

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 09-2015 - N°28

INTERVIEWS & REPORTAGES

Frank Zane
Mouss El Bakkouchi
Naturel Fitness Show
Championnats Suisses
et Monde WABBA
Laurence Pizzocchia
Sebastien Large
Claire Régnier

les
Training
de serge
Nubret

L'EAU

MUSCU &
PROTÉINE

LEG
DAY

LA PLANIFICATION

FRANK ZANE
3X MR OLYMPIA

ENTRETIEN EXCLUSIF !

Par Christophe Corion
courtesy Frank Zane photographs

REUSSIR
SON
RÉGIME
QUAND
ON EST
GOURMAND

EXPLOSER
ses biceps !

LE
SYSTÈME
NERVEUX

EXERCICE
LE PULLOVER



FREE - GRATUIT

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



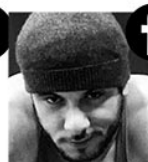
**MARCOS
DRAKE**
Reporter-cineaste
instructeur Art martiaux
Osteopathe - Naturopathe



**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

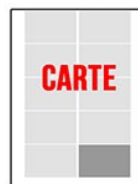
» cliquez sur les différents logos «



www.the-nutrition.com



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



***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°28



QUALITÉ VS QUANTITÉ

Quand on évoque la pratique sportive et l'alimentation, force est de constater que les débats sont très souvent contradictoires et il devient de plus en plus difficile de se faire une opinion fondée sur des arguments plausibles.

Avec l'avènement d'internet, il est vain de nier que nous avons accès à une quantité d'informations de plus en plus importantes. Mais c'est justement le revers de la médaille que je tiens également à dénoncer car cela devient parfois un « fourre-tout » qui ne tient aucunement compte des principes de bases élémentaires de la physiologie humaine.

L'ALIMENTATION

D'un côté, des comportements consuméristes, promus à grand renfort publicitaire et marketing, de l'autre des extrémistes suceurs de cailloux ...

Comment faire la part de choses et retirer la substantifique moelle de toute cette multitude d'informations mise à portée de « clic » ?

Quand on me pose la question, il me plaît à résumer ma pensée de cette manière :

« **L'IMPORTANT N'EST PAS LA QUANTITÉ DE NOURRITURE ABSORBÉE, MAIS BEL ET BIEN LA QUALITÉ DE CETTE DERNIÈRE ET VOTRE CAPACITÉ DIGESTIVE** ».

J'ai souvent fait l'erreur de « trop m'alimenter » par « peur de manquer » sans tenir compte de manière objective de ce que je pouvais réellement assimiler.

Actuellement, dans le cadre du maintien de mon poids corporel et de son amélioration esthétique (sans parler des progrès en force), j'ai pratiquement divisé ma ration calorique journalière par 2 ! Et j'en retire chaque jour les bienfaits ! bizarre... ? et pourtant cela fonctionne... pour moi !

Je développerais « le pourquoi du comment » dans un prochain podcast car l'individualisation de ma démarche peut servir de base réflexion, voir d'exemple, mais n'être en aucun cas « la » marche à suivre pour tout le monde !

LA PRATIQUE SPORTIVE

En cette période de rentrée souvent propice « aux bonnes résolutions », on veut parfois aller trop vite, trop fort et surestimer ses capacités réelles voir son potentiel génétique à force de vouloir reproduire les entraînements de stars olympiennes vus ça et là sur youtube ou bien dans des magazines hégémoniques américain !

Pourtant, l'effet yoyo ou la stagnation voir régression.. Vous connaissez ? Blessures et inflammations diverses et chroniques vous tiraillent et mine votre en train ?

Là encore, il serait bon de réviser sa copie et comprendre de manière pragmatique et rationnelle, qu'il suffit parfois d'observer une attitude relevant du bon sens pour progresser et éviter ce genre de phénomènes négatifs cités plus haut.

Maîtriser son mouvement, l'angle de travail, la vitesse d'exécution sont autant de paramètres qui seront seuls juges pour savoir si vous pouvez mettre plus lourd.

Je m'adresse ici au pratiquant(e) lambda et à tout ceux et celles qui désirent vraiment progresser.

Que « **LA QUALITÉ PLUTÔT QUE LA QUANTITÉ** » devienne votre leitmotiv et vous mène progressivement vers l'objectif physique et de santé que vous vous êtes fixé et que vous êtes en droit d'espérer !

« *Que la fonte soit avec vous !* »

Eric R.



En couverture **FRANK ZANE**
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 28^{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 09-2015 - N°28

100 % LÉGENDE !

FRANK ZANE

photo Pierre MAZEREAU

1 couverture mag bbr n°28

2 destockage !

5 preface

6 sommaire

7 actualité

10 calendrier compétitions

11 frank zane

19 les bodybuilders

21 le pullover

25 old school physiques

26 santé publique

30 force athlétique

35 naturel fitness show

40 sponsor wanted

42 podcast francis bentatto

43 championnats wabba

46 coaching scenique

50 conseil de coach

53 la recette de my

54 sebastien large

60 mouss el bakkouchi

61 laurence pizzocchia

64 christophe gonnet

65 bodybuilding rules

66 california news

70 fond ecran bbr

71 claire regnier

75 sharefitness

77 science et sport

81 exercice du mois

82 remerciements

83 coaching sportif

86 conseils de pros

88 musculation et fitness

91 leg day !

92 magazines bbr

93 le mois prochain

94 faire un don

#BBRnews

DEVIL

R.I.P

**BAITOLLAH
ABBASPOUR**

11 MARS 1978 – 25 AOÛT 2015



PHOTO BY KEVIN HORTON

#BBRnews

MORGAN ASTE FAIT SENSATION À LOS ANGELES

par Eric RALLO



Aucun complexes à côté du Mr Olympia 2008, Dexter Jackson (à gauche) et Matthew Evans (à droite)



Morgan avec le champion et coach René Mème

Pour son 2^e voyage consécutif au Gold GYM de Venice en Californie, notre Strongman et champion de France de Bodybuilding ! **Morgan Aste** colosse d'1.92m pour plus de 150kg ne passe pas inaperçu !!

Athlète du team FAVRE, Morgan est entraîné depuis de nombreuses années par **René Mème** qu'il n'est plus nécessaire de présenter !

Un duo performant qui vise les plus hauts sommets à commencer par le NPC FIT WORLD à Culver City le 5 septembre (USA) ! Bonne chance MORGAN ! Affaire à suivre...

BODYBUILDING.COM Starkey STOPS BLEEDING
Hearing Is Our Concern

FERRIGNO LEGACY

MARIE PIERRE RIPERT «ON THE ROAD AGAIN»

Autre déplacement sur le sol américain pour notre grande championne française ! **Marie Pierre Ripert**, concourra le 20 et 21 Novembre prochain à Palm Springs (Californie) à la 2^e édition du **LOU FERRIGNO LEGACY**

«Good luck Mary ! » 🙌

Photo Olivier Ripert

#BBRnews

**ERIC FAVRE SPORT GAMES
AU CANADA !**

**1^E PLACE POUR
MICHEL VOSSIER !**



Photographie non identifiée - contactez nous pour le rajouter

Toutes nos félicitations aux athlètes français et particulièrement à l'incroyable grand champion **Michel Vossier**, Vainqueur du toutes catégories ! Un Master qui concourt en sénior !!

A noter que vous retrouverez prochainement MICHEL dans votre magazine BBR au travers d'une interview signée par notre collaboratrice **Cécilia Marconato** !

THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol

Luiz Zaire

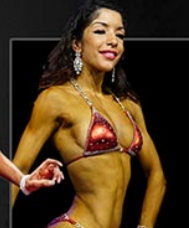
Charles Barbe

Hervé Costa

Frédéric Facila

Malie Ludivine

Claire Regnier



CALENDRIER – COMPETITIONS

2015



ARNOLD CLASSIC EUROPE MADRID
25-27 SEPTEMBRE

MUSCLE MANIA FRANCE
03 OCTOBRE

NATUREL FITNESS SHOW
10 OCTOBRE

OPEN DE ST PRIX
21 OCTOBRE

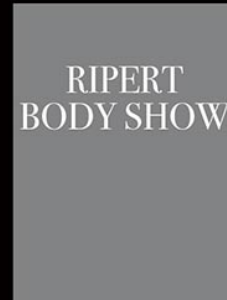
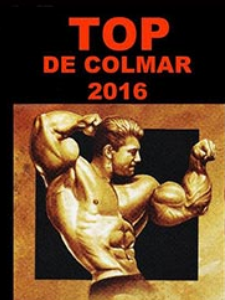


GYM AND CO
14 NOVEMBRE

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

FRANK ZANE

MR OLYMPIA 1977, 1978, 1979



INTERVIEW
CHRISTOPHE
CORION

Photothèque Frank Zane

LA LÉGÈNDE PARFAITE

Frank Zane a remporté par trois fois Monsieur Olympia à une époque où l'esthétisme et la symétrie étaient les principales qualités pour l'obtention du titre majeure. Dans l'histoire du bodybuilding l'évocation du nom de Frank Zane est synonyme de perfection physique. Grâce à ses proportions parfaites et sa condition physique exemplaire Frank remporta de nombreuses victoires sur des concurrents beaucoup plus lourd et massif que lui. En quête permanente de la perfection ce triple Monsieur Olympia sculpta son physique jusqu'au moindre détail. Aujourd'hui à presque 73 ans Frank est toujours en super forme et continue de s'entraîner. Retour dans le passé pour les anciens et découverte d'une des plus grandes légendes de notre discipline pour les plus jeunes. Rencontre avec l'un des plus beaux fleurons que le bodybuilding ait connu

Photo Pierre Mazereau

CHRISTOPHE CORION

BONJOUR FRANK, TOUT D'ABORD JE TENAIS À TE REMERCIER D'AVOIR ACCEPTER MON INTERVIEW. C'EST RÉELLEMENT UN GRAND HONNEUR POUR LES LECTEURS DE BODYBUILDING RULES. PEUX TU NOUS PARLER DE TES DÉBUTS EN MUSCULATION ?

FRANK ZANE

J'ai commencé l'entraînement dans les années 50 en effet un jour je suis allé à la boutique d'articles de sport local et j'ai acheté un ensemble d'haltères réglables. Je m'entraînais tous les jours après l'école dans le sous sol de la maison. Mon père était vraiment en colère, car il estimait que si je désirais avoir des muscles il y avait d'autres méthodes comme couper l'herbe par exemple. En deux semaines, je voyais mes muscles éclataient partout sur le haut de mon corps. Je me suis immédiatement acheté des T-shirts moulants et j'étais fier du travail accompli ! Je faisais essentiellement un travail de base et lorsque je suis entré en dernière année de lycée, je pesais environ 77 kilos.

Je faisais du squat en travaillant jusqu'à 3 séries de 10 répétitions avec environ 140 kilos. Je me suis beaucoup intéressé à l'haltérophilie ce qui m'a permis d'augmenter ma puissance. Les gens pensaient que j'étais bizarre car je ne buvais pas d'alcool et ne fumer pas comme la plupart des habitants du nord - est de la Pennsylvanie. Il y avait beaucoup de concours de force dans les années 60 et je n'avais aucun intérêt pour les sports d'équipe comme le Basketball et le football donc je me suis concentré sur le training et mes études. Mon premier concours s'est déroulé en 1960 et j'ai terminé 3ème chez les juniors à Mr America.

Ce fut mon troisième trophée après avoir fini premier dans ma classe au lycée puis lorsque j'ai reçu une bourse d'études et le dernier étant en culturisme.

CHRISTOPHE CORION

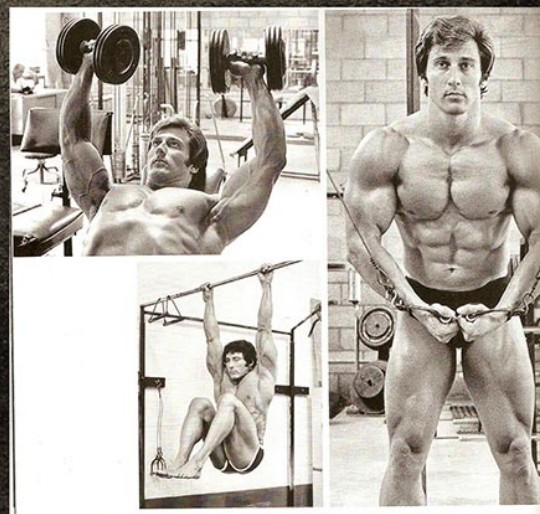
PEUX-TU NOUS PARLER DE TON ENTRAÎNEMENT LORSQUE TU ÉTAIS COMPÉTITEUR ?

FRANK ZANE

Dans les années 70 tous les compétiteurs s'entraînaient 6 jours sur 7 et deux fois par jour.

Je faisais des séries de 6 à 12 reps et je m'étais beaucoup entre les séries afin de maintenir une très bonne congestion. Au niveau de l'alimentation rien de très original avec beaucoup de protéines et je diminuais mes hydrates à l'approche de la compétition.

Il n'y a pas de véritable secret pour être en forme le jour « J », il suffit de bien s'entraîner à longueur d'année puis d'être strict sur la nutrition à l'approche de la compétition.

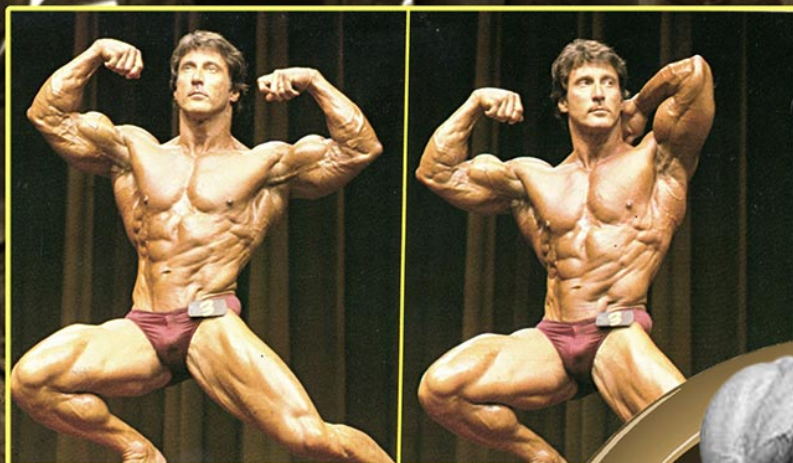


CHRISTOPHE CORION

QUELS SONT TES PRINCIPAUX TITRES DE CULTURISME?

FRANK ZANE

Mes plus grands titres sont IFBB Mr. America et M. Univers 1968 en battant Arnold Schwarzenegger; IFBB M. mondial 1969; Nabba amateur de M. Univers 1970, Nabba Pro Univers 1972, M. Olympia 1977, 78, 79.



CHRISTOPHE CORION

EN 1980 CHRISTINE ET TOI, VOUS OUVREZ LE ZANE HEAVEN À PALM SPRINGS PEUX TU NOUS EN PARLER PLUS PRÉCISEMENT ?

Christine et moi avons comme projet l'ouverture d'une salle de gym à Palm Spring parce qu'il n'y en avait pas dans les années 1980. Mais après vérification des locations disponibles et des loyers nous avons décidé de ne pas ouvrir de salles.

A la place nous nous sommes mariés car s'investir dans un tel projet nécessite de passer plus de douze heures par jour et cela 7 jours sur 7 donc nous ne voulions pas nous engager sur un coup de tête.

Puis Christine est venue avec cette idée: «Il n'y a pas de pénurie de gymnases en Californie, mais il y a un manque d'information sur la façon de s'entraîner et de se nourrir correctement Pourquoi ne pas ouvrir un centre d'apprentissage de culturisme à Palm Springs? »



Zane Heaven était né. Nous avons acheté un petit hôtel, remodelé deux chambres dans une salle de gym, puis rajouter quatre chambres d'hôtes, piscine, sauna, jacuzzi, et enfin une dernière salle pour les séminaires. Du Jeudi midi à lundi midi, nous avions jusqu'à huit personnes par session. Nous avons eu nos premières sessions en 1981 voila pourquoi je n'ai pas participé à l'édition 1981 de Mr Olympia. Je me suis quand même entraîné pour les éditions 1982 et 1983 dans ma salle de gym Zane Heaven. Je n'avais pas beaucoup de matériel mais juste ce qu'il fallait pour me préparer de façon satisfaisante.

Nous avons travaillé à Zane Heaven de 1981 à 1988 puis acheté l'ancien domaine de Cary Grant dans la proximité Old Movie Colony. C'était une grande maison méditerranéenne au milieu d'un lot de deux hectares. Nous l'avons restauré et nous y réalisons des séminaires.

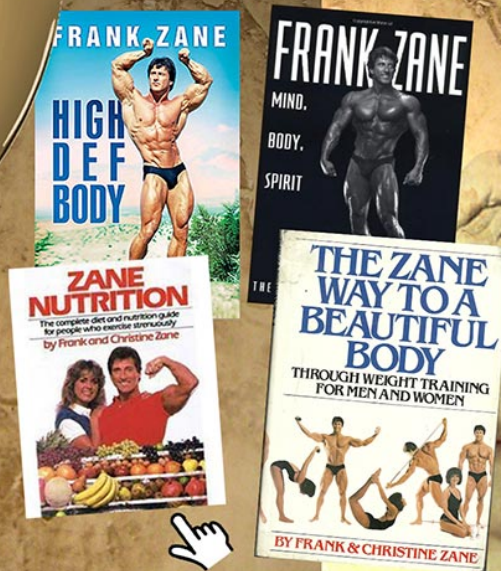
Lors de ces différents séminaires nous présentions notre nouveau programme Zane expérience. Nous avons arrêté en 1998, après avoir vendu l'installation et déménagé à San Diego où nous exerçons actuellement des cours

CHRISTOPHE CORION

COMBIEN DE LIVRES AS TU ÉCRIS DANS TA CARRIÈRE ?

FRANK ZANE

J'ai écrit 6 livres (Zane Way to a Beautiful Body 1979, Super Bodies in 12 weeks 1981, Zane Nutrition 1983 ; Fabulously Fit Forever 1992, High Def Body 2010 ; Symmetry 2012, Let's Grow 2014.) et de très nombreux articles pour les différents magazines .



Frank avec sa femme Christine

CHRISTOPHE CORION

COMBIEN AS TU RÉALISÉ DE COUVERTURES ET D'INTERVIEWS ?

FRANK ZANE

J'ai perdu le compte depuis toutes ces années !.(rires)

CHRISTOPHE CORION

LE MENTAL EST ESSENTIEL POUR LA PRATIQUE DU BODYBUILDING QU'EN PENSES TU ?

FRANK ZANE

Tout vient du mental nous sommes ce que nous pensons. Nous utilisons la méditation pour éclairer notre esprit et visualisé le succès dans nos entraînements et aussi façonner notre corps. Le Bodybuilding est une discipline extrêmement difficile à l'approche du jour J et sans un mental à la hauteur vous ne pouvez pas réussir



C.C : QUELLE FUT TA PREMIÈRE COMPÉTITION ?

F.Z : Je me suis classé 5ème sur 50 compétiteurs au Mr.Open Novice en 1960 à Emmaus en Pennsylvanie.

C.C : QUAND ES-TU PASSÉ PRO IFBB ?

F.Z : Lorsque j'ai concouru pour la première fois à Monsieur Olympia j'étais encore employé comme professeur de mathématiques à temps plein dans les écoles publiques en Californie . Ainsi je n'étais pas réellement professionnel jusqu'à ce que je me retire de l'enseignement en 1977 et que je remporta Mr Olympia.



Z A N E
F R A N K
THE ART OF MUSCLE



C.C : COMBIEN DE FOIS AS TU PARTICIPÉ À MR OLYMPIA ?

F.Z : J'ai eu la chance de totaliser dix participations.

C.C : QUELLE EXPÉRIENCE GARDES TU DE TES PARTICIPATIONS À MONSIEUR OLYMPIA ?

F.Z : Ma plus belle victoire restera à tout jamais celle de 1979. Cette année là j'avais rajouté presque 5 kilos de muscles en plus et je pesais presque 89 kilos avant le concours. Ce fut ma meilleure condition. J'ai passé le dernier mois seul dans mon gym personnel à Palm Beach afin de m'entraîner, manger, prendre des bains de soleil, méditer, et courir. Je vivais comme un moine dans un monastère, en répétant continuellement mes affirmations jour et nuit afin d'évincer toutes pensées négatives ainsi j'atteignais un état mental parfait le jour de la compétition. J'avais réellement gagné. La combinaison de mes 89 kilos avec une incroyable définition musculaire au delà de mes espérances et un posing parfait me feraient gagner et cela j'en étais sûr. Cela ne faisait aucun doute dans mon esprit. J'avais déjà remporté la victoire et ce n'était guère difficile de savoir que je serai le meilleur. Je devais juste m'entraîner tout en continuant à maintenir ma forme.

C.C : POURQUOI AS TU PRIS TA RETRAITE SPORTIVE À 41 ANS ?

F.Z : J'avais besoin de subir une opération chirurgicale à l'épaule et j'avais d'autres projets à réaliser. De plus les athlètes devenaient de plus en plus massifs et cela ne correspondait plus à l'image que j'avais du bodybuilding. Je ne voulais pas entrer dans une course à la masse.

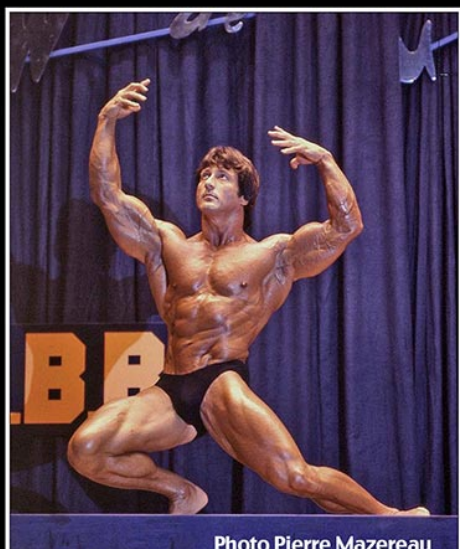


Photo Pierre Mazereau

Z A N E
F R A N K
THE ART OF MUSCLE



BODYBUILDING-RULES.COM

C.C : COMMENT PEUT ON EXPLIQUER QUE TU N'AIS REMPORTÉ QUE TROIS TITRES À MONSIEUR OLYMPIA ?

F.Z : J'aurai pu remporté le titre six fois notamment en 1976 (ce fut l'une de mes années où j'étais le plus musclé) 1980, 1982 ou 1983, mais bon je suis extrêmement satisfait de mon parcours dans l'épreuve reine de notre sport.

