche l'actrice **Brittany Daniels** dans la suite du film Joe Dirt " beautiful loser " aux cotés du rôle principal l'acteur David Spade qui sortira le 16 Juillet aux Etats-Unis. Brittany est une régulière de la Mecque du Gold's gym de Venice.

Actress **Brittany Daniels** would be seen in the sequel of the movie Joe dirt called Beautiful loser with a cast reunion such as David Spade, Christopher Walken,..... The movie is schedule to be released on July 16th . Did you know Brittany is a regular at the mecca !

Johnny HALLIDAY



Après un succès à Paris Bercy le 15 Juin dernier, **Johnny Halliday** part en tournée d'un an en France mais aussi dans le monde entier. Voici quelques dates .le 3 juillet aux Arènes de Nîmes, Le 4 juillet à Aix les bains, le 12 Juillet à Louhans, le 14 Juillet à La Rochelle avec en première partie Yannick Noah! , le 16 Juillet à Carcassonne, le 17 Juillet à Biarritz, le 23 Juillet à Nyon (Suisse) , le 28 et 29 juillet à Monaco salle des Etoiles ,ca va être une tournée d'été à ne pas manquer !

After a big success sold out at the Paris Bercy concert that was held on june 15th singer Mr **Johnny Halliday** would be touring for a year across the globe beginning a summer tour in France .If you happen to be in the area and would like to see this icon firing the stage as always ,here are few concerts dates that he would be attending . July 3rd Nimes Arena , July 4th Aix les bains , July 12th Louhans, July 14th (Bastille Day) In La Rochelle!, July 16th in Carcassonne, July 17th in Biarritz, July 23rd in Nyon (switzerland) , July 28 and 29th in Monaco ,...This is the summer tour that you will not want to miss !

Jeff SEID



Iffb Pro men's physique, team Gymshark et fitness modèle **Jeff Seid** vient de s'installer depuis plusieurs mois en Californie. Il a été vu à plusieurs reprises s'entraîner au Gold's gym de Venice . Jeff était en couverture D'Iron Man magazine le mois dernier. Le saviez-vous Jeff Seid est le plus jeune à passer pro dans la catégorie Men's physique ? . Il avait 19 ans.

Ifbb Pro Men's Physique , team Gymshark , top fitness celebrity **Jeff Seid** made LA his new home. Indeed , he's been spotted at the Mecca quite often.If you missed it, Jeff graced the cover of the June issue of Iron Man magazine wich was shot by celebrity photographer Per Bernal .Did you know, Jeff Seid was the youngest athlete to become pro at the age of 19 ?



California NEWS

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



Vous me direz c'est incroyable en tant qu'un coach sportif à Los Angeles d'avoir la moitié d'un million d'individus qui le suivent sur son Instagram et sa page officielle facebook. Je ne sais pas quel est son secret mais comme on dit on Etats-Unis "whatever it is is , it's working". Mais ce qui est sur **Brock O Hurn** devient une célébrité du web. Mesurant plus de 2 mètres, un physique fitness pour ses clients. Une chose que Brock fait souvent, c'est poster des photos montrant son "men Bun" traduction « homme avec un chignon ». C'est la popularité, dans ce cas la je vais m'y mettre.

Well, you may ask yourself, why this LA private trainer has so much popularity in the social network world? Why does he have more than half million of followers on Instagram and facebook ? I don't know what is his secret but like we have a saying here in the states "whatever it is is , it's working" What it's sure is **Brock O Hurn** is an internet celebrity . Standing at 6ft7 with an impressive physique. Could it be that? Probably not, the answer is "man bun " indeed, Brock is know for posting consistently photos of his man bun . If that 's working then I am in!

Brock O HURN



Stanislas DE LONGEAUX

Félicitations à l'Iffbb Pro français Men's physique **Stanislas (staminal) de Longeaux** .Stan vient de signer un contrat avec la compagnie de suppléments Muscle Pharm. qui ont des gros noms comme Arnold Schwarzenegger , Tiger woods , ... bravo Stan! Stan vient de faire deux compétitions récemment et se prépare pour d'autres. " Je n'arrêtera pas jusqu'a que je sois qualifier pour L' Olympia " – Stanislas de Longeaux. On lui souhaite bonne chance. Avec son coach Kirk (body by kirk) c'est l'entraînement, discipline chaque jour car ils savent que pour arriver au top du top c'est uniquement en travaillant durement et avec acharnement. Stan a aussi décrocher un contrat avec une marque européenne de sous vêtements " Bulge clothing ". Si vous voulez en savoir plus sur Stanislas , son entraînement , sa nutrition, son actualité bien, suivez le sur son social network  

Congratulations to French Iffbb Pro Men's Physique **Stanislas (staminal) de Longeaux** .He just signed a contract with one of the greatest supplements company " Muscle Pharm " .This company sponsored many celebrities athletes such as mr 7 times Olympia Arnold Swarzenegger , Name number one golf player Tiger Woods among others. Bravo Stan ! This past few months have been quite busy as our French sensation stepped on the stage at few ifbb pro's shows in order to earn a spot for the most prestigious show in the world the " Olympia " . " I would not give up until I step on the stage of the Olympia ! " – Stanislas de Longeaux . Wish him the best ! With the help of celebrity trainer Kirk (body by Kirk) both are working hard day after day because they know if you want to be the best you have to put the hard work behind it, be discipline and consistent! Stan is currently prepping for his next show. Congratulations on landing a contract with the under garments line " Bulge Clothing " . If you wish to know more about Stanimal , his diet, his training , ... follow him on his social network .  



MICKAEL LEQUILBECQ



SPONSOR



contactez
Mickaël

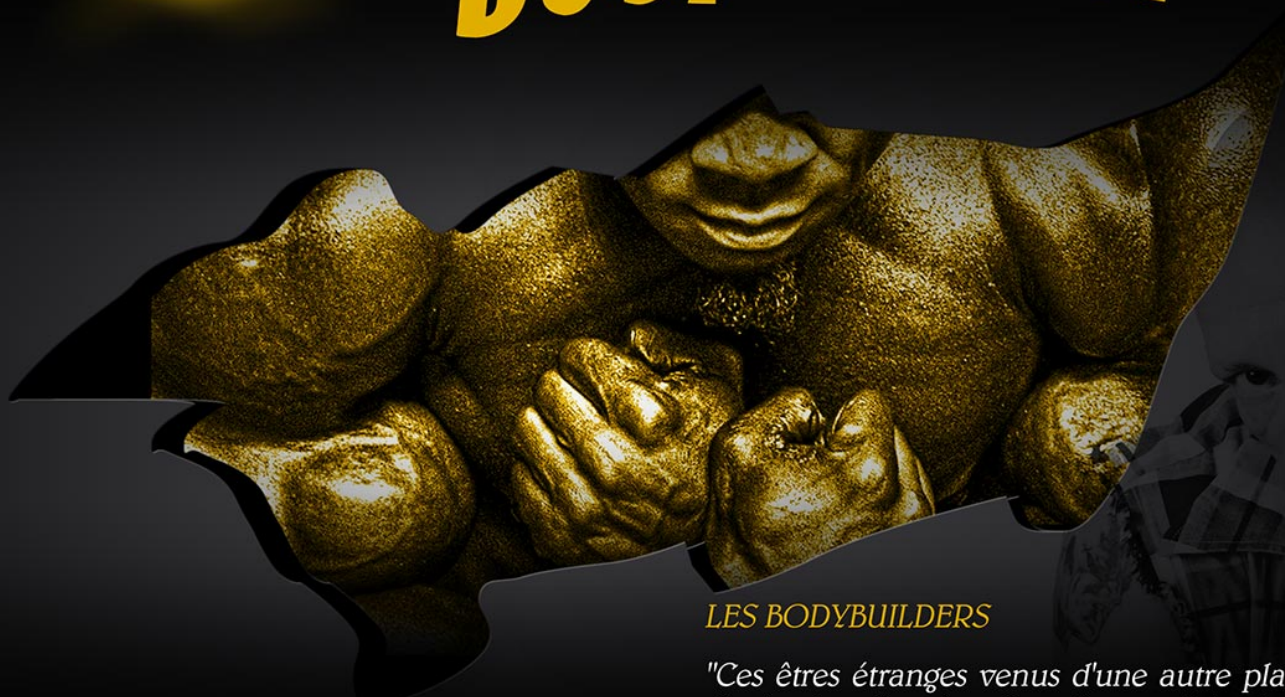


WANTED





LES BODYBUILDERS



BernarDDato's
f Totems

LES BODYBUILDERS

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



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM



**LES
BODYBUILDERS**
BernarDDato's Totems #11

KENNETH « FLEX » WHEELER THE SULTAN OF SIMMETRY

Wheeler, Wheeler, Oui l'heure est venue. Dis-leur, Wheeler, que l'heure a sonné. Faudra-t-il te montrer de l'index, Flex ? Faudra-t-il un téléx ? Pour pointer ta valeur, Wheeler ? Oui, leurs yeux le voient bien, mais leurs notes, par réflexe, Flex, te refusent le trône absolu. Non l'heure, Wheeler, pour Olympia, elle n'est jamais venue. Je te le dis tout net, Flex, Et en anglais dans le texte : Dorian was too hard, et Ronnie was too big.

