

LE 1^{ER} MAGAZINE D'ARTS ET DE CULTURE 100% DIGITAL 100% GRATUIT

SS 100% DIGITAL 100% GRATUIT

ONLINE EDITION 08-2015 - N°27

Photo **Eric RALLO**

VOTRE POTENTIEL GÉNÉTIQUE

Gabriel Leber

Gilles Combe & Maria Dias

Alex Beia

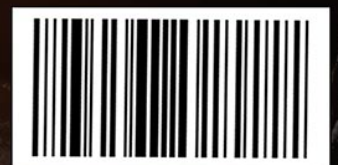
STOP AUX PERTES DE TEMPS

L'INFARCTUS DU MYOCARDE

LES TEMPS DE RECUPERATION

SPECIAL ERIC FAVRE SPORT GAMES 2015

Photos **David Andrieu**



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

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

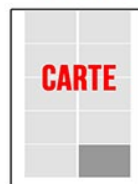
» cliquez sur les différents logos «



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

Eric Rallo - Giudicelli

Créateur et Rédacteur en Chef Bodybuilding Rules Magazine



N°27



photo google image

ATTEINDRE SON POTENTIEL MAXIMAL !

En tant que pratiquant assidu ou bien pratiquant lambda, que pouvons nous espérer attendre de la musculation ?

Quelles sont les promesses faites par la pratique régulière du Culturisme ?

Au delà de nous permettre d'améliorer son apparence physique mais surtout prendre soin de sa santé, il vous sera possible d'augmenter votre force ainsi que d'avoir une plus grande confiance en soi.

La pratique sportive associée à une alimentation saine peut non seulement vous permettre de vous épanouir autant physiquement que psychologiquement et même socialement dans bien des cas !

Tout le monde peut pratiquer, quelque soit son âge et peut-être encore plus passé la quarantaine à condition d'être modéré et d'avoir un minimum de connaissances en anatomie, physiologie et diététique. (NDLR : Vous pouvez également prendre des conseils avisés auprès d'un coach consciencieux et expérimenté qui s'adapte aux besoins et problématiques individuelles plutôt qu'à la meilleure façon de faire un « copier-coller » en augmentant aussi le montant de ses revenus !

Certes, vous devrez vous investir corps et âme car cette démarche ressemble plus à mes yeux à mode de vie, plutôt qu'à un effet de mode...

Commencez par définir vos objectifs et faites la démarche de vous inscrire dans un club.

Peu importe l'équipement rudimentaire ou bien le matériel high tech mis à disposition car cet argument est secondaire comparativement à la motivation dont vous devrez faire preuve quotidiennement (séance d'entraînement, faire ses courses, préparation de vos repas « diététique », cardio, relaxation et repos suffisant clef de toute progression.) ... le tout dans le tumulte d'une vie familiale et professionnelle souvent harassante et stressante.

Analysez avec objectivité votre prédisposition génétique ainsi que votre morphotype (Ectomorphe, mésomorphe, endomorphe) et adaptez vos séances d'entraînement et votre alimentation en conséquence.

Soyez boulimique... d'informations ! Mais attention à la qualité des ces dernières et à la véracité des propos parfois mis en avant à grand renfort de publicité et de marketing trompeur dicté par des lobbies pharmaceutiques !

Pratiquer de manière progressive, qualitative et soyez patient ! Prenez des notes, faites des essais, exercez vous de manière assidue et progressez linéairement.

Aussi paradoxal que cela puisse paraître il vous faudra souffrir pour vous sentir mieux mais les effets collatéraux affecteront votre vie à tout jamais et vous permettront d'atteindre au fil des années votre potentiel maximal !

En couverture **GABRIEL LEBER** (photo Eric RALLO)

MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 27^{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

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos



ONLINE EDITION 08-2015 - N°27

100 % MOTIVATION

GABRIEL LEBER

photo Eric RALLO

1 couverture mag bbr n°27

2 tshirts bbr !

5 preface

6 sommaire

7 actualité

11 gabriel leber

16 force athlétique

22 eric favre sport games

30 sponsor wanted

31 alex beia

35 coaching scenique

38 bodybuilding rules

39 body retro

42 old school physiques

43 podcast francis bentatto

44 et si...

48 fond ecran bbr

49 santé publique

50 santé publique

52 coaching sportif

55 exercice du mois

56 lorenzo becker

57 focus athlètes

61 humour avec alex k

62 california news

65 sharefitness

66 science et sport

70 french champion

71 stage marc vouillot

74 faire un don

75 musculation et fitness

78 magazines bbr

79 le mois prochain

80 remerciements



#BBRnews

LES GROS « BB » BÉYÉKÉ - BECKER !

Suite à son annonce en Juin dernier, notre champion français, IFBB PRO, **LIONEL BEYEKE** a enfin trouvé le partenaire d'entraînement qu'il cherchait en la personne du jeune prodige **LORENZO BECKER** !!

Souhaitons le meilleur à venir à ces 2 athlètes !
Une qualification in extremis pour Mr Olympia 2015 pour **LIONEL** et une victoire au prochain Arnold Classic Madrid en «junior» pour **LORENZO** !!



DUO DE
CHOC !



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



3E PLACE POUR FRED MOMPO !

La France une nouvelle fois sur le podium lors du Musclemania pro univers Miami. Félicitations à Fred Mompo habitué des podiums qui décroche une très belle 3e place !



3E PLACE POUR JULIEN QUAGLIERINI !

Toujours la France à l'honneur ! cette fois au Prestige crystal cup NPC/IFBB 2015.

Encore un podium, une très belle 3e place également pour Julien Quagliarini que vous avez pu connaître dans l'édition BBR Magazine de Mai (N°24) ! Bravo Julien, un physique esthétique et harmonieux en pleine progression !!

Photothèque Julien Q.
Prestige Crystal Cup
2015



CALENDRIER – COMPETITIONS

2015



ARNOLD CLASSIC EUROPE MADRID
25-27 SEPTEMBRE



MUSCLE MANIA FRANCE
03 OCTOBRE



GP MONTADY
03 OCTOBRE



NATUREL FITNESS SHOW
10 OCTOBRE



OPEN DE ST PRIX
21 OCTOBRE



GYM AND CO
07 OU 14 NOVEMBRE (À VALIDER)

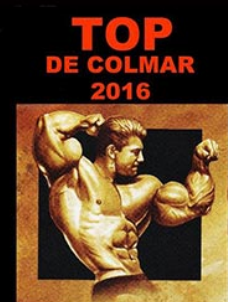


COUPE DE FRANCE IFBB
21 NOVEMBRE



NON COMMUNIQUÉ

2016



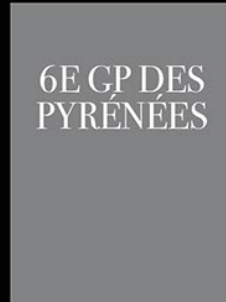
TOP DE COLMAR
02 AVRIL



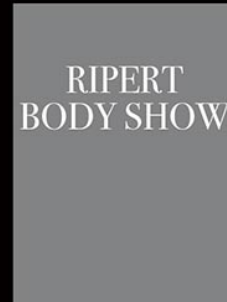
1/2 SUD
16 AVRIL



NON COMMUNIQUÉ



GP DES PYRÉNÉES
30 AVRIL



NON COMMUNIQUÉ

**ANNONCER VOTRE
ÉVÈNEMENT ?**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING-RULES.COM

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



GABRIEL LEBER

Photos Eric RALLO

LA SIMPLICITÉ D'UN GRAND !

REPORTAGE



VÉRONIQUE
DUCOS

Depuis maintenant trois années, dans toutes les compétitions importantes en France, on voit la même silhouette, la même qualité musculaire...ceux de **Gabriel Leber**, jeune athlète de 26 ans, Alsacien de naissance et résidant actuellement en Haute-Savoie près de Genève.

Si la simplicité à un physique et un visage c'est ceux de ce jeune homme. Mais ne vous y trompez pas, Gabriel, s'il ne fait pas de bruit, remue le Body français depuis 3 ans !

GABRIEL LEBER

Avec ses 1m74 et ses 94kg sec, il est l'image de ce que doit être le culturisme si nous voulons qu'on nous accorde plus de crédit.

Pas seulement une « belle gueule » à l'instar de son rival Johan Karouani, qui lui assure le soutien du public féminin, mais une intelligence puisqu'il possède une Licence en Maths/Physique/Chimie et une Licence en Biologie, plus un Diplôme de Coach Sportif. (malgré ses diplômes, Gabriel travaille actuellement dans un Mc Do ! Avis aux employeurs avisés !)

Rajoutez à ça une humilité qui frôle l'introversion et de bonnes valeurs face à notre milieu et les espérances qu'il en attend...vous aurez une certaine vision du personnage.

Son palmarès est sans fioritures et révèle à lui seul de façon significative le niveau de sa détermination.

En 2013, 2^{ème} au Top de Colmar, 1^{er} et toutes catégories à France WPF, Champion d'Europe et toutes catégories WPF.

En 2014, 4^{ème} au Top de Colmar, 1^{er} au GP des Pyrénées et toutes catégories.

En 2015, 2^{ème} au Top de Colmar, Champion de France IFBB et toutes catégories, 1^{er} au GP des Pyrénées et toutes catégories, 4^{ème} au Championnat d'Europe IFBB.

Gabriel n'en est pas imbu de sa personne pour autant et pour l'avoir côtoyé ...il doute toujours...de sa forme, de ses capacités !

Alors que d'autres excellent dans l'excès de confiance injustifié, lui excelle dans l'inverse !

Ce qui, parfois étonne son entourage ou les gens qui l'approchent.

De son histoire d'amour avec la fonte, il nous raconte son cheminement. Ayant été gros étant enfant, il décide au lycée de se prendre en mains, se documente sur la nutrition, se focalise sur le sport : haltères, frappe, course, escalade, vélo....il y met tellement d'énergie, qu'il se forge un physique d'athlète.

En Université, il s'inscrit à la salle de musculation du campus et s'entraîne dans l'optique de prendre de la masse musculaire sans trop...il se rend vite compte qu'il fait du « culturisme » sans y avoir vraiment pensé !

Les gens lui disent qu'il peut faire des compétitions...mais lui ne se trouve pas assez « gros » pour ça et n'a pas cet objectif jusqu'en 2012.

A 24 ans il franchit le pas au Top de Colmar et fait 2^{ème} derrière Pascal Flore avec qui il est, depuis, ami.

Il en retire une analyse qui ressemble à sa timidité : il se considère comme n'étant pas si « mauvais » et tombe en amour avec la scène !



Son côté perfectionniste le pousse à présenter un physique abouti à chaque compétition car il ne veut pas se présenter s'il n'est pas au top de sa forme.

Avec une sensibilité accrue, Gabriel a appris à se protéger du regard des autres et à en relativiser l'importance, sous peine de devenir « fou ». Il fait donc abstraction de la jalousie, la crainte, la malveillance des autres.

Dans sa famille, où il occupe la place du cadet avec un grand frère et une petite soeur, ses débuts ont été plutôt chaotiques par manque d'approbation, de soutien, incompréhension et mauvaise interprétation vis à vis de ce sport. Aujourd'hui, face à l'évidence, il se sent soutenu pour le moins « psychologiquement » puisque sa famille ne vient pas le voir « physiquement » dans les concours.

Pour la partie « préparations » depuis l'âge de 15 ans, Gabriel surveille son alimentation sans aucun souci de discipline. Le plus dur étant le temps consacré à la préparation des repas et dans sa capacité à pouvoir tout ingurgiter soit par manque de temps, soit par manque d'appétit.

Même avec des ingrédients de base identiques, il arrive, grâce à ses talents de cuisinier (et oui Mesdemoiselles!) à se faire plaisir à chaque repas.

Pour l'entraînement, sauf exception, la motivation est intacte et la soif d'apprendre et de tester ses limites dans de nouvelles techniques et performances est toujours aussi forte.

Seul point noir, le sommeil qui le pénalise souvent, car mal géré selon lui.

Ses plus beaux souvenirs de compétition sont bien évidemment liés au Top de Colmar d'une part et ensuite à chacune des compétitions, salons Fibo 2013 et 2014 et toutes les rencontres qui y sont associées.

**GABRIEL
LEBER**

Le modèle de Gabriel reste, sans être original et pourtant logique, le Roi Arnold puisqu'il est exactement ce à quoi Gabriel aspire...faire beaucoup à partir de « peu », s'investir dans beaucoup de choses, réaliser ses rêves et aller au devant d'eux, se remettre en questions à chaque stade de l'évolution et chercher à comprendre toujours, pour ne pas appliquer bêtement. Voilà la force !

Gabriel est content de son évolution physique et intellectuelle. Il ne veut pas s'arrêter et stagner. Sa force, en tant que culturiste est de refuser l'échec et de continuer à vouloir évoluer par la recherche de nouvelles techniques.

Gabriel a des remerciements à faire et en tant que personne reconnaissante et aimable, il ne peut citer tout le monde car la liste est trop longue et sa reconnaissance extrême. Il veut tout de même parler de Laurent Bernardini, Stephane Signore, Pascal Flore, Karim Boumazza, Vero Ducos (j'en suis très flattée et honorée), Brigitte et Jean-Louis Balat et tous ceux qui l'ont motivé ou aidé...ils se reconnaîtront...

Gabriel, n'a aujourd'hui, pas de but précis à part son évolution et le plaisir de se confronter à des adversaires d'un niveau toujours plus élevé, c'est ce qui le motive ! Ses prochaines échéances sont l'AC Madrid et Monde IFBB.



**GABRIEL
LEBER**



**GABRIEL
LEBER**



La priorité reste toutefois son avenir professionnel car c'est ce qui le fait vivre...pas le Body ! Il espère être toujours là dans 10 ou 20 ans, il ne sait pas à quel niveau, mais ce qu'il sait c'est que la discipline de l'entraînement est devenue pour lui une telle habitude, qu'il ne pourrait plus vivre comme s'il n'avait jamais connu le Body.

Gabriel Leber n'a pas fini de faire parler de lui et ce sera autant par ses qualités physiques que par ses valeurs morales et intellectuelles !

*Le nouveau Body fait plaisir à voir et redonne envie de croire à la simplicité et l'humilité telles que nous les souhaitons dans l'esprit sportif ; le nouveau Body à un prénom et un nom...il s'appelle **Gabriel Leber** !*

THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol

Luiz Zaire

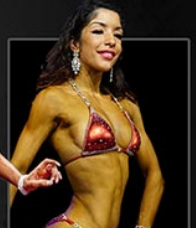
Charles Barbe

Hervé Costa

Frédéric Facila

Malie Ludivine

Claire Regnier





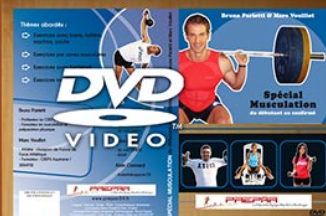
**MARC
VOUILLOT**

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



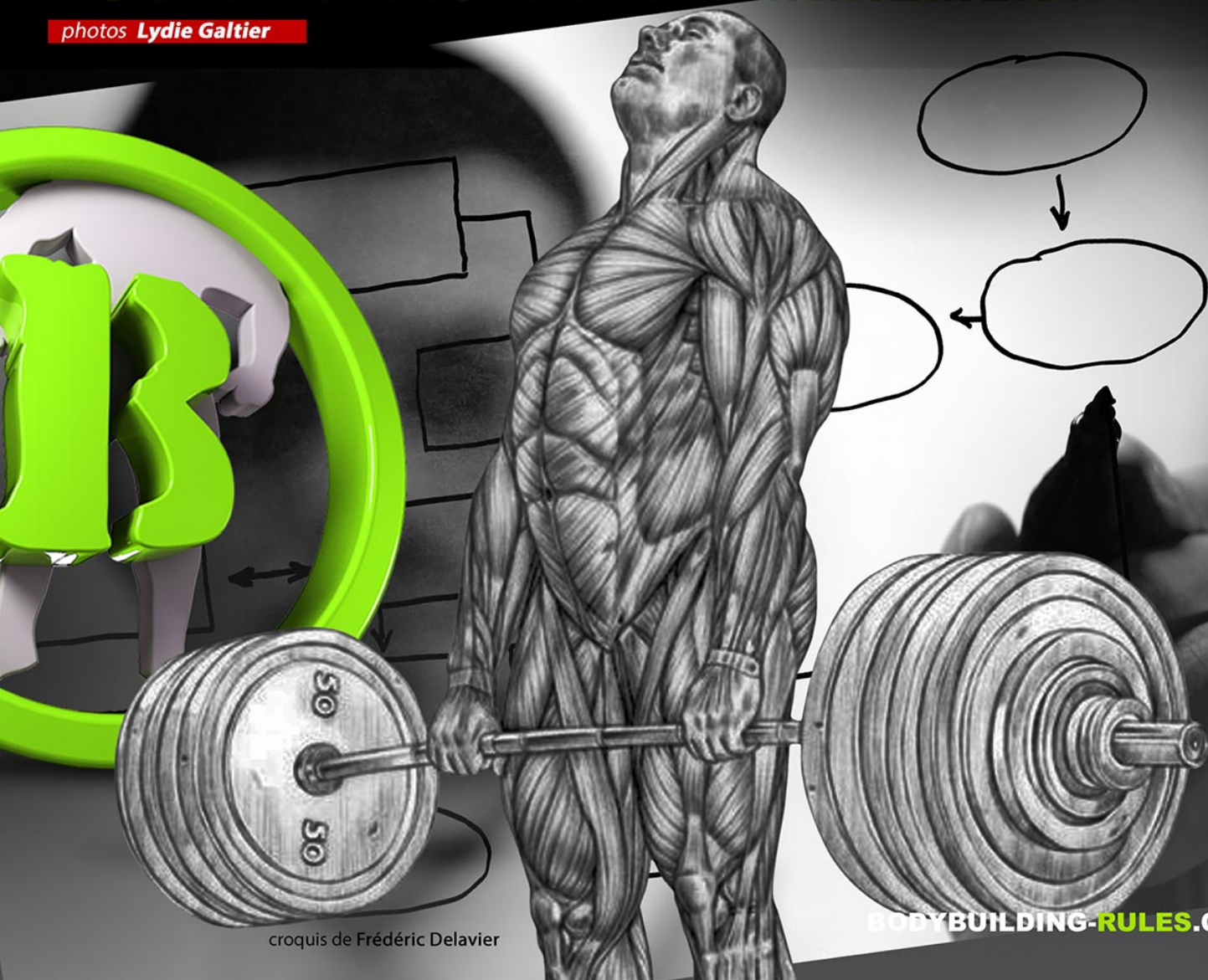
NOUVEAUTÉ



LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU PLAN ANNUEL D'ENTRAÎNEMENT

**2ème
partie**

photos **Lydie Galtier**



croquis de Frédéric Delavier

BODYBUILDING-RULES.COM

9) Il faut déterminer la durée de la ou des périodes de préparation physique qui précède(ent) la période de compétition.