C.C : QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR EN COMPÉTITION ?

F.Z : Chaque victoire à Monsieur Olympia représente un souvenir inoubliable.

C.C : QUE PENSES TU DU BODYBUILDING MAINTENANT ?

F.Z : Aujourd'hui il n'y a plus d'équilibre entre la symétrie et les proportions, il n'y a que la taille des muscles qui est importante. La majeure partie de mes plus anciens fans aimerait voir la période de l'âge d'or du bodybuilding des années 70.

C.C : SI TU ÉTAIS COMPÉTITEUR MAINTENANT AURAS TU UNE CHANCE DE GAGNER AUTANT DE TITRES ?

F.Z : Difficile à dire personne ne le sait beaucoup de choses ont changé.

C.C : QUELLE EST TON ACTIVITÉ ?

F.Z : Je m'entraîne trois fois par semaine, je réalise des séminaires afin que je puisse partager mon expérience, j'écris des livres et des articles dans des magazines trimestriels de bodybuilding.

C.C : EST IL POSSIBLE D'ÊTRE COACHÉ PAR FRANCK ZANE ?

F.Z : N'hésitez pas à consulter mon site www.franckzane.com vous pourrez y trouver tous les détails.

FRANK ZANE

Date de naissance : 28/06/1942

Taille : 1.75 m

Poids : 84 kg

Divers : professeur de mathématiques et chimie pendant 13 ans.

Titulaire d'un Masters II en psychologie expérimentale.

Palmarès :

1962 Mr Keystone / 1965 Mr Sunshine

state / 1965 Mr Univers taille

moyenne / 1966 - 1967 et 1968 Mr

America / 1968 Mr Univers / 1970 Mr

Univers NABBA / 1971 et 1972 NABBA

Pro Mr Univers

Monsieur Olympia :

1972 : 4^{ème} place en -90 kg.

1974 : 2^{ème}

1975 : 4^{ème}

1976 : 2^{ème}

1977 - 1978 - 1979 vainqueur

1980 : 3^{ème}

1982 : 2^{ème}

1983 : 4^{ème}

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

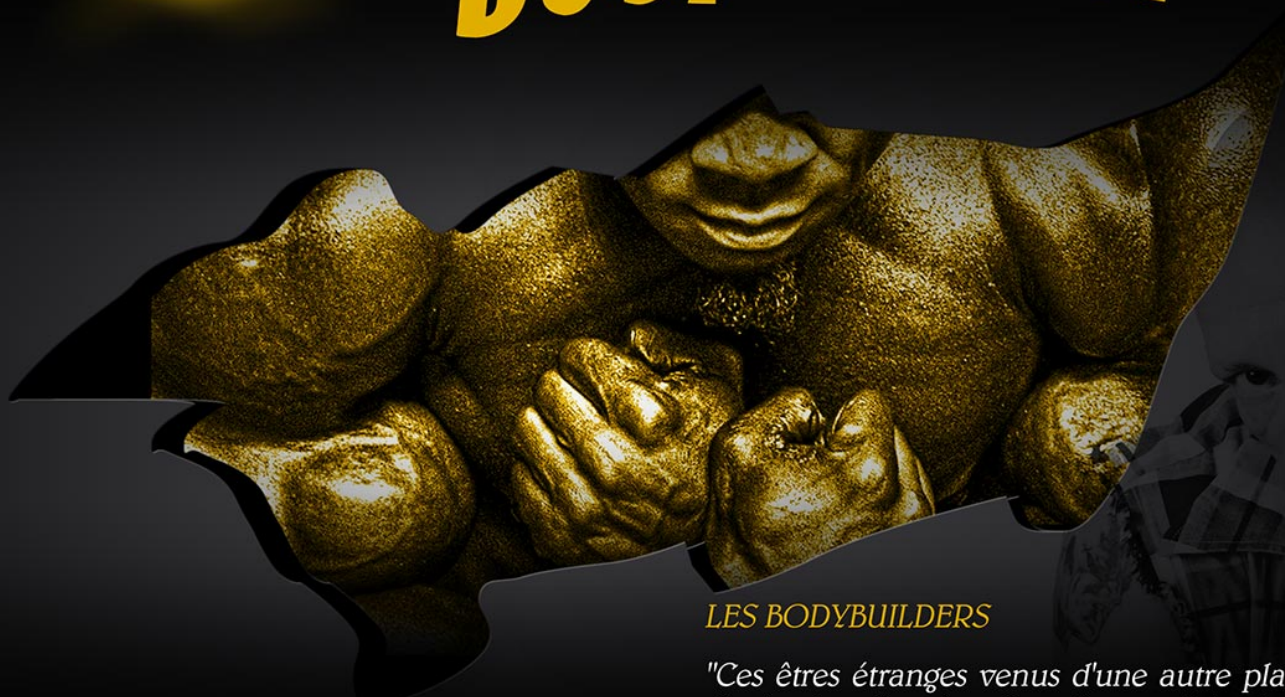
Service client | Réponse sous 8 H | Garantie 2 ans
Devis gratuit | SAV rapide | Livraison rapide

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES



LES BODYBUILDERS



BernarDDato's
f Totems

LES BODYBUILDERS

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

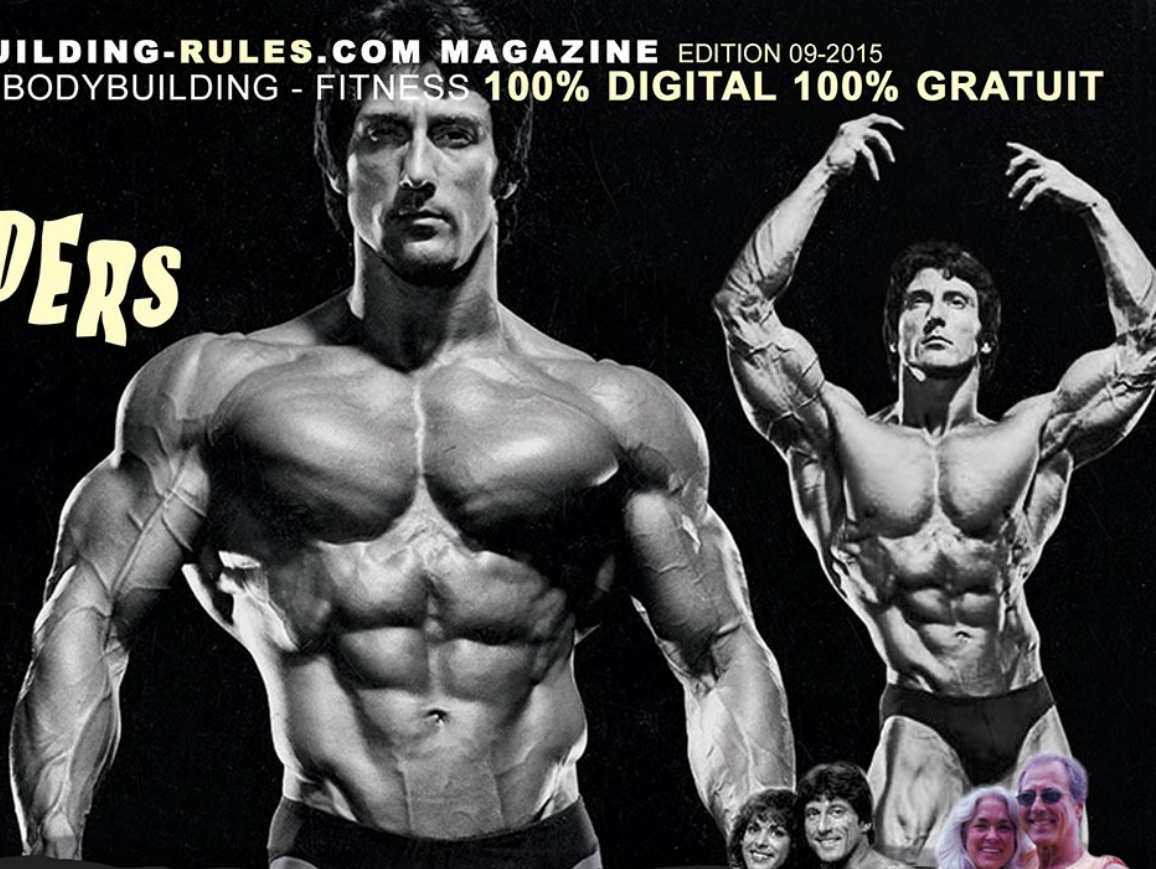


COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM

LES BODYBUILDERS

BernardDato's
Totems #12



La signature de Frank ZANE

Professeur de mathématiques, il travaillera sa plastique.
Musculature, inspiration, visualisation,
En corrigée ou en statique, sous un regard ascétique,
Il signera Frank ZANE, d'un « Z » qui veut dire ZEN.

Pas le plus gros, pas le plus lourd,
Mais il connaît tous les arcanes,
Alors croyez-moi if you can,
Bras levés et déhanché,
Il inventera le détaché,
Qu'il signera Frank ZANE, d'un « Z » qui veut dire ZEN.

La perfection n'est pas de ce monde. La ligne parfaite n'existe pas.
Mais...

... Homme moderne qui va
Puiser chez les Antiques.
Emotion esthétique
Assurée.

Lorsque sur scène il s'exprime,
Il inventera la ligne sublime,
Qu'il signera Frank ZANE, d'un « Z » qui veut dire ZEN.

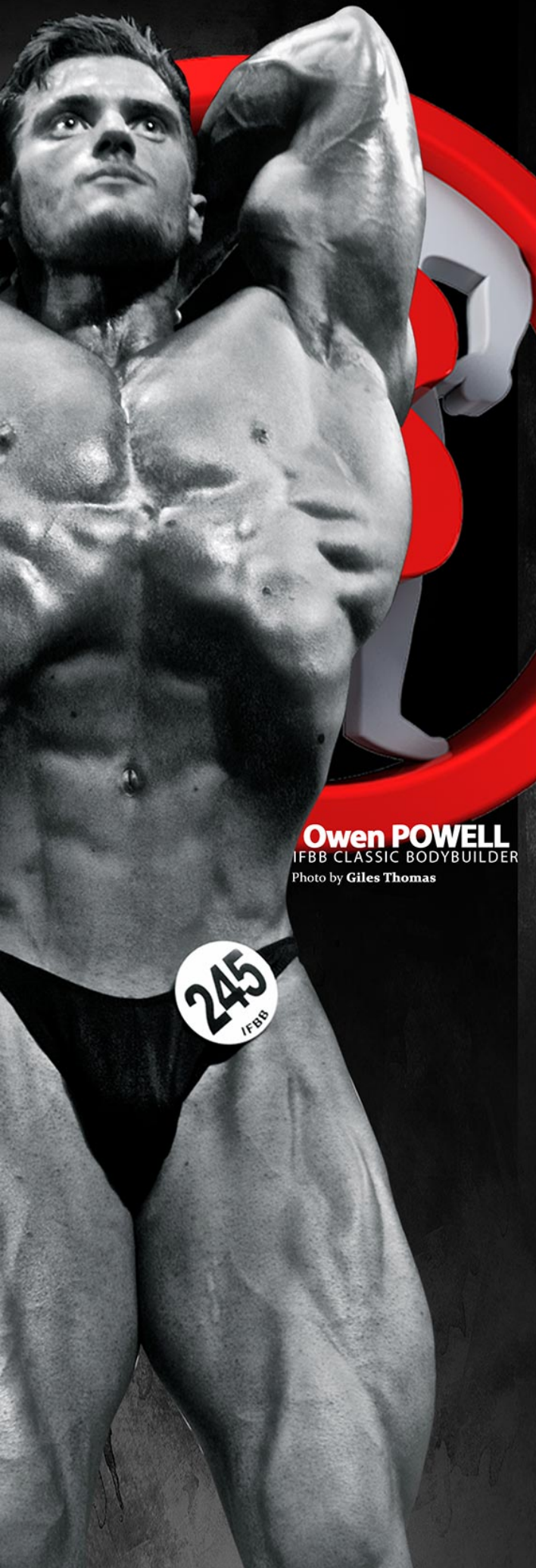
Homme tranquille et réfléchi,
Aidé de ses adversaires amis, Arnold, Franco,
Lou et les autres,
Il progresse, il s'élève, se bonifie comme le vin,

Enfin il frôle le divin.
77, 78, 79, sur les planches du Mr. « O »,
Les juges et les fans le plébiscitent,
De toutes les parades il est le hit,
ZANE signe d'un « Z » qui veut dire ZENith.

Il a vieilli aujourd'hui. Les rides creusent. La peau se relâche. Les muscles faiblissent. Et le cheveu blanchit. Mais la magie surnaturelle de son être inspiré et généreux, émane toujours du costume impeccable, comme une lumière dans l'ombre des plis ténébreux. Et les posters de sa beauté éternelle, pour les dédicaces,
Son constamment sous presse,
Et quand les fans le pressent,
Il reste ZEN, et signe d'un « Z » qui veut dire ZANE.

BernardDato





Owen POWELL
IFBB CLASSIC BODYBUILDER
Photo by Giles Thomas

POUR UN PHYSIQUE CLASSIQUE, UTILISEZ LE PULLOVER AU MIEUX !



Reportage
**PAUL
JAMES**

Si vous avez lu et apprécié l'interview d'**Owen Powell**, Classic Bodybuilder et UKBFF champion aux courbes très classiques, alors vous avez probablement encore plus apprécié l'article sur le Vacuum publié dans le numéro du mois de juillet. Un des critères majeurs définissant un physique classique est une taille fine s'élargissant vers des deltoïdes massifs et équilibrés par l'intermédiaire de larges grands dorsaux. Développer ses grands dorsaux est donc un enjeu majeur pour nous, or le seul exercice d'isolation pour les grands dorsaux est le mouvement du pullover.

À la lecture des deux articles précédents, et si vous êtes attirés par l'essence même du bodybuilding, alors vous avez peut-être eu envie de réintégrer dans votre programme cet exercice parfois oublié, souvent critiqué et presque toujours craint qu'est **le pullover**.

La question de savoir si oui ou non, en fonction de notre âge, nous pouvons développer notre expansion thoracique par cet exercice est un sujet controversé qui ne sera pas discuté ici. Cependant, nous pouvons tout de même évoquer un fait : il y a une différence entre l'augmentation physique des dimensions de la cage thoracique et l'amélioration de la posture qui, en se tenant plus droit, le torse sorti, les épaules basses et en arrière, permet de présenter une cage thoracique en apparence développée mais surtout ouverte et en place. Cette amélioration de la posture est un des effets bénéfiques d'un bon programme de musculation, tonifiant la musculature, assouplissant la chaîne postérieure souvent raide et renforçant des muscles stabilisateurs comme le grand dentelé et les rotateurs des épaules. À ce titre, le pullover, bien effectué est bénéfique et n'a pas reçu son surnom de « squat du haut du corps » pour rien.

Le mouvement du pullover ne se limite pas à l'emploi d'un haltère sur, ou en travers d'un banc. Voici trois façons différentes de réintégrer ce mouvement old school dans votre programme :

1. LEG DAY FINISHER :

25 Breathing Squats + 25 Breathing Pullover + 10 Vacuums Tenus + 10 Vacuums à Répétitions



Nous avons vu, dans l'interview d'Owen Powell, comment le pullover pouvait être utilisé pour améliorer son vacuum. On prend un haltère relativement léger – l'objectif n'est pas le poids ici mais plutôt la sensation d'étirement en bas du mouvement – et on ajoute une rétraction abdominale (ou **vacuum**) lors de la phase excentrique du geste.

Marquer une pause en bas du mouvement permet de profiter pleinement de l'étirement procuré par l'exercice.

Veillez en bas du mouvement à laisser vos épaules basses et en arrière sans les laisser se rapprocher de vos oreilles.

On peut parfaitement imaginer enchaîner une série de **25 Breathing Squats (1)** suivi de **25 Dumbbell Pullover** avec un poids relativement léger, pratiqué en perpendiculaire d'un banc pour travailler sur sa cage thoracique mais aussi sur le contrôle de son diaphragme.

Poursuivez vos efforts en terminant par une série de vacuums pratiquée comme expliqué dans l'article du mois de juillet et vous vous offrez un excellent travail d'assouplissement thoracique, de posture et de contrôle du diaphragme.



Faites par exemple 10 Vacuums Tenus : genoux au sol, mains sur les cuisses, tenez le vacuum aussi longtemps que votre souffle vous le permet raisonnablement, relâchez l'abdomen puis inspirez. Faites ensuite 10 Vacuums à Répétitions : genoux au sol, main sur les cuisses, expirez pleinement et enchaînez plusieurs vacuums de suite (sans les maintenir) jusqu'à ressentir le manque d'air, relâchez alors doucement l'abdomen avant de réinspirer.

1 Les Breathing Squats sont des Back Squats classiques, où on se limite à charger la barre de son poids de corps ou moins et où l'emphase est plus sur la respiration durant l'exercice que sur combien vous pouvez soulever. Une fois éloigné du squat rack, la barre en position sur les trapèzes, expirez complètement et inspirez aussi profondément que possible. Après trois inspirations, squatez et expirez en remontant. Répétez ce schéma pour 10 répétitions puis passez à 4 inspirations pour les 10 suivantes et 5 inspirations maximums sur les 5 dernières.

**POUR UN
PHYSIQUE
CLASSIQUE,
UTILISEZ
LE PULLOVER
AU MIEUX !**



2. BACK WORKOUT :

Nautilus Pullover



L'exercice du Pullover sur machine fut introduit en tout premier par Nautilus en 1970 avec la machine Nautilus Pullover. Elle est tout bonnement fantastique et est décrite, par le grand **Mike Mentzer**, comme "one of the best machine in the world". C'est un exercice qu'on ne peut simplement pas remplacer par un autre. Mais comment faire si votre gym n'a pas cette formidable machine ? L'avantage du **Nautilus Pullover** est qu'elle offre une tension constante sur la totalité du mouvement: de la phase d'étirement maximum lorsque les coudes sont situés près des oreilles, à la phase de contraction maximum des grands dorsaux lorsque les coudes sont légèrement derrière le buste. L'inconvénient du **Dumbbell Pullover** est que, du fait de la gravité et des principes d'entraînements aux poids libres, il n'est efficace que dans la partie haute du mouvement en fournissant une bonne résistance à l'étirement. Cependant il ne permet de maintenir une tension musculaire que sur la moitié de l'amplitude disponible. Comment faire alors, pour contourner ce problème ? La solution consiste à supersetter le Dumbbell Pullover avec le **Far Rope Pullover** (tirage bras tendus à la poulie haute en se positionnant relativement loin de la poulie, aussi appelé **Straight-Arm Lat Pulldown** en anglais). En effet, en pratiquant ce superset, vous pourrez faire travailler votre muscle sur la totalité du mouvement. Le Far Rope Pullover offre une résistance de la moitié haute du mouvement de pullover, là où nous perdions peu à peu la tension avec l'haltère, jusqu'au bas du mouvement en contraction maximum. Utiliser une corde permet de gagner en amplitude en faisant passer les mains légèrement derrière le corps alors qu'elles resteraient bloquées devant avec une barre droite. Ensuite, plus vous vous positionnerez loin de la poulie, plus l'angle que feront vos bras avec le câble sera proche de 90° en bas du mouvement ce qui vous donnera une résistance maximum lors de la phase de contraction intense. Enfin, vous avez deux options pour pratiquer ce superset : dans un cas vous étirez fortement le grand dorsal (et la portion longue du triceps) en premier – il sera alors capital de s'échauffer correctement en veillant notamment à bien lubrifier l'articulation de l'épaule – et dans l'autre, vous travaillerez d'abord le muscle dans sa portion raccourcie avant de le solliciter sous sa forme la plus allongée au Dumbbell Pullover (ordre que je préfère personnellement).

3. BACK WORKOUT :

Pré-fatigue des grands dorsaux Far Rope Pullover + Pulldown



Photos Google images auteurs non identifiés

Une autre façon intéressante de pratiquer le pullover est de l'utiliser en pré-fatigue des grands dorsaux. En particulier si c'est un des exercices du début de votre séance de dos. Il n'est pas nécessairement recommander de commencer par le Dumbbell Pullover qui a pour but de travailler sur la phase d'étirement et si vos muscles, tendons et articulations mis en jeu dans ce geste ne sont pas suffisamment chauds et souples, vous risquez de vous blesser facilement. Aussi, en début d'entraînement, je recommande d'utiliser le Far Rope Pullover qui permet de travailler en maintenant une contraction forte dans les grands dorsaux ce qui est excellent pour bien démarrer la séance. Vous pouvez effectuer ce mouvement seul puis enchaîner sur un tirage vertical ou bien supersetter les deux pour bien cibler et épuiser vos grands dorsaux. Le principe de la pré-fatigue est de supersetter un exercice d'isolation (Rope Pullover ici) avec un exercice polyarticulaire (Tirage Vertical) afin de dépasser l'échec musculaire en recrutant d'autres muscles qui assisteront le muscle ciblé, déjà épuisé. Cet enchaînement est excellent pour ceux qui souhaitent particulièrement cibler leurs grands dorsaux et donc qui veulent se rapprocher d'un physique plus classique. La technique d'intensification qu'est la pré-fatigue permet notamment de ne pas se retrouver limité par les muscles secondaires sur des exercices de base. Prenez l'exemple des biceps pour les tirages ou tractions supinations lors de la recherche de l'épuisement des dorsaux.

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



OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

THIERRY PASTEL



BODYBUILDING HALL OF FAME

Photos Pierre Mazereau



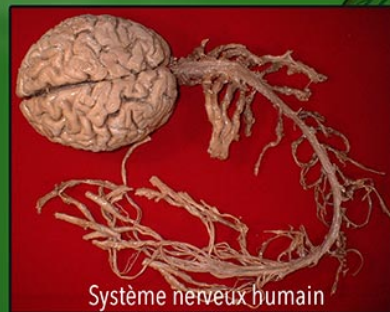
SANTÉ PUBLIQUE !



Thierry Casasnovas
regenerere.org



NOTRE 1^{er} SYSTÈME



Système nerveux humain

LE SYSTÈME NERVEUX

Quand on s'intéresse à la santé en général, il faut toujours considérer des ordres de primauté. On parle souvent d'états de santé déficients par défaut de production d'hormones, carences minérales, acidification de l'organisme, empêchement de multiples fonctions...

On oublie souvent de mentionner, ce qui, à mes yeux, est de loin le premier système, le plus important du corps... Il s'agit du système nerveux.

Qu'est ce qui fait la différence entre un mort et un vivant sur le plan physique? C'est le système nerveux...

Un corps mort possède toutes ses glandes et organes encore intacts. Et pourtant ceux-ci ne produisent plus les hormones et les neurotransmetteurs escomptés.