Mais à l'Arnold Classic, la pure et absolue rondeur (Flex Wheeler), de tous tes faisceaux de silex, (Wheeler Flex), ont fait crépiter tous les reflex, et leur flash. Wheeler, Wheeler, Oui l'heure avait enfin sonné, et Conan t'a couronné. Par quatre fois, premier ! Mais au fait, Kenneth, qu'a dit Schwarzenegger ? Mais que tu étais le meilleur, Wheeler, « One of the greatest bodybuilders I'd ever seen ». Faut être honnête, Kenneth, Clair et net, Tu fus l'un des plus beaux de notre discipline. Et puis une maladie des reins. Et puis le Spleen... Ne prenez pas cet air, c'était héréditaire ! Opération. Transplantation. Wheeler, oui l'heure était venue de la reconversion. Se remettre au Kemp-Kwon-Do. Chapeau ! Mais même meurtri, Tu restes The Sultan of Simmetry.

BernarDDato



DOIS-JE INCORPORER LE VACUUM DANS MON PROGRAMME ?



Reportage
**PAUL
JAMES**



Owen POWELL
IFBB CLASSIC BODYBUILDER
Photo by **Giles Thomas**

John DEFENDIS
Bodybuilder hall of Fame

Frank ZANE
3x Mr OLYMPIA

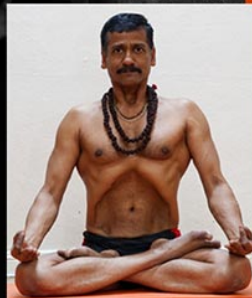
Dans un article précédent a été fait l'interview du jeune Bodybuilder Anglais **Owen Powell**. Ce bodybuilder, au look très old school, pratique avec aisance le vacuum sur scène. Outre sa manière de travailler cette pose (expliquée dans l'interview-article d'Owen), la question qui lui est régulièrement posée concerne le devenir de ses organes durant le maintien des poses. Etudions de plus près la question ainsi que les moyens de s'exercer à l'exécution du vacuum.

Photos : Google Images auteurs non identifiés



Le vacuum est un grand classique de l'ère old school du bodybuilding. Pratiqué par presque tous à l'époque, il n'est plus aujourd'hui utilisé que par une poignée. Faire le vacuum ou "rétraction abdominale" a plusieurs fonctions. Croire que ce mouvement se limite à une contraction du transverse (muscle profond de l'abdomen situé sous le grand droit c'est à dire sous les "six-pack") serait une erreur. Comme nous allons le voir, le rôle principal d'un puissant vacuum revient au diaphragme. Une des grandes missions du transverse est d'assurer la contention des viscères à la manière d'un hamac. L'exercer permet de le tonifier et ainsi de conserver un ventre plat. Mais vous remarquerez que contracter intensément votre transverse ne vous permettra nullement d'arriver à faire autant disparaître votre abdomen que Frank Zane sur la photo ci-contre. Comme vous avez pu le lire dans l'article sur le Classic Bodybuilder Owen Powell, le vacuum peut se travailler de manière à intensifier l'aspect dramatique de son posing.

Mais il n'y a pas que les bodybuilders qui sont intéressés par cet exercice : il est aussi pratiqué depuis des milliers d'années et à profusion par les yogis !



Uddiyana Bandha

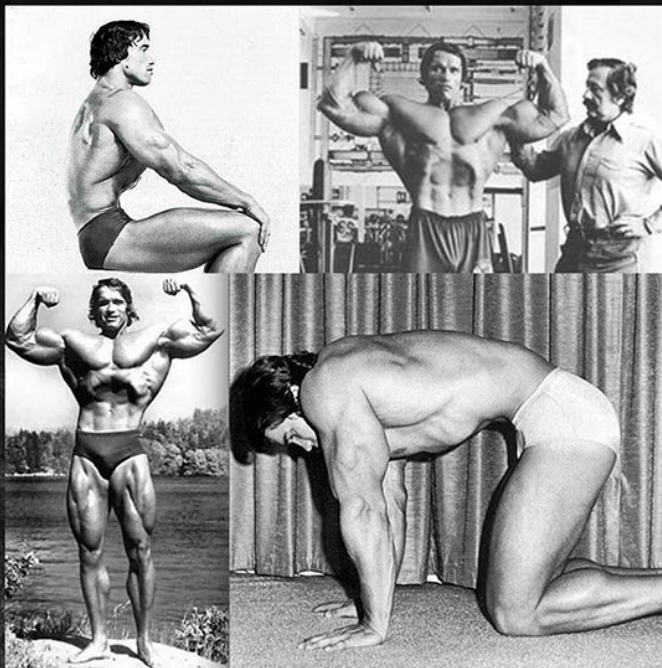
Dans la culture yoga, ce mouvement porte le nom d'Uddiyana Bandha. Cela signifierait un blocage/contraction conduisant l'énergie subtile dans le corps matériel, à la moelle épinière. L'énergie subtile, au sens hindou, peut être vue comme une énergie de vie, suprasensible et donc non perceptible par les organes sensoriels humains ; l'énergie vitale est un exemple d'énergie subtile. Dans le yoga, il y a une règle stipulant que chaque muscle du corps doit être stimulé au moins une fois par jour afin de réactiver notre flux d'énergie et d'éviter les blocages. Le yogi voit l'énergie comme de l'eau : une eau stagnante croupie et devient toxique alors que l'eau qui coule reste toujours pure. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que pour un yogi, c'est tout aussi élémentaire de pratiquer Uddiyana Bandha que d'effectuer la planche à la surface de l'eau pour un nageur. Voici ce qu'en dit le yogi-médecin swami Sivananda: "Uddiyana Bandha est une bénédiction pour l'humanité. Cette bandha (c'est à dire une 'retenue') procure la santé, la force et la longévité à qui la pratique. Uddiyana et Nauli (cf. fin du paragraphe suivant) sont sans équivalent dans aucun système d'éducation physique orientale ou occidentale."

À VOUS DE JOUER



1. Se mettre en position : accroupi (ou sur les genoux), les mains posées devant soi sur les cuisses, le dos légèrement arrondi.
2. Vider ses poumons entièrement par une expiration forcée.
3. Sans reprendre d'air, simuler une inspiration avec votre ventre en écartant les côtes et en élevant ainsi le diaphragme.
4. Le diaphragme s'élevant, par aspiration, les viscères remontent en partie dans la cage thoracique. À ce stade là, le ventre est creusé et de profil l'abdomen semble avoir disparu.
5. Après avoir maintenu la rétraction quelques secondes, il faut laisser la cage thoracique reprendre son volume naturel avant d'inspirer en douceur une bouffée d'air frais. Si vous respirez en pleine rétraction, vous risquez de provoquer un violent appel d'air dans les poumons qui pourrait entraîner l'endommagement de leur membrane alvéolaire.

Il est capital de noter que ce n'est en aucun cas les abdominaux qui, se contractant, permettent cette rétraction abdominale. La sangle abdominale est relaxée. Le seul moment de l'exercice où il peut être utile de contracter ses abdominaux est au moment d'expulser un maximum d'air à l'étape 2. **Nauli** est un peu différent dans le sens où il démarre comme **Uddiyana Bandha**, excepté qu'une fois le ventre rétracté, il faut alors contracter le grand droit (muscle du « six packs ») de manière à le faire avancer et ressortir.



LES EFFETS

Si on en croit **André Van-Lysebeth**, ancien rédacteur en chef de la revue Yoga et reconnu comme un des meilleurs spécialistes du yoga, le vacuum aurait des effets bénéfiques sur l'abdomen, le plexus solaire et la cavité thoracique. Voici une synthèse de ses travaux sur le sujet.

Comprenons tout d'abord que le sédentaire, en position assise trop fréquente et ayant une respiration superficielle privant les organes d'un massage par les mouvements du diaphragme, se voit souvent sujet à une stase sanguine au niveaux des viscères. Non seulement ce sang bloqué prive la circulation générale de ses apports (réduisant ainsi notre vitalité) mais aussi affecte notre digestion menant à une augmentation de la quantité de toxines traversant la paroi intestinale et empoisonnant notre organisme. Aussi Uddiyana Bandha stimule-t-il le tube digestif tout entier en le massant et en vidant la poche des sucs résiduels de l'estomac. Il décongestionne le foie ainsi que le pancréas (dont les îlots de Langerhans sécrétant l'insuline), tonifie l'activité des reins et stimule la rate. Cet exercice aide aussi à combattre l'aérophagie et l'évacuation des gaz.