Lors d'une périodisation simple, la période de préparation physique peut s'étaler sur une durée de 2 à 3 mois (parfois plus en fonction de la date de l'objectif majeur sur le calendrier sportif). Une période de transition de trois semaines, comprenant une récupération passive et une éventuelle participation à d'autres activités physiques et sportives, peut venir clore le plan annuel. Dans le cas d'une périodisation double, la première période de préparation physique est en général plus courte (1 mois et demi à 2 mois). Celle-ci est suivie de la première compétition et d'une période de récupération passive de 7 à 10 jours. La reprise de la préparation physique peut s'étaler à nouveau sur quelques semaines (durée déterminée par la date de la seconde compétition). Une fois cette compétition effectuée, une période de récupération complète de deux à trois semaines vient généralement clore le plan annuel.

Une périodisation triple se caractérise généralement par une période de préparation physique légèrement plus courte. L'athlète participe à trois compétitions majeurs échelonnées sur pratiquement toute l'année sportive.

Dans ces conditions l'athlète doit chercher à maintenir un niveau relativement élevé de condition physique au cours de la majorité du plan annuel et à être performant sur une longue durée (souvent plusieurs mois et il s'agit pour l'entraîneur d'être très vigilant notamment sur les signes avant-coureurs de sur-entraînement).

Les jeunes en phase de développement (cadets, sub juniors, juniors) tirent indéniablement un excellent profit d'une période de préparation physique relativement longue.

Les périodisations double et triple ne sont pas recommandées pour les débutant(e)s ou les athlètes qui sont encore au stade de développement.

Chaque période peut être divisée en phases (voir plus loin), permettant ainsi d'indiquer avec une plus grande précision la façon dont l'entraînement et les compétitions doivent évoluer au fur et à mesure que l'athlète se rapproche de l'objectif final de performance. La durée d'une phase est généralement de plusieurs semaines.



Jonathan Peyronnin vice champion de France junior 2015 -83kg (Photo Lydie Galtier)

• 10) Il faut déterminer les différentes périodes du plan et leur durée :

a) La période compétitive (PC): durant celle-ci, on doit attribuer un degré d'importance aux différentes compétitions proposées :

- Dans le cadre de la préparation (test)
- Éliminatoire
- Compétition majeur

Cette période compétitive se caractérise par :

- Un volume modéré de travail
- Une intensité élevée, la correction des dernières imperfections techniques, un travail de la force max.
- Un maintien des qualités physiques spécifiques.

b) La période pré compétitive (PPC) : elle se situe immédiatement avant la période de compétition. Quelque soit le type de périodisation, sa durée peut être de 3 à 5 semaines.

La période pré compétitive se caractérise par :

- Un entraînement spécifique
- Une augmentation de l'intensité proche de la période compétitive

c) La période de préparation physique spécifique (PPS) : si c'est une périodisation simple, sa durée peut être de 6 à 8 semaines ou plus (débutants et athlètes intermédiaires). Sa durée est souvent plus longue que la période de préparation générale pour les athlètes de haut niveau. La période de préparation spécifique se caractérise par :

- Une augmentation du volume d'entraînement puis une diminution
- Une augmentation de l'intensité en corrélation avec la diminution du volume
- Un développement spécifique des qualités physiques
- Une stabilisation technique

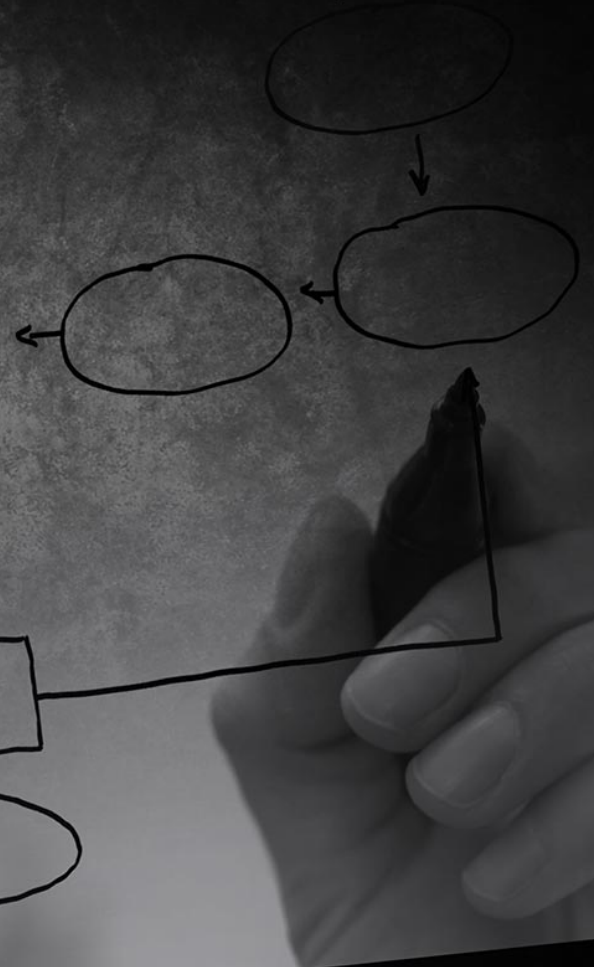


**MARC
VOUILLOT**

**2ème
partie**



Gwendoline Evuort 3ème du championnat de France 2015 (photo Lydie Galtier)



d) La période de préparation physique générale (PPG): si c'est une périodisation simple sa durée peut être de 8 à 12 semaines ou plus (débutants et intermédiaires).

Si c'est une périodisation double ou triple sa durée sera plus courte pour consacrer plus de temps au travail spécifique.

La PPG se caractérise par deux phases distinctes :

- Une phase basée sur le travail technique, la maîtrise du corps, afin de créer une structure stable, solide, en terme d'équilibre corporel
- Une phase de renforcement spécifique des régions musculaires, notamment celles présentant un déficit et une amélioration progressive de la force

Dans les deux cas de figure il y a :

- Une augmentation du volume de travail
- Un maintien des facteurs clés de la performance
- Une amélioration des points faibles
- Un développement progressif des qualités physiques essentielles



• Rémi Karadayi Champion de France junior 2015 en -93kg

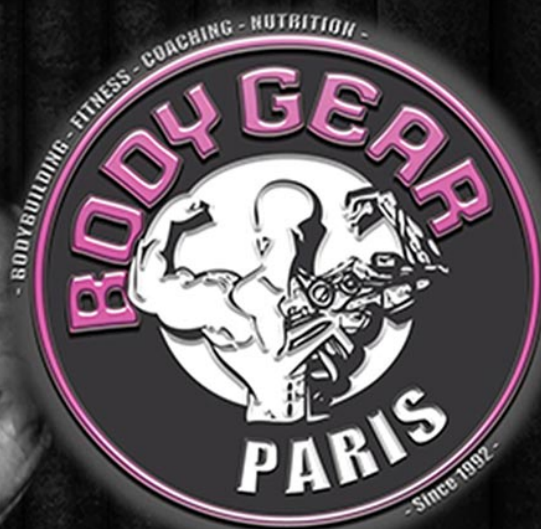
11) Il faut déterminer l'importance à accorder à l'entraînement des facteurs clés de la performance au cours de l'année, c'est à dire :

- Simple entretien
- Développement secondaire
- Développement prioritaire

Il est important de noter :

- Que les facteurs clés de la performance doivent être entraînés durant toute l'année, afin d'éviter une diminution trop importante de la capacité de performance acquise lors de la saison précédente
- Que la meilleure façon de maintenir ces facteurs clés à un niveau acceptable lors des périodes de transition et de préparation, consiste à réduire le volume d'entraînement, tout en s'assurant que l'intensité reste à un niveau suffisamment élevé. La fréquence d'entraînement de ces facteurs peut également être diminuée
- Que pour améliorer de façon significative un facteur de performance, on doit en général compter plusieurs semaines (4 à 6), et ce à raison de 2 à 3 séances d'entraînement/semaine
- Qu'il est possible de développer simultanément deux facteurs de performance distincts. Cependant un effet plateau peut être observé, voir une régression au niveau de l'un des deux facteurs après quelques semaines
- Que les athlètes de haut niveau peuvent tirer profit d'un programme, ou pendant quelques semaines le développement d'un seul facteur est pris en compte, ou de deux facteurs ayant les mêmes exigences métaboliques ou neurales (ex: vitesse et puissance musculaire)

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



BODYBUILDING-RULES.COM

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

12) Il faut déterminer la progression anticipée de la charge de travail tout au long de la planification.

• Pour cela ; il semble indispensable de représenter graphiquement l'évolution anticipée dans le temps des facteurs suivants : Volume, intensité, degré de fatigue et capacité de performance. Il sera ainsi plus facile pour l'éducateur d'observer la progression de la charge d'entraînement et de la modifier au besoin si la capacité de performance diminue. Sur ce graphique peuvent figurer également l'évolution d'un certain nombre d'autres variables.

Observations :

• Le volume de travail : il fait référence à la quantité totale de travail effectuée par un athlète au cours d'une période donnée, indépendamment de l'intensité. Le volume peut être exprimé en fonction de variables telles que : le nombre de répétitions et de séries (tonnage).

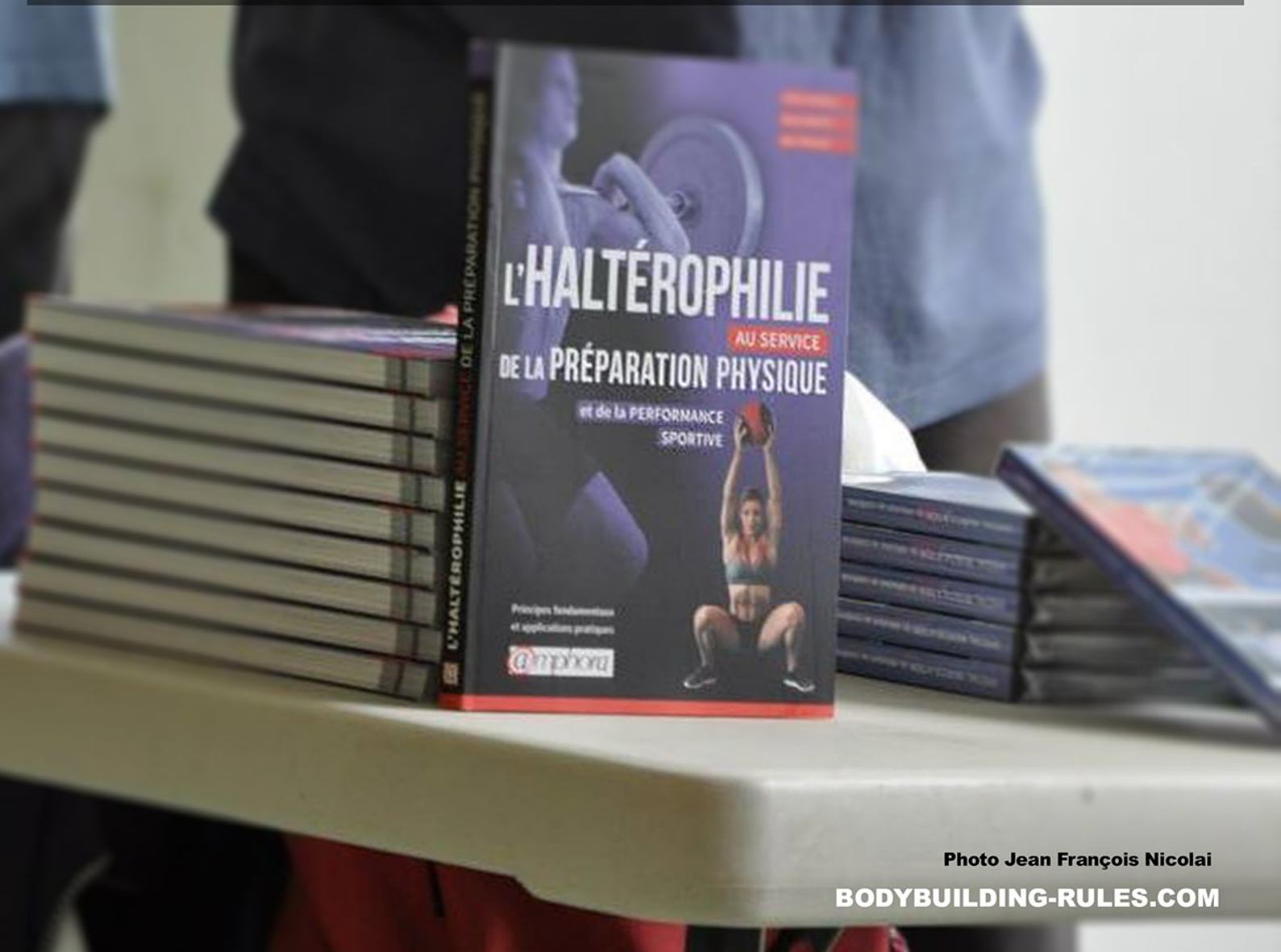
• L'intensité : elle fait référence à la force développée par l'athlète lors des entraînements en fonction des % qui lui sont imposés.

Le volume et l'intensité sont deux composantes distinctes de la charge d'entraînement.

En principe, le volume de travail diminue au fur et à mesure que l'intensité augmente. L'intensité doit suivre une progression durant le plan, et être à un niveau maximal au cours des phases de compétitions importantes.

Il est indispensable de représenter systématiquement le concept d'intensité dans un plan, afin de pouvoir visualiser la tendance générale de l'évolution de cette variable et apporter éventuellement une modification au contenu de l'entraînement.

Il est évident que la planification ne doit pas être perçue comme un dogme mais comme une réalité mobile, modifiable à tout instant par l'entraîneur, lorsque le besoin s'en fait sentir.





PREMIUM
NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

L'allié pour sportifs exigeants



Ostolani
PATRICK OSTOLANI
Champion du Monde de BodyBuilding
Athlète Pro IFBB



www.premium-sport-nutrition.com



Sans Gluten – Sans Huile de Palme – Halal

36% de protéines

www.premium-sport-nutriton.com

**Barres artisanales
au goût unique**

Philippe Eichler
3 fois champion du Monde
de Bodybuilding



REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



**DAVID
ANDRIEU**

Photographe
Journaliste



ERIC FAVRE SPORT GAMES 2015 : UN SHOW MAGNIFIQUE !

Le 13 Juin dernier, en collaboration avec Nathalie Mur (athlète pro IFBB Bikini Fitness), Eric Favre Sport a organisé une nouvelle édition des Eric Favre Sport Games avec le 1er show Bikini Fitness & Men's Physique.