La raison en est simple, le système nerveux n'est plus fonctionnel...

On oublie souvent qu'à la base de tous nos processus physiologiques, que ce soit digestion, assimilation, utilisation, métabolisation, élimination, construction tissulaire, construction musculaire... Il y a le système nerveux. Sans lui, aucun de ces processus n'a lieu. Le système nerveux et le système glandulaire fonctionnent évidemment main dans la main, mais force est de constater que le premier à tendance, dans notre société, à conditionner le fonctionnement du second. **Pourquoi y a-t-il tant de désordres dans notre vie? D'abord parce que nous sommes épuisés, chroniquement épuisés, de naissance...**

La raison en est simple, nos rythmes biologiques de repos et d'activités, ont été perturbés et malmenés dès notre plus jeune âge.

Dès notre plus jeune âge, nous a été imposé un rythme de réveil, indexé sur des nécessités de scolarisation, qui ne prennent absolument pas en compte les besoins spécifiques de l'enfant. Des lors une «dette de sommeil» s'installe...

Cette dette de sommeil ne fait que s'alourdir au fur et à mesure de la scolarité, non seulement le mode de vie sédentaire, à l'intérieur (donc privé de soleil et nous verrons l'importance de ce facteur juste après), auquel nous ajoutons quand nous sortons de l'école une nécessité de défovement bien compréhensible qui nous amène tard dans la nuit...

À l'adolescence la situation est encore pire. Les contraintes exercées par la journée demandent «à ce que nous nous rattrapions le soir.»

OUI MAIS LE SOMMEIL DANS TOUT CELA ? OUI MAIS LE REPOS DANS TOUT CELA ?

LE CORPS HUMAIN FONCTIONNE COMME UN COMPTE EN BANQUE.

Nous pouvons nous permettre de grosses sorties si nous avons des grosses entrées. Hors nous gérons notre compte en banque d'une manière bien hasardeuse. Premièrement nous ignorons complètement quel est le crédit encore disponible. Nous feignons de ne pas voir les indicateurs. Deuxièmement nous ne nous accordons pas les temps suffisants pour que notre compte se regarnisse. Qu'est ce qui est propice à la régénération du système nerveux? Le repas d'abord est avant tout. Le respect des cycles de sommeil; le soleil, la paisibilité et la quiétude, le massage et le touché empathique, et sur le plan alimentaire, principalement les fruits cueillis mûrs et chargés d'énergie solaire et els légumes crus ... Si vous reprenez cette liste, il est facile de se rendre compte que le mode de vie moderne met à mal la plupart de ces impératifs. Nous vivons à l'intérieur coupés du soleil avec un rythme de vie qui ne laisse pas assez sa place au repos et une exaltation de l'hyper activité. La lumière artificielle perturbe complètement nos rythmes de sommeil et le développement actuel pousse à l'individualisme et à la séparation plutôt qu'au communautarisme et au contact.

L'INFLUENCE DE LA LUMIÈRE ÉLECTRIQUE N'EST PAS À NÉGLIGER. En effet on sait très bien que la glande pinéale produit une hormone nommée la mélatonine, hormone du sommeil, en rapport avec l'intensité lumineuse. De fait si on ne coupe pas le lumière on aura beaucoup plus de mal à s'endormir ensuite. Il suffit de faire l'expérience de couper son compteur un soir et on voit immédiatement le sommeil arriver beaucoup beaucoup beaucoup plus tôt.

Notre système nerveux est donc épuisé, mais alors quelles conséquences et particulièrement quelles conséquences pour les sportifs? Quand le système nerveux est épuisé, tous les processus du corps sont ralentis, absolument tous! Que ce soit en terme de digestion, d'assimilation, de croissance ou d'élimination, rien ne fonctionne «normalement». C'est pour cela que j'insiste autant sur la régénération du système nerveux. Et c'est pour cela aussi que nous voyons une telle épidémie de pathologies qui ne cesse de grandir avec l'épanouissement du mode de vie basée sur les écrans, la sédentarité et la vie à l'intérieur. Autant de facteurs délétères pour le système nerveux. Pourtant la solution est proche, à portée de main...



- SOMMEIL
- MASSAGE
- SOLEIL



Je parle souvent du régime «SMS» Sommeil, Massage, Soleil. En tout premier lieu, point n'est besoin d'aller chercher des solutions extrêmement compliquées pour répondre à la fatigue et à l'épuisement du système nerveux. Ces trois facteurs sont essentiels et à eux seuls peuvent rétablir la situation.

Souvent le sommeil est difficile à rétablir dans un premier temps, l'état inflammatoire du corps étant tellement important que jamais le corps ne se met en repos. C'est l'insomnie chronique qui apparaît avec l'âge.

La glande thyroïde ne s'arrête jamais de fonctionner car il y a un état inflammatoire chronique dans le corps qui nécessite en permanence des processus de régulation, d'élimination et de lutte contre l'inflammation. il nous reste alors à jouer sur les deux autres facteurs ; massage, soleil et j'ajouterai alimentation...Afin de rétablir le premier S, le sommeil.

Le massage, l'exposition au soleil et bains de soleil dans des quantités physiologiques, et une alimentation globalement anti inflammatoire sont vos meilleurs alliés pour non seulement régénérer le système nerveux, retrouver le sommeil, et surtout, normaliser toutes les fonctions de l'organisme. Etant donné que le système nerveux intervient dans toutes les fonctions de l'organisme. Une alimentation anti inflammatoire c'est bien sur une alimentation massivement basée sur les fruits et les légumes crus.

Il n'est pas question ici de faire de l'absolutisme ou du dogmatisme. L'essentiel du message c'est d'augmenter de façon drastique la quantité de fruits et légumes crus dans son alimentation, des fruits et des légumes de qualité biologique, locaux, chargés de micros nutriments. Les seuls, en terme alimentaire, à même de diminuer l'état inflammatoire du corps. L'exposition au soleil, le bain de soleil, est aussi un levier sur lequel on joue trop peu. Pourquoi croyez vous que les gladiateurs s'entraînaient en plein soleil ?

Pour recharger leur système nerveux mis à mal par l'intensité des entraînements. Il en est de même pour les épuisés de la vie moderne, ceux qui ne parviennent pas à prendre du poids ou du muscle, ceux qui n'éliminent plus et qui sont pris de douleurs articulaires ou rhumatismales, pour tous ceux qui présentent la moindre pathologie. Et pour les autres c'est le meilleur préventif. Que ce soit pour s'entraîner, ou pour simplement se reposer, l'exposition aux rayons solaires progressifs, adaptée au corps et dans les limites du ressenti agréable, constitue à vrai dire la meilleure recharge d'énergie que l'on puisse imaginer. Le soleil normalise toutes les fonctions corporelles et en particulier le sommeil. Je vais faire un dernier cas du massage, le massage est un outil thérapeutique extrêmement puissant dont on ignore souvent la portée.

Il a été ainsi démontré que des personnes soumises à des stress importants, dans lequel le système nerveux sympathique (le système lutte ou fuite) était prédominant, ne pouvaient sortir de cet état de stress chronique que grâce aux massages. Vingt minutes de massage tous les jours pendant trois semaines suffisent à aider une personne qui est bloquée dans une situation de stress endogène, et lui permettre de passer dans un système calme/contact caractéristique du système nerveux parasympathique.

Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique sont les deux branches du système nerveux autonome, le système nerveux sympathique répondant à la nécessité d'action, le système nerveux parasympathique répondant à la nécessité de repos, réparation, élimination. Nous vivons dans un monde de vie qui nous pousse en permanence du côté sympathique... stimulation, exaltation, sollicitation, il est aisé de comprendre qu'en appuyant toujours du même côté de la balance il ne peut y avoir qu'un déséquilibre.



SNC

Encéphale

Moelle épinière



SNP

Nerfs crâniens

Ganglions

Nerfs spinaux

Le massage est LE moyen idéal pour rétablir cette balance. Alors voilà autant de leviers sur lesquels nous pouvons jouer pour rétablir un état de santé déficient, pour améliorer nos performances, pour améliorer notre récupération, ou pour tout simplement prévenir ce que d'aucun nomme le vieillissement.

Orienter notre mode de vie de manière à ce qu'il soit « neuro-nervo-régénérateur », régénérateur du système nerveux.

Cela demande certainement à faire pas mal d'aménagement, et peut être partir à contre courant...Mais comme le disait Coluche : « ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison... »

Force est de constater que notre mode de vie actuelle nous conduit directement à un état d'épuisement qui est totalement préjudiciable et à terme ingérable. Il est essentiel désormais de s'orienter vers des modes de vie régénératifs, qui laissent la part belle au soleil, au repos, aux processus de réparation typiques du système nerveux parasympathique, et enfin rationaliser les dépenses en rapport avec les entrées.

Quand je parle de mode de vie régénératif, il est important de mesurer le challenge que cela représente pour l'humain...Tous les systèmes naturels sont régénératifs tandis que aucun système humain crée jusqu'à présent ne l'est...Il est temps d'un changement de paradigme !



**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

Sortez de la matrice!
épisode #10

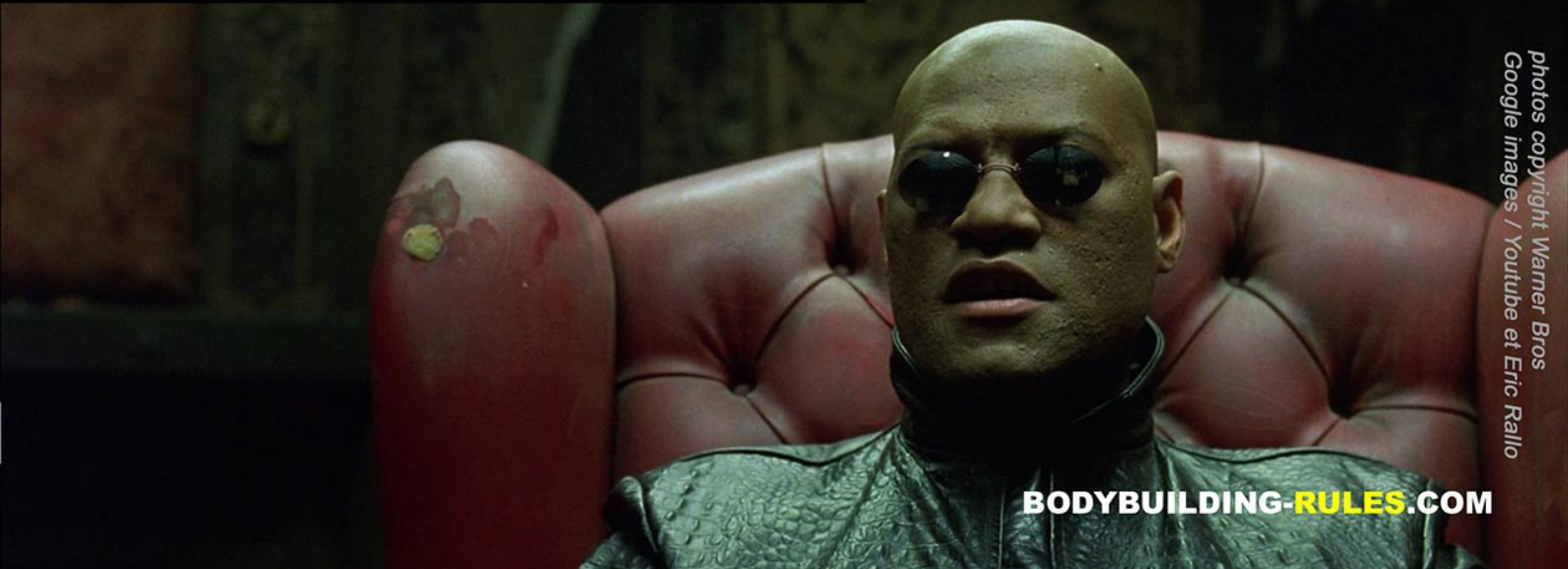
***Les produits de la ruche
pour votre santé***

1 H 28 MINUTES



**PROFESSEUR HENRI JOYEUX
CANCÉROLOGUE**

www.professeur-ioveux.com





**MARC
VOUILLOT**

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

LA FORCE ATHLÉTIQUE



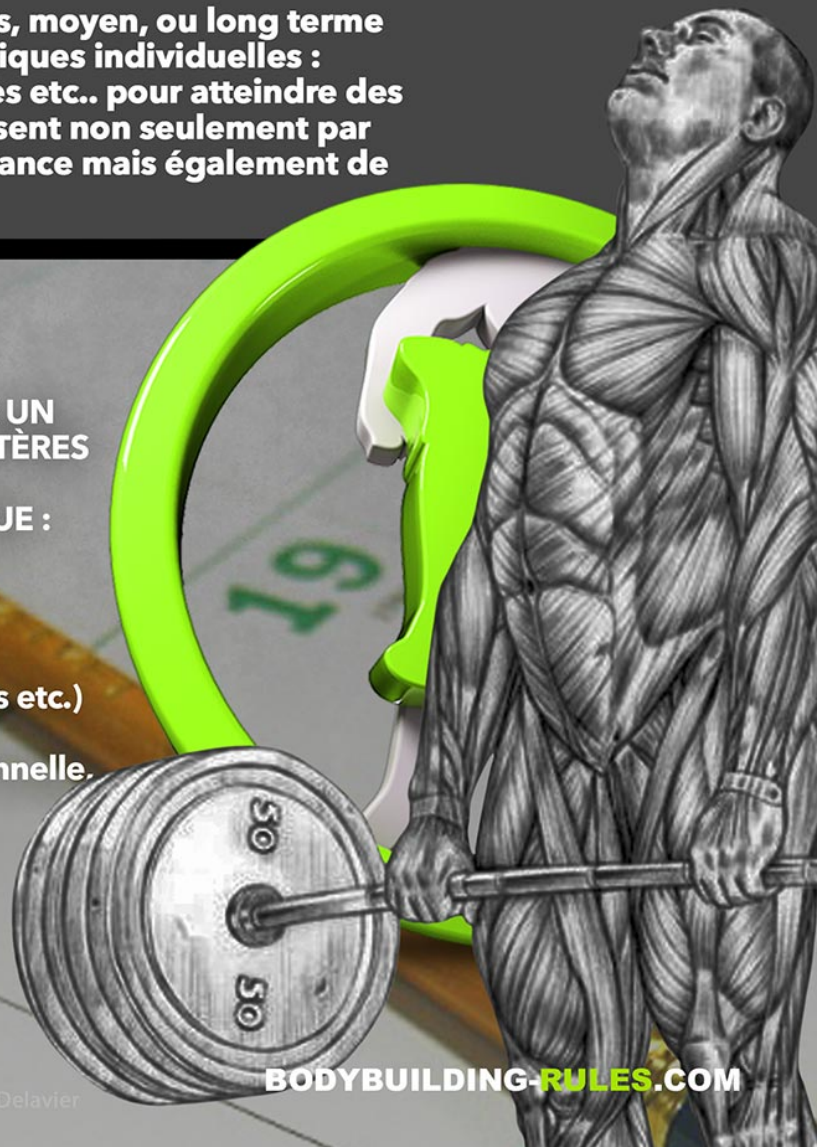
LA PLANIFICATION

Planifier, c'est établir une stratégie à cours, moyen, ou long terme en tenant compte des diverses caractéristiques individuelles : physiques, psychiques, environnementales etc.. pour atteindre des objectifs qui, dans le domaine sportif passent non seulement par un développement optimal de la performance mais également de la personnalité.

LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE :

LE CONSTAT DE DÉPART : IL S'AGIT D'ÉTABLIR UN CADRE DE TRAVAIL DÉTERMINÉ PAR DES CRITÈRES DÉLIMITANT LE CHAMP D'ACTION ET D'INTERVENTION DU PRÉPARATEUR PHYSIQUE :

- a) Les qualités physiques
- b) le niveau de pratique
- c) L'âge
- d) les moyens (matériels, temps, transports etc.)
- e) les conditions de vie extra-sportives (alimentation, suivi médical, activité professionnelle, familiale etc.)
- f) La motivation



A) LES QUALITÉS PHYSIQUES :

On peut déterminer 6 qualités physiques fondamentales qui sont :

- **La souplesse** : qui est la capacité d'étirement musculo-tendineux permettant l'obtention d'une plus grande liberté gestuelle favorisant une meilleure capacité motrice.
- **La vitesse** : qui est une qualité génétique impliquées dans la rapidité d'exécution d'un geste (capacités neuromusculaires). Son amélioration n'excède en générale pas 30% de la valeur initiale.
- **L'endurance** : c'est la capacité aérobie permettant de fournir un effort de longue durée. Elle permet l'amélioration de la récupération à l'effort et détermine la condition physique. **OSOLIN** définit la condition physique comme un niveau d'entraînement grâce auquel un athlète peut espérer participer dans les meilleures conditions à des compétitions. Quant à **KRESTOWNIKOW** il la définit comme un état du sportif qui se caractérise par une capacité à réaliser de grandes performances et à se maintenir de façon stable à ce niveau sur une durée relativement longue lors de nombreuses compétitions.
- **La force** : toute cause qui déplace ou tend à déplacer une masse .C'est la qualité fondamentale sans laquelle aucun mouvement ne serait réalisable. Elle est nécessaire, indispensable et la base permettant d'envisager le travail des autres qualités athlétiques.
- **La détente** : c'est la capacité musculaire permettant de restituer une énergie. Son développement est amélioré par le travail plyométrique, mais reste proportionnel au développement de la force et de la vitesse.
- **La coordination** : c'est la capacité à combiner une succession de gestes simples aboutissant à une action motrice plus ou moins complexe efficace et cohérente.



Florian SERVANT jeune culturiste de 24 ans, dont je vais m'occuper durant la saison 2015/2016

A) LE NIVEAU DE PRATIQUE :

Du pratiquant débutant à l'athlète confirmé, c'est la capacité d'adaptation aux différents entraînements progressivement proposés afin d'améliorer les qualités physiques requises pour atteindre la performance fixée.



MARC VOUILLOT



C) L'ÂGE :

On peut déterminer 3 grandes catégories d'âge :

- **L'enfant** : c'est un être spécifique dont l'organisme consacre la plus grande part de son énergie à la maturation morphologique. L'éducateur doit respecter cette priorité biologique et faire en sorte de ne pas la perturber (biorythmes et niveau hormonal particuliers). Il faut donc éviter les charges de travail trop importantes qui risquent de perturber la croissance. Il faut développer au maximum les sensations kinesthésiques qui favoriseront l'apprentissage gestuel. Le travail proposé doit s'effectuer par l'exécution de gestes simples dans un premier temps, en sensibilisant toujours le jeune pratiquant sur les sensations corporelles immédiatement laissées par le mouvement travaillé. Le jeune pratiquant doit être progressivement capable de déterminer d'après les sensations kinesthésiques qu'il en retire, si le geste qu'il a réalisé lui semble conforme au geste demandé.

- **L'adulte** : on peut considérer que l'âge adulte se situe physiologiquement après la fin de la maturation morphologique (croissance terminée). On peut alors pousser progressivement les contraintes imposées lors des entraînements en maintenant toutefois : l'intégrité nerveuse, musculaire et ostéo-articulaire du pratiquant.

- **Le 3ème âge** : l'éducateur doit être très vigilant face à des problèmes cardio-vasculaire et de fragilité osseuse (ostéoporose). Il doit également prendre en compte chez certaines personnes commençant la pratique physique sur le tard, de la sarcopénie (syndrome gériatrique se caractérisant dans un premier temps par une diminution de la masse musculaire qui en s'aggravant sera à l'origine d'une détérioration de la force musculaire et des performances physiques. La sarcopénie observée chez la personne âgée est imputable au processus de vieillissement mais peut être accélérée par des facteurs pathologiques et comportementaux tels que la dénutrition et la sédentarité).

D) LES MOYENS :

Pour que l'entraînement soit cohérent l'éducateur doit pouvoir disposer de moyens matériels (installation sportive à disposition, outils pédagogiques etc.), mais il doit également prendre en compte des paramètres importants comme la durée et l'intensité des séances proposés par rapport à la fatigue occasionnée par les temps de transports et de déplacements du pratiquant.

E) LES CONDITIONS DE VIE EXTRA-SPORTIVE

Celles-ci peuvent avoir des répercussions importantes sur le potentiel énergétique du pratiquant. Nous pouvons citer un certain nombre d'exemples :

- L'alimentation, qui doit impérativement s'adapter aux contraintes globales de la vie de l'athlète ;
- La vie professionnelle, qui peut parfois occasionner des stress coûteux en énergie ;
- La vie familiale, qui peut avoir des impacts au plan psychologique et donc sur l'équilibre moral du sportif ;
- Le suivi médical.

F) LA MOTIVATION :

La motivation est l'énergie nécessaire et indispensable au pratiquant pour atteindre les objectifs préalablement fixés. Pour l'éducateur, le renforcement de la motivation de l'athlète doit reposer sur le fait que ces objectifs soit visualisables, réalisables et en adéquation avec le réel potentiel de celui-ci. Les buts à atteindre sont les régulateurs permanent de la motivation et ils permettent de relever des défis.

L'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLE DE TRAVAIL EST INDÉNIABLEMENT LA MÉTHODE PERMETTANT D'OPTIMISER LE POTENTIEL ATHLÉTIQUE DE TOUT SPORTIF. BOMPA (1985) ÉTABLIT QUE L'AMÉLIORATION D'UNE PERFORMANCE EST LE RÉSULTAT DIRECT DE LA QUANTITÉ ET DE LA QUALITÉ D'UN TRAVAIL ACCOMPLI À L'ENTRAÎNEMENT, LIÉ À UNE PÉRIODE D'AFFÛTAGE (COMPENSATION ET SURCOMPENSATION).



Les différentes composantes de la planification :

- L'exercice
- La répétition
- La série
- La séance
- Le micro cycle
- Le cycle
- Le méso cycle
- La périodisation
- Le macro cycle

Sans oublier les phases de récupération active ou passive permettant de maintenir le rapport :

Conduite d'entraînement/ régulation de la constance physiologique

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



BODYBUILDING-RULES.COM

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



PREMIUM
NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

L'allié pour sportifs exigeants



Ostolani

PATRICK OSTOLANI
Champion du Monde de BodyBuilding
Athlète Pro IFBB



www.premium-sport-nutrition.com



Sans Gluten – Sans Huile de Palme – Halal

36% de protéines

www.premium-sport-nutriton.com

**Barres artisanales
au goût unique**

Philippe Eichler
3 fois champion du Monde
de Bodybuilding



À LA DÉCOUVERTE DE LA NFS

NATUREL FITNESS SHOW

Photothèque Gary Semah

Depuis quelques mois, le microcosme « bodybuildiesque » a pu voir la naissance d'une nouvelle fédération, le **NFS (Naturel Fitness Shows)** à l'initiative de deux passionnés qui ne pratique pas la langue de bois, il s'agit de **Gary Semah** et **Antony Bessala**, grand champion de bodybuilding qu'on ne présente plus !

