

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 11-2015 - N°30

BULDERS

Christophe MULETIER

**Le meilleur
du Sportswear**

Photo Franck COUDERT

LE GAINAGE C'EST QUOI ?

par DAVID COSTA

JORDAN GRAHM

**L'INCROYABLE
TRANSFORMATION!**

par SEBASTIEN LARGE

PODCAST TOUR AVEC FITNESSMITH

RENFORCEMENT ET ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

par Marc Vouillot

CHOLESTÉROL ET RISQUE CARDIOVASCULAIRE

#2 par PAUL MATTHIEU CHIARONI

INTERVIEWS & REPORTAGES

Christophe Muletier

Clementine Soler

Claire Payet Benard

Tito Lelong

LES CUISSSES AVEC TOM PLATZ !

LE GRAND DENTELE

par PAUL JAMES

PODCAST : DURÉE D'UNE SEANCE

#2 par FRANCIS BENFATTO



100% GRATUIT

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

LE CORTISOL UN ÉQUILIBRE DIFFICILE À MAINTENIR

par Fitnessmith

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

SHOP

PASSEZ COMMANDE

ICI



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

LA "DREAM TEAM"

+ DE 1000 ANS D'EXPÉRIENCE !

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



ERIC
RALLO - GIUDICELLI

Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef
Graphiste - Reporter - Photographe



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach



PATRICK TUOR
IFBB Pro
Coach



THIERRY AUSSENAC
Juge international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach



MARC VOUILLOT
Force athletique
Formateur
Preparateur physique



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach



PIERRE MAZEREAU
Professeur D.E
Reporter
Photographe



CROM'S BUTCHER
Reporter BBR



BERNARD DATO
Bodybuilder
Chairman
Ecrivain



VINCENT ISSARTEL
Personal trainer
strength Coach



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY «AIKI»
Createur
sharefitness.fr



THÉO «FITNESSMITH»
Blogger
Coach sportif



CÉCILIA MARCONATO
Reporter BBR



MICHEL AGUILERA
Archiviste
compétiteur
force athletique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN LARGE
Men's Physique
Top modele
Acteur



LAURENT BERNARDINI
Arnold Classic
Master amateur
Champion



SERGE MATRONE
Journaliste
Videaste



OLIVIER RIPERT
Bodybuilding
champion
President NABBA fr



DENIS ADASS
IFBB PRO
Reporter BBR



LUCA ALFIERI
Photographe



DAVID PAREL
Photographe



SABINE ACQUATELLA
Reporter



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
et Physiologie



CHRISTOPHE CORION
Journaliste



MARCOS DRAKE
Reporter-cineaste
instructeur Art martiaux
Osteopathe - Naturopathe



PAUL JAMES
Reporter



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



LORENZO BECKER
Bodybuilder IFBB
BERZECKER



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



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

BODYBUILDING RULES MAGAZINE

LE STAFF

LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
BÉNÉVOLES



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

EDITEUR NUMÉRIQUE
NOVACOMS / LNG INFORMATIQUE

CRÉATION GRAPHIQUE
ERIC RALLO- GIUDICELLI

COLLABORATEURS
FRANCIS BENFATTO, THIERRY AUSSENAC, VÉRONIQUE DUCOS, OLIVIER RIPERT, CROM'S BUTCHER, SERGE MATRONE, JEAN-YVES RALLO, SABINE ACQUATELLA, PIERRE MAZEREAU, BERNARD DATO, TONY «AIKI», EMMANUEL WEILL, LUCA ALFIERI, MARC VOUILLOT, LAURENT BERNARDINI, VINCENT ISSARTEL, THÉO «FITNESSMITH», MICHEL AGUILERA, MY COUSTELS, SEBASTIEN LARGE, CÉCILIA MARCONATO, DENIS ADASS, PATRICK TUOR, KAREN FÉLIX, DAVID COSTA, PAUL MATTHIEU CHIARONI, THIERRY CASASNOVAS, CHRISTOPHE CORION, MARCOS DRAKE, PAUL JAMES, DAVID PAREL, DAVID ANDRIEU, LORENZO BECKER, MICHAEL GUNDILL, FREDERIC DELAVIER.

PUBLICITÉ
CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE :
MARC LECONTE, RALLO ERIC, RALLO JEAN-YVES.

DÉPOT INPI
NUMÉRO : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE

TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE SOIT, Y COMPRIS PHOTOCOPIE EST STRICTEMENT INTERDITE.
LE CONTENU APPARTIENT À NOVACOMS ET A EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT INTERNATIONAL.
TOUTE REPRODUCTION OU COPIE SERA POURSUIVIE LÉGALEMENT.
BODYBUILDING RULES NE PARTAGE PAS FORCÉMENT LES OPINIONS DE SES COLLABORATEURS. L'ENVOI DE TEXTES OU PHOTOS IMPLIQUE L'ACCORD DES AUTEURS ET MODÈLES POUR LEUR PUBLICATION LIBRE DE TOUTS DROITS. LES DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS PUBLIÉS.
BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFOUNDUES AVEC LES ARTICLES DE LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



PARTENAIRES :



**PROFESSIONNELS
CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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

CARTE

BANDEAU

**1/4
PAGE**

**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***ENGAGEMENT ANNUEL
TARIF PROMOTIONNEL**

PRÉFACE

Eric Rallo - Giudicelli

Créateur et Rédacteur en Chef Bodybuilding Rules Magazine



N°30

COMMENT S'Y RETROUVER ?

TROP D'INFORMATIONS... TUENT L'INFORMATION

AU 21^E SIÈCLE, AVEC L'AVÈNEMENT DE L'INTERNET OMNIPRÉSENT TOUT AUTOUR DE NOUS AINSI QUE DANS NOS FOYERS (TÉLÉPHONES PORTABLES, TABLETTES, ORDINATEURS, TÉLÉVISION...) FORCE EST DE CONSTATER QUE DANS CETTE PROFUSION D'INFORMATIONS ACCESSIBLES À LA VOLÉE, IL Y A DE QUOI EN PERDRE SON LATIN... ENFIN FAUT-IL ENCORE CONNAÎTRE CETTE LANGUE MORTE, JE VOUS L'ACCORDE...

Paradoxalement, je suis admirateur et consommateur de cette technologie et à la fois, chaque jours un peu plus stupéfait d'en constater les dérives. Nous assistons souvent impuissant, à la lutte permanente entre information et désinformation entre les médias « mainstream », et le contre courant.

En ce qui nous concerne, je vais m'attarder sur la lutte information-désinformation entre une nouvelle génération de youtubeurs et facebookiens (sans compter « les stars du net »... sur instagram, twitter, snapchat et) et les professionnels du métier de la forme !

Constater autant d'inepties sur des chaînes youtube relatives au fitness et à la musculation et comptant des centaines de milliers de « followers » cela m'a d'abord choqué pour finalement me laisser indifférent car si j'ai le choix de cliquer ou non sur ces vidéos, tout un chacun en a également la possibilité.



ALORS COMMENT S'Y RETROUVER ??

Premièrement, je pense sincèrement, qu'il faut admettre également les aspects positifs de l'internet et l'éclosion de cette pensée alternative permettant un message diffus et exponentiel sans précédent !

Pouvoir interagir avec de véritables professionnels jouissant d'une légitimité et expérience sans commune mesure et partageant un peu de leur science me permet de relativiser.

Deuxièmement, je suppose qu'il faudrait retrouver et développer une ouverture d'esprit, le sens de l'autocritique, l'esprit d'analyse et...

Reconquérir enfin sa soif d'apprendre et suspendre cet auto-gavage intellectuel dénué de bon sens et de logique initié par une pensée excluante et asservissante.

Personnellement, quand je vois ça et là des informations « suspectes », je prend des livres, j'interpelle des personnes plus compétente que moi en la matière, je cherche sur internet à croiser les informations et apporter des objections, afin d'en retirer la substantifique moelle.

Faire le choix de ne plus vous abreuver de pseudos vérités via les divertissements et informations bas de gamme ingérées comme on se rend dans de grandes chaînes de Fastfood sera à mon humble avis un premier pas vers une sorte de délivrance intellectuelle !

Descartes ne disait-il pas, « le doute est bénéfique car il permet d'atteindre la vérité » ??

Alors, de grâce, remettez-vous à douter avant « d'avaler n'importe quoi »...

«Que la fonte soit avec vous ! »

Eric RALLO - GIUDICELLI

Fondateur et Rédacteur en chef
BODYBUILDING RULES MAGAZINE



En couverture **CHRIS «BULDERS»** (PHOTO FRANCK COUDERT)
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 30^{ème} édition :

Sergio Matrone, Francis Benfatto, Véronique Ducos, Aiki de Sharefitness, Marc Vouillot, Michel Aguilera, Cécilia Marconato, Karen Felix, Fitnessmith, Sebastien Large, David Costa, Thierry Casasnovas, Christophe Corion, David Andrieu.

Merci aux nombreux photographes pour l'utilisation de leurs photos

BODYBUILDING-RULES.COM



ONLINE EDITION 11-2015 - N°30

100 % INTERVIEWS

CHRISTOPHE MULETIER

photo **Franck COUDERT**

1 couverture mag bbr n°30

2 destockage !

5 preface

6 sommaire

7 actualité

10 le grand dentelé

14 zoom sur kris bulders

18 la recette de my

19 les bodybuilders

21 body retro

24 old school physiques

25 santé publique

31 clementine soler

36 annonceurs affichez-vous !

37 tito lelong

40 force athlétique

46 devenez fan

47 podcast francis bentatto

48 exercice du mois

49 coaching scenique

53 coaching sportif

59 science et sport

63 magazines bbr

64 california news

67 athlète du mois

68 bodybuilding rules

69 conseils de pros

72 sponsor wanted

73 women body

78 podcast tour avec théo

79 musculation et fitness

83 jordan graham

89 le mois prochain



#BBRnews
DEUIL

R.I.P

En cette triste période, c'est toute la planète body qui est endeuillée.

Toute l'équipe du magazine adresse ses plus sincères condoléances à la famille, proches et amis de Yaelle...

**YAELE
BOTIN**

04 MARS 1987 – 24 OCTOBRE 2015



BODYBUILDING-RULES.COM



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



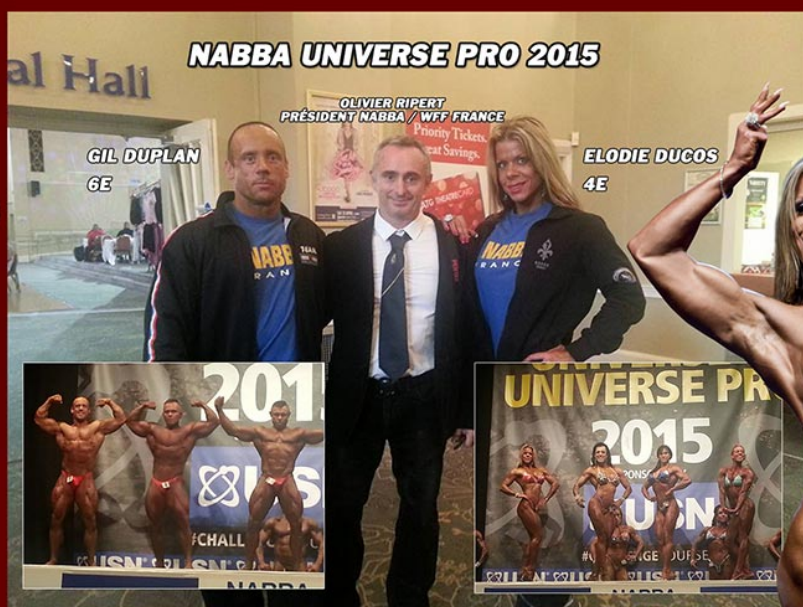
**VOIR
LA
VIDEO**



Du muscle à la TV vous connaissez ? Oui mais la sempiternelle caricature réductrice ?? Et bien pas chez VO news 95. A l'occasion de l'Open de St Prix, découvrez un portrait fidèle du champion Stéphane Petillot, des propos non déformés, et une vision de la compétition qui plaira aux initiés comme aux néophytes.



Photo de 2013
par Olivier Ripert
(championnats
du Monde Nabba)



Le Samedi 31 Octobre dernier, 2 de nos athlètes français se sont rendus à Universe NABBA qui fêtait son 65e anniversaire. Encore une fois avec, nos compétiteurs français en compétition Elodie Ducos et Gil Duplan ont fièrement représenté la fédération française et son président Olivier Ripert en décrochant une très belle 4e place en «pro» pour la sculpturale Elodie Ducos et un Top 6 pour le combatif Gil Duplan !

BODYBUILDING-RULES.COM

Photo de 2013
par Olivier Ripert

CALENDRIER – COMPETITIONS

2015



GYM AND CO
14 NOVEMBRE



COUPE DE FRANCE IFBB
21 NOVEMBRE

2016



TOP DE COLMAR
02 AVRIL

DEMI-FINALE
SUD IFBB
A ELNE

1/2 SUD
16 AVRIL

FINALE
FRANCE
IFBB

NON COMMUNIQUÉ



GP DES PYRÉNÉES
30 AVRIL

RIPERT
BODY SHOW

NON COMMUNIQUÉ



HERVÉ COSTA
PHOTO ERIC RALLO

ANNONCER VOTRE
ÉVÈNEMENT ?

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

LE GRAND DENTELÉ



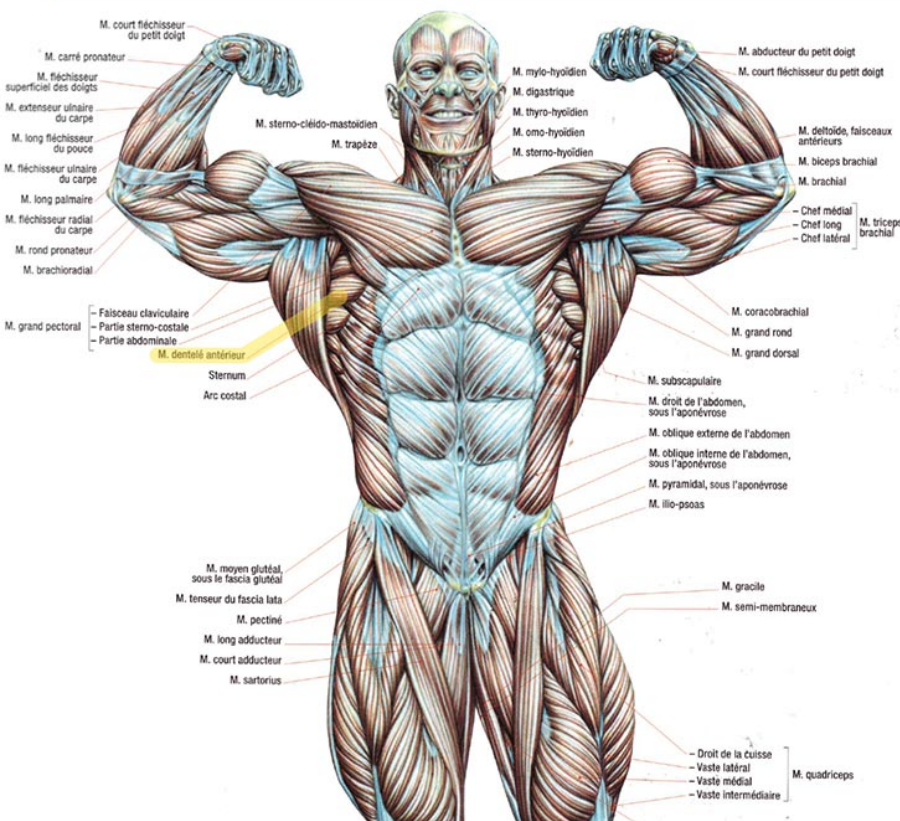
Reportage
PAUL JAMES

Dans l'article classique de ce mois, nous allons parler du Grand Dentelé. C'est un muscle peu populaire, moins visible que d'autres, mais capital pour la santé autant que pour l'esthétique. Bien développé, il stabilisera votre épaule et vous assistera dans de nombreux exercices comme le développé couché lourd. Visuellement, il accentuera la séparation pectoraux – grand dorsaux – obliques/intercostaux vous rendant plus dessiné et faisant paraître vos grands dorsaux plus gros. Ce petit muscle en forme de doigts courant sur les côtés de la cage thoracique est indispensable pour envoyer puissamment une des poses vacuum signature de Frank Zane.