Le plexus solaire aide à la régulation de toutes les fonctions localisées dans l'abdomen et son action se propage jusqu'au système nerveux tout entier. Uddiyana Bandha stimule le plexus solaire par l'étirement de toute cette région. Il agit aussi sur le pneumogastrique et rétablit l'équilibre neurovégétatif grâce à la rétention du souffle. Enfin, un des rôles souvent oublié du diaphragme, est de masser les viscères et le cœur par ses soulèvements successifs à la manière d'un piston. Ce double massage stimule la circulation sanguine.

CONTRE-INDICATIONS

Il ne faut pas pratiquer Uddiyana Bandha ou le vacuum si l'on possède une affection aiguë des viscères abdominaux type colite ou appendicite. Si vous pratiquez tout de même le mouvement (sans savoir par exemple que vous souffrez d'une condition comme citée précédemment) la rétraction abdominale provoquerait une douleur, il faudra alors stopper et aller consulter un médecin. Il est aussi contre-indiqué de pratiquer ce bandha en cas d'hypertension artérielle, de grossesse et de calculs rénaux ou biliaires. En revanche, les ptoses ne sont pas une contre-indication, au contraire : Uddiyana Bandha les soulagerait.

CONCLUSION

Le vacuum, ou rétraction abdominale ou encore Uddiyana Bandha, est un tonique intégral qualifié de bienfaiteur de l'humanité par les yogis : il tonifiera vos organes abdominaux, activera le feu digestif, éliminera les toxines présentes dans le tube digestif à l'origine de nombreuses maladies, et ... vous permettra d'envoyer un sérieux vacuum sur scène qui vous fera récolter une volée d'applaudissements. Devez-vous le faire ? Je vous laisse décider par vous-mêmes... Personnellement, j'aime l'incorporer à la fin de ma séance de jambes (tant elle fait fluctuer les pressions dans l'abdomen et sollicite la ceinture abdominale) et de ma séance de yoga hebdomadaire.

Paul James.

*Merci à tous pour votre soutien !
Thanks you all for your support*

DEVENEZ FAN ! BBR MAG



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

**TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION**



**100%
GRATUIT !**



Photos Cécilia Marconato et photothèque Bruno Plouvier

INTERVIEW **BRUNO PLOUVIER** CHAMPION DE FRANCE 2015 IFBB MEN'S PHYSIQUE - 171



interview
Cécilia **Marconato**

Vous n'êtes pas sans savoir que le bodybuilding en France est peu connu... mais depuis quelques mois on voit débarquer dans les salles et sur scène de nombreux autres athlètes dans une nouvelle catégorie appelée « **Men's Physique** », vous savez cette catégorie où les hommes défilent en short de bain ?! Bien que pas spécialement fan de ce nouveau mouvement on ne peut nier qu'il apporte du renouveau dans notre discipline et permet à de nouvelles personnes de découvrir nos compétitions ! De plus, nous partageons la même passion n'est-ce pas là le plus important ?

Aujourd'hui je vais vous présenter l'un de ces protagonistes et n'essayer pas de lui faire changer de catégorie et de le faire passer en « body » j'ai déjà essayé (rires) !

Après tout le but ultime c'est d'être bien dans sa peau ! Voilà l'interview que j'ai réalisé, il y a de ça quelques semaines, de mon ami **Bruno**.



SCITEC[®]
NUTRITION



INTERVIEW
**BRUNO
PLOUVIER**
CHAMPION DE FRANCE 2015 IFBB MEN'S PHYSIQUE - 171



AVEC CHRISTOPHE BONNEFONT



AVEC ERIC CAGNARD



Cécilia Marconato : Présentation : Nom / Prénom
Âge / Métier

Bruno PLOUVIER, 28 ans, je travaille pour le
Ministère de l'Intérieur

Cécilia Marconato : As-tu toujours fait du sport ?
Comment en es-tu venu à la musculation ?

Bruno PLOUVIER : J'ai toujours été attiré par le
sport et notamment par ceux qui permettent un
profond dépassement de soi. Adolescent, je me
trouvais très maigre, pas forcément bien dans ma
peau, et complètement admiratif des physiques des
athlètes des années 80/90, c'est donc tout
naturellement que je me suis dirigé vers la
musculation.

Cécilia Marconato : Fin 2014 tu participais à ta
première compétition (Coupe de France), comment
en es-tu arrivé là ? Qu'est ce qui t'a poussé à faire
de la compétition ?

Bruno PLOUVIER : Début 2014, avec quelques
années de musculation derrière moi, je cherchais un
véritable challenge, un objectif de taille qui
permettrait de me dépasser complètement, et ainsi
apprendre sur moi-même. C'est d'ailleurs ce qui me
plaît le plus dans la compétition, car au-delà de
l'aspect physique, on développe surtout une grande
force mentale.

C'est à ce moment là que je me rapproche là de
Christophe Bonnefont, que je salue, qui m'a
préparé dans les meilleures circonstances pour
pouvoir présenter ma plus belle condition ce jour là.

Cécilia Marconato : Tu termines second sur cette
coupe de France et te présentes l'année suivante aux
Championnats de France IFBB que tu remportes ...
comment as-tu vécu ces moments ? Qu'est-ce que
ça représente pour toi ?

Bruno PLOUVIER : C'est chaque fois de grandes
larmes de joie lol, j'ai du mal à cacher mes émotions.
Sincèrement, c'est un sentiment difficilement
explicable... présenter quelques minutes sur scène ;
plusieurs mois de travail et de régime, la pression
monte vite !

Lorsque j'ai obtenu le titre de Champion de France,
j'ai mis plusieurs jours à réaliser, c'est un véritable
rêve éveillé !

Je remercie du fond du cœur mon ami **Éric
Cagnard**, qui m'a pris en main sur le dernier mois de
ma préparation pour le championnat de France
IFBB, en m'apportant ses connaissances et surtout
un énorme soutien psychologique (à mon sens,
l'aspect le plus important dans une préparation
physique).

**** En parlant d'Eric Cagnard voici les quelques mots qu'il adresse Bruno :**

« Bruno,
A l'annonce de ta victoire, je me revoyais un mois auparavant où tu étais prêt à tout abandonner, et au final tu t'es accroché et tu as remporté ton premier championnat de France, t'ouvrant ainsi les portes de l'international. Quel moment de bonheur, pour toute ta famille, amis, supporters, et moi-même, les larmes ont coulés à flot, tu es un superbe champion de France. Maintenant, c'est l'étape au-dessus, l'international, mais je sais que tu vas relever le défi avec brio, tu es un athlète qui a encore une belle marge de progression, tu vas travailler d'arrache-pied pour représenter de belle manière la France en international, tu as tout mon soutien, je suis et serai toujours là pour t'aider dans ta progression, et n'oublies pas les champions n'ont qu'une seule certitude.....
A très vite;))
Eric, ton partenaire chez Scitec France, et coach et fier de l'être !!!! *** »



Cécilia Marconato : Je sais que tu es très entouré et encouragé par ta famille et ta chérie ... est-ce que c'est important pour toi ? Qu'est-ce que ça t'apporte dans ta préparation de tous les jours ?

Bruno PLOUVIER : Effectivement, j'ai un "fan club" familial très présent (sourires). Je pense que c'est grâce à eux que je trouve chaque fois la motivation supplémentaire. Dans une préparation, on traverse des moments de joie mais aussi beaucoup de moments de doutes voir de larmes; ma chérie et ma famille ont toujours réussi à ne pas me faire perdre mon objectif de vue.

Cécilia Marconato : Tout s'est enchaîné assez vite pour toi ... tu as déjà un sponsor (**Scitec**) et un joli petit palmarès ... quels sont tes futurs objectifs ??

Bruno PLOUVIER : Oui, les choses se sont enchaînées rapidement en effet, mais je garde la tête sur les épaules, et je ferais en sorte de ne pas brûler les étapes. Je fais les choses avec beaucoup d'humilité et surtout avec une grande passion!

Ma collaboration avec **Scitec Nutrition** est une très belle opportunité et je suis fier de représenter leurs équipes et leurs valeurs, qui me correspondent totalement.

Concernant les objectifs : en décrochant le titre de Champion de France, j'ai la chance de pouvoir me qualifier pour les Championnats d'Europe IFBB. C'est donc pour l'année 2016 que j'ai décidé de me préparer, me permettant ainsi de me concentrer sur cet objectif, et travailler de manière optimale mes points faibles.