Venus des quatre coins d'Europe, et même du Canada, 42 athlètes s'étaient donnés rendez-vous à Saint-Priest, à proximité de Lyon. Un beau concours primé, bien organisé, réservé aux catégories bikinis et men's physiques, pour le bonheur des athlètes et des spectateurs.

ERIC
FAVRE
SPORT
GAMES

**Eric Favre et Nathalie Mur, les
co-organisateurs de superbe
show !**





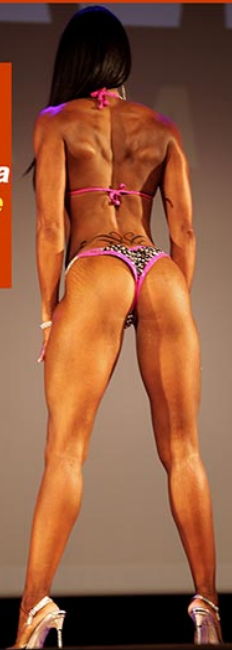
Une jolie brochette VIP dans le public. De g. à d. : JL Balat, Marcel Chayard, Michel Vossier, Benoît Brodeur et Pascale Chayard



Jennifer Dennion la magnifique gagnante en Bikini -165



Avec un physique complet et élégant, Jessica Radix décroche la seconde place



La Canadienne Caroline Van Kelly, grâce une musculature harmonieuse, prend la dernière place sur le podium des Bikinis -165



Toujours placée et bien préparée, Clémentine Soler, finit à la 4ème place.

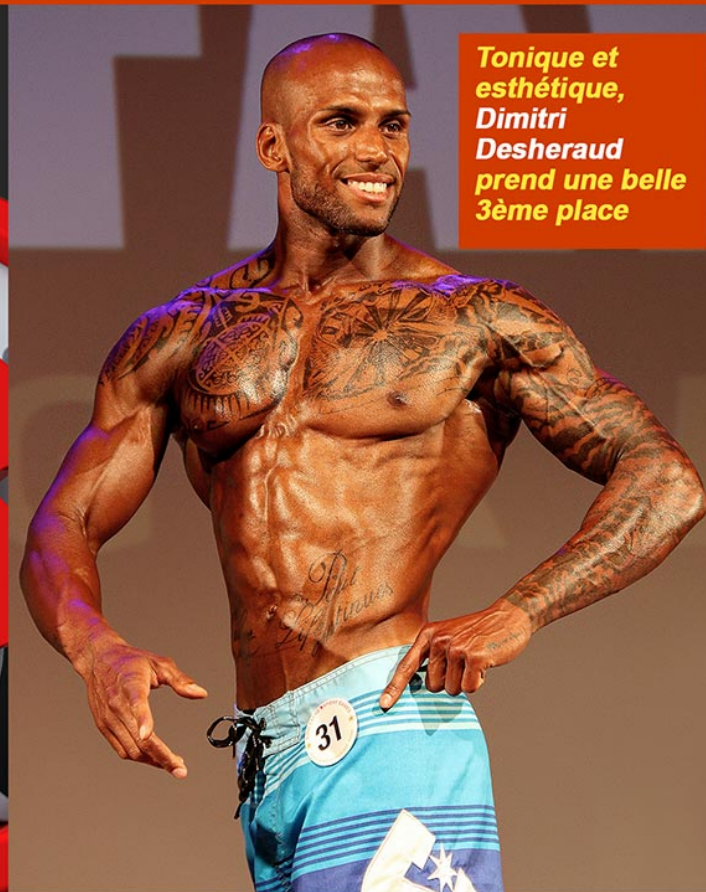




Comparaison pour la victoire finale en Men's Physique -178. De g. à d. : Arounsak Abhay (1er), Mickael Pretot (2ème) et Cédric Creuzot (4ème)

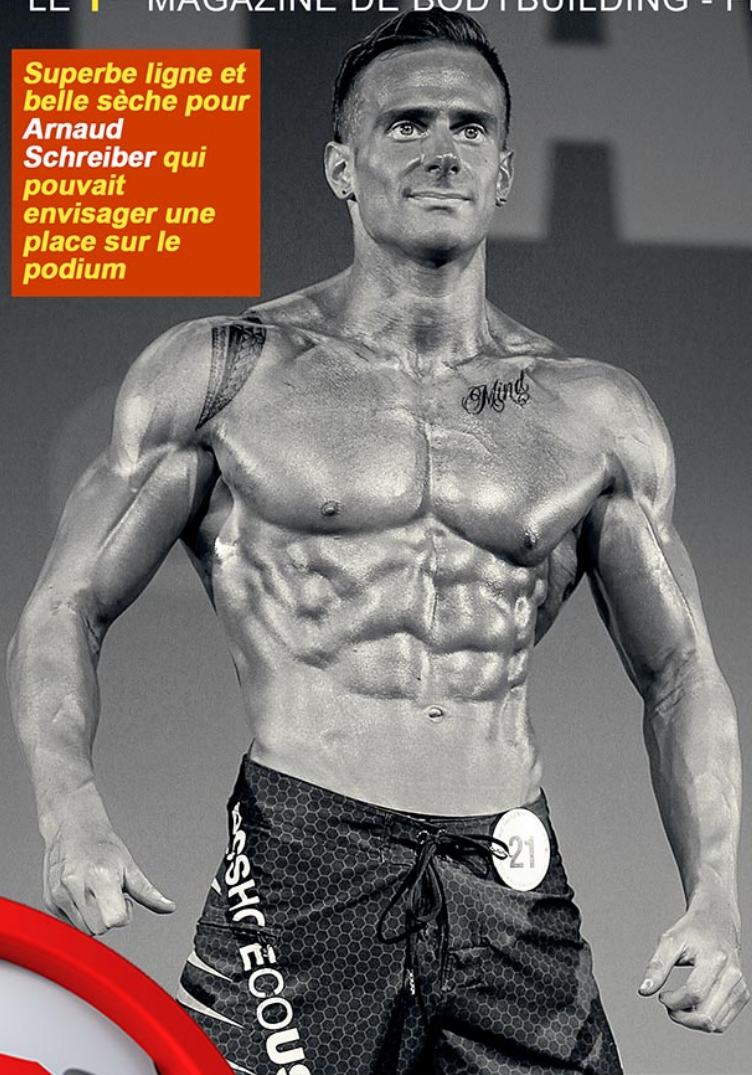


Et c'est Arounsak Abhay, avec un physique bien symétrique, qui remporte le titre -178 !



Tonique et esthétique, Dimitri Desheraud prend une belle 3ème place

Superbe ligne et belle sèche pour Arnaud Schreiber qui pouvait envisager une place sur le podium



Grande bataille la victoire en Bikini +165 ! De g. à d. : Cécile Le Gac (6ème), Leslie Bruyère (2ème) et Eugénie Belfort (1ère)



Lutte acharnée également pour le podium. De g. à d. : Leslie Bruyère (2ème), Pauline Herbaux (4ème) et Cassandra Debauvais (5ème)



Magnifique, la Portoricaine Eugénie Belfort s'adjuge le titre de la catégorie Bikini +165



Appelée sans cesse en comparaison avec les meilleures, Leslie Bruyère a su tirer son épingle du jeu à chaque call out pour décrocher une seconde place méritée



Fine, musclée et bien préparée, Lidwine Barrey s'impose à la 3ème place



Très jolie, avec un physique galbé et bien proportionné, Pauline Herbaux termine au pied du podium Bikini +165



Complet, dense et affûté, Maxime Villatte est logiquement désigné vainqueur de la catégorie Men's Physique +178



Athlète charismatique à la ligne magnifique, le Canadien James Kenny Pierre-Louis décroche une belle seconde place

Superbe show de la performeuse et championne bikini Priscilia Jones. Sensualité, charme et féminité étaient au rendez-vous !



LES RÉSULTATS ERIC FAVRE SPORTS GAMES 2015

Bikini -165

- 1 Jennifer Dennion
- 2 Jessica Radix
- 3 Caroline Van Kelly
- 4 Clémentine Soler
- 5 Debora Pinto Soares
- 6 Gabrielle Friscira
- 7 Tania Pereira
- 8 Marine Yechanou
- 9 Sophie Aprile

Men's Physique -178

- 1 Arounsak Abhay
- 2 Mickael Pretot
- 3 Dimitri Desheraud
- 4 Cédric Creuzot
- 5 Arnaud Schreiber
- 6 Rithy Sak Men
- 7 Romain Bernard
- 8 Abdel Yacoubou
- 9 Nicolas Sanguello
- 10 Michael Tambwe
- 11 Dany Gerard
- 12 Boris Sirven

Bikini +165

- 1 Eugénie Belfort
- 2 Leslie Bruyère
- 3 Lidwine Barrey
- 4 Pauline Herbaux
- 5 Cassandra Debauvais
- 6 Cécile Le Gac
- 7 Tatiana Trofimova
- 8 Natalia Da Costa Domingues
- 9 Hélène Rohart
- 10 Lucie Coppin
- 11 Prescillia Leroy
- 12 Julie Louati

Men's Physique +178

- 1 Maxime Villatte
- 2 James Kenny
- Pierre-Louis
- 3 Adrien Bigoni
- 4 Sébastien Godard-Desmarest
- 5 Thibault Geoffray
- 6 Laurent Gentilella
- 7 Mathieu Crenais
- 8 Christophe Redregoo
- 9 Maxime Gonin

**Toutes categories
Bikini
Eugénie Belfort**

**Toutes categories
Men's Physique
Arounsak Abhay**

Superbe show de la performeuse et championne bikini Priscilia Jones. Sensualité, charme et féminité étaient au rendez-vous !



Podium des Men's Physique +178 avec de g. à d. : James Kenny Pierre-Louis (2ème), Jean-Louis Balat, Maxime Villatte (1er), Nathalie Mur et Adrien Bigoni (3ème)



"Toutes catégories" Bikini entre Jennifer Dennion (1ère en -165, à gauche) et Eugénie Belfort (1ère en +165, à droite). Et entre ces deux magnifiques championnes, la décision du jury fut en faveur d'Eugénie Belfort !



Eric Favre remet le trophée "Toutes Catégories" à Eugénie Belfort



Nathalie Mur présente au public Arounsak Abhay, le vainqueur "Toutes Catégories" en Men's Physique

Les deux grands gagnants de la soirée, Arounsak Abhay et Eugénie Belfort, ont remporté une prime de 1000 euros pour la victoire dans leur catégorie, mais aussi un voyage au Canada, le 16 août prochain, qui leur permettra de participer, tous frais payés, aux Eric Favre Sport Games à Montréal. Bonne chance à nos champions



MICKAEL LEQUILBECQ



SPONSOR



contactez
Mickaël



WANTED





Photothèque Alex BEIA

INTERVIEW

ALEX

BEIA



Photos by NorthAmericanBodies.com



INTERVIEW
CHRISTOPHE
CORION



Le samedi **4 juillet 2015** avait lieu le **NPC à Miami**.

La France avait un seul représentant en la personne d'Alexandre Beia.

Retour avec Alexandre sur son périple américain

Christophe Corion : Bonjour Alexandre, quel souvenir gardes tu de ce voyage à Miami ?

Alex Beia : J'en garderai un excellent souvenir c'est certain le cadre est vraiment exceptionnel la plage le soleil c'est une ville qui est toujours en mouvement les gens ne se prennent pas au sérieux chacun son style tout le monde se respecte même des citoyens lambda me disaient dans la rue «hey guy very good shape!» Tu as déjà vu ça en France? A Miami il y a une très bonne mentalité ici il y a vraiment des possibilités pour mieux te préparer tant par la qualité des salles que par la variété de produits que propose les magasins ...

Christophe Corion : Quel était le niveau dans ta catégorie ?

Alex Beia : Cela s'est déroulé de la façon suivante : prédguging le matin et finale le soir et bien sûr posing. C'est impressionnant de constater comment les américains sont investis dans le bodybuilding : discours aux athlètes avant le concours et remerciement au promoteur . Tout le monde applaudi l'hymne national j'ai trouvé ça cool. Les mecs se saluent se congratulent il y a vraiment une superbe ambiance entre les athlètes il n'y a pas de jalousie ambiante.

Christophe Corion : Même question mais pour l'ensemble du concours ?

Alex Beia : Le niveau est super élevé aux USA je ne vous apprend rien je n'étais pas le plus gros car j'étais à environ 74.5 kgs mais j'ai pu jouer avec ma qualité et ma ligne je pense que cela a joué dans le classement même si je ne pensais pas faire une si belle place surtout en bodybuilding middleweight car je suis en bodybuilding classic en France.

Christophe Corion : Comment as tu géré la semaine entre Mr Univers et le NPC ?

Alex Beia : Devoir gérer trois semaines est très compliqué car je n'ai quasi pas fait de diète j'ai pris l'avion le lendemain matin de mon retour d'Univers à la Ciotat et à mon arrivée à Miami , surprise pas de valises avec toutes mes affaires. J'ai dû attendre deux jours pour m'acheter des habits et le nécessaire pour disputer le NPC le week end de plus je me suis chopé une phlébite à cause de l'avion et d'avoir marché pendant des heures afin de trouver ce qu'il me fallait pour le concours. J'ai failli ne pas concourir d'ailleurs....



Photos by NorthAmericanBodies.com

ALEX BEIA

Christophe Corion : Un mot pour ton coach Johan Fehd Karouani ?

Alex Beia : Je tenais à remercier mon coach Johan il a su me redonner confiance et croire en moi. Il m'a permis d'effectuer mon retour sur les planches depuis ces cinq ans où j'ai eu cet accident aux cervicales.

Johan est un exemple de réussite je le salue et lui souhaite d'obtenir sa carte pro l'année prochaine.



Johan Fehd Karouani :
Photo Eric RALLO



Christophe Corion : Même question pour Monsieur Houzet qui t'a apporté son soutien

Alex Beia : Je remercie Monsieur Houzet directeur des clubs Hyperfitness et Your Fitness de Dunkerque pour son aide pour ce voyage car c'est une des rares personnes à comprendre ce que peut ressentir un athlète qui désire participer à un tel événement et je ne l'en remercierai jamais assez. Merci aussi à ceux qui m'ont aidé pour financer ma «prepa» car je n'ai pas la chance d'avoir un sponsor pour mes compléments.

Christophe Corion : Peux-tu nous expliquer pourquoi y a t-il un tel engouement pour notre discipline aux USA ?

Alex Beia : Aux USA le bodybuilding est surtout un business qui génère beaucoup de dollars, c'est plus sérieux, c'est comme le football en France. Ils ont plus de moyens, plus de sponsors, plus de primes, plus de visibilité ...etc on est encore loin d'être à ce niveau en France mais ça progresse depuis des années. Mais je pense que c'est avant tout la mentalité qui y est pour quelque chose. Il faudrait être plus considéré comme des athlètes plutôt que des narcissiques, les choses évolueraient plus vite. Les gens te félicitent plus facilement même s'ils ne pratiquent et ne connaissent pas ce sport. En France c'est différent tu es considéré comme normal si tu bois de l'alcool à outrance et mange des cochonneries toute l'année.

Christophe Corion : Maintenant place au repos quels seront tes projets en 2016 ?

Alex Beia : Oui un repos bien mérité après sept mois de diète entraînement 6/j sur 7. Mes projets sont de me consacrer à ma vie professionnelle et développer encore mon activité de coaching. J'ai d'autres projets aussi concernant le bodybuilding et la diététique, concept que j'importerai des USA mais je ne peux rentrer dans le détail pour le moment...

Christophe Corion : As-tu quelque chose à rajouter pour finir ?

Alex Beia : Je remercie Bodybuilding Rules de mettre en valeur notre discipline c'est grâce à des supports comme cela que le bodybuilding en France continuera d'évoluer. Merci à tout ceux qui m'ont suivi et supporté de près ou de loin et à ma chérie pour sa patience.

Facebook alex beia



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 !**

COACHING SCÉNIQUE



f Karen-Trainer-Coaching-Scénique

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

TÉMOIGNAGE

Photos Daniel Denas

DANIEL DENANS

Voici mon témoignage à propos du "Coaching scénique" effectué avec Karen Félix en séance individuelle et en mini groupes du 21/02/2015 au 23/03/2015 afin de mettre mon physique en valeur lors d'une compétition de Bodybuilding : présentation, attitude, prestance, préparation mentale, poses imposées, chorégraphie du posing libre. Je m'appelle Daniel Denans, j'ai 43 ans, j'ai débuté la musculation au printemps 1993 à California Gym à la Seyne sur Mer dans le Var, gérant Gérard Phibel un champion français des années 1970-1990. Suite à une prise de poids de 16 kgs (96 kgs) depuis mon arrêt du judo j'ai participé depuis 2003 à 28 compétitions avec de modestes mais honorables résultats : 2ème lors de mes 1ers pas en 2003, 1 TOP6 et 1 TOP5 en finale France IFBB, 5 podiums de seconde/troisième place lors de Grand Prix)



POURQUOI J'EN SUIS VENU AU COACHING SCÉNIQUE ?