Frank ZANE
3x Mr OLYMPIA

1. ANATOMIE ET BIOMECHANIQUE DU GRAND DENTELÉ PAR FRÉDÉRIC DELAVIER



2. POURQUOI S'Y INTÉRESSER ?

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

ROPE PULL



- M. moyen glutéal
- sous le fascia glutéal
- M. tenseur du fascia lata
- M. pectiné
- M. long adducteur
- M. court adducteur
- M. sartorius

Lee Apperson



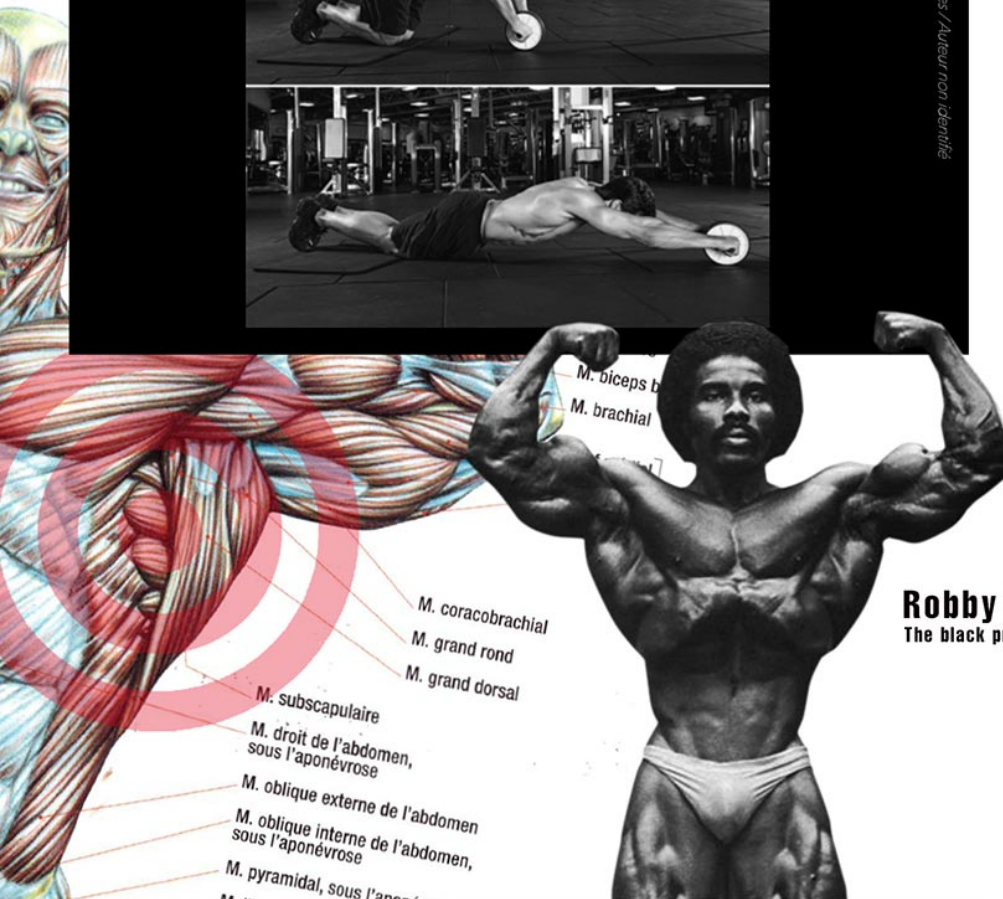
BODYBUILDING-RULES.COM

Abdominal Wheel



Photo Google Images / Auteur non identifié

Pour pratiquer cet exercice, il existe des petites roues équipées de poignées (cf. illustration). Si votre gym n'en a pas, vous pouvez vous en procurer facilement sur internet ou utiliser une barre chargée de disques de 2,5 ou 5 kg de chaque côté. (1) À genoux, empoignez fermement la roue. (2) Tout en gardant les bras tendus ainsi que le corps gainé et droit, roulez lentement vers l'avant de manière à amener votre corps progressivement parallèle au sol. (3) Lors de la remontée, vous allez solliciter votre sangle abdominale, vos triceps, vos dorsaux et votre grand dentelé. Pour cibler plus précisément votre grand dentelé, remontez en insistant pour garder les épaules basses par rapport à votre buste et non pas en ayant les omoplates rétractées. Sortir les épaules de la sorte vous assure un meilleur recrutement du grand dentelé. Vous n'avez pas besoin de ramener la roue jusqu'à vos genoux, dès que vous sentez la tension dans votre serratus, redescendez lentement. Cet exercice est aussi excellent pour les abdominaux, mais pour les solliciter en priorité, il faut le pratiquer ainsi qu'orienter sa concentration légèrement différemment.



Robby ROBINSON
The black prince

Elbow Push-up

Lee Apperson

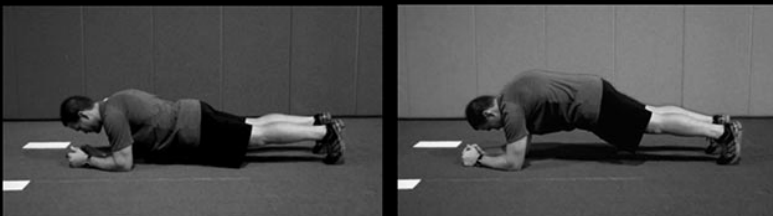


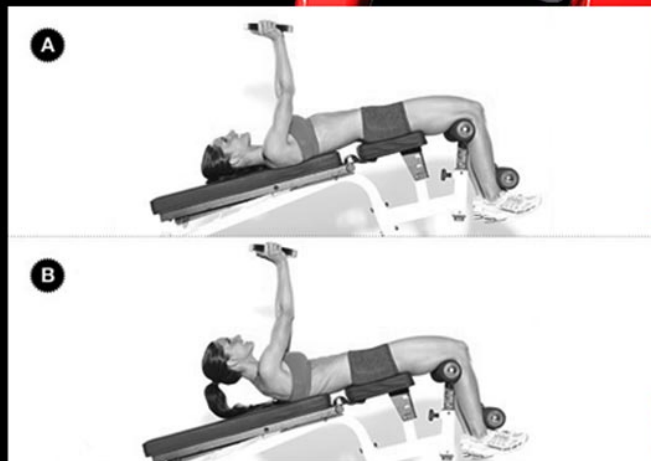
Photo Google Images / Auteur non identifié

Cet exercice peu commun est excellent pour isoler le grand dentelé et mieux ressentir son fonctionnement bio-mécanique. (1) Placez-vous au sol sur les coudes, en position de planche. (2) La phase excentrique du mouvement consiste à descendre le haut de corps entre les épaules: cherchez à rapprocher votre torse du sol. (3) Pour attaquer la phase concentrique, poussez votre haut de corps vers le haut: cherchez à rapprocher le haut de votre dos du plafond. Optez pour une phase excentrique lente avec un bon étirement et une phase concentrique plus rapide avec une contraction intense maintenue en haut du mouvement. L'avantage de faire cet exercice sur les coudes plutôt que sur les mains est un meilleur contrôle du grand dentelé. Sur les coudes, la distance de vos épaules au sol ne peut pas varier vous assurant une meilleure sensation d'isolation. Sur les mains, vos bras peuvent plus facilement rentrer en jeu. En les pliant, inconsciemment, vous paraissez l'isolation du grand dentelé. Pour rendre cet exercice plus difficile, intégrez-le dans une superset grand dentelé (cf. partie 4. de l'article). Vous pouvez aussi vous lester avec un disque de fonte ou une Smith machine (cf. illustration).



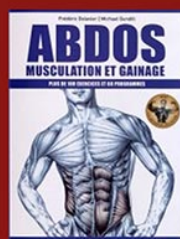
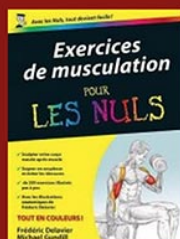
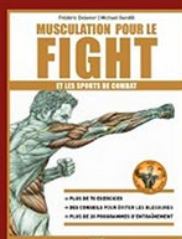
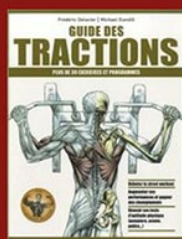
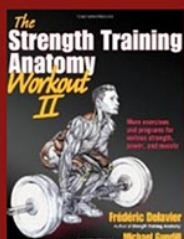
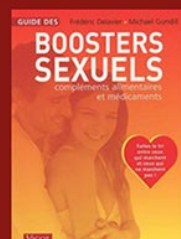
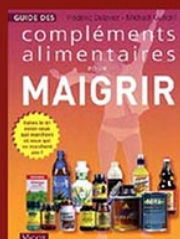
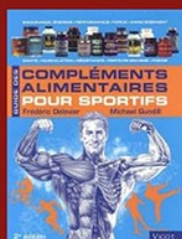
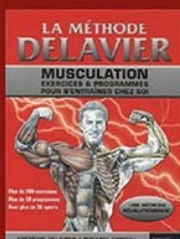
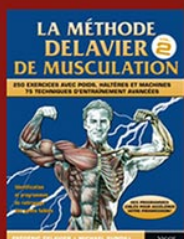
Decline weighted sit-ups with straight arms

(1) Installez-vous sur un banc décliné avec un disque de fonte dans les mains. (2) Une fois allongé, tenez le poids au-dessus de votre tête, bras tendus. (3) Ne plaquez pas vos épaules sur le banc, sortez-les au contraire vers le plafond. Vous devriez sentir votre Grand Dentelé se contracter. Maintenez cette position/sensation durant la totalité de l'exercice. (4) Remontez le buste, droit, en cherchant à rapprocher vos épaules du plafond et non de vos genoux. Ne crunchez pas vos abdominaux. Gardez les bras verticaux jusqu'en haut du mouvement. (5) Redescendez le buste lentement en gardant bras et épaules dans la même position. (6) Une fois le buste sur le banc, recommencez. L'intérêt de remonter le buste et de ne pas simplement contracter le Grand dentelé à la manière des Elbow Push-up est double : faire varier l'angle entre le buste et les bras ainsi que maintenir une tension permanente sur le serratus durant l'exercice. Afin d'en profiter pour travailler aussi les abdominaux, ne les détendez pas en vous reposant sur le banc entre deux répétitions. Repartez immédiatement. Le travail ici n'est pas un travail d'étirement et de contraction du grand droit, il faut donc maintenir une tension constante dans la sangle abdominale.



**RENDEZ-VOUS LE MOIS PROCHAIN
POUR LA 2E PARTIE...
#STAYGOLDEN**

PAUL
JAMES



ZOOM SUR CHRISTOPHE MULETIER «KRIS BUILDERS»

Photos Franck COUDERT 

INTERVIEW



ERIC
RALLO- GIUDICELLI 

Le meilleur Sportswear

Christophe Muletier :
Business Man &
Bodybuilder



Eric RALLO : Bonjour Christophe, Il y a 2 ans, en septembre 2013 exactement, avec Sergio Matrone, nous t'avions consacré une vidéo 5' inside Bodybuilding pour parler de ton parcours en tant que sportif mais également de la création de ta marque de vêtements sportifs « BULDERS »

Je tenais à orienter les projecteurs une fois de plus sur toi car 2 ans plus tard, force est de constater, que le succès est au rendez-vous !

Que ce soit dans les clubs de Gym, lors des compétitions ou bien sur les réseaux sociaux, on ne voit que le « B » de Bulders et le fameux Taureau !

Quel est ton secret, comment expliques-tu cette réussite ?

Christophe Muletier :

Bonjour Eric et merci pour ce coup de projecteur !

Tout d'abord je tiens à préciser que je ne suis pas seul dans l'aventure Bulders puisque je suis épaulé par mon ami et associé Derot Benoît !!

Mon secret (sourires) !! C'est peut-être le fait que je sois tout simplement passionné de fitness / body-building

Nous sommes extrêmement présents sur le terrain (manifestations, stands lors de compétitions dans les salles ...) Du coup nous sommes à l'écoute des demandes des pratiquants et compétiteurs ! Nous essayons au mieux de soutenir les personnes qui créent également des événements sportifs afin de développer le fitness/body en France !

Toujours dans ce sens nous nous efforçons d'être novateurs : concours de body virtuel, challenge photo, dessin, jeu pour gagner des places VIP pour les concours

Voilà donc comment je pourrais expliquer cette réussite nous travaillons au mieux afin de dynamiser le fitness et body en France par passion !

BULDERS la référence Sportswear

Photos **Franck COUDERT**

ER : Dans un monde en perpétuel et incessante évolution, je constate que tu ne te reposes pas sur tes lauriers et renouvelles constamment ta gamme, que ce soit au niveau des coupes ou des coloris très « tendance » et « flashy »

Peux-tu nous parler des nouveautés comme les Tank Top, les sweat shirt... ?

CM : Oui en effet la mode et les tendances évoluent très vite et étant une marque de vêtements on ne peut se laisser vieillir !! De plus nous essayons au mieux de répondre à la demande des clients !! En effet depuis très longtemps on nous demandait des sacs de sport nous avons donc créé 3 modèles, 2 filles 1 garçon !! Beaucoup nous demandait également des ensembles du genre « basket-ball » comme les pros US, nous avons donc créé notre model en matière micro aérée pour un confort optimal car en plus du design nous travaillons également les matières !!

ER : Pour atteindre cette notoriété, tu as su également t'entourer d'artistes talentueux comme Sergio Matrone, Vincent Lattuca, David Andrieu, Franck Coudert (que je remercie pour ces photos) ainsi que d'une véritable Team de champions ! C'est ça aussi le « + » de Bulders ?

CM :

Oui c'est indéniable !! Mais aussi et surtout de nombreux amis du milieu du body je pense en l'occurrence à la famille Pellen, ma sœur qui ont été là des le départ à me soutenir sur tous les fronts et sans qui Bulders n'en serait certainement pas là aujourd'hui !! Comme tu le disais nous nous sommes entouré de grands artistes, qui pour la plupart sont également pratiquant et passionné du milieu. Donc collaborer avec ces personnes ne devient plus du boulot mais du plaisir et le travail s'en ressent !! D'ailleurs je pense que les personnes qui sont déjà venu sur les tournages ou shoot pourront en témoigner !!

Nous avons également la chance d'avoir une Team de champions avec un esprit très famille dont la plupart sont devenu de véritables amis !!

Sans oublier Cyllia ma compagne qui m'aide au quotidien
Voilà LES « + de Bulders »



Avec
Franck & Nathalie **PELLEN**



CYLLIA GIACOMAZZO

Photo : **Aurelie Lattuca**

ER : Des nouveautés pour la Noël ou pour la nouvelle année ?

CM :

Bien sûr qu'il va y avoir des nouveautés pour Noël, je l'espère ! mais je n'en dirais pas plus cela gâcherait l'effet de surprise 🤫





ER : Pour conclure, quels sont tes prochains challenge sportif cette fois ? Pour quels concours te prépares-tu ?

CM : Actuellement je suis en pleine préparation pour le Gym and Co à ST Etienne !! Ensuite, pour l'année prochaine, rien de prévu pour le moment même si le Top de Colmar ou la WBFF (World Beauty Fitness & Fashion) me tenteraient bien !! Mais avec toutes mes activités professionnelles je pense qu'un peu de repos serait plus sage surtout que je suis sur un autre projet d'une application téléphone et montre connectées qui devraient voir le jour en 2016 ! Je n'hésiterais pas à revenir vers le magazine Bodybuilding Rules pour en parler.



**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 DE L'OMELETTE FIT

Préparation :

1. Laver le basilic, bien l'égoutter puis le ciseler finement. Réserver.
- 2 Préparer dans un saladier l'omelette : casser les œufs, (4 blanc et 1 œuf entier), bien les battre à la fourchette. Ajouter le lait écrémé, le basilic et le curcuma. Bien mélanger. Saler et poivrer.
- 3 Dans une petite poêle (Ø 20 cm), faire chauffer 1 CS d'huile d'olive. Verser la préparation dans la poêle lorsque l'huile est bien chaude. Laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
4. Lorsque les bords et le dessous se décollent bien de la poêle, on peut procéder au retournement.
- Laisser à nouveau cuire environ 5 minutes. Verser ensuite l'omelette dans l'assiette de service. Réserver.
5. Servir avec une belle salade composée ...



Bon appétit !