CHAMPION DE FRANCE 2015 IFBB MEN'S PHYSIQUE - 171



Cécilia Marconato : Comment arrives-tu à concilier ta passion avec ta vie privée ? Car c'est un sport qui demande pas mal de sacrifices et qui peut mettre à mal la vie de couple ... (comme toute autre passion débordante d'ailleurs)

Bruno PLOUVIER : Me concernant, c'est une hygiène de vie que j'ai adopté, c'est pour cela que je n'aime pas le terme de "régime". J'adapte mon alimentation en fonction de mon objectif, et même si je n'en ai pas à court terme, je porte une attention particulière à mon alimentation au quotidien, ce qui me permet de pouvoir faire une sortie au restaurant avec ma chérie ou mes amis quand l'occasion se produit. C'est une discipline qui peut effectivement nous positionner en marge, mais ma famille et mes proches respectent mon mode de vie.

Cécilia Marconato : Est ce que, comme beaucoup, tu penses à faire de ta passion ton métier ? Comme devenir coach par exemple ?

Bruno PLOUVIER : Il est clair que je prends énormément de plaisir à faire cela, et qu'une parallèle professionnelle pourrait être envisageable. Mais à l'heure actuelle, j'ai soif de continuer à évoluer et apprendre (mes livres de chevet concerne la nutrition et la biomécanique du corps humain !), ce qui est à mon sens plus judicieux si je décide d'en faire un métier.

Cécilia Marconato : À ton avis, qu'est-ce qu'a changé ce sport dans ta vie ? (Si changement il y a eu) Quels sont les effets positifs sur ta vie, ton entourage, ta personnes ?

Bruno PLOUVIER : J'ai développé une très grande force mentale, qui au-delà du sport, s'applique dans la vie de tous les jours. Ma famille est très fière de moi, et c'est pour moi, ma plus belle victoire !

Cécilia Marconato : Je te laisse le mot de la fin : remerciements / messages à faire passer

Bruno PLOUVIER : L'un de mes plus grand désir, serait de pouvoir "réconcilier" l'image du body avec celui du Men's Physique, je pense que peu importe la discipline choisie, nous partageons la même passion, et je trouve dommage de constater ce sentiment de "séparation".

A mon sens, l'image de ce sport en France, pourrait être optimale si nous ne faisons qu'un !

Je tiens à saluer toutes ces personnes qui me soutiennent chaque jour dans ma passion !

Ma chérie, ma famille, mes amis, mon ami et préparateur Eric Cagnard, mes chers collègues de boulot, mon club et seconde famille Manhattan Fitness, mais aussi toutes les personnes qui me suivent et me soutiennent sur les réseaux sociaux !

Un énorme remerciement également à toute l'équipe SCITEC NUTRITION, dont je suis fier de porter les couleurs, un staff incroyable (Ludo, Iren, Angela ...) ; ainsi que mes amis de la Team SCITEC France (My, Eric, Curtis, Lionel)

N'hésitez pas à me suivre sur ma page Facebook : Bruno Plouvier  et sur Instagram : [bruno.scitecnutrition.team.fr](https://www.instagram.com/bruno.scitecnutrition.team.fr)



Vous l'aurez compris, Bruno est accro à ce sport comme peut l'être un bodyclassic, un bodybuilder léger ou poids lourd.. Il faut simplement ouvrir son esprit et comprendre que la passion est la même pour chacun d'entre vous !

Ce qui a plu à Bruno dans cette nouvelle discipline c'est l'aspect physique et non le fait, comme certains le pense, de ne pas avoir à bosser les cuisses ... car les cuisses, Bruno en a et les bosse régulièrement car l'esthétique prime, il souhaite obtenir un corps harmonieux c'est pourquoi il ne bosse presque jamais les bras car sinon ils exploseraient (énorme point fort) et cela créerait un énorme déséquilibre !

Comme tout autre athlète on lui souhaite un bel avenir et une belle réussite au sein de l'équipe de France !

Le potentiel est bien là mais Europe c'est un cran au-dessus alors Bruno a été judicieux de se laisser une année complète pour faire des petits réglages et rectifier ses points faibles !

Quant à moi je suis ravie d'avoir rédigé cet article car j'adore m'entretenir avec des passionnés et pouvoir leur offrir quelques pages dans notre beau magazine Bodybuilding Rules ! On se retrouve très vite pour de prochaines interviews !

Cécilia Marconato.

**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



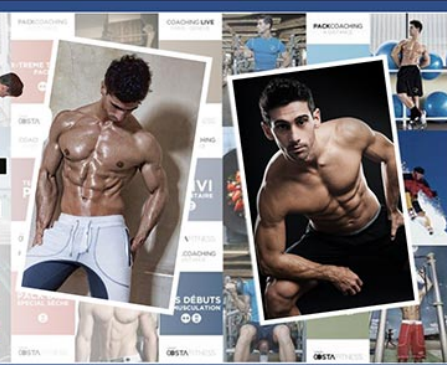
JÉROME VAN-THEEMSCHE

Overall winner / Ripert Body Show 2015



Photos **Eric RALLO**

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

CARDIO & MUSCU

Le cardio et la musculation sont sujets à de nombreux débats ! Alors qu'en fait, la réponse est simple, il suffit de définir son objectif !

Pour vous permettre de savoir quoi faire, notre expert fitness David Costa vous présente 3 profils sportifs à travers de cet article et de la vidéo qui l'accompagne !

01 DÉFINIR SON OBJECTIF

Pour définir son entraînement, il est primordial de définir son objectif en terme de qualités physiques, de performances et d'esthétisme. Prenez conscience du fait qu'à vouloir tout faire en même temps vous ne pourrez être excellent dans un domaine. Par exemple, un excellent bodybuilder ne peut pas envisager courir un marathon en moins de 3h. Ou bien un bon marathonien, ne peut pas espérer avoir un maxi en soulevé de terre à 250 Kg ou un tour de bras de 40 cm. Entre ces 2 visions nous avons celle de CrossFit ou du cross training qui préfère être bon partout, polyvalent plutôt qu'excellent dans un domaine, simple question de choix. A vous de décider !

BODYBUILDING-RULES.COM



David Costa a alors défini pour vous des objectifs sportifs et esthétiques.

- **Physique type modèle fitness** : corps harmonieux, proportionné et athlétique semblable à celui de David (insère la photo en PJ stp pour illustrer) avec de bonnes performances en force, musculation, haltérophilie et cardio (course à pied, natation, etc).

- **Physique type CrossFit** : corps semblable à celui de Rich Froning. De très bonnes performances en force et haltérophilie. De bonnes performances en cardio (course à pied, natation, etc), une grande résistance à la fatigue et une masse musculaire et une force supérieure au modèle fitness.

- **Physique type bodybuilder** : physique semblable à celui de XXX (note ici le culte de ton choix ;-)) avec d'excellentes performances en force et une masse musculaire impressionnante. Coté cardio (course à pied, natation, etc), n'étant pas la priorité, les performances sont faibles. Toutefois, cela n'empêche pas de présenter une grande endurance de force (par exemple : plus de 25 répétitions à 100Kg en développé couché).



02 QUEL (S) ENTRAÎNEMENT (S) CARDIO-VASCULAIRE DOIS-JE FAIRE EN FONCTION DE MON OBJECTIF ?

Voici à présent le type d'entraînement le plus compatible avec votre objectif. Ainsi, travailler votre musculature et votre souffle sans vous pénaliser !

- **Physique type modèle fitness** : 0 à 3 séances / semaine. Ici, tout dépend de votre stratégie, de votre morphologie et de la gestion de votre alimentation ainsi que de vos entraînements. Par exemple, pour préparer mes shootings, j'ai atteint 6% de masse grasse sans faire de cardio.

- **Physique type CrossFit** : 1 à 3 séances / semaine à haute intensité à base d'enchaînements de mouvements de base en musculation, haltérophilie, kettlebell, poids de corps mais aussi en incluant quelques phases de course à pied ou du rameur sur des courtes distances. La durée des blocs sera de 8' pour les plus intenses à 30', les blocs seront composés de phases d'efforts à haute intensité entre coupé par des phases de récupération (active ou passive).

- **Prise de masse type bodybuilder** : 0 à 1 séance / semaine à intensité modérée de 20 à 30'. En effet, si votre entraînement en musculation est bien pensé, vous travailler votre condition physique générale et votre système cardio-vasculaire lors des cycles de full body avec des circuits training ! Vous n'avez donc pas besoin d'en rajouter !



CONCLUSION :

Vous l'aurez compris, pour vous forger un physique musculeux, il n'y a pas de secret : la musculation est votre seule alliée ! Alors à vous de choisir ! Et n'oubliez pas que pour sécher, le plus important c'est ce que vous mangez ! Alors gardez ces longues minutes de cardio pour faire des courses et préparez vos repas et collations !

