

# BODYBUILDING

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

## RULES

ONLINE EDITION 10-2015 - N°29

**MANON  
VERGÉ**

itinéraire d'une  
athlète douée

Photo  
David Andrieu

**CHOLESTÉROL  
ET RISQUE  
CARDIOVASCULAIRE**

par PAUL MATTHIEU CHIARONI

**INTERVIEWS  
& REPORTAGES**

Gilles Lartigot

Mano Vergé

Alex Cheval

Aline Laporte

Vanessa Astoul

Mouss El Bakkouchi

Lionel Campana

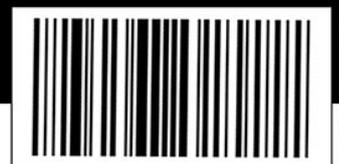
**PODCAST : GAIN  
MUSCULAIRE**

par FRANCIS BENFATTO

**BROWNIE  
HYPER  
PROTEINE**

par MY COUSTELS

**LES  
MOLLETS  
D'ARNOLD !**



FREE - GRATUIT

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

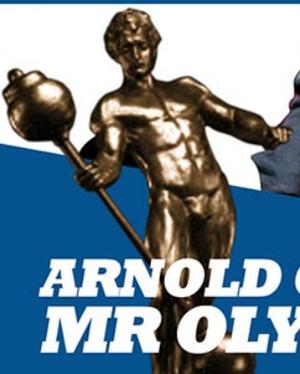
**BIKINI  
CAMP**

La CORDE  
ONDULATOIRE

**RECHERCHE  
TESTOSTÉRONE  
DÉSESPÉRÉMENT**

**LES ÉCHANGES  
D'ÉNERGIE**

par Marc Vouillot



**ARNOLD CLASSIC &  
MR OLYMPIA 2015**

# SHOP



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

## LA "DREAM TEAM"

+ DE 1000 ANS D'EXPÉRIENCE !

IFBB PRO, COACH, MÉDECIN, NUTRITIONISTE, OSTÉOPATHE, PHOTOGRAPHE, ÉCRIVAIN, REPORTER...



**ERIC RALLO - GIUDICELLI**  
Fondateur BBR MAG  
Redacteur en chef  
Graphiste - Reporter - Photographe



**FRANCIS BENFATTO**  
IFBB Pro  
Coach



**PATRICK TUOR**  
IFBB Pro  
Coach



**THIERRY AUSSENAC**  
Juge international  
Coach



**VÉRONIQUE DUCOS**  
Championne d'Europe  
Juge international  
Coach



**MARC VOUILLOT**  
Force athletique  
Formateur  
Preparateur physique



**EMMANUEL WEILL**  
IFBB Pro  
Coach



**MY COUSTELS**  
IFBB Pro  
Coach



**PIERRE MAZEREAU**  
Professeur D.E  
Reporter  
Photographe



**CROM'S BUTCHER**  
Reporter BBR



**BERNARD DATO**  
Bodybuilder  
Chairman  
Ecrivain



**VINCENT ISSARTEL**  
Personal trainer  
strength Coach



**DAVID COSTA**  
Coach sportif



**TONY «AIKI»**  
Createur  
sharefitness.fr



**THÉO «FITNESSMITH»**  
Blogger  
Coach sportif



**CÉCILIA MARCONATO**  
Reporter BBR



**MICHEL AGUILERA**  
Archiviste  
competeur  
force athletique



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



**PAUL MATTHIEU CHIARONI**  
Interne  
en Medecine



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



**LAURENT BERNARDINI**  
Arnold Classic  
Master amateur  
Champion



**SERGE MATRONE**  
Journaliste  
Videaste



**OLIVIER RIPERT**  
Bodybuilding  
champion  
President NABBA fr



**DENIS ADASS**  
IFBB PRO  
Reporter BBR



**LUCA ALFIERI**  
Photographe



**DAVID PAREL**  
Photographe



**SABINE ACQUATELLA**  
Reporter



**THIERRY CASASNOVAS**  
Nutrition  
et Physiologie



**CHRISTOPHE CORION**  
Journaliste



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



**PAUL JAMES**  
Reporter



**DAVID ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



**LORENZO BECKER**  
Bodybuilder IFBB  
BERZECKER



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



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

**BODYBUILDING RULES MAGAZINE**  
**LE STAFF**  
 LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS  
 BÉNÉVOLES

**FONDATEUR & RÉDACTEUR EN CHEF**  
**ERIC RALLO-GIUDICELLI**

**EDITEUR NUMÉRIQUE**  
 NOVACOMS / LNG INFORMATIQUE

**CRÉATION GRAPHIQUE**  
 ERIC RALLO- GIUDICELLI

**COLLABORATEURS**  
 FRANCIS BENFATTO, THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, CROM'S BUTCHER, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, PIERRE MAZEREAU, BERNARD DATO, TONY «AIKI», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», MICHEL AGUILERA, MY COUSTELS, SEBASTIEN LARGE, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI, THIERRY CASASNOVAS, CHRISTOPHE CORION, MARCOS DRAKE, PAUL JAMES, DAVID PAREL, DAVID ANDRIEU, LORENZO BECKER, 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 AI PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.  
 TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.  
 BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE TOUTS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.  
 BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

**AVEC LE SOUTIEN DE LA**



**PARTENAIRES :**



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



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

**\*Engagement annuel  
 TARIF PROMOTIONNEL !**

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

>>> contact commercial : [contact@bodybuilding-rules.com](mailto:contact@bodybuilding-rules.com) <<<<



# PRÉFACE

**Eric Rallo - Giudicelli**

Créateur et Rédacteur en Chef Bodybuilding Rules Magazine



**N°29**

## PODCAST TOUR ! C'EST PARTI

### GRÂCE À VOUS TOUT EST POSSIBLE !

#### L'international à porté de clic !

Avec la sortie du magazine N°28 de début septembre et l'immense fierté d'immortaliser le 3x Mr Olympia Frank Zane dans BBR, vous avez été très très nombreux à m'adresser des messages de félicitations et d'encouragement !



Toute l'équipe BBR et moi-même vous remercions pour tous ces compliments sur facebook et emails privés.

Après le célèbre cover model Mike O'hearn il y a quelques mois, suite aux divers podcast réalisés depuis presque un an avec le « sphinx » le champion IFBB Francis Benfatto et Mouss MEGATRON El Bakkouchi depuis peu.

#### J'AI DÉCIDÉ DE ME LANCER DANS CE QUE J'APPEL UN « PODCAST TOUR » DURANT LEQUEL J'INTERVIEWERAI LES PLUS GRANDES PERSONNALITÉS DU MONDE DU SPORT, DE LA SANTÉ, DE L'ÉCRITURE, DU SHOWBIZZ....

Gilles Lartigot, Thierry Casasnovas, Patrick Tuor, Jamo Nezzar, Thierry Aussenac, Marc Vouillot, Fitnessmith, Tony de Sharefitness, Michael Gundill, Frederic Delavier, Sebastien Large, Paul Matthieu Chiaroni (cardiologue), Johan Fehd Karouani, Julien greaux, ECT .... ECT..... dont d'autres collaborateurs(trices) de votre magazine bodybuilding rules !!

CERTAINES DES PLUS GRANDES STARS INTERNATIONALES DU BODYBUILDING ONT ÉTÉ INTERVIEWÉES DANS BBR...



ÇA CONTINU SUR LE YOUTUBE BODYBUILDING RULES AVEC LE :

## PODCAST TOUR !

WORLDWIDE INTERVIEW  
 IFBB PRO - COACH - COVER MODEL - ECRIVAIN - SCIENTIFIQUE - CARDIOLOGUE...



UNIQUEMENT SUR :

**BODYBUILDING-RULES.COM**

J'insisterais sur ce qui me tient le plus à cœur de partager, c'est à dire un format vidéo-audio emprunt d'un discours franc et honnête ! En toute humilité, je préfère la qualité à la quantité et bien loin du buzz de certains youtbers, j'aimerais m'inscrire dans une ligne éditoriale prônant la santé et la longévité tout en parlant des fondements même de la pratique sportive et de ses bienfaits ! Bien évidemment l'actualité sous toutes ses formes ( sportive, alimentaire, sanitaire..) sera le fil conducteur de ces échanges internationaux !

### C'EST GRÂCE À VOS ENCOURAGEMENTS

Et parce que vous appréciez ce format, que le podcast tour continue avec Gilles Lartigot ! Auteur du Bestseller sur Amazon ! « EAT », « Chronique d'un fauve dans la jungle alimentaire » ! Un homme engagé et passionné qui à défrayé la chronique ces derniers mois dans tous les médias en dénonçant la société toxique dans laquelle nous vivons !



Merci à tous et à toutes pour être de plus en plus nombreux sur le YOUTUBE Bodybuilding Rules (Abonnez vous si ce n'est pas encore fait !)

A très vite pour le podcast TOUR !

«Que la fonte soit avec vous ! »

**Eric RALLO - GIUDICELLI**  
 Fondateur et Rédacteur en chef  
 BODYBUILDING RULES MAGAZINE

En couverture **MANON VERGÉ**  
**MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS**  
 qui ont collaborés à cette 29<sup>ème</sup> 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, David Andrieu.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos

**BODYBUILDING-RULES.COM**



ONLINE EDITION 10-2015 - N°29

# 100 % FITNESS

**MANON VÉRGÉ**

photo David ANDRIEU

**1** couverture mag bbr n°29

**2** destockage !

**5** preface

**6** sommaire

**7** actualite

**10** calendrier compétitions

**11** mouss el bakkouchi

**13** mr olympia 2015

**20** remerciements

**21** manon vergé

**26** devenez fan

**27** musculation et fitness

**29** bikini camp

**31** la recette de my

**33** santé publique

**39** exercice du mois

**40** podcast tour

**41** force athlétique

**46** sponsor wanted

**48** aline laporte

**52** podcast francis benfatto

**53** abonnez-vous !

**54** sharefitness

**55** coaching scenique

**58** alex cheval

**61** old school physiques

**62** california news

**65** fond ecran bbr

**66** lionel campana

**71** bodybuilding rules

**72** coaching sportif

**75** vanessa astoul

**78** science et sport

**81** conseils de pros

**84** magazines bbr

**85** le mois prochain

**86** faire un don



#BBRnews

# QUAND ROCKY RENCONTRE THE BIG ROCK !

par Eric RALLO



Quand on dit que tout est possible en Amérique ! On arrête plus **Morgan** the «big Rock» et l'équipe Eric FAVRE !

Entre l'icône de toute une génération, la star planétaire **Sylvester Stallone** qui poste une photo de Morgan sur son compte INSTAGRAM ! Et le 4x Mr Olympia Jay Cutler qui voulait absolument rencontrer «the big Rock», c'est un incroyable coup médiatique dans le pays de l'American Dream !

Et si on retrouvait Morgan dans le prochain **EXPANDABLES** ??

C'est tout le mal que nous pouvons lui souhaiter.

Un post sur l'instagram officiel du célèbre acteur et on peut déjà commencer à rêver d'un rôle dans **Expandables 4** !



Le team Favre à l'expo Mr Olympia 2015 en présence de **JAY CUTLER** !

#BBRnews

## GRAND PRIX DE MONTADY



Le 3 octobre dernier avait lieu la 1<sup>ère</sup> édition du **Grand Prix de Montady** ! Athlètes et spectateurs s'étaient donnés rendez-vous pour cette première compétition automnale ! Un premier challenge relevé pour notre champion **Stéphane Petillot** qui nous prépare déjà la 2<sup>e</sup> édition au mois d'Avril !

**Manuella Monteiro** et **Raphael Chevalier** grands vainqueurs toutes catégories et meilleurs poseurs (au centre, Stéphane Petillot)



Retrouvez  
 tous les jours les  
**#BBRnews** sur  
 le website  
 bodybuilding-rules.com



**ARNOLD S'AGENOUILLE  
 DEVANT BIONIC BODY !**   
**LORS DE L'ARNOLD CLASSIC MADRID**



Photo Gilles Thiercelin

Photo Google images

« Quand le grand Arnold se met à genoux pour faire un Snapchat...cette année est tout simplement magique ! »

Nous dit Edgard John Augustin !

Mais Arnold Schwarzenegger ne s'arrêtera pas là ! regardez la suite ----->>>

**VOIR LA  
 SUITE SUR  
 BBR  
 WEBSITE**

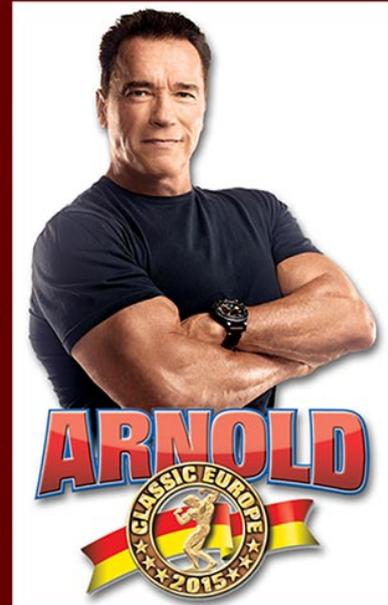


Photo Google images

## Médaille d'or pour Michel Vossier et médaille d'argent pour Maxim Parisi !

Quand **MICHEL VOSSIER** se présente sur scène c'est pour gagner ! Il rafle tout sur son passage, 1er au GP des Pyrénées, Champion d'Europe à Santa Susana, 1er au Eric Favre Sport Games au Canada... il décroche maintenant la 1ère place au prestigieux Arnold Classic Europe ! Un merveilleux exemple de rigueur et de longévité !

Toutes nos félicitations également à l'ensemble du team France et tout particulièrement au jeune **MAXIM PARISI** qui réussit l'exploit d'obtenir la médaille d'argent en Mens Physique ! A la vue de son incroyable palmarès en une seule année, on ne peut que lui souhaiter la victoire lors des prochains championnats du monde en Novembre !



**MICHEL VOSSIER**  
 f 1ER



**MAXIME PARISI**  
 f 2E

Photo by Oliver Rink

(sources AFBBF-IFBB)

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| <b>Vossier 1</b>     | <b>Ballester 10</b>       |
| <b>Dubuisson 6</b>   | <b>Garnier 9</b>          |
| <b>Alvarez nc</b>    | <b>Petillot 9</b>         |
| <b>Becker 15</b>     | <b>Meo nc</b>             |
| <b>Caufournier 4</b> | <b>Jacques nc</b>         |
| <b>Ceilles nc</b>    | <b>Gamelin nc</b>         |
| <b>Chau-van nc</b>   | <b>Ceilles nc</b>         |
| <b>Delobel 14</b>    | <b>Burger 13</b>          |
| <b>Deveaux nc</b>    | <b>Simon 8</b>            |
| <b>Fabby 10</b>      | <b>Saez 8</b>             |
| <b>Fedolak 8</b>     | <b>Escaffre 15</b>        |
| <b>Gamelin nc</b>    | <b>Hébert Stéphanie 6</b> |
| <b>Gourdeau 14</b>   | <b>Leber Gabriel 7</b>    |
| <b>Lam tou kai 9</b> | <b>Perrin jc 11</b>       |
| <b>Leher nc</b>      |                           |
| <b>Masson nc</b>     |                           |
| <b>Meo nc</b>        |                           |
| <b>Mondor nc</b>     |                           |
| <b>Parisi 2</b>      |                           |
| <b>Payet 15</b>      |                           |
| <b>Polliand 9</b>    |                           |
| <b>Prevot 15</b>     |                           |
| <b>Ramos 3</b>       |                           |
| <b>Rouze 7</b>       |                           |
| <b>San Martin 4</b>  |                           |
| <b>Saoud nc</b>      |                           |
| <b>Saune nc</b>      |                           |
| <b>Subrin 10</b>     |                           |
| <b>Villaume nc</b>   |                           |
| <b>Wilhem 9</b>      |                           |

(sources AFBBF-IFBB)

- Fanny Charron NC**
- Diane Chazelle NC**
- Nassim Sahili NC**
- Jérôme Lemesle 13**
- Gregory Mondor 11**
- Caroline Deveaux 7**



**LE TEAM FRANCE A OLYMPIA AMATEUR A PRAGUE**



# CALENDRIER – COMPETITIONS

## 2015



**OPEN DE ST PRIX**  
24 OCTOBRE



**APOLLON & VENUS DE FRANCE**  
24 OCTOBRE

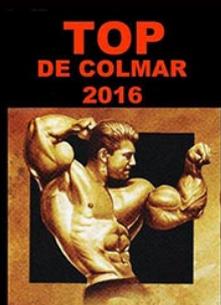


**GYM AND CO**  
14 NOVEMBRE



**COUPE DE FRANCE IFBB**  
21 NOVEMBRE

## 2016



**TOP DE COLMAR**  
02 AVRIL



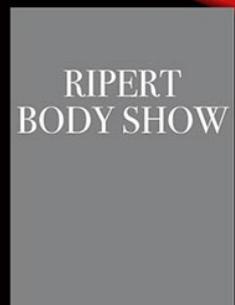
**1/2 SUD**  
16 AVRIL



NON COMMUNIQUÉ



**GP DES PYRÉNÉES**  
30 AVRIL



NON COMMUNIQUÉ

**ANNONCER VOTRE ÉVÈNEMENT ?**

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

« L'AFFAIRE KAI GREENE »  
RETROSPECTIVE MR OLYMPIA  
LA NPC GLOBAL ?  
QUESTIONS-RÉPONSES  
LA CATÉGORIE  
CLASSIC PHYSIQUES



**ERIC RALLO - GIUDICELLI**  
Fondateur BBR MAGAZINE



**MOUSS EL BAKKOUCHI**  
Bodybuilding Champion

[www.bodybuilding-rules.com](http://www.bodybuilding-rules.com)



# MR OLYMPIA 2015



MOUSS   
**EL BAKKOUCHI**



**VOIR LA VIDEO**  

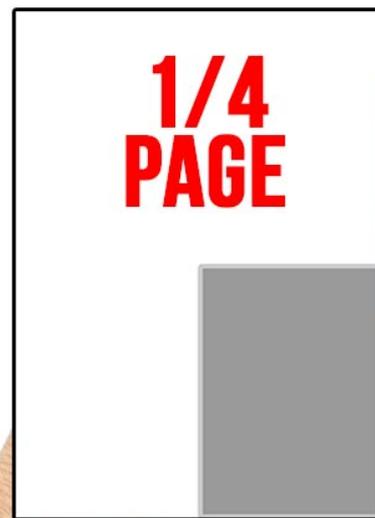
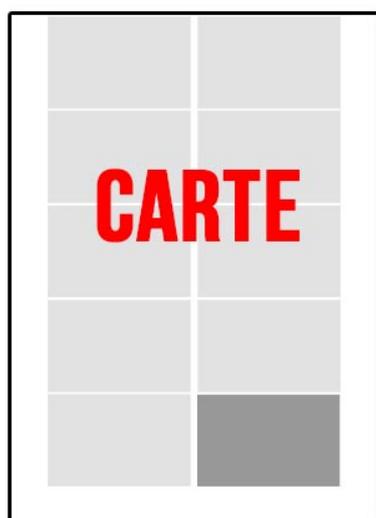

photo **FRANCO BODYPICTURES**  
[www.francobodypictures.eu](http://www.francobodypictures.eu)



**PROFESSIONNELS  
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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



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



# FLASH BACK 2015 Mr OLYMPIA



5<sup>E</sup>  
TITRE  
POUR  
PHIL  
HEATH



ERIC  
RALLO



# PHIL HEATH 5X Mr OLYMPIA

COURTESY  
DESIGN  
  
PHOTOGRAPHY



1ere partie : Samedi soir à LAS VEGAS

Un top 4 auquel on pouvait s'attendre : Un **Shawn Rhoden** en très forte progression ! zéro défaut si ce n'est sa nonchalance ! c'est sans doute celui qui m'impressionne le plus pour l'ensemble de son physique, très esthétique. Un **phil Heath**, tenant du titre, en route vers une 5e victoire consécutive, incroyable mais cela sera t'il suffisant...beaucoup de spécialistes sur place s'accordent à dire que oui ! Un **Dexter Jackson** qui marque l'histoire avec une condition et une sèche phénoménale pour 45 ans (46 au mois de novembre) ! je le voyais dans les 3 premiers et enfin un **Dennis Wolf** très très impressionnant... !

A noter un **BIG ramy**, HYPER BIG mais pas suffisamment "shredded"... et un **Dallas McCarver** IFBB Pro fantastique (à peine 24 ans !, une largeur d'épaules, une ligne et une qualité musculaire digne d'un top 10 ! (sans parler de ses mollets «d'un autre monde» !)

Ne me demandez pas ou est **Cedric Mc Millan** dans le montage ... mystère...présent à la conférence de presse, il ne s'est pas présenté sur scène dans les heures qui ont suivi.