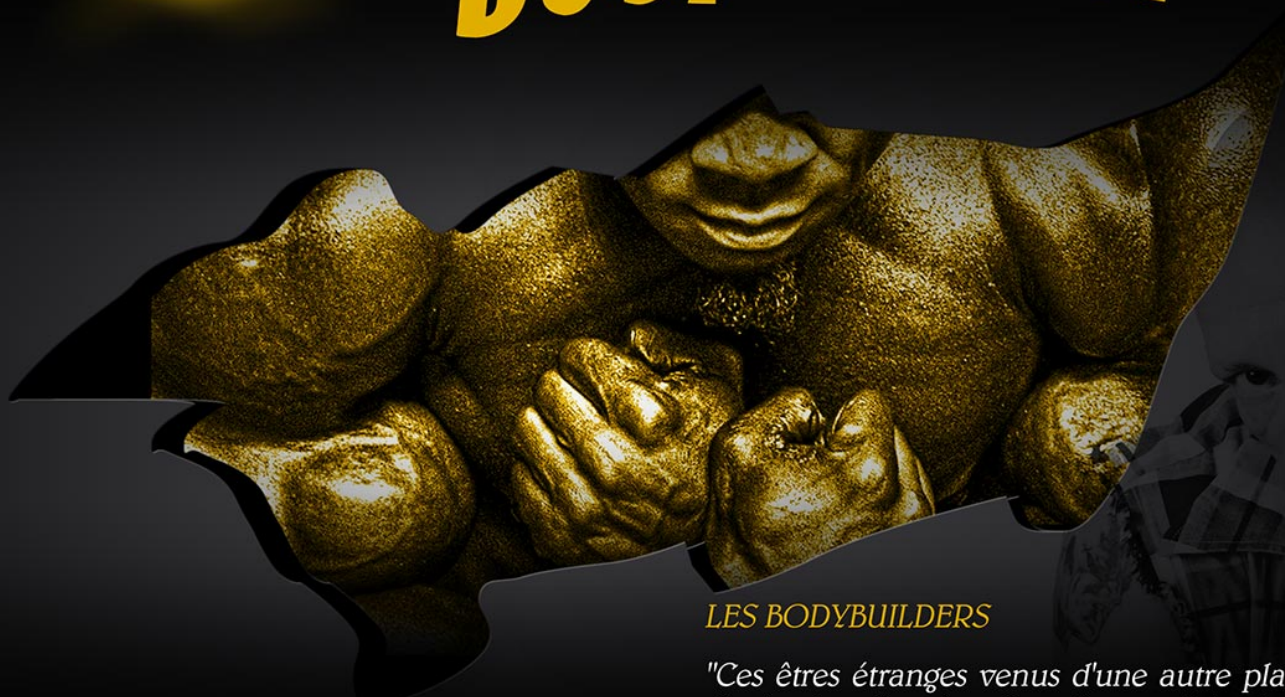
Ingrédients :

5 œufs
15 cl de lait écrémé
1 càc de curcuma
10 feuilles de basilic
1 oignon
1 gousse d ail
1 cs d'huile d'olive
sel
poivre du moulin





LES BODYBUILDERS



BernarDDato's
f Totems

LES BODYBUILDERS

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



COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

BODYBUILDING-RULES.COM



DORIAN YATES

L'Olympe et revenir

LES BODYBUILDERS

BernarDDato's Totems #13

Anne, ma sœur Anne, ne vois-tu rien venir ?
Je vois le **Dos de Dorian**,
Anne,
Je vois venir l'avenir.
Et le danger courir.
Là où il n'y avait que muscle, je vois le dur
granit,
Là où il n'y avait que sang, je vois le marbre
veiné,
Je vois le **Dos de Dorian**, Anne, je vois venir
l'avenir.
Là où il n'y avait que sueur,
Je vois la fonte liquide, rougeoyante,
bouillonnante, couler sur un front de guerrier.
Tapi dans l'ombre et le regard perçant,
Dorian, au **Dos de Dorian**,
Ciselé, détaillé, comme les Tapis Persans,
Je vois surgir un devenir.
Je vois l'humain qui se transforme.
Je vois l'humain qui change. Je vois l'humain
en sacrifice.
Je vois la chair qui se fait roche, au bord du
précipice.
Mais j'entends battre le béton, encore,
encore, au creux de sa poitrine.

Anne, ma sœur Anne, ne
vois-tu rien venir ?
Je vois le retour de l'homme. Je
vois la fin de la statue.
Et le danger mourir.
Et dans le regard perçant de
Yates **Dorian**, au **Dos d'Orient**
de l'âge de Bronze,
Je vois pulser le souvenir,
d'avoir un jour, d'un pied de
pierre, foulé le sommet de
l'Olympe...
... Et d'avoir su revenir.

BernarDDato

Bodybuilder anglais né le 19 avril
1962 à Sutton Coldfield, Dorian Yates,
réputé pour son dos et sa densité
musculaire, se retire de la
compétition en 1997 après avoir
consécutivement remporté six fois le
titre de Mr Olympia.





Michel AGUILERA
Collectionneur - Archiviste

BODYRÉTRO

Sources et Photos:
Le Monde du Muscle N105
et Google Images

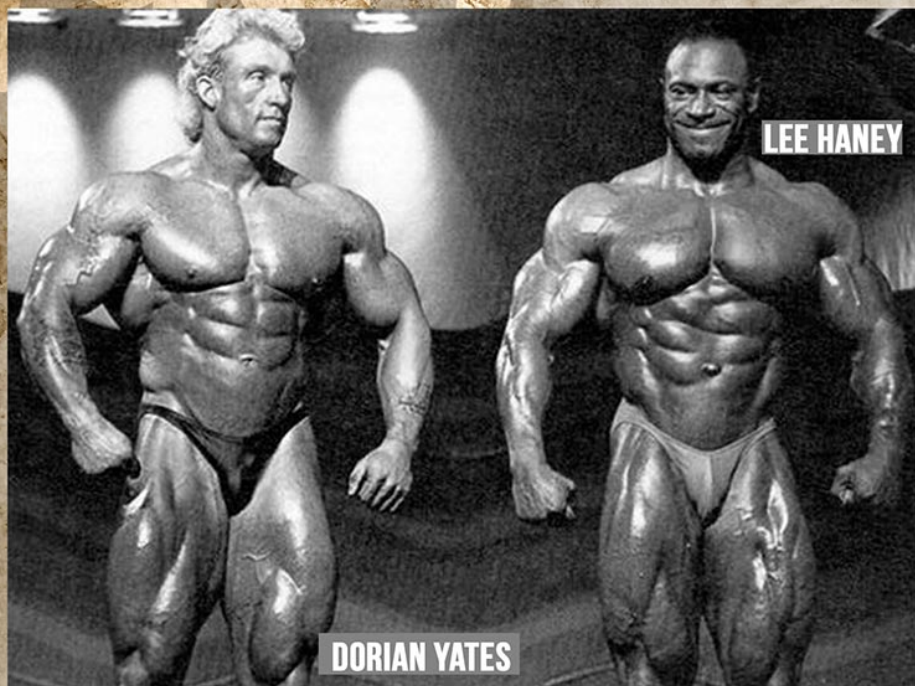
LE RECORD POUR LEE HANEY

MR OLYMPIA 1991

Ce samedi 14 Septembre 1991 à Orlando (Floride) au cœur de Disney land. Le concours de Mr Olympia renouait avec le suspens, Lee Haney allait-il battre le record de victoire d' Arnold Schwarzenegger et entrer dans l'histoire du Mr Olympia en remportant une huitième victoire consécutives et établir ainsi un nouveau record ?



Après deux victoires contestées en 1989 et 1990 notamment par Lee Labrada ,Qui pouvait vraiment lui disputer le titre . Shawn Ray le vainqueur de l'Arnold Classic ou l'Anglais Dorian Yates le gagnant de la nuit des champions ?

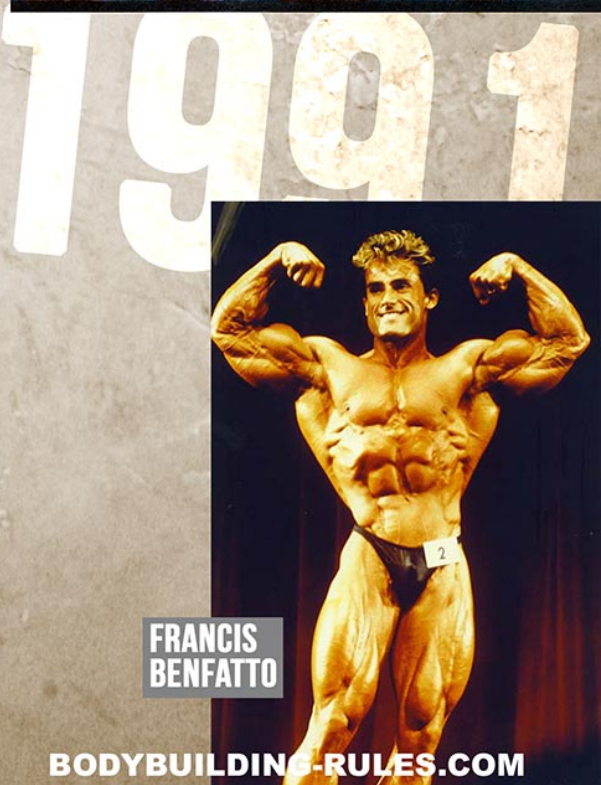


LA COMPÉTITION

28 compétiteurs se présentent sur scène , Parmi eux des nouveaux venus comme Sonny Schmidt, Achim Albrecht ou Dorian Yates mais aussi des anciennes gloires avec Bannout , Beckles et Robinson; tous un peu perdus au milieu de ces montagnes de muscles.

Lee Haney est en super forme très volumineux et bien défini apparemment beaucoup mieux préparé que les deux fois précédente sans doute motivé par l'enjeu également !

Dorian Yates est prêt lui aussi ,très sec massif et possédant des cuisses plus volumineuses et mieux découpées que celle de Lee Haney .Vince Taylor s'est beaucoup amélioré aussi tout comme Francis Benfatto qui a pris de la masse musculaire tout en gardant ses magnifiques proportions .



Lee Labrade et Schawn Ray ne semblent pas avoir leur niveau habituel manquant de définition et de qualité musculaire. Pour Rich Gaspari il semble avoir des difficultés à retrouver le niveau d'antan.

Très vite se détacheront Lee Haney et Dorian Yates suivi par un groupe avec Vince Taylor, Sonny Schmidt, Schawn Ray et Francis Benfatto, puis un groupe avec le champion du monde des lourds Achim Albrecht, Thierry Pastel, Ron Love.

Les Français ;

Francis Benfatto est au dessus des deux américains Schawn Ray et Lee Labrada, il a plus de masse et de définition. Il les domine largement dans les poses de dos et en double biceps.

Le public affichera bruyamment sa désapprobation à l'annonce de la 7^e place de Francis.

Thierry Pastel prend une 8^e place méritée pour sa première participation grâce à un posing très élégant et soigné le plaçant sans doute parmi des meilleurs poseurs de ce concours.

Les Six premiers

Sonny Schmidt mérite largement son classement et cela dès sa première participation. Il possède un physique de qualité et une masse musculaire qui aurait dû lui permettre de mieux se classer.

Schawn Ray est toujours aussi massif mais à moins de détaché musculaire, il effectue un superbe enchaînement de poses, mais son manque de définition ne lui permet pas de rentrer dans le TOP 3.

Lee Labrada : C'est une petite déception qui nous attend avec Lee Labrada, pas au top de sa condition...lui qui avait tenu tête l'année précédente à Lee Haney. En revanche, on pourra une fois de plus apprécier l'élégance dans son posing.

Vince Taylor c'est la surprise de ce Mr Olympia 1991. Vince est très présent sur scène et propose un posing d'une grande qualité qui enchante le public présent. Il faudra compter sur lui pour les prochains Mr Olympia.

Dorian Yates C'est du « lourd » du très lourd, un futur candidat pour le titre suprême. Pour sa première participation, il fait sensation avec une masse musculaire et un relief époustouflant. Il aura fallu un Lee Haney au sommet de sa forme pour le battre. Avec Dorian nous entrons dans une nouvelle « ère » du Culturisme essentiellement dominé par des compétiteurs poids lourds.



Lee Haney est le nouveau Roi, il s'est amélioré à tous les niveaux y compris dans le posing. Avec ce huitième titre il atteint son but celui de battre le records d'Arnold Schwarzenegger et même s'il sous entend un retour les années suivantes Le Roi Lee en restera là

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES

**RICK
VALENTE**

BODYBUILDING HALL OF FAME

Photos google images

SANTÉ PUBLIQUE !

PRENDRE DE LA MASSE

LE PLUS NATURELLEMENT
(ET LE PLUS FACILEMENT)
POSSIBLE.



Thierry Casasnovas
regenerere.org



Quand on pratique la culture physique et la musculation, la prise de masse, et les moyens mis en œuvre pour cela restent une question cruciale.

Quand on parle de prise de masse souvent on se réfère principalement à l'alimentation. Quels nutriments apporter, dans quelle proportion, à quel moment de la journée... Pourtant cela ne représente pas l'élément majeur pour moi, et quand je pense prise de masse, je pense d'abord, avant les compléments alimentaires, avant le régime lui-même, à la force du système nerveux.

Le meilleur régime du monde, ne permettra pas de prise de masse adéquat tant que le système nerveux est épuisé, ou ne reçoit pas suffisamment de repos et de régénération pour pouvoir agir efficacement pour digérer la quantité de nourriture absorbée, assimiler la quantité de nourriture absorbée et digérée, et permettre la croissance musculaire, ce qui demande énormément d'énergie nerveuse...

Ce n'est pas obligatoirement ce qui va être le plus vendeur, et c'est certainement pour cela que les fabricants de compléments alimentaires n'axent pas leur discours là-dessus, et pourtant, renforcer, nourrir le système nerveux est pour moi la première étape essentielle pour la prise de masse.

Pensez aux gladiateurs... ils s'entraînaient en plein soleil. Ceci n'est pas anodin, **le meilleur élément nourricier naturel du système nerveux c'est la lumière solaire.**



En vérité je connais trois moyens naturels parmi les plus efficaces pour restaurer, nourrir, renforcer, dynamiser le système nerveux et donc améliorer la digestion, l'assimilation, et la prise de masse tous azimuts : **Le sommeil, le soleil, le jeûne.**
OUI LE JEÛNE...

LE SOMMEIL car c'est l'unique et meilleur moyen de recharger ses batteries, de restaurer le système nerveux, on néglige l'importance du sommeil surtout à notre époque de sur-stimulation permanente. Je me souviens toujours pour l'anecdote des coureurs Kényans imbattables sur les longues distances qui passent plus de 18 heures par jour à se reposer allongés avant toutes grandes épreuves de compétition. Ils font le plein d'énergie, ils capitalisent de l'énergie et de l'alcalinité du corps pour répondre à la dépense énergétique demandée lors de l'effort physique et à la production d'acides inhérente à l'effort. Car le repos est alcalinisant pour le corps et lutte directement contre l'acidification liée au mode de vie et à l'alimentation.



Le sommeil, le repos sont les premiers éléments indispensables à la prise de masse. D'ailleurs c'est très connu en bodybuilding ; **on produit son muscle quand on se repose.** Pour la bonne et simple raison que pour produire du muscle il faut de l'énergie et que il n'y a jamais autant d'énergie disponible que quand on se repose.

Il y a un autre élément pourvoyeur d'énergie, et c'est **la LUMIÈRE SOLAIRE**, on parle là de nourrir le système nerveux. Cet élément est moins pris en compte que le repos encore. Il suffit d'en juger par l'entraînement en salle de musculation sous les lumières électriques, que d'énergie non capitalisée par l'absence de soleil.

L'entraînement serait certainement beaucoup plus profitable s'il était pratiqué dehors en plein soleil, on rêve facilement de « Muscle beach » en Californie.