Restez en contact avec David Costa via :

Retrouvez David sur :  

WWW.DAVIDCOSTA.FR



DAVID
COSTA FITNESS



Didier f
CODOL

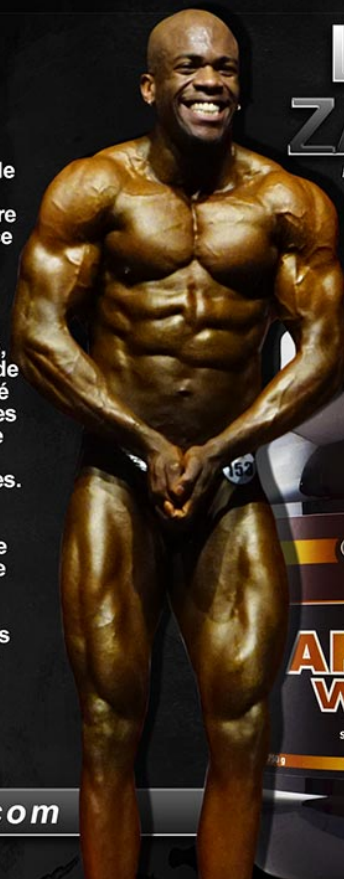
Photo Fabien Devilliers



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.

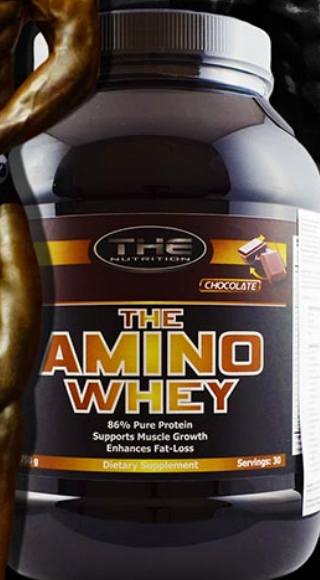
THE nutrition,
une gamme saine, bien dosée et
efficace, sans gluten, sans lactose,
sans aspartame, doping free, avec de
la stévia, pas d'aminogramme dopé
aux acides aminés bons marcher, les
chiffres donnés sont réels avec de
vraies protéines, de vrais acides
aminés, de vraies matières premières.

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



HUMOUR ET SPORT

AVEC ALEX K.VIDEOS

L'ARME "ANTI-CATABOLISME" !



SUIVEZ ALEX K.VIDEOS



MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

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



FAUT-IL MANGER GRAS ??

RÔLE DES GRAISSES RAPIDEMENT

- elles fournissent de l'énergie,
- contribuent à la régulation de la température corporelle
- contribuent à la synthèse des hormones et à la fertilité,
- permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K,
- procurent un sentiment de satiété,
- donnent un bon teint et une belle chevelure, etc.

LES BONNES ET LES MAUVAISES GRAISSES

Pour vulgariser grossièrement et éviter de tomber dans des termes trop barbares, je dirais qu'il y a deux types de graisses, celles qui sont bien métabolisées donc bien utilisées par l'organisme, et celles qui sont mal métabolisées et qui se stockent là où on veut justement maigrir.

COMPRENDRE LES OMÉGA 3 ET 6

Parfois certains lecteurs me demandent s'ils peuvent utiliser un complexe d'oméga 3/6, je leur réponds que ce n'est pas une bonne solution. Pour un bon fonctionnement de l'organisme, il nous faut un bon équilibre entre les oméga 3 et les oméga 6, vous allez voir que bon nombre d'entre nous sommes en carence d'oméga 3 et donc l'équilibre ne peut pas se faire.

Dans les diètes de sportifs, on retrouve deux styles d'aliments à haute dose, la viande et les céréales ou féculents qui contiennent tous deux des oméga 6 et pas d'oméga 3. Donc si vous voulez équilibrer votre ratio oméga 3 et oméga 6, il va falloir modifier ou ajouter certains aliments à votre diète.



OU TROUVER QUELQUES SOURCES D'OMÉGA 3

- dans les poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardine)
- les huiles de poisson
- les graines et huiles de lin, l'huile de colza, noix, olive (qui n'est pas une source d'oméga 3 pur, mais un précurseur, il s'agit d'acide alpha-linolénique)
- les œufs bio

Donc il va falloir vous débrouiller pour consommer quotidiennement des sources d'oméga 3.

LES VIANDES GRASSES POUR OU CONTRE

Pour le tour de taille, je ne suis pas pour sa consommation, mais il faut reconnaître que la pratique du sport telle que la musculation est traumatisant pour les fibres musculaires et les tendons ou même les articulations.

Donc c'est pour cette raison que je ne me prive pas de manger un poulet rôti avec la peau et de ronger la carcasse du poulet, la gélatine de la viande est riche en collagène.

Pour reprendre une phrase de M.Gundill dans une de ses vidéos où il parlait du collagène, il expliquait qu'il était surpris de l'efficacité du collagène auprès des utilisateurs ayant des tendinites chroniques. Sa conclusion était que l'alimentation devait être trop pauvre en collagène, car sinon cela ne fonctionnerait pas aussi bien.

J'ajouterais à sa citation que la diète type classique musculation où l'on mange très maigre sans matière grasse, etc, est certainement trop pauvre en collagène et c'est donc pour cette raison que je ne bannis pas les poulets entiers de mon alimentation ainsi que les côtes de porc, bien sûr je ne recommande pas ça à tous les repas... Malgré le fait que la présence de collagène soit plus faible dans la viande d'aujourd'hui qu'auparavant car le collagène est particulièrement indigeste.

LES GRAISSES QUI VOUS VEULENT DU MAL

- les fritures
- les huiles hydrogénées
- le beurre, crèmes et autres fromages

Toutes ces graisses qui en général donnent du goût et de la texture, comme par exemple celle des pâtes à tartiner au chocolat, ne sont pas bonnes pour vous et vous ne les métaboliseriez pas pour autre chose que pour faire du gras... Sauf si vous êtes maigre avec un métabolisme rapide, mais dans ce cas, vous avez encore plus intérêt à inclure des bonnes graisses dans votre diète pour progresser en prise de muscle.



BODYBUILDING RULES N°26

WORK HARD

**PASCAL
FLORE**

f

Bodybuilding Champion

STAY HUMBLE

Photos **Eric RALLO**

BODYBUILDING-RULES.COM



**CE REPORTAGE VOUS
EST OFFERT PAR :**

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

REPORTAGE ET PHOTOS



**ERIC
RALLO**

PHOTOGRAPHIES



**DAVID
ANDRIEU**



**OLIVIER
RIPERT**



**FRANCK
COUDERT**



**SERGIO
MATRONE**

VIDEO EXCLUSIVE 2H !



PHOTO : DAVID
ANDRIEU

Univers WFF 2015 :

Que le soit talentueux ou pas en géographie, en ce samedi 27 juin 2015, il fallait retenir que le centre de l'Univers se trouverait à La Ciotat l'espace d'une journée totalement dédiée au Bodybuilding et au Fitness.

En effet, c'est dans le département des Bouches-du-Rhône en région Provence-Alpes-Côte d'Azur, que s'est déroulé pour la première fois en France, un évènement médiatique unique et haut en couleur car regroupant plus d'une vingtaine de pays pour cet Univers WFF (World Fitness Federation) 2015 !

PHOTO : FRANCK
COUDERT



The spirit of sport!

NUTRITION SPORTIVE - CRÉATEUR DE CHAMPIONS

PERSONAL TRAINING - ÉVÉNEMENTIEL SPORTIF - TEXTILE SPORTSWEAR

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

MACS 7
SMART PERFORMANCE

ERIC FAVRE
SPORT GAMES



DISPONIBLE EN SALLES DE SPORT - PHARMACIES - PARAPHARMACIES & MAGASINS SPÉCIALISÉS

UNIVERSE

W.F.F FRANCE 2015

**GRAEME
LANCEFIELD**



C'est à la demande de **Graeme Lanciefield**, ancien culturiste de renom, Mr Univers 1991 et actuel président de la NABBA/WFF internationale, ainsi que de nombreux officiels que le concours **UNIVERS 2015** à été confié à **Olivier Ripert** Président de la branche Nabba/WFF France et icône également du Bodybuilding dans les années 90.

Le choix s'est donc tout naturellement porté sur cette région somptueuse du midi et c'est la veille de ce concours extraordinaire, le vendredi 26 juin, qu'ont eu lieu les pesés et toises ainsi que le défilé des parades en tout début d'après midi sous un soleil de plomb !

Une chaleur qui n'allait en rien altérer la joie et la motivation des nombreuses délégations étrangères présentes pour l'occasion !

27 nations exactement dont les différents drapeaux furent fièrement présentés lors de cet impressionnant défilé dans les rues de la ville !

Une parade pédestre de la mairie de la Ciotat jusqu'à l'Éden théâtre pour ravir les badauds et touristes armés de leur appareils photos et caméras vidéo.