Photos «screenshot» streaming / Mr Olympia 2015



BRANCH WARREN



ESSA OBAID



MOHAMAD ALI BANNOUT



MAX CHARLES



ROELLY WINKLAAR



BRAD ROWE



WILLIAM BONAC



ABDELAZIZ JELLALI



DEXTER JACKSON



JONATHAN DELAROSA



RONNY ROCKEL



FRED SMALLS



BIG RAMI



ROBERT PIOTRKOWICZ



VICTOR MARTINEZ



DALLAS MC CARVER



BRANDON CURRY



STEVE KUCLO



DENNIS WOLF



JOHNNIE JACKSON



JUAN MOREL



SHAWN RHODEN



PHIL HEATH

## FLASH BACK SUR LA CONFÉRENCE DE PRESSE

**PHIL HEATH** : A propos de KAI GREENE : « Il signe bien des autographes, il aurait mieux fait de signer son contrat / Le mien je l'ai signé au mois d'avril, nous sommes des pros IFBB, il faut agir comme des pros ».

(A propos des victoires) « Ronnie coleman à gagné son 1er mr olympia à 33 ans, j'ai gagné mon 4e à 34 ans ! C'est mon aventure et je veux profiter de chaque seconde, c'est mon job d'être mr Olympia tous les jours ! »

Olympia Press Conference 2015 | #vegasreport2015



## L'AFFAIRE KAI GREENE

Un Mr Olympia 2015 sans saveurs pour ma part. Un peu trop de rebondissements à mon goût pour déboucher «in fine» sur la non participation de KAI GREENE. En effet, le 15 septembre dernier, "the predator", le multiple second au titre suprême Kai Greene annonçait son desistement, il ne participera pas à Mr Olympia 2015 ! Vos réactions et commentaires ont été très nombreux sur la page officielle [facebook BODYBUILDING RULES](#), cela prouve une fois encore l'extrême popularité de ce culturiste à l'enfance très difficile qui à réussi à s'en sortir en soulevant des poids... en pratiquant le culturisme de haut niveau !

Mais voilà, quelle est la raison de cette non participation ? Comment peut-on empêcher cet icône du Bodybuilding de participer non seulement au Mr "O" 2015, mais également à l'EXPO durant laquelle il aurait du présenter sa nouvelle marque DYNAMIK MUSCLE qu'il vient juste de créer... Serait-ce la faute de Kai ?

Pour en savoir plus et avoir mon sentiment sur le TOP 10 à Olympia «chez les lourds», réécoutez ou découvrez le podcast réalisé avec le champion **MOUSS EL BAKKOUCHI**



Olympia 2015 Backstage Pump Up Room



PUMP UP ROOM

VOIR LA VIDEO



**BIG RAMY** : 143 kg....« Tout le monde dit que je suis le plus lourd des culturistes de tous les temps sur scène, mais demain vous verrez que je suis le plus écorché également ! »

(photo Arnold Classic , quelques jours plus tard)

IAFSTORE.COM



**SHAWN RODHEN** : (question de Dennis James : Pense-tu pouvoir gagner les comparaisons en « double biceps » « dorsaux de face » ... réponse de Shawn : « OUI » , personne n'est imbattable.

BODYBUILDING-RULES.COM

IAFSTORE.COM



**DENNIS WOLF** : « je ne sais pas si je me suis amélioré, si je dis oui et que demain vous ne constatez rien ?? Revenez demain et vous verrez ce que vous verrez ! ... »

**DEXTER JACKSON** : « 45 ans... , je suis le plus lourd et sec que je n'est jamais été , quand vous prenez de l'âge vous devez faire des ajustements et j'ai fait attention à mon régime sur deux années pour en arriver là. »



**PHILLIP HEATH... WINNER !!**

**5X  
Mr OLYMPIA**

C'est l'instant de délivrance pour Phil Heath ! On comprend bien en voyant cet excellent cliché de notre ami et collaborateur LUCA AFLIERI que le tenant du titre à craint pour son 5e sacre. The «Blade», à bien failli couper en deux ses rêves de conquête des 8 victoires consécutives uniquement réalisés par Lee Haney et Ronnie Coleman ! Rendez-vous l'année prochaine... pour son 6e titre !

**Classement :**

**IFBB PRO MEN**

- 1e Phil heath
- 2e dexter jackson
- 3e Shawn Rhoden
- 4e Dennis Wolf
- 5e Mamdouh Elssbiay
- 6e Branch Warren
- 7e roelly Winklaar
- 8e William Bonac
- 9e Victor Martinez
- 10e Essa Obaid

COURTESY  
DESIGN  
LUCA  
PHOTOGRAPHY

JOE WEIDER'S  
**OLYMPIA**  
FITNESS & PERFORMANCE  
WEEKEND  
2015



IAFSTORE.COM

**Mr Olympia Expo 2015 1ère partie**

**BONUS**



**Didier f**  
**CODOL**

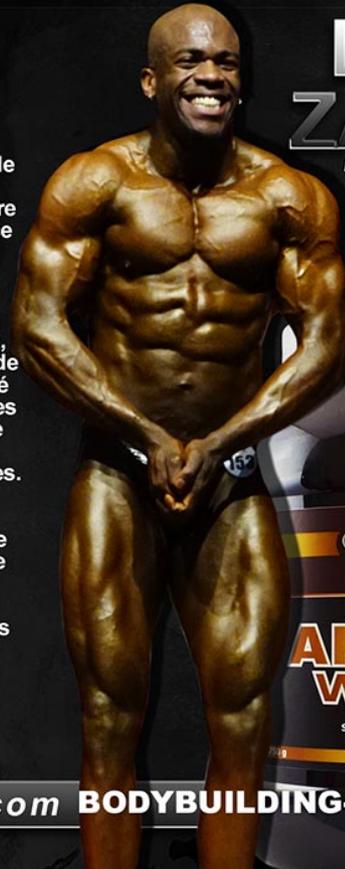
Photo Fabien Devilliers



**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





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](http://www.the-nutrition.com)



*cliquez sur les logos  
Merci !*

REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



**DAVID ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



# MANON VERGÉ

## itinéraire d'une athlète douée

### EN BREF

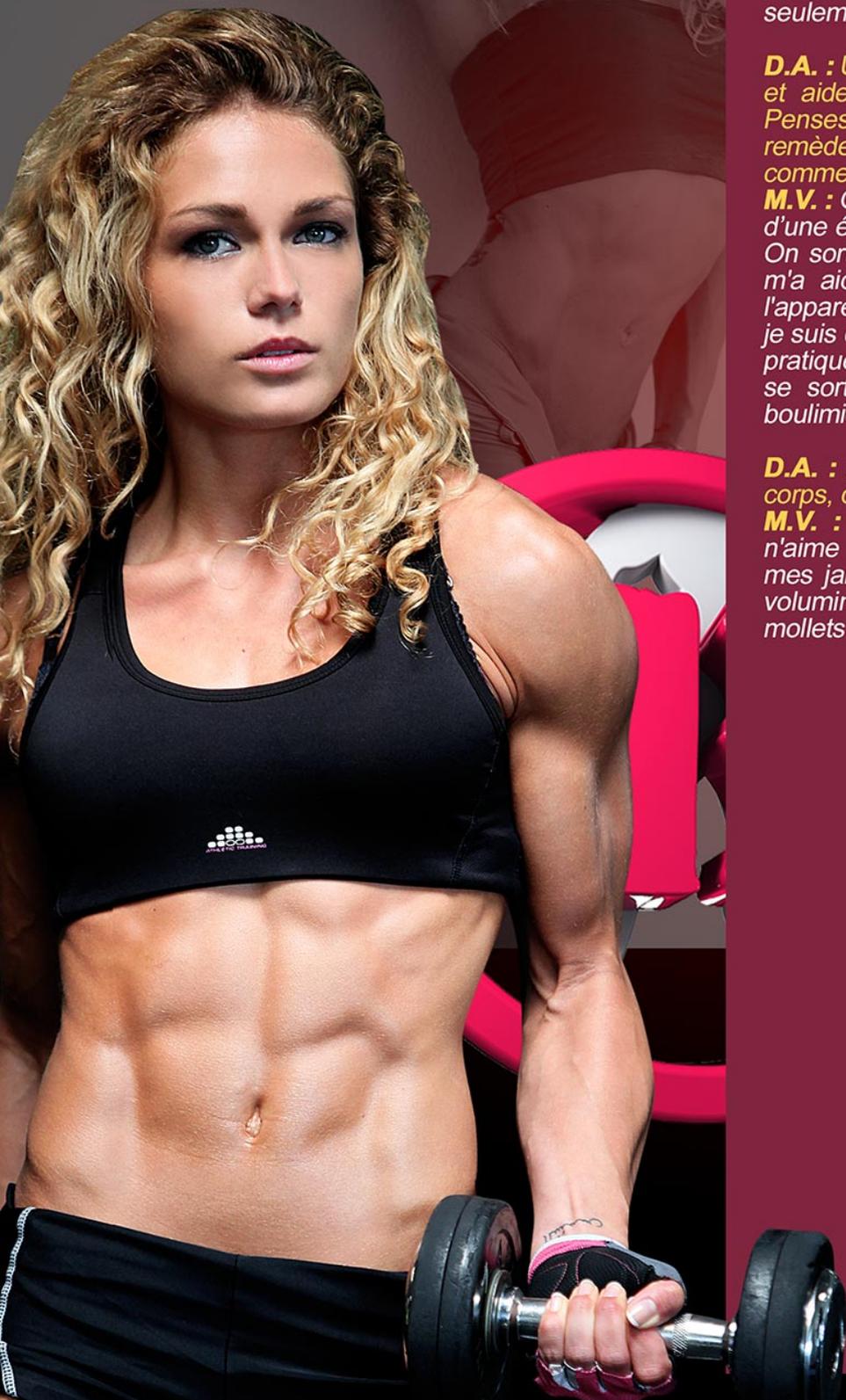
**Age :** 24 ans  
**Taille :** 163 cm  
**Poids :** 58 kg  
**Profession :**  
Professeur de SVT  
(Science et Vie de la  
Terre)  
**Lieu de résidence :**  
Paris  
**Sponsor :**  
Bodysports, Fitstore et  
Bulders  
**Palmarès :**  
1<sup>ère</sup> au top de Colmar,  
1<sup>ère</sup> au Grand Prix de  
Lyon et 5<sup>ème</sup> au GP  
de Nice (2014)

Musclée, intelligente, jeune et jolie, Manon est une athlète comme on les aime, une femme comme on en rêve... Mais la vie, par ses côtés difficiles, n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Manon Vergé, sur de nombreux plans, douée, a traversé des épreuves. A ce jour, elle les a toutes surmontées avec motivation, détermination et abnégation. Rencontre avec une futur grande championne dont l'apparence et l'élégance font l'admiration de toute une communauté, pourtant intransigeante, parfois même intolérante...

# MANON VERGÉ

itinéraire d'une  
athlète douée

Photos  
David Andrieu



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

**Manon Vergé :** Quand j'ai débuté, j'étais vraiment très fine et je n'aimais pas mon corps. J'ai donc commencé à m'entraîner pour essayer de me plaire un minimum. Puis, pour me donner un objectif, et surtout pour m'auto-évaluer, j'ai décidé de faire le Top de Colmar. Et l'aventure m'a tellement plu que j'ai décidé de continuer.

**D.A. :** Et pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini ?

**M.V. :** Tout simplement parce que je n'avais pas la prétention d'avoir un niveau suffisant pour concourir dans la catégorie supérieure, après seulement quelques mois d'entraînements.

**D.A. :** Une question importante qui peut intéresser et aider nos lecteurs, et surtout nos lectrices. Penses-tu que le bodybuilding puisse être un remède salvateur contre certaines pathologies, comme dans ton cas l'anorexie ?

**M.V. :** Oui bien sûr. Même si dans mon cas il s'agit d'une ébauche de trouble alimentaire et corporel. On sort de cette maigreur malade, c'est ce qui m'a aidé. Mais cette discipline reste axée sur l'apparence et le contrôle alimentaire. Cependant, je suis convaincue que le sport (quand il n'est pas pratiqué à outrance) reste un moyen bénéfique de se sortir des troubles comme l'anorexie ou la boulimie.

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

**M.V. :** Tout (rires) ! Non, plus sérieusement je n'aime pas le bas de mon corps. Je trouve que mes jambes et mes fessiers ne sont pas assez volumineux. Et je changerais volontiers mes mollets !



Un visage d'ange, un corps de rêve et une photogénie à couper le souffle !

Manon Vergé, lors de sa brillante victoire au GP de Lyon 2014 dans la catégorie bikini.



Des abdominaux épais, des épaules sculptées et un physique bien dessiné, qui se rapproche de plus en plus des catégories fitness et bodyfitness

**David Andrieu :** *Quels sont les trois conseils que tu pourrais nous donner en matière de nutrition ?*

**Manon Vergé :** *Dans un premier temps, je conseillerais d'écouter son corps. Un régime adapté à une personne ne le sera pas forcément pour une autre.*

*Ensuite, de ne pas avoir peur des glucides, et surtout de se renseigner sur les différents index glycémiques. Et enfin, varier son alimentation au maximum pour éviter d'éventuelles carences.*

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

**M.V. :** *Je prends différents types de protéines en fonction du moment de la journée (whey, totale, caséine) pour être sûre d'avoir un apport régulier et éviter le catabolisme.*

*J'utilise également des BCAAs et de la glutamine, toujours pour limiter au maximum le catabolisme.*

*Enfin, j'absorbe des Oméga 3 qui sont essentiels pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et pour renforcer les membranes cellulaires.*

**D.A. :** *Concernant la musculation, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?*

**M.V. :** *Pas grand chose. En ce qui me concerne, je*

*varie le travail en veillant à alterner les deux types d'exercices. Ne privilégier que l'un ou l'autre ne présente, à mon avis, aucun intérêt car chacune des méthodes a ses points forts et ses points faibles. Les associer permet un entraînement complet.*

**D.A. :** *Au niveau du cardiotraining, en fais-tu uniquement en préparation à une compétition ?*

**M.V. :** *Je fais du cardio seulement en préparation car j'ai un métabolisme ultra rapide. J'essaie désespérément de prendre du poids, et si j'ajoutais en plus du cardio, je n'y arriverais pas. !*



Comparaison pour le titre au GP de Lyon 2014 avec Ludivine Malié (à gauche) et Stéphanie Ziranu (au centre).



Attaches fines, hanches étroites, musculature tonique, Manon a tous les atouts pour briller en international dans un avenir proche.



**David Andrieu :** Quelles sont les championnes que tu admires et qui te motivent ?

**Manon Vergé :** Pour ce qui est des athlètes françaises, j'admire énormément Claudia Leher et Céline Godefroy, elles sont superbes ! En ce qui concerne les athlètes étrangères, j'adore Ashley Nordman et Kalli Youngstrom, championnes de la catégorie figure, qui représentent pour moi des physiques parfaits !

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

**M.V. :** J'aurais certainement continué dans le fitness. Avant de faire de la musculation, je donnais des cours de cuisses-abdos-fessiers à l'Université, en plus de mes études. Je participais également à énormément de cours collectifs et de conventions fitness.

J'aurais également passé le BPJEPS, par correspondance, pour continuer à donner des cours de fitness en plus de l'enseignement des Sciences et Vie de la Terre.

**D.A. :** Il me semble que ta dernière compétition ne s'est pas bien déroulée. Peux-tu nous en dire davantage ?

**M.V. :** On ne peut pas dire que j'ai été ravie d'être descendue à Nice pour m'entendre dire, le jour J, que j'étais hors critères. Mais c'est entièrement de ma faute ; les critères de jugement de la catégorie bikini étaient inscrits sur internet et je ne les ai pas consultés. J'aurais cependant aimé être guidée lors de la toise car il est évident que je ne correspondais plus aux critères. Je comprends désormais la place qui m'a été attribuée. Cette compétition m'a cependant permis d'aller de l'avant et j'en suis heureuse.

**D.A. :** Quels sont tes objectifs sportifs pour la fin de l'année 2015 ou pour 2016 ?

**M.V. :** Je ne ferai rien en 2015. Je participerai au Top de Colmar 2016, mais ce ne sera plus dans la catégorie bikini. Et ensuite, j'aviserai au moment voulu.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Manon Vergé via facebook.



*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

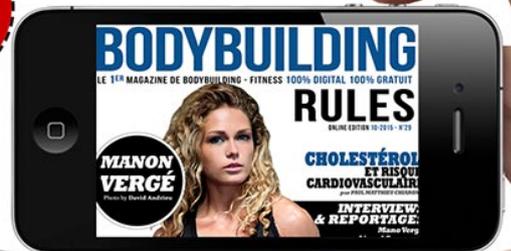


SUIVEZ NOUS  
FOLLOW US

**TÉLÉCHARGEZ  
LA VERSION**



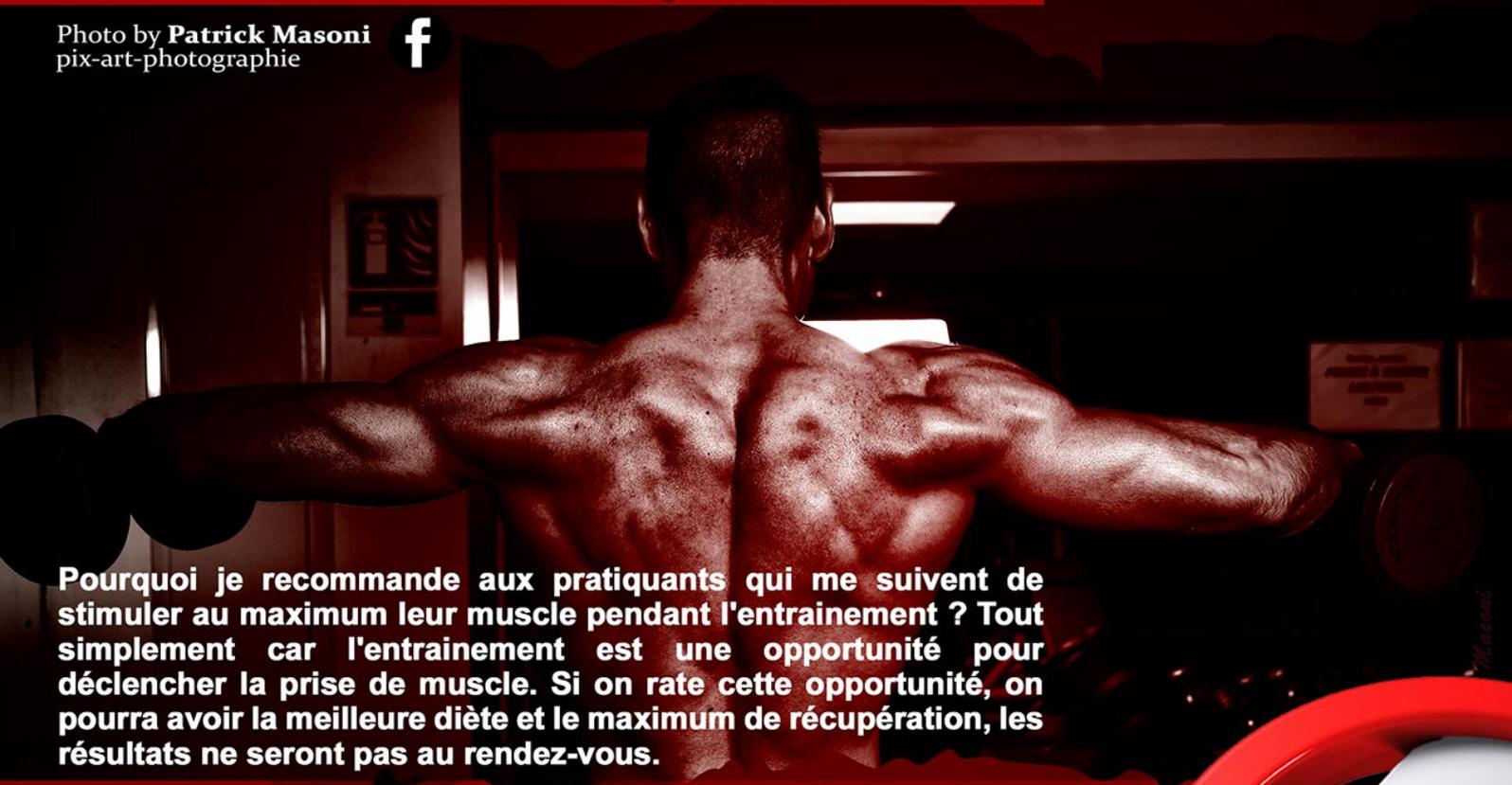
**100%  
GRATUIT !**



# MUSCULATION & FITNESS par THÉO

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

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



Pourquoi je recommande aux pratiquants qui me suivent de stimuler au maximum leur muscle pendant l'entraînement ? Tout simplement car l'entraînement est une opportunité pour déclencher la prise de muscle. Si on rate cette opportunité, on pourra avoir la meilleure diète et le maximum de récupération, les résultats ne seront pas au rendez-vous.