Les rayons lumineux et l'énergie solaire agissent directement sur le système nerveux et humain pour le recharger comme une batterie. Oui nous nous chargeons des photons lumineux et on sait que la cellule est capable de produire de l'énergie directement à partir des photons lumineux surtout et particulièrement en présence de chlorophylle. (Voir référence étude en fin d'article)

Ainsi il a été prouvé de manière évidente que la cellule humaine peut se passer de nutriment pour produire de l'énergie et dériver celle ci directement des photons lumineux si elle est suffisamment et correctement alimentée dans un pigment que l'on appelle la chlorophylle. Ceci n'est qu'une extension de ce que l'on savait déjà de la cellule humaine et de tout le fonctionnement du système nerveux capable de se recharger, de se renforcer directement à partir des photons lumineux. **Le soleil est essentiel à la régulation et à l'équilibre du système hormonal, du système nerveux, il permet de construire des muscles forts, puissants sans aller à l'état d'épuisement.**





ET LE JEÛNE ?

Que vient il faire dans une question de prise de masse... Et pourtant le jeûne améliore la digestion, il améliore l'assimilation, il repose et renforce le système nerveux et endocrinien. En un sens le jeûne est l'un des meilleurs ami de la prise de masse. Jeûner paraît antagoniste à la prise de masse et de muscle à première vue. On nous a tellement appris qu'il fallait manger, et manger beaucoup pour prendre de la masse....

Pourtant si on se réfère au début de cet article et que l'on comprend que l'énergie capitalisée par le système nerveux est essentielle pour la prise de masse, on comprendra aisément que le jeûne est une période où notre énergie est optimisée vers la croissance et la réparation. Le jeûne permet de libérer de l'énergie qui autrement serait pris par le processus digestif, et je ne compte pas le nombre de personnes pratiquant des sports de hauts niveaux et y compris la musculation qui m'ont décrit une amélioration conséquente de leurs performances sportives suite à l'adoption du jeûne. Que ce soit un jeûne hebdomadaire d'une journée, ou mieux, ce que l'on appelle le jeûne intermittent qui consiste à ne rien manger avant midi et même à s'entraîner en état de jeûne, l'expérience le prouve de façon manifeste.

Quand l'organisme ne dépense pas son énergie pour de la digestion, alors cette énergie est ré-utilisée directement pour de la croissance et de la réparation. Donc pour de la construction musculaire. L'état de jeûne entraîne souvent aussi un état de calme pour le système nerveux. Hors la source souvent principale de dépense énergétique est l'agitation mentale (avec la digestion!).

Le jeûne calme, le jeûne pose le mental, et de ce fait rend la réserve d'énergie disponible plus importante pour le nettoyage et la reconstruction.

SOMMEIL, SOLEIL, JEÛNE, AUTANT DE PRODUITS GRATUITS !

Vous vous étonnez encore qu'ils ne soient pas aussi promus que les compléments alimentaires extrêmement manufacturés ? La réponse est évidente, ils ne coûtent rien, sont accessibles à tous, et sont pourtant parmi les plus efficaces !

On peut aussi citer des plantes, des plantes naturelles qui vont pourtant avoir une efficacité redoutable pour renforcer le système nerveux, renforcer la capacité par l'organisme de construire du muscle, et favoriser la prise de masse.

Je pense d'abord à toutes les plantes qui ont été dites plantes « adaptogènes », ces plantes ont la capacité de soutenir le travail du système nerveux et hormonal, de soutenir la production d'hormones essentielles pour la construction des muscles et pour l'effort musculaire comme la testostérone par exemple.

Parmi ces plantes adaptogènes j'ai bien sûr quelques « chouchous », je citerai une plante indienne qu'on appelle l'**ashwagandha (withania somnifera)** qui est excellente aussi pour favoriser le repos et le sommeil du soir, à prendre donc le soir préférentiellement, je citerai aussi le **tribulus terrestris** qui est une plante exceptionnelle pour booster le système endocrinien masculin mais aussi féminin, et littéralement une plante « prise de masse ». J'entends par « prise de masse » la capacité à soutenir le système nerveux de manière à ce que l'effort physique soit soutenu longtemps et la récupération améliorée. La racine de maca est elle aussi très très connue pour cet usage. Elle nourrit et renforce le système nerveux endocrinien. Plus proche de nous, la racine de réglisse et l'ortie (particulièrement la graine d'ortie), sont connus et expérimentés pour renforcer le système surrénalien. Les glandes surrénales produisent la totalité des hormones dites cortico-stéroïdiennes.



STÉROÏDE (DÉRIVÉ DU CHOLESTÉROL) ça doit vous dire quelques chose, le plus connus d'entre, eux c'est la **testostérone** qui est essentielle pour la prise de masse. Ces plantes sont toutes excellentes et permettent une prise de masse harmonieuse dans le sens où elles vont soutenir, renforcer et permettre une meilleure récupération pour le système nerveux et hormonaux. Mais ne nous voilons pas la face, ces plantes auront un effet certain si, et uniquement si elles sont associées à un mode de vie adéquat.

Ce qui épuise le système nerveux et le système hormonal c'est le rythme de vie en premier ; trop de stimulations, couché tardif, écran de télévision, téléphone portable, tout ceci nuit de façon manifeste à ces systèmes.

Ce qui nuit aux systèmes nerveux et hormonaux c'est aussi un régime alimentaire complètement inadéquat fait de produits extrêmement complexes difficiles à digérer donc qui demandent beaucoup d'énergie, composés d'aliments dénaturés, sans aucune vitalité, manufacturés depuis de trop longs mois pour qu'ils puissent apporter le moindre énergie à l'organisme.

En ce sens une alimentation qui inclut une grande part de fruits et de légumes frais, de jus de légumes, est excellente pour le renforcement du système nerveux et hormonal, et donc pour la prise de masse. On parle là de véritables compléments alimentaires.

Les fruits, les légumes et les jus de légumes, sont les aliments de la prise de masse. Je sais que ça peut paraître paradoxal, mais je ne cesserai de vous le démontrer au cours des articles à venir. On en revient toujours à la même chose donc, l'hygiène de vie, le sommeil, le soleil, le jeûne, l'alimentation, les plantes enfin mais uniquement quand les bases de la construction harmonieuse d'un corps humain et du renforcement et soutien du système nerveux et endocrinien sont mis en place.

Ne nous y trompons pas, le terrain est premier toujours, et ce n'est jamais une plante ou même un complément alimentaire qui réalisera des miracles pour nous. C'est la mise en place des conditions normales de croissance et d'épanouissement de l'humain, dans un environnement adapté et le moins toxique possible, qui permettront cette prise de masse harmonieuse.

EN CLAIR :

Se coucher à 9 heures le soir, se réveiller tôt le matin. Pratiquer la musculation en plein soleil, pratiquer le jeûne intermittent ou le jeûne hebdomadaire, se nourrir abondamment de fruits, de légumes et de jus de légumes c'est certainement le meilleur régime de prise de masse.

Si vous voulez y ajouter du poulet et du riz pour la ration calorique, libre à vous, mais au moins avec une surabondance de fruits, de légumes et de jus de légumes !

Ainsi vous serez certain que l'essentiel de l'apport alcalin et énergétique pour le corps est assuré. C'est la le but premier. ...

Non seulement construire de la masse, mais surtout construire de la masse longtemps... Un régime et un mode de vie qui n'apportent pas assez d'éléments alcalins, un rythme de vie trop stressant qui conduit à l'acidification de l'organisme ne vous assureront jamais de construire un corps musclé et épanoui pour longtemps. Un bon bodybuilder, c'est aussi un bodybuilder qui dure et qui est toujours aussi beau passé 50 ou 60 ans ...

référence étude : *Journal of Cell Science* . 2014 Jan 15
« *Light-harvesting chlorophyll pigments enable mammalian mitochondria to capture photonic energy and produce ATP.* »
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24198392>



**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

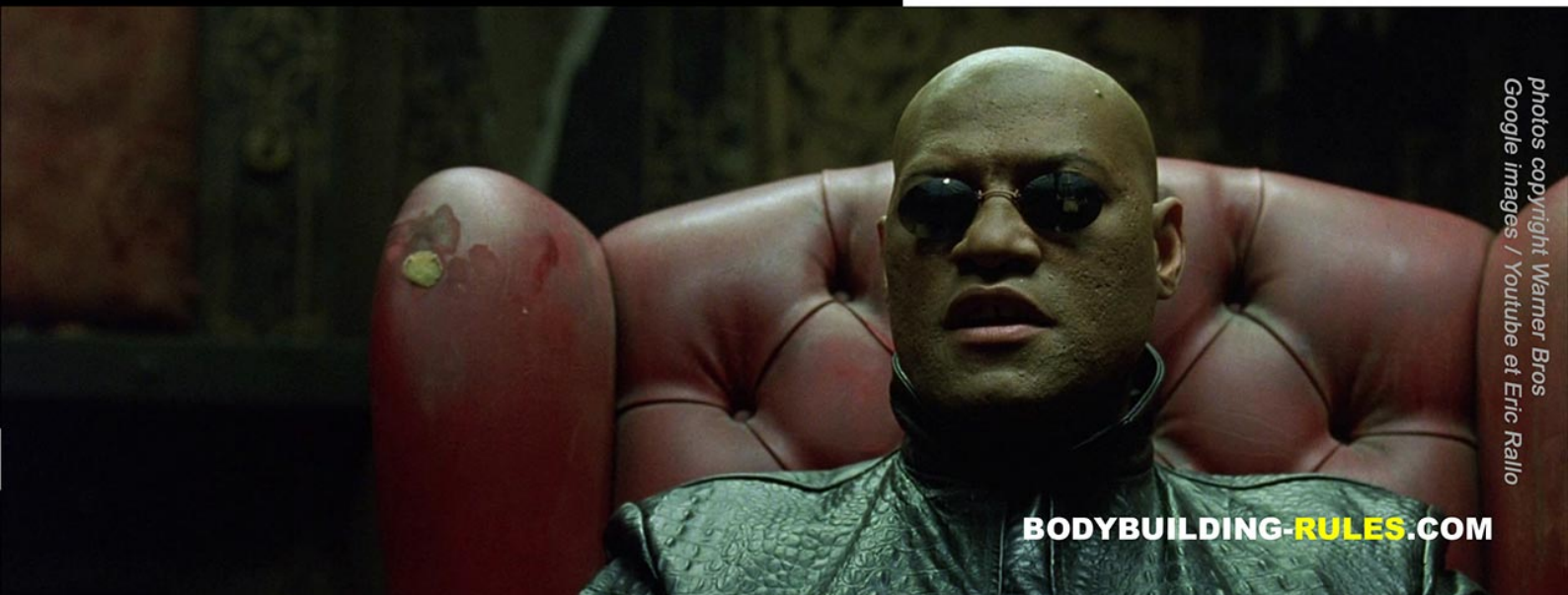
f Thierry Casasnovas
regenere.org

Sortez de la matrice!
épisode #12



**Reflux acide, feu
digestif et stress...
trop ou pas assez
d'acide?**

0 H 28 MINUTES



photos copyright Warner Bros
Google images / Youtube et Eric Rallo

FIABLE, PUISSANTE, ROBUSTE...

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



LS14

(Levergym System)

**complète, robuste
et performante !**



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME COMPLÈTE D'APPAREILS DE MUSCULATION

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

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

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

www.powertec-musculation-france.com

 **POWERTEC**
COMMITTED TO STRONGER LIVES

REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



**DAVID
ANDRIEU**
Photographe
Journaliste



CLÉMENTINE SOLER



**compétitrice
«boulimique
et atomique»**

EN BREF

Age : 32 ans
Taille : 160 cm
Poids (hors saison) : 51,5 kg
Poids (en compétition) : 49/50 kg
Profession : Auxiliaire de puériculture en maternité
Lieu de résidence : Marseille
Sponsor : Aucun
Palmarès :
2014
- 1ère au GP de Nice (bikini -160 et toutes catégories)
- 1ère au GP des Pyrénées (bikini -163 et toutes catégories)
- 3ème au Ripert's Body Show (bikini -165)
- 2ème au GP de Lyon 2014
- 14ème à l'Arnold Classic Europe (bikini -160)
- 2ème au GP de Nice (bikini -163)
- 4ème à l'Apollon et Venus
- 1ère au GP Gym and Co
2015
- Championne de France IFBB (bikini -160)
- 7ème au GP des Pyrénées (bikini -160)
- Participation au Championnat d'Europe IFBB
- 4ème aux Eric Favre Sport Games (bikini -165)

Fuselée, élancée et galbée, telles sont les qualités qui sautent aux yeux lorsqu'on voit Clémentine Soler évoluer sur scène. Une vraie « bombe atomique » qui affiche une quasi-perfection anatomique ! Cette athlète ne passe jamais inaperçue, c'est une évidence. Proportions magnifiques, ligne fantastique et une présence scénique vraiment magique. L'incarnation même du bikini à la française récompensé par le titre national IFBB cette année. Clémentine, c'est aussi l'amour des compétitions, une véritable « boulimique » des concours nationaux et internationaux. Souvent placée, parfois sacrée et toujours bien classée, elle a participé à 12 concours, avec 4 victoires et 3 podiums en seulement 2 ans. Un bilan tout simplement édifiant qui méritait bien quelques éclaircissements.



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

Clémentine Soler : J'ai toujours fait du sport, et notamment de la danse, de la natation, un peu de gymnastique, du fitness, et de la pole dance. J'ai eu envie de concourir après avoir vu une photo de My Coustels dans un magazine de bodybuilding. Je suis donc passé des cours de fitness au plateau musculation. La compétition était devenue un de mes objectifs lors de mes entraînements avec les poids.

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

C.S. : Faire de la compétition me permet de partager la passion du bodybuilding avec Anthony, mon conjoint, qui est également mon coach. D'ailleurs, le magazine dans lequel j'avais vu My Coustels lui appartenait.

J'avais également envie d'avoir un corps bien sculpté. La catégorie bikini paraissait me correspondre vraiment. Un seul concours était prévu initialement, puis, les événements m'ont conduits plus loin.



D.A. : A propos de l'entraînement, que penses tu du débat "machines VS poids libres" ?

C.S. : J'utilise essentiellement les poids libres lors de mes trainings. Je complète mes séances de dos et de fessiers avec des poulies.

Les mouvements avec charges libres sollicitent les muscles posturaux et profonds tandis que les machines guidées ciblent les muscles dits superficiels.



Clémentine Soler présente une ligne superbe, une musculature tonique et une excellente symétrie qui font d'elle une redoutable compétitrice bikini.

D.A. : Fais-tu du cardiotraining seulement en préparation à une compétition ?

C.S. : J'ai fait du cardiotraining pour la finale France, cette saison, sous forme de circuit training, afin de mieux dessiner le bas du corps. Sinon, je n'en fais jamais car j'ai un métabolisme rapide et un type morphologique ectomorphe.

D.A. : Quels sont les trois conseils que tu peux donner à nos lectrices et lecteurs en matière de nutrition ?

C.S. : Je conseillerais trois choses en priorité :

- choisir des aliments à indice glycémique bas (riz, quinoa, patate douce),
- varier les sources de protéines,
- ne pas négliger les bonnes graisses (amandes, huile d'olive, avocat, etc).



S'il y a des secondes places qui valent des victoires, celle du GP de Lyon 2014 en est une ! Clémentine a bataillé dur pour s'imposer derrière Manon Vergé, dans un concours bikini de haut niveau.



Clémentine et Anthony (son conjoint qui est aussi son coach) forment un duo de choc où les critères de jugements sont analysés et les préparations millimétrées.



D.A. : Ta ligne et tes proportions sont remarquables. Mais si tu pouvais améliorer une partie de ton corps, quelle serait-elle ?

C.S. : J'aimerais avoir un fessier plus galbé. Mais, petit à petit, et à force de séances, j'y arriverai !

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

C.S. : Je consomme des BCAA en poudre que je bois tout au long de ma séance. Après mon entraînement, j'absorbe un shaker de protéine whey. Je prends ces deux compléments pour la construction et la récupération musculaire. En prise de masse, j'utilise de la créatine pour améliorer mes performances. Mais d'après moi, l'alimentation tient une place plus importante que les compléments.



Clémentine s'est présentée en grande forme au Gym and Co 2014 pour signer une de ses plus belles victoires.

D.A. : Quelles sont tes modèles, autrement dit, les championnes qui pourraient te servir de source d'inspiration ?

C.S. : Je n'ai pas vraiment de modèle en bikini. J'aime principalement les athlètes au physique tonique, musculaire, avec une taille fine, de belles épaules et des cuisses galbées. Peu importe que l'athlète soit connue ou pas si la condition physique me plaît. De mon côté, j'essaie de tendre vers ces critères là pour m'améliorer.