J'ai pris conscience du déséquilibre entre mon engagement total (mental/volonté/temps) par rapport à la diète/training et mon engagement insuffisant/négligé par rapport au travail des poses imposées mais surtout de la chorégraphie sur le posing libre.

Cela n'a pas entraîné d'action de ma part à causes de ces erreurs de perception :

- idées reçues comme quoi c'est inné de bien poser...
- le posing libre ne compte pas ou peu dans la notation alors pourquoi investir dedans ?
- mon expérience suffit à elle-même pour bien appréhender le passage sur scène.

J'ai pris conscience que rien n'est acquis, tout s'oublie/se perd si on ne travaille pas régulièrement, l'expérience ne suffit pas.

J'ai constaté que j'ai oublié ce que j'ai pu faire de bien, mon comportement sur scène bon/mauvais était le résultat d'une loterie.

Il n'y avait aucune régularité/progression au fil des compétitions. J'étais perturbé par des conditions extérieures que je n'arrivais pas à maîtriser :

- stress du jour J.
- longue attente avant le passage sur scène.
- aléas dans l'organisation de la compétition.
- mauvaise estime de soi/dévalorisation en voyant les autres athlètes meilleurs que moi ou que je pensais meilleurs que moi...

J'ai pris conscience que à chaque fois que j'avais été coaché, avec un travail minimum quoique insuffisant, mes prestations scéniques étaient correctes mais il n'y avait pas de régularité.

COMMENT J'EN SUIS VENU AU COACHING SCÉNIQUE ?

J'ai eu connaissance du Coaching scénique proposé par Karen Félix à travers des articles du magazine Bodybuilding Rules. Dans le passé j'ai souvenir d'avoir eu "la chair de poule" en voyant les chorégraphies de Karen lors de ses compétitions et ressenti les émotions qu'elle transmet au public. Des athlètes que je connaissais étaient coachés par Karen. J'ai ainsi pris conscience de l'importance d'être aidé plus spécifiquement par rapport à ce domaine de l'expression scénique et j'ai saisi l'occasion dans un premier temps en m'inscrivant à une 1ère séance en mini groupe proposé par Karen sur sa page facebook.

CE QUE CELA M'A APPORTÉ ?

Mieux vivre/être conscient/apprécier encore plus les moments vécus sur scène

- transmettre mon bonheur d'être sur scène au public
- mettre mon physique en valeur afin de gagner des places/ne pas en perdre
- avoir une meilleure confiance en moi
- réalisation d'une chorégraphie correcte pour mon posing libre
- travailler plus régulièrement en amont la prestation scénique

MON RESSENTI AVANT LE 1ER COACHING ?

Se retrouver comme un débutant "expérimenté", comme si je repartais de zéro.

- impatient, curieux

MON RESSENTI PENDANT LE 1ER COACHING ?

- j'apprends beaucoup, une approche inédite d'appréhender la scène et de me mettre en valeur
- fatigué car intense, heureux de ce moment passé avec d'autres personnes passionnés de Bodybuilding



CE QUE LE COACHING SCÉNIQUE A CHANGÉ POUR MOI ?

De précieux conseils afin d'améliorer mon passage sur scène, des techniques pour un meilleur positionnement à intégrer au niveau de l'entraînement, des moyens mémo-techniques pour se placer au mieux, des façons bien précises de me positionner pour me mettre plus en valeur - La conception/réalisation d'une chorégraphie pour un posing libre adaptée à mon niveau et à des poses choisies ensemble.

- Une manière différente d'aborder une compétition mentalement dès l'entrée sur scène qui s'est concrétisé lors de ma demi-finale IFBB le 11 avril 2015 : j'étais plus "Zen", plus confiant, plus concentré sur moi/ce que je dois faire, meilleur vécu de mon passage sur scène, moins perturbé par les facteurs extérieurs (attente, autres concurrents)

- Une perception différente de mon physique en voyant plutôt mes qualités pour les mettre en avant au lieu de me focaliser sur mes défauts

- Un travail plus régulier qu'auparavant de mes poses imposées et de mon posing libre.

MA VISION DU BODY, DE MOI AU TRAVERS DU BODY ?

Le Bodybuilding constitue pour moi une passion "raisonnée" faisant partie de ma vie, je suis d'autre part et avant tout un gourmand/gourmet, ce qui me conduit à me diriger vers le chemin d'une alimentation saine, variée et bonne au niveau du goût.

J'aime apprendre/partager ma propre expérience.

La compétition c'est avant tout par plaisir, pour les émotions vécues tout en restant un compétiteur que j'ai toujours été depuis que je pratique du sport.

Cette expérience de coaching scénique m'a permis d'aborder la compétition sous un autre angle et de m'ouvrir aussi à d'autres objectifs que celui du classement : prendre du plaisir dans la réalisation des imposés ainsi que dans le posing libre et le faire partager au public, être conscient du vécu de la scène.

Un grand merci à Karen pour cette belle expérience du Coaching Scénique qui m'a apporté beaucoup pour ma passion mais aussi dans la vie quotidienne qui se poursuivra dans le futur pour préparer Apollon 2016 et le Ripert Body Show 2017 dans la catégorie du meilleur posing, une éventualité que je n'aurais pas imaginé/concrétisé avant.

Le chemin est long encore mais l'objectif est bien présent en moi.



Pour conclure ce témoignage je tenais à dire que **Karen Felix** et **Stéphane Pelloquin** sont à la fois des personnes extraordinaires de par leurs qualités humaines, simplicité, sens du partage et des compétiteurs de très haut niveau de par leur résultats et les émotions qu'ils transmettent au public. Je suis heureux d'avoir pu faire leur rencontre à travers ce Coaching Scénique.

Remerciement :
www.fit-tonic.com

MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR

BODYBUILDING RULES N°27

f

**Mickael
LOUVEL**
Mr Univers WFF

Photos **Eric RALLO**

**YOU CAN !
WATCH ME!**



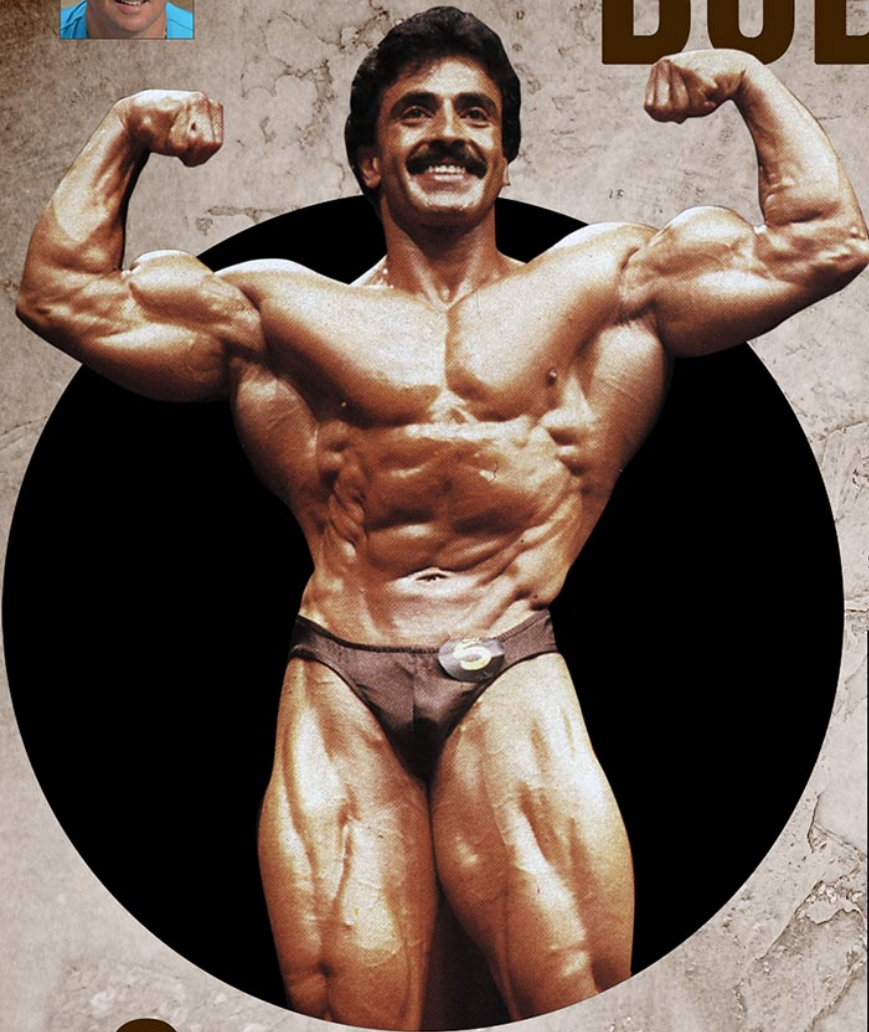
Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

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

LE TRIOMPHE DU LION 2^E PARTIE

Samir Bannout : Photos Pierre Mazereau

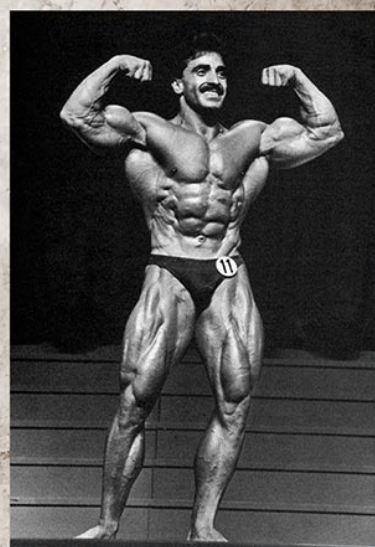


Olympia 1982 à LONDRES **Samir BANNOUT** aurait pu envisager la victoire, il lui aura fallu patienter un an de plus pour obtenir le sacre tant désiré de tous les culturistes de la planète. Le Lion LIBANAIS n'aura laissé que très peu de chance à ces adversaires même si déjà le tout nouveau Champion de Monde des Lourds **Lee HANEY** laisse entrevoir l'arrivée d'une nouvelle génération de champions.



LE POSE DOWN

C'est le match avec les six meilleurs de la soirée ou chacun se mesure avec qui il veut. **Frank ZANE** exécute ses poses sans se préoccuper de l'agitation de ses rivaux qui eux inquiet essayent de poser et de se placer devant lui. Dans ce rush final **Lee HANEY**, **Bertil FOX** et **Samir BANNOUT** semblent les plus acharnés, sentant que la victoire n'était plus très loin. **Jusup WILKOSZ** et **Mohamed MAKKAWI** semblent ne pas lutter pour la première place. A la fin du posedown **Bertil Fox** et **Samir Bannout** sont exténués, **Frank ZANE** lui ne laisse transparaître aucune fatigue.



LES RÉSULTATS

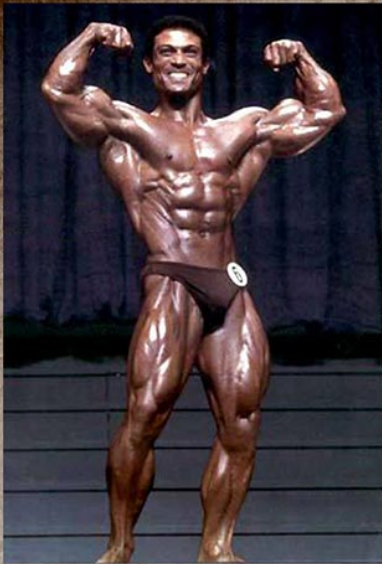
A en juger les clameurs et les ovations, le public aurait mis sans doute Bertil Fox à la première place. Mais Bertil possède des points faibles comme son tour de taille et ses dorsaux de plus son énorme volume musculaire n'est pas encore adapté aux critères de jugement du moins pour l'instant...

Bertil Fox pourra se rassurer en attendant l'annonce de la 4^e place. Pour Franck ZANE qui possède une excellente ligne et surement le meilleur poseur (mais peut-être déjà pas assez de masse) avec l'arrivée de poids lourds comme Lee HANEY. Frank ZANE le sait maintenant qu'il ne battra pas les sept victoires d'Arnold SCHWARZENEGGER.

«Sergio, Sergio...» Le public présent à Munich ne s'y trompe pas et scande le nom de Sergio Oliva en voyant ce nouveau venu, Lee HANEY Champion du Monde des lourds 1982. Il possède une masse époustouflante et une immense envergure.

Le Mr Olympia de 1984 qui se déroulera à New York risque de voir apparaître une nouvelle génération de culturistes.

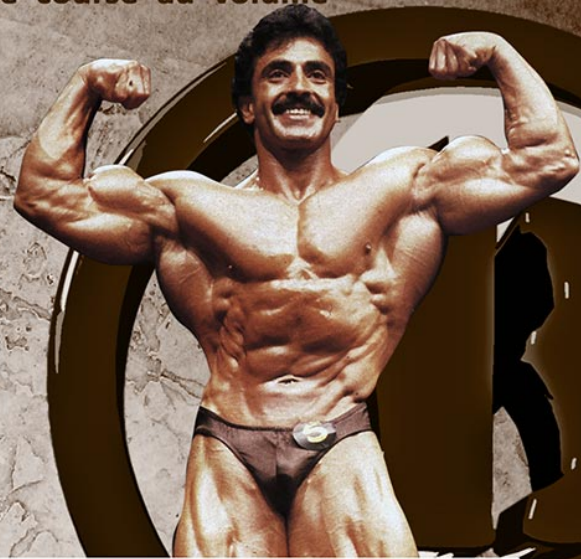
MUNICH
1983



Mohamed MAKKAWI est second, il aurait aussi mérité largement un titre de Mr Olympia lui qui aura affronté les plus grands de l'histoire du culturisme même si cette seconde place est presque inespérée dans cette nouvelle course au volume musculaire.

Le Lion de Santa Monica est le Mr Olympia 1983, il décroche enfin le titre de Mr Olympia, lui qui avait été champion du Monde en 1979 des lourds légers et tenté à plusieurs reprises de remporter le titre.

Samir BANNOUT avait été de la partie en 1980 à Sydney face à Arnold qui avait fait son retour controversé. Samir BANNOUT aura eu le suprême luxe de devancer Lee HANEY le futur Roi de L'Olympe.



OLYMPIA 1983

- 1er Samir BANNOUT
- 2 Mohamed MAKKAWI
- 3 Lee HANEY
- 4 Frank ZANE
- 5 Bertil FOX
- 6 Jusup WILKOSZ
- 7 Albert BECKLES
- 8 Jhonny FULLER
- 9 Hubert METZ
- 10 Jacques NEUVILLE
- 11 James GAUBERT
- 12 Dale RUPLINGER
- 13 Gérard BUINOUD
- 14 Eddy CORNEY
- 15 Lance DREHER



OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

**LEE
LABRADA**
BODYBUILDING HALL OF FAME



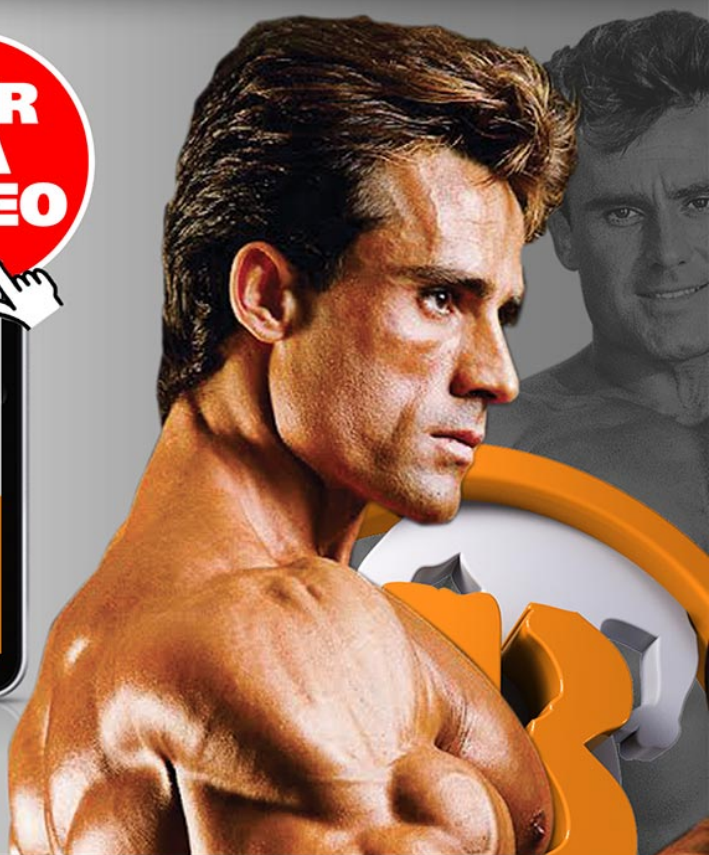
BODYBUILDING-RULES.COM

ON skype™ WITH FRANCIS BENFATTO

IFBB PRO / HALL OF FAME



VOIR
LA
VIDEO



CONTACTEZ FRANCIS ICI



Francis Benfatto, IFBB - Professional
Bodybuilding depuis 1988

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

Benfatto Nutrition - Conçue par l'expérience

Francis Benfatto, IFBB PRO, a développé une gamme de produits nutritionnels de haute qualité pour améliorer vos performances et votre santé.