VIDÉO / VILLE DE LA CIOTAT



**VOIR
la VIDÉO**

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



DANIEL

OLIVIER

Samedi 27 juin : le Jour « J » :

Si les organisateurs et le staff règlent les derniers préparatifs avant le show, je me positionne grâce à **Olivier Ripert** derrière la rangée des juges internationaux.

J'y retrouverais par la même occasion ceux qui seront mes compères durant une journée qui s'annonce marathon, je veux parler de **David Andrieu**, ancien rédacteur du Monde du Muscle et excellent photographe ainsi que du talentueux cinéaste **Sergio Matrone** grâce à qui vous consulterez gratuitement un reportage vidéo de plus de 2h ainsi que l'interview du prodige **Calum Von Moger** en fin de magazine !



DAVID

SERGIO

Ripert's

FITNESS FACTORY

A noter l'initiative bénévole également de la toute nouvelle WEB TV appelée « **OnePlace2b** » qui retransmettra la compétition en Streaming à travers le monde et qui affichera des statistiques pharaoniques avec plus de 5 millions de connexions !

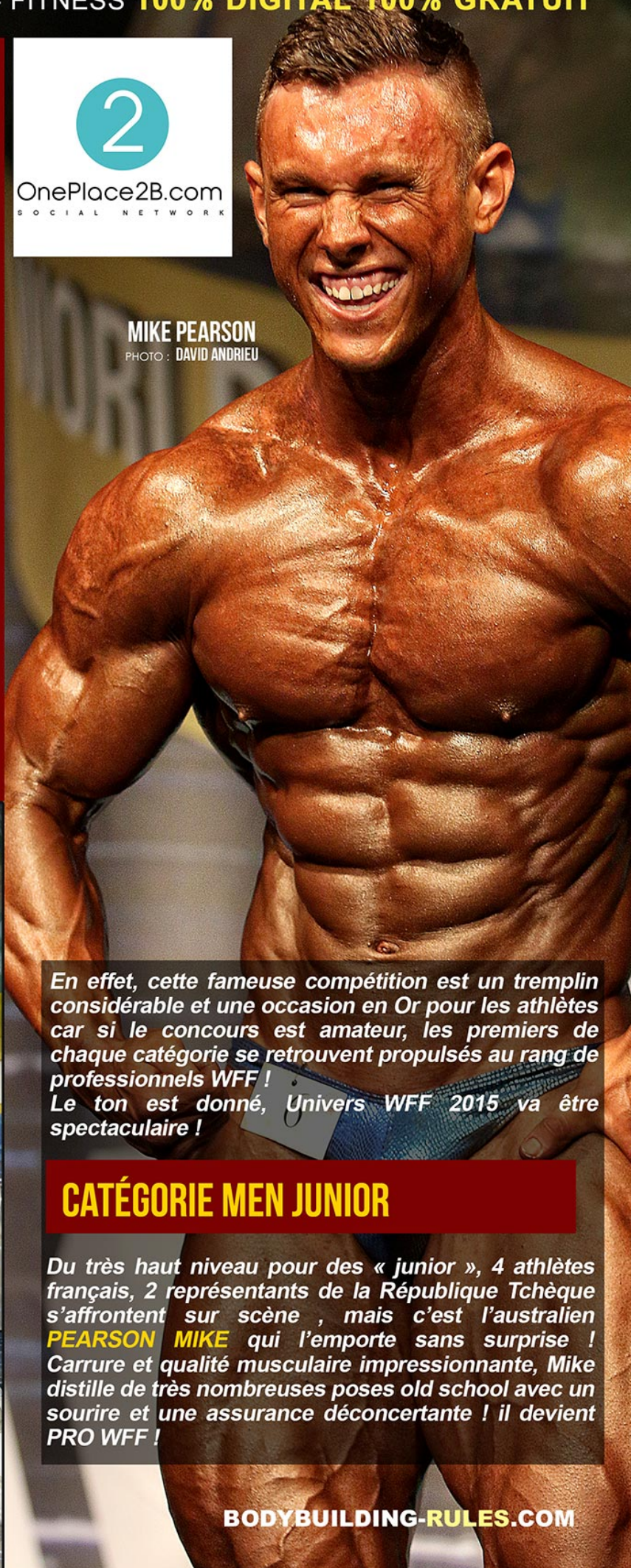
Qui a dit qu'il n'était pas possible d'organiser des événements d'envergure internationale en France ?? Mr Univers à la Ciotat et la venue de Mr Olympia Phil Heath à Lavelanet auront suffi à prouver le contraire !

Il est important et utile également de remercier la mobilisation et le soutien financier de tous les sponsors qui ont soutenu ce show et particulièrement le partenaire principal, la marque de compléments alimentaire française Eric FAVRE sans qui cette compétition n'aurait pas pu être une réussite et se dérouler dans des conditions optimales.

Mais revenons-en au show à proprement parler, alors qu'en « Backstage » les athlètes peaufinent les derniers « réglages », vérifient leur tan et congestionnent leur muscles ! Tous les athlètes n'ont qu'un seul objectif , donner le meilleur d'eux même et remporter le titre suprême tant convoité !



MIKE PEARSON
PHOTO : DAVID ANDRIEU



En effet, cette fameuse compétition est un tremplin considérable et une occasion en Or pour les athlètes car si le concours est amateur, les premiers de chaque catégorie se retrouvent propulsés au rang de professionnels WFF !
Le ton est donné, Univers WFF 2015 va être spectaculaire !

CATÉGORIE MEN JUNIOR

Du très haut niveau pour des « junior », 4 athlètes français, 2 représentants de la République Tchèque s'affrontent sur scène , mais c'est l'australien **PEARSON MIKE** qui l'emporte sans surprise ! Carrure et qualité musculaire impressionnante, Mike distille de très nombreuses poses old school avec un sourire et une assurance déconcertante ! il devient PRO WFF !



MISS JUNIOR FITNESS



MISS UNIVERSE MASTER

PHOTOS : ERIC RALLO



Miss Universe Masters : Vivian Goosen, très athlétique et dotée d'une très belle ligne l'emporte sur notre française **Emmanuelle Pons**, très affûtée, qui décroche ainsi une très belle 2e place !

Women Fitness et Junior Fitness : l'italienne Cristina Putzu domine la catégorie women alors que l'Australienne **Rebecca Gordon** se retrouve seule en Junior, toutes deux obtiennent leur cartes professionnelle !

MÉDAILLE D'OR POUR LÉON VÉGA !

En Men Master, toutes nos félicitations aux 4 français qualifiés et en excellente condition qui prouvent une fois de plus que la valeur... peut attendre le nombre des années !

C'est **Léon Vega** qui remporte le titre suprême ! Très belle ligne et un physique qui traverse les décennies tout en pouvant donner des complexes aux plus jeunes ! Leon devance le suisse **Meier hoffer** en très grande forme également et particulièrement très sec !



MEN SPORTSMODEL / WOMEN SPORTMODEL

Située entre spectacle et compétition sportive, les Mens Sportmodel est un concept qui semble plaire au public et vu le nombre grandissant d'athlètes sur scène, cette catégorie apporte un nouveau souffle à une discipline trop souvent critiquée. C'est la succession et le défilé de physiques aux proportions « humaines » et plus « accessibles » aux yeux de néophytes. Surfeur, boxeur, rappeur, karatéka chez les hommes ou bien tenues de soirées ou sportives pour les femmes... tous et toutes exhibent leurs plus belles poses. Comme la catégorie l'indique, le jugement se portera davantage sur l'esthétique et pas uniquement sur le développement musculaire.

La Corée sera à l'honneur une fois de plus par l'intermédiaire de **LIM EUN JI** chez les femmes et la Chine avec **LIGANG** pour les hommes !

A souligner la très belle performance de nos français :

VIGNAL Florent ainsi que **SCIACQUA Sarah** parviennent à décrocher une très belle 2e place dans leurs catégories respectives !

Vice Mister et Vice Miss Univers !

Un seul mot : Bravo !



PHOTO : DAVID ANDRIEU



PHOTOS : ERIC RALLO



JUNIOR SPORT MODEL

BAUMANN ANITA

JUSTINE GAYRAUD



Seule dans la catégorie **JUNIOR SPORT MODEL**, la charmante et tonique **GAYRAUD Justine** devient la première professionnelle dans cette division ! Un physique galbé et tonique pour cette jeune athlète qui portera fièrement les couleurs françaises à l'étranger.

La suisse s'illustre également par l'intermédiaire de **Baumann Anita**, 1^{ere} et sa compatriote **Vaucher Joelle**, 2^e devant **CERNA Hana** 3^e en **WOMEN FITNESS AEROBIC**. Les catégories s'enchainent et l'on peut s'apercevoir que les jugements sont rendus très rapidement, à la fin même de leur prestation, une des particularités de cette fédération.