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

C.S. : J'aurais certainement continué à donner des cours collectifs de fitness. L'activité physique a toujours fait partie de ma vie. C'est un exutoire. Le sport me libère vraiment l'esprit.

D.A. : Avec 12 concours en 2 ans, tu apparais comme une vraie « boulimique » de compétitions. Quels sont tes projets pour l'année 2016 ?

C.S. : Après deux années de préparation et de régimes à répétition, j'ai décidé de faire une pause pour améliorer mon physique.

Pour tout projet professionnel, vous pouvez contacter Clémentine via facebook.



**VOTRE NOUVEAU
SUPPORT
ULTRA CIBLÉ**

**CONNAÎTRE
NOS OFFRES PUBLICITAIRES**

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



TITO «body Perfect»



Le Guerrier

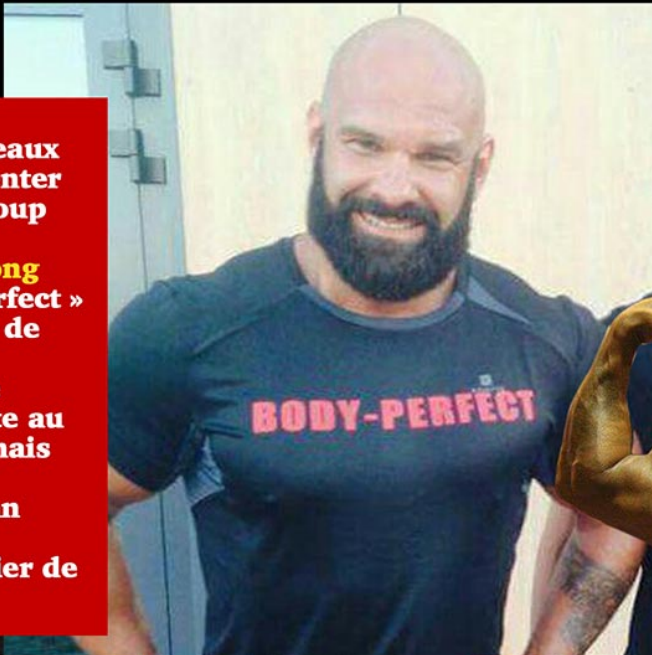


INTERVIEW
CHRISTOPHE
CORION

Etant toujours à la recherche de nouveaux talents ou de présenter des athlètes beaucoup trop méconnus j'ai découvert **Tito Lelong** alias «Tito Body Perfect» par l'intermédiaire de **Peter Foucaux**. Je vous propose de découvrir un athlète au parcours difficile mais qui va revenir en compétition dès l'an prochain. Portrait d'un guerrier de la fonte



photothèque Tito



Christophe Corion : Bonjour Tito, peux tu te présenter ?

Tito Lelong : Bonjour à tous les lecteurs de Bodybuilding Rules. Je suis diplômé d'Etat depuis 1996, j'exerce le métier de coach sportif et préparateur physique depuis de nombreuses années.

CC : Peux-tu nous parler de ta société ?

TL : J'ai créé ma société "body-perfect" afin d'assurer un meilleur suivi auprès de mes athlètes. J'ai passé mon BTS de diététique en 2010.

CC : As-tu pratiqué d'autres sports ?

TL : J'ai pratiqué pendant une vingtaine d'année la boxe thaïlandaise (de 1986 à 2005) avec à mon actif plusieurs titres nationales et internationales notamment trois fois champion du monde dont une fois sur le sol thaïlandais.

CC : Pourquoi as-tu arrêté le sport ?

TL : En novembre 2005, ma carrière de boxeur professionnel a du prendre fin suite à un grave accident de moto, où je suis resté quatre mois dans le coma. J'ai eu deux années difficiles de thérapies et de rééducation. J'ai décidé de me retrouver un sport qui me permettrait à nouveau de me surpasser et c'est tout naturellement que je me suis tourné vers le body. Ayant déjà préparé des athlètes dans ce milieu, je savais que c'était un sport qui me correspondait.



Christophe Corion : Parles nous de tes débuts en bodybuilding ?

Tito Lelong : J'ai commencé à m'entraîner et à me préparer sérieusement fin 2008 en vue du Top de Colmar 2009 mais cette même année j'ai aussi participé au championnat de France WPF où je termine 5eme. Dans la foulée, je me suis à nouveau préparé pour les championnats de France WPF 2010, où j'ai terminé 4e derrière un très beau podium.

CC : Tu subis un nouveau coup d'arrêt en 2011

TL : Suite à des soucis de santé je dois m'arrêter une année. J'ai alors repris en 2011 pour me présenter en fin d'année à l'Open World Cup de Belgique sélectionnable pour Univers WPF. Je remporte ma catégorie et me sélectionne donc pour Univers WPF à Naples en novembre 2011 où je termine 2eme de ma catégorie -95kg avec 86.5kg. Je dois malheureusement à nouveau m'arrêter pour des soucis de santé jusqu'en août 2012.

Je décide donc de me préparer pour la saison 2013. Neuf jours avant la première date, je me blesse à la cuisse gauche. Cependant, j'ai décidé de continuer à m'entraîner et de tout de même me présenter à la compétition. M'étant aperçu que tout n'allait pas en s'arrangeant, je me suis décidé d'aller consulter à la fin de cette compétition. Le diagnostic est tombé, j'ai attrapé une septicémie et dois d'urgence me faire opérer au risque de me faire amputer. Mes problèmes de santé n'étant pas résolus j'ai dû me contraindre à arrêter totalement le body même si je continue de préparer des athlètes.



AVEC ANTOINE DE CAUNES ET ROSCHDY ZEM

CC : En 2014 tu contactes Peter Foucaux pour une collaboration

TL : J' avais rencontré à plusieurs reprises Peter au FIBO malheureusement suite à mes soucis de santé nous avons dû renoncer à travailler ensemble . En octobre les médecins me donnent alors le feu vert. Je recontacte alors Peter qui est toujours déterminé à me suivre. Nous commençons alors notre collaboration pour la saison 2016. Je décroche également un sponsor en la personne de Frédéric Facilla patron de la boutique thebigpoupou shop.



PETER FOUCAUX
PHOTOS BRUNO SOLDANI



Julie Kohler

Christophe Corion : As tu des personnes à associer à ton parcours ?

Tito Lelong : Je voudrais remercier la femme qui partage ma vie **Julie Kohler** qui m'a permis de revenir et vivre cette nouvelle aventure sportive. En parallèle, je continue mes coachings et tiens à préciser que ma femme a terminé championne de France et est sélectionnée pour Univers WPF en fin d'année.

Je voudrai parler de **Justine Gayraud** qui a terminé 4^{em} au Ripert Body show fin mai où nous avons fait connaissance. Elle me demande donc de la préparer en vue de sa sélection pour Univers WFF un mois plus tard. J'accepte et je la prends sous mon aile pour cette prestigieuse compétition qu'elle remporte. Elle devient donc la première junior à remporter une telle compétition et par la même occasion décroche sa carte Pro. L'aventure continue.

Sportivement à tous
Tito Body-Perfect



Justine Gayraud

Didier f
CODOL

Photo Fabien Devilliers



BE THE BEST
WWW.THE-NUTRITION.COM

Luiz f
ZAIRE

Photo Eric Rallo

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

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

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

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

thenutritionfrance

www.the-nutrition.com

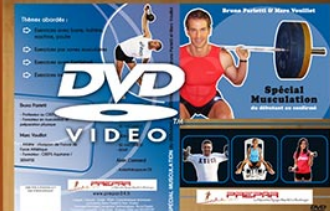
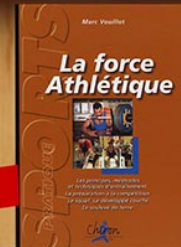




**MARC
VOUILLOT**

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



RENFORCEMENT ET ENTRAINEMENT MUSCULAIRE

**1^{ère}
partie**

Le muscle est une entité possédant plusieurs composantes :

- * **biochimique**
- * **enzymatique**
- * **neurobiologique**
- * **mécanique**

Lorsque l'on désire augmenter les capacités de la fonction musculaire, le sujet développe chacune de ces propriétés. L'examen du sujet et son bilan musculaire (en terme de biomécanique et d'aptitude physique) déterminent en force athlétique, le choix d'une technique, d'une méthode de travail ainsi que leurs modalités d'application en fonction des objectifs fixés.

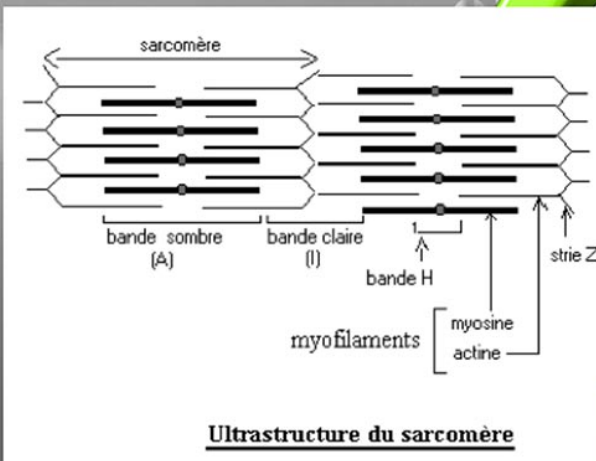
LES ÉLÉMENTS CONSTITUANTS DE LA FORCE MUSCULAIRE

1) LES ÉLÉMENTS MÉCANIQUES :

Le modèle mécanique d'un muscle met en jeu 3 composantes principales :

- l'élément contractile (le sarcomère)
- les éléments parallèles (enveloppes fibreuses, faisceaux de fibres musculaires, sarcolemmes et fibres conjonctives qui les unissent. Ces fibres interviennent à partir d'une élongation de 20 à 30% de la longueur de repos.)
- les éléments en séries (les tendons, les lignes z et les ponts d'acto-myosine)

a) l'élément contractile : L'énergie mécanique se situe au niveau du sarcomère. La force développée dépend, de la longueur, du diamètre du muscle et de la vitesse de contraction.



b) l'élément élastique Ces éléments représentés par les tendons, les aponévroses et enveloppes conjonctives jouent le rôle de transmetteurs de la force contractile. Leur élasticité, même peu importante, a un effet sur l'emmagasinement et la restitution de l'énergie mécanique. Ainsi, la contraction musculaire se trouve améliorée par la restitution de l'énergie préalablement emmagasinée à la suite d'étirements. Le muscle est capable de stocker, puis, de libérer près de 25% d'énergie en plus lors d'un exercice avec rebond par rapport à un exercice direct (exemple : les sauts en multi-bonds).

c) la morphologie musculaire

Le type morphologique d'un muscle détermine une dominante force ou vitesse. Cela est lié à la disposition des fibres musculaires par rapport aux attaches tendineuses et aponévrotiques.

Les muscles fusiformes (dominante vitesse)

Ce sont des muscles longs avec des fibres disposées longitudinalement d'un tendon à l'autre. Ils ont un pouvoir de raccourcissement de l'ordre de 40% à 50% : ce qui leur donne un rôle dans les actions à grand déplacement articulaire demandant de la vitesse (exemple : biceps brachial flexion avant bras sur bras).
 muscles pennés (dominante force)

Ces muscles ont leurs fibres disposées obliquement d'un tendon aux lames tendineuses de l'autre sont prédisposés à l'action frénatrice. Ils permettent de 30% à 35% de raccourcissement (ex. : grand pectoral).
 muscles bi-pennés et multi-pennés

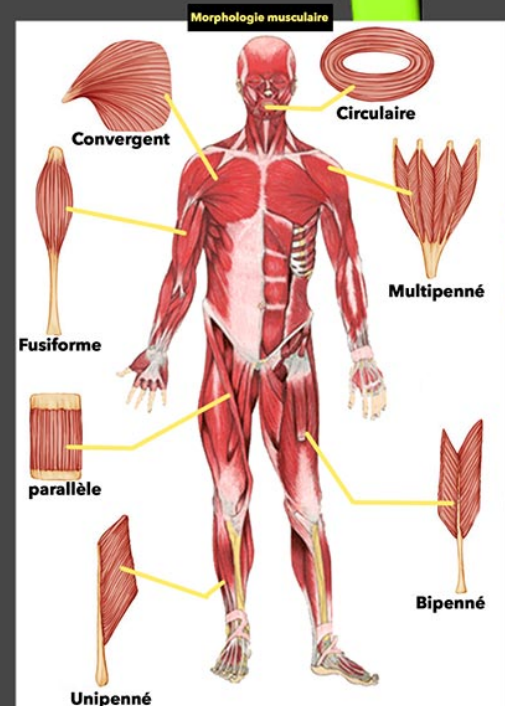
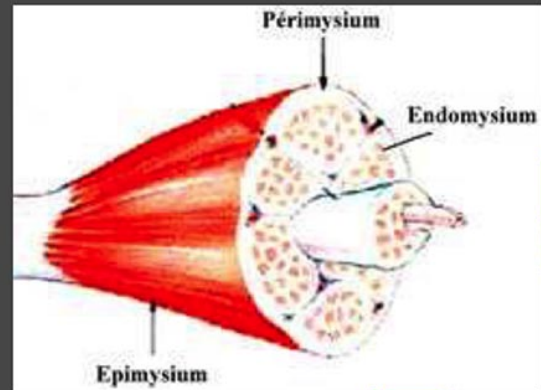
Ce sont des muscles courts dont les fibres sont disposées avec un angle + ou - important de chaque côté d'un tendon ou d'une lame tendineuse. Ils disposent de peu de raccourcissement 20% à 25% mais sont très puissants. Ils ont des fonctions stabilisatrice et frénatrice importantes (ex. : triceps sural).

d) l'action du muscle sur le squelette

Les muscles agissent par l'intermédiaire des leviers osseux. L'intensité de la force musculaire varie en fonction de l'angle d'application de celle-ci et de sa position par rapport à l'axe articulaire. L'intensité optimale correspond souvent à la position articulaire intermédiaire (90%). C'est pour cette raison que le travail isométrique est la plupart du temps proposé à cette angulation.

- le muscle d'accélération La position de l'insertion musculaire favorise la mobilité par rapport à la stabilité (exemple : biceps brachial).

- le muscle stabilisateur : L'insertion du muscle est éloignée de l'axe articulaire et, de ce fait, favorise la stabilité articulaire (exemple : long supinateur). Cet exemple se retrouve dans plusieurs articulations, notamment celle du genou, et permet un équilibre des contraintes subies par les os ainsi qu'une bonne adaptation fonctionnelle.



Si les contractions musculaires survenaient spontanément sans contrôle d'une activité nerveuse motrice, il en résulterait une totale absence de coordination des mouvements rendant la contraction musculaire totalement inefficace.

Le muscle est une machine bien réglée, bien alimentée en source énergétique mais dont le bon fonctionnement est également lié aux qualités et aptitudes de son conducteur : **le système nerveux.**

En effet, la contraction des éléments musculaires ne peut survenir qu'à la suite d'une excitation nerveuse. Ce phénomène neuromusculaire est un des facteurs essentiels quant à l'application de la force musculaire.



MARC VOUILLOT

L'UNITÉ MOTRICE

C'est l'unité fonctionnelle de base qui est constituée par un neurone et les fibres musculaires innervées par son axone.

La stimulation nerveuse détermine la force et la durée des contractions en fonction du type d'unité motrice.

Le nombre de cellules musculaires par unité motrice est variable, de une à plusieurs centaines. Un muscle comme le biceps contient des centaines, voire des milliers d'unités motrices.

A chacune des étapes du métabolisme correspondent des enzymes spécifiques. Leur concentration n'est pas la même dans toutes les fibres musculaires, ce qui permet de noter une spécificité de la fibre pour un effort rapide et intense ou au contraire pour une activité de longue durée.

La variation d'intensité de la force musculaire est fonction du changement de fréquence des impulsion et du nombre d'unités motrices mises en action. L'augmentation de la fréquence des impulsions et du nombre de fibres mises en jeu déclenche une activation graduée d'unités motrices de plus en plus fortes.

Cet échelonnement dans la mise en jeu des unités motrices est dû à la taille de plus en plus grosse des unités motrices qui ont un seuil d'excitabilité de plus en plus élevé.

Cette mise en action neuromusculaire déclenchée par l'athlète est le facteur clef à travailler en force athlétique pour développer la capacité à transmettre en un minimum de temps une force de contraction maximale.