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 BIF et HALAL et conforme aux normes ISO 22000.

A tous les consommateurs de Performance Booster, nous aimerions que vous fassiez une courte vidéo de vous à l'entraînement, après avoir pris votre No Pump, et expliquez ensuite ce qu'il vous procure. Nous aimerions que vous postiez cela sur la page Facebook de Benfatto Nutrition France.

La personne qui réalisera la meilleure vidéo remportera un Performance Booster gratuit!



BENFATTO NUTRITION

Formulé et fabriqué scientifiquement pour Benfatto Nutrition™

www.benfatto nutrition.fr
[whatsapp] 0027 74 2222 882

PERFORMANCE BOOSTER

POUR UNE CONGESTION, UNE PUISSANCE
ET UNE FORCE SCANDALEUSES

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



Performance Booster

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.

Suractive rapidement les muscles d'endurance anabolisants et anticalabelliques, se qui procure 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 pénétrer l'Acide Amino - une forme de créatine multi brevetée, témoinnée de PH basique - dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions incroyables.





**SERGE
MATRONE**
Journaliste
Vidéaste



“est-ce que j’aurais pu prévoir”

Printemps 2025

Je suis seul face à mon écran, ruminant une question tenace, est-ce que j’aurais pu prévoir il y a plus de 10 ans, le Web que j’ai sous les yeux aujourd’hui ? Je repense à l’année 2015, déjà trop loin. Je ressens le regret de n’avoir pas compris à cette époque, ce qu’allais devenir internet, j’aurais aimé pouvoir retourner en 2015 pour écrire sur ce que sera l’internet en 2025. et j’aurais commencé mon article par « *Bonjour et merci d’accueillir la sortie de ce numéro 300 de Bodybuilding Rules* ». Le sujet de l’article de ce Numéro 300 anniversaire, les dés sont jetés, quelques minutes pour convaincre.

Faire un site web ou un magazine avec des idées, c’est convivial, tout le monde vous le dira « *Ouah ton numéro 299 était super* », « *longue vie à BBR* », « *Merci au journaliste indépendant pour l’article sur la protéine* », « *Super sujet sur les tendinites, merci beaucoup* ».. et où comment en l’absence de presse écrire 100% française, le Web Magazine a su relier les foules, mais ça n’en fait pas pour autant des entreprises viables. **Un site web amateur ou bénévole à toute liberté, mais puisqu’une entreprise dont l’activité repose sur un site internet est dans l’urgence de générer rapidement du chiffre d’affaires, pour tout d’abord payer les services obligatoires d’hébergement, de location de logiciels de création, d’investissements liés à l’achat du ou des ordinateurs, caméras, appareils photos, objectifs, micros, mais aussi des frais de déplacements, d’hébergements lors des événements etc etc. Il lui faut donc trouver un modèle économique viable.**

Plusieurs choix sont possibles pour générer du chiffre d’affaires avec son site :

- soit vous vendez des biens, - soit vous vendez des prestations, - soit vous vendez du contenu, en 2 mots vendre des articles, - soit vous vendez le flux de vos visiteurs, c’est à dire le nombre de vues et le nombre de passages sur votre site.

Pour une grosse partie de l’internet, vendre son flux de visiteurs étaient la méthode la plus viable, la plus facile. Une aubaine en sorte pour les créateurs de contenus dits « intelligents » qui ne voulaient pas mettre un prix sur leurs contenus, ont ainsi mis leur talent à la vue de tous, avec pour but de vendre à leurs annonceurs l’idée de venir aguicher chaque visiteur qui passe, c’est ce que l’on appelle le modèle du gratuit. Je le rappelle nous sommes

toujours en 2015. Créer donc du contenu qui ne se vend pas. C’est la visibilité qui est vendue, visibilité qui sera utilisée par l’annonceur pour influencer le visiteur dans son comportement d’achat, raison d’exister de la publicité. Cela a bien fonctionné, pendant des années, l’ensemble de la presse Web a vendu des bannières pubs, les dites bannières se sont multipliées, créant une forte rentabilité, quitte à rendre le Surf indigeste.

Mais en 2015, l’âge d’or de la publicité par page est déjà derrière, le prix des bannières publicitaires est désormais bas, au profit d’autres méthodes publicitaires qui influencent mieux le visiteur. La publicité s’est déplacée vers des spots de pub avant et après les vidéos, par exemple, une méthode que les Streamers et autres Youtubeurs accueillent en masse, il faut dire qu’ils n’ont pas bien le choix vu la main mise des plateformes de diffusion sur leurs contenus (youtube, dailymotion, seul Vimeo Payant pour le créateur de contenu reste libre de toute publicité.. pour combien de temps.)

Nous sommes en 2015, les sites internet confrontés à cette forte baisse de revenus ont encore plusieurs leviers pour améliorer leurs recettes publicitaires.

- **Elargir l’audience en misant sur une ligne éditoriale non clivante, ce qui ne va pas toujours dans le sens du consensus** (le web c’est le media des bien pensants, un peu le monde des bisounours, impossible d’aborder un sujet trop sensible sous peine de voir son lectorat fuir, cliquer sur le pouce rouge, car traiter un sujet de fond, sensible, divise les gens, et c’est là l’intérêt de la discussion, de ne pas être simplement que spectateur d’une information qui est donnée, mais de réagir, d’interagir, d’ouvrir le débat. mais qui dit diviser dit diviser l’audience et donc prendre le gros risque pour les annonceurs de fuir. « extrait de l’émission de Thierry Ardisson sur la liberté du net)

- **Augmenter le nombre de bannières pubs**, et de facto réduire la place pour les contenus.

- **Augmenter artificiellement le nombre de pages** vues par visiteur, par exemple en étalant des classements, des Top 10 sur dix pages, soit 10 clics au lieu d’un.

- **Utiliser une webTv** pour diffuser des publicités vidéos, dont les revenus seraient issus des plateformes de diffusion.

- Vendre sa ligne éditoriale aux annonceurs, « publireportages », ou articles de publicités déguisés et en leur donnant un droit de regard sur votre contenu.



NOUS SOMMES EN 2025.

2025, l'indicateur de performance pour un site gratuit reste encore le chiffre d'affaires généré par les contrats publicitaires, ceux qui ont su faire payer le plus les annonceurs seront les plus péreins et donc les plus valorisés tant par les investisseurs que par les officiels. Preuve en est, en 2010, Nicolas Sarkozy s'était alors déplacé pour célébrer la réussite du site Melty (site de tendances, series, télé-réalité, culture jeune 100% tourné vers l'annonceur), quelques années plus tard, François Hollande s'était déplacé pour célébrer la réussite de Webedia (jeuxvideo.com, purepeople, 750g, allociné, pureshop, sites 120% tourné vers la publicité et le publireportage). Et où est la créativité là-dedans? ou est le journalisme, qu'elle est la place pour un magazine ciblé dédié à un lectorat particulier?

En 2025, plus aucune entreprise vivant d'un site gratuit ne peut se reposer sur les bannières publicitaires (Frosties, et le tigre est en toi). L'encart pub figé a d'ailleurs quasiment disparu et traîne une image très bas de gamme. En 2025, les sites qui se sont accrochés au modèle économique gratuit ont été trimbalés au grès des techniques publicitaires à la mode, jusqu'à arriver à un modèle publicitaire par affiliation à des

marques uniquement. Le Native Advertising est à pleine maturité, c'est à dire que la pub est mise au même niveau que la ligne éditoriale (Si c'est bon c'est Bonduelle). Les marques et le contenu ne font qu'un, les rédacteurs vous racontent de belles histoires où les produits de la marque sont habilement mis en valeur (Venez comme vous êtes, MacDo), c'est le StoryTelling. En 2025, la publicité s'est immiscée partout, même sans apparaître clairement, les coachs sportifs vous diront qu'une progression n'est possible qu'avec le produit de la marque X, vous ne guérerez de vos tendinites que grâce au produit Y, et le magazine ne parlera plus que des concours de telle fédération car son sponsor est le même que celui du magazine. (Findus, on n'a pas fini de vous faire aimer la viande) Adieu information, adieu diversité.

Mais en 2025, le spectateur s'y est fait à cette pub, détourné, malsain, il l'avoue lui-même, il est bien conscient que son contenu gratuit vient bien de quelque part, donc de la pub, mais il se juge insensible aux tentatives d'influence publicitaire. Voir la publicité pour les biscuits Prince est une chose, déceler de la publicité quand Laurent Bernardini avale un Palmito avant de faire son cardio en est une autre. Oui en 2025, la pub est partout, elle l'était déjà de manière détournée en 2015, loin de moi l'idée de tirer à boulet rouge, mais à titre d'exemple, quand **Christophe Bonnefont** publie sur son Facebook le fessier strié de **Romain Carrara**, c'est aussi pour faire de la publicité pour ses coachings et sa boutique, alors qu'en 2013 et 2014 Romain avait déjà le fessier strié et sans l'aide de Christophe puisqu'il se préparait tout seul. Alors publicité réelle, détournée, simple information, simple post par fierté ou publicité sans avoir l'intention d'en faire, le fait est là. Dire que l'on est conscient de l'influence de la publicité, j'en doute. NDLR : "m'en veux pas christophe, c'est juste un exemple". (Chocapic, c'est plus fort que toi).

Dire que Dennis James est le meilleur coach de la terre, peut-être, mais il ne sélectionne peut-être que des athlètes déjà formés, déjà à maturité. Va prendre un gars élevé au MacDo, et fait le devenir Mr Olympia amateur en moins d'un an et on en reparlera. (Nutella, mon partenaire minceur) En 2025, la création de contenus sponsorisés est devenu courant et on voit apparaître le métier de journaliste commercial qui devient une spécialité incontournable dans une rédaction. (Apple, Think different) En 2015 Google était le rédacteur en chef final, en 2025 Google est associé au Commercial qui doit faire respect le contrat de langage contractualisé avec les marques.

Le public le commente, le publie, le partage comme s'il s'agissait d'un contenu éditorial, en 2025 les textes, vidéos et contenus ne sont pas mauvaise qualité, loin de là, souvent ils divertissent, Mais pour plaire au plus grand nombre, encore faut-il que les annonceurs y trouvent un intérêt à toucher le plus grand nombre. Le body ne plait pas au plus grand nombre, les partages se font rares, pour ne pas dire rarissimes... en 2025, les seuls partages touchent une petite minorité de personnes, les Bikinis ont conquis le monde de la musculation, et les conseils fleurissent comme « je mange du Danao à la Fraise parce que c'est sans matière grasse, et riche en protéine ». et le sucre t'en pas grogniasse? et la qualité de la protéine tu en parles? et Danao Sponsorise quoi? rien, que dalle, nada.. (Mr Propre, plus un poil de graisse)

L'internet payant arrive en soutien pour offrir une vraie ligne éditoriale de bonne foi au sein du réseau des réseaux.

Tous les sites dont la cible est minoritaire dans le panel des lecteurs mondiaux, dont le contenu éditorial s'adresse à un minorité, et où le contenu est élaboré, rédigé avec soin, doivent devenir payants pour conserver leur identité.





CORPORACÃO
ACADEMIA
3722-5507



L'huile de palme, parlons-en.

Depuis 50 ans, la confiance des Français nous engage : être une grande marque, c'est une grande responsabilité. C'est pourquoi nous avons toujours fait des choix responsables dans la sélection de nos ingrédients.

Aujourd'hui, Nutella se retrouve, de manière injuste, au cœur d'un débat sur l'huile de palme. Il nous semble important de vous apporter les précisions suivantes :

Nutella est composé essentiellement de noisettes, de cacao, de lait en poudre, de sucre et d'huile de palme. C'est l'huile de palme qui garantit l'ancrage et la stabilité de la recette. Nous l'utilisons parce qu'elle permet d'obtenir la consistance souhaitée sans avoir recours au processus d'hydrogénation des matières grasses, qui peut occasionner la formation d'acides gras trans.

L'huile de palme que nous utilisons est extraite des fruits de palmiers à huile cultivés en Malaisie et en Papouasie-Nouvelle-Guinée. Ferrero a déjà annoncé publiquement son objectif d'atteindre 100% d'huile de palme durable « ségrégée » d'ici 2015 et est membre depuis 2005 de la RSPO, une table ronde œuvrant à la mise en place d'une filière d'approvisionnement durable, respectueuse des hommes et de l'environnement. Ferrero continue à mettre en place des systèmes de traçabilité certifiés en maintenant son soutien à l'objectif « Zéro Déforestation ».

Contrairement aux idées reçues et à certaines communications opportunistes, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, l'huile de palme n'est pas dangereuse pour la santé. Elle présente, en termes de matières grasses, un profil nutritionnel proche de celui du beurre.

Les nutritionnistes le disent : ce qui doit être surveillé, c'est la consommation de matières grasses saturées. Or, une tartine de Nutella contient moins de matières grasses saturées que la plupart des goûters ou petits déjeuners.

Comparaison des apports nutritionnels

	10g de pain + 10g de beurre	10g de pain + 10g d'huile de palme	10g de pain + 10g de margarine	10g de pain + 10g de Nutella
Energie (KJ)	305	265	265	321
Matières grasses	10,1	8,9	11,1	15,8
Grasses saturées	3,4	5,8	7,1	6,3
Glucose	46,8	41,6	42,5	38,9

Source : OGDH 2012

Si vous souhaitez en savoir plus, rendez-vous sur nutellaparlonsen.fr
Nutella est une marque du groupe FERRERO.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

EN 2025, réussir à devenir payant deviendra un critère de fiabilité et scindera violemment le net en 2, d'un côté le divertissement et son placement de produits (Tibo in Shape par exemple), avec un message simple et gratuit, de l'autre côté le sérieux des informations qui sont garantie de toute intrusion publicitaire, et pouvant encore toucher une cible restreinte et avec un parti pris payant, du financement participatif, du don... facilité par des technologies de micro-paiement immédiat désormais généralisé.

EN 2025, plusieurs scandales éclateront quand on découvrira que les entreprises du web payent les prestations de journaliste, de graphiste, monteur, réalisateur, cadreur... 5 fois inférieur au Smic horaire. Dans un contexte où le marché du travail restera un traumatisme générationnel, ces scandales apporteront encore plus de poids pour les modèles payants et le prix que l'on met derrière le travail et l'engagement accompli deviendra une valeur sociétale partagée. L'époque où les professionnels d'internet sur la précarité pour en exiger du bénévolat ou des piges à 1 euro est révolue.

2025 ce sont des sites et des WebTV gratuits rongés par le Brand Content, les contenus sponsorisés se partagent bien car sont de bonne qualité, mise à part leurs informations faussées par leurs tentatives d'influence publicitaire.

Les contenus gratuits non sponsorisés renoncent à toutes ambitions autres que de générer du flux, disant par la même au revoir à tout reportage sur un événement sportif, tout ressenti du journaliste sur l'événement, l'évolution de tel ou tel athlète.. pour mettre en avant juste des photos prises par les smartphones du public présent. **En 2025, le modèle du site payant se propage avec dynamisme, on trouve de nombreux sites payants sur des thématiques précises, donc le body fait partie. Le public a intégré qu'il faut payer, partager, discuter, valoriser le commerce local pour continuer à faire perdurer ce qui les font vibrer.** Les sites payants repositionnent la valeur CONFIANCE au cœur du Web. La communauté de rédacteurs, certains sites se regroupent pour faire valoir leur indépendance et leur ligne éditoriale, par une forme de Label, donnant ainsi beaucoup de valeurs aux entreprises du Net et donc auprès des annonceurs. Regrouper une communauté dynamique pour avoir de l'influence en quelque sorte.

Je me pose la question « si j'avais réussi en 2015, à anticiper l'internet du futur, finalement qu'aurais-je pu faire ? » si ce n'est choisir mon camp, dès à présent.

2025, seul devant mon écran, dans une situation qui me permet de réfléchir et d'écrire, je me pose la question « si j'avais réussi en 2015, à anticiper l'internet du futur, finalement qu'aurais-je pu faire ? » si ce n'est choisir mon camp, dès à présent.