Le Magazine Bodybuilding Rules étant totalement indépendant et apolitique, j'ai voulu donner la parole à GARY afin de se présenter et nous parler de la NFS ainsi que de l'organisation de leur premier show qui se tiendra le **10 Octobre** prochain à Paris.

Loin de toutes polémiques stériles entre « dopés et non dopés », je tenais à souligner leur initiative courageuse et médiatiser un événement qui risque de bouleverser la planète body en France et ouvrir la voie à une toute nouvelle génération d'athlètes !

POUR PRENDRE SA PLACE OU S'INSCRIRE :
WWW.NATURELFITNESSSHOWS.FR

10 OCTOBRE 2015



**naturel
FITNESS SHOW**

BIBLIOTHÈQUE NATIONAL DE FRANCE, FRANÇOIS MITTERRAND

ENTRÉE SPECTATEURS

15€ EN PRÉVENTE
20€ SUR PLACE

PARTICIPATION ATHLÈTE

30€ EN PRÉ-INSCRIPTION
35€ SUR PLACE

ENTRÉE SPECTATEURS À PARTIR DE 11H ET DÉBUT DU SHOW À PARTIR DE 13H

..... PRÉSENCE D'UN STAND **NO PAIN NO GAIN** AVEC SA TEAM D'ATHLÈTES

BIBLIOTHÈQUE NATIONAL DE FRANCE, FRANÇOIS MITTERRAND,
QUAI FRANÇOIS MAURIAC, 75013 PARIS

INTERVIEW



ERIC
RALLO



Eric RALLO : Bonjour Gary, ravi de pouvoir te donner une petite tribune dans le magazine BBR. J'ai pu regarder sur youtube des vidéos explicatives sur la volonté de créer le NFS. Peux tu résumer aux lecteurs et fans de BBR MAG, quand, pourquoi et comment vous avez créé la NFS ?

GARY SEMAH : Bonjour Eric, merci à toi. Le NFS est né au lendemain de notre retour en France après avoir concouru à Miami dans une fédération américaine dont j'étais le promoteur en France. Je savais pertinemment qu'il y avait des athlètes sous effet spéciaux mais je voulais tellement avoir un show prestigieux digne de ce nom en France que j'étais prêt à l'accepter si toutefois le coté sportif en lui même était respecté. Cette édition me permis de constater que ca ne l'était absolument pas ! Comment peux on mettre un athlète qui fait 1m77 en grande taille quand la majorité fait 1m84 à 1m91 ? Tout simplement pour pouvoir donner un titre à chaque « star » de cette fédération. Je précise au passage que cet athlète au vu des tailles affichées sur le panel de concurrents devait être en catégorie moyenne taille et donc contre ce fameux concurrent coréen, vous suivez ?

Je demandais donc au président « le pourquoi du comment », comment est-il possible qu'un athlète aussi « petit » se retrouve en grande taille ? Sa réponse fut le début du changement, droit dans les yeux il me dit « lui, c'est ma star et il ne perdra jamais ! Même s'il arrive hors saison il gagnera quand même car c'est mon champion ! » et cela droit dans les yeux. Moi qui avait organisé l'édition Paris 2013 et 2014 en grande partie, je me retrouvais face à un homme sans sentiments, sans aucun intérêt pour son prochain. Je décidais de couper court !

Arrivé en France, nous avons cherché un nom et le « Naturel Fitness Shows » était né avec nos idéaux, nos convictions et sans personnes pour nous dire quoi faire. On peut enfin organiser un show qui nous tient à cœur.

BODYBUILDING-RULES.COM

Eric RALLO : Vous avez choisi d'organiser le 1er show NFS à la BNF François Mitterrand à Paris Bercy, un lieu prestigieux qui ravira autant les athlètes que le public ! Peux-tu nous parler de ce lieu et pourquoi ce choix ?

GARY SEMAH : Absolument, ce lieu est extrêmement bien placé, je m'explique. Tout d'abord, nous sommes situé dans un lieu qui accueille plusieurs milliers de personnes chaque jour, ce qui fait un potentiel de visibilité pour notre discipline. Le but étant de démocratiser le culte du corps et de faire comprendre que l'on peut être esthétique en faisant attention à ce que l'on mange et en faisant du sport. Quoi de plus sympa que de pouvoir sensibiliser les gens face à cela ?

Ensuite, la salle est juste parfaite. Il y a 380 sièges dans un auditorium, une scène avec un éclairage et une sono excellente et des vestiaires adéquats. D'un point de vue géographique, le quartier de Bercy bouge énormément et mon but est de trouver pour 2016 des sponsors près de la bibliothèque. Des sponsors tels que des grandes marques (h&m, décathlon, ...) Imaginez avoir la possibilité d'être mis en valeur dans toute la France pour une athlète bikini ou body ? C'est le rêve non ?

Pour finir, à deux pas il y a le cour saint Emilion et ses dizaines de restaurants, donc pour l'après compétition ça va faire mal.

15 000€ DE LOTS !

Eric RALLO : Avec Antony vous ne faites pas les choses à moitié et annoncez dès le 1er Show 15000 euros de lots à gagner ! Comment as-tu réussi ce tour de force en si peu de temps ?

GARY SEMAH : J'ai eu la chance de rencontrer des personnes formidables et vraiment passionnées. Il y a tout d'abord Jérôme et Marie du Ranch de Sanxay qui offrent 6 séjours sportif d'une valeur de 400€, Jean François Baudet qui offre 100 kg de protéine de blancs d'œufs bio, Dragonfly Brand qui offre 500€ de bons d'achat, Bulle d'Hair qui offre des relooking capillaire, LiftyCab qui offre des visites de Paris et bien plus encore. Récemment c'est No Pain No Gain Fitness qui nous ont fait confiance en installant leur premier stand avec toute la team au NFS le 10 octobre, GetSharp et leur fameuse barre à base d'insectes mais aussi d'autres qui arrivent. Je n'ai pas réussi à faire tout cela tout seul. Je pense que c'est grâce à nos athlètes qui sont enthousiaste et qui partagent cette joie de pouvoir concourir pour pas cher et surtout de promouvoir le naturel. Après oui, je m'occupe de diriger le tout et de garder une ligne de conduite mais ce sont les athlètes qui feront le NFS. Merci à eux.

f ANTONY BESSALA

GARY SEMAH f



LE RANCH DE SANXAY - LIFTYCAB - DRAGONFLY BRAND - EGGNERGY - SKINNY LEMON - BULLE D'HAIR - JK TRANS

15 000€ DE LOTS !

NATUREL FITNESS SHOWS

THE ONLY ONE TRUE NATURAL FITNESS SHOW IN FRANCE



Eric RALLO : Avec Anthony, vous sentez-vous soutenu par « la communauté » ou bien faites vous l'objet de critiques ?

GARY SEMAH : Je dois t'avouer qu'au début on nous a traité de tous les noms, «guignols, stupides, bon à rien», ... C'était dur car on veut faire changer les choses mais on essaye de nous pousser vers l'arrière. Moi même ayant lutté pour perdre beaucoup de poids et Anthony étant un militaire, combattant et athlète, nous avons décidé non pas d'arrêter mais bien au contraire de passer la vitesse supérieure avant même d'avoir démarré. Le résultat fut probant, au salon du fitness nous avons réalisé 30 inscriptions et sur les 4 mois suivant 100 inscriptions. **Le jugement s'est inversé et les vrais passionnés s'accordent à dire qu'on fait cela vraiment par passion, ce qui est le cas et nous encouragent à continuer.**

Eric RALLO : Quel sera le niveau général d'après toi, comparativement aux autres fédérations pour ne pas les nommer ?

GARY SEMAH : Franchement, je suis surpris de voir d'aussi beaux athlètes naturels. Il y a un niveau de dingue en terme de qualité de sèche et d'esthétique. Que ce soit des bikini, models, body, ... Le niveau est sublime. Pour couper court à toutes désinformation, **OUI ! Il y aura des contrôles anti dopages sanguin, il y aura aussi un contrat d'engagement dans lequel l'athlète s'engage à n'avoir jamais touché à aucun produit dopant mais aussi s'engage à pouvoir être contrôlé via l'AFLD sur une durée de 5 ans.** Si tu te fais contrôler positif le jour de la compétition ou 5 ans après, il y aura d'une part un amende, d'autre part une plainte sera déposée pour atteinte à l'image de l'association dans le but de la nuire mais aussi et certain le savent de lourdes conséquences sur un point de vue pénal car **les résultats des contrôles sont envoyé à la préfecture de police.**



Eric RALLO : Quels sont vos objectifs à court, moyen et long terme ?

GARY SEMAH : Nos objectifs à court terme est d'avoir un **show sublime avec 180 athlètes pour cette année.** Sur du moyen terme ce serait d'avoir un show avec 200 athlètes et plusieurs gros sponsors internationaux comme cité plus haut et sur le long terme ce serait d'être reconnu par l'état et donc de **passer du statut association à fédération.** J'espère que l'état sera sensible à notre démarche d'aider à promouvoir le sport naturel, le sport santé. Mais aussi d'organiser plusieurs show à l'année avec NFS Nord, NFS Sud et NFS Paris sans compter les show à l'étranger.

Eric RALLO : Dans le cadre de ma vision du sport et de la santé, il me semblait tout à fait normal de vous mettre à l'honneur et souhaite toute la réussite possible à la NFS ainsi qu'un bon show à tous les athlètes !

GARY SEMAH : Merci à toi Eric de m'avoir invité à m'exprimer à ce sujet. Merci d'encourager nos athlètes, longues vie à BBR ! Et rendez vous le 10 octobre à la BNF François Mitterrand pour un show énorme !



**MUSCLEZ
VOTRE
COMMUNICATION
DONNEZ
DU VOLUME
A VOS VENTES !**



www.team-tribumuscu.com

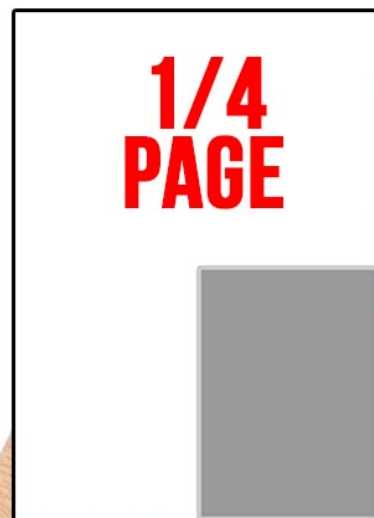
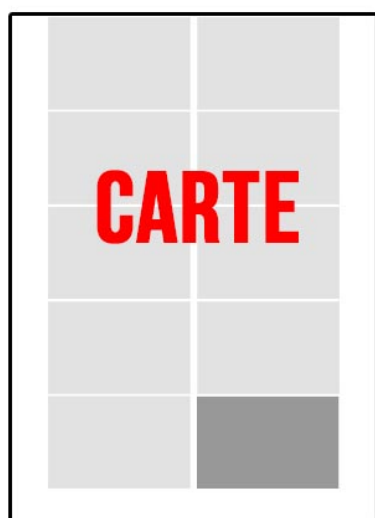
**VOUS VOULEZ PROMOUVOIR VOTRE SALLE ?
VOTRE COLLECTION DE VETEMENTS ? VOS PRODUITS DE NUTRITION ?
NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT
60 MODELES DONT GARY GORJUP ET MAXIME JACQUES
LES MEILLEURS STUDIOS COMME PIXL PHOTOGRAPHY-RONNY CLEMENT**



**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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

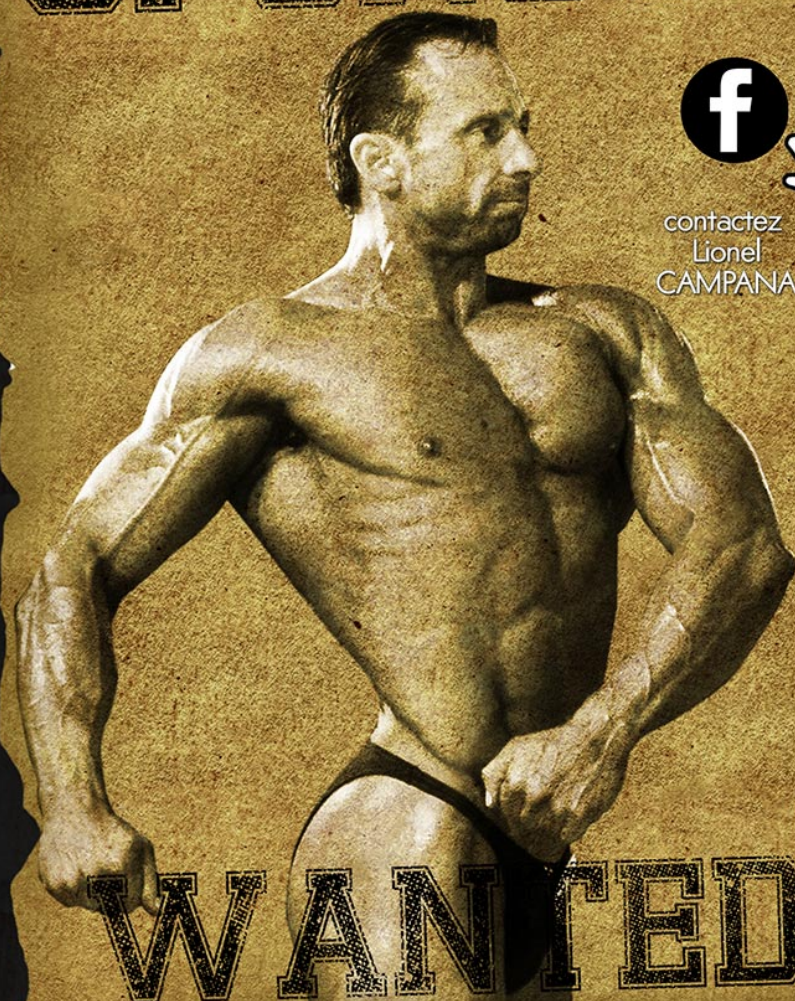


***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !

SPONSOR



contactez
Lionel
CAMPANA



LIONEL CAMPANA



*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

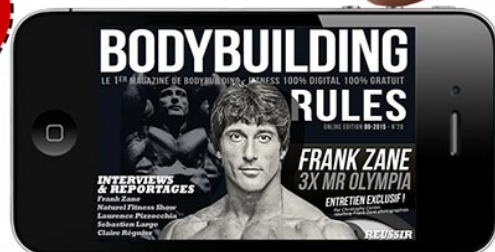


SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

**TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION**



**100%
GRATUIT !**



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

Benfatto Nutrition est une entreprise spécialisée dans la production de compléments alimentaires de haute qualité, conçus pour améliorer vos performances sportives.



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.

Saturer rapidement les muscles d'acides aminés et de nutriments, ce 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'Ala-Malate - une forme de créatine multi brevetée, témoinnée et de PH basique - dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions extraordinaires.



REPORTAGE



VÉRONIQUE
DUCOS



Giorgio
Mesghet
Photographe



Andrea Vegh

Corinne Berthoud

Dany Jacot



CHAMPIONNATS SUISSES ET CHAMPIONNATS DU MONDE WABBA INTERNATIONAL 2015

«Du côté Suisse, la nouvelle WABBA INTERNATIONAL, retour à l'essentiel...les athlètes !»

C'est le 15 juin 2015, à l'aéroport de Catane en Sicile, que je prends un peu de temps pour me remémorer ces derniers jours et remonter le temps pour revivre les championnats Suisses et Monde Wabba.

Le 16 mai, à Epalinges, dans le canton de Vaud du magnifique petit pays qu'est la Suisse, ont eu lieu les Championnats nationaux d'une des fédérations les plus anciennes parmi les trois seules légitimes de l'histoire du Body Building européen...La WABBA.

Sous le haut patronage du Président **Christian Zurbuchen**, passionné et toujours présent depuis de nombreuses années, qui donne sans compter son temps, son énergie, afin d'être au service des athlètes.

70 athlètes venus des quatre coins du pays, des sponsors et un public toujours plus nombreux pour soutenir l'évènement.

J'ai choisi de vous relater la genèse des événements qui ont amenés l'équipe Suisse sélectionnée pour les Championnats du Monde, à la suite du changement de « direction » de la WABBA et ses nouvelles orientations.

En effet, la WABBA est maintenant la « WABBA International » et a été fondée par certains (la majorité) des pays qui ne voulaient plus se conformer à la politique en vigueur sous le règne du Président Allemand. De fait, cette nouvelle fédération veut s'attacher à ne travailler que dans l'intérêt des athlètes et ramener les pays participants à plus de cohésion ainsi qu'à une meilleure ambiance. D'ailleurs, en France, ma fédération de cœur, l'AFCPAS, en a pris la bonne mesure en revenant dans les rangs de la WABBA, après avoir fait une incursion de quelques années au sein de la NAC.

Mais revenons en Suisse, les membres de l'équipe sélectionnés pour Monde, ont, à une exception près, fait tous honneur à la confiance qui leur a été accordée. Dans la catégorie Shape, Deborah Loreau et Andréa Vegh, respectivement championne Suisse et Vice-Championne Suisse... et Veronique Steiger (gagnante car unique représentante de la catégorie Fitness)

Dans la catégorie Body Fitness, Corinne Berthoud Championne Suisse en titre, Dany Jacot, gagnante de la catégorie Fitness en 2014 (accessoirement gagnante ou presque de tous les concours qu'elle a fait cette année depuis Colmar !)

Dans la catégorie Mister Fitness, le Champion Suisse Jérôme Morand

Dans la catégorie Body Léger, Le Champion Suisse Kevin Pichard (qui gagne aussi la catégorie Petites Tailles) et le Vice-Champion Suisse Lionel Stritt

Dans la catégorie Master, Fabio Munegato, Champion Suisse.



Corinne Berthoud



Sophie Nerini



Dany Jacot



CHAMPIONNATS DU MONDE WABBA INTERNATIONAL 2015

Aéroport de Genève le 13 juin, les athlètes, les accompagnateurs et Officiels embarquent pour l'aventure dans la joie et la bonne humeur.

Vol avec changement, attente, l'allégresse... 3 heures d'attente de nouveau pour enfin arriver à l'Hôtel Sheraton... récompense à la hauteur de la fatigue.

On se donne rendez-vous après l'inscription et la pesée, pour ceux qui le peuvent, après avoir pris possession de nos « suites »... la Wabba International a mis les petits plats dans les grands pour une reconnaissance qu'elle espère grandiose...

Je retrouve avec bonheur d'anciens Officiels et athlètes reconvertis Officiels, tels que Lillo Migliore, Président du Comité Technique et Nikos Tsounakis, ancien athlète Inter et actuel Président des Juges et nous nous rappelons les années fastes de la fédération... privilège de l'âge... l'espoir est grand de renouer avec la tradition de la Wabba forte et talentueuse qu'elle a été auparavant.

Le lendemain, c'est au Palais de sports que nous nous retrouvons presque tous en grande forme, avec une équipe prête à en découdre. Le Président, le Coach National et Athlète Pro Wabba Fernand Olloz et sa charmante femme Manu ayant déjà travaillé depuis la veille afin de peaufiner les derniers réglages, notamment le tannage.

Le concours commence avec, chose à signaler, un petit discours du nouveau Président International Horton Scott AU MILIEU des athlètes réunis en backstage.

Plus qu'un discours, c'est un message d'espoir et de bonne humeur, de plaisir à prendre et de bonne chance que ce géant de plus de 2 mètres veut diffuser ! A l'image de la nouvelle orientation de la fédération, le Président se veut proche de ses athlètes !

La compétition se déroule sur une journée avec pour sa première édition, 280 athlètes.

Tout est fait, jugé à la suite... pas d'attente inutile, on est fixés d'entrée.

Notre **Junior**, Kevin « Pich » Pichard, s'octroie, pour sa première participation, le titre de Vice-Champion du Monde avec une aisance et une combativité qui pousse les autres membres de l'équipe à se surpasser.

Dans les Masters de + de 40 ans, Fabio Munegato bien qu'un peu ému, nous propose une honorable 4^{ème} place sur 18 concurrents de haut niveau tels que sont les catégories « vétérans » depuis quelques années dans toutes les fédérations. Ces catégories, autrefois sous-estimées, donnent maintenant le ton de pas mal de Grands prix et de Championnats, de par leur participants qui ont une forme et une maturité exceptionnelles ! souvent soulignant le retour des acteurs talentueux des compétitions senior des années 80 et 90.

Catégorie Shape : avec 3 compétitrices pour la Suisse sur 20 concurrentes. Deborah Loreau, Championne Suisse en titre fait une très belle 6^{ème} place pour sa première participation. **Andréa Vegh** Championne Suisse 2014 et Vice-Championne Suisse 2015, prend une 3^{ème} place très méritée grâce à un physique équilibré, mature et une très belle fin de préparation. **Veronique Steiger** n'est pas classée.

Dans les **Body-Léger** moins de 1m75, Lionel Stritt n'est malheureusement pas classé face à une quinzaine de concurrents peut-être plus expérimentés, ce n'est que partie remise...

Vient la catégorie **Body Fitness**, catégorie souvent à polémique, car n'étant (toujours pas !) bien définie au sujet des critères. Cette année, pas de dérogation à la règle.

Dans les 6 concurrentes présentes nous avons deux « Body » pures et dures, deux « body Fitness » et deux intermédiaires. Le résultat n'est pas convaincant pour la pérennité de cette catégorie ! les deux Body aux premières places, suivis de **Dany Jacot**, déjà illustrée dans les meilleures compétitions et **Corinne Berthoud**, qui a progressé sans cesse et a présenté une des meilleures formes du plateau ! (je suis d'ailleurs très fière d'être sa Coach et je souhaite une athlète comme elle à tous mes collègues préparateurs)...d'aucun, et ils sont nombreux, auraient préféré l'inversion des « genres » ou la création de deux catégories distinctes pour plus de clarté !

Soulignons toutefois, la forme exceptionnelle des deux concurrentes Suisses alliant sèche, ligne, masse et féminité....pas toujours le cas des deux premières ! Messieurs les Juges, décidez-vous !!!!

Pour finir, la catégorie **Mister Fitness** toujours plus nombreuse et populaire relègue notre jeune **Jérôme Morand** à la 9^{ème} place dont il n'a absolument pas à rougir, bien au contraire.