Variante du soulevé de terre roumain par Anthony BAPTISTE (photos Bruno PARIETTI)



Travail de la flexion d'arraché avec kettlebells exécuté par Jordan MORAND (photos Bruno PARIETTI)

LES ÉLÉMENTS ÉNERGÉTIQUES

LA CONTRACTION MUSCULAIRE

C'est la transformation d'une énergie chimique en une énergie mécanique. Cette transformation se passe au niveau des filaments d'acto-myosine par la dégradation de l'ATP (adénosine triphosphate) en ADP (adénosine diphosphate). Cela se traduit par 25% d'énergie mécanique et 75% de chaleur. $ATP \rightarrow ADP + P$ (acide phosphorique) + E (l'énergie libérée)

Seules les molécules d'ATP fournissent une énergie utilisable par le muscle. Nous en possédons de très faibles réserves dans l'organisme et le stock s'épuiserait dès les premières contractions s'il n'existait pas de mécanismes de resynthèse rapide de ces molécules.

MÉCANISME DE RESYNTHÈSE DE L'ATP

Trois filières sont mises en jeu lors de la diminution de l'ATP au niveau des tissus. Ils peuvent se réaliser soit en absence d'oxygène : ce sont les processus anaérobies, soit en présence d'oxygène : ce sont les processus aérobie. Ils présentent des caractéristiques différentes et sont utilisés de façon complémentaire en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort.

Quatre paramètres les définissent :

la puissance : c'est la quantité d'énergie maximale par unité de temps

la capacité : c'est la quantité totale d'énergie transformée

la latence : c'est le temps d'adaptation pour atteindre la puissance

la récupération : c'est le temps nécessaire à la reconstitution du stock énergétique afin de pouvoir réutiliser la filière.

PROCESSUS ANAÉROBIE ALACTIQUE (ATP — PC, 100% DE LA PLUS GRANDE PUISSANCE MUSCULAIRE)

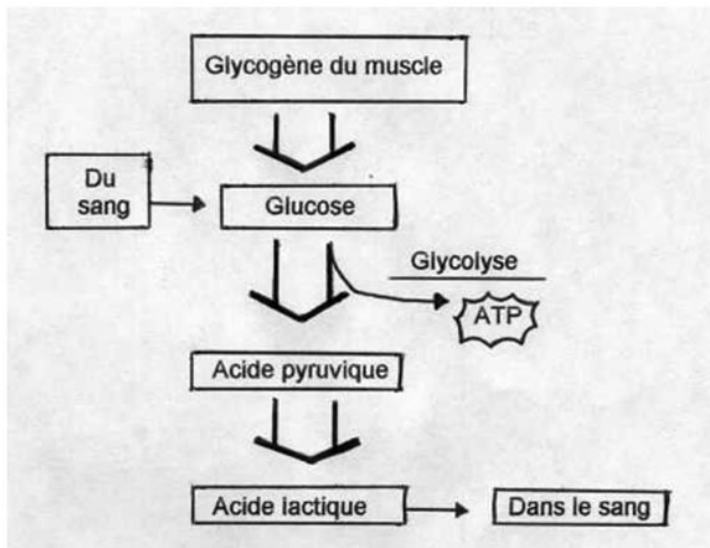
Ils consistent en la dégradation de la créatine phosphate (CP) présente dans le muscle (stock peu important). $A.D.P. + C.P. \rightarrow A.T.P. + \text{créatine}$ La puissance de cette filière est très élevée. Par contre, sa capacité est très faible. Ceci est dû au stock peu important de la PC. La dégradation de la PC est déclenchée par la baisse de la concentration en A.T.P. C'est un mécanisme instantané, la latence est donc nulle. Ce système permet un effort d'une très grande intensité pendant un temps très court (de 0 à 15 secondes). La récupération de ce système correspond au temps nécessaire à la reconstitution du stock énergétique, c'est-à-dire au délai de réutilisation du système.

Avec l'arrêt de l'exercice ou une diminution de son intensité, une grande partie de la PC est re-synthétisée grâce à la présence d'oxygène en quelques dizaines de secondes, permettant la réutilisation rapide de ce système (par exemple lors d'un travail en récupération partielle). La récupération complète du stock nécessite malgré tout une récupération de l'ordre de 3'. La force athlétique exigeant des qualités de force maximale met en jeu de façon préférentielle ce mécanisme de re-synthèse de l'ATP.



PROCESSUS ANAÉROBIE LACTIQUE (ATP – AL, 50% DE LA PUISSANCE MAXIMALE ANAÉROBIE ALACTIQUE)

La resynthèse de l'ATP s'effectue à partir de la dégradation du glycogène musculaire en absence d'oxygène. Cette glycolyse est productrice d'hydrogène, qui pour être tolérée par l'organisme, est transformée en acide pyruvique puis lactique.
 $A.T.P. + P + \text{glycogène} \rightarrow A.T.P. + \text{lactates}$



L'acide lactique possède dans sa formule chimique deux atomes d'hydrogène de plus que l'acide pyruvique.

L'acide lactique joue le rôle d'un accepteur d'hydrogène permettant la poursuite du processus énergétique.

La production d'acide lactique engendre une acidification qui diminue l'activité enzymatique des cellules finissant par stopper l'effort musculaire lorsque l'athlète devient incapable de résister à une concentration trop importante d'acide lactique (seuil de tolérance de l'organisme).

La puissance de cette filière est plus faible que la précédente.

Sa capacité est par contre plus importante.

La récupération de ce système est subordonnée à l'élimination de l'acide lactique. La disparition de l'acide lactique accumulé est accélérée par un exercice d'intensité modérée. Cet acide lactique est d'une part, resynthétisé en glycogène pour 85% et d'autre part, oxydé pour 15%.

Les activités physiques très intenses (de 40" à 8') utilisent ce système (il est important dans l'entraînement culturiste).

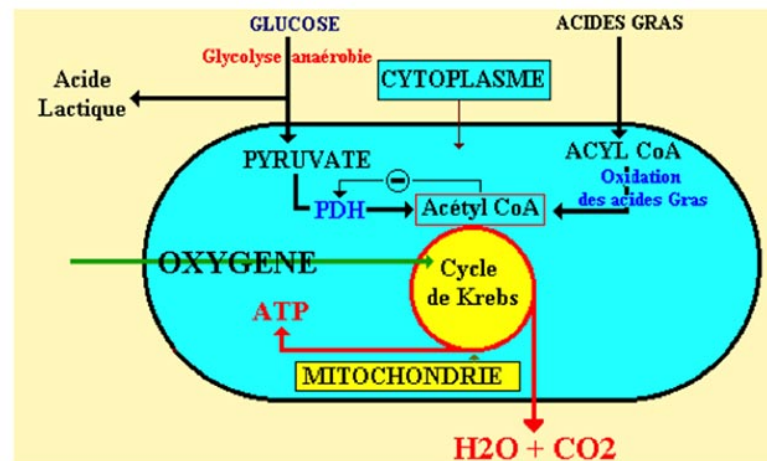
Musculation contre résistances moyennes (50% à 60% de la 1 RM) en tension continue avec temps de repos relativement court entre les séries en fonction de l'adaptation à l'effort (endurance de courte et moyenne durée).



PROCESSUS AÉROBIE (ATP – O₂, 25% DE LA PUISSANCE MAXIMALE ANAÉROBIE ALACTIQUE)

L'énergie est alors fournie par l'oxydation du glycogène lorsque l'intensité est élevée et par l'oxydation des lipides lorsque l'intensité devient plus faible.

Glycogène ou acide gras : $+ O_2 + ADP + P \rightarrow ATP + H_2O + CO_2$



La puissance de cette filière est plus faible que les précédentes (20Kcal/mn) mais variable suivant les individus.

Ce type de réaction produit peu de déchet et est bien toléré par l'organisme. Si on augmente progressivement l'intensité d'un exercice la consommation d'oxygène s'accroît de façon proportionnelle jusqu'à une valeur correspondant au volume maximale d'oxygène utilisable (VO₂ max.). Au-delà de ce seuil, l'augmentation de l'intensité ne va plus de pair avec l'augmentation de la consommation d'oxygène. Les filières anaérobies sont alors réutilisées. Le VO₂ max. détermine la VMA (la vitesse maximale aérobie) ainsi que la PMA (puissance maximale aérobie) qui est liée d'une part à des facteurs génétiques, d'autre part à l'entraînement (favorable entre 15 et 20 ans).

La capacité de ce processus aérobie est importante et due à la grande réserve de glycogène et surtout de lipides. La durée d'utilisation de cette filière dépend malgré tout de l'intensité de l'effort : de 5 à 8 minutes pour un exercice à 100 % de la PMA (personne sédentaire) à plusieurs heures pour une puissance inférieure à 50 % de la PMA.

Si l'intensité musculaire est faible, le temps d'utilisation du système est pratiquement illimité. Il y a toutefois un temps de latence entre la mise en route du processus et son plein rendement (environ 2 à 3 minutes d'adaptation cardio-respiratoire, nettement moins pour un athlète adapté à ce type d'effort).

La source glycogénique est indispensable pour que ce processus fonctionne à plein rendement. Lorsque le stock est épuisé, il faut de 35 à 48 heures pour la récupération d'un taux maximale.

Les sports de longue durée et les activités quotidiennes font appel à cette filière (endurance de longue durée). C'est une filière à ne pas négliger pour les athlètes de force afin d'améliorer leur capacité de récupération. Un travail porté (vélo, rameur etc.) peut être conseillé aux catégories lourdes afin d'éliminer l'aspect traumatisant des chocs répétés au niveau articulaire en course à pieds.

le mois prochain :
Marc Vouillot

2^{ème}
partie



**LA CONTRACTION
MUSCULAIRE : UN
MÉCANISME TRÈS
COMPLEXE**

MACHINES DE SPORT. VÊTEMENTS. ACCESSOIRES.
LA NUTRITION SUR

BSA-SHOP.FR
JUSQU'À **70%**

ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...

à metz
260m²

Le plus grand
magasin de nutrition
en France

ALEXIS DELOBEL
athlète BSA SHOP

CLAUDIA LEHER
athlète BSA SHOP

nos magasins
PLUSIEURS AUTRES BOUTIQUES ARRIVENT

- Bourg-en-Bresse 01,
- Beaumont 06,
- Carcassonne 11,
- Marseille 13,
- Aix-en-Provence 13,
- Colomiers 31,
- Libourne 33,
- Orléans 45,
- Metz 57, 260m² !
- Nevers 58,
- Strasbourg 67,
- Givors 69,
- Lyon 69,
- Herblay 95,
- Baie-Mahault 97,
- Cayenne 97,
- Saint-Denis 97,
- Saint-Pierre 97,
- Neuchâtel CH.

/BSASHOP



WWW.BSA-FRANCHISE.FR

OUVREZ VOTRE PROPRE MAGASIN POUR 7000€ D'APPORTS*

BSA SHOP

fuel for your passion



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

PDF



ON **skype™** WITH

FRANCIS BENFATTO

IFBB PRO / HALL OF FAME



LA DURÉE D'UNE SÉANCE #2

PODCAST

FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach

ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur BBR MAG
Rédacteur en chef

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

VOIR LA VIDEO

CONTACTEZ FRANCIS



Francis Benfatto, IFBB - Professional Bodybuilding depuis 1988

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

Benfatto Nutrition - Conçue par Expérience

Benfatto Nutrition est la marque de Francis Benfatto, IFBB Pro, Coach, et Fondateur de Benfatto Nutrition. Elle est conçue pour vous aider à atteindre vos objectifs de performance et de santé.



BENFATTO NUTRITION produit ses compléments alimentaires selon les normes en vigueur dans l'UE. Les produits sont fabriqués en Belgique dans un atelier répondant à la démarche HACCP, certifié 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
[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**

PLUS D'INFOS ICI



Performance Booster

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

Stimule rapidement les muscles d'agents anabolisants et anti-cataboliques, ce qui provoque une congestion musculaire démente et accélère le développement de la masse musculaire maigre.

Une concentration au top et une énergie intense pour des séances hardcore explosives.

Contient des potentiels d'insuline permettant de faire pénétrer l'insuline - une forme de créatine multi-brevetée, l'inosine et de la BCAA - dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions extraordinaires.



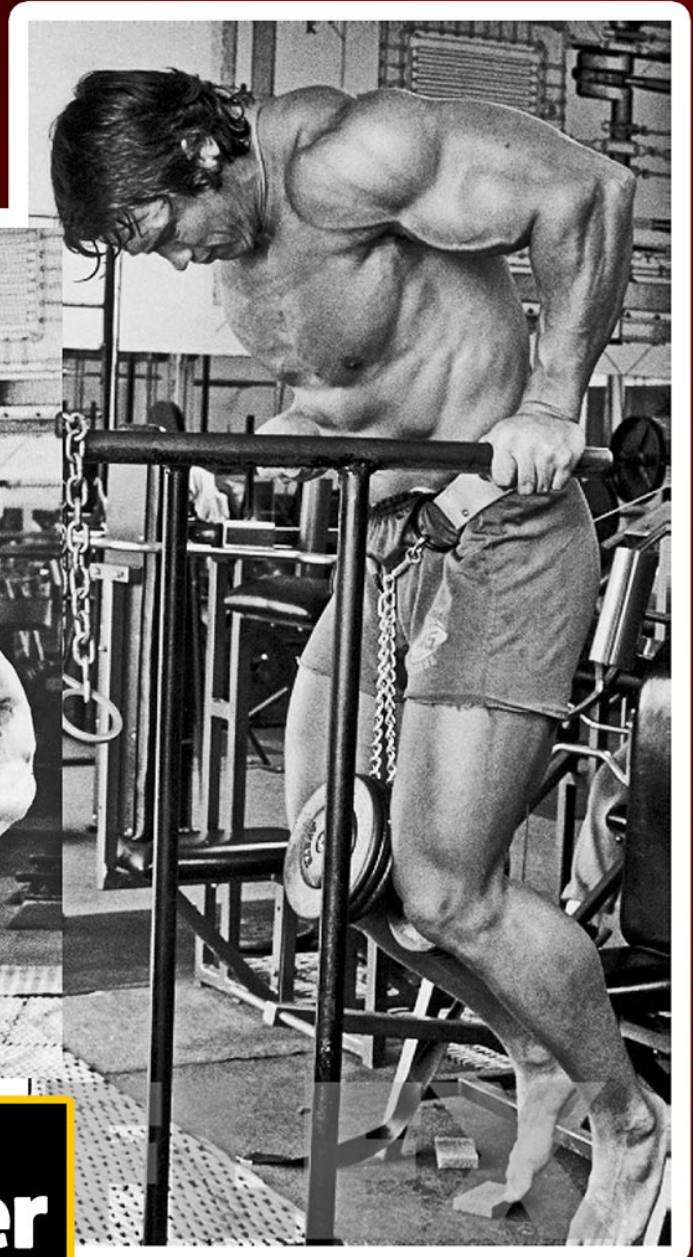
**EXERCICE
DU MOIS**

PECTORAUX

Dips au barres
parallèles



Arnold 7x Mr Olympia
Schwarzenegger



Photos google images / photographie non identifié

COACHING SCÉNIQUE



f Karen-Trainer-Coaching-Scénique

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



Photo : David ANDRIEU

TÉMOIGNAGE CLAIRE **f** PAYET ATHLÈTE BODY « Un cœur d'or dans un corps d'acier »

Karen Félix :

Pourquoi un culturiste va repousser les limites dans son training à l'extrême et ne va pas travailler sa présentation pour progresser ?

Le culturiste qui sait très bien souffrir à la salle et en diète va parfois saboter inconsciemment, ou pas, son travail pour alimenter son côté "je ne suis pas content(te) de moi"...OU, peu sûr de lui pense qu'il n'y arrivera pas donc pourquoi essayer de faire mieux OU, assez réservé, pense qu'il ne faut pas trop se montrer au risque de passer pour un imbu OU, tout simplement pense que sa présentation n'influencera pas le classement OU parce qu'il a toujours fonctionné comme ça alors pourquoi changer ?

BODYBUILDING-RULES.COM

MAIS presque tous ont un point en commun : ils aiment les beaux posings (des autres...) et les imposés à la Zane, Bob Paris, Arnold etc...

Remplacer 1 training pour monter une choré ou bosser ses imposés feraient avancer le classement et en tout cas donnerait beaucoup plus de confort et peut être même du plaisir à être sur scène !

Aïe du quoi ? Du PLAISIR ?!!! Est ce que cette notion ne dégrade pas l'image honorable que l'on se fait du culturisme ?