**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



BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE EDITION 08-2015
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

KAI GREENE
IFBB PRO
Photo by Luca Alfieri

Photos Luca Alfieri **COURTESY DESIGN LA PHOTOGRAPHY**

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

BODYBUILDING-RULES.COM



**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

Sortez de la matrice!
épisode #10

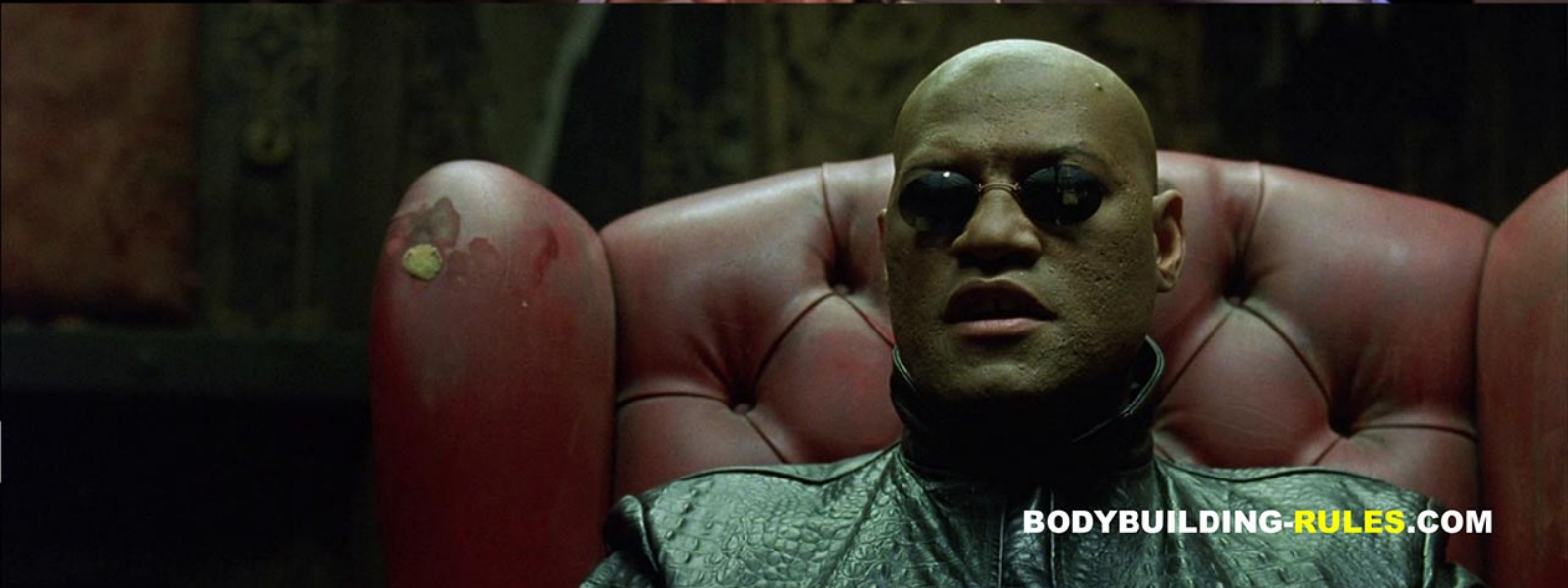


**Professeur Joyeux
contre
l'industrie agro alimentaire**

**f PROFESSEUR HENRI JOYEUX
CANCÉROLOGUE**
www.professeur-joyeux.com

1 H 10 MINUTES

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



BODYBUILDING-RULES.COM

SANTÉ PUBLIQUE !



Thierry Casasnovas
regenere.org



L'EAU DISTILLÉE, RÉPONSE DÉFINITIVE AUX QUESTIONS D'EAU !



*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

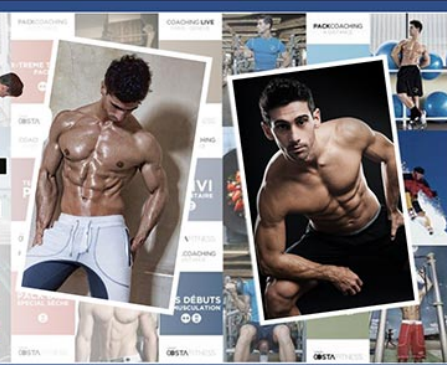
**TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION**



**100%
GRATUIT !**



DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



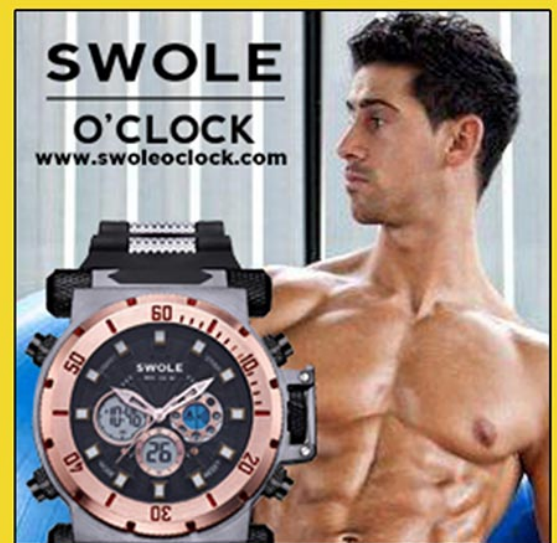
Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : **f**

WWW.DAVIDCOSTA.FR

COMPTER POUR PROGRESSER

L'IMPORTANCE DE LA RÉCUPÉRATION



Perdu dans la jungle des méthodes plus efficaces les unes que les autres et des bruits de vestiaires, vous êtes nombreux à prendre 1'30 à 2' de repos entre vos séries. Or selon les méthodes d'entraînement et les buts recherchés la récupération ne doit pas être la même pour obtenir un maximum de résultats. Notre expert musculation David Costa vous explique pourquoi il est important de contrôler ce paramètre aussi bien que le nombre de répétitions ou de séries !

POURQUOI VARIER SON TEMPS DE REPOS ?

Parmi les paramètres de la périodisation de l'entraînement, autrement dit de la variation de ses méthodes d'entraînements, nous retrouvons la gestion du volume de travail et de son intensité. Pour jouer sur le volume il suffit de moduler le nombre de séances, d'exercices, de séries et de répétitions.

Pour agir sur l'intensité, il faut varier la charge utilisée. Cette charge est associée, pour une meilleure gestion de l'intensité, à un % du maximum. Par exemple, travailler avec une charge qui représente 80% de son maximum. En fonction du % de charge, un nombre de répétitions maximales est connues approximativement ainsi qu'une dominante de travail telle que la force, la masse, le volume, la puissance, l'endurance de force.



**DAVID
COSTA**

**COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE**



Par exemple, à 80%, nous savons que selon le profil du sportif et sa spécialité, il sera capable de réaliser de 5 à 8 répétitions et qu'il développera sa force et sa masse musculaire. Selon les méthodes, force et masse notamment, vous chercherez à réaliser chaque série avec la même intensité, qualité, vous devez alors récupérer à 100%, or un temps de repos trop court ne le permettra pas. Alors qu'en travail de volume musculaire, la récupération est incomplète avec des temps inférieurs à 2' pour permettre une meilleure congestion musculaire mais cela est accompagné par une légère réduction de performance. Aucuns soucis, tout est question de finalité et d'objectif. Gérer son temps de récupération trouve alors tout son sens car c'est ce qui permettra de maintenir ou non l'intensité au niveau prédéfini et de conditionner votre capacité à réaliser à chaque série le nombre de répétitions prévues avec le poids fixé. C'est donc un gage de qualité pour vos séries et vos performances lors du travail de force en prenant des temps de repos entre 5 et 7'. Au contraire, avec un temps de repos insuffisant, vous risquez fortement de devoir réduire vos charges, et donc l'intensité de vos séries.

L'IMPACT DU TEMPS DE REPOS

Vous accordez un temps de repos de 30 secondes ou de 5 minutes après une série de musculation n'aura pas le même impact sur votre organisme. Cela touchera directement votre performance lors de l'effort suivant et plus précisément, la reconstitution de vos stocks d'ATP et de phosphocréatine (CP). Très simplement, l'ATP (adénosine triphosphate) est le seul carburant de la contraction musculaire. C'est sa dégradation qui donne l'énergie nécessaire au muscle pour se contracter. L'ATP peut se synthétiser par divers modes et notamment par les 3 filières énergétiques : aérobie (oxydative), anaérobie lactique (glycolyse anaérobie) et anaérobie alactique (ou appelé aussi ATP-CP). Cette dernière est celle principalement utilisée en musculation lors des efforts maximaux inférieurs à 8 secondes, par exemple une série de moins de 4 répétitions maximales. Votre ATP est présent en petite quantité dans vos cellules musculaires, il faut alors que votre organisme le produise au fur et à mesure de son épuisement lors des efforts. Ainsi la voie anaérobie alactique va permettre une restauration rapide de l'ATP grâce à la phosphocréatine mais pour un effort de 7 à 8 secondes maximum. Lors d'efforts plus long, les autres filières : anaérobie lactique et aérobie vont intervenir pour permettre la production d'ATP. A noter que la resynthèse de la phosphocréatine est directement liée au système aérobie et donc à la présence d'oxygène. Ne le négligez donc pas quand vous faites de la musculation car il vous permettra une meilleure récupération entre vos séries.

Ainsi, opter pour un temps de récupération après une série lourde en musculation de 30 secondes vous garantit une reconstitution de 50% de vos stocks de phosphocréatine, une récupération de 50 secondes pour environ 70%, 3' pour une restauration de 90% et le reste aux environs de 5 à 7'. Par conséquent, une récupération incomplète ne vous permettra pas de fournir un effort de même intensité lors de la seconde série. C'est pourquoi la gestion des temps de repos est fondamentale.

SWOLE O'CLOCK : VOTRE ALLIÉ AU LOOK D'ENFER POUR MESURER VOTRE TEMPS DE REPOS !

Notre coach sportif **David Costa** est convoité par de nombreuses marques. Dernièrement, il a été séduit par la marque de montres **SWOLE O'CLOCK** qui cartonne en ce moment sur les réseaux sociaux et qui regroupe dans sa team, des ambassadeurs de classe mondiale tel que Sergi Constance, Roger Snipes, Zac Aynsley et Antonio Pozo.

Les montres d'excellente confection ont un style baroudeur classe qui séduit !

David vous permet de profiter de **10\$** de remise sur votre montre avec le code **David10Swole**.

10 \$ de remise avec le code **David10Swole**



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



EXERCICE DU MOIS

DOS

Rowing à la poulie haute barre V
V-Bar Pulldown



Flex
WHEELER

BODYBUILDING-RULES.COM

LORENZO BECKER

ROAD TO

ARNOLD CLASSIC MADRID 09-2015



SUIVEZ LORENZO



GILLES COMBE & MARIA DIAS

REPORTAGE



VÉRONIQUE
DUCOS

« le savoir se communique à ceux qui veulent apprendre »

Je connais Gilles depuis 20 ans, nous faisons partie de la même génération de culturistes et avons souvent fait les mêmes compétitions. Il est indissociable de la grande Maria Diaz, sa partenaire de travail depuis toujours, avec qui j'ai eu l'honneur de concourir et qui est devenue mon amie.

Gilles, c'est un nounours, un athlète de 1m83 et un homme de grande valeur, une ligne extraordinaire associée à un très bel équilibre des masses. Son palmarès de 1992 à 2000 : 4 fois Champion et Vice-champion de France, vainqueur de 8 Grands Prix, Top dix aux Championnats d'Europe, tout cela dans la catégorie des + de 100Kgs !

Côté performances : Squat complet à 250Kg, Développé couché à 195Kgs.

En ce qui concerne Maria, c'est un autre gabarit : 1m60 pour, au départ, 49kgs ! mais avec un palmarès qui en laissera plus d'une rêveuse : Championne de France, Championne d'Europe, Vice-Championne du Monde !



Gilles a commencé comme pas mal de culturistes, influencé par les BD Marvel et leurs super-heros...pour lui, pas de doute, ils existaient vraiment et étaient culturistes ! avec un poids de corps de base de 63kgs, l'évidence était le Body Building ! ambitieux, mais déterminé il dit aujourd'hui que cette école de vie, de volonté, de discipline l'a forgé pour la vie entière.

Maria ne connaissait rien à la musculation...grâce au hasard, elle rencontre Gilles et il lui enseigne tout ce qu'elle doit savoir sur l'entraînement, la diététique, le dépassement de soi. Pour le reste, elle est séduite par les athlètes sur scène et s'emballe pour Frédérique Auchart, Veronique Gady...

Au départ, Maria et moi-même avons concouru sur la même scène en 1994 aux Championnats de France IFBB et croyez-moi, à l'époque il n'y avait qu'une seule catégorie pour les femmes et nous deux, avions l'air de jolies « crevettes »...Nous sommes parties concourir en WABBA qui nous proposait une alternative avec les Body-Fitness...

Pour Gilles, tout commence au « Jim Club » de Claude Grumeau, ancien athlète Inter, car pour Gilles, seuls les enseignements de « pros » sont valables, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui pour les jeunes athlètes qui savent déjà tout !

Il s'entraîne 6 jours sur 7 pendant dix ans et ne s'arrête pas plus d'une semaine...il progresse, mais se marginalise...tant pis ! Il ne se considère pourtant comme un Bodybuilder QUE LE JOUR OÙ IL GAGNE un grand prix toutes catégories devant des athlètes comme Fabien Gil et Pierre Perrier qui, à l'époque débutent aussi...

Maria, elle, enchaîne les places sur les podiums mais ça ne suffit pas. Elle pêche un peu par ses poses et sa présence scénique. Gilles lui impose alors une discipline spartiate...et en 1998, elle gagne tout !





En 1999, déçue par sa place de 4^{ème} totalement injustifiée au vu de sa forme exceptionnelle face à des concurrentes moins que prêtes devant elle, qu'elle avait déjà battu...et la valse-hésitation des juges sur les critères de jugement...elle décide à contrecœur de raccrocher les gants ! j'étais aussi là ce jour là et bien qu'ayant compris cette décision, j'en ai été très malheureuse car Maria aurait pu continuer bien au-delà...et enchaîner d'autres victoires...

Gilles, fait France, Europe...et se rend compte que les podiums ne seront pas pour lui. Il avoue que la période de prise de masse est difficile et celle de diète encore plus ! seul l'entraînement est un plaisir. Il stoppe sa carrière, continue l'entraînement et rêve toujours autant devant les beaux physiques des culturistes qu'il admire car « l'excellence est toujours admirable ! » Maria pousse son petit coup de gueule envers les jugements qui sont tellement aléatoires pour les filles que maintenant les catégories Fitness, Body-Fitness, Body (et bientôt Physique d'après ce qu'on entend) sont désertées parce que les féminines ne SAVENT PAS ce que veulent les juges (qui ne le savent pas eux-mêmes !)

Gilles, lui, pour son coup de gueule, parle des ces jeunes qui croient tout savoir ! il est halluciné par les entraînements actuels : discussions, rigolades, temps de repos infiniment longs, portables, intensité d'invertébrés, quarts de squats, barre à 20cm de la poitrine au développé couché...ces mêmes jeunes, fiers d'eux postent des vidéos sur les réseaux sociaux...une honte ! Gilles a son fitness depuis 25 ans...certains préfèrent l'expertise du copain qui a des haltères chez lui et s'entraîne depuis demain...ou les conseils idiots et contradictoires d'internet (les préparateurs ont tous le même problème en ce moment !)

Gilles se targue d'avoir, à son actif, des Champions, hormis lui et Maria : Fred Fabbi Champion de France Master, Thierry Taché Champion du Monde, Clément Jacquet Vice-Champion de France Junior 2014.....et beaucoup d'autres....



Gilles veut remercier tous les champions et personnes qui suivent ses conseils, lui font confiance et progressent. C'est une grande satisfaction pour lui...

Pour Maria, ce sport lui a beaucoup apporté d'un point de vue mental, mais aussi humain...elle a fait de belles rencontres comme son meilleur ami Gilles, mais aussi Vero Ducos avec qui elle a vécu des aventures uniques (je suis honorée de cette amitié qui dure depuis 1994), d'autres personnes tout aussi passionnées comme Emilio Sanchez par exemple.

Gilles et Maria pratiquent toujours notre magnifique discipline par pur plaisir, ils enseignent dans le Fitness de Gilles le Club « Easyform », et essaient de transmettre leur savoir et l'émotion que l'on peut ressentir par exemple, lorsque on vit, comme le raconte Maria, la première fois que Gilles a gagné un titre national, le grand prix de Rodez fait ensemble et l'article d'un journaliste du mag « Bodyfitness » qu'ils avaient eu ensuite...