A noter également, la pose bras levés pour tous les athlètes avant la remise des prix, peu importe le podium ultérieur.

C'est au tour d'une nouvelle catégorie au sein du **Univers WFF**, la division « **HANDISPORT** ». **Sami SADIKI**, un exemple de courage et de motivation devient **Mr Univers** !

NDLR : On regrettera l'absence du champion **Thierry Metayer** qui a du déclarer forfait quelques jours plus tôt pour raison médicale.

PHOTOS : ERIC RALLO

SAMI SADIKI



MEN FITNESS

PHOTOS : DAVID ANDRIEU

BORGONHA ROBERT



CHLADEK LUBOS



LOIC BRAIBANTI



Les Men-Fitness s'accaparent de la scène et là aussi, il y a fort à parier que le classement final ne sera pas aisé à donner ! Pourtant 3 athlètes aux physiques différents sont appelés plusieurs fois en comparaison

L'Australien **BORGONHA ROBERT**, petit gabarit, mais hyper complet, très sec et vasculaire remporte le titre et se laissera déborder par l'émotion lors de l'obtention de sa carte pro. Le tchèque **CHLADEK LUBOS**, stature impressionnante, longiligne avec des articulations très fines et des biceps aussi impressionnants que les stries sur ses pecs décroche la 2e place devant notre représentant français **LOIC BREBANTI** qui n'est pas sans nous rappeler les physiques classiques des années 80, de très belles proportions et un posing esthétique lui ont permis d'atteindre le podium. Il est promis à un bel avenir au sein de cette fédération, c'est certain ! A noter la très belle prestation de nos français et plus particulièrement de **BANON LUDOVIC** qui termine dans le top 6 !



PHOTOS : ERIC RALLO



C'est au tour des **WOMEN PERFORMANCE** et du carton plein des sud Africaines, **VAN STRAATEN MICHELE** 1ere pour laquelle tout le public aura entendu les cris d'encouragement de ces 2 filles ! , **VISSER ANITA** 2e devance la Lithuanienne **KASPERAVICIENE SARUNE**.



WOMEN PERFORMANCE



PHOTOS : ERIC RALLO

MEN PERFORMANCE : UN LONG SUSPENS !

Avec un très beau compromis entre masse qualité musculaire et symétrie, c'est l'iranien **MAHDI DALIR** qui décroche finalement la carte pro en remportant la très grosse catégorie **MEN PERFORMANCE** ! (Iran, France, Chine, Italie, Brésil, Belgique, Corée, Allemagne, Irlande, Australie, Grèce...) Il avait face à lui un adversaire de taille, autant par la qualité de son physique que par la « gnaque » qu'il a mis dans sa préparation physique irréprochable et sa lutte acharnée sur scène jusqu'en dénouement final ! **RO TSAERT BENJAMIN** dont le public a scandé son prénom tout au long des comparaisons et durant son superbe posing sur la musique des « **AVENGERS** » ne remportera pas la carte pro cette fois ci, mais il est fort à parier qu'il rejoindra les rangs professionnels très bientôt !

Le spectacle se poursuit sans temps mort à l'exception de 2 coupures au total sur presque 14h de compétition afin de pouvoir se restaurer, s'abreuver ou bien effectuer quelques achats dans les nombreux stands prévus à cet effet à l'extérieur de l'enceinte ! NDLR : (Petit merci au passage au **Stand KDC Nutrition** pour sa gentillesse et générosité :)

MAHDI DALIR



BENJAMIN ROTSAERT

PHOTOS : DAVID ANDRIEU



PHOTOS : ERIC RALLO



Parmi les **WOMEN ATHLETIC**, 2 françaises se hissent dans le top 6 (Percevalle Valerie et Moore Elodie) mais la suprématie revient à la Russe **KARPOVICH OLESYA** !



BRAVO SERGIO !



PHOTOS : ERIC RALLO



PHOTO : DAVID ANDRIEU

Et puis, alors qu'il ne s'y attendait pas du tout, notre infatigable et magicien de la vidéo **Sergio Matrone** est appelé sur scène ! Il reçoit du président International et Français un trophée totalement mérité pour son implication dans le body français et spécifiquement pour Univers WFF (communication web, bache fond de scène, trailer(s) vidéo ect....)

Un **BIG MERCI** et **BRAVO** à **sergio** et un énième message aux sponsors et organisateurs : Professionnalisez votre démarche et faites appels à des spécialistes compétents et expérimentés comme lui ! car la gratuité et le bénévolat à ses limites et peu user une personne trop généreuse !! A bon entendeur...

SERGE MATRONE

CAPTATION / POST-PRODUCTION / HABILLAGES / COMPOSITING
 SLOWMOTION 1000FPS POSTPROD
 GRAPHS / 3D / FLYERS / 4X3 / IDENTITÉ VISUELLE
 CORRESPONDANCE PRESSE CAPTATION ET DÉRUSHAGE
 RÉALISATEUR LIVE / MULTISCREEN HABILLEUR

MEN ATHLETIC



Sans transition, très belle bataille en **MEN ATHLETIC** pour la 1^{ere} place entre notre français **Adda BENATTIA** alias **WAR MACHINE** et l'Autrichien **SPRENGER Thomas** ! De nombreux athlètes pour prétendre au titre, de multiples comparaisons, War Machine en impose, massif, dur et affuté, il ne l'emportera pas malgré tout, à 1 point près, face à L'autrichien, très large d'épaules avec de très bonnes découpes au niveau des cuisses mais manquant de bras dans un équilibre général ! Félicitations à l'ensemble des compétiteurs français que je ne peux tous citer pour leur combattivité ! ce sera un atout et une expérience supplémentaire dans leur carrière sportive !

SPRENGER THOMAS

PHOTO : ERIC RALLO



ADDA BENATTIA AS « WAR MACHINE »

PHOTO : DAVID ANDRIEU



WOMEN PERFORMANCE

Les françaises à l'honneur en catégorie **WOMEN PERFORMANCE** !

Du muscle, de l'élégance et de la féminité ! la combinaison gagnante est remportée par la **Russe DARIA DIOSSI** ! Suivie de très prêt par l'harmonieuse **Elodie Ducos** qui flirte une fois de plus avec la carte pro.

Là encore, 4 françaises dans un top 6 !

Toutes nos félicitations à **Dany Jacot Descombes** et à **Claire Payet**, 2 athlètes impressionnantes !



WOMEN PERFORMANCE

PHOTOS : ERIC RALLO

PHOTO : DAVID ANDRIEU



MEN SUPERBODY



En **MEN SUPERBODY**, c'est la suisse qui retient l'attention des juges avec **HESS SVEN** à la 1^{ère} et **INVA BUSCHER** à la 3^e place (impressionnant également sur sa souplesse et son agilité !). Le Tchèque **CERMAN STANISLAS** décroche une très belle 2^e place !

NDLR : Christophe GONNET fut pris d'un malaise et du quitter la scène alors qu'il était qualifié dans le TOP 6, tout est rentré dans l'ordre un peu plus tard dans la soirée.



PHOTOS : ERIC RALLO

WOMEN EXTREME BODY

En **Women Extreme BODY**, La tchèque **BORKOVCOVA KAROLINA** nous démontre que l'on peut rester féminine malgré une musculature et un galbe impressionnant, particulièrement au niveau des cuisses ! Carte pro en poche, elle finira à une marche du podium en **PRO WOMEN FIGURE** cette fois derrière **DARIA DIOSSI**, **CHERRYL FROST** et **FLORA CONTE**.



PASCAL FLORE PROFESSIONNEL WFF !

MEN SUPERBODY



En catégorie **MEN EXTREME BODY** ! C'est la consécration pour le français **Pascal FLORE** qui obtient son sésame pour le monde professionnel WFF. La France ne pouvait trouver meilleur représentant. Pascal c'est un physique massif mais aux lignes harmonieuses dans la lignée des grands champions de la NABBA. Après une lutte entre 2 guerriers à l'esprit sportif, **MLAKA ONDREJ**, très bon showman à la musculature impressionnante accepte sa défaite et sa 2e place avec fairplay !



BIKINI

Un très grand nombre d'athlètes également en « **BIKINI** » (25) mais des physiques diamétralement opposés. Fallait il être élancé ? tonique, galbé, sèche, un mix de tout ceci ? C'est la Sud Africaine **VAN WYK CHANTE** qui représente le mieux cette division et obtient elle aussi son passeport pour le monde professionnel WFF !

En bikini Junior, c'est la Koréenne **SONG AR EUM** qui l'emporte et qui s'octroie dans la foulée sa première victoire chez le pros face à l'australienne **PITTAS MONICA** (2e) et la Sud Africaine **VAN WYK CHANTE** (3e) !