## LA STIMULATION MUSCULAIRE MAXIMUM

Quand j'ai démarré la musculation, je faisais comme tout le monde, je parcourais les forums, les livres, et les vidéos sur le net pour trouver le nombre de répétitions et de séries idéales pour prendre du muscle. Je ne comprenais pas pourquoi ça ne fonctionnait pas pour moi comme pour les athlètes dont je m'inspirais.

**Un jour, j'ai commencé à comprendre les mécanismes de la stimulation musculaire, si j'arrivais à envoyer un signal assez fort à mes muscles ils allaient me répondre... Bien-sûr il s'agit là d'une image.**



## EN PRATIQUE, POUR STIMULER SES MUSCLES

**Pour chaque groupe musculaire, je procède ainsi :**

5 à 10 minutes d'échauffement progressif

4 à 6 séries de travail à 100%

4 à 5 exercices par muscles

## L'ÉCHEC MUSCULAIRE ET LA BRÛLURE MUSCULAIRE

Evidemment le terme "travail à 100%" ne veut pas dire que je fais des maxi à chaque série, mais par contre je recherche l'intensité, que ce soit pour mes séries lourdes de 4 à 6 répétitions, ou mes séries plus légères de 12 à 20 répétitions.

Le but est de ne pas poser la charge de travail tant que je peux encore forcer. Il y a deux raisons pour que je pose la charge de travail, la première c'est l'échec musculaire et nerveux qui survient brutalement lors de la dernière répétitions. La deuxième c'est la brûlure musculaire intense et insoutenable qui survient lors des séries plus longues, lorsque la brûlure a pris, je me force toujours à faire au minimum 3 ou 4 répétitions supplémentaires, même si je triche ou que je ne respecte pas une amplitude parfaite.

Grâce à ces deux techniques (l'échec musculaire et la brûlure) j'arrive à respecter les 5 facteurs de la prise de muscle qui sont : La résistance négative, la phase concentrique, le temps sous tension, la brûlure musculaire et la congestion musculaire.

En règle générale je sors de mes séances bien K.O et j'ai le sentiment d'avoir réussi à avancer un peu plus chaque jour. Rien de plus plaisant que cette libération d'endorphine suite à une séance effectuée comme ceci.

Si tu souhaite télécharger mon programme d'entrainement complet et appliquer ma méthode il te suffit de suivre ce lien :

<http://fitnessmith.fr/programme-musculation>



# TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION

**MY  
COUSTELS**  
VICE CHAMPIONNE DU MONDE  
IFBB BIKINI PRO  
TEAM SCITEC

**L'EXERCICE QUI  
BRULE LE PLUS  
DE CALORIES**



**Pour cet article, je vous présente un circuit training en HIIT très efficace que j'utilise moi-même pour améliorer ma condition physique.**

**Ce circuit nécessite l'utilisation d'une grosse corde. Votre objectif est de créer des ondulations avec la corde, tout en contrôlant chacun de vos mouvements. C'est un exercice très efficace et beaucoup plus dur qu'on pourrait le croire.**

## EXERCICES

**Circuit HIT à répéter 4X / Temps de repos : 1mn entre chaque circuit**

1) Ondulation Corde	Durée : 30 sec
2) Gainage Abdos Planche face au sol	Durée : 1 min
3) Crunch (jambes surélevées avec swissball)	Reps : X25
4) Ondulation corde	Durée : 30 sec

### INTERET DE LA CORDE ?

- Développement de l'endurance musculaire et cardio vasculaire
- Variation de l'entraînement pour éviter la routine
- Exercices à la portée de tous. Veillez à ajuster la difficulté de l'exercice à votre niveau en modifiant la vitesse et l'amplitude du mouvement.
- Entraînement basé sur le haut du corps, lorsqu'on a fait une bonne séance de jambes la veille.

**-Echauffement 10 mn avant l'entraînement & 10mn de récupération après l'entraînement, suivie de 5mn d'étirement**

# TRAINING CAMP

ENTRAINEMENT MUSCULATION - PLIOMETRIE - POSING - NUTRITION



### COMMENT L'UTILISER ?

Il existe différents diamètres, mais je vous conseille celle à 32mm de diamètre sur 15m de longueur.

Passer la corde autour d'un poteau, tenez les deux extrémités puis faites des mouvements d'ondulations.

Posture : Ayez le centre du corps bien gainé, voir solide. Essayez de garder une bonne posture pendant toute la durée du mouvement de la corde.



**BIKINI TRAINING CAMP**

INSCRIPTIONS : [MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM](mailto:MC.BIKINICAMP@GMAIL.COM)

**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 **BROWNIE HYPER PROTÉINÉ**

### Ingrédients :

- 1 Boite 200g de haricot rouge
- 6 Blancs d'œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 170g yaourt grec 0%
- 2 doses de Protéine Whey Scitec
- Chocolat
- 50g de farine de quinoa
- 2cc d'huile de coco
- 1 cc de cannelle
- 100ml de lait d'amande Bio
- 50g Noix de pecan (option)
- 2 CS de stevia
- 2 CS de cacao amer sans sucre
- 1cc de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

### Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.  
Mettre de côté les noix de pecan et placer tous les ingrédients dans un blender.  
Mixer le tout afin d'obtenir une pâte homogène sans grumeaux.  
Concasser les noix de pecan dans la préparation et les répartir dans la préparation uniformément.  
Placer votre préparation dans un moule carre ou autre selon ce que vous avez.  
Enfourner à 150°C pendant 25mn  
Sortez le gâteau du four et attendre qu'il refroidisse pour le déguster.

Bon appétit ! 🍴



TEMPS DE PRÉPARATION : **10MN**  
CUISSON : **25MN**



CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
<b>76</b>	<b>6</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>

VOTRE NOUVEAU  
**SUPPORT**  
ULTRA CIBLÉ

**CONNAÎTRE**  
NOS OFFRES PUBLICITAIRES

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



**BODYBUILDING**  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT  
**RULES**  
ONLINE EDITION 10-2015 - N°29

**MANON VERGÉ**  
Photo by David Andrieux

**BIKINI CAMP**  
La corde ondulatoire

**RECHERCHE TESTOSTERONE DESPÉRÉMENT**  
par Thierry Chabrier

**LES ÉCHANGES D'ÉNERGIE**  
par Marie Vouillat

**CHOLESTÉROL ET RISQUE CARDIOVASCULAIRE**  
par Pierre-Henri Gombard

**INTERVIEWS & REPORTAGES**  
Manno Yorgo  
Lionel Campagna  
Alex Chevrel  
Allan Laporte  
Mouss El Bahkouchi

**PODCAST : GAIN MUSCULAIRE**  
par FRANCIS BENOÏTTO

**BROWNIE HYPER PROTEINE**  
par Franck Zane

**LES MOLLETS D'ARNOLD!**

MADE WITH YOU. FOR YOU



# SANTÉ PUBLIQUE !



## RECHERCHE TESTOSTÉRONE DÉSESPÉRÉMENT !

Thierry Casasnovas  
regenere.org

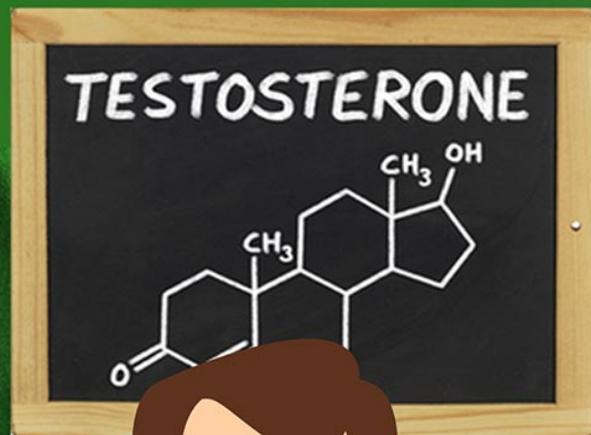


Quand on parle de musculation et que l'on s'intéresse à la physiologie, on tombe très rapidement sur le sujet de la testostérone...

La testostérone est une hormone produite par le corps et qui favorise le développement des caractères sexuels secondaires chez l'homme (en particulier sa musculature) ainsi que la libido, la croissance tissulaire et musculaire, l'assimilation des nutriments chez la femme comme chez l'homme ...

Ramener le développement de la musculature à la testostérone est réducteur, mais par contre il est évident qu'une faiblesse de production de testostérone se traduit par une faiblesse du développement musculaire.

C'est ainsi que les compléments à base de testostérone ont fleuri de manière à booster littéralement la prise de masse.



Ramener le développement de la musculature à la testostérone est réducteur, mais par contre il est évident qu'une faiblesse de production de testostérone se traduit par une faiblesse du développement musculaire. C'est ainsi que les compléments à base de testostérone ont fleuri de manière à booster littéralement la prise de masse.  
Une idée commune vise à laisser croire que la testostérone est « l'hormone de l'agressivité », qu'une personne possédant beaucoup de testostérone serait particulièrement agressive...il en est rien, et c'est même l'inverse !

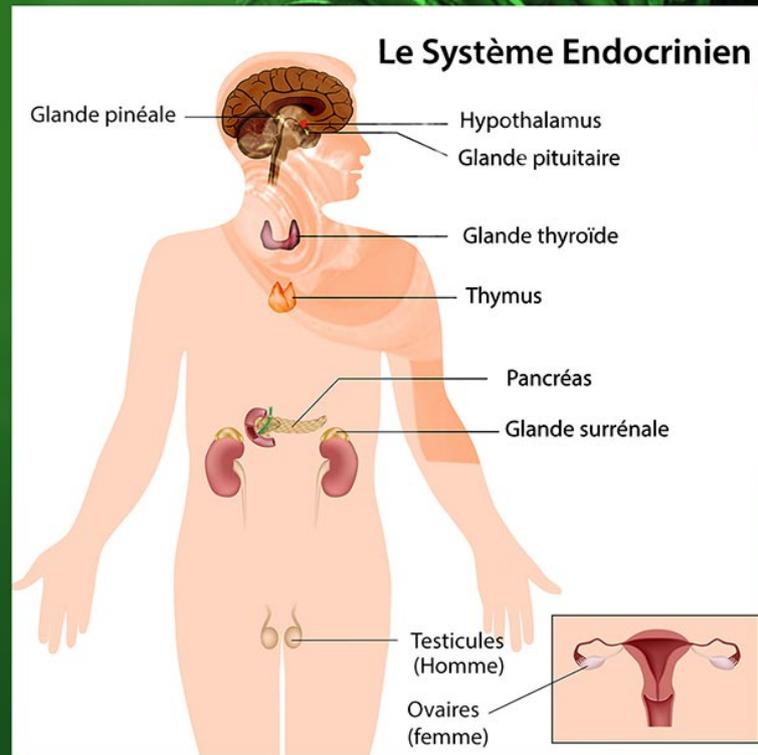


C'est l'absence de testostérone qui rend les personnes agressives, un taux de testostérone suffisant donne puissance et confiance et non pas agressivité et peur. Ainsi l'agressivité globale et la violence du monde actuel n'est certainement pas dû à un à excès de testostérone mais plutôt à une carence...

### Carence de testostérone ? Mais d'où cela pourrait il venir ?

La testostérone est une hormone dite corticostéroïdique, c'est à dire qu'elle est produite majoritairement par les glandes surrénales et les testicules chez les hommes et les glandes surrénales chez les femmes.

Dans les deux cas la base de production de la testostérone est le cholestérol. C'est le cholestérol qui est transformé via une cascade de réactions métaboliques en testostérone. Il est donc aisé de penser que la quantité de testostérone disponible sera en rapport avec la quantité de cholestérol disponible.



Ces dernières décennies ont vues un véritable haro sur les matières grasses et en particulier le cholestérol (qui rappelons le est produit en fonction des besoins par le foie).

Il est accusé de tous les maux, il s'agit de faire la « chasse aux matières grasses et au cholestérol à tous prix ».

Les statines en particulier censées protéger notre système cardio-vasculaire inhibent la synthèse du cholestérol au niveau du foie.

**POURTANT ON SAIT QUE LE CHOLESTÉROL EST L'ANTI INFLAMMATOIRE NUMÉRO UN DE L'ORGANISME, L'UNE DES SUBSTANCES LES PLUS RÉPARATRICES, LES PLUS PROTÉCTRICES QU'IL SOIT DONNÉ DE POSSÉDER.**

ON SAIT AUSSI LE CHOLESTÉROL EST ESSENTIEL DANS LA SYNTHÈSE ET LA PRODUCTION DES HORMONES PRINCIPALES DE L'ORGANISME, ET ON PEUT LÉGITIMEMENT SE DEMANDER COMMENT LE FAIT D'INHIBER LA PRODUCTION DE CHOLESTÉROL PEUT ÊTRE POSITIF POUR LE CORPS ?



**Encore une fois la science moderne raisonne de façon purement symptomatique  
Il y a trop de cholestérol dans les artères, donc on coupe la production de cholestérol !**

**Jamais on ne se demande pourquoi il pourrait y avoir trop de cholestérol dans les artères. Quand on coupe la production de cholestérol, quand on consomme des statines, quand on consomme une alimentation qui est faible en matière grasse, qui fait la chasse à toutes formes de grasse, alors on se met en position d'avoir une production de testostérone diminuée.**

**L'AUTRE FACTEUR QUI JOUE DE MANIÈRE ESSENTIELLE DANS LA SYNTHÈSE DE LA TESTOSTÉRONE C'EST L'ÉTAT DE NOTRE SYSTÈME NERVEUX ET EN PARTICULIER DE NOS GLANDES SURRÉNALES.**

Car c'est là que se produisent les synthèses initiales qui permettent de passer du cholestérol à la testostérone. Car même si l'essentiel de la testostérone est produite pour les hommes dans les testicules, cela n'est fait qu'à partir de la prégnénolone qui elle est synthétisée dans les glandes surrénales. Pour les femmes la totalité de la testostérone est produite dans les glandes surrénales.

Ces glandes surrénales dont j'ai déjà parlé dans plusieurs articles sont littéralement la batterie de tout notre organisme. C'est là que s'enracine le système nerveux sympathique, les hormones produites par ces glandes surrénales sont essentielles dans la gestion du stress, la gestion de l'élimination rénale, la gestion de l'assimilation des minéraux, la production des hormones sexuelles et la régulation du métabolisme.

**QUAND ON AJOUTE LES DEUX FACTEURS PRÉCÉDENTS, ON COMPREND QUE LES CONDITIONS ESSENTIELLES POUR LA PRODUCTION NORMALE DE TESTOSTÉRONE SONT DÉJÀ UN RÉGIME CONTENANT EN SUFFISANCE DES MATIÈRES GRASSES, ET DES GLANDES SURRÉNALES QUI FONCTIONNENT DE MANIÈRE ADÉQUAT.**

Si on considère que notre époque est une époque dominée par le « low fat » (régime prohibant les matières grasses) et l'épuisement nerveux lié au mode de vie, lié au travail harassant, lié à la sur-sollicitation nerveuse et au non respect à nos rythmes de vie, alors on peut comprendre que notre époque est une époque de carence de testostérone... Carence de testostérone qui, comme je le rappelle se traduit par une agressivité, une violence, sans pareil.



Alors avant de rentrer dans la recherche du meilleur complément alimentaire pour booster la production de testostérone, avant de chercher des soutiens pour notre musculature, notre libido, notre motivation, avant de chercher à l'extérieur les raisons de notre affaiblissement, il serait bon de questionner nos choix de vie et notre responsabilité pour comprendre d'où vient cette fameuse carence en testostérone, d'où vient cet épuisement latent, d'où vient cette libido en berne, car tout cela est lié.

**EN CE QUI CONCERNE LES RÉGIMES ALIMENTAIRES, LA MODE DU « SANS GRAISSE » N'A PAS ÉTÉ LANCÉE PAR HASARD.**

Elle vise à promouvoir une alimentation extrêmement riche en sucre raffiné, celle ci induisant des pics d'hypo et d'hyper glycémie conduisant à un yoyo qui amène chacun à sur-compenser et sur-manger... Quand on parle de graisses pour produire de la testostérone, il s'agit de graisses naturelles, dans leur état le plus brut, non transformées, bien sur non hydrogénées, au maximum non cuites.

Le règne végétal nous offre les meilleures que nous puissions imaginer : AVOCATS, COCO, NOIX DIVERSES, CRÈMES OLÉAGINEUSES, OLIVES, TOUTES VONT NOUS APPORTER DES GRAISSES PLUS OU MOINS SATURÉES, À CHAÎNES PLUS OU MOINS LONGUES, ET C'EST DE LEUR VARIÉTÉ QUE NOUS POURRONS TIRER LES MEILLEURES BRIQUES DE BASE DE NOS HORMONES STÉROÏDIENNES.

En ce qui concerne nos modes de vie, j'ai déjà mis en lumière dans plusieurs articles, mais nous ne pourront pas faire l'économie de revenir à un rythme de vie plus physiologique. Il est de moins en moins possible d'ignorer que la charge de travail, les sollicitations multiples, augmentées par la multiplication des systèmes de communication modernes, la lumière électrique, les champs électro-magnétiques qui nous entourent, la multiplication des médias, tout cela va à l'encontre du fonctionnement normal de notre système nerveux.

Il est urgent de ralentir, il est urgent en tant qu'humain de mener une réflexion critique par rapport à tout ce qui nous est proposé par le mode de vie moderne. Il est fini le temps où c'était l'environnement qui nous régulait, il s'agit maintenant de réguler l'environnement. Le système marchand n'a cessé de nous proposer de nouveaux moyens, de nouvelles possibilités, et de nous les présenter comme des opportunités. Je peux communiquer plus vite, plus loin, avec plus de personnes, je peux faire plus en moins de temps, je peux produire plus etc. mais est ce que ça va dans le sens de notre bien-être, de notre développement adéquat et harmonieux ?

Force est de constater que nous sommes dans une époque d'épuisement nerveux, que ce soit la libido, le développement musculaire, il suffit de se promener dans la rue pour constater que tous les deux sont laissés pour compte...

L'époque actuelle est un symptôme des choix que nous faisons au quotidien, le manque de testostérone, le défaut de production de testostérone viennent de là avant tout !

Et ce manque impacte bien plus qu'une notion esthétique de développement de la musculature.

Je pense que c'est la trame entière de notre société qui s'en trouve ébranlée. La testostérone ce n'est pas la guerre, l'agressivité, la faiblesse, le mélange des genres mais au contraire, c'est la puissance, la quiétude, la sérénité, la confiance, et la possibilité de concrétiser dans la matière toute notre créativité.

Et ceci est valable autant pour les hommes que pour les femmes.

L'humain privé de sa source naturelle de testostérone perd cette capacité à incarner dans la matière tous ses rêves, y compris son développement musculaire et cet état de frustrations qui ne fait qu'augmenter ne se compensera jamais avec quelques compléments alimentaires.