Il faut souffrir pour être beau ?... Oui mais pas que ! On peut aussi y prendre plaisir et si !

Allons plus loin, Si le culturiste gagne, où est le combat après...

C'est complexe le culturisme !

Karen Félix :

Je vois Claire la 1ère fois en 2013 en solo et en duo avec son culturiste de compagnon : Pierre Payet.

Ces 2 là, c'est sûr aiment la scène et son côté artistique et ne demandent qu'à exploiter au maximum leur passage sur scène. Mais, comme l'explique très bien Claire, une fille qui pousse de la fonte depuis des années n'arrive pas forcément à faire oublier qu'elle a dû s'entraîner aussi dur qu'un homme. Au fil du temps, il nous arrive d'y laisser certaines attitudes du monde féminin.

On conçoit de lire sur le visage des hommes, et parfois dans leur attitude, leurs souffrances et leur fatigue. C'est une chose très mal perçue dans le monde du body pour une femme !

Pour peaufiner jusqu'au dernier moment sa présentation, Claire après avoir fait 10 000Km en avion, elle vit à La Réunion, passe me voir à Aix en Provence pour un Coaching Scénique. Je lui laisse la parole.

Claire BERNARD :

duo 2013 avec son compagnon Pierre



Se préparer aux compétitions de body demande de s'astreindre à une préparation longue et minutieuse. Un programme de sèche et de définition musculaire qui s'étale sur 6 à 8 mois avec une diète très stricte, sévère et des entraînements spécifiques ciblés qui souvent deviennent très pénibles avec le manque d'énergie dû à un très faible apport glucidique. Cela demande beaucoup de rigueur et un mental d'acier...

Nous, les femmes, en body, plantées dans nos baskets une bonne partie de la journée, évoluons toute l'année entourées de fonte, d'haltères, de barres... et d'hommes principalement !

MINCEUR
BOISSONS
ENERGISANTES
ISOTONIQUES

MP3DRINKS
DRINK SMART

MP3DRINKS.COM

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF WWW.FITNESS-DISTRIBUTION.FR



Quel contraste avec ce que nous devons présenter le jour J !!! Féminité, grâce, fluidité des mouvements, sourire, attitude féline (si possible lol) ...en montrant bien sûr aucun signe de cette souffrance endurée pendant des mois en diète et en training... et tout ceci perchées sur des talons !

Mes premières scènes ont été catastrophiques à ce niveau : «On ne te voit pas, tu es inexistante, tu n'es pas combative, tu manques d'assurance, on a l'impression que tu n'es pas là... »

Des mots qui vous martèlent l'esprit des semaines, des mois, des années...et qui vous font mal aussi...mais qui sont justes vu de l'extérieur, même si vous vous ne le vivez pas du tout comme cela et avez l'impression de vous donner à fond...

Après une compétition où vous vous êtes saignée pour afficher un physique le plus affûté possible, vous terminez sur une frustration de ne pas avoir pu et su le mettre en valeur ! Une déception qui, cependant, vous donne la rage de vouloir changer tout cela !

Mais la prestance scénique ne s'improvise pas... et n'est pas l'affaire d'une petite heure de travail par-ci, par-là. Quelques jours avant une compétition...

C'est sûr que le fait d'habiter l'île de la Réunion, ne m'a pas permise d'évoluer à ce niveau... et Youtube à ses limites lol...

Ma rencontre avec Karen a été une révélation...Une rencontre inoubliable avec une passionnée du body, lors de ma préparation à Univers WFF en juin 2015...



En quelques heures, Karen a su me donner toutes les petites ficelles pour améliorer cette prestance. Elle a su me bousculer avec humour afin que je sorte de mes gongs et surtout que j'OSE !!! Karen a les mots justes... qui vous restent en mémoire lorsque vous êtes sur scène... qui vous boostent !!!

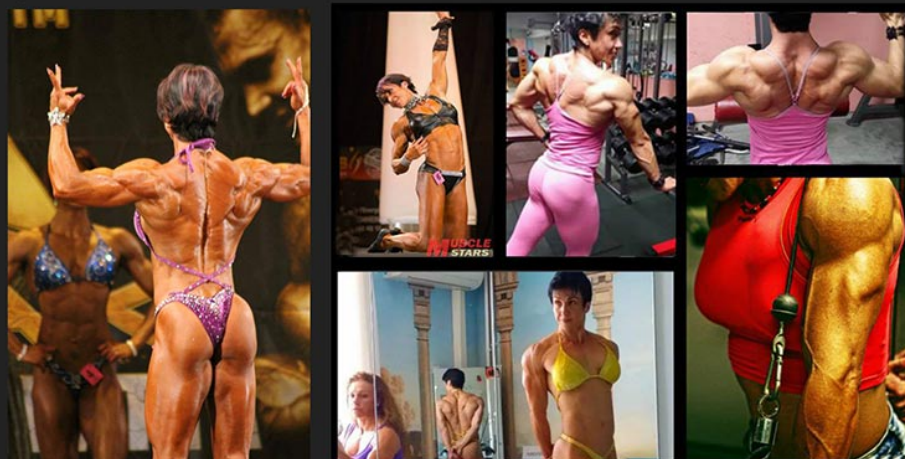


Photo: Jürgen Drescher



Cette émotion, ce stress mêlés à l'excitation qui vous coupent le souffle et qui vous montent à la gorge avant de monter sur scène... Karen m'a appris à le gérer et à montrer le meilleur de moi-même... Pour moi, le travail est encore long et j'ai encore beaucoup à faire... je le sais... Mais j'ai beaucoup appris !

Une rencontre inoubliable et incontournable pour toutes celles qui veulent se surpasser et surtout montrer que même avec du muscle, nous sommes et restons des FEMMES, et fières de l'être !

Merci Karen ! Claire

Palmarès : Mai 2015 : Bodyshow, 2ème en superbody et sélectionnée Univers WFF
 Mars 2014 : 1ère en Bodyfitness au Top de Colmar
 Mai 2013 : 2ème en Bodyfitness et 1er en couple avec Pierre PAYET
 Avril 2013 : 2ème en Bodyfitness au Top de Colmar
 Juin 2011 : Participation à la Wabba Wolrd, pas sélectionnée dans le top 6.
 Décembre 2010 : Miss Océan Indien à L'île Maurice (Démo pour présenter la discipline aux Mauriciennes)
 Novembre 2009 : Championne de la Réunion en - de 40 ans, en body fitness
 Juin 2015 : 5ème en Superbody à Univers Wff



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

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

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

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

☎ 06 86 60 70 89 ✉ taussenac@free.fr

Collectivité Territoriale de
CORSE
Cullettività Territoriale di
CORSICA

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

VALHALLA
ALKYRIE

VALHALLA
WHERE THE BRAVE LIVE FOREVER

NUTRITION SPORTIVE - SPORTSWEAR - STREEWEAR
PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

ITALIAN PHOTOGRAPHER AMERICAN STYLE

DESIGN
LUCA ALFIERI
ITALIAN
BODYBUILDER
& FITNESS
PHOTOGRAPHER

Christian Lacoche

Préparateur sportif
Coach
Consultant en diététique sportive

06.59.22.69.92

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

VOTRE PUBLICITÉ
ICI

CONTACTEZ-NOUS

CXWORX

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center

NOUVEAU
LES MILLS
CXWORX
30 MINUTE REVOLUTIONARY CORE TRAINING

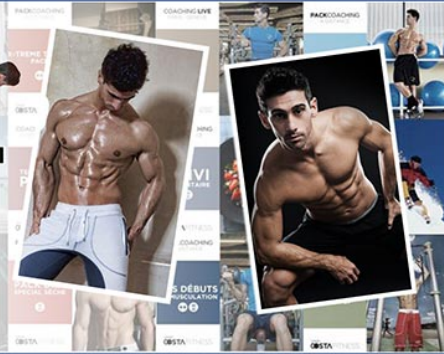
ESPACE
CARDIO & MUSCU
TECHNOGYM
The Wellness Company

35 cours **LES MILLS** par semaine

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

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

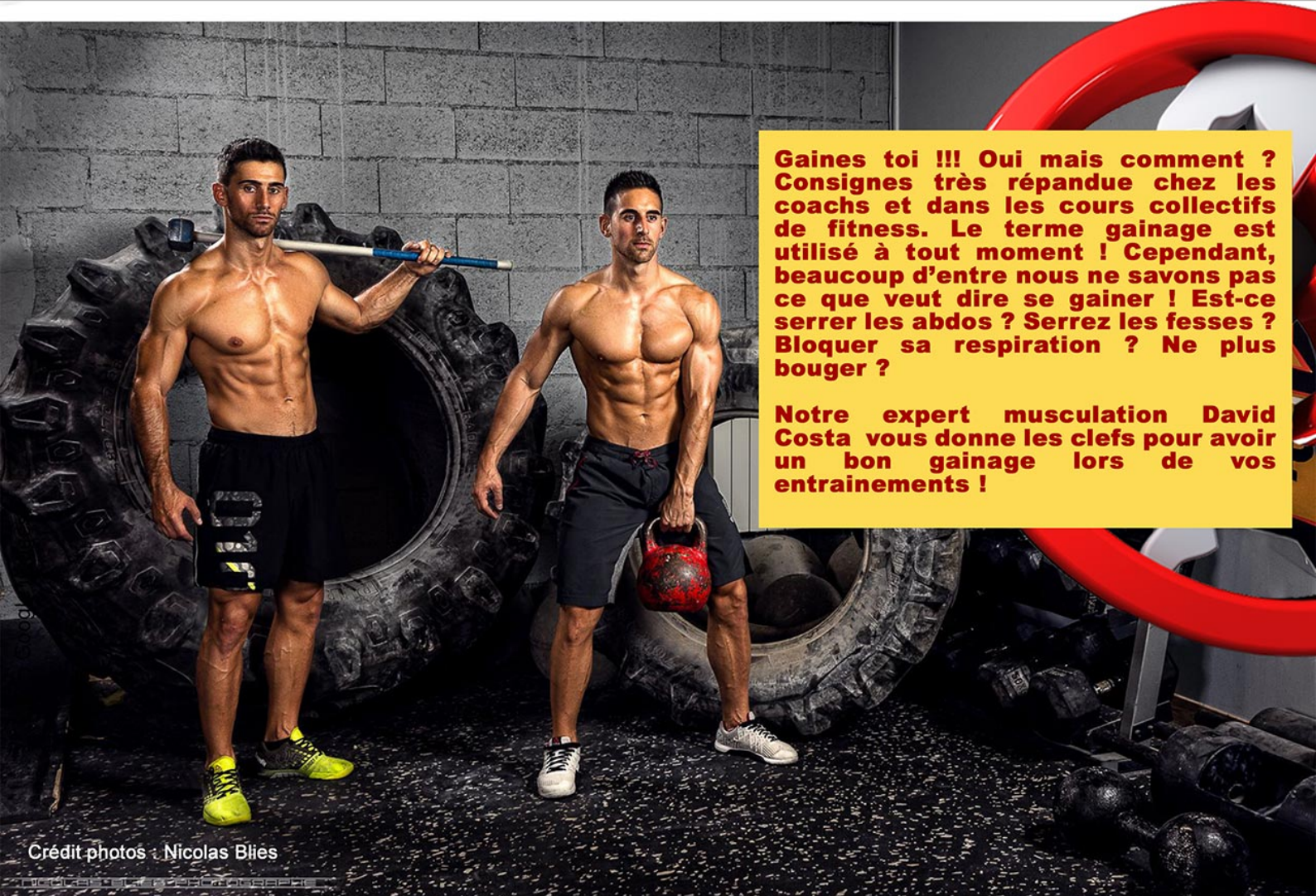
DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR



Gaines toi !!! Oui mais comment ?
Consignes très répandue chez les
coachs et dans les cours collectifs
de fitness. Le terme gainage est
utilisé à tout moment ! Cependant,
beaucoup d'entre nous ne savons pas
ce que veut dire se gainer ! Est-ce
serrer les abdos ? Serrez les fesses ?
Bloquer sa respiration ? Ne plus
bouger ?

Notre expert musculation David
Costa vous donne les clefs pour avoir
un bon gainage lors de vos
entraînements !

Crédit photos : Nicolas Blies

LE GAINAGE C'EST QUOI ?

Traduction du terme anglais « core » fortement répandu aux Etats Unis, cette notion de « core » est un point fondamental dans tous les sports et notamment en musculation.

Par l'action de gainage, la transmission des forces est optimisée et votre corps est protégé!

En effet, la force est issue des zones centrales à forte puissances. Les hanches (bassin) étant la plus puissante. Nous avons aussi la ceinture scapulaire (épaules), les cuisses et le tronc. Une fois produite, cette force est transmise vers les extrémités. Il est alors indispensable pour aboutir à un mouvement puissant que la transmission de la force vers les autres segments soit efficace.

Ainsi avec le gainage, cette dernière peut aller du centre de production aux extrémités là où elle va s'exprimer.

Voici 2 exemples :

- **Lancer une pierre :** la puissance est donnée par la mise en tension des jambes, le renvoi, mais aussi par l'ouverture de hanche, la torsion du buste puis le renvoi. Lors du renvoi, la force générée par les cuisses vers la hanche va suivre le tronc, puis l'épaule, puis le bras, l'avant-bras, le poignet et les doigts !

- **Le tirage d'épaulé en haltérophilie :** la puissance maximale est donnée par la succession de plusieurs mouvements où la force va se transmettre: le tirage avec l'extension de hanche et de cheville complète, le haussement d'épaules et le tirage des bras.

AINSI LE GAINAGE, OU SE GAINER SIGNIFIE « RENDRE SOLIDE », « STABILISER » AFIN D'OPTIMISER LA PRODUCTION DE FORCE ET LEUR TRANSFERT DANS DES CONDITIONS DE SÉCURITÉ ET D'EFFICACITÉ !

Mise en pratique : gainage scapulaire, pelvien et vertébral

Le gainage est composé de l'action commune de divers groupes musculaires. Toutefois, il est important de savoir ce qu'il faut gainer car on peut parfaitement gainer ses épaules et pas son tronc, ou inversement. Cela dépendra donc des mouvements !

La stabilisation du centre du corps étant fondamentale nous aborderons ici le gainage du bassin (hanches), des épaules (omoplates) et du buste (tronc) indispensables lors des mouvements complets tels que le squat, le soulevé de terre, les fentes, mouvements haltérophiles mais aussi tous ceux qui mobiliseront vos bras/épaules (tirages, développés, poussés).

Etant relié à la colonne vertébrale par le plateau sacré, le bassin est un élément important de la stabilisation de votre colonne. Ainsi, dans vos placements il vous faudra toujours veiller à conserver la position naturelle de la colonne par rapport à votre bassin mais aussi de votre tête par rapport à votre colonne.

**DAVID
COSTA**

**COACHING SPORTIF
& ALIMENTAIRE**



Ceinture pelvienne :

- En ouverture de hanche (extension) tel que le demande le développé militaire ou le push press et les mouvements effectués debout : maintenir le bassin en position neutre par une contraction prononcée des fessiers, des spinaux et des abdos !
- En fermeture de hanche (flexion) tel que le départ du soulevé de terre, du squat, fentes, les tirages haltérophiles : basculer son bassin en antéversion par une contraction des muscles lombaires (cambrer) tout en serrant les abdos afin de le stabiliser.

Colonne vertébrale :

Pour conserver les courbures naturelles de sa colonne (lordose lombaire et cervicale, et cyphose dorsale).

- Contracter les muscles spinaux de bas en haut de la colonne par une extension contrôlée de celle-ci.
- Contracter ses abdominaux afin d'équilibrer les pressions (dorso-lombaires VS abdominaux)
- Contrôler l'extension et veillez à ne pas être en hyper extension. En effet, on a très souvent tendance à ne pas suffisamment équilibrer les tensions et se laisser aller à l'hyper extension qui peut donner lieu à des blessures.
- Garder votre port de tête en position neutre lors de vos mouvements sans « casser la nuque » en tirant la tête en arrière. Sur certains mouvements, vous pourrez accentuer cette courbure pour permettre un meilleur maintien grâce à la contraction des trapèzes.

Il est important de savoir que le placement du bassin agit sur celui de la colonne et inversement, par conséquent veillez à contrôler ces 2 zones dans tous vos mouvements afin d'être en sécurité pour produire votre effort.