BIKINI



BIG LEGS MADE IN CHINA - KOREA

Une petite aparté pour dire à vous tous, fans et lecteurs, combien j'ai été surpris et impressionné par les cuisses « quadzillesques », marque de fabrique asiatique ! que cela soit pour les chinois JING HAO et WEI XINFENG ou bien encore le Koréen LEE SANG JUN.



L'HEURE «H» : BODYBUILDING PRO CLASS!!

CALUM VON MOGER : 3X MR UNIVERSE !!

Il aura fallu attendre presque plus de 10h pour enfin voir évoluer sur scène le jeune prodige australien **Calum Von Moger**, icône de la WFF ! Plusieurs heures d'un spectacle de haute facture pour constater la fascinante ressemblance entre Calum et la figure la plus emblématique du Culturisme moderne **Arnold Schwarzenegger** à ses débuts.

Et même si il est flatté quand on le compare au chène autrichien, il aime préciser :

« qu'il n'est pas le 2e Arnold, mais bel et bien le 1er Calum !! »

Un athlète à peine âgé de 24 ans dont la carrière (ou les carrières devrais je dire, car on le verrait bien au cinéma !) semblent toutes tracées, tant le jeune homme dégage une assurance et un charisme hors du commun !

Des poses esthétiques « old school » au sourire ravageur, Calum l'emporte haut la main et remporte ainsi son **3e titre de Mr UNIVERSE !**

Un véritable défenseur de l'esthétisme, le meilleur ambassadeur possible pour la WFF !

PHOTO : FRANCK COUDERT

PHOTOS : ERIC RALLU



PHOTOS : ERIC RALLO

PHOTOS : DAVID ANDRIEU



Ainsi s'achève cette fantastique journée !

Je tenais à rendre hommage à toutes les personnes de l'ombre, à tous les bénévoles qui oeuvrent pour une reconnaissance du Bodybuilding et Fitness auprès du grand public et qui ont fait de cet Univers 2015 une réussite ! Un grand bravo à **Olivier et Marie Pierre Ripert** pour le courage et le professionnalisme dont ils ont fait preuve pour enchaîner les compétitions tout ouvrant leur nouveau club « **Ripert Fitness Factory** » ! Et un grand merci au président **Graeme Lancefield** pour la confiance accordée à Olivier Ripert et pour avoir décidé d'organiser cet événement unique en France et d'avoir médiatiser à l'échelle mondiale la ville de la Ciotat et d'en avoir fait le centre de ... **l'UNIVERS** le temps d'un week end !

Sportivement
Eric Rallo Giudicelli
Créateur et Rédacteur en chef
Bodybuilding Rules Magazine

VIDÉO EXCLUSIVE



GALLERIE PHOTOS

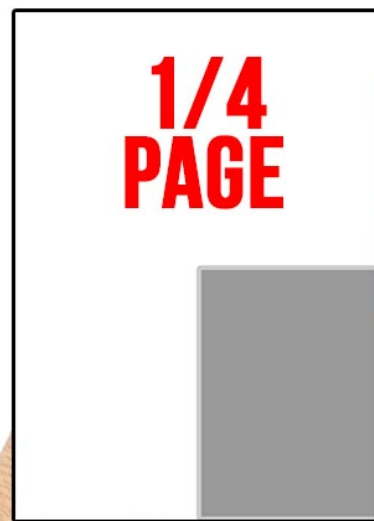
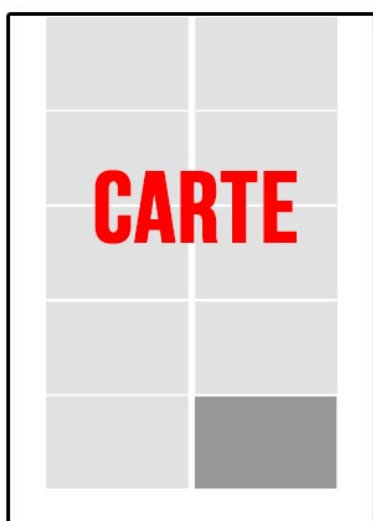
**VOIR
Toutes les
PHOTOS**

BODYBUILDING-RULES.COM

**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



VON MOGER CALUM

3X MR UNIVERSE

Photos by
Olivier RIPERT

LE PHÉNOMÈNE AUSTRALIEN



INTERVIEW / VIDÉO
SERGIO MATRONE

Mais pourquoi phénomène? Agé seulement de 24 ans, ce géant d'1m88 pour 112kg est devenu en quelques années le phénomène dont tout le monde parle. Et ce n'est pas sans raisons. Tout d'abord comparé à Arnold Schwarzenegger pour son physique, il a su s'en détacher pour devenir **Calum Von Moger**, 3 fois couronné Mr Univers auprès de la World Fitness Federation.

CALUM VON MOGER

Enfant plutôt fluët, issu d'une famille de 5 frères et soeurs, c'est au coté de son grand frère qu'il franchit les portes de la salle de sport, avec pour objectif de rattraper son frère aîné, plus grand et plus fort que lui. Sa jeunesse dès ses 14 ans a été de manger des boîtes de thon, des poulets entiers et regarder Pumping Iron.

Des années qui lui ont permis de connaître son corps, très entouré par sa famille, ce qui, sans nul doute, a façonné son état d'esprit d'aujourd'hui, très accessible, très ouvert sur les autres, et d'une humilité certaine.

Ses débuts en compétition ont débutés en 2010 à Victoria, Australie, sa première victoire. En 2011 il est recruté pour participer en tant que Junior à M.Univers WFF, remporte le titre de M.Univers et participe la même année aux championnats juniors NABBA internationaux.

Photos by
Olivier RIPERT



UNIVERS NABBA 2011

CALUM VON MOGER

CLASSIC BODYBUILDING WILL ALWAYS
BE THE BEST BODYBUILDING...
THERE IS NO OTHER WAY FOR ME



Instagram
Calum Von Moger

Photos by
Olivier RIPERT



Ce qui fait de lui un athlète à part, c'est tout d'abord son accessibilité sans commune mesure avec les ténors d'aujourd'hui, n'hésitant pas à arrêter son entraînement pour se laisser pendre en photo avec ses fans, le sourire collé au visage. Mais ce qui fait de lui un athlète à part c'est aussi son discours, prônant les morphologies de athlètes des années 70, avec comme inspiration et ligne de mire l'esthétisme et la ligne des icônes de ces années passées, un physique « classique » comme il le dit lui même, de Steve Reeves à Arnold.



Sa force réside sans son harmonie globale, son physique atypique qui lui permet de s'afficher sur les plus couvertures des plus grands magazines américains.

A la question « souhaitez-vous continuer à grossir », sa réponse est sans appel :

« surtout pas, il m'arrive même de ne pas entraîner mes épaules pendant plusieurs semaines pour conserver une harmonie globale, mais aussi continuer à travailler aux États-Unis, si je peux me permettre de faire les couvertures des magazines, c'est parce que je ne poursuis pas la course à la masse, conserver un physique accessible qui plait plus aux lecteurs américains ».



Je vous laisse découvrir l'interview de Calum Von Moger dans son intégralité, réalisée au Ripert Fitness Factory de La Ciotat, quelques jours après son 3eme titre de Mr Univers WFF.



Photos by
Olivier RIPERT

Ripert's
FITNESS FACTORY



BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ 26 NUMÉROS DISPONIBLES
2802 PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !



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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

SOUTENIR LE MAGAZINE

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

PASSION ET INDÉPENDANCE...

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

Eric Dalla
Créateur et rédacteur en chef

FAIRE UN DON

Donate now with



PayPal



WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN

AOUT 2015



REPORTAGES INTERVIEWS.....

● ERIC FAVRE SPORT GAMES 2015 !



Photo **David Andrieu**

● COMPTER POUR PROGRESSER : L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION

● STOP À LA PERTE DE TEMPS !



**GILLES COMBES
&
MARIA DIAZ**

GABRIEL LEBER



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

Un magazine indépendant et Gratuit
et qui le restera ou s'arrêtera !
Merci à tous les sponsors d'hier et d'aujourd'hui
qui font confiance à BBR MAG

Eric Dalla
Créateur et rédacteur en chef

PERFECT BODIES
fitness & Squash Center

POWERTEC
COMMITTED TO STRONGER LIVES
www.powertec-musculation-france.com

**BLACK
PROTEIN**

FIRST CLASS
NUTRITION

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION

MTX
nutrition
WELCOME TO MTX NUTRITION

ICE NUTRITION

reos

BSA SHOP
Power & Bodybuilding

**PREMIUM
NUTRITION**
by PHILIPpe GOSLAIN

**T
EGOR
SPORT
ELITE**

WEIDER
70 YEARS OF EXCELLENCE

BODYGEAR
Diététique et Musculation
Shop

**THE
NUTRITION**

www.the-nutrition.com

BENFATTO
NUTRITION

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

*cliquez sur les logos
Merci :)*