Pour Gilles aujourd'hui, une autre bataille se livre, celle de la défense des animaux. Il est devenu végétarien mais ne veut pas faire de prosélytisme. La cause animale est devenue l'essentiel de sa motivation. L'acharnement à faire passer son message pour la condition animale n'a d'égal que sa foi en son métier de pro de la forme...les deux sont un sacerdoce !!!

Gilles est un pur, un idéaliste sans concessions, sans langue de bois, un vrai avec une vraie expérience !

Maria considère le Body comme faisant partie d'elle-même...et à ses détracteurs elle oppose un physique de rêve encore aujourd'hui ! a tous ceux qui lui disent qu'elle ne vieillit pas, elle répond qu'elle a souffert sous les barres, qu'elle a souvent eu faim, que les gens n'ont pas compris à l'époque, mais que pourtant la réponse est sous leurs yeux aujourd'hui !

Son message « si tu veux savoir qui tu es....fais du Body building ! »

Si vous passez par Riom, allez voir Gilles et Maria, vous en apprendrez plus qu'avec Internet....et votre copain aux haltères !



**MARIA
DIAS**



AVEC ALEX K.VIDEOS

L'ARME "ANTI-CATABOLISME" !



SUIVEZ ALEX K.VIDEOS



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**

L'été n'est pas terminé comme les américains disent c'est le temps de passer à la « second half » (2ème mi-temps) en quelque sorte .Effectivement , Août c'est le dernier mois pour profiter des grandes vacances avant de reprendre le travail. Un super programme à la rubrique de ce mois-ci avec entre autre une légende des arts martiaux, un présentateur TV mais aussi des célébrités dans le monde du fitness et bikini.

The summer isn't over yet, you bet is not ! It's half time! August will come to an end and everybody will get back to work . In this month column we will be talking with legend of martial arts but also host and fitness celebrities . Let's begin , shall we?

Jeremy **BUENDIA**

Narmi **ASSARIA**

Christie **MARQUEZ**



Je démarre avec un triplet car il est rare de les voir tous les trois ensemble au Gold's gym de Venice . J'ai eu l'opportunité de rencontrer Mr Olympia men's physique numéro 1 l'fbb Pro **Jeremy Buendia** entouré de deux top IFBB pro bikini **Narmin Assria** et **Christie Marquez** qui se préparent en ce moment pour la compétition prestigieuse de l'année " L'olympia " qui se déroulera en Septembre prochain.



I can tell you it is rare to see this triplet , these three l'fbb pro working out at the same time at the mecca. Indeed, it had to be the first time that I saw Mr Olympia winner 2014 l'fbb pro **Jeremy Buendia** who was surrounded by beautiful iffbb pro bikini ladies **Narmin Assria** and **Christie Marquez** wich by the way all three are training to step on the sage of the prestigious show of the year " The Olympia " wich would be held in September .says we 're gonna be see Morgan a lot near future.

Acteur, cascadeur écrivain, ancien catcheur Australien **Conan Stevens** que vous avez pu apercevoir dans la série Games of Thrones ne passe pas aperçu. Mesurant 2m16 cet ancien bodybuilder est une star en Asie. Il est connu pour ses rôles de films d'actions . Pour en savoir plus je vous invite à regarder son site officiel. www.conanstevens.com ainsi que son social network

Actor, Stunt man, writer, former Wrestler , Australian **Conan Stevens** who you may have seen in several movies such as the Hobbit but also in the popular tv show Games of Thrones is impossible to miss. Being 7ft1 this former Bodybuilder has quite a success as an action hero in Asia. If you wish to learn more about Conan , check out his official website. He 's also active on social network .www.conanstevens.com



Conan **Stevens**



California NEWS

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



Présentateur de télévision **Wayne Brady** a plus de talent que vous ignorez. Wayne est aussi un écrivain, un producteur, un acteur, un voice over, un 1005 artiste. C'est un personnage multi talents. On peut actuellement entendre sa voix sur la chaîne Disney dans la série "Sofia the first". En effet il prête sa voix au personnage "Clover".

American Host **Wayne Brady** has a lot more talents than peoples may not know. Wayne is also a writer, a producer, an actor, a voice over, ...that's what we call a 1005 pure truly artist. His voice can actually be heard on the hit tv show "Sofia the first" wich airs on Disney Channel. Wayne lend his voice to the character "Clover".

Wayne **BRADY**



Bonne nouvelle pour les fans du basketball Américain. Après s'être blessé gravement il y a presque un an, le #13 Basketteur **Paul George** a fait son retour avec l'équipe "Pacers". Il se prépare actuellement pour la prochaine saison. Paul vient de fêter ses 5 ans d'anniversaire au sein de l'équipe des Pacers.

Good news for the NBA Fans. After a long absence and an important injury the shooting guard/small forward #13 **Paul George** is back! Indeed he's currently training to come back strong for the next season. Did you know Paul has been with the Indiana Pacers for 5 years! Happy anniversary.

Paul **George**



Solomon **HILL**

Décidément ce mois-ci est parfait pour les adeptes du basket Américain. En effet, voici un deuxième joueur qui lui aussi évolue dans l'équipe des Pacers. Laissez-moi vous présenter un joueur montant dans la NBA portant le #44 **Solomon Hill** est en plein milieu de préparation pour la prochaine saison. Le saviez-vous Solomon a été sélectionné par les Pacers il y a 2 ans. Comme dirait les Américain, c'est un « newbie » (débutant) au sein de l'équipe.

Well, it is definitely the month for all the NBA fans as I'd like to introduce this young new comer NBA player who happens to play for the Indiana Pacers as well. Playing the position of small forward #44 **Solomon Hill** was drafted in 2013. He is also currently training for the next season. As American will say, welcome to the newbie!



California NEWS

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



Frank **DUX**

2 RVP100

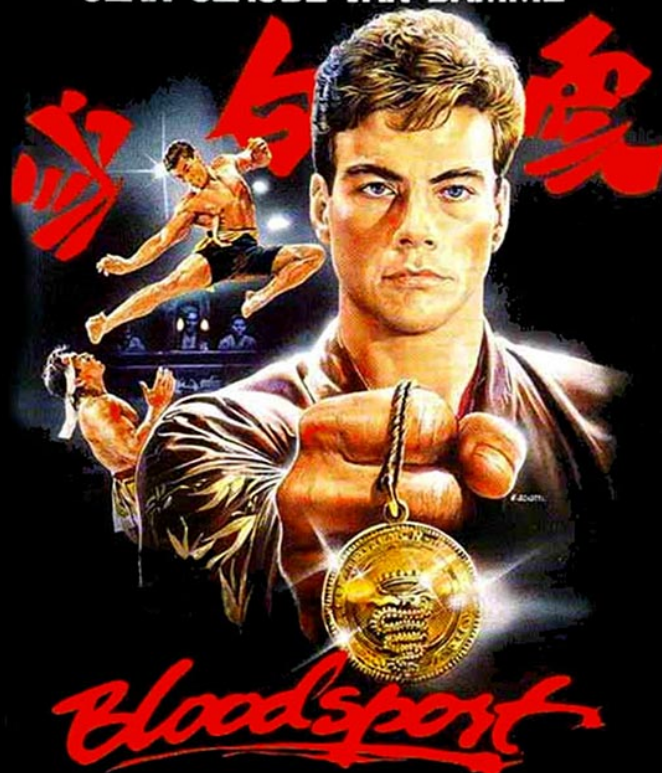
465

3

RVP100



JEAN CLAUDE VAN DAMME



Je clôture la rubrique de ce mois-ci par une légende des arts martiaux qui a inspiré l'un des plus populaire film de **Jean Claude Van Damme**, "**Bloodsport**". **Frank Dux** a été intronisé lors de la cérémonie « Masters of Hall of Fame » qui avait eu lieu le 8 juin dernier aux Etats-Unis. Cet honneur est prestigieux et son nom restera gravé dans l'histoire des arts martiaux.

I would like to finish off this month column by honored a martial arts legend who inspired one of the most popular **Jean Claude Van damme** 's movie "**Bloodsport**". Indeed **Frank Dux** wrote a book in 1966 wich was later around used to write the script for the movie. Congratulations to Mr Dux as he was inducted at the ceremony of the masters of hall of fame wich was held this past June. It is a prestigious recognition ,award that Frank Dux will be include in the martial art history.



Ainsi s'achève notre rubrique pour ce mois-ci, n'hésitez pas a me contacter sur facebook, twitter ou et Instagram pour me dire qui vous aimeriez que je rencontres ou bien parler dans le prochain numéro.

Sebastien Large



BODYBUILDING-RULES.COM

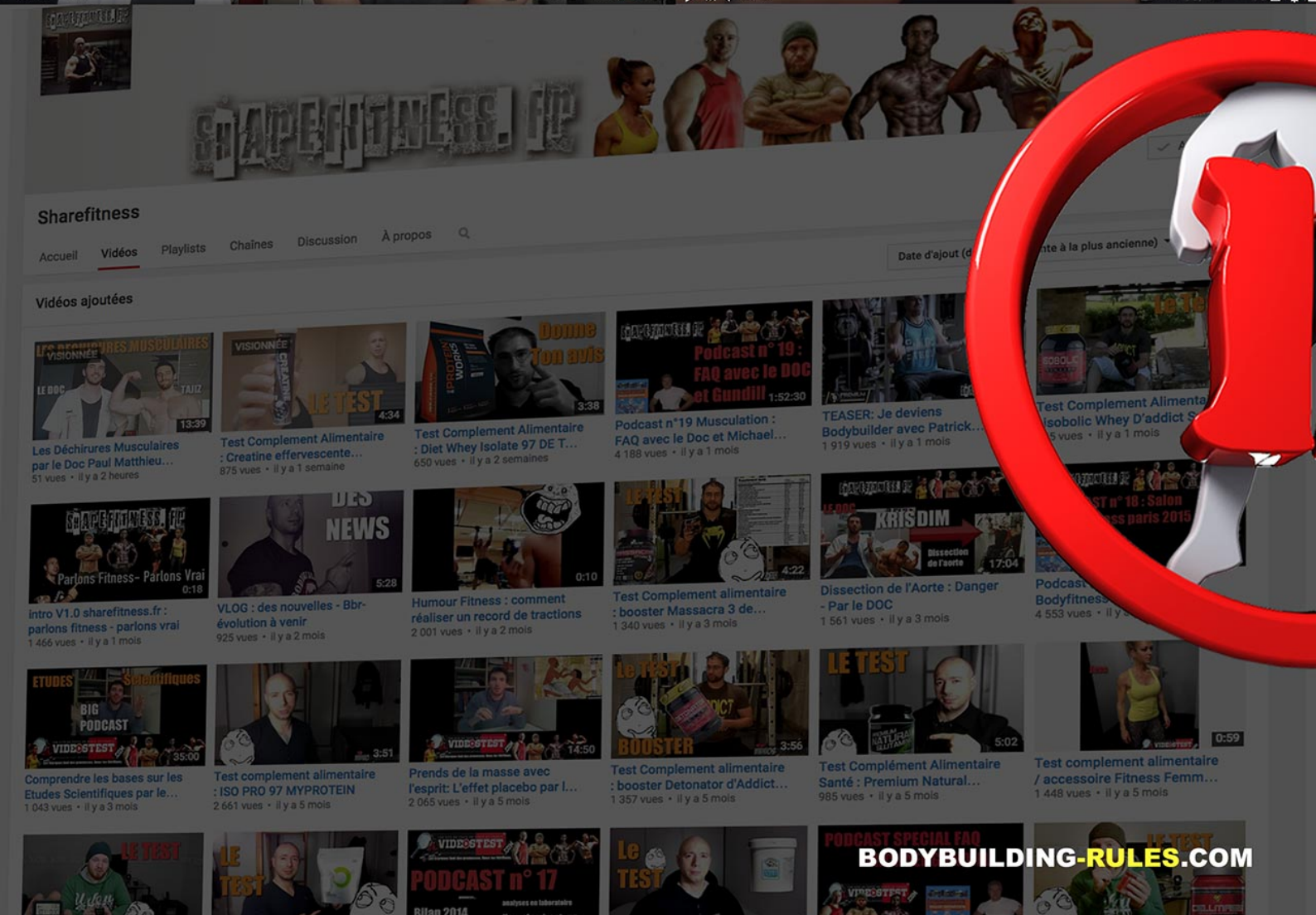


par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



LES DÉCHIRURES MUSCULAIRES

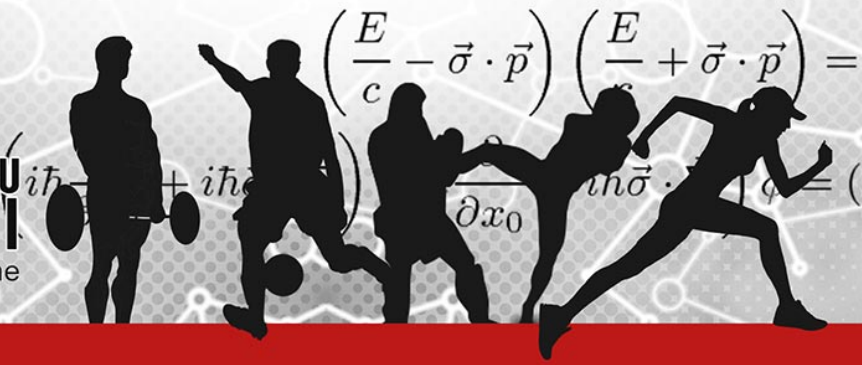
TEST COMPLEMENT ALIMENTAIRE : CREATINE EFFERVESCENTE



SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

L'INFARCTUS DU MYOCARDE



1^{ère}
partie

Il faut toujours commencer par une introduction, ce doit être une des rares choses que j'ai retenu de mes cours de français.

Encore que, les plus attentifs auront remarqué que mon premier article dans ce magazine n'en avait pas, et il a fallu qu'une certaine relectrice me signale que plonger d'emblée dans de l'anatomie indigeste n'était pas la meilleure façon d'accrocher ses lecteurs.

Alors pour vous donner l'eau à la bouche, les paragraphes suivants vont traiter d'une des maladies qui tue le plus de personnes chaque année, l'infarctus du myocarde.

Avant cela, il y aura bien entendu le rappel d'anatomie que vous aimez tant !

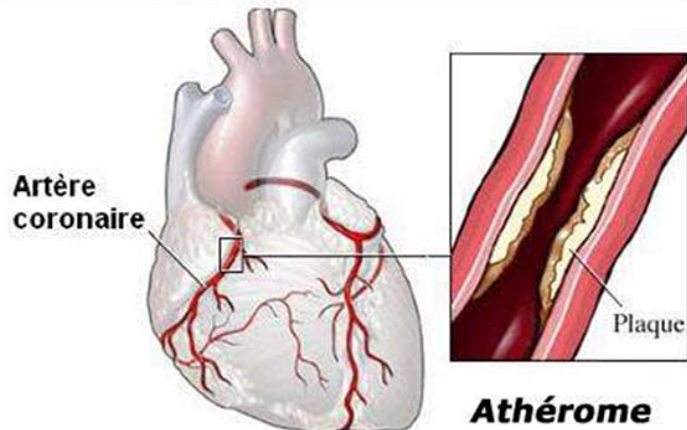
photos google images

1) VASCULARISATION DU COEUR

Le cœur est situé à l'intérieur du thorax, derrière le sternum, latéralisé légèrement à gauche. Il est constitué de 4 cavités séparées, comportant 2 oreillettes et 2 ventricules, à droite et à gauche. C'est du muscle cardiaque dont nous allons parler, le myocarde, qui constitue la plus grosse partie des parois. En grec, myos, c'est le muscle, et carde, le cœur. Son fonctionnement est celui d'une pompe, c'est en se contractant qu'il augmente la pression à l'intérieur des cavités cardiaques et permet d'assurer le débit sanguin. Cela peut sembler paradoxal puisque c'est lui qui contribue à envoyer du sang au reste du corps, mais le myocarde est vascularisé par des artères spécifiques afin de lui apporter des nutriments et surtout de l'oxygène. Il m'a fallu un certain temps pour comprendre ce détail. Après tout, dans les cavités cardiaques, il y a du sang, alors pourquoi ne puise-t-il pas directement dedans ce dont il a besoin ? Il y a deux raisons à cela, la première étant anatomique, due à l'endocarde, une sorte de membrane qui tapisse la face interne du cœur et ne permet pas d'échange. La deuxième, c'est qu'avec cette théorie, le cœur droit n'aurait pas d'oxygène. Pour ceux qui ont des vagues souvenirs des cours de SVT au collège, le sang du cœur droit n'est pas encore passé par les poumons et n'est pas oxygéné (rappelez vous, on le représente par la couleur bleue, comme les veines de votre avant bras). Le myocarde est donc un muscle qui a besoin de sang pour le nourrir, et il a donc ses artères personnelles, les coronaires. Elles entourent le cœur comme le ferait une couronne, d'où leur nom. Les coronaires naissent directement de l'aorte, juste après la sortie du cœur, pour revenir dans ce dernier.