Dans un prochain article je vous parlerai des plantes, des méthodes naturelles pour soutenir la production de testostérone et soutenir à la fois sa croissance musculaire et sa libido, mais cela reste un leurre de penser que les plantes feront la part qui n'incombe qu'à nous même...

testostérone





FAITES  
VOUS VOTRE  
PROPRE  
OPINION

# SANTÉ PUBLIQUE!

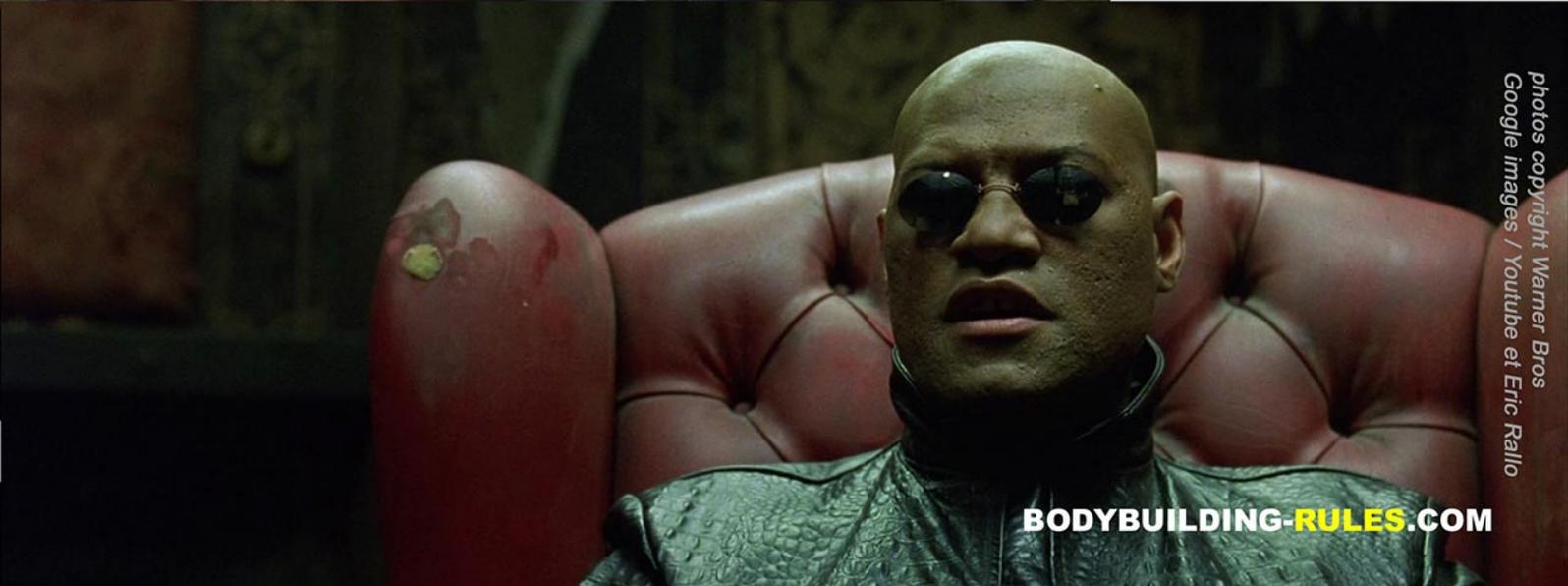
f Thierry Casasnovas  
regenerere.org

**Sortez de la matrice!**  
**épisode #11**



**"bloody juice",  
le jus de tous  
les organes !**

**0 H 25 MINUTES**



**FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...**

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



**LS14**

(Levergym System)

**complète, robuste  
et performante !**



**DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION**

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

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

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

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

 **POWERTEC**  
COMMITTED TO STRONGER LIVES

# BICEPS

EXERCICE  
DU MOIS

Curl au pupitre  
sur banc incliné  
à 1 bras



Théo  
**FITNESSMITH**  
Photos Théo et Patrick Masoni





**ERIC RALLO - GIUDICELLI**  
Fondateur BBR MAG  
Redacteur en chef

# PODCAST TOUR !

WORLDWIDE INTERVIEW

IFBB PRO - COACH - COVER MODEL - ECRIVAIN - SCIENTIFIQUE - CARDIOLOGUE...



## GILLES LARTIGOT

AUTEUR DU BESTSELLER

**EAT : CHRONIQUE D'UN FAUVE  
DANS LA JUNGLE ALIMENTAIRE**

- FRANK ZANE
- DORIAN YATES
- FRANCIS BENFATTO
- RICH GASPARI
- TOM PLATZ
- ROBBY ROBINSON
- VINCE TAYLOR
- THIERRY PASTEL
- MIKE CHRISTIAN
- LIONEL BEYEKE
- MIKE O'HEARN
- CORY MATHEWS
- CALUM MONAGHAN

**MOUSS EL BAKKOUCHI**  
PORTLAND / OREGON

**MIKE O'HEARN**  
SEBASTIEN LARGE  
JAMO NEZZAR  
JULIEN GREAUX  
LOS ANGELES / CALIFORNIE

**GILLES LARTIGOT**  
MONTREAL / CANADA

**VINCE TAYLOR**  
PENMBROKE / FLORIDE

**OWEN POWELL**  
LONDRES

**PATRICK TOOR**  
SUISSE

**MARC VOUILLOT**  
THIERRY AUSSENAC  
JOHAN FEHD KAROUANI  
MICHAEL GUNDILL  
FITNESSMITH  
SHAREFITNESS  
PAUL MATTHIEU CHIARONI  
ET BIEN D'AUTRES...  
FRANCE

**FREDERIC DELAVIER**  
GYULA / HONGRIE

**VOIR LA VIDEO**

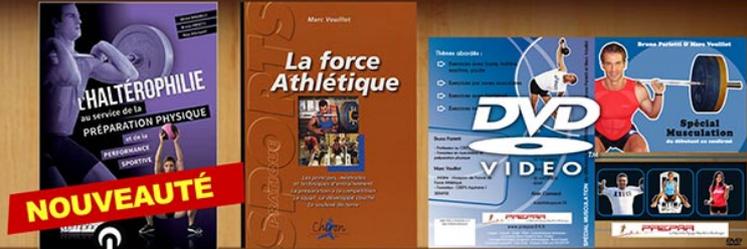
UNIQUEMENT SUR :  
**BODYBUILDING-RULES.COM**  
LE 1<sup>ER</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS 100% DIGITAL 100% GRATUIT



**MARC  
VOUILLOT**

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

## LA FORCE ATHLÉTIQUE



**NOUVEAUTÉ**



# LES ECHANGES D'ENERGIE ET LES ADAPTATIONS CARDIO- PULMONAIRE AU COURS DE L'EXERCICE PHYSIQUE

## CHALEUR ET TRAVAIL

La contraction musculaire produit un travail. Les muscles produisent l'énergie nécessaire en fonction de l'effort demandé par l'intermédiaire des nutriments qu'ils ont à disposition. Une partie de cette énergie est utilisée pour le travail, l'autre se perd sous forme de chaleur. On peut définir le rendement du corps durant l'exercice de cette façon :

## TRAVAIL ÉNERGIE CONSOMMÉE



Le squat ZERCHER par Jordan Morand (photos Bruno Parietti)



L'énergie consommée correspond à l'apport alimentaire (nutriments ingérés).

La production de chaleur au cours d'un exercice est de l'ordre de 75% à 80% de l'énergie totale fournie pendant l'effort pour 20% à 25% d'énergie mécanique.

Le corps cherche à se débarrasser de cette chaleur de différents façons par :

- **radiation** (rayonnement d'onde calorifique et perte de chaleur)
- **conduction** (échange de chaleur par contact physique de l'élément le plus chaud vers le plus froid)
- **convection** (transfert de chaleur de la surface du corps vers un élément comme l'eau ou l'air)
- **l'air expiré**
- **la transpiration**

La chaleur éliminée durant les trois premiers phénomènes représentent environ 20% à 25%, 10% environ pour l'air expiré et environ 35% pour la transpiration.

Les 10% restants se stockent et produisent une élévation de la température corporelle qu'un apport en boisson fraîche peut réduire.

## TROIS MÉTHODES COMPARATIVES POUR MESURER LE RENDEMENT DU CORPS

### a) La méthode calorimétrique

Elle est basée sur la mesure de la chaleur totale libérée dans un espace qui est la chambre calorimétrique (conçue par Atwater) ;

### b) La mesure du travail effectué

Il s'agit de déterminer le travail total fourni lors d'un test d'effort sur bicyclette ergométrique qui correspond à la puissance musculaire par unité de temps ;

### c) La mesure de l'oxygène consommée

Notre ventilation repose sur l'absorption d'oxygène et le rejet du gaz carbonique. En prélevant le volume d'oxygène absorbé, on peut calculer l'énergie produite en multipliant le volume d'oxygène consommé (exprimé en litre) par la quantité d'énergie que permet de libérer un litre d'oxygène pour oxyder les nutriments énergétiques. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, on peut atteindre environ 20Kj.

### LES UNITÉS EMPLOYÉES :

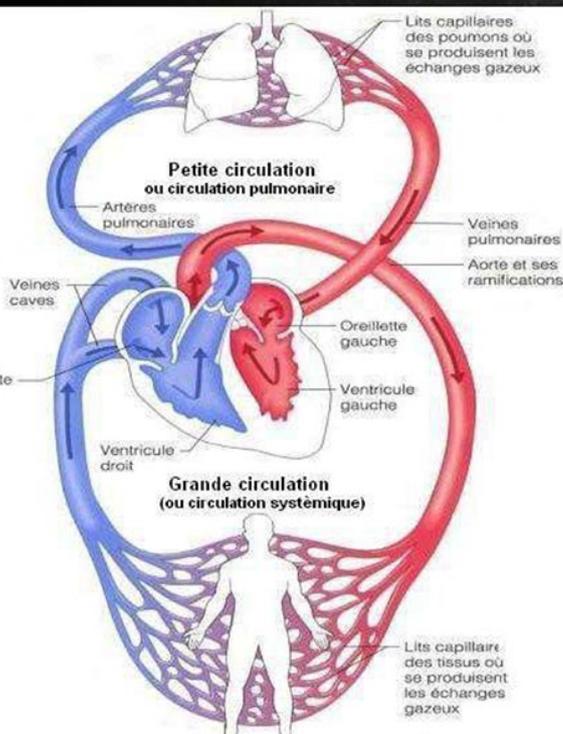
**kJ** = kilojoule (c'est une unité d'énergie)

**1 kJ = 0,239 Kcal**

**1 litre d'O<sub>2</sub>** permet de libérer **20,17 kJ (4,825 Kcal)**

**W = Watt** (c'est une unité de puissance)

**1 W = 1 J/s = 0,239 cal/s.** Ce qui correspond à **2,97 ml d'O<sub>2</sub>/minute**



## ÉCHANGES GAZEUX

La dégradation d'un nutriment par oxygénation cellulaire correspond à l'équation suivante :



Le rapport qui s'établit entre CO<sub>2</sub> libéré/O<sub>2</sub> consommé est appelé quotient respiratoire. Il varie en fonction des nutriments métabolisés et permet de situer la part respective de ceux-ci.

Le sang transporte l'oxygène jusqu'aux tissus et récupère le CO<sub>2</sub> qu'ils ont produit. Un véritable échange d'oxygène et de dioxyde de carbone est réalisé au niveau des poumons qui disposent pour cela de 300 millions d'alvéoles représentant 70 m<sup>2</sup> de surface d'échange entre l'air et le sang.



## MARC VOUILLOT

Le sang grâce à son hémoglobine est le vecteur principal de l'oxygène et du gaz carbonique. L'hémoglobine est un pigment rouge que l'on trouve dans les globules rouges et qui fixe l'oxygène.

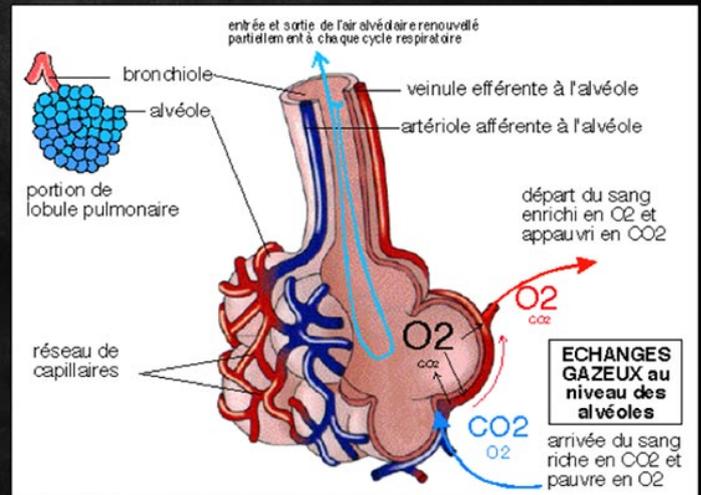
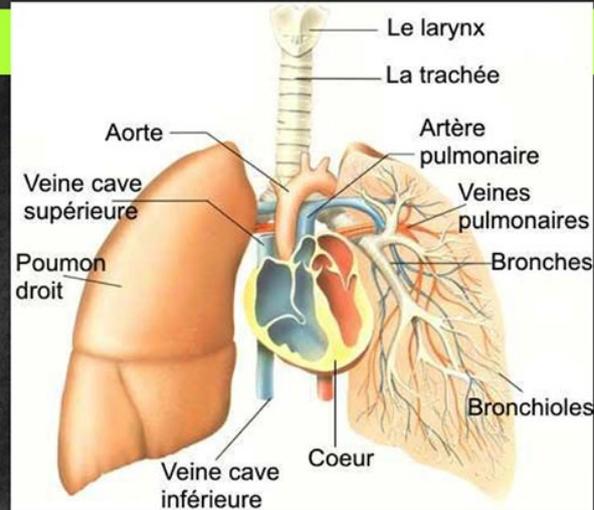
Dans le sang, 3% de l'oxygène reste à l'état libre, dissout dans le plasma sanguin, le reste se lit à l'hémoglobine.

Dans les alvéoles pulmonaires, il y a combinaison de l'oxygène avec l'hémoglobine formant ainsi l'oxyhémoglobine. Une fois dans le muscle, il y a dissociation de l'oxyhémoglobine pour apporter de l'oxygène aux cellules. Lorsque dans les poumons, le sang se charge en oxygène la presque totalité de l'hémoglobine disponible se lie à l'oxygène.

Il y a en permanence dans le corps une réserve d'oxygène qui à tout moment peut être utilisée en fonction des besoins.

Il y a dans le muscle une molécule (la myoglobine) qui stocke de l'oxygène qui peut être libéré si la cellule en manque.

La mesure des échanges gazeux permet de déterminer un certain nombre de paramètres comme par exemple : le VO<sub>2</sub> qui représente la consommation en oxygène d'un individu en une minute. Sa valeur maximale est une donnée importante concernant le métabolisme énergétique.



## LE VO<sub>2</sub> MAX. ET SON INCIDENCE SUR L'EFFORT MUSCULAIRE :

Il se mesure lors d'un exercice de puissance maximale. C'est la quantité maximale d'oxygène qu'un sujet peut capter en une minute. L'exercice physique suppose une augmentation rapide des besoins de l'organisme en oxygène et nutriments : ce qui implique une adaptation cardio-pulmonaire.



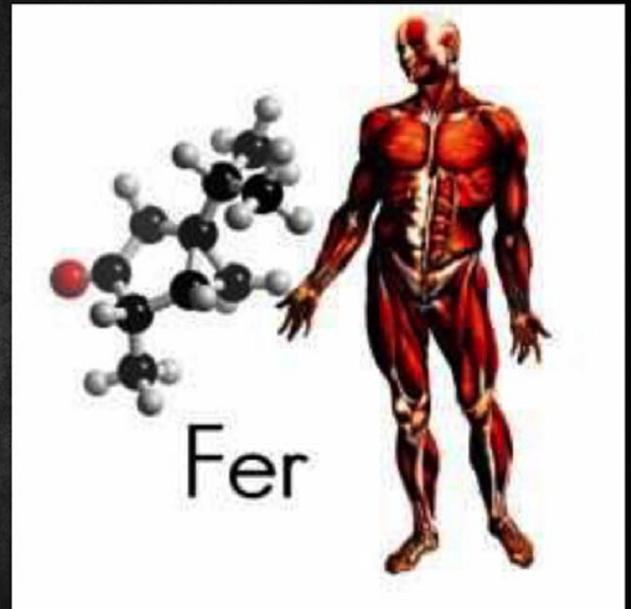
Au-delà d'un certain niveau d'effort, les poumons ne peuvent plus fournir suffisamment d'oxygène à l'organisme et n'ont plus la possibilité d'évacuer le gaz carbonique produit. C'est un facteur limitant le VO<sub>2</sub> max. mais le plus déterminant est l'insuffisance d'afflux sanguin vers les poumons. Parmi les facteurs extérieurs modifiant les échanges gazeux, l'altitude en est un. L'oxygène contenu dans l'air, quelle que soit la pression atmosphérique, est de 21%. La baisse de pression atmosphérique entraîne une baisse de la pression d'oxygène : ce qui rend difficile sa diffusion au niveau des alvéoles pulmonaires. L'organisme s'adapte à nouveau pour que l'apport en oxygène reste suffisant :

- PAR L'AUGMENTATION DE LA VENTILATION PULMONAIRE
- PAR L'AUGMENTATION DU DÉBIT CARDIAQUE ☒
- PAR L'AUGMENTATION DU NOMBRE DE GLOBULES ROUGES

CE DERNIER POINT PERMET DE COMPRENDRE LES STAGES EN ALTITUDE EFFECTUÉS PAR DE NOMBREUX SPORTIFS. EN EFFET, PAR CES STAGES, ILS AMÉLIORENT LEUR POUVOIR DE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE PAR L'AUGMENTATION DE LEURS GLOBULES ROUGES.

LES GLOBULES ROUGES SONT DÉTERMINANTS POUR LE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE MAIS ENCORE FAUT-IL QUE LEUR SYNTHÈSE AU NIVEAU DE LA MOELLE ROUGE OSSEUSE S'EFFECTUE NORMALEMENT.

IL FAUT POUR CELA QUE DES ACIDES AMINÉS, DU FER ET DE LA VITAMINE B12 SOIENT PRÉSENTS. UNE CARENCE EN FER RÉDUIT LA CAPACITÉ DU TRANSPORT DE L'OXYGÈNE.



Le volume sanguin qui arrive aux muscles est déterminant quant à l'approvisionnement en oxygène et l'accroissement des besoins en oxygène augmente l'activité cardiaque.

## EXERCICE INTENSE ET MODIFICATION METABOLIQUE

Plus l'intensité de l'effort croît, plus le besoin d'énergie augmente. Il en résulte une adaptation énergétique de l'organisme : par une augmentation de la consommation de l'oxygène au sein du muscle et par une modification de l'irrigation sanguine.

Il y a multiplication par 10, voire même 100, du nombre de capillaires participant à l'irrigation. Il y a une dilatation de tous les vaisseaux sanguins. Toutes ces modifications sont sous régulation nerveuse et hormonal. Au repos, la part de consommation d'oxygène de tous les muscles squelettiques est de 20% de la consommation totale de l'organisme. Lorsqu'un muscle est soumis à un travail de contraction intense et répété, il multiplie par 30 ses besoins. On comprend l'incidence sur la consommation globale du corps si ce travail est répercuté sur de nombreux muscles.

Gainage équilibre sur trampoline



## ACTIVITE MUSCULAIRE ET REDISTRIBUTION SANGUINE

Afin de faciliter la fourniture d'oxygène aux muscles, différentes parties du corps subissent des modifications circulatoires favorisant certaines régions par rapport à d'autres.

### a) parties du corps favorisées

- les muscles actifs
- le cœur
- le cerveau
- la peau (thermorégulation)

### b) parties du corps défavorisées

- les muscles inactifs (débit réduit de moitié)
- le tube digestif, le foie, les reins, la rate où l'irrigation sanguine peut descendre jusqu'à 1/5e de sa valeur au repos ☒ Nous pouvons noter au passage l'incompatibilité fonctionnelle entre l'effort musculaire et la digestion (éviter toute surcharge de l'appareil digestif avant un effort violent).

## CYCLES VENTILATOIRES

Un sujet adulte effectue au repos de 12 à 15 cycles par minute. A chaque inspiration, 0,5 L. d'air pénètre dans le corps, ce qui nous amène à 6 ou 7 litres par minute. Les alvéoles pulmonaires ne bénéficient pas de la totalité de cet air inspiré. Environ 0,15 L d'air reste au niveau du larynx et des bronches. Il reste 0,35 L qui pénètre dans les alvéoles à chaque inspiration (4 à 5 L/minute). L'adaptation de la ventilation au cours de l'effort est un phénomène automatique qui obéit à des facteurs sanguins réglant sa fréquence et son volume.



## MARC VOUILLOT

- il y a une ventilation supérieure à la normale
- le pouls ne redescend tout de suite à sa fréquence de repos.

Ces phénomènes correspondent à une surconsommation d'oxygène destinée à en compenser la dette. Cette consommation importante d'oxygène sert dans les trois minutes qui suivent la fin de l'effort à reconstituer le stock de créatine phosphate épuisé en cours d'exercice (d'où l'importance des phases de récupération, qui, notamment dans le domaine de la force, pour des raisons psychologiques peuvent être souvent plus longues).

## DETTE D'ENERGIE APRES L'EXERCICE

A la fin d'un effort, on peut constater que le retour à l'état de repos ne s'effectue pas immédiatement :

MACHINES DE SPORT. VETEMENTS. ACCESSOIRES. **LA NUTRITION SUR** ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...

**BSA-SHOP.FR**  
 JUSQU'A **-70%**

à metz **260m<sup>2</sup>**  
 Le PLUS grand magasin de nutrition en France

ALEXIS DELOBEL  
 CHEFÈRE BSA SHOP

CLAUDIA LEHER  
 CHEFÈRE BSA SHOP

**nos magasins**  
 PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- BOURG-en-Bresse 01,
- BeaUSOLEIL 06,
- Carcassonne 11,
- Marseille 13,
- Aix-en-Provence 13,
- CologNIERS 31,
- LIBOURNE 33,
- ORLÉANS 45,
- METZ 57, **260m<sup>2</sup>** !
- Nevers 58,
- STRASBOURG 67,
- GIVORS 69,
- LYON 69,
- HERBLAY 95,
- Baie-MAHault 97,
- CAYENNE 97,
- SAINT-DENIS 97,
- SAINT-PIERRE 97,
- NeuchâTEL CH.