Pour la totalité des résultats, tant au niveau Suisse qu'International ainsi que pour toutes les infos concernant la WABBA INTERNATIONAL, je vous suggère de vous rendre sur la page WABBA SUISSE, AFCPAS France ou WABBA INTERNATIONAL (et non plus wabba world) sur le net et les réseaux sociaux.



**CHAMPIONNATS
DU MONDE
WABBA
INTERNATIONAL
2015**



Elève et Coach

La suite des réjouissances se fera avec la prochaine échéance qui sera Univers Wabba prévue pour la première semaine de Décembre 2015. En attendant, passons les vacances, avec comme pour toutes les fins de saison....un peu de soulagement, un peu de vague à l'âme, de nostalgie et ...beaucoup de souvenirs, plaisir, sensations et sentiments de bonheur et plénitude....comme à chaque fois....

COACHING SCÉNIQUE

f Karen-Trainee-Coaching-Scénique



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

TÉMOIGNAGE Elodie Moore : Miss Athletic

f



Photo Eric RALLO

« DE GARÇONNE À FEMME FATALE OU LE PARCOURS D'ELODIE. »

Karen Félix :

J'échange quelques mots avec Elodie lors d'une compétition en 2012. Nous sommes dans les vestiaires, les athlètes stressent, Elodie rit !

Elle semble prendre la compétition presque à la légère, pourtant son physique laisse transparaître des années de dur travail. Elle ne s'est pas maquillée, pas coiffée, enfin si mais à sa façon : un coiffé décoiffé dirais-je. Lol ! **Elle est arrivée avec son sac de sport et monte sur scène comme on va à la salle s'entraîner**, bien évidemment en maillot, avec des petits talons et se tient bien droite, pas au garde à vous mais presque. Elodie avec son corps athlétique aux galbes toniques et ses belles proportions ne semble pas vraiment se rendre compte qu'elle a d'énormes atouts à mettre en avant, elle laisse totalement son côté féminin en friche.

2014 Elodie me contacte : « pour ma saison 2015 je voudrais avoir une choré digne de ce nom et apprendre à poser afin de mettre en valeur le jour « J » tout le travail que j'ai fait en amont. »

C'est parti, tout va très vite dans ma tête, j'ai vu Elodie plusieurs fois sur scène, je sais tout de suite vers où orienter cette athlète. Dans la journée j'ai la musique et je lui propose un thème à exploiter : maquillage, coiffure, maillot, accessoires et musique.

Elle est d'accord mais rit d'autant plus que c'est loin, très loin de son style « garçonne ». Nous allons travailler sur une des chansons de cabaret les plus connues au monde : « Mein Herr ». Et qui dit cabaret dit féminité à souhait !... **La motivation d'Elodie se décuple en proportion de la difficulté à surmonter** et elle se lance dans un long travail sans relâche durant des mois, m'envoyant régulièrement des photos de ses imposés et des vidéos de ses répétitions de choré.

Pour elle ce défi est de taille et dit-elle : « c'est ça qui me stimule ! » Elodie aime relever les challenges et plus ils paraissent inaccessibles, plus elle s'acharne ! **Elle travaille d'arrache-pied sans jamais un signe de lassitude avec une volonté constante de progresser, un enthousiasme et un sérieux à toute épreuve. Durant toute sa saison d'avril à juin elle ne baissera pas la garde une seule fois, se remettant en question à chaque passage pour parfaire le suivant.**

Elle rajoute à sa diète et son training une grande partie de son temps (de repos) à travailler sans relâche encore et encore ses passages sur scène. **Elle n'a jamais mis de rouge à lèvres et d'ailleurs n'a pas de trousse de maquillage. Je lui explique les bases en la maquillant et à sa dernière compétition quand je lui demande : « qui t'a maquillée ? »**

Elodie répond avec son grand sourire : « C'est moi ! » ... comme une évidence... »

ELODIE MOORE :

« J'ai pris goût au body en 2012, Pour continuer à découvrir l'envers du décor il fallait continuer d'autres compétitions les années suivantes. J'ai attendu 2 ans avant de me relancer car il y avait le côté professionnel en prendre en compte avant tout.

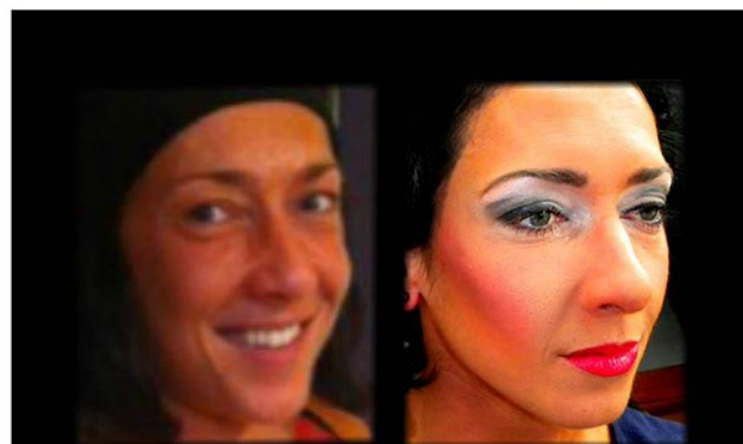
L'année 2015, je contacte mon coach **Christophe Bonnefont** pour lui faire part de mes objectifs. Me voilà partie pour une longue prépa et cette fois ci, je ne veux RIEN négliger !

J'ai compris qu'il n'y avait pas que le muscle qui était important, de montrer son joli biceps sur scène n'était pas suffisant. Je voulais mettre mon physique en valeur, travailler ma féminité et... ce n'était pas gagné !

Pour cela j'ai découvert le **Coaching Scénique** et donc fait appel à une experte en la matière, Karen Félix. Le **Coaching Scénique** est autant important que la diète et le training. Quand Karen m'a vu pour la première fois en compé, elle m'a surnommée "Le petit mec" ! Lol ! La mutation allait s'enclencher. Il fallait redoubler de travail !

Chaque étape m'a permis d'améliorer mes entraînements, savoir m'adapter, être à l'écoute de mon corps... Christophe était toujours là pour m'aiguiller pendant et après chaque compétition, régler des détails pour me présenter toujours au mieux de ma forme.

En parallèle, je continuais à travailler avec Karen, en lui envoyant les vidéos de ma routine. Le « petit mec » commençait à se féminiser.... Travailler avec autant de détermination, de rigueur, d'acharnement me donnait envie de toujours aller plus loin. Rencontrer ces bonnes personnes qui sont passionnées, qui ont l'expérience et l'envie de partager m'a boostée au maximum, pour moi et pour ne pas les décevoir. Ils se sont impliqués autant que moi dans ma préparation.



MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR



Le travail paye et, après chaque compétition, il y avait toujours un petit plus de progression, sur mon physique, mes posings, ma choré. On n'a rien sans rien, faut rien lâcher et surtout ne JAMAIS prendre les choses pour acquises ! La compé est une éternelle remise en question à chaque passage.

J'ai réussi à progresser car mon mental était là mais aussi grâce Karen, toujours une phrase qui t'accroche les tripes et Christophe qui a su ce qui fallait faire au bon moment et le soutiens de mes parents.

Merci à eux de m'avoir soutenu et fais confiance toute la saison.

La saison se termine remplie d'émotions, de rencontres, de partages, hâte de revenir sur les planches encore meilleure. Mon défi est relevé, sur scène je suis méconnaissable et je prends de plus en plus goût à jouer ce rôle jusqu'à me l'approprier en apportant mes propres modifications à cette choré qui paraissait si loin de mon univers ! Comme dit Karen : « une choré est un comme un arbre, il y a le tronc, les branches, et plus on la travaille plus on peut rajouter des feuilles, des fleurs à l'infini ! »

Ma présentation physique et scénique m'a value une 6ème place à Univers en juin 2015 !

Wahouuuu, quelle expérience de dingue !!! »

Palmarès 2012 : GP Mario Washington: 1er caté Fitness - Ripert Body Show: 3ème caté Fitness - Europe Model Nice: 7ème caté Bikini

Palmarès 2015 : Demi-finale IFFB Villefranche/Mer: 3ème caté Fitness - Finale France IFFB: 4ème caté Fitness - Ripert Body Show: 1er caté Women Athletic - WFF Univers: 6ème caté Women Athletic

ELODIE MOORE
Miss Athletic





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 !**

Conseils de coach

Thierry
AUSSENAC

**100%
EFFICACE**

Le travail des bras est une motivation importante pour la majeure partie des pratiquants, car c'est le reflet de la force et de la puissance !

Nous allons voir une méthode explosive et radicale pour créer de la congestion et de la croissance sur vos bras ! Tout en utilisant la technique de la **biarticularité** de vos muscles !

Trop de pratiquants n'ont pas l'approche et l'analyse biomécanique suffisante avant de travailler leurs bras ! Donc, le but n'étant pas de faire de la bio biomécanique approfondie, mais faire un rapide rappel simplifié sur la biarticularité de cette zone.

L'ensemble de l'ossature qui constitue vos bras est composé d'un os humérus, d'un os radius et un os cubitus (voir schéma !)

- **le biceps brachial** (chef long et chef court) est inséré sur sa partie haute sur l'acromion et la partie basse sur les os de l'avant-bras "radius Cubitus".

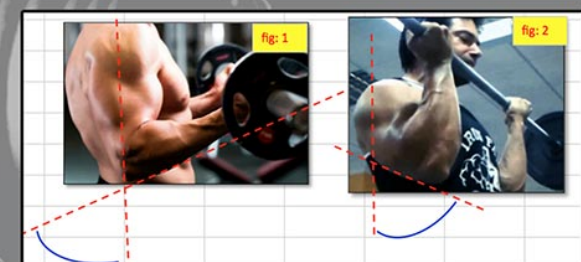
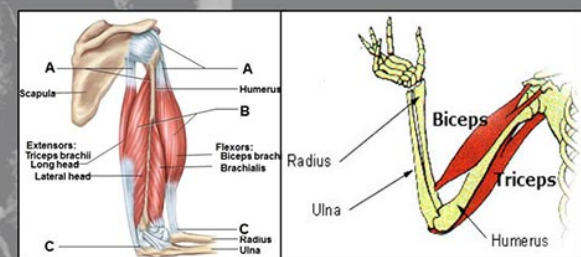
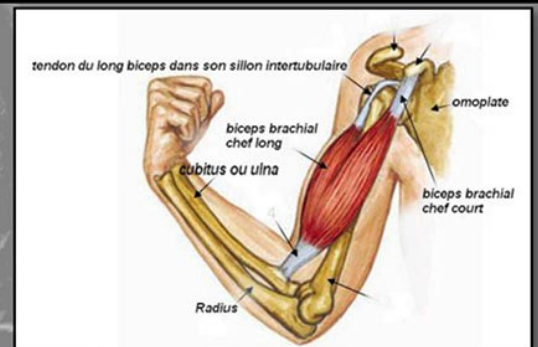
- **le triceps** quant à lui, pour sa partie du long brachial (longue portion) est inséré sur l'omoplate, le vaste externe-lui, est inséré sur la partie supérieure de l'humérus et la terminaison commune basse appelée Tendon tricipital à l'extrémité du coude. Donc, biceps comme triceps sont bien insérés sur : deux articulations ! "**Coudes et épaules**".

Ce qui nous permet de mettre notre attention sur l'exécution des exercices est d'utiliser l'étirement et le raccourcissement de façon optimale, pour solliciter toute la longueur du muscle biceps et triceps.. Cela va permettre de recruter plus de fibres et d'apporter la correction nécessaire pour améliorer la forme de ces derniers.

Quasi, tous les pratiquants qui débutent voir même les intermédiaires utilisent qu'une seule articulation pour effectuer, une flexion, Avant-bras sur bras (**flexion de votre barre pour contracter le biceps, par exemple!!**) Dans ce cas précis : "**Curl biceps barre droite comment utiliser les 2 articulations "biarticulaire" !**

- 1 - Prenez une barre droite et adopter une prise des mains largeur de vos épaules.
 - 2 - votre position de départ ! Les bras tendus au maximum, coudes serrés au corps, avec vos poignées orientés vers le bas, vos épaules gainées vers l'arrière.
 - 3 - Commencer à fléchir vos avant-bras tout en rentrant vos poignées, jusqu'à la première phase de contraction (**voir fig 1**)
 - 4 - À partir de cet angle de contraction, vous n'avez utilisé qu'une seule articulation, celle du coude !, donc poursuivre La flexion (sans basculer votre corps sur l'arrière), tout en levant vos coudes
 - 5 - **Attention, c'est là le plus important !** Vous poursuivez l'éloignement de vos coudes de l'axe du corps et continuez à lever les coudes, tout en fléchissant encore vos avant-bras (**C'est là, que votre 2ème articulation entre en jeux !**)
 - 6 - votre barre arrivée au niveau du menton, vous continuez à lever les coudes en orientant vos mains vers Le plafond et vous stoppez la montée là ou vous ressentez la contraction complète, au maximum ! Vous avez donc, utilisé les deux articulations pour rapprocher au maximum la contraction des deux chefs (long et court) du biceps.
 - 7 - vous redescendez votre coude, tout en rentrant vos poignées à l'intérieur, vous descendez vos avant-bras en contrôlant la descente pour vous retrouver au point de départ !
- Il faut être très concentré, utiliser une charge modérée, ne pas bouger le buste, rester connecté sur vos biceps ! Sensations assurées !!

CIRCUIT POUR BICEPS en « bi-articulé »





**THIERRY
AUSSENAC**
Athlète / Juge
international
Coach multi-sports

AUSSENAC TIPS

Athlète **Laurent BERNARDINI** / Photo **Eric RALLO**

- Les bras sont des petits muscles qui ne demandent pas une grande mobilisation énergétique ! (comme le squat !) ils sont néanmoins sollicités de manière permanente lorsque l'on travaille toutes les autres masses musculaires du corps ! Pas forcément besoin de leurs infliger des charges lourdes !
Donc, pour accentuer le travail de proportions et d'équilibre ainsi que l'amélioration de la forme de vos bras !
Un type de travail efficace, rentable et rapide existe et c'est le modèle ci-dessous qui vous servira d'exemple !

BICEPS

3 EXERCICES

Curl barre droite en appuie ventrale
banc incliné à 60°
(prise des mains largeurs de épaules)

Série 1 = 10 reps
Série 2 = 12 reps
Série 3 = 15 reps

- Technique biarticulaire
- même charge sur les trois séries
- Marquez 2" d'iso en fin de mouvement sur chacune des reps

Curl haltères simultanés sur banc incln-45°
(coudes au corps, av bras ouverts)

Série 1 = 8 reps
Série 2 = 10 reps
Série 3 = 12 reps

- Technique biarticulaire
- même charge sur les trois séries
- Marquez 2" d'iso en milieu de course et finir la contraction

Curl barre "EZ" debout
(prise semi-serrée)

Série 1 = 10 reps
Série 2 = 10 reps
Série 3 = 10 reps

- Technique biarticulaire
- même charge sur les trois séries
- Marquez l'isométrie: 2" en bas, 2" au milieu et 2" en haut

Enchaîner les exercices en utilisant comme récupération, juste le temps nécessaire de passer d'un mouvement à un autre, sans faire la course !

Une récupération de 45" à 1' néanmoins, sera nécessaire avant le passage de la série suivante !

TRICEPS

- Veuillez avoir une attitude contrôlée autant dans la phase excentrique que concentrique du mouvement, adopter une vitesse régulière et surtout avoir un relâchement de la ceinture scapulaire, **libérer le plus possible toute forme d'aide avec le poids du corps ou balancement ou élan !!**

3 EXERCICES

Extension barre droite, au front - Banc décliné 20°
(Ecartement des Mains, pouces bout à bout)

! Une fois vos Av-Bras fléchis niveau frontal, basculer vos coudes maintenues serrés vers l'arrière, afin d'accentuer l'étirement

Série 1= 12 reps

Série 2= 12 reps

Série 3= 12 reps

- Technique biarticulaire

- même charge sur les trois séries

- Marquez l'isométrie: 2" en bas

Extension corde poulie haute position debout
(buste bien droit, coudes collés et dans l'extension, ouverture des poignées vers l'extérieur, pouces vers le bas)

! Vous ne devez pas vous aider du poids du buste vers l'avant, et rentrer vos trapèzes dans le cou! 'pas bon !"

Série 1= 12 reps

Série 2= 15 reps

Série 3= 18 reps

- Technique biarticulaire

(levez vos coudes une fois vos Av-Bras fléchis au maximum)

- même charge sur les trois séries

- Marquez l'isométrie: 2" en haut de la flexion

- Extension Haltères nuque, dos en appuie.
(Dans la descente appliquez-vous à garder les coudes serrés, en fin d'extension ouvrir les coudes pour accentuer la contraction)

! Prenez appuie au niveau du milieu du dos et adopter une légère inclinaison du buste, bien gagner !

Série 1= 10 reps

Série 2= 10 reps

Série 3= 10 reps

- Technique biarticulaire

- même charge sur les trois séries

- Marquez l'isométrie: 2" en bas

Conseils de coach



Ne pas vous focalisez sur le serrage trop important de l'outil sélectionné (barre-corde-poignée haltères) afin de préserver vos avant-bras de l'acide lactique. (douleurs d'engorgements des avant-bras)



DISTRIBUTEUR DES MARQUES



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

Egalement sur le net www.bodygear.fr

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

MY
COUSTELS
VICE CHAMPIONNE DU MONDE
IFBB BIKINI PRO

f My Coustels IFBB Bikini Pro



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

la recette de My

Recette et photos : My Coustels

CE MOIS-CI LA RECETTE DU CAFÉ VIENNOIS À LA NOIX DE COCO

Ingrédients :

250ml de café
2 Blancs d'œuf
1cc d'huile de coco bio
extrait de vanille
1 pincée de cannelle
Stevia en option

Préparation :

Mixer au blender 250ml de café avec l'huile de noix de coco et 1 extrait de vanille
Battre dans un récipient les 2 blancs d'œuf et les monter en neige
Verser la mousse de neige sur le café et saupoudrez de cannelle et de stevia.

Et Voilà , vous êtes prêt
pour démarrer votre
journée avec plein
d'énergies ! 🍌



CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
82	8	1	5

BODYBUILDING-RULES.COM

SEBASTIEN LARGE

Photothèque SEBASTIEN LARGE



Avec le célèbre
ERIC ROBERTS

À L'AFFICHE DE
la nouvelle série TV Américaine

SANGRE NEGRA



SUR LA CHAÎNE 34, À LOS ANGELES KHDTV

INTERVIEW



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef

Voilà plus d'un an que notre collaborateur à Los Angeles, Sebastien Large vous fait découvrir mensuellement les rencontres et les actualités de champions et stars qui s'entraînent régulièrement ou font une halte au club de gym mythique de Californie, le GOLD GYM DE VENICE !

Arrivé au sein du team BBR Magazine depuis Mars 2014, **Sebastien Large** continu de vivre son rêve américain ! Acteur, athlète, coach sportif, ses journées ressemblent à un marathon et son agenda à celui d'une célébrité !

Here we are , time flies so fast as our collaborator writer in Los Angeles , **Sebastien Large** has joined the team of the Boldybuilding Rules Magazine one year ago. Each month through his column « California News » he gives us the news , exclusivity from celebrities to athletes and more ...and all straight from the legendary gym in the bodybuilding world « The Mecca » GOLD'S GYM IN VENICE ! Sebastien Large keeps striving for the greatness that will lead him to the American Dream ! Actor is his passion and his days might be like a Marathon but his agenda is like a celebrity one !



Eric Rallo : Salut Seb ! je tenais à prendre de tes nouvelles et les partager avec les nombreux fans de Bodybuilding Rules Magazine car tu continues de vivre ton rêve américain ! Tout d'abord comment vas-tu ?

Hello Seb ! I wanted to get some news from you and share them with all the fans of the Bodybuilding Rules Magazine because you're living the American Dream ! So first of all, how're you ?

Sebastien Large : Bonjour Eric , ça va bien merci. On ne peut pas se plaindre de se reveiller tous les matins sous le soleil Californien. Je tiens à te remercier pour cette interview integrale pour laquelle c'est un grand plaisir de partager mes news à tous les lecteurs fidèles de Bodybuilding Rules Magazine .

Hi Eric, iam doing quite well, thank you .I cannot really complain for the reason that i wake up each morning and what is the first thing i see ? it's the beautiful bright California sunshine. I want to thank you for this interview as it gives me a great pleasure to share some great news about my acting career to all the Bodybuilding Rules Magazines fans.

Eric Rallo : Compétition, coaching, spot publicitaire, série télévisée... parles-nous de ton actualité et de ton quotidien à LA (los Angeles)

Competition, personal training, commercial, tv shows,... Tell us about your projects, what's coming ? what can we look forward to .Give us a taste of how your day in LA looks like .

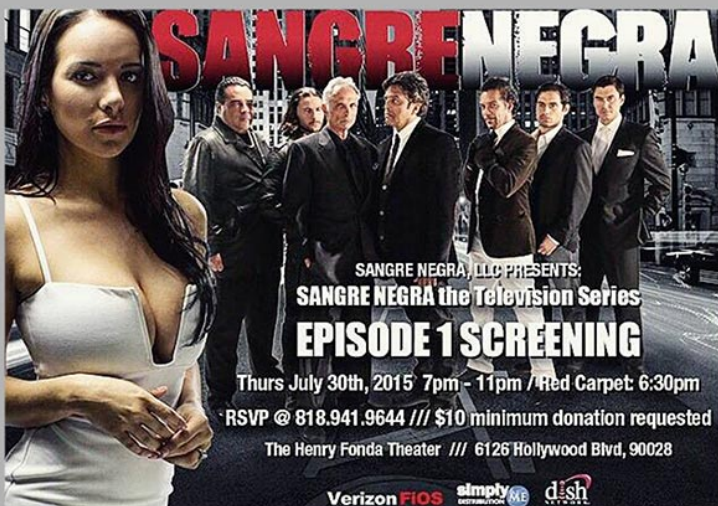
Sebastien Large : Mon actualite , beaucoup de projets . J'ai tourné récemment une publicité pour l'appareil d'abominaux www.abxcore.com dont je suis l'ambassadeur et qui sera

d'ailleurs à Las Vegas en octobre à un salon de l'invention . J'ai aussi un spot publicitaire promotionelle qui est sortie cet été pour un club de boxe . Niveau cinema j'ai un long metrage qui va sortir avant la fin de l'année. j'y joue le rôle de Luka qui fait parti d'un Gang Italien .

C'est pas difficile mon quotidien à Los Angeles . Reveil 6h du matin des fois plus tôt, cela depend de la disponibilite des clients que je coach. Petit déjeuner puis j'essaye d'aller m'entraîner à la mecque du Gold's Gym. Apres midi clients , auditions ou tournage ...voila ma journée quotidienne en règle generale .