L'insuffisance coronarienne, que nous allons voir ensemble comprend tous les problèmes de vascularisation du cœur, liés plus ou moins directement aux artères coronaires. Quand leur calibre se rétrécit, c'est l'angor, et l'infarctus survient lorsqu'elles sont totalement bouchées.

LA DOULEUR CORONARIENNE



La douleur coronarienne est typiquement décrite comme une douleur rétrosternale, c'est à dire ressentie derrière le sternum, à type de constriction ou de brûlure, et irradiant dans les bras et la mâchoire. Elle est plus ou moins intense selon le degré d'obstruction de l'artère, et n'est pas modifiée par le changement de position ou la respiration. Parfois, elle peut donner une sensation de blocage lors de l'inspiration. Toutefois, cette description n'est que rarement complète, et chez certaines personnes, notamment les diabétiques (à cause de l'atteinte des nerfs sensitifs), elle peut même être totalement silencieuse.

Certains patients pensant être trop bien informés, ne consultent que tardivement, car, pour les citer « la douleur n'irradiait pas dans les bras et la mâchoire, alors je me suis dit que ce n'était pas un infarctus ». Sans être hypocondriaque, faites attention.

L'INFARCTUS DU MYOCARDE



**SCIENCE
& SPORT**


**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

1) ANGOR D'EFFORT

Robert est un homme de 50 ans sans aucun problème de santé. Tout va bien pour lui, il travaille dans le bar sur la place du village, ne rate jamais l'apéro avec ses amis devant le match, et fume son paquet de cigarettes tous les jours. C'est un bon vivant et il admet ne plus avoir le ventre plat de ses 20 ans... Un dimanche où il marche dans le maquis pour chasser le sanglier avec ses amis, il ressent une violente douleur thoracique. Il prévient ses amis qu'il a mal à la poitrine et s'assoit par terre. Pendant qu'ils lui demandent ce qu'il lui arrive, un sanglier passe à côté, et ils se déconcentrent assez pour oublier de prévenir les pompiers... Entre temps, ces quelques minutes ont suffi pour que la douleur de Robert ne disparaisse. C'était un angor d'effort, aussi appelé angine de poitrine. Que s'est-il passé ?



Parlons des coronaires de Robert. Ses habitudes et son mode de vie les ont fragilisées, et celles-ci ont ce que l'on appelle de l'athérome. Concrètement, c'est une plaque de cholestérol plus ou moins accroché à la paroi de l'artère, et celle-ci diminue son calibre. Nous reviendrons plus précisément dessus au dernier chapitre. Au repos et lors des efforts physiques peu importants, le débit sanguin est suffisant parce qu'il y a assez de sang qui peut passer pour aller jusqu'au cœur. Le problème survient à l'effort, lorsque le débit n'est plus suffisant pour alimenter le cœur. En effet, à l'effort, les besoins périphériques des muscles (par exemple, les jambes si l'on monte une côte, ou bien le tube digestif après un gros repas –oui, c'est l'équivalent d'un effort !-) augmentent, et le cœur doit augmenter son effort pour « pomper » plus de sang vers la périphérie. Il a lui-même en conséquence besoin de plus de sang et d'oxygène pour se contracter, mais les coronaires qui sont obstruées ne peuvent pas lui apporter ce surplus. De plus, si des coronaires saines se dilatent pour augmenter le passage du sang, l'athérome altère les propriétés de la paroi et la dilatation n'est plus possible.

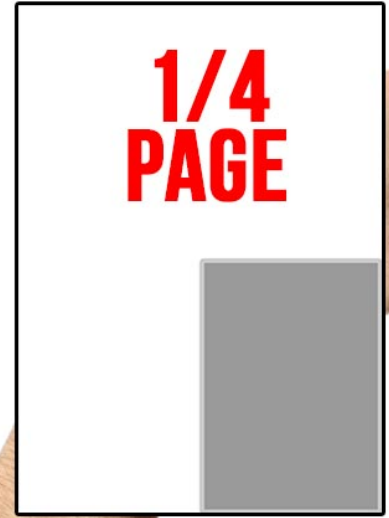
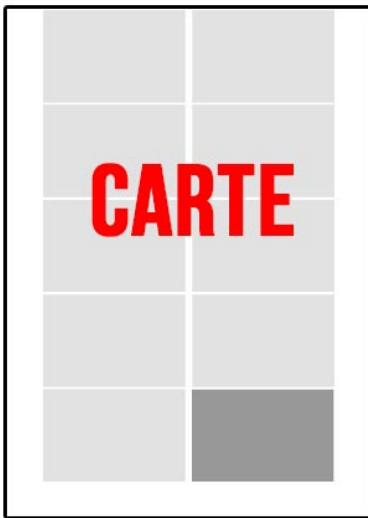
La douleur survient à cause de l'ischémie, c'est-à-dire le manque de sang. Les besoins en oxygène ne sont plus assurés pour le cœur, et le métabolisme anaérobie s'enclenche, avec production d'acide lactique. Si je parle de brûlure musculaire liée à l'acide lactique dans un magazine de bodybuilding, je pense que la plupart d'entre vous peuvent avoir une idée de ce dont il s'agit. Le muscle du cœur ne fait pas exception, et à l'arrêt de l'effort, l'oxygénation redevient suffisante et la douleur disparaît rapidement. Typiquement, la douleur revient pour le même seuil d'intensité de l'effort, et cède toujours en quelques minutes après s'être mis au repos.

Le mois prochain, nous verrons dans la 2^e partie de cet article la forme plus grave d'insuffisance coronarienne qui correspond à l'infarctus du myocarde, ainsi que les différents facteurs de risque conduisant progressivement à l'obstruction des coronaires, formant la plaque d'athérome. Rendez vous au prochain épisode !

**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

HÉRVÉ DEL CORSO

Bodybuilding champion



Photos **Eric RALLO**

BODYBUILDING-RULES.COM

MARC VOUILLOT

Photos de Jean François Nicolai

IL 'MAESTRO'



REPORTAGE
JEAN-FRANÇOIS
NICOLAI



UN WEEK END DE STAGE AVEC MARC VOUILLOT.

Le week end du 20 et 21 Juin dernier a eu lieu, au Pitbull Gym d'Ajaccio, un séminaire sur la Force avec le Maître Jedi du domaine, j'ai nommé l'infatigable Marc Vouillot. Merci à Marie Paule et Pascal Chomet pour nous avoir permis d'utiliser les locaux de leur club de boxe, ainsi que l'espace Musculation.

J'ai connu Marc Vouillot il y a 15 ans alors que je passais mon BEES HACUMESE. D'abord formateur, puis coach, c'est devenu un ami, mais surtout un Mentor, un père spirituel avec une certaine vision de la discipline, loin, très loin du côté commercial du monde du Fitness actuel. Athlète international, entraîneur international, Haltérophile, Culturiste à l'occasion, mais surtout Powerlifter, la Force, il connaît, la majorité des grands champions des années 80-90 étant passés par ses mains.

POURQUOI FAIRE VENIR LE COACH DES COACHS, LE MOZART DE LA FORCE ICI À AJACCIO?

Pour éclairer les lanternes de quelques passionnés en amenant une vision de la discipline autre que le « bullshit » commercial qu'ils ont l'habitude d'entendre au quotidien. Et surtout pour mettre en lumière une qualité physique INDISPENSABLE, mais souvent délaissée par manque de connaissances dans ce domaine.

SÉMINAIRE MARC VOUILLOT
PITBULL GYM
Fight Training Center / Avenue Col Blancamaria, chemin des Roseaux / 20090 Ajaccio

"LA FORCE"

PRINCIPES FONDAMENTAUX ET APPLICATIONS PRATIQUES

samedi & dimanche
20-21 JUIN 2015

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

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

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

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

20€ PAR PERSONNE POUR LE WEEK END

BODY GEAR AJACCIO

Visuel : Frédéric DELAVIER



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"

Un week-end passé à décrypter les différents mécanismes de la Force, qualité physique présente au quotidien et avec laquelle on interagit dès la naissance.

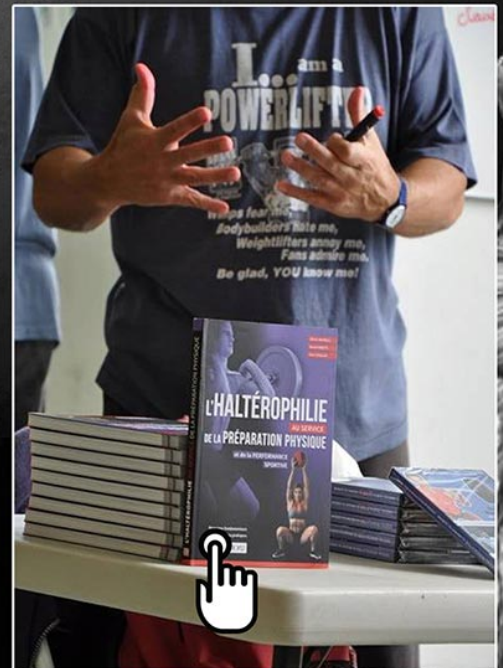
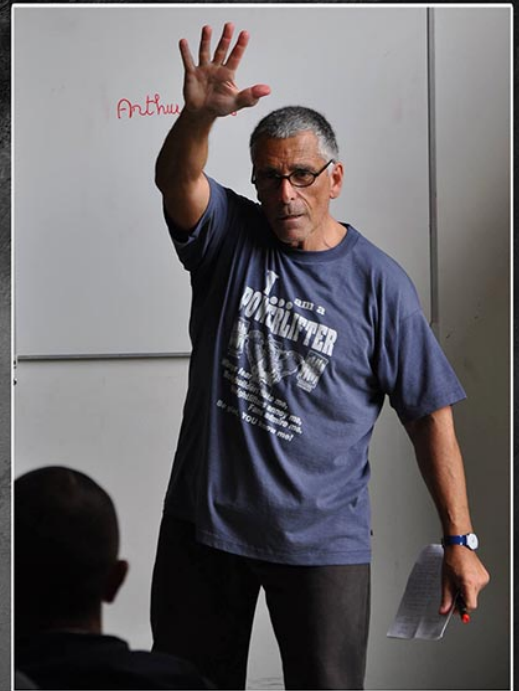
Il s'agit donc d'expliquer en quoi la Force va servir à tous les athlètes d'horizons divers, qu'ils soient culturistes ou Boxeurs, comment la planifier et l'adapter, et en quoi cette activité va même être bénéfique à Mr tout le monde en avançant en âge. L'aspect psychologique, physiologique, méthodologique, tout y passe dans la bonne humeur influée par le côté "showman" du Master. L'intégration de cette qualité physique dans la préparation culturiste et dans la préparation sportive est également abordée puisqu'était présenté également le livre "L'haltérophilie au service de la préparation sportive" (éditions Amphora). Au final un week end passé entre passionnés à décoder ce qu'est cette qualité physique nécessaire afin d'en retirer des bénéfices tant au niveau sportif qu'au niveau santé.

Un message en ressort:

La nécessité de devenir fort, pour être performant, mais aussi pour vivre mieux grâce à la culture physique, cette discipline aujourd'hui morcelée en diverses branches (force, haltérophilie, plastique...) mais qui au début, ne faisait qu'un.

Un regard pur, vrai, sans langue de bois, et une remise à niveau des compteurs sur un milieu pourri par le cinéma des pseudo coachs et autres pseudostars virtuelles en quête de « likes ».

A recommencer !



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

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photo by Patrick Masoni 
pix-art-photographie

Attention cet article est un peu brutal dans les propos, mais sachez que le but est de vous éviter de faire des erreurs. Les pertes de temps sont nombreuses lorsque l'on souhaite se transformer physiquement et aussi mentalement – oui lorsque l'on décide de transformer son corps, cela passe avant tout par le mental.

STOP AUX PERTES DE TEMPS !

La motivation qui va vous mettre le pied à l'étrier. Que ce soit un modèle inspirant, une critique qui vous a blessé ou bien tout simplement un désir profond de dire adieu à votre ancien corps que vous avez du mal à trainer dans les escaliers au quotidien, la motivation est de loin la plus positive des réactions qui va vous permettre de gagner le combat.

Le problème c'est lorsque l'on choisi de changer, on est curieux, curieux d'essayer des nouvelles choses qui pourraient nous permettre d'atteindre plus vite nos objectifs. Je vais vous éviter quelques erreurs fréquemment faites par les pratiquants.

LA SÈCHE EN MUSCULATION

Vouloir sécher sans faire de diète mais avec le meilleur brûleur de graisse en vogue dans l'industrie du fitness – ironie – mais parfois c'est la triste réalité. Il n'y a pas de pilule miracle, sauf si on pouvait trouver de la motivation en pharmacie. Sans diète, pas d'abdos dessinés, pas de cul sans gras ni de cuisse sans cellulite.

LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT POUR SE TRANSFORMER

Espérer un bon physique avec 3 séries de pompes tous les matins – ok le poids de corps c'est bien, mais en complément de la musculation – ou sinon de manière très intense avec une planification cohérente, intense et régulière et surtout une manière de surcharger petit à petit vos performances d'une manière ou d'une autre. (les élastiques sont peu coûteux et pratiques pour les adeptes du travail à domicile) La meilleure solution pour se muscler c'est de faire ce qui marche le mieux depuis des décennies, de la muscu avec des poids.



LA FRÉQUENCE DES REPAS EN MUSCULATION

Abandonner tout espoir parce que l'on ne peut pas respecter ses 6 repas par jour – C'est encore une bêtise qui place ceux qui peuvent dans la réussite et ceux qui ne peuvent pas dans l'échec, commencez par identifier vos besoins nutritionnels en fonction de votre fréquence d'entraînement et votre activité physique globale sur la journée, ensuite débrouillez vous pour manger les calories nécessaires sur le nombre de repas que vous pouvez faire dans la journée. Le plus important est de manger votre plus gros repas après votre séance de musculation. Oui c'est peut-être pas l'idéal, mais vous progresserez quand même, dans la réalité très peu sont ceux qui font 6 repas par jour, faites-moi confiance au moins pour ça.

LA MÉTHODE À SUIVRE POUR CHANGER SON PHYSIQUE

On me demande 10 reps, je fais 10 reps – alors oui encore une fois, il ne faut pas croire qu'il y a une formule magique. Si on donne un nombre de répétitions approximatif c'est tout simplement pour que le pratiquant comprenne que faire 1 rep ne suffit pas pour prendre du muscle et que faire un marathon sous une barre à squat non plus. Le but est que vous arriviez à ressentir que vous donnez tout ce que vous avez. Je sais qu'actuellement la mode c'est de ne pas en faire trop, mais quand même en tant que pratiquant naturel (car je pense que tu l'es si tu es ici) nous nous devons de donner une raison à nos muscles de se développer.

Aucune série n'est là pour faire joli, qu'elle soit longue ou courte il faut la terminer dans l'intensité. Poser une charge sans avoir forcé n'est ni plus ni moins qu'une pré-fatigue pour l'exercice d'après, quitte à être pré-fatigué, autant être intense pour que cette série soit productive pour le muscle. (voir mon programme entraînement et alimentation)

* sauf pour l'échauffement

Bien sûr il existe des centaines de méthodes pour vous faire progresser, la base restera votre motivation à en respecter une sur le long terme et ne pas baisser les bras quels que soient les résultats. Je mets à votre disposition des dizaines d'heures de vidéos conseils sur l'entraînement, la nutrition et le style de vie (voir la bibliothèque de vidéo).

Que la forme soit avec vous !

Sportivement

www.Fitnessmith.fr

Tu veux te transformer ? Rejoins les membres :
<http://fitnessmith.fr/membres-fitnessmith/>

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ 27 NUMÉROS DISPONIBLES
2883 PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !



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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN
SEPTEMBRE 2015



REPORTAGES
INTERVIEWS.....



FRANK ZANE
3X MR OLYMPIA

ENTRETIEN EXCLUSIF !



PHOTO PIERRE MAZEREAU

- **SPÉCIAL CHAMPIONNATS SUISSES ET CHAMPIONNATS DU MONDE WABBA INTERNATIONAL 2015**
- **POUR UN PHYSIQUE CLASSIQUE, UTILISEZ LE PULLOVER AU MIEUX !**

INTERVIEW
LAURENCE PIZZOCCHIA



Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

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



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

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

neos

BSA SHOP
Power & Bodybuilding

**PREMIUM
NUTRITION**
by PHILIPpe GOSLAIN

**TEGOR
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 :)*