/BSASHOP  
 f y u

**WWW.BSA-FRANCHISE.FR**  
 OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000€ D'OFFORTS\*

**BSA SHOP**  
 fuel for your passion

www.independenza.fr - 05 64 81 36 37



# DANIEL CUBEDDU

Contactez Daniel 



**SPONSOR**



**WANTED**





**PREMIUM**  
NUTRITION  
by Patrick OSTOLANI

**L'allié pour sportifs exigeants**



*Ostolani*

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



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



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

**36% de protéines**

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

**Barres artisanales  
au goût unique**

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



# ALINE LAPORTE

## DÉTERMINÉE, CONSCIENCIEUSE ET MOTIVÉE !



Reportage  
**CÉCILIA  
MARCONATO**



Photos **JEF BALLESTER**

Bonjour les amis voilà aujourd'hui je vais vous présenter une athlète que je suis depuis ces débuts. Habituellement c'est le boss, Eric Rallo, qui me donne le nom des athlètes à interviewer mais cette fois ci j'ai dérogé à la règle. C'est là que le slogan « LE MAGAZINE CONÇU AVEC VOUS, POUR VOUS » prend tout son sens.

Histoire de changer encore un peu plus, je me suis, cette fois ci, intéressée au parcours d'une athlète féminine de 25 ans, habitant dans le Sud de la France et initialement danseuse.

Cette personne répond au nom de **Aline Laporte** et quand on lui demande de nous énoncer son Palmarès elle répond modestement qu'elle n'aime pas parler de « palmarès » car elle se considère encore novice dans le body et estime devoir faire encore ses preuves. Malgré ça je pense qu'elle fera vite parler d'elle car son évolution en l'espace de trois ans et juste splendide ! Comme quoi le travail et la détermination paient toujours !

**Elle a commencé la compétition en 2012** avec sa participation au Gym & Co dans la catégorie Bikini puis a enchaîné en 2013 avec le GP des Pyrénées, Le Body Show, le GP de Lyon et le Gym & Co. Aline nous avoue qu'elle se souvient presque plus de ses résultats en bikini. En 2014, elle prend une pause d'une année lors de laquelle elle doit effectuer quelques nouveaux réglages a niveau de sa diète et de ses entrainements afin d'évoluer. **Mais elle nous revient plus forte en 2015**, et là je suis stupéfaite ... quel changement, quelle métamorphose, elle a beaucoup progressé et n'évolue déjà plus en Bikini mais est passée dans la catégorie supérieure : Fitness. Catégorie qui lui va à merveille ! Elle ne fait, naturellement, que des podiums ... 1ère de sa catégorie et du toutes catégories au GP des Ardennes, 2ème à la demie finale France Sud, 3ème à la Finale France (place qui pour moi est assez discutable) et enfin 2ème au GP des Pyrénées et qui plus est en catégorie Body Fitness cette fois ci ! Je suis toujours très curieuse d'en savoir plus sur les athlètes que j'interroge, autant sur le plan humain que sur le plan sportif et quel bonheur quand l'athlète en question se prête au jeu des questions/réponses sans langue de bois et avec beaucoup d'entrain.

**Je vous fais donc part de mon échange avec Aline, une personne déterminée, consciencieuse et motivée !**



**Cécilia Marconato : J'ai cru comprendre que tu faisais de la danse avant ... Qu'est ce qui t'a amené à faire de la musculation ? Ta rencontre avec ton compagnon, bodybuilder, en est-elle une des causes ?**

**Aline Laporte :** Toute à fait j'ai pratiqué la danse (classique et Moderne) pendant 17 ans et la contorsion pendant 6 ans. Mes 1ers sports qui me manquent beaucoup aujourd'hui, même si j'ai perdu pas mal de ma souplesse vu que je n'ai plus le temps de tout faire maintenant !

La musculation est arrivée vraiment par hasard dans ma vie. Je me préparais au concours de Pompier Volontaire de Toulon (que j'ai réussis) et pour valider les épreuves sportives (tractions, pompes, ...) il n'y avait pas d'autre endroit pour me renforcer musculairement que dans une salle.

C'est donc à 20ans que j'ai mis les pieds pour la toute 1ère fois dans une salle de musculation. Je ne savais pas vraiment comment et quoi faire, pour être franche, donc je prenais des conseils à droite et à gauche, et surtout j'ai ouvert des livres pour comprendre et faire correctement certains mouvements. J'ai rencontré mon compagnon peu de temps après, 6 mois environ, mais ce n'était pas dans une salle et ce n'est pas lui qui m'a donné le virus !! Mais dès le début, quand il a su que j'allais à la musculation il m'a fait des programmes d'entraînement, je les ai toujours, et comparé à ceux de maintenant c'était de la rigolade !

**C.M : Je t'ai connu à tes débuts sur scène, il y a 3 ans (reprends-moi si je me trompe) et la métamorphose est épataante ! Qu'est-ce que, cette transformation, a changé dans ta vie ? (Si changement il y a eu)**

**A.L :** Oui oui, la 1ère compétition était il y a presque 3 ans ! En Novembre 2012.

J'avais dû perdre 12Kg pour cette 1ère compétition, mais quand je regarde les photos je me dis qu'aujourd'hui avec le même physique en Bikini je n'aurais eu aucune chance de faire un top 5 ! La catégorie a tellement évolué en 3 ans.

Quoi qu'il en soit à cette époque je n'avais aucune maturité musculaire, je pesais 52Kg en 2012 sur scène, à ma dernière compétition en Bikini je pesais 55Kg en étant un poil plus sèche, mais mon physique ne me convenait pas du tout. La catégorie non plus d'ailleurs (Cécilia : je confirme) ! Je ne dénigre pas les Bikinis, mais personnellement j'avais toujours voulu faire Fitness, et je ne me sentais pas du tout à l'aise sur scène. Et surtout j'avais fait l'erreur de ne pas prendre le temps de me construire pour montrer un physique différent, j'enchaînais les compétitions avec seulement 1 mois sans régime entre, ce qui est totalement inutile et empêche la progression !

J'ai donc pris la décision avec mon coach de faire une pause d'1 an et demi pour « faire de la viande », et ça à plutôt bien fonctionné ; cette année je me suis présentée à un poids de 57Kg bien plus sèche ! Et surtout j'ai pris un plaisir énorme dans ma préparation avec le posing, la chorégraphie, etc (Cécilia : normal quand on est une ancienne danseuse, et le posing était super sympas avec un look bien pensé et bien coloré)... que pour celles de Bikini.

**Et je n'ai plus peur que mon dos soit trop large !**

Côté changement dans la vie, ça se fait surtout par rapport aux vêtements ! Mais tous les pratiquants de musculation connaissent ce problème ! Cuisses de pantalon trop serrées, taille trop large, mollets qui ne passent plus, le dos qui fait craquer les hauts .... Mais si c'est le prix à payer pour être bien dans son corps et sa tête, ça n'est pas trop cher payé je trouve !

**Le fait d'arriver à obtenir un corps dont je suis fière, m'a rendu un peu plus sur de moi aussi.** Je ne porte plus attention au regard des autres, tout ce qui importe maintenant c'est que je me sente bien dans mon corps et que mon conjoint m'aime (Cécilia : et c'est bien là l'essentiel, j'aimerais pouvoir en dire autant). Il y a aussi eu beaucoup de changement au niveau social, c'est dans ce moment-là que l'on constate les vrais soutiens. Mais ça c'est autre chose !



**C.M : Comment ton entourage (famille/amis) vit ta passion ?**

**A.L :** Actuellement beaucoup mieux qu'il y a 3 ans. Ils ont pris conscience que je m'épanouissais dans ce sport, et surtout qu'il m'aide à me sentir bien physiquement et psychologiquement. **Ils ont aussi abandonné les préjugés du dopage, de la gonflette, de la boulimie, enfin toutes les choses que les gens pensent sans connaître cette discipline (Cécilia : qu'elle belle victoire que d'avoir réussi à faire changer certaines mentalités).**

Je pense même que depuis cette année ils sont un peu fier... Maintenant quand je vais chez mes parents ils me demandent ce que je peux/veux manger, avant ils me narguaient avec tout ce qui est « interdit » et critiquaient à longueur de journée mon mode de vie, car différent du leur. Après pour le reste de ma famille, ils savent que je fais du sport, mais c'est tout. Et c'est très bien comme ça !

**C.M : Dis-moi si je me trompe mais le fait de partager la même passion que la personne avec qui tu vis doit faciliter certaines choses ?? Quels sont, pour toi, les avantages et les inconvénients de cette passion commune ?**

Avoir la même passion que son conjoint est un plus. Mais comme tu le dis il y a des avantages et des inconvénients, qui plus est quand ton conjoint est aussi ton coach !

Un des avantages c'est que l'on peut en parler autant que l'on veut sans se saouler mutuellement, quand j'ai une question ou un doute j'ai la réponse tout de suite. Et puis surtout à la salle même si on ne s'entraîne pas ensemble on y est en même temps. Et on se booste mutuellement sur certaines séries, et surtout je n'ai confiance qu'en lui pour m'assurer sur les exercices en lourd ! Là-dessus bizarrement on est très solitaire lui et moi, casque sur les oreilles, casquette, sweat et pendant 1h00 on se concentre sur le training.



Photos JEF BALLESTER

Au niveau de l'alimentation aussi c'est plus simple, on sait ce que l'autre doit ou ne doit pas manger, car généralement quand un de nous deux est en préparation l'autre est en prise de masse .... Mais on gère. Surtout on accepte et on sait ce que l'autre endure puisque l'un comme l'autre on a déjà dû faire quelques sèches. On accepte aussi quand l'autre doit obligatoirement aller s'entraîner pour sa préparation alors que l'on préférerait trainer au lit ! On sait qu'il y aura bientôt la période de relâche.

Il y a aussi des inconvénients du coup, on parle Muscu, on mange Muscu, on dort Muscu, on s'habille Muscu, nos contacts sont dans la Muscu ... Heureusement nous avons d'autres passions sinon se serait vite lassant quand même. Mais quand on se prend la tête à la salle sur un training, arrivé à la maison .... Ça continue !

**C.M : 1-Arrivez-vous à faire la séparation entre vie privée et compétition ?**

**A.L :** En compétition il n'y a plus vraiment de vie privée ! Ou tout du moins de vie privée sans musculation. En préparation on a l'esprit constamment focalisé sur l'objectif à atteindre, et tout devient prétexte à en parler.

Mais ce qui rend les choses plus délicates encore c'est que, comme mentionné avant, mon conjoint est mon coach .... Et c'est très difficile !

Un athlète coaché par une personne externe, le coach va le pousser au max à la salle, limite il va lui crier dessus et ne va pas prendre la personne avec des pincettes si elle ne fait pas les choses comme elle devrait !

Quand le coach partage aussi votre vie .... Comment dire ; s'il y a eu conflit à la salle ça continue à la maison !

Et même pour moi ce n'est pas facile, j'attends de lui qu'il me pousse au max et même m'envoie balader quand je rechigne, mais si j'ai le malheur de râler il stop tout, car il ne veut pas rentrer en conflit !

Lorsque je pleure durant les trainings c'est à cause de SES trainings donc il ne le vit pas forcément bien, quand je n'arrive pas à m'entraîner correctement ou que j'ai un problème sur le training ou la diète c'est à lui que j'en parle quand on est à la maison.

Le posing je le répète avec lui aussi quasi quotidiennement, donc on se chahute aussi là-dessus.

Il faut aussi accepter de s'entendre dire par son compagnon (et ça c'est le plus difficile je pense) que l'on doit maigrir, que l'on a du gras à perdre, accepter qu'il nous scrute non pas parce qu'on lui plait, mais parce qu'il cherche les défauts. Là-dessus c'est à moi de comprendre que c'est le coach et non pas le conjoint qui jauge mon état physique.

Je pense que c'est la raison pour laquelle je suis très solitaire en training, je me suis obligée à être mauvaise et très dure avec moi-même car lui n'ose pas, et qui à part mon coach peut me pousser à mon maximum sinon ma propre volonté ?!



Photo Jean-Michel Debut

**C.M :** En parlant de compétition, tu as eu une belle année ... de retour sur les planches, tu fais des podiums à chaque fois ... comment as-tu vécu cette année? Ces résultats ? Et quels sont tes prochains objectifs ?

**A.L :** Cette année a été très riche en émotions ! Je suis plus qu'heureuse de mes résultats, j'avais des choses à me prouver et je sais que je suis capable de présenter un physique compétitif et surtout dont je suis fière ! Qui plus est cette année j'ai concouru au GP des Pyrénées en Bodyfitness ma catégorie Fitness n'existant pas. J'y allais vraiment pour me faire plaisir et seulement pour ça, car pour moi toutes mes concurrentes étaient bien plus musculaires et sèches que moi. Et au moment des résultats ... La surprise totale, 2ème place, j'avais du mal à retenir mes larmes sur le podium, et surtout la 1ère est une compétitrice internationale qui a un palmarès bien fourni déjà ! J'ai encore du mal à y croire !

J'avais prévu de concourir en cette fin d'année, mais en y réfléchissant bien ce n'est pas raisonnable. Je viens de commencer un nouveau travail, et je me serais présentée avec un physique quasi similaire à celui de début d'année ! Je vais faire une pause à nouveau et soutenir mon homme dans sa préparation pour l'Arnold, et surtout je vais maintenir une bonne condition physique afin de me faire plaisir au niveau shooting photo !

**C.M :** À ton avis, qu'est que le bodybuilding t'a le plus apporté dans ta vie de tous les jours ?

**A.L :** Le Bodybuilding c'est quitte ou double, soit on en tombe amoureux soit on déteste. Pour ma part j'en suis tombée amoureuse. Et quand c'est le cas, ça devient un mode de vie à part entière ! J'ai tout changé, mon alimentation, mon activité physique, mes fréquentations, ma garde-robe !!! Mon caractère aussi, je suis plus sûre de moi et surtout j'ai plus confiance en moi qu'avant car je sais que je suis capable. Avec la volonté et l'entraînement j'y arriverai !

**C.M :** Dis-nous ce qu'on peut te souhaiter ? ... je te laisse le mot de la fin (remerciements/message à faire passer ....)

**A.L :** De durer, de continuer à prendre du plaisir dans ce sport encore longtemps. De faire encore pleins de rencontres, d'apprendre, de découvrir, de partager ma passion, d'évoluer physiquement, et de vivre heureuse tout simplement !

Pour finir je tiens tout d'abord à te remercier Cécilia pour ce temps que tu m'as consacré je suis très touchée par ta volonté de faire cet article sur moi !

Je remercie également mon sponsor **IMPACT NUTRITON**, qui est pour moi plus qu'un sponsor quasiment une famille sportive. Merci à eux pour leur soutien et leur accompagnement au quotidien dans ma préparation et celle de mon compagnon. Et merci à mon coach et conjoint **Jean François BALLESTER** qui me supporte depuis 4 ans maintenant, et je peux vous le dire ce n'est pas une mince à faire ! Et surtout n'oubliez pas 2 choses, les seules limites sont celles que vous vous donnez et laissez-vous le temps d'évoluer !!

N'hésitez pas à me suivre sur :



Vous l'aurez compris Aline est une vraie passionnée qui recherche le dépassement de soi. Pour elle, le plus important est d'être bien dans sa peau et obtenir le corps que l'on souhaite sans se soucier des regards des autres et je ne peux que la rejoindre sur ces points là ... C'est une personne adorable, sincère et qui ne se laisse pas marcher sur les pieds ! Sa détermination et sa motivation l'amènera à des prochains podiums j'en suis certaine ! Son assiduité, son caractère et le soutien sans bornes de son compagnon font sa force !

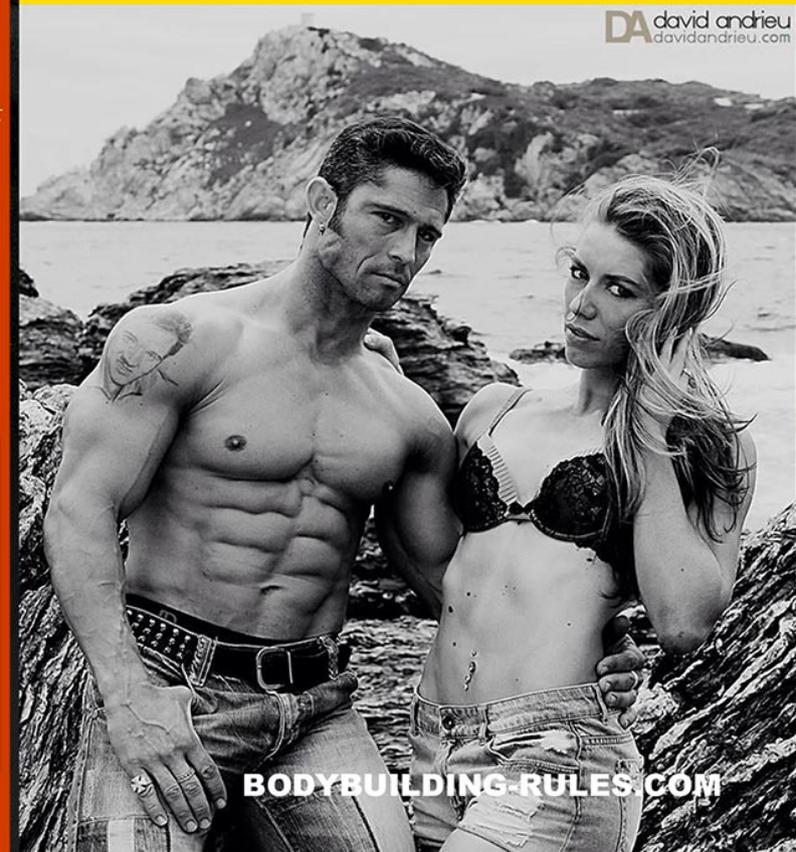


On ne peut que lui souhaiter le meilleur, qu'elle continue à s'épanouir dans ce sport et dans sa vie car c'est bien là l'essentiel ! Hâte de retrouver cette belle athlète sur scène !

Et surtout les amis, n'oubliez jamais vos rêves, n'abandonnez jamais quel que soit les obstacles que vous rencontrerez vous en ressortirez toujours gagnants !

Cécilia Marconato.

DA david andrieu  
davidandrieu.com



ON **skype™** WITH

**FRANCIS BENFATTO**

IFBB PRO / HALL OF FAME



**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 Expérience  
 200000 kg de produits naturels et végétaux sélectionnés et purifiés pour garantir la pureté et la qualité de nos produits.



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

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](http://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 maximiser les séances les plus explosives et la congestion musculaire la plus démente de votre vie.  
 Stimule rapidement les muscles d'agents anabolisants et anti-cataboliques, ce qui provoque une congestion musculaire extrême et accélère le développement de la masse musculaire maigre.  
 Une concentration au top et une énergie intense pour des séances hardcore explosives.  
 Condié des potentiels d'insuline permettant de faire parvenir l'Ac-Malalyn - 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 inédites.



# Suivez-moi sur la chaine

## BODYBUILDING RULES



CERTAINES DES PLUS GRANDES STARS INTERNATIONALES DU BODYBUILDING ONT ÉTÉ INTERVIEWÉES DANS BB



ÇA CONTINU SUR LE YOUTUBE BODYBUILDING RULES AVEC LE :

# PODCAST TOUR!

WORLDWIDE INTERVIEW

IFBB PRO - COACH - COVER MODEL - ECRIVAIN - SCIENTIFIQUE - CARDIOLOGUE...



ERIC RALLO - GIUDICELLI  
Fondateur BBR MAG  
Redacteur en chef



bodybuildingrules thebodybuildingrules BBRMagazine bbrmagazine

UNIQUEMENT SUR :

# BODYBUILDING-RULES.COM

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

© 2015 BODYBUILDING RULES



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



# JE DEVIENS **BODYBUILDER**



# COACHING SCÉNIQUE



**f** Karen-Trainer-Coaching-Scénique

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

## Karen Félix :

Henry nous parle à cœur ouvert de son expérience en Coaching Scénique avec une grande modestie sur tout le mérite de son parcours.

Avec beaucoup de pudeur sur le long chemin qui le sépare de sa 1<sup>ère</sup> compétition, Henry ne dit mot sur les 10 années d'efforts constants qui le conduisent doucement vers sa 1<sup>ère</sup> entrée en scène... Elève discret et travailleur, aussi soucieux du détail que déterminé, en plus de se perfectionner dans les imposés, Henry ne tarde pas à vouloir suivre des séances de Coaching Scénique en solo pour construire sa chorégraphie.

Pour monter sur scène il va donner le meilleur de lui-même.

A force de patience et d'efforts pour préparer son physique et sa prestance Henry avance vers la compétition d'un pas de plus en plus sûr et serein.

**Toujours souriant et toujours concentré sur son objectif, lorsqu'il fait quelque chose, Henry le fait avec tout son cœur. »**



## TÉMOIGNAGE

# HENRY VERAN

« L'art de savoir se présenter, savoir poser, créer des chorégraphies, c'est ce qui m'a fait continuer le body si longtemps.

La prépa en elle-même devenait un travail trop routinier, limité en nouveauté et en sensation aussi.