Sebastien Large : Well, i have some exciting projects to reveal. I filmed recently an informercial wich is a mini commercial for a new ab device that iam the Ambassador for www.abxcore.com Abxcore isnt a gadget it is the real deal ! i am quite the right person to tell you that because i have been using for 10 months now and it has giving some great results despite the fact i always had abs .This new device is one of a kind and it really works so i am glad that i have been choosen to be the spokesperson .I would be going to Las Vegas in October with the CEO/Founder **Omar Attalah** to represent Abxcore at an exclusive trade show that is « invite only » I also did a spot commercial for a boxing gym . I have a feature film that would be released this winter wich i play the role of an Italian Gangster « Luka » .

As my daily routine goes, well that's quite a « déjà vu » as my days usually starts in the crack of dawn sometimes early some other times a little later. It depends on wich and how many clients i have on that day. Followed by a breakfast then if i can i try to squeeze my training at the mecca before noon. Afternoon is split between clients, auditions ,filming ,...Here you have it what my day in LA looks like .



Eric Rallo : « Cocorico » !! Vive la France et Bravo Seb ! Le 30 juillet dernier tu étais à l'affiche de la nouvelle série TV « SANGRE NEGRA », épisode 1 ! Comment as-tu vécu le tournage et le lancement de la série. As-tu été intimidé à l'idée de jouer avec de telles stars cinématographiques comme Eric Roberts et Erik Estrada ?

« cocorico » Vive La France and congratulations Seb ! On July 30th the premiere screening of the first episode called « confrontations » of the tv series « sangre negra » was held at a well known theater in hollywood , CA Tell us , how was like to be on the set with such talented and well known actors such as Eric Roberts, Erik Estrada but also Robert Miano among an amazing diversity cast ? How was the experience to be a part of this new hit tv show ?

Sebastien Large : oui merci beaucoup Eric, en effet effectivement le 30 juillet dernier a eu lieu l'avant première mondiale de la nouvelle série TV américaine « sangre negra » épisode 1 » C'était un événement exclusif et de nombreux médias étaient présent à la première.

Le tournage a été une expérience inoubliable. Entouré d'acteurs, d'actrices formidable et d'une équipe extraordinaire qui faisait que chaque scène était comme si c'était une famille réunie. C'est une expérience que je vis à chaque tournage, c'est toujours un plaisir de se retrouver sur les plateaux avec une équipe motivée, positive avec également beaucoup de rigolade en coulisses pour passer le temps entre les prises .

Le lancement de la série était très émouvant mais aussi une grande joie. C'est une récompense et l'accomplissement de 2 années de travail. Beaucoup de gens ignorent le travail qui est derrière avant qu'un film ou une série commence à être diffusé à la télévision, ou sorte dans les salles de cinéma. C'est une bénédiction de faire parti de cette série qui sans aucun doute être un succès planétaire. Tout le monde se donne à 100%, et jamais tu n'entends quelqu'un se plaindre.

Etre acteur c'est un travail comme un autre, dès que tu sors du tournage tu es une personne comme tout le monde. Sur le tournage tu joues un personnage, mais après tu redeviens toi . De tourner aux cotés d'acteurs de légendes Eric Roberts, Erik estrada , Robert Miano c'est un privilège qu'on te donne.



ROBERT MIANO



C'est intimidant au début scènes après scènes, ... tu réalises que ce sont des individus comme tout le monde.

La première fois que j'ai rencontré **Erik Estrada** sur le tournage, j'étais content car j'ai grandi avec la série populaire « chips ». Je me suis approché d'Erik, je me suis présenté, serré la main et on a sympathisé. Erik est une personne très simple, généreuse, c'est agréable de travailler avec lui. Je n'étais pas intimidé par **Eric Roberts** pour la simple raison que je connais Eric depuis 2004, mais je ne l'avais pas revu depuis 2006. Apprendre que nous allions travailler ensemble m'a fait super plaisir. Le premier jour de tournage, dès qu'il m'a vu, ces mots ont été : « wow ! ça fait presque dix ans qu'on ne s'est pas vu. A ce moment là j'étais choqué.. il se souvenait de moi !! ... Imaginez combien de personnes Eric roberts connaît ! Et voit tous les jours dans sa vie ! Quelques semaines plus tard j'étais l'invité spécial à l'émission télé-radio présentée avec sa femme **Eliza Roberts** ici à Los Angeles pour parler de mon rôle dans la série Sangre Negra.

Je tiens à remercier beaucoup Eliza roberts car si j'ai un manager aujourd'hui c'est grâce à elle, Merci Eliza.

L'acteur dans la série avec qui j'ai la plupart de mes scènes c'est **Robert Miano**. Je dois dire j'étais un peu intimidé car on parle d'un acteur qui a plus de 35 ans de carrière avec pas loin de 200 films à son actif. Alors croyez-moi c'est un peu intimidant mais encore une fois , il m'a donné des conseils et aider à être plus à l'aise, moins crispé . Sa façon de jouer est incroyable, unique, très naturelle. A 70 ans il est en très bonne condition physique, meilleure que celle de certains jeunes !

En savoir plus sur la serie visiter le site officiel
www.sangrenegraetheseries.com

Suivez les sur Facebook

www.facebook.com/SangreNegraSeries

Suivez sur Instagram www.instagram.com/sangre_negra_

Suivez sur twitter www.twitter.com/Sangre_Negra_



Sebastien Large : Yes, thank you Eric. Absolutely we had a red carpet screening this past July 30th at the Fonda Theater in Hollywood, CA with our french singer icon Mr Johnny Halliday did a concert there previously so it is an icon venue and a privilege that was given to the producers of Sangre Negra to have the first episode of the tv series screened there. This was the opportunity to introduce the series to the public but also to the media as lot of major local tv station and radio were covering the event.

One of your question was, how did i live the filming experience, right, well let me tell you something. I have been on many sets for tv shows, movies, ...but i have to say the filming was such a wonderful experience. This is not just a series when you go on set, deliver your lines, act then leave. No, this is much more, everybody on the set is supportive in another words we're like a family and that's what makes this tv series one of a kind and an unforgettable experience for me.

The premiere was breathtaking. You know, this is the time when you see yourself on the big screen and peoples get to watch the work that everybody has done since day one. We all gave 100% and you never heard anyone complain whatsoever and will keep doing it to bring the best entertainment show across the globe. Eric, this is almost two years in the making. It was a dream come true! and to see the audience in the theater watching you then tell you words such as « you were amazing, you did a great job and so on, ...that's what makes you happy because the audience are the ones that's going to keep you working in this industry.

Be an actor it's like any other job, you come to the set, you film your scenes then once you leave you're just like another person. On the set, you play a character, off set you are yourself. It is an opportunity that is giving me to be on the same tv series with such wonderful actors **Eric Roberts, Erik Estrada, Robert Miano** who i grew up watching their movies. Would i have dreamed that one day i would be filming next to them? not a bit but it is a blessing that it happened.

The first time i met **Erik Estrada** on the set of the Tv series Sangre Negra i was excited because the reason is i grew up watching the popular tv show « chips ». I runned up to him, i introduced myself, we checked hands. Erik is such a wonderful person, very humble, easy to talk to and work with. I never been intimidated by Eric Roberts because i know Eric since 2004 even tho i have had not seen him since 2006. When i find out Eric Roberts were going to be joining the cast of Sangre Negra i was happy. The first day on the set, we saw each other and Eric recognized me right away, his words was « wow it's been almost ten years! few weeks later i was a special guest on his and his wife **Eliza Robert's** tv radio show where it was a great opportunity to talk about Sangre Negra and my character's Alfonso Demetri.

I wanted to say thank you so much to Eliza because she beleived me and if i have a manager today it's because of her so Merci Eliza !

The actor that i have most of my scenes is with **Robert Miano** that you may know from the movie Donnie Brasco. I have to say the way he works is quite unique natural technique and i am not going to lie i was a bit intimidated by him considering Robert Miano has been in 200 movies for over 50 years of career! So it's a little bit intimidating. He has given me a lot of advices on one one as an acting coach wich helped me a lot to get more relax, comfortable with my lines and i thank him for that. Why does Robert doesnt look his age at all (70 years old) because he's has been exercising all his life and he's into health and fitness. I tell you what, Robert Miano is in better shape that adults in their 20's, 30's ...

To read more about Sangre Negra visit their official website www.sangrenegraetheseries.com

Like their fan page www.facebook.com/SangreNegraSeries
 Follow on Instagram www.instagram.com/sangre_negra_
 Follow on twitter www.twitter.com/Sangre_Negra_

Eric Rallo : la prochaine étape ? le big screen ? le cinéma ?
What's next ? Can we expect to see you in the future on the silver screen ?

Sebastien Large : Comme tu viens de le dire, en effet le big screen, le cinéma comme on dit ici « silver screen » c'est le « focus » pour la prochaine étape. J'ai des projets dans le cinéma que je ne peux pas encore révéler mais ce que je peux te confirmer... le grand écran c'est NEXT !

As a matter of fact, yes ! my next project is to be on the silver screen. I cannot talk much about it at the moment, however i will say this « the big screen is NEXT » !

Eric Rallo : Tu es très demandé également pour des spots publicitaires et tu as récemment fait des interviews et couverture pour d'autres magazines ! Comment expliques tu ce succès ?

You're quite solicited in the commercial world as well as you have done recently several interviews including magazines covers for several publications ? How do you explain the success ?

Sebastien Large : Merci Eric, en fait, il n'y a pas de raisons pour expliquer cela, c'est tout simplement l'acharnement, le travail, les rencontres, la motivation, y croire et de ne jamais baisser les bras en aucune circonstances. Mon ami **Julien Greaux** m'a dit un jour NEVER GIVE UP ! et depuis que j'ai entendu ces mots cela m'a donné la force de me battre et de réussir. Merci à toi Julien. Il n'y a pas de secret, il faut en vouloir, mais la question est : « es-tu prêt à en payer le prix » ?

Thank you Eric, in fact there's no explanation but saying it is simply hard work, some peoples may like to call hustling but i dont like to think that way. It is work you put behind, the meetings you encountered, the opportunities that happens anytime but also the motivation you have in you that will help you, guide you, make you stronger no matter how hard it is, or how weak you feel. Fitness Icon Julien Greaux who happens to be my best friend, my mentor told me one day : NEVER GIVE UP and ever since this words got engraved into mye ars that relased a force to fight each an everyday to become successful. Merci a toi Julien. In the end, there's no secrets, but the question is « How bad do you want it » !

Eric Rallo : Multi taches, tu fais beaucoup de coaching, cette médiatisation à du t'aider à promouvoir tes services de conseils sportifs et nutritionnels ?

Multi task, you do a lot of personal training, do you think getting published in a lot of magazines does help to get your clientele ?

Sebastien Large : Oui en effet paraître dans les magazines de santé, fitness, ça aide mais tu serais étonné de savoir que la plupart de mes clients me repairent au supermarché, dans la rue, sur la plage, en ligne sur les réseaux sociaux et ma chaîne youtube pour laquelle j'invites tout le monde de s'inscrire afin de voir mes vidéos de coaching, et surprises aussi www.youtube.com/sebastienlargeofficial

Yes and no, yes because it does give you credibility and an image of how your skills as a trainer are, how much knowledge you have and no because it doesnt matter you can do 1000 of magazines in the end you can look the part sure however if you don't know what you preach then i dont think peoples will be look up to you. I'd like to add something. Most of my clients i have found me either in the supermarket, on the street, at the beach or via my social network, Facebook, instagram, twitter, ...but alos my youtube channel wich i welcome everyone to subscribe.

www.youtube.com/sebastienlargeofficial



Eric Rallo : Quels sont tes projets à courts et moyen terme ? As tu un scoop à nous donner ?
 What are your long run projects ? Do you have a scoop to give us ?

Sebastien Large : Comme je te l'ai dit Mon gros projet est la nouvelle série **Sangre Negra**. J'ai la chance de jouer un personnage important dans la série. Je joue le rôle d **Alfonso Demetri** ! Alfonso est un tueur à gages d'origine Italienne et le gardes du corps attitré du chef de la mafia, ici le terme c'est Mob ! Ces traits de caractères : Alfonso est un italien avec un physique athlétique. Mon personnage est loyal a son boss Vincenzo Sabatini jusqu'au point ou il sera forcé d'éliminer son ami. C'est une série qui est dans la lignée de **Dallas et sopranos**. Il y a du suspense, de la romance, du drame, de l'action ... avec un cast international avec aussi des gros noms comme **Erik Estrada**, **Eric Robert**, **Robert Miano**. Le rôle principal est basé sur Ricky santos qui est jouer par l'acteur **Antonio Mc Kay** qui d'ailleurs a Co écrit l'histoire avec le réalisateur **Frank Pinnoch** mais aussi **Ricardo Herranz** qui joue un avocat et qui est le frère de Ricky Santos et **Danny Arroyo** qui lui joue le rôle d'un policier et qui est également le frere de Ricky santos. Sans oublier la belle **Francesca Natal** qui est joué par la ravissante actrice cubaine Arianna Gomez ... je peux pas dire plus mais la série réserve des surprises avec notamment des invités exceptionnels du cinéma américain. La série commencera à être diffusée aux états-unis le 18 septembre sur le câble mais aussi dans tous les pays latin. A quand la France ? Une bonne question .Les producteurs espèrent importer la série dans les pays européens très prochainement.

J'ai aussi un long métrage, tourné l'année dernière qui devrait sortir avant la fin 2015, ici au Etats-Unis. J'ai également écrit un court métrage que je tournerais très prochainement. L'histoire est très choquante, tiré de faits réels .Quant à un scoop, j'en aurait un dans une prochaine interview pour le moment je reste « en mode sous-marin »

My biggest project currently is the new tv series **SANGRE NEGRA** wich my character would having a lot of twist episodes after episodes .My character takes an importance to the show. I play the role of **Alfonso Demetri** ! Alfonso is known for being an Italian Hitman . He's the henchman of Vincenzo Sabatini (**Robert Miano**) I am his bodybuguard if you will.Iam his right man handed ! Alfonso is fiercely loyal to his boss until he's forced to do something he agonizes over..killing his friend.Iam so stoked to be playing this kind of character .

Sangre Negra is a tv series a marriage of « Dallas » meets the « Sopranos » There's absolutely everything that you can think of on the series such as suspense, romance, drama, action , ... with a golden international cast wich makes a **SANGRE NEGRA** a diversity series.To name a few **Erik Estrada** (Chips) plays the role of Guillermo Sr. , **Eric Roberts** (the Expandables) plays the role of a Defense Attorney Lee Mondrian , **Robert Miano** (Donnie Brasco) who is the MOB chief Vincenzo Sabatini but the story is based on one character and it is Ricky Santos also know as Pretty Ricky that is play by the Actor/Writer **Antonio Mc Kay** wich co written the series with the director **Frank Pinnoch**. Ricky is a bastard offspring of the affair between Guillermo Sr (Erik Estrada) and the beautiuf black nightclub singer .When Ricky's mother was murdered the guilty Guillermo Sr moved him into the Santos household.Blessed with his dad's good looks and quick mind , Ricky put his gifts to use on the other sideof the law and soon « pretty Ricky » becomes the up-and -coming star of the new age of organized crime.Ricky isn't the only son in the family. He has two brothers Guillermo Jr (**Ricardo Herranz**) who he's a lawyer and Christian Santos (**Danny Arroyo**) who plays a police officer who is married to **Francesca Natal** (Arianna Gomez) who has a daughter with Ricky Santos. That's it for now, i cannot give away more but what i can tell you is that is going to be a lot of twist and surprises as well as lot of big names will be joining the cast . The first episode will start airing in the U.S.A as well as Canada and latino countries on September 18th 2015 .You may ask, could we expect to make its way to the European market ? and the answer is yes, the producers are anticipating for a worldwide release in the future.

Besides Sangre Negra i have a feature film that i shot last year that is schedule to be release in the winter . I also wrote a short film that i plan to start the production this winter. The synopsis is based on a true story .It is quite disturbing actually but that is what makes the beauty of acting.



Eric Rallo : Encore merci de nous partager ton rêve américain et de nous donner des exclusivités en direct de Californie ! Je te souhaite toute la réussite possible dans tous les aspects de ta carrière !

Again, thank you so much for sharing your American dream and to give us some exclusivity form California ! I wish you all the success in every field of your carreer !

Sebastien Large : Non le plaisir est pour moi Eric. Je te remercie du fond du cœur pour ton soutien.

C'est un privilège de faire partie de l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine qui s'agrandi jours après jours et tu le mérites !

Bravo pour ce magazine qui franchit les frontières. Beaucoup pensent que le rêve Américain est impossible à vivre... De mon côté, avec ma réussite je veux montrer et prouver le contraire. Merci a toi !

Pleasure is all mine . Thank you so much from the bottom of my heart for the support. It's a privilege to be a part of the BBR team that is growing day after day and you deserved it. Congratulations for this publication that is going across the globe. A lot of peoples think the American Dream is impossible to get, well let me show you the opposite ! Thank you

ON **skype** WITH

MOUSS EL BAKKOUCHI

Interview
ERIC RALLO



photo **FRANCO BODYPICTURES**
www.francobodypictures.eu



REPORTAGE



VÉRONIQUE
DUCOS



LAURENCE PIZZOCCHIA

« LAURENCE DE KOH LANTA »

PHOTO THÈQUE LAURENCE PIZZOCCHIA



*Vous avez tous, à un moment ou un autre, regardé « **Koh Lanta** » en vous demandant si vous seriez capables de vivre comme ces Robinsons égarés dans la Jungle Télévisuelle face au petit écran, courant, sautant, nageant et mourant de faim tout en se supportant les uns les autres ??*

Ne dites pas le contraire... tout le monde y a pensé et s'est mis à leur place au moins une fois.

*Tout le monde a suivi les aventures des personnages emblématiques tels que **Moundir, Teheiuira, Freddy**... jeu des égos, stratégies, affinités.*

Moi, je connais une aventurière, une vraie, une petite boule d'énergie et de mental...

et elle est Coach dans le Fit ou je m'entraîne... on a très vite sympathisé... on s'est très vite comprises... je suis fière de l'aider dans sa préparation pour ses tests physiques professionnels, c'est un amour de femme, une battante à plus d'un titre !



Laurence a fait deux fois Koh Lanta, en 2010 et 2014 !

Laurence a 38 ans, mesure 1m60, pèse 49 kgs... autant dire qu'à chaque aventure elle a laissé des plumes !

Elle a aussi 2 enfants **Mateo** et **Lorenzo** qui, très fiers de leur maman, sont à l'origine de son inscription au jeu.

Elle est Coach Sportif dans une grande chaîne de Fitness Suisse et possède la double nationalité Suisse-Italienne.

Sa première participation à Koh Lanta a été induite par ses enfants.. par défi, pour prouver qu'on pouvait être petite, blonde mais tenace ! Elle voulait surtout se prouver qu'elle pouvait dépasser ses limites.

En 2010 elle n'a pas fait de préparation physique à part du Cardio... manque de repères sans doute... elle comptait sur son dynamisme. **En 2014**, avec l'aide d'un Coach et en femme avertie, elle a fait du Cross Training, de la Musculation... mais la préparation n'était pas adaptée au challenge et pas assez ciblée.

De ces deux aventures, la plus marquante a été 2010 parce que c'était la découverte, l'émotion, la vérité, la sincérité. Personne ne se connaissait et il n'y avait pas de stratégie au départ en tous cas.



LAURENCE PIZZOCCHIA

En 2014 c'était tout le contraire ! C'était la fois de trop. Toute l'aventure en a été faussée. Avant de partir, les stratégies étaient déjà mises en place parce qu'on se connaissait tous et on procédait par affinités et membres d'une même saison antérieure.

Malgré tout, l'intérêt était intact en ce qui concernait la vie du camp, l'aspect social, la survie et la vie dehors.

Les épreuves étaient les mêmes et pour la résistance ça allait, par contre, tout ce qui pouvait être assimilé « parcours du combattant » n'était pas sa tasse de thé, de même que l'eau qui n'est pas trop son élément.

Laurence a été, il faut le souligner, la première étrangère du casting, réservé jusque là aux français. Ça a d'ailleurs occasionné des difficultés de compréhension linguistiques avec les parisiens même si les Suisses sont aussi francophones.

En ce qui concerne l'équipe technique, ils ont été très Pros, en 2010, aucun contact avec les participants ainsi que le prévoyait le règlement du jeu.

En 2014, suite au décès d'un concurrent, l'attitude a changé et ils étaient plus proches, plus inquiets sans doute...

Denis Brogniard, l'animateur vedette, est très professionnel, très gentil, très droit, il ne supporte pas les râleurs !

Laurence a une pensée et un mot tous particuliers pour **Moundir** qui est vraiment son « Pote » malgré sa grande gueule. Elle est toujours en contact avec lui. C'est un bon gars, égal à lui-même dans la vie et dans le jeu.

Laurence ne repartira pas pour une troisième édition si on lui propose. Le côté humain est très intéressant et la vie de camp enrichissante, mais les épreuves sont trop épuisantes et la séparation familiale trop dure.



MOUNDIR
«SON POTÉ»



Pour les nouveaux candidats, elle leur conseille de rester eux-même, pas de buzz inutile ! La nouvelle édition est d'ailleurs à son goût trop branchée « Télé.réalité » et fausse l'aventure, ce qui arrive souvent avec les programmes qui ont déjà trop vécu !

Pour Laurence, la vie continue...elle passe un examen professionnel dans le domaine de la remise en forme, elle est toujours célibataire et pour ceux que ça intéresse....préfère les physiques sportifs.

Elle veut passer à autre chose, évoluer dans sa vie professionnelle, réussir les challenges qu'elle s'impose. En mordue de musculation, son petit coup de gueule concerne tous les pratiquants qui ne travaillent que le haut du corps, les « Chicken Legs », car pour elle, le Fitness est un sport complet qu'on doit pratiquer complètement !

Elle veut remercier son ancien Coach Thommy qui l'a entraîné pour 2014, ses parents et ses enfants qui ont toujours cru en elle, l'émission elle-même qui lui a appris à voir la vie autrement, à avoir confiance en elle, être plus dure, plus résistante, moins naïve aussi.

Laurence fait partie de ces gens qu'on croise et qu'on oublie jamais ! Elle est généreuse, sérieuse et ses employeurs présents et à venir ne peuvent et ne pourront que se féliciter de l'avoir engagé. Quant à ses amis et proches, ils savent que c'est une femme en or avec des vraies valeurs et malgré les aléas de la vie qui n'a pas été tendre avec elle, garde une joie de vivre à toutes épreuves.....même celles redoutables de Koh Lanta !