Ceinture scapulaire :

Pour une transmission et une production de force du haut du corps maximale la stabilisation de vos omoplates est fondamentale. En musculation, il vous faudra pour la plupart des exercices veillez à :

- Les abaisser et les rapprocher (mouvement de sonnette interne)
- Effectuer une légère rotation externe de vos bras (humérus) pour augmenter la fixation
- Inspirer pour obtenir un point de fixation thoracique supplémentaire grâce à une cage thoracique plus solide

La fixation de vos omoplates va de pair avec la fixation de votre colonne. En effet, la mise en application des consignes ci-dessus accentuera l'extension de votre colonne (comme par exemple en développé couché), c'est pourquoi il vous faudra verrouiller efficacement votre colonne et votre bassin grâce à une contraction permanente des fessiers, spinaux et des abdominaux.

A contrario en gymnastique la fixation scapulaire s'effectue principalement par la position d'antéimpulsion qui permet de solliciter les trapèzes, les dentelés et le sous scapulaire.

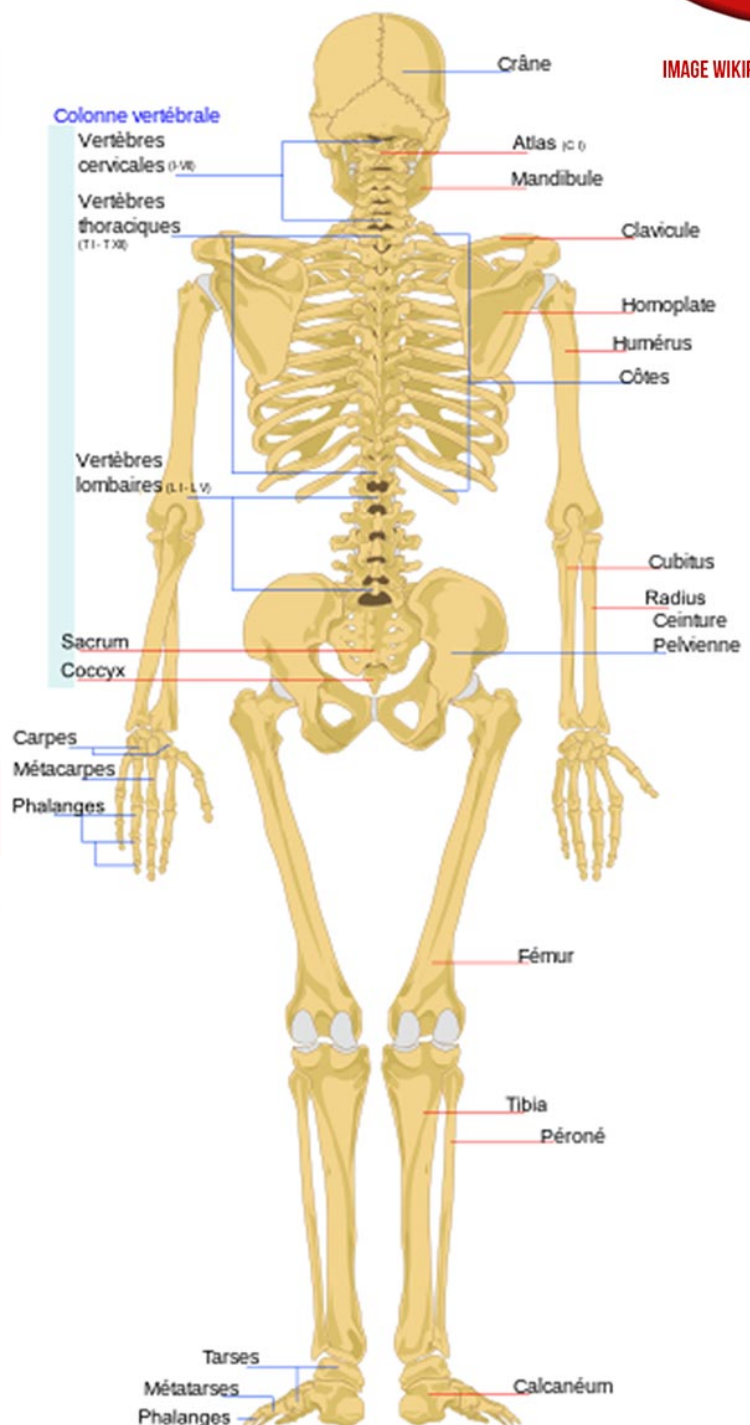


IMAGE WIKIPÉDIA

Tutoriel vidéo : à faire et à ne pas faire !

Conscient que nous n'avons pas tous la même conscience corporelle et de l'importance de maîtriser le placement de sa colonne et de son bassin, je vous ai préparé un tutoriel sur comment bien placer sa colonne et son bassin !

Vous pourrez facilement inclure cette routine au début de vos entraînements afin de vous familiariser avec ces sensations. A vous de jouer !



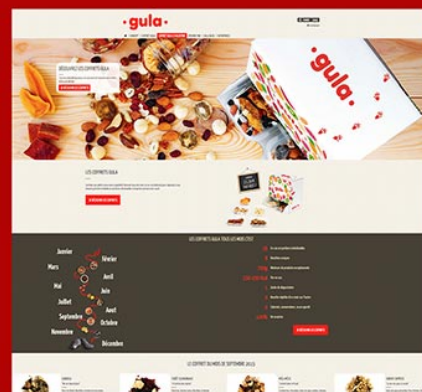
Découvrez le ebook « Anatomie et Musculation » qui vous présente : le muscle avec ses caractéristiques, son fonctionnement ; mon approche de l'entraînement : connaître et maîtriser son corps pour mieux s'entraîner ; une approche anatomique avec visualisation des muscles sur les vues de face, dos et profil ; 178 exercices de musculation associés aux muscles qu'ils sollicitent.
www.davidcosta.fr/shop/e-book-anatomie-musculation/

Découvrez son site internet :
<http://www.davidcosta.fr>



CÔTÉ NUTRITION, optez pour une alimentation équilibrée avec suffisamment de calories afin de permettre à votre corps de récupérer de vos séances, basez-vous sur 3 à 4 repas avec en plus 1 à 2 collations. Les mélanges de noix, graines et fruits séchés **GULA** sont pratiques pour accompagner vos collations. De savants mix équilibrés avec des protéines, lipides et glucides.
Découvrez les produits :

• gula •



THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol

Luiz Zaire

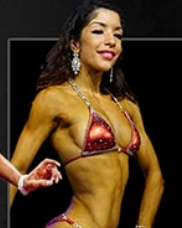
Charles Barbe

Hervé Costa

Frédéric Facila

Malie Ludivine

Claire Regnier





par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



EST-IL DOPÉ ?

En France, les gens pensent souvent de manière négative. On n'ira pas chercher la cause, mais bon, à mon avis éteignez la TV pour commencer...

Et si aux Usa les gens complimentent les physiques, le travail accompli, la réussite, force est de constater qu'encore une fois en France la question qui ressort en premier, ou plutôt les questions sont : " il est dopé ? " " Ouais mais il ne boit pas que de la protéine en poudre ... "

Derrière ces messages il peut se cacher une certaine volonté pour se trouver des excuses à son propre physique qui n'évolue pas depuis des années. C'est une hypothèse.

Je ne parle pas des athlètes qui écrivent en gros sur les réseaux sociaux qu'ils sont naturels... Ceux-là il faut évidemment les combattre.

Car c'est donner de faux espoirs aux jeunes notamment. Et le problème c'est que de savoir si tel athlète est dopé ou non intéresse surtout celui qui le prend comme modèle car il veut lui ressembler, mais n'obtient pas les résultats.

A mon avis, dans le cas présent, la solution est de ne pas chercher à ressembler à untel. Mais même si il se dope, certains principes peuvent inspirer. La nutrition, la cohérence dans l'exécution des exercices, des mouvements ...

Après si l'athlète a décidé de faire de la compétition et de se doper c'est son problème... C'est son choix surtout.

Mais se doper ne suffit pas. Et les nombreux lecteurs de BBR en sont conscients. Sinon vous auriez des quantités d'athlètes dans les salles. Or ce n'est pas le cas.

Attention, loin de moi l'idée d'encourager cette pratique pour des raisons évidentes.

Nous sommes une communauté plus grande que vous le pensez. Regardez les réseaux sociaux, les comptes youtube. Pratiquant de musculation, ou compétiteurs : réunissez vous autour de la passion de se construire un corps esthétique et solide.

Arrêtez les critiques sur les réseaux (et je ne parle pas des pseudos critiques sur Facebook sans citer de noms juste pour se faire plaindre auprès de son public... Là c'est totalement idiot).

Au contraire, ne restez pas enfermé dans votre petit monde.

Côtoyez les pratiquants de musculation qui ont des a priori sur vous mais à qui vous pouvez apporter beaucoup. Dans les salles de sports, je vois des athlètes regarder des débutants faire n'importe quoi.

Même si tu n'es pas coach, tu peux suggérer des petits conseils de base. **Nous sommes tous responsables de l'image du body en France.**

Je terminerai par ce proverbe : **pour connaître un homme, n'écoute pas ce qu'il dit mais regarde ce qu'il fait.** (Cela fait référence aux blablas inutiles dans les réseaux sociaux qui n'apportent rien si ce n'est de la future matière première pour les prochaines tv réalités)



par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



LES REFLEXES MYOTATIQUES



VOIR LA VIDEO



SHAREFITNESS.FR



Sharefitness

Accueil Vidéos Playlists Chaînes Discussion À propos

Vidéos à regarder ensuite

MYPROTEIN REPOND



Sous dosage en protéine :
Enquête et réponse de Myprotein
de Sharefitness 2 584 vues
il y a 1 semaine

Training
& blabla
de Sharefitness
1 909 vues
il y a 1 mois

Vlog : Entraînement et interview de Jessica -
Coachée par Patrick Ostolzi
de Sharefitness
2 269 vues il y a 1 mois

Je deviens Bodybuilder : Episode 2 " Réussir
sa séance de musculation " Avec Patrick...
de Sharefitness
5 434 vues il y a 1 mois

Myprotein VS Nutrimuscle : quelques pistes
de réflexions
de Sharefitness
7 734 vues il y a 1 mois

Chaînes préférées :

Bodybuilding Rules ...

Abonné

FitnessSmith

Abonné

Frederic Delavier

Abonné

Michael Gundill

Abonné

BODYBUILDING-RULES

SCIENCE & SPORT



PAUL MATTHIEU
CHIARONI
Interne en Medecine



Retrouvez Paul Matthieu sur :

CHOLESTÉROL ET RISQUE CARDIOVASCULAIRE

2^{ème}
partie

Le mois dernier, il était question du rôle indispensable du cholestérol dans l'organisme. Les termes de « bon » et de « mauvais » cholestérol ne devraient plus avoir de secrets pour vous ! Ce mois-ci, les conseils diététiques, ainsi que les suppléments ou médicaments visant à réduire son taux de cholestérol sont à l'honneur.

1) PRÉVENTION ET TRAITEMENTS

Commençons par la mauvaise nouvelle, au risque de vous décevoir : il n'y a pas de méthode miracle pour diminuer son taux de cholestérol. Toutefois, adopter une approche globale associant une hygiène de vie saine et une alimentation appropriée est la première mesure à prendre. Il faut tout d'abord bien avoir en tête que le cholestérol sanguin ne dépend que peu du cholestérol alimentaire, puisque c'est le foie qui va in fine réguler sa production. Attention, cette dernière phrase ne veut pas dire que l'alimentation ne modifie pas le taux de cholestérol, mais que les molécules de cholestérol présentes dans les aliments n'ont qu'un rôle peu important sur celui-ci. Il y a donc 4 plans d'actions principaux, listés par ordre d'importance décroissante, pour agir sur son cholestérol :



Diminuer les apports de graisses dites saturées. Ce sont principalement les graisses animales. Il convient de les remplacer par des acides gras mono ou polyinsaturés, tels que des huiles végétales (olive, colza, noix de coco) ou des huiles de poissons (contenant des oméga 3).

- Diminuer la sécrétion d'insuline. Il convient pour cela de diminuer la consommation en glucides, et tout particulièrement les glucides à index glycémique élevés, responsable d'une réponse insulinaire accrue pour une même quantité de glucide qu'un aliment à index glycémique bas.

- Favoriser une activité sportive soutenue. L'action de cette dernière se trouve principalement dans le contrôle de la sécrétion d'insuline, mais aussi par une utilisation accrue du cholestérol par une augmentation du métabolisme.

- Diminuer la consommation de cholestérol alimentaire. On considère que celui-ci n'est responsable que d'environ 10% du cholestérol sanguin. Il n'est donc absolument pas nécessaire de contrôler ses apports si l'on est en bonne santé.

Chez une personne n'ayant pas de problèmes de cholestérol, il faut prendre en compte les 3 premières mesures pour une bonne hygiène de vie globale. Cependant, il n'y a pas lieu d'être phobique et de restreindre sa consommation de cholestérol en diminuant les aliments qui en contiennent beaucoup, le principal étant le jaune d'œuf. A l'inverse, une personne ayant un excès de cholestérol sanguin devra faire attention à sa consommation. Même si l'excès initial n'est pas lié à l'apport alimentaire, lorsqu'un déséquilibre existe, il convient de procéder à des modifications. Ainsi, les recommandations actuelles suggèrent un apport quotidien maximal de 300mg/jour de cholestérol (environ un œuf entier) chez ces personnes. Si les règles d'hygiène de vie ne suffisent pas après plusieurs mois et que le bilan lipidique est toujours perturbé, un traitement médicamenteux par statines peut être proposé par votre médecin.



CHOLESTÉROL ET RISQUE CARDIOVASCULAIRE



SCIENCE & SPORT


**PAUL MATTHIEU
CHIARONI**
Interne en Médecine

LES STATINES

Les statines, pour faire une brève parenthèse sur une des molécules les plus prescrites dans le monde, ont pour principal effet d'inhiber une enzyme responsable de la synthèse hépatique du cholestérol. Elles ont une puissante action et diminuent le LDL tout en augmentant le HDL, diminuant ainsi le risque cardiovasculaire. Elles ont également plusieurs autres mécanismes de protection vasculaire indépendants de la baisse du taux de cholestérol, raison pour laquelle une statine est systématiquement prescrite après un accident cardiovasculaire comme un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral. Il existe actuellement une polémique sur leur utilisation qui n'a selon moi pas lieu d'être, car la totalité des études ont montré leur nette efficacité dans les indications actuelles de leur utilisation. Ces derniers mots sont importants, car la controverse vient du fait que des études sur les statines n'ont pas montré de supériorité à un placebo dans d'autres indications que celles retenues actuellement. Ce sont ces études que les détracteurs mettent en avant, alors qu'il suffirait de lire correctement leur contenu pour ne pas tirer de conclusion hâtive. Pour faire une analogie, on pourrait démontrer par une étude que de soulever de la fonte ne rend pas plus intelligent, mais cela n'enlèverait pas leur effet indiscutable pour rendre plus musclé !

LA LEVURE DE RIZ ROUGE

Les adeptes des médecines dites « naturelles » connaissent probablement la levure de riz rouge, un supplément alimentaire vendu pour réduire le cholestérol. Le riz rouge contient tout simplement... Une statine! Sauf que celle-ci est « naturelle » et présente dans l'aliment à l'état de base. Il n'y a donc aucune différence entre la consommation d'un comprimé de statine prescrit par le médecin, et un comprimé de levure de riz rouge acheté en boutique, hormis la dose et les effets indésirables comme bénéfiques. La dose est moindre, et les effets le sont aussi. Il a toutefois été rapporté les mêmes effets indésirables, à savoir hépatite et douleurs musculaires qui surviennent beaucoup plus rarement.

Après avoir lu cet article, le cholestérol ne devrait plus être votre ennemi et vous êtes peut-être même réconcilié avec lui. Il est utile de savoir démêler le vrai du faux d'autant plus que les rumeurs à son sujet circulent beaucoup. Vous savez maintenant qu'il ne faut pas bannir le cholestérol de votre alimentation, mais plutôt diminuer les sucres, vos artères vous diront merci ! En attendant le mois prochain où nous parlerons justement des glucides et du diabète, dans la lignée d'une bonne santé cardiovasculaire, prenez soin de vous.

PERFECT BODIES

Fitness & Squash Center



35 cours LES MILLS par semaine

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