Par contre le coté créatif et l'amélioration de la présentation sont à développer à l'infini et c'est ce qui a maintenu ma passion »



## Henry VERAN :

**Karen, j'écris ça en toute sincérité. Juste essayant de décrire ce qui se passe dans tes coachings parce que ce n'est pas trop évident à décrire... ce sentiment que l'on ressent quand on bosse avec toi... Lol ! Hâte qu'on se revoit et que l'on retravaille ensemble ! »**

« En 2004, je suis obèse et je décide de commencer la musculation dans le but de perdre du poids et de me sentir mieux. Au fil des années mon physique change et je me rends compte que grâce à ce sport il est possible de le modifier quasiment comme on le souhaite. Depuis je me suis de plus en plus intéressé au bodybuilding jusqu'à ce que ça finisse par devenir une passion. En 2014, je me prépare pour ma 1ere compétition, le Ripert's Body Show... Après avoir revu les photos de cette dernière je m'aperçois que je suis loin du compte surtout au niveau de ma tenue sur scène et de ma façon d'exécuter les poses. Quelques temps après cette compétition j'ai l'occasion de discuter avec Karen Félix qui s'entraînait dans la même salle que moi et j'en profite pour prendre RDV à l'une de ses fameuses séances de Coaching Scénique en mini groupe.

Dès la première séance ma vision du body est changée... je prends conscience de l'importance que tient la façon de poser pour qu'une préparation soit complète, chose qui me semblait anodine avant de pousser la porte des coachings de Karen.

**Il a suffi d'une séance pour que je me sente déjà plus à l'aise dans ma façon de me tenir !**

Et au-delà du concret il y a quelque chose d'impalpable, une motivation, une euphorie qui est véhiculé dans ses coachings.

Ces séances m'ont permis, lors du Body Show 2015, d'être beaucoup plus présent sur scène et d'exécuter mes poses avec plus d'aisance et ainsi de prendre plus de plaisir au déroulement de ma compétition. »

Remerciements à <http://www.fit-tonic.com> pour son accueil chaleureux lors des Coachings Scénique en mini groupe.



# HENRY VERAN

« Un homme de cœur ! »



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

**MP3DRINKS**  
**DRINK SMART**

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF [WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR](http://WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR)

MP3DRINKS.COM



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

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

**Thierry AUSSENAC**

**COACHING**  
SPORTIF & NUTRITIONNEL

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

06 86 60 70 89 ✉ [taussenac@free.fr](mailto:taussenac@free.fr)

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

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

Agence de Développement  
Economique de la Corse

*Agenza di Sviluppo  
Economicu di a Corsica*

**VALHALLA**  
ALKYRIE

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](http://www.perfectbodiesbastia.com)  
et sur [f](#) perfect bodies bastia

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

Lors d'une récente visite chez Muscle Designer à Lens j'ai fait la connaissance d'Alexandre Cheval récent champion d' Europe Police judo.  
Présentation d'un athlète qui n'a pas fini de faire parler de lui .....



INTERVIEW  
CHRISTOPHE  
CORION

# ALEX CHEVAL

**champion d'Europe Police / judo**

photothèque Alex Cheval





**Christophe Corion :**

Bonjour Alex, peux-tu te présenter aux lecteurs de Bodybuilding Rules ?

Alex Cheval :

Bonjour je m'appelle Alexandre CHEVAL j'ai 28 ans je mesure 1m86 et mon poids varie entre 97 et 102 kilos. Je suis fonctionnaire de police sur le 93.

**C.C : Quelles disciplines pratiques tu ?**

A.C : Je pratique la boxe thaï depuis 6 ans mais mon sport de prédilection est le judo que je pratique depuis 18 ans, j'y évolue actuellement dans la catégorie de poids des moins de 100kilos en première division.

**C.C : Quel est ton palmarès ?**

A.C : Je décroche mon premier titre de champion de France cadets en 2003 et j'intègre donc l'équipe de France cadets.

En 2006 je termine vice champion de France juniors et j'accède de ce fait à la première division et à de nouvelles sélections en équipe de France. En 2013 je termine vice champion de France 1ère division soit le plus haut niveau nationale. Suite à ce championnat j'obtiens une sélection en équipe de France pour participer au tournoi international de Paris qui est considéré comme le plus gros tournoi de judo au monde. Plus récemment je termine champion d'Europe police en Allemagne.

**C.C : Parles nous de ton titre de champion d'Europe comment s'est déroulée ta compétition ?**

A.C : Les championnats d'Europe police se déroulent tous les 4ans, c'était donc pour moi un honneur d'être dans la sélection nationale et une grosse échéance qu'il ne fallait pas préparer à la légère. Il se déroulait cette année à Dresde en Allemagne. Suite à un régime relativement bien réalisé, je me suis pesé à 99 kilos la veille des combats. Après 24 heures de repos j'étais plutôt en forme le matin de la compétition. Je bats le tchèque au premier tour avant de me défaire d'un Suisse très accrocheur en demie finale.

Pour la finale, je combats l'allemand, chez lui sur ses terres. Autant dire que le public lui était tout acquis et ça génère une certaine tension avant de rentrer sur le combat. Finalement après une bagarre acharnée je réussis à gagner le combat à 3 secondes de la fin alors que j'étais mené. Vient ensuite la remise des médailles et la marseillaise alors que je suis sur la plus haute marche du podium. Un moment très fort en émotions.

Petite cerise sur le gâteau, lors de la cérémonie de clôture du championnat, je suis élu meilleur combattant de la compétition.



**C.C : Quelle préparation physique as-tu réalisé ?**

**A.C :** La préparation physique constitue 80% de l'entraînement. J'ai l'habitude des combats qui durent, il me faut alors être assez solide pour pousser mes adversaires dans leurs derniers retranchements. De ce fait j'ai enchainé des séances de musculation, les footings en tout genre, les séances de cardio, la gestion du régime alimentaire et j'ai aussi retravaillé mes techniques de judo favorites. Je m'impose un rythme assez soutenu de minimum 3 entrainements par jour.

**C.C : En quoi un entrainement musculation et un programme nutritionnel adapté est il nécessaire au judo ?**

**A.C :** La musculation tiens une place importante dans ma préparation car dans ma catégorie de poids, les combattants sont en général très puissants, il faut pouvoir supporter l'impact physique en ayant une base musculaire assez solide. Je travaille donc des mouvements de musculation spécifiques au judo à savoir, tirer/repousser. Le tirage, le soulevé de terre, le développé-couché en sont des exemples parfaits. Un programme nutritionnel spécifique est important pour la gestion du poids avant la pesée officiel. Il faut être capable de supporter la charge d'entraînement, de perdre du poids et d'arriver en pleine forme le jour J. De ce fait, un programme nutritionnel adapté est un élément indispensable à intégrer au processus de préparation d'un championnat.

**C.C : Un mot pour Fabrice Pancertz et Peter Foucaux qui t apportent leur soutien ?**

**A.C :** C'est avec beaucoup de sincérité que je les remercie pour leur soutien et leur disponibilité. Tant Fabrice pour la partie supplémentation que Peter pour ses programmes nutritionnels spécifiques à ma discipline. Je souligne par ailleurs leur accueil systématiquement chaleureux et professionnel dans leur enseigne Muscle Designer.

**Contact**  
mail : [kanass830@gmail.com](mailto:kanass830@gmail.com)



# OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

**JOHN  
TERILLI**  
BODYBUILDING HALL OF FAME

# 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**

Ah Octobre ! Une période géniale, pleine de festivités, avec entre autre Halloween. Intéressant ce mois-ci on retrouve la « French connexion » mais aussi un beau palmarès de gens célèbres , des légendes évidemment ne soyons pas étonné vu que c'est le Gold's gym de Venice la Mecque du Bodybuilding . Je tiens à remercier tous les spectateurs qui on regardé la nouvelle série américaine SANGRE NEGRA .Merci pour votre soutient.

October it is a great month .There are a lot of events happening throughout the month but the most popular one is Halloween of course .We could call this month column the french connection ! you'll see why, in the meantime I can tell you I have gathered a very good palmares of legends, celebrities ,...but let's not be surprised as it is after all the mecca of the bodybuilding . I would like to thank all the audience that watched the first episode of the new hit tv series SANGRE NEGRA wich aired in the U.S this past September 18th ! On behalf of the cast and crew, I would like to thank you for your support ! Enough talk let's get to it ! t .

Julien **QUAGLIERINI**



Musclemania Pro notre Français **Julien Quaglierini** a décidé de changer d'organisation . En effet son but est de devenir IFBB Pro ce qui pourrait arriver au prochain Arnold Classic à Columbus en Mars 2016. En attendant il va continuer à faire des compétitions NPC pour se faire connaître auprès des juges ! Allez La France, on est a 100% derrière toi, bonne chance Julien! Voici son site officiel ainsi que son réseau social.

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



 Musclemania Pro the French Connection **Julien Quaglierini** has made the decision to quit the Musclemania organization and to join NPC as his main goal is to earn that IFBB Pro card wich could happen at the 2016 Arnold Classic in Columbus, Ohio .In the meantime, he's going to continue to compete as much as he can to make a name for himself in the eyes of the judges ! Let's go Frenchie, we got your back 100 % ! Julien's official website and social network.

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



# California NEWS

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



## Morgan **ASTE** «the Big Rock»



Comme je vous le disais, ce mois-ci c'est la French Connection all the way .En effet, **Morgan Aste** de l'équipe **Eric Favre** a fait la compétition « Fit World » qui s'est déroulé le 5 septembre à Los Angeles et a non seulement remporté sa catégorie mais il a aussi remporté le « toutes catégories »! Morgan était la star de la « compète » ! Un physique incroyable. Pour se préparer pour la compétition, Eric Favre et toute son équipe ont choisis le Golds' gym. Lors de son séjour à Los Angeles, Morgan Aste Alias Le Big Rock! A eu le privilège d'être photographié par le célèbre photographe Per Bernal pour le magazine américain FLEX! Bravo Morgan, ce magazine est l'un des plus gros dans le monde du bodybuilding et le rédacteur en chef, toute l'équipe était hypnotisé par le physique de notre Français ! Si vous voulez suivre les exploits de Morgan, voici sa fan page



As I mentioned earlier, this month it is a homage to the French connection ! absolutely, French Bodybuilder **Morgan Aste** from TEAM **Eric Favre** stepped on the stage last september 5th at the NPC Fit World .I can tell you Morgan crushed it ! everybody was just impressed that no only he took 1st place in his class but he also won overall! That evening Morgan was the most solicited Bodybuilder on the stage ! He has an impressive unbelievable physique that all the judges were speechless! TEAM ERIC FAVRE choose the mecca to prep Morgan for the show. A few days out Morgan Aste aka the Big Rock had the opportunity to shoot with the famous photographer Per Bernal for FLEX Magazine . Bravo and congratulations Morgan because this is one of the most popular worldwide magazine in bodybuilding and let's point out that only IFBB Pro bodybuilders only gets in it .It's obvious the editor in chief was hypnotized by our French Bodybuilder ! You can follow Morgan on his facebook fan page



Photo /2014  
Pierre MAZERAU



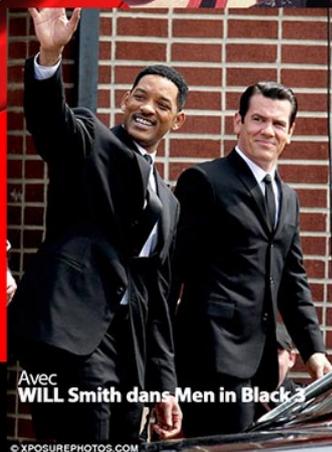
Photos Sebastien Large et Google images



## Josh **BROLIN**

L'acteur **Josh Brolin** que vous aviez du voir dans beaucoup de films notamment dans « Gangster Squad » avec Sean Penn, « No Country For Old Men » qui a gagné d'ailleurs 4 oscars en 2008 ou mais encore dans le film « Sin City » .Josh est devenue un adepte du Gold's gym de Venice. Le dernier film de Josh Brolin " Everest " qui est tiré d'une histoire vraie est sorti dans les salles aux Etats-unis le 25 septembre dernier et un autre film "Sicario " au coté de la belle actrice Emily Blunt est sortie le 2 Octobre dans les grandes salles de cinéma aux USA .

Actor **Josh Brolin** who you may have seen in Gangster Squad with Sean Penn , No country for old men wich the movie won 4 oscars in the year of 2008 or even Sin City. Josh is currently training at the mecca for his next film. His new movie " Everest " wich is based on true story was released in theaters last month , September 25th . Everest wont be the only movie that you 'll see Josh before the end of the year, indeed "Sicario" with Emily Blunt was released on October 2th ! That is two movies that Josh Brolin is in at the box office within a week !



Avec  
WILL Smith dans Men in Black 3

© XPOSUREPHOTOS.COM

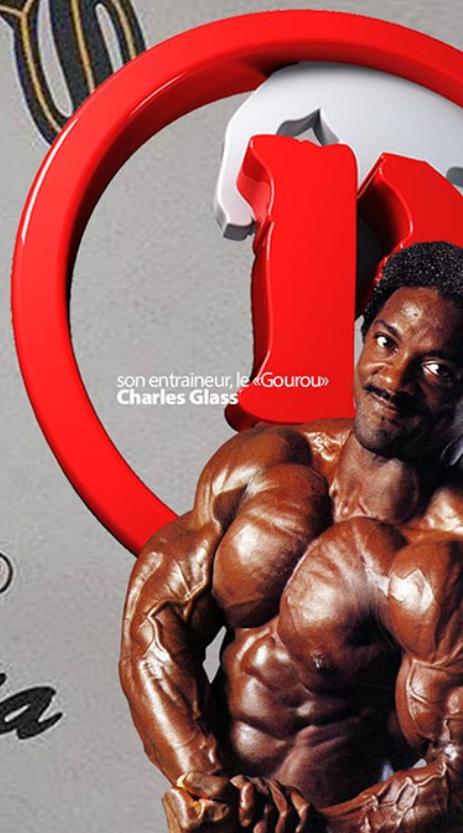
# California NEWS

Avec **Sebastien LARGE**



**Earvin Magic JOHNSON**

son entraîneur, le «Gourou»  
**Charles Glass**



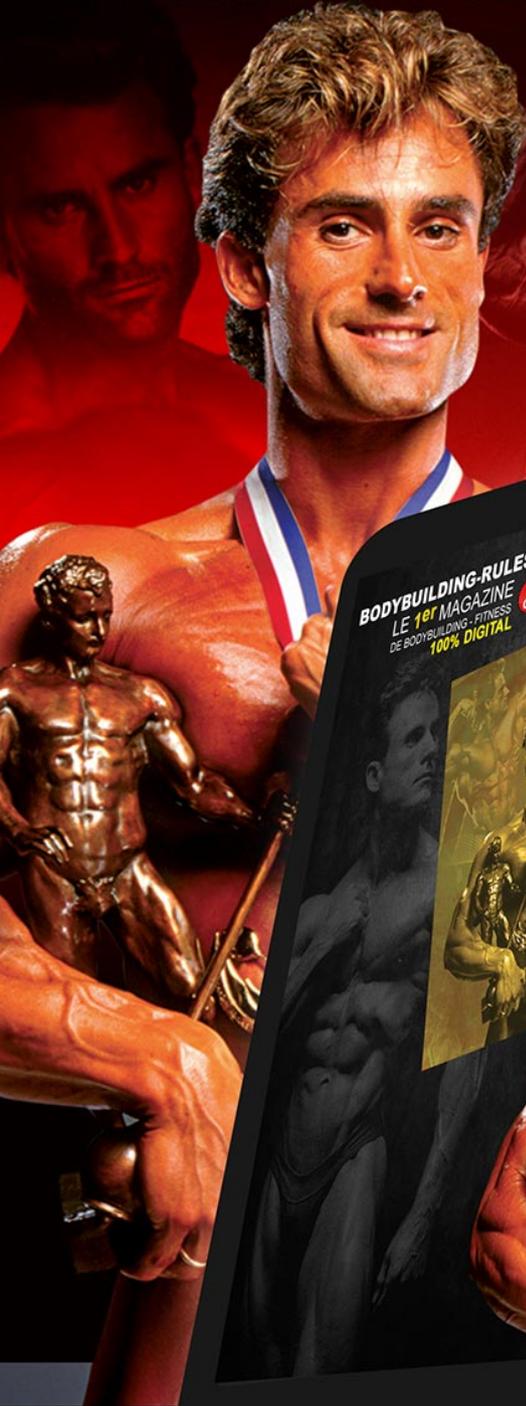
Finissons en beauté avec une légende du basketball!! Fan des Lakers !!!! Alors vous devrez vous rappeler de **Earvin Magic Johnson** ! Un joueur de classe mondiale, une légende, un pionnier de la NBA qui a fêté le 14 Aout dernier son 56e anniversaire! Un grand respect car Magic s'entraîne à la Mecque du Bodybuilding plus dur que beaucoup de jeunes de 20 ans! Je suis témoins, j'ai eu la chance d'assister à ses entraînements à plusieurs reprises!

Well, there it is , it's already time to say goodbye until next time ... but before I go , I wanted to knowledge the fact that I am honored to have a basketball legend of the NBA in my column. If you were or still are a fan of the LA LAKERS then you should know this icon , worldwide celebrity who just turned 56 this past August 14th! Looking in incredible shape, much respect to Mr **Earvin Magic Johnson** who trains regularly at the Mecca with the trainer guru , the one and only **Charles Glass** . All I can say after witnesses several training that Magic trains harder than a lot of younger adults!

Photos Sebastien Large et Google images

**BODYBUILDING-RULES.COM MAGAZINE** EDITION 10-2015  
LE 1<sup>er</sup> MAGAZINE DE BODYBUILDING - FITNESS **100% DIGITAL 100% GRATUIT**

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



**FRANCIS BENFATTO**  
IFBB PRO  
**Mass With Class**  
*Photothèque Francis Benfatto*

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

**BODYBUILDING-RULES.COM**



Reportage

**CÉCILIA  
MARCONATO**

Photos Eric RALLO Giudicelli

# LIONEL CAMPANA <sup>f</sup>

## Le team Corse N'en finit pas de faire parler de lui

Bonjour à tous ! Voilà les vacances sont finies, on reprend l'écriture et la rédaction des articles pour mon plus grand plaisir !  
Aujourd'hui je vais vous présenter un athlète qui a débuté la compétition il y a à peine un an et pour se faire il faut traverser la méditerranée et rejoindre la plus belle île ... LA CORSE !

La Team Corse fait beaucoup parler d'elle depuis les Championnats de France 2012 à Langogne, notamment avec des athlètes comme **Laurent Bernardini** (qu'on ne présente plus), **Thierry Metayer** et **Ange-Marie Pelligrini**.

Mais ils ne sont pas les seuls ... **Lionel Wollbrett Campana** commence à faire parler lui aussi avec un palmarès plutôt intéressant et obtenu en seulement deux années de compétition.

Lionel c'est une quatrième place aux Championnats de France IFBB 2014 en Men's Classic, une première place à la demie finale France Sud 2015, un titre de CHAMPION DE France 2015 et une belle troisième place aux Jeux Méditerranéens 2015 !

Lionel en 2014



Si ce sont ses premières compétitions en bodybuilding il n'est, toutefois, pas débutant en tant que sportif. En effet, il a commencé à fréquenter les salles de sport il y a quelques années, juste avant d'intégrer le Bataillon des Marins Pompiers de Marseille histoire d'avoir la forme et d'acquérir un peu plus de musculature car à cette époque, pour reprendre ses termes, Lionel était « maigrichon ». Puis en tant que pratiquant de kick boxing la musculation entre naturellement dans sa vie en tant que complément de son sport de pieds/poings. Seulement voilà, la musculation prend, petit à petit, le dessus sur la boxe c'est alors, qu'en 2004, il décide de s'y consacrer totalement ! Décision prise avec un de ses très bons amis, celui qu'on ne présente plus et qui fait beaucoup pour le monde du body, Mr **Rallo Eric** !

Ils s'entraînent ensemble de 2004 à 2012, les 9 années où Lionel progresse le plus grâce à son ami Eric !

A ce moment là il pense déjà à se lancer dans la compétition ... Ce qui le motive alors encore plus c'est son déplacement, avec l'équipe Corse, à Langogne pour les **Championnats de France en 2012**. Il accompagne **Thierry Metayer, Laurent Bernardini et Angeo Pelligrini**. Il le dit lui-même, ce qui lui a donné envie de se lancer dans les compétitions c'est lorsqu'il a vu Laurent vivre à fond sa passion et l'émotion que Laurent a ressenti en montant sur les planches !



Photo Souvenir Championnat de France Langogne 2012

Laurent Bernardini  
Champion de France 2012 / -100kg



Le savoir faire et la technique avant tout !



les 2 amis dans la vie et au Gym !