Contactez-la pour qu'elle vous raconte...dans ses yeux, lorsqu'elle en parle, pétille encore la flamme du Conseil...



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

ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...

MUSCLETECH DYS Dymatize MuscleMeds

ALEXIS DELOBEL
ATHLÈTE BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
ATHLÈTE BSA SHOP

nos magasins

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

WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000€ D'APPORTS*

BSA SHOP

fuel for your passion
BODYBUILDING-RULES.COM



Entretien avec
**CHRISTOPHE
GONNET**



Interview
CHRISTOPHE DUCOS

photos **OLIVIER RIPERT**



VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

f

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREETWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS



BODYBUILDING RULES N°28

MUSCLE

**SAMANTHA
De - MARIA**
Miss BIKINI



Photos **Eric RALLO**

AND BEAUTY



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**

Toute l'équipe de Bodybuilding Rules Magazine espère que vous avez passé de bonnes vacances. Ici ce fut un été incroyable et rempli de surprises comme vous pourrez le constater ! Je ne sais pas vous mais ici nous avons eu des jours très humide mais cela n'a pas empêché les mordus du fitness, santé et bodybuilding de venir s'entraîner à la Mecque du Gold's gym de Venice. Comme dirait les américains " welcome back " ! Allez ! Septembre c'est parti ! , ma rubrique démarre avec ce mois ci un melting pot international de stars.

On behalf of all the collaborators here at the Bodybuilding Rules Magazine we hope that you had a wonderful summer wich for me was filled of many surprises .I don't know for you but here I can tell you we had some days that were very high in humidity. However, that didn't stop me or anyone who is a fitness , bodybuilding, health fanatic to blast dailies workouts at the Gold's gym " Mecca " in Venice, California. Here's an American saying that you may have heard a lot " welcome back " ! Without futher due let's begin this September column with an international melting pot .

Calum VON MOGER



PHOTO : FRANCK COUDERT

Félicitations au 3x Mr Univers Pro, team Cellucor, team Stronglift wear. Bravo à **Calum von moger** qui a remporté le prestigieux titre en Juin dernier en France et c'est qualifié pour les championnats d'Europe qui ce sont déroulés en Italie une semaine après. Calum a remporté le grand prix. Ce jeune Australien est en train de devenir un phénomène planétaire. Ce que vous ignorez c'est que Calum Von Moger vient de sortir sa ligne de vêtements " VM " qui est actuellement disponible sur son site officiel **www.calumvonmoger.com**. Je lui ai demandé ce qu'il pensait des Français. Il m'a répondu que la France était un très beau pays et que les gens étaient très accueillants.



Congratulations that is one thing for sure is that **Calum Von Moger** , team cellucor, team stronglift wear can call himself Mr Universe Pro .Indeed he earned the status at the Mr universe European Championship that was held in Italy. What you didn't know Calum competed at the French Championship one week before wich he won also ! Wow two prestigious shows back to back ! Can he be stop? In the meantime , check out his clothing line " VM " that is available exclusively through his official website **www.calumvonmoger.com** . I did ask Calum what does he thinks of the French people? This was his answer : I love France , it's such a beautiful country and the French peoples are very friendly

California NEWS

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



Beaucoup de stars, athlètes,...viennent s'entraîner au Gold's gym de Venice mais une fois arrivée la saison estivale cet endroit mythique est fréquenté par les plus grandes stars de la NBA. Il est possible d'en voir passer un grand nombre. Mais il y a un régulier comme le joueur NBA de l'équipe des Pistons à Detroit. Félicitations à **Reggie Jackson** qui vient de signer à nouveau un contrat de 5 ans estimé à 80\$ millions ! C'est tout récent et date du 20 juillet dernier dans l'état du Michigan.

Reggie **JACKSON**



It's not a surprise to see a lot of celebrities, athletes, ...that come to train at the legendary gym, the Mecca. Although, don't be surprise if you see many NBA players during the summer. Indeed, a lot of well known athletes has chosen to train there, some you may see once but others that are known for being regulars like this young phenomenon NBA player who was taken away from the Oklahoma Thunders to the Detroit Pistons. This Point guard who carry the #1 has just re-signed with the team. Congratulations to **Reggie Jackson** for getting re-signed by the Detroit Pistons. Reggie was offered a 5 years contract term estimated at \$80 millions ! That happened this past July 20th in Michigan.

Qui ne connais pas cet espagnol qui fait ravage dans le monde du fitness, bodybuilding. De passage à Los-Angeles WBFF Pro **Sergi Constance** n'a sûrement pas eu le temps de profiter de son séjour en Californie. Entre les entraînements, photoshoots, les interviews, ...Sergi était sollicité par tous les medias. Je sais même pas comment il a fait pour trouver le temps de faire 2 compétitions NPC men's physique. Sergi les a tous gagnés. Rien ne l'arrête. Pourrait-il rejoindre le clan des IFBB Pro ? A suivre pour une prochaine actualité. En attendant Félicitations à Sergi Constance qui vient de signer avec la marque de suppléments **1 Up Nutrition**.



I am sure when I say his name, you know who I am talking about. This Spanish athlete who is known for his shredded physique but also his trademark " beard " WBFF Pro **Sergi Constance** was in Los Angeles he may hope for vacations but it turned out that he was a business trip. While here, Sergi was laterly shooting every single day. I am quite amazed he was able to get out of the state to compete in two NPC Men's physique shows which he won both of them, but he did. Between training, interviews,...He definitely didn't have time for leisure. One question now, could it be joining the IFBB Pro. To be continued. In the meantime, let's congratulate him as he signed a contract with **1 Up Nutrition**.

Sergi **CONSTANCE**



California NEWS

Avec **Sebastien LARGE**



James MASLOW



Chanteur, musicien, Acteur **James Maslow** que vous reconnaissez sans doute de la série " Big Time Rush " qui était diffusée pendant plusieurs années sur la chaîne américaine Nickelodeon. C'était aussi un boy band et le groupe a fait une tournée planétaire qui était un succès dans beaucoup de pays. Cet artiste qui vient de fêter ses 25 ans il y a 2 mois est à peine rentré en studio pour enregistrer un album solo. Une date de sortie n'ayant pas officiellement été révélée

Singer, songwriter, musician but also actor **James Maslow** that you may recognize from the Hit tv show " Big Time Rush " wich aired on the Nickelodeon's network . The tv show was also a boy band wich they toured worldwide . Big time rush was a global success and fans are still remaining . James has huge fan base. He's about to reach 1 million of followers on the social network Instagram. This young multi talent artist has just celebrated his 25 th birthday this past July 16th. Here's a true fact, where did James go the next day? He was right here at the Mecca , doing his daily workout routine ! He's currently in studio recording his first album solo since the tv show series finale aired on July 25th 2013 . Stay tuned for the album release date.

Photos Sebastien Large et Google images



Photo by Jeffrey SYGO
Symphotography

Colin WAYNE



IFBB Pro Bodybuilder, Team Dymatize, Team Shields of Strength , celui que l'on surnomme le super héros du Bodybuilding mais aussi un animateur de première, **Andy Haman** sait comment générer du public dans les gros événements comme Mr Olympia , Arnold Classic ,...Je connais Andy depuis plus de 5 ans et il y a une chose de sure c'est à chaque fois que l'on se voit , on organise une mini séance photo a l'improviste. Andy vient de faire la dernière campagne de Dymatize nutrition qui sortira très prochainement. Pour en savoir plus visitez son site internet
<http://www.andy-haman.com>

IFBB Pro Bodybuilder, Team Dymatize, Team Shields of Strength, the one that is know for wearing superheroes costumes at major fitness, bodybuilding events such as Mr Olympia, Arnold Classic,...I know **Andy Haman** for 5 years now and I can guarantee you it's never been once that every time we run in to each other a mini improve photoshoot is a MUST! Andy was in Los Angeles to shoot the new Dymatize Campaign . To learn more about Andy , go to his official website
<http://www.andy-haman.com> www.dymatize.com

Ancien militaire, père de famille, nommé un des plus grand top fitness model international **Colin Wayne** est aussi un entrepreneur ou je dirais même plus un business man! Âgé de 26 ans, Colin a fait un grand nombre de couvertures de magazines .Il a aussi travaillé avec les plus grands photographes du monde du fitness. Sa dernière aventure, c'est sa ligne de vêtements qui est disponible sur son site officiel www.colinwayne.com. Il y a une chose de sure, les marchands de journaux vont être envahis par Mr Wayne car il a eu des photoshoots pour cinq nouvelles couvertures de magazines en espace de quelques semaines. Bravo ! Voici sa Facebook fan page <https://www.facebook.com/colinwayneofficial>

Ex military, father, top international fitness model what you don't know **Colin Wayne** is also an entrepreneur or should I say a business man .This 26 years old has graced a phenomenal numbers of prestigious magazines covers and has worked with the best of the best as photographers goes in the fitness industry . Today is launching his fitness apparel wich can be order through his website www.colinwayne.com . Brace yourself because we're gonna be seeing Colin quite a lot as he just shot 5 magazine covers throughout the summer.The newsstands are about to get invaded by Mr Wayne ! Bravo ! Colin wayne's fan page <https://www.facebook.com/colinwayneofficial>

**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 09-2015
LE 1^{er} MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

CHAQUE MOIS DÉCOUVREZ
VOTRE NOUVEAU FOND D'ÉCRAN BODYBUILDING RULES

Phil Heath
4x Mr Olympia

Photo by Luca Alfieri



TÉLÉCHARGER

Photos
Luca
Alfieri

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

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

BODYBUILDING-RULES.COM

CLAIRE RÉGNIER

PASSION, FORCE ET BEAUTÉ

REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



Passionnée de musculation depuis quatre années, Claire Régnier sait parfaitement allier force et beauté. Compétitrice en force athlétique et en bodybuilding, dans la catégorie bikini, la montpelliéraine présente un profil exceptionnel dans notre sport. Séquence découverte d'une jeune championne promise à un bel avenir ...

EN BREF

Age : 21 ans
Taille : 166 cm
Poids : 54 kg (en compétition) et 64 kg (hors saison)
Profession : Etudiante en STAPS (faculté de sport)
Lieu de résidence : Montpellier (34)
Sponsor : The Nutrition



Claire Régnier : "J'adore les critères de jugement de la catégorie bikini ! Il faut être féminine, avec une taille fine, des épaules, des jambes et des fessiers galbés."

PALMARES BODYBUILDING (CATÉGORIE BIKINI)



2014 : 4^{ème} à France IFBB (sénior)
2014 : 1^{ère} de la demi-finale Sud France IFBB (junior)
3^{ème} à France IFBB (junior)
9^{ème} au Grand Prix International des Pyrénées (sénior)

Force athlétique 2014 :
Championne départementale (junior -63 kg)
Championne de France de développé couché
Championne de France universitaire (par équipe)

David Andrieu : Qu'est-ce qui t'a donné envie de pratiquer la musculation, d'abord en mode training, et ensuite en compétition ?

Claire Régnier : J'ai d'abord fréquenté une salle de musculation pour un problème de dos, lorsque j'avais 17 ans. Ensuite, j'ai continué à y aller, par goût pour le sport, et parce que j'aimais voir mes muscles se dessiner. Puis, il y a un an et demi, j'ai rencontré mon préparateur physique, Anthony Graziani, et c'est là que j'ai vraiment eu envie de me lancer dans la compétition.

Ce fut une révélation à la suite de ma première préparation pour France IFBB 2014. J'ai su immédiatement que je ferai tout pour aller le plus loin possible dans ce sport ! J'adore les critères de jugement de la catégorie bikini ! Il faut être féminine, avec une taille fine, des épaules, des jambes et des fessiers galbés. L'essentiel étant de présenter un physique harmonieux.

D.A. : Pourquoi as-tu décidé de débiter les compétitions bikini ?

C.R. : J'aimais le galbe des filles que je voyais dans les magazines. Par conséquent, j'ai eu envie d'essayer la compétition et j'ai décidé de faire France IFBB qui se déroulait deux mois après. J'ai toujours eu un esprit compétiteur. Dans le domaine sportif, je veux toujours être la meilleure ! Et même si je n'y parviens pas tout le temps, la quête de la victoire me pousse à aller encore plus loin, chaque jour, à chaque entraînement !

D.A. : Claire, voici une question intéressante pour une compétitrice de force athlétique comme toi ! Que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?

C.R. : Je pense qu'il est toujours intéressant de devoir s'adapter à une machine. Mais pour moi, il n'y a pas de débat ! Les poids libres sont essentiels à nos entraînements car ce sont des exercices polyarticulaires qui viennent recruter les muscles stabilisateurs. Ces gestes permettent de manipuler un plus gros tonnage, avec une meilleure amplitude. Ils sont donc indispensables pour améliorer les performances générales du corps. Ensuite, les machines guidées viennent parfaire ce travail en isolant les muscles.



D.A. : Fais-tu du cardio-training toute l'année ou seulement en préparation ?

C.R. : J'essaie de maintenir des séances de cardio-training toute l'année, car cela ne fait pas que sécher ! Il permet d'entretenir également la cardio vascularisation et d'améliorer la récupération. A l'approche des compétitions, mon préparateur physique augmente le nombre de séances par semaine et diversifie la nature de celles-ci.

D.A. : Quels conseils pourrais-tu donner à nos lectrices (et lecteurs) en matière de nutrition ?

C.R. : La nutrition est un domaine dans lequel on ne fait pas dans l'approximatif ! Pour être efficace, on

doit suivre un programme réalisé par un professionnel. Je pense qu'il faut savoir s'autoriser quelques écarts pour relancer le métabolisme et ne pas trop subir la privation. Cela évite de craquer et permet d'apprendre à apprécier ce que nous mangeons. Il convient également de bien s'hydrater, d'absorber des compliments alimentaires de qualité (ceux de The Nutrition bien sûr !). Un plan nutritionnel bien mené, et bien géré, est indispensable pour la progression physique, et plus généralement, pour rester en bonne santé.

D.A. : Si tu pouvais changer un élément de ton corps, quel serait-il ?

C.R. : Des implants mammaires équilibreraient d'avantage ma silhouette, c'est certain ! (rires). Pour le reste, l'objectif est de faire progresser tous mes groupes musculaires. Et dans un second temps, il faudra rééquilibrer pour présenter une bonne symétrie. Ces objectifs figurent dans mes programmes d'entraînement actuels.



N'en déplaise à certain(e)s, on peut être une championne de bodybuilding et de force athlétique tout en restant féminine et sexy...



D.A. : Quels compléments alimentaires utilises-tu ? Et dans quel but ?

C.R. : J'utilise uniquement les compléments de la marque The Nutrition, grâce à Luiz Zaire qui me sponsorise. Je consomme essentiellement des BCAA, de la glutamine, des Oméga 3, des vitamines (B, C et complexe). Parfois, j'absorbe aussi de la créatine monohydrate, surtout pour la récupération. En phase de sèche, des brûleurs de graisses et de la carnitine me sont indispensables. Je consomme aussi, mais de façon moins régulière, des boosters pré-training afin de chercher le petit coup de fouet du début d'une séance. Sinon, j'utilise fréquemment de la whey, et plus précisément celle appelée The Whey version 2, enrichie en collagène pour la prévention d'éventuelles blessures.

The Nutrition est une marque qui est reconnue pour sa qualité, la composition de ses produits qui présentent de hautes valeurs nutritives. En tout cas, ces compléments ont prouvé leur efficacité sur les différentes périodes de ma dernière préparation.



Comparaison du podium bikini junior lors de la dernière finale France IFBB. Claire Régnier (à droite) termine troisième, derrière la sublime Cynthia Benhamou Collini (seconde, au centre), et l'intouchable Julie Legros (première, à gauche).

D.A. : Quelles sont tes modèles et les championnes qui te motivent ?

C.R. : J'admire beaucoup de championnes, en particulier celles que j'observe sur internet comme Massy Arias, Heather Quinn, ou My Coustels, qui est adorable et très abordable.

D.A. : Si tu n'avais pas pratiqué le bodybuilding, qu'aurais-tu fait ?

C.R. : Sûrement que de la force athlétique ! J'ai remporté mes premiers titres cette saison dans cette discipline mais je n'ai hélas pas pu continuer. Je pense que les entraînements en force athlétique n'améliorent pas forcément ma ligne pour les compétitions bikinis qui restent ma priorité.

D.A. : Quels sont tes objectifs sportifs pour 2015-2016 ?

C.R. : J'aimerais passer en international, mais, pour cela, j'ai des progrès à faire au niveau de ma condition. Autrement dit, je dois arriver plus sèche sur scène, de manière générale, et surtout au niveau des fessiers. Il me faut également plus de galbe au niveau des épaules et des ischio-jambiers. J'ai la chance d'être épaulée par mon préparateur physique, Anthony Graziani, pour atteindre ces objectifs. Et avec le soutien de mon sponsor The Nutrition, et de son représentant français, Luiz Zaire, je suis plus motivée que jamais ! Avec eux, j'ai envie de réaliser mes rêves et d'aller le plus loin possible dans ce sport.

My Coustels
 La référence
 Française !



Claire Régnier, au centre, remporte la demi-finale Sud IFBB 2015 (bikini junior) devant Cynthia Benhamou Collini (seconde, à droite) et Mélissa Darley (troisième, à gauche).

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Claire Régnier via facebook. f



Séquence émotion à la dernière demi-finale France IFBB, lorsque Claire Régnier reçoit son trophée, sous les yeux émerveillés de Pascal Zeggane, notre chairman préféré...



par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



JE DEVIENS **BODYBUILDER**



Patrick Ostolani
IFBB PRO

AIKI

EPISODE 1



BODYBUILDING-RULES

SHAREFITNESS.FR

par **AIKI**



OÙ CHERCHER LA BONNE INFORMATION ?



EN VOILA UNE QUESTION QUE PEU DE MONDE SE POSE.

En effet les gens se contentent de lire les titres avant de partager, et pour ceux qui veulent aller plus loin, ils acceptent l'idée dégagée du texte. C'est ainsi que nous nous retrouvons avec des partages d'articles, des réactions en mass... pour au final, s'apercevoir que cela a été rédigé par un journal satirique !

Il convient donc en premier lieux de remonter à la source. Le « à propos » sur un site explique en général qui il est. Ensuite s'il s'agit d'un site sérieux qui véhicule une idée sur l'efficacité d'un produit. Il faut déjà voir si ce site propose des liens d'achats sponsorisés, si il possède un lien quelconque avec la marque. Et la cela ne veut pas dire forcément que ce qui est dit est faux, mais il faut alors prendre du recul. Et la on voit surement l'argument : « cela est prouvé par une étude scientifique ».

Je vous invite à aller regarder la vidéo du doc sur le sujet. Bien souvent l'étude n'est pas citée. Et si elle est citée alors allez la regarder. Concentrez vous sur la partie conclusion et discussion. Vous seriez surpris. Il y a très souvent des libertés d'interprétations. Et ensuite, il se peut aussi que l'étude a été produite par la marque elle même.

UNE ÉTUDE NE SIGNIFIE RIEN.

Un ensemble d'études est plus parlant. On peut me parler aussi de la crédibilité de l'auteur. Alors là oui, si une source est fiable, super, vous avez peu de chance de vous faire avoir ... Si et seulement si vous conservez votre esprit critique et que vous confrontez votre source à d'autres afin de dégager une idée plus précise.

Ne gobez pas tout, ne vous faites plus avoir.

A moins d'être un mouton, vous savez avoir l'esprit critique. Si je vous dit que Jay Cutler a fait Olympia juste avec de la whey, cela vous fait rire. Et bien parfois sur les Réseaux sociaux je vous vois gober des choses aussi débiles que celle énoncée précédemment.

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

L'INFARCTUS DU MYOCARDE

2^{ème}
partie

Le mois dernier, vous avez eu l'impression de vous replonger dans vos cours de biologie avec les rappels sur le fonctionnement du cœur, et ce qui lui arrive quand ses artères personnelles, les coronaires, se bouchent progressivement à cause d'une plaque d'athérome (ou de cholestérol, pour ceux qui ont la mémoire courte).

La suite de cet article va aborder le stade ultime de l'insuffisance coronarienne :

L'infarctus du myocarde.



photos google images



1 - INFARCTUS DU MYOCARDE

photos google images

Vous n'aviez peut-être jamais entendu parler de l'angor, mais vous connaissez tous l'infarctus !

Aussi appelée crise cardiaque, l'infarctus du myocarde correspond à la nécrose du muscle cardiaque, le myocarde.

C'est donc un problème différent d'un arrêt cardiaque, traité dans un autre article (de Novembre 2014), dans lequel le cœur s'arrête de battre.

Dans l'infarctus, le cœur est encore en état de marche et la personne encore vivante.

Un infarctus veut juste dire nécrose d'un organe par mauvaise vascularisation, il est donc possible d'avoir un infarctus cérébral, rénal, pulmonaire, pénien...

L'infarctus survient donc lorsqu'une des artères est totalement bouchée et que le sang ne passe plus du tout jusqu'au cœur.

Le plus souvent, c'est une plaque d'athérome qui est « jeune » et mal accrochée qui se détache et se retrouve coincée un peu plus loin dans l'artère, là où le diamètre est plus petit.

Il en résulte donc une nécrose du territoire correspondant à l'artère bouchée. Plus l'obstacle est au début de l'artère et plus la nécrose sera étendue.

C'est comme un tuyau d'arrosage automatique dans son jardin. Si l'on met le pied dessus, l'eau ne va plus arroser les plantes. Si cela arrive au fond du jardin, seul l'arbuste à mémé va mourir, mais si c'est à la sortie du tuyau, c'est tout le jardin qui va se dessécher ! La douleur thoracique qui en résulte est très intense, survenant indépendamment de l'effort (car même si le cœur n'a pas besoin de beaucoup de sang, absolument rien ne passe), et durant plus de 15 minutes.

Des patients rapportent parfois ne pas avoir consulté « car la douleur avait passé au bout de quelques heures »... Ils se rendent alors à l'hôpital dans les semaines ou les mois qui suivent pour une fatigue et un essoufflement à l'effort, symptômes de l'insuffisance cardiaque, qui correspond à une impossibilité du cœur d'assurer un débit sanguin suffisant (et fera peut-être l'objet d'un article). **C'est un piège, car lorsqu'il n'y a plus de tissu vivant et que toute la zone est nécrosée, il n'y a plus d'innervation sensitive et donc, plus de douleur.** En général, après la 12^e heure d'évolution de la douleur, il n'y a malheureusement plus rien à sauver.



SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Médecine

L'infarctus du myocarde peut survenir chez une personne ayant eu des épisodes d'angor, mais souvent, il s'agit du premier épisode de douleurs. Cela est lié à divers phénomènes, notamment l'existence d'un réseau d'artères collatérales beaucoup plus développé chez les personnes coronariennes. En effet, on sait que la vascularisation se développe lors du manque d'oxygène (ici chronique et peu important). C'est pourquoi les personnes ayant des artères rétrécies de façon chronique vont créer des petites artères pour contourner l'obstacle. Chez la personne n'ayant pas encore développé de collatéralités, le cœur n'a pas eu le temps de se préparer à l'éventualité d'un problème. En cas de douleurs évocatrices, décrites dans la première partie de l'article, il convient de consulter un médecin rapidement, d'autant plus si la douleur ne cède pas rapidement après l'arrêt de l'effort, auquel cas l'appel du SAMU (15) est recommandé.



1) FACTEURS DE RISQUE ET PRÉVENTION

Le fameux « athérome », dont nous avons parlé, est couramment décrit comme étant une plaque de cholestérol accroché à la paroi d'une artère.

Pour bien comprendre comment les facteurs de risque cardiovasculaire agissent, il faut préciser un détail sur cette plaque.

Une artère est composée de 3 feuillets de l'intérieur vers l'extérieur.

Initialement, il va y avoir une brèche microscopique dans le feuillet interne, appelé intima en contact avec le sang, ce qui va permettre à des molécules de cholestérol de se faufiler entre celle-ci et la media, ou feuillet moyen. Ces molécules ne devraient pas se trouver là, et des cellules immunitaires de l'organisme, les macrophages, viennent les avaler.

Le seul problème, c'est que s'il y en a trop, c'est l'indigestion, et les macrophages deviennent soit malades, soit trop gros et restent bloqués dans cette poche, l'empêchant de se refermer. C'est un cercle vicieux auto-entretenu, qui va provoquer de l'inflammation au niveau local et entraîner l'arrivée d'autres cellules, et ainsi, former un agglomérat composé de débris cellulaires, de gras, et de divers déchets, que l'on appelle plaque d'athérome.

Contrairement à une idée reçue, cette plaque est donc active au sens où elle conduit à un remodelage local, et favorise les complications, à savoir principalement **la thrombose (quand les plaquettes s'accrochent entre elles et forment un caillot) et l'embolie (quand un morceau de plaque se détache et va se bloquer un peu plus loin).**

En sachant tout cela, on peut comprendre que des facteurs de risques principaux aient été identifiés dans la formation d'athérome :

-La génétique, à savoir le sexe masculin (les oestrogènes, hormones sexuelles femelles, ont un rôle protecteur sur les vaisseaux sanguins) et l'hérédité, c'est-à-dire s'il existe des cas d'infarctus dans votre famille.

-L'âge avancé, car l'on peut facilement comprendre que le temps joue en faveur du vieillissement des vaisseaux et de l'accumulation de plaques.

-L'hypertension artérielle, qui favorise les micro-traumatismes sur la paroi des artères (car le sang s'y frotte plus fortement en quelque sorte), et donc les micro-déchirures qui sont les portes d'entrée pour le cholestérol.

-Le tabac, à cause des multiples substances toxiques qui fragilisent les artères et augmentent l'inflammation.

-L'hypercholestérolémie, pour des raisons assez évidentes.

-Le diabète, dont les mécanismes ne seront pas détaillés car trop complexes pour être résumés dans cet article.

-D'autres facteurs de risques existent, bien que de moindre importance, dont l'obésité et l'absence d'exercice physique.

SCIENCE & SPORT



**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

Connaître les facteurs de risque principaux peut donc permettre d'agir sur la plupart d'entre eux afin de prévenir les problèmes avant qu'ils ne surviennent. Malheureusement, il faut être réaliste et bien comprendre que le risque zéro n'existe pas, et que même la meilleure hygiène de vie ne peut que retarder l'inéluctable ! L'observation montre que la quasi totalité des patients jeunes (schématiquement moins de 50 ans) hospitalisés pour infarctus ont cumulé des mauvaises décisions au cours de leur vie. A l'inverse, de nombreux patients d'environ 70 ans s'étonnent de n'avoir pourtant jamais pris de risques. Pour citer le chef de mon service actuel « **Peut-être que si vous aviez fumé, vous seriez venu nous rendre visite à 45 ans !** ».

En conclusion, je ne vous conseillerez pas de renier vos parents s'ils ont eu des problèmes cardiaques et de prendre la pilule contraceptive de votre amie, mais plutôt d'avoir un suivi médical périodique, et surtout d'avoir une vie équilibrée. En attendant le prochain numéro de votre magazine favori, prenez soin de vos coronaires !

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



35 cours LES MILLS par semaine

des infos & vidéos sur www.perfectbodiesbastia.com
et sur perfect bodies bastia

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

CXWORX

**EXERCICE
DU MOIS**

BICEPS

Curl 2 bras haltères
sur banc incliné
Two arm dumbbell curl

Calum
VON MOGER

Photo by Olivier RIPERT

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

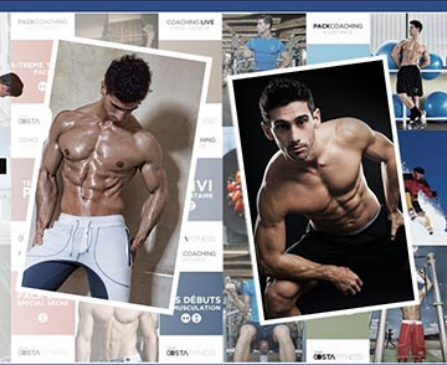


www.the-nutrition.com



*cliquez sur les logos
Merci :)*

DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

MUSCU & PROTÉINE

LES DIFFERENTS TYPES DE PROTEINES EN POUDRE

Qui n'as pas vu dans les vestiaires d'une salle de gym un sportif, une fois son entraînement terminé, avaler un shaker de protéines. Les débutants s'interrogent sur ce geste et d'autres pensent que c'est du dopage? En réalité, simplement un moyen pratique de compléter son alimentation et d'optimiser ses progrès.

DÉFINITION

Les protéines en poudre présentées dans le commerce sont extraites du lait pour la plupart (whey et caséine) mais il existe aussi des protéines en poudre issues d'œufs, de bœufs, de soja, de pois ou encore de chanvre. Pour le lait, les procédés de traitement en détermineront le type (caséine ou whey).

La whey protéine est issue du lactérosom. Ce lactérosom représente les 20% des protéines du lait, l'autre partie étant la caséine. Le lactérosom est la partie liquide résiduelle issue de la coagulation du lait. Ce liquide jaunâtre (que vous retrouvez dans les yaourts) contient de l'eau, du lactose, des minéraux et des protéines. La poudre est ensuite obtenue par élimination partielle de l'eau, et ensuite par déshydratation avec atomisation en tour de séchage.

MUSCU & PROTÉINE

La whey est une protéine rapide, assimilée 20 à 30 minutes après son ingestion. Elle permet une réponse anabolique après un entraînement de musculation grâce à un apport abondant d'acides aminés ce qui participe donc directement à la construction musculaire.

La caséine se caractérise par une assimilation lente car elle coagule facilement. Elle fournit des acides aminés au corps pendant environ 7-8 heures ce qui assure un effet anti catabolique idéal et une grande digestibilité. La caséine est donc idéale pour maintenir une balance azotée positive sur une longue période d'où son importance le soir pour favoriser le processus de récupération et de croissance musculaire.

TYPES DE PROTÉINES

Pour la whey, il en existe 4 types : le concentrat de whey, l'isolat de whey, l'hydrolysate de whey et la whey bio-active.

L'isolat de whey est obtenu par chromatographie sur résines échangeuses d'ions. Cette poudre est presque complètement débarrassée du lactose et est plus riche en protéines et acides aminés. Grâce une filtration à froid la protéine n'est pas dénaturée et sa valeur biologique est plus élevée. Elle présente 90 % ou plus de protéines.

La valeur biologique est déterminée par la composition en acides aminés essentiels de protéine. La valeur de référence étant celle de la protéine d'œuf qui est de 100.

La concentrat de whey s'obtient par élimination des constituants non protéiques du lactosérum avec des techniques de filtrations chimiques (la précipitation, la filtration ou la dialyse) qui dénature en partie les protéines. Cette whey est meilleure marché mais de moins bonne qualité avec une valeur biologique plus faible et environ 80% de protéines ou moins !

L'hydrolysat de whey est issu du concentrat ou de l'isolat suite à un processus enzymatique (l'hydrolyse). Ce processus permet une prédigestion (chimique) plus ou moins poussée des protéines selon le degré d'hydrolyse.

La whey bioactive est une whey enrichie en peptides comme la lactoferrine ou les immunoglobulines.

La caséine est elle aussi issue du lait (les 80% restant) mais par hydrolyse et présente des teneurs élevées en acide glutamique, proline, leucine, lysine, sérine et thréonine. La teneur en protéine des poudres de caséine est de 80% en moyenne et sa valeur biologique de 80. Elle existe sous forme de caséinate de calcium ou de caséine micellaire (la plus intéressante).

UTILISATION

Il est important de resituer la prise de complément alimentaire en poudre auprès des débutants ou des non spécialistes. Cette pratique ne constitue pas une source de tricherie car elle n'est pas plus efficace que la consommation d'aliments solides après votre séance de musculation. Toutefois ces produits trouvent leur place dans le quotidien par l'aspect pratique qui les caractérise. Il est en effet bien plus pratique de préparer un shaker avec 1 dose de poudre que de cuisiner une escalope de poulet, des œufs ou du steak ! Ainsi pour augmenter son apport en protéine les protéines en poudre ont une place totalement justifiée. Par exemple en collation entre 2 repas.

L'autre intérêt des protéines est le maintien d'une balance azotée positive. Ainsi consommer une source de protéine avant (BCAA principalement), pendant (BCAA principalement) et après un entraînement vous permettra de meilleurs résultats car votre organisme sera à tous moment fourni avec les nutriments dont il a besoin pour se reconstruire.

PROTÉINE ET MUSCULATION

La littérature scientifique indique un seuil maximal liant la prise de protéines et l'amélioration des performances lorsqu'on s'entraîne en musculation, ce seuil est situé 2,2 gr de protéines par kilo de poids de corps, au-delà la prise de protéines ne permet pas d'avantages de résultats et peu même s'avérer contraire à la progression. Malgré ses vertus intéressantes la protéine en poudre ne fait pas prendre plus de muscle que la protéine issue de l'alimentation classique (viandes, poissons, œufs). Une consommation excessive entraînera une prise de poids et sollicitera fortement votre système rénal pour permettre l'élimination des protéines en excès sous forme de déchets organiques (corps cétoniques).

CONSEILS

Consommez une source de BCAA (10 g) avant votre entraînement ou à défaut de l'hydrolysat de whey (30 g). Après votre séance consommez de l'hydrolysat (30 à 40 g) ou à défaut de l'isolat avec des glucides et 10 g de glutamine pour un meilleur anabolisme.



CONSEILS DE PRO



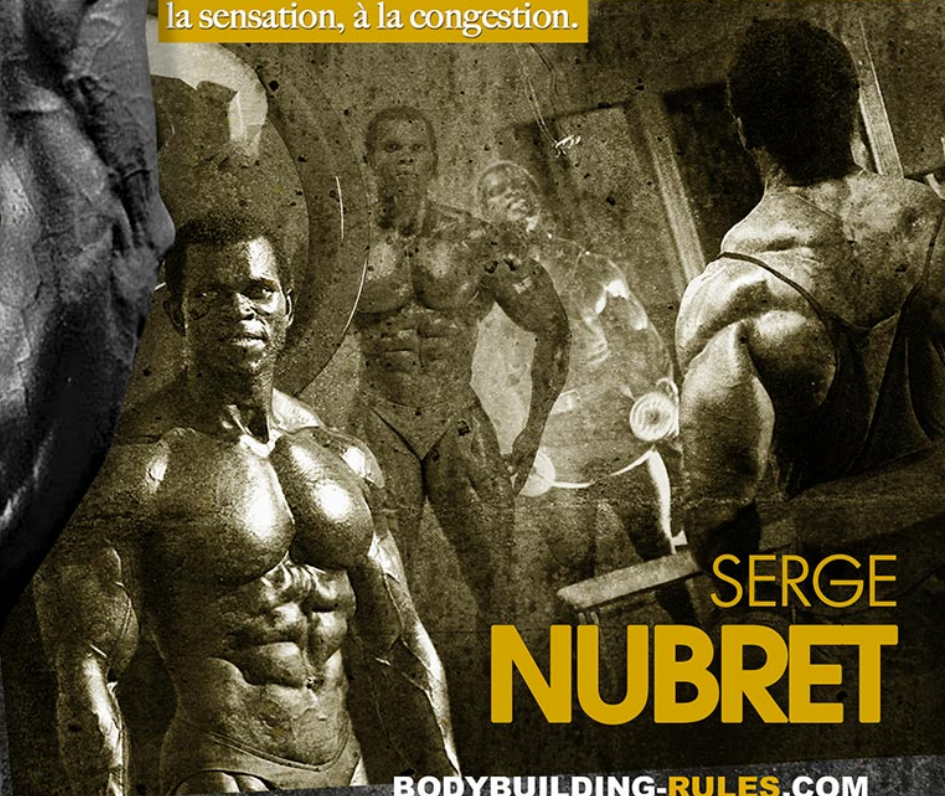
EMMANUEL
WEILL
IFBB Pro
Coach

LES ENTRAÎNEMENTS DE SERGE NUBRET

J'ai rencontré Serge Nubret sur le stand Panatta au salon de Paris où nous étions en démonstration. À l'époque où le salon était un salon du Body avec des professionnels sur tous les stands avec une ambiance de retrouvailles.

Serge (surnommé la «Panthère noire») était un athlète formidable (la plus belle ligne à l'époque) et un passionné.

Il avait su trouver la technique qui lui convenait, même si à l'époque elle sortait des conventions théorique du moment « il faut pousser lourd pour prendre du volume ». Au moment où Arnold poussait lourds et se faisait mal, Serge s'entraînait à la sensation, à la congestion.



SERGE
NUBRET

Selon ces dires, cela lui permettait de progresser en maîtrisant les blessures tout en gardant sa taille étroite. Il s'entraînait tous les jours avec beaucoup de séries avec des reps qui ne descendaient rarement en dessous de 12. Un jour, je lui ai rendu visite sur Paris et tout en discutant, il faisait les pectoraux, nous nous sommes assis à une table pour boire une protéine et tout les 10 minutes, il se levait pour aller faire une série de développé couché, cela a duré à peu près 2 heures ! Mais combien de séries de développé couché avait-il fait ? En rentrant à Montélimar quelques semaines plus tard je mis en place le process de Serge en application « du volume d'entraînement » !

LA METHODE DE SERGE NUBRET

▶ Tous les muscles répartis sur 3 jours
▶ Répété 2 fois par semaine (donc 6 jours d'entraînement)

PAR GROUPE MUSCULAIRE

▶ - 4 à 5 exercices avec 6 à 8 séries par exercices
▶ - 12 reps par séries avec 60 % de 1RM

LES PRINCIPES DE SERGE NUBRET

▶ Ne jamais faire d'exercices qui pourraient épaissir la taille (ex : soulevé de terre)
▶ Faire des séries gigantesques pour les abdos (crunchs en séries de 2000 reps)

*Voilà la méthode ! la subtilité !
Il faut chercher le ressenti en adaptant la vitesse d'exécution et le temps de récupération.*

Conseils :

Serge disait qu'il avait un métabolisme lent. C'est peut être la réponse à cet entraînement. Votre entraînement dur à peu près 2 heures. Si vous avez un métabolisme rapide, augmentez vos calories.

Résultats :

Personnellement cela me faisait sécher rapidement, car j'ai tendance à faire des entraînements courts. Léger surentraînement au bout de 5 à 6 semaines.

Conclusion :

C'est une méthode qui marche, sur serge et sur toute personne ayant un métabolisme lent ou mangeant beaucoup de calories. Cet entraînement limite les blessures. Bon courage et bon entraînement !

CONSEILS DE PRO

BODYBUILDING-RULES.COM

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

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



Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Lorsque j'ai commencé la musculation et que j'ai voulu faire ma première sèche, j'ai commencé à lire des livres et des articles sur le sujet. Je retrouvais plus ou moins les mêmes choses, les mêmes méthodes, les mêmes aliments à consommer chaque jour... Bref, j'avais la motivation pour atteindre mes objectifs donc au début ce n'était pas réellement un problème pour moi.

REUSSIR SON RÉGIME QUAND ON EST GOURMAND

Au fur et à mesure du temps j'ai commencé à comprendre le rôle de chaque aliment, l'impact que ceux-ci pourraient avoir sur mon physique et en parallèle j'ai commencé à apprendre la cuisine...

Par la suite j'ai réussi à réaliser des petites recettes simples et gourmandes que vous pouvez retrouver en suivant ce lien : [Les recettes de fitnessmith](#).

Mais dans cet article je vais vous parler de deux choses importantes qui, pour les gros mangeurs seront importantes si vous voulez calmer votre appétit.

LE PREMIER INGRÉDIENT MAGIQUE : LES FIBRES

Une double action intéressante, la première est de prolonger la sensation de satiété donc idéale pour les gourmands car vous pourrez rester plus longtemps sans trop souffrir de la faim au régime. La deuxième est que si les fibres sont contenues en bonne quantité dans un aliment, elles auront le rôle de baisser l'index glycémique de celui-ci, je rappelle que moins on élève sa glycémie et plus on a des chances de perdre du gras.

OÙ TROUVER DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES

- Légumes
- Fruits
- Légumineuses
- Céréales (que je ne recommande pas forcément surtout pour les sensibles du système digestif)

À noter : attention aux aliments trop complets comme le riz complet ou autre car cela peut provoquer des douleurs intestinales et une mauvaise digestion pour les plus sensibles. Si vous consommez beaucoup de glucides et que vous êtes sensible, essayez le riz basmati ou la patate douce, vous n'aurez certainement pas de difficulté pour les digérer.

LE DEUXIÈME INGRÉDIENT MAGIQUE : LES PROTÉINES

La protéine est le nutriment qui vous aidera à conserver votre masse musculaire au régime, qui dit plus de muscle, dit métabolisme légèrement plus actif et donc plus de facilité à perdre de la graisse. Les protéines ont un léger pouvoir coupe-faim donc elles sont idéales lors d'un régime de perte de poids.

Je recommande de manger le plus possible de protéines sous forme solide et d'éviter les protéines liquides pendant une sèche car les liquides ne coupent pas vraiment la faim... même la caséine malheureusement.



OÙ TROUVER DES PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ :

- Oeufs bio entiers
- Viande maigre
- Poisson maigre
- Poisson gras
- Légumineuses (attention aux troubles digestifs et à la teneur en glucides de celles-ci)

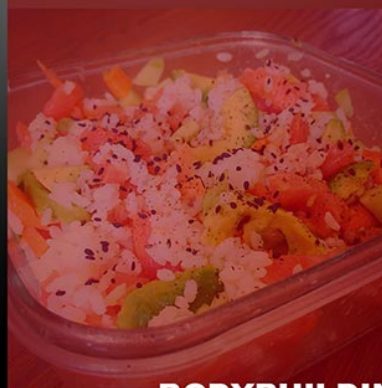
Mon conseil : le top serait de manger tout bio, mais si vous souhaitez manger de la viande grasse, préférez la d'origine biologique, le risque est toujours présent dans la viande maigre mais à un niveau moins élevé étant donné que les déchets métaboliques se stockent dans les graisses de l'animal. Pour les petits budgets les oeufs bio restent le top rapport qualité/prix/protéines.

Conclusion :

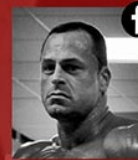
Si vous êtes gourmand, commencez par intégrer ces deux ingrédients dans votre diète actuelle, ensuite vous pouvez regarder mes recettes pour avoir des idées de repas variés au niveau des saveurs. Pour aller plus loin et comprendre les règles de la nutrition et de l'entraînement pour perdre du poids, vous pouvez voir mes vidéos privées dans ma zone membres en cliquant ici : [Vidéo formation nutrition et entraînement](#)

Sportivement

Théo



**LES
CUISSSES
MADE IN
CORSICA !**



**LAURENT
BERNARDINI**
Vainqueur
Arnold Classic
Master amateur

LEG DAY

photos **Eric RALLO**



leg curl assis machine - ischios jambiers

4 séries en pyramidal jusqu'à l'échec à la 10^{ème} rep
-> pour la dernière série lourde et contrôlée
suivi de 1 série drop set dégradée 4 x 10 reps (jusqu'à la brûlure)

leg curl allongé machine - ischios jambiers

3 séries en négatif (phase de descente 8 à 10 secondes) suivi de
2 séries de 15 rep en bi-articulé (5 reps position basse jusqu'à demi
parcours, 5 reps demi-parcours jusqu'à flexion complètes, et enfin
5 reps complètes)

Presse 45° assis, pieds serrés milieu du socle

6 séries de 12 reps en pyramidal très lourd (bras croisés sur le buste
pour bloquer la descente sur la cage thoracique, sans pousser avec
les bras bien sûr)

Hack squat machine, pieds écartement épaules :

(NB : pointe de pieds relevé fin de mouvement, en appui sur le
talon / lourd pour 20 à 15 rep en amplitude complète)

1 série 20 reps 8-7-5 (3sec de repos entre 8 - 7 et 5, ça c'est de la
torture, lol)

1 série 18 reps 7-6-5 (idem)

1 série 15 reps 7-5-3 (idem)

Leg extension assis machine - quadriceps

3 séries de 15 reps (strict et isométrique fin de mouvement jusqu'à
brûlure)

Squat position sumo pieds très écartés vers l'extérieur

Le poids ici est léger.

> Commencez au cadre guide et alternez en bi-set avec la
machine à abducteurs assis

Squat Sumo 4 x 10 reps léger (mouvement en amplitude
complète)

Abducteurs machine

4x 10 reps lourds (avec étirements complets)

Conseils de « lolo » :
Etirez vous bien les quadriceps après
le leg extension et ischios !
Bon training ! ... et bonne
récupération !!



BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ **28 NUMÉROS** DISPONIBLES
2976 PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

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



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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

LE MOIS PROCHAIN
OCTOBRE 2015



REPORTAGES
INTERVIEWS.....



RETROSPECTIVE PHOTO LUCA ALFIERI
MR OLYMPIA 2015 !

INTERVIEW
MANON VERGÉ
PHOTO DAVID ANDRIEU

- **CONSEILS DE PRO :
LES MOLLETS D'ARNOLD !**
- **ADAPTATION
CARDIO-PULMONAIRE**

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

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