Lors du visionnage des ter rush de France 2012

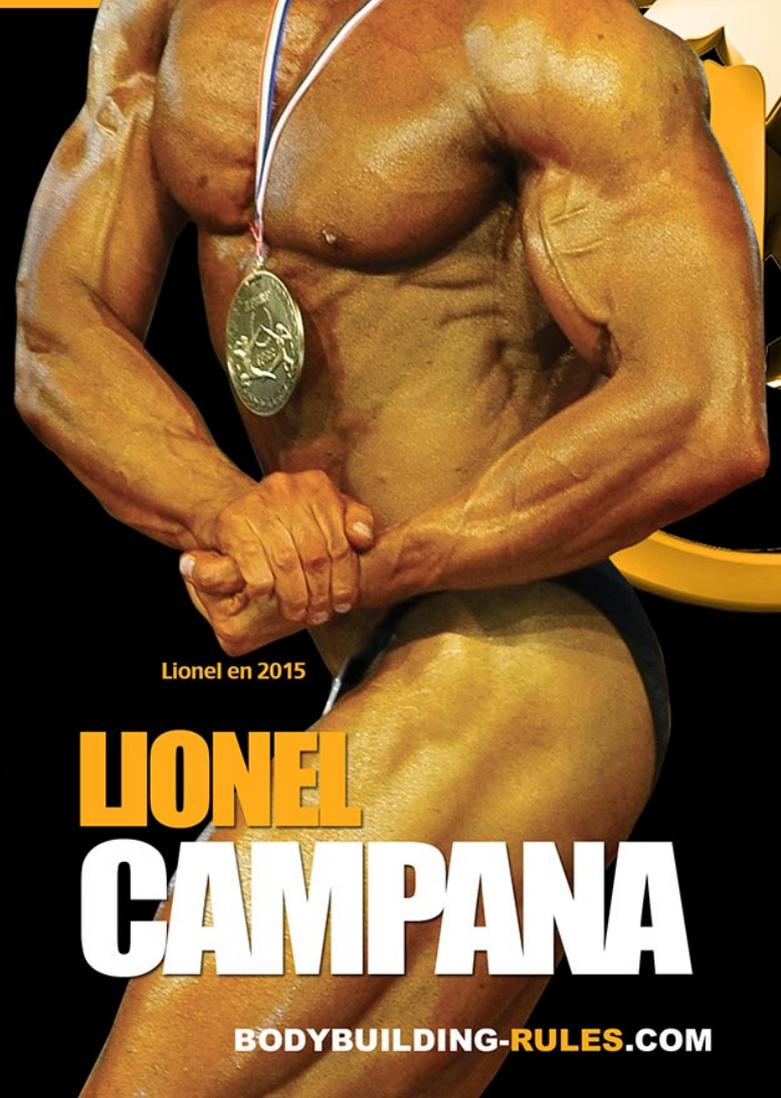
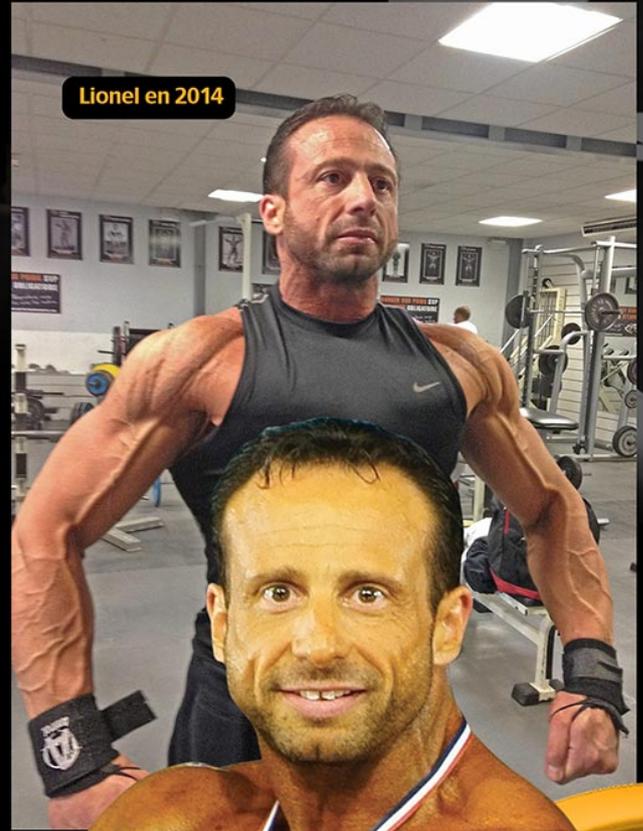


Au salon du body en 2013 avec le champion Francis Benfatto

# Une progression qui s'accélère en 2014!



C'est donc tout naturellement, en se côtoyant tous les jours à la salle de sport, que les deux amis collaborent pour les compétitions à venir. « Big Lolo » donne, de lui-même, des conseils diététiques à Lionel et quelques instructions au niveau des entraînements. Ce dernier, désireux de progresser encore plus, demande à Laurent (un modèle pour Lionel) de le suivre à long terme. Une belle collaboration et une belle aventure commence alors. **Laurent est un coach méticuleux et qui ne laisse rien au hasard (on comprend mieux la rapide et belle évolution de Lionel en l'espace de 2 années de compétitions seulement) ! Les résultats sont là, Lionel obtient son passeport pour l'International !**



# LIONEL CAMPANA

# LIONEL CAMPANA

Quant à son titre de Champion de France il est pour lui le résultat d'un rêve accompli. Mais attention, ce n'est pas pour autant qu'il compte s'arrêter là ! Prochain objectif : obtenir sa qualification pour les Championnats d'Europe (c'est tout le mal qu'on lui souhaite).



En plus de ses amis dans le body Lionel a la chance d'être suivi et encouragé par son entourage (chose très importante) et ce même s'il n'est pas toujours évident de concilier vie privée et passion (quelle qu'elle soit). Les repas sont différents pour sa famille et pour lui mais tout est question d'organisation. Les journées de notre ami Bastiais commencent à 6h du matin derrière les fourneaux pour préparer ses repas mais ceci n'est qu'une formalité lorsque, comme Lionel, on prend plaisir à cuisiner ! Puis direction le boulot et quoi de mieux comme job que de bosser dans une salle de sport quand on est bodybuilder ?! C'est chez **Perfect Bodies Bastia** que Lionel passe le plus clair de son temps : accueil clients, conseils et trainings rythment ses journées !

**ROAD TO 2016!**  
MOTIVATION ET RIGUEUR!



Vous l'aurez compris, entre ses amis qui le suivent, sa famille qui le soutient, son coach au professionnalisme sans failles, sa superbe ligne, son physique en perpétuel progression et son boulot qui lui permet de s'entraîner à n'importe quel moment, Lionel a toutes les clés en mains pour réussir !

Comme j'en ai l'habitude, à chaque fin de mes articles, je mets un point d'honneur à laisser la parole aux athlètes :

Lionel : « *Je tiens à remercier mon ami Laurent Bernardini à qui je dédie ces podiums. C'est grâce à lui que j'ai pu accomplir un de mes rêves et vivre ces belles émotions* ». Je remercie également mes boss : Charles Antona et Jean-François Pili du gym **PERFECT BODIES** Bastia, aux adhérents qui m'encouragent et me soutiennent et bien sûr ma femme qui me supporte lorsque je suis en sèche (rires) et à mes deux amours de fils **ANTHONY** et **DYLAN** »

*Je ne peux clôturer cet article sans parler de la personne qu'il est.*

*Pour moi les qualités humaines d'un athlète sont tout aussi importantes voir même plus que son palmarès. J'ai la chance de connaître Lionel personnellement et c'est vraiment une belle personne, simple, discrète qui n'aime pas se mettre en avant ... et surtout un mordu de ce sport, un véritable passionné ! Une personne qui mérite d'être connue, qui reste humble et qui ne se prend pas la tête ! Il est, actuellement, à la recherche d'un sponsor pour la saison à venir, alors si vous êtes intéressés n'hésitez pas à le contacter c'est un gars sérieux et motivé !*

A bientôt.

Cécilia Marconato.



# 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](http://www.perfectbodiesbastia.com)  
et sur perfect bodies bastia

Logos for CXWORX, BODYJAM, BODYCOMBAT, RPH, BODYPUMP, BODYATTACK, BODYSTEP, ZUMBA, and TECHNOGYM are visible at the bottom of the advertisement.

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

# BODYBUILDING RULES N°29

# TURN INTENTIONS TO ACTIONS



**SOPHIE  
MIRANDA**   
Miss Bodyfitness

Photos **Eric RALLO**

DAVID COSTA

COACHING SPORTIF  
& ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

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

grand oblique

# LES OBLIQUES

**Le V de la ceinture abdominale avec le creux qui le caractérise fait tourner la tête des filles ! Pour vous éviter de perdre votre temps avec des exercices farfelus, notre expert musculation et coach sportif David Costa vous livre ses 4 meilleurs exercices, ses conseils pour vous sculpter des obliques en béton et son programme spécial obliques !**

## RAPPEL ANATOMIQUE

Afin de mieux travailler chaque groupe musculaire, il est important de comprendre comment il fonctionne. Voici en détail l'anatomie de vos obliques. Ils sont composés de chaque côté de 2 muscles, le petit et le grand oblique. Le 1<sup>er</sup> étant placé sous le 2<sup>nd</sup>. **Le petit oblique** (ou oblique interne) quant à lui prend naissance sur le fascia thoraco-lombaire, la crête iliaque et la moitié latérale du ligament inguinal. Il se termine sur la ligne blanche. Il permet une inclinaison du tronc. Lors de la contraction commune des 2 obliques internes, cela induit une flexion de colonne et hyperpression abdominale utile pour la défécation. **Le grand oblique** (ou oblique externe) qui a pour origine la partie osseuse des côtes K5 à K12 et se fixe sur via une aponévrose sur la symphyse pubienne. Il permet lors de sa contraction unilatérale une rotation du côté opposé (controlatérale) et une inclinaison du côté de la contraction (homolatérale). Lors de la contraction commune des 2 côtés il permet la rétroversion du bassin et une hyperpression abdominale utile pour la défécation ou l'expiration active.

BODYBUILDING-RULES.COM

**DAVID  
COSTA**

**COACHING SPORTIF  
& ALIMENTAIRE**

De par leurs caractéristiques, les obliques ne permettent pas de grands mouvements. C'est pourquoi, pour bien les solliciter il suffit de faire de petits mouvements. Les obliques travaillent également lors des mouvements classiques de crunchs (relevés de buste) sans rotations.

## REMARQUE

Selon les profils physiques, certains pratiquants n'auront pas besoin de cibler leurs obliques au risque de voir leur tour de taille s'élargir. Une fois de plus, tout est question d'adaptation et de dosage en musculation.

Mark Leighton Photography

## Les 5 conseils et exercices pour des abdos en V :



### Gainage latéral avec oscillations

- 1) Pensez que vous acharner sur vos obliques va affiner votre taille est faux. Avant toute chose, il faut vous assurer d'être assez sec afin d'apercevoir les obliques. C'est la perte de poids qui affinera votre tour de taille.**
- 2) Le crunch oblique à la poulie : voir vidéo. A genoux face à la poulie, réaliser des flexions et rotations de colonne à la force des abdominaux.**
- 3) Le gainage latéral avec oscillations : voir vidéo. En position de gainage latéral, monter et descendre légèrement le bassin à la force des abdos.**
- 4) Les rotations assis avec poids : voir vidéo. En position de gainage assis, un poids dans les mains, le dos bien arrondi, effectuer des rotations à droite et à gauche en pivotant les épaules.**
- 5) Enroulé de bassin suspendu/couché oblique : voir vidéo. Suspendu à la barre fixe, ou allongé à plat sur le sol ou sur un banc incliné, remonter un seul côté du bassin en contractant vos abdominaux.**



## Mon PROGRAMME Spécial OBLIQUES

- 1) **Gainage latérale avec oscillations : 3 séries de 20 répétitions par côté. Repos 15 à 30 secondes.**
- 2) **Crunch oblique à la poulie : 4 séries de 30 répétitions. Repos 30 à 45 secondes.**
- 3) **Enroulé de bassin oblique suspendu/incliné : 3 séries de 10 à 15 répétitions par côté. Repos 30 à 45 secondes.**
- 4) **Rotation assis avec poids : 3 séries de 30 rotations. Repos 30 secondes.**



Pour plus de conseils découvrez l'e-book complet de David Costa sur la sèche et les abdominaux : <http://www.davidcosta.fr/shop/e-book-seche-et-methodes-de-definition/>

**DAVID  
COSTA**  
COACHING SPORTIF  
& ALIMENTAIRE



THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol



Luiz Zaire



Charles Barbe



Hervé Costa



Frédéric Facila



Malie Ludivine



Claire Regnier



**f** *VaNESSa Astoul*  
*N'ESsence* *d'un sourire*

par  
**Bernard Dato**  
Photos **Sebastien Jawo** et « **Babylone** »  
Mise en page **Eric Rallo Giudicelli**

**L'ESsence de NESS, N'EST-CE pas que NAISSE,**

Par la voie de la fonte, par un chemin de fer,  
une **ES**thétique de l'effort,  
une **ES**capade de L'**ES**prit et du corps ?  
Inspirer...

Ouvrir la veste, comme une super woman,  
Regard gris-bleu, comme l'acier du rail,  
Comme un rayon de vitrail,  
regard bleu-gris comme un laser, qui balaye les  
millénaires,  
Figures musculaires  
De demi-dieux gréco-romains, de super héros  
américains,  
Inspirer... Inspirée...

Mais ou est passé, sur la photo le sourire ?

Photos **Sebastien Jawo**

**f**  
**Bernard Dato**

**BODYBUILDING-RULES.COM**

## *Inspirer...*

*L'ESsence de **NESS**, N'EST-CE pas que **NAISSE**,  
**ES**poir et **ESS**or  
D'une discipline à tort  
Méconnue ?*

*Qui mieux que **NESS** Astoul,  
Qui mieux que **NESS** chamboule  
Les préjugés ?*

*Qui mieux que **VaNESSa**  
Rehaussa*

*Une discipline à tort refoulée, alliant la force et le  
galbe ?*

*Comme le « V » de Nathalie Foreau.*

*Ou comme un vers d'Arthur Rimbaud.  
Inspirer... Inspirée...*

*Mais où se cache, sur la photo le sourire ?*



# *VaNESSa Astoul*

Photos **Sebastien Jawo** et «**Babylone**»

Fille de la campagne, et fille de la ville,  
**L'ESSEnce de NESS, N'EST-CE pas que NAISSE,**  
Entre jeu**NESSe** et maturité, une passerelle, un pont,  
Entre rud**ESSE** des arbres et busi**NESS** des buildings,  
Entre le souffle des poét**ESSE**s et la sueur du  
bodybuilding ?

Cheveux longs sur deltoïdes,  
Comme une moderne cariatide,  
Abdominaux et obliques  
De l'âge classique,  
Le visage est celui d'une antique dé**ESSE, NESS,**  
nulle arrogance, mais dans le regard une Fulgurance.  
Epaules et grands dorsaux évasés d'élégance.  
Les quadriceps galbés de puissance.

Mais quand viendra, sur la photo le sourire ?

Non, peu importe le sourire,  
car comme dans le flamenco,  
seule la flamme compte, et sans déco.  
Car enfin...

... **L'ESSEnce de NESS,**  
**est bien que NAISSE,**  
avec féminité et majesté,  
sans artifice, sans même sourire,  
Que **NAISSE fitNESS**  
**et happyNESS.**

Bernar**DD**ato

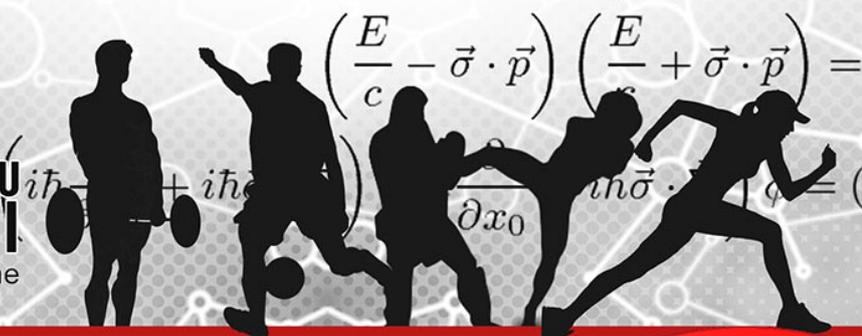
*Va**NESSa***  
*Astoul*

Est une championne de Body Fitness -1,68m  
Championne de France IFBB Bodyfitness 2012  
Médaille d'or GP international du Domaine de Barre Bodyfitness  
toutes catégories 2012  
7ème ex-aequo au championnat d'Europe IFBB 2012  
13ème au championnat du Monde IFBB 2012  
Top 10 à l'Arnold Classic Europe 2013  
Prépare l'Arnold classic Monde Columbus Ohio 5 au 8 mars 2015

# SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU  
CHIARONI  
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

# CHOLESTÉROL ET RISQUE CARDIOVASCULAIRE



Ce mois ci, c'est le cholestérol qui est à l'honneur de la rubrique « Science et Sport ». Cet article fait suite à celui du mois dernier sur l'infarctus du myocarde, afin de détailler de façon plus spécifique les différents facteurs de risque. Au programme, un survol des fonctions du cholestérol et de son métabolisme, la différence entre ce que l'on appelle couramment le « bon » et le « mauvais » cholestérol, puis comment réguler son taux sanguin.  
En piste !

## 1) LE CHOLESTÉROL ET SES FONCTIONS

Même après 3 mois de régime strict pour sécher et mettre en avant son dur labeur en salle de muscu, tout être humain reste constitué de matières grasses appelées lipides. Ces derniers peuvent se répartir en plusieurs catégories dont les « stérols » auxquels appartient le cholestérol. Il est donc différent d'un acide gras (saturé ou mono/polyinsaturé). Le cholestérol est une molécule absolument essentielle pour le fonctionnement de l'organisme. La principale raison pour s'en convaincre est qu'il est un composant principal de la membrane de la totalité des cellules de l'organisme. Il est également le précurseur d'autres molécules elles aussi fondamentales au fonctionnement normal de tout individu. On peut citer les principales pour lesquelles il participe à la synthèse:

- Les hormones corticostéroïdiennes (cortisol et aldostérone principalement) par les glandes surrénales. Le cortisol est l'hormone principale permettant de faire face à différents stress, physiques ou psychologiques, mais elle a également un effet anti-inflammatoire puissant. L'aldostérone quant à elle permet de réguler la tension artérielle et les réserves de potassium.
- Les hormones stéroïdiennes sexuelles, connues de tous les lecteurs de ce magazine, telles que la testostérone, les androgènes et les œstrogènes. Elles régulent l'expression des caractères sexuels secondaires tels que la pilosité, la masse musculaire, la libido ou encore le cycle menstruel chez la femme.
- La vitamine D, par le passage en une molécule, le cholécalciférol. Celle-ci joue principalement un rôle au niveau du métabolisme phosphocalcique et osseux.

photos google images

**L**e cholestérol présent dans l'organisme a deux origines différentes. La première est alimentaire, par le biais de l'absorption digestive du cholestérol présent dans certains aliments. Le reste provient principalement de la synthèse dans le foie à partir des acides gras saturés, et qui est stimulée par l'insuline circulante. Il est donc inutile de vouloir bannir totalement le cholestérol de son alimentation, car le corps synthétisera ce dont il a besoin. En lui-même, le cholestérol n'est pas mauvais pour la santé, et nous allons voir d'où vient sa mauvaise réputation.

## 1) LE « BON » ET LE « MAUVAIS » CHOLESTÉROL

**C**omme le serait une goutte d'huile dans un verre d'eau, le cholestérol n'est pas hydrosoluble, il ne se dissout pas dans le sang. Il a donc besoin de molécules pour permettre son transport dans le sang, ce sont des lipoprotéines spécifiques. Il en existe une grande variété, mais elles sont regroupées selon leur densité. Lors des examens biologiques, ce sont celles-ci qui sont dosées et non le cholestérol en lui-même. Les deux principales lipoprotéines spécifiques sont les LDL (Low-density Lipoprotein) et HDL (High-density Lipoprotein) :

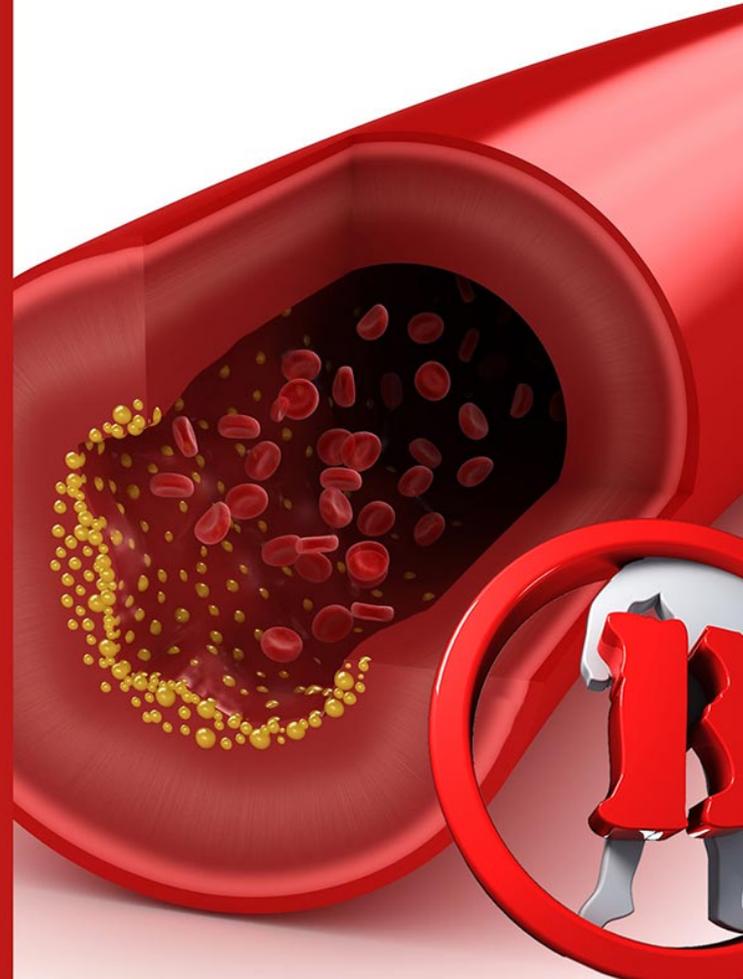
- Les LDL transportent le cholestérol depuis le lieu de sécrétion (principalement le foie) jusqu'aux tissus en périphérie. Une fois en périphérie, les cellules ont des récepteurs aux LDL qui permettent l'entrée du cholestérol dans la membrane. Toutes les molécules de cholestérol sont identiques, mais lorsqu'elles sont liées aux LDL, elles sont plus promptes à se déposer sur les artères des différents organes. On parle alors du « mauvais » cholestérol qui lorsqu'il est en excès, favorise l'obstruction des artères par de l'athérome. Si vous avez lu l'article du mois dernier, vous connaissez déjà ce terme. Pour les autres, nous y revenons au prochain paragraphe !

- Les HDL transportent quant à eux le cholestérol oxydé (c'est à dire celui qui a été utilisé par la cellule) depuis la périphérie jusqu'au foie, où il va être dégradé. Il s'agit donc du « bon » cholestérol, puisque les HDL sont capables de nettoyer les tissus du cholestérol qu'ils contiennent.



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. L'excès de cholestérol accélère donc la formation de cette plaque lorsqu'il s'y dépose. Il faut donc viser un taux de LDL (le « mauvais » cholestérol) bas et un taux de HDL (le « bon » cholestérol) élevé. Un taux de LDL dépassant la norme haute multiple par 3 le risque d'accident cardiovasculaire. Il est donc important de maintenir ce dernier bas, et nous allons voir comment dans la suite de cet article, où nous parlerons du rôle de l'alimentation dans la régulation du taux de cholestérol. Nous aborderons également l'effet des compléments alimentaires et des médicaments sur ce dernier. La suite dans le prochain numéro !

# SCIENCE & SPORT



# PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



**35 cours LES MILLS par semaine**

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

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

**CXWORX**

# CONSEILS DE PRO

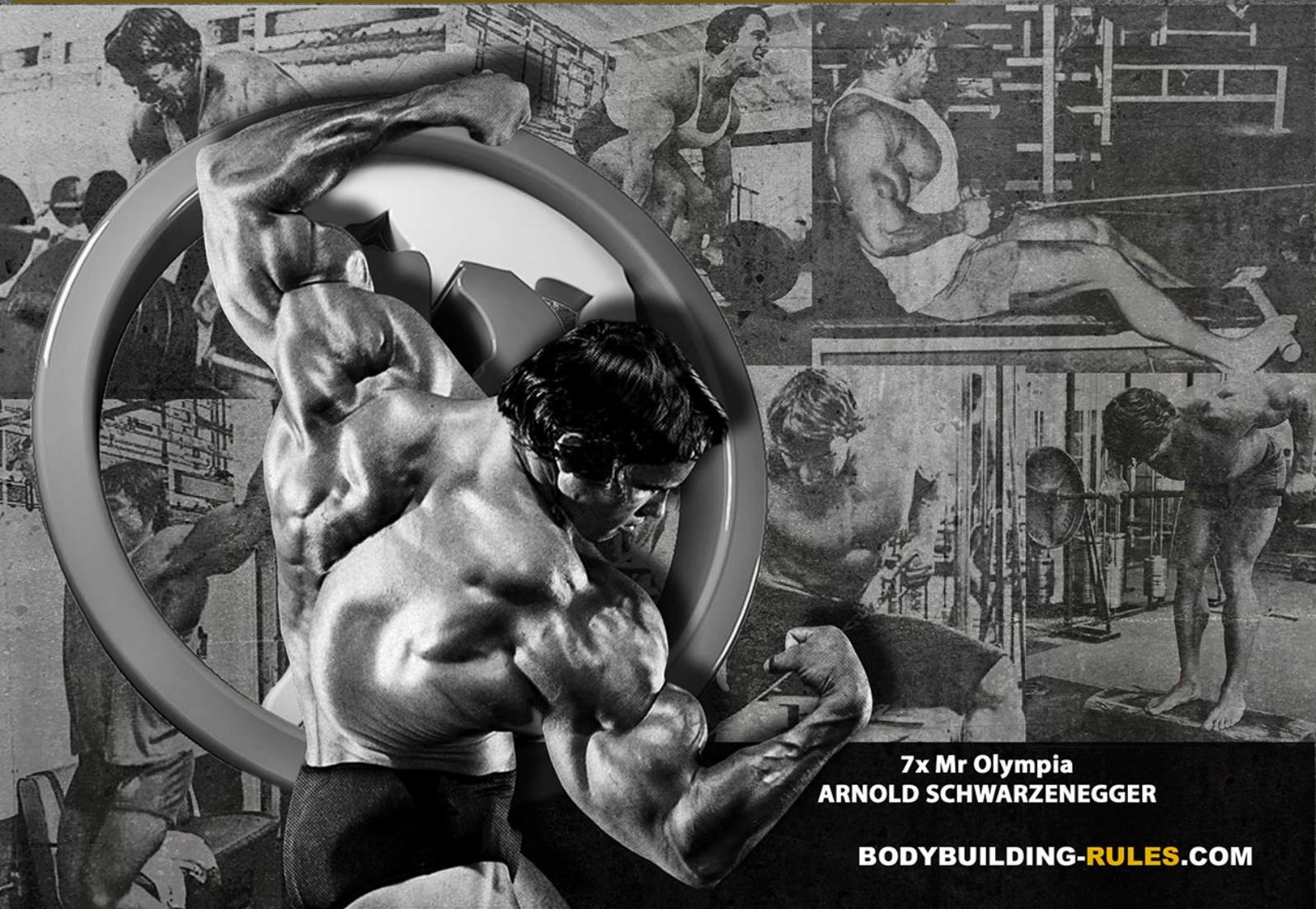
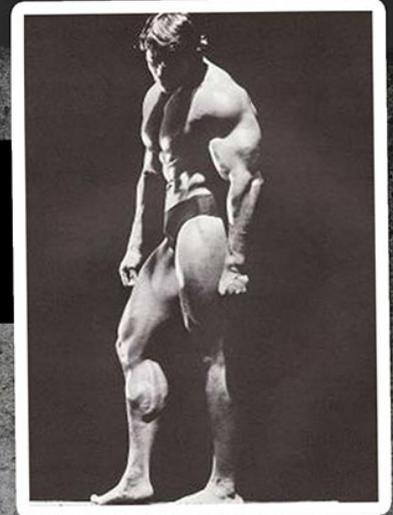


**EMMANUEL  
WEILL**  
IFBB Pro  
Coach

## LES MOLLETS D'ARNOLD SCHWARZENEGGER

*Photos Google images / Photographes non identifiés*

Dans ma carrière Pro de Bodybuilding (de 1992 à 1998), j'ai eu la chance de côtoyer et de m'entraîner avec les meilleurs bodybuilders. Chaque athlète avec ses bases et ses recettes, je vais vous faire partager quelques recettes. Attention cela ne veut pas dire que ce champion ne s'entraînait que comme ça et sur toute sa carrière ! Mais c'était une recette qui lui était personnelle et il aimait bien la pratiquer de temps en temps.

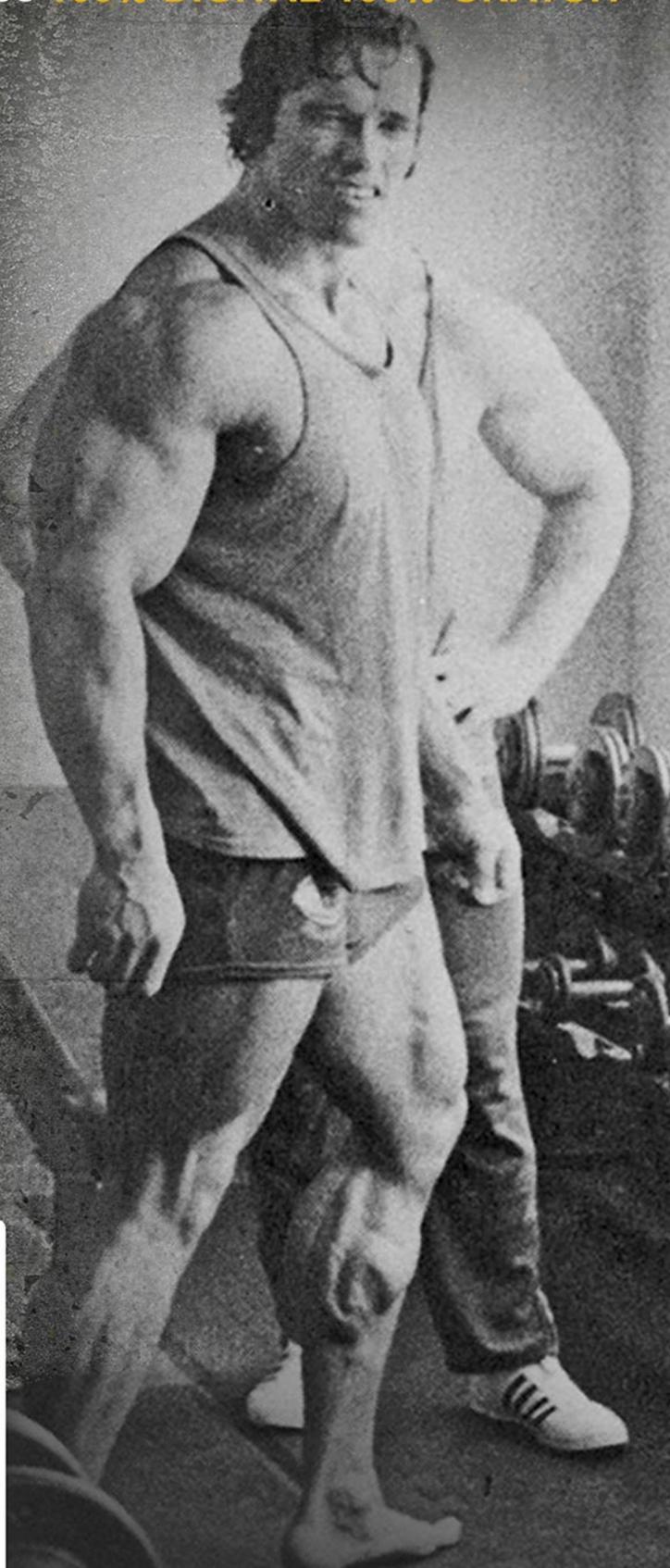
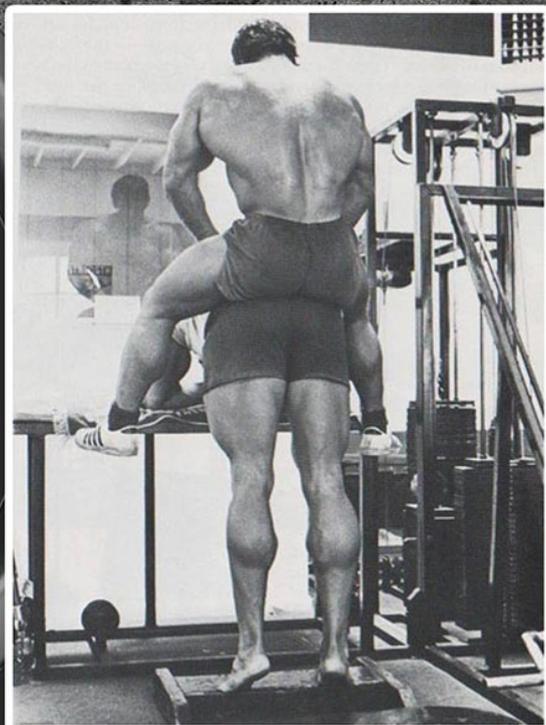


**7x Mr Olympia  
ARNOLD SCHWARZENEGGER**

Je commence par le plus connu, Mr Arnold Schwarzenegger, je n'ai pas eu la chance de m'entraîner avec Arnold, mais lors de ma première nuit des champions à New York en 1993, après la compétition, nous avons été invités (les compétiteurs) à manger à « Planète Hollywood » qui appartenait à Arnold. Arnold c'est mêlé à nous pour manger et je peux vous dire qu'entre la fatigue des athlètes et le charisme d'Arnold, il était le maître de la table, taquinant certains athlètes (comme à son habitude) et nous racontant certaines anecdotes sur ses débuts en Body et sur les années 70 au Gold Gym.

Dans toutes ses anecdotes, il nous racontait comment à une certaine période de sa carrière il trouvait ses mollets quelconque par rapport à la progression de ses cuisses, il mit en place une stratégie explosive pour prendre 4 à 5 cm de mollets en 3 mois.

En rentrant de New York, à peine posé le pied à la salle, j'informais mes partenaires Pascal et Christophe (ils se reconnaîtront) que nous allions mettre en action le programme « Arnold ». Ca marche ! Mais vous, vous ne marcherez plus pendant plusieurs jours !



**CONSEILS  
DE PRO**

## LA METHODE DE "SCHWARZY"

▶ 2 séries de 100 reps assis à vide  
2 séries de 100 reps debout  
*Ça c'est l'échauffement qui ne changera jamais pendant toute la durée de la méthode.*

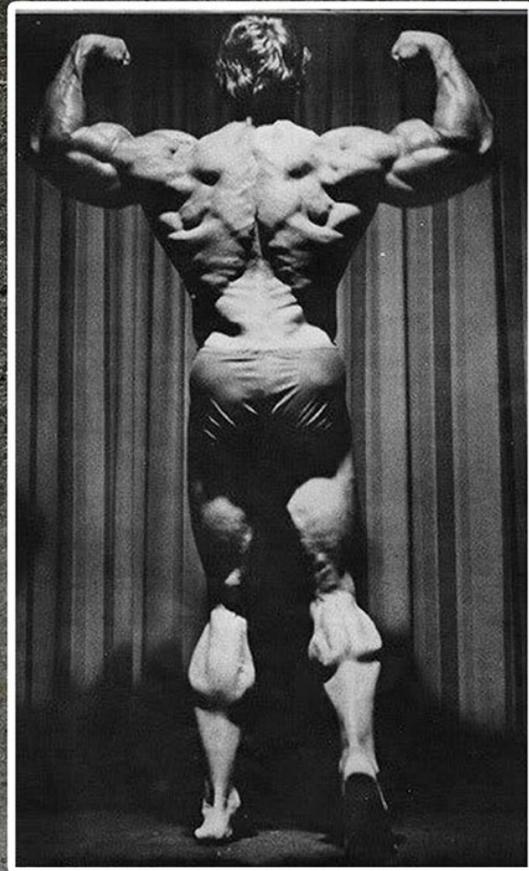
▶ 4 séries debout de 6 à 8 reps  
4 séries assis de 6 à 8 reps  
*Ça c'est la base.*

- 2 séries de 100 reps assis à vide
- 2 séries de 100 reps debout

*Ça c'est le retour au calme, si je puis dire...*

▶ *Voilà la méthode ! Ah oui j'avais oublié !*

Vous le faites 7 jours sur 7 pendant 3 mois,  
Vous rajoutez 1 série debout + 1 série assis  
lourd à chaque entrainement !!!



## CONSEILS DE PRO

### Conseils :

Essayez cette méthode pendant vos congés. Soyez sûr d'avoir votre matinée, car la méthode dure 30 minutes la première fois, mais 4 heures à la fin des 3 mois ! Oui car le premier jour vous avez par exemple 4 séries de 6 à 8 reps debout, le deuxième 5 séries, le troisième 6 séries, etc.

### Résultats :

J'ai pris 4 cm de mollets, toutes mes matinées étaient interminables, Pascal a attrapé une tendinite aux tendons d'Achilles, Christophe a abandonné avant la fin des trois mois.

**Conclusion :** C'est une méthode qui marche, je l'ai testé sur d'autres athlètes et ils ont pris 4 à 5 cm.

Mais il faut être accroché, passionné et un peu maso !

Si vous avez toutes ces « qualités », il faut avoir du temps, car vous en avez pour la matinée et cela pendant trois mois !

Bon courage et bon entrainement !



# BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ 29 NUMÉROS DISPONIBLES  
3062 PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !



<p>105 PAGES</p>	<p>137 PAGES</p>	<p>134 PAGES</p>	<p>128 PAGES</p>	<p>31 PAGES</p>	<p>108 PAGES</p>	<p>141 PAGES</p>
<p>123 PAGES</p>	<p>117 PAGES</p>	<p>104 PAGES</p>	<p>109 PAGES</p>	<p>116 PAGES</p>	<p>110 PAGES</p>	<p>101 PAGES</p>
<p>109 PAGES</p>	<p>110 PAGES</p>	<p>121 PAGES</p>	<p>107 PAGES</p>	<p>106 PAGES</p>	<p>97 PAGES</p>	<p>88 PAGES</p>
<p>89 PAGES</p>	<p>94 PAGES</p>	<p>111 PAGES</p>	<p>98 PAGES</p>	<p>108 PAGES</p>	<p>80 PAGES</p>	<p>94 PAGES</p>
<p>86 PAGES</p>						

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

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

© 2015 BODYBUILDING RULES

# LE MOIS PROCHAIN

NOVEMBRE 2015



## REPORTAGES INTERVIEWS.....

### REPORTAGE MUSCLEMANIA 2015 ! TOUT SUR LE GAINAGE LES BOOSTERS HORMONAUX

PHOTO DAVID COSTA



#### INTERVIEW

#### ● CLEMENTINE SOLER

PHOTO DAVID ANDRIEU

#### ● CLAIRE PAYET



#### Disclaimer et message de Bodybuilding Rules

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

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

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



LIKE OUR PAGE  
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE  
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS  
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS  
FOLLOW US

# SOUTENIR LE MAGAZINE

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

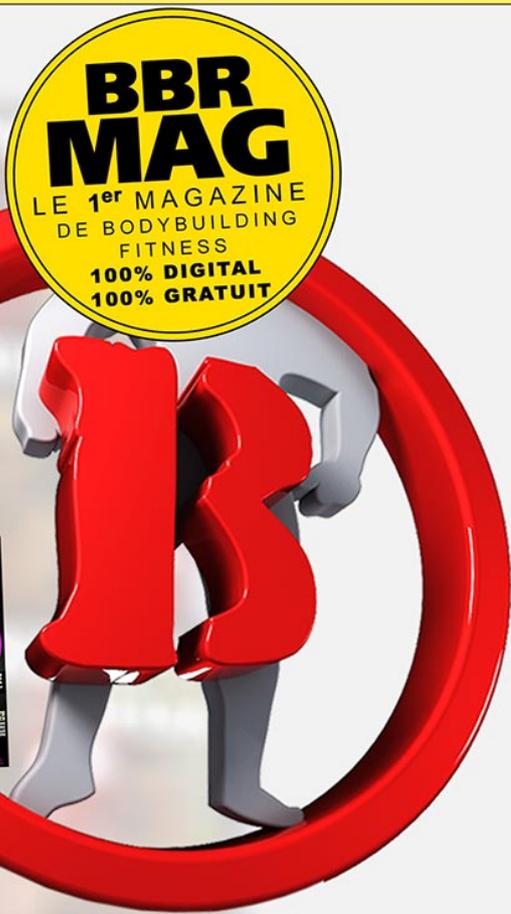
## PASSION ET INDÉPENDANCE...

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

*Eric Dalla*  
Créateur et rédacteur en chef

## FAIRE UN DON

Donate now with



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

© 2015 BODYBUILDING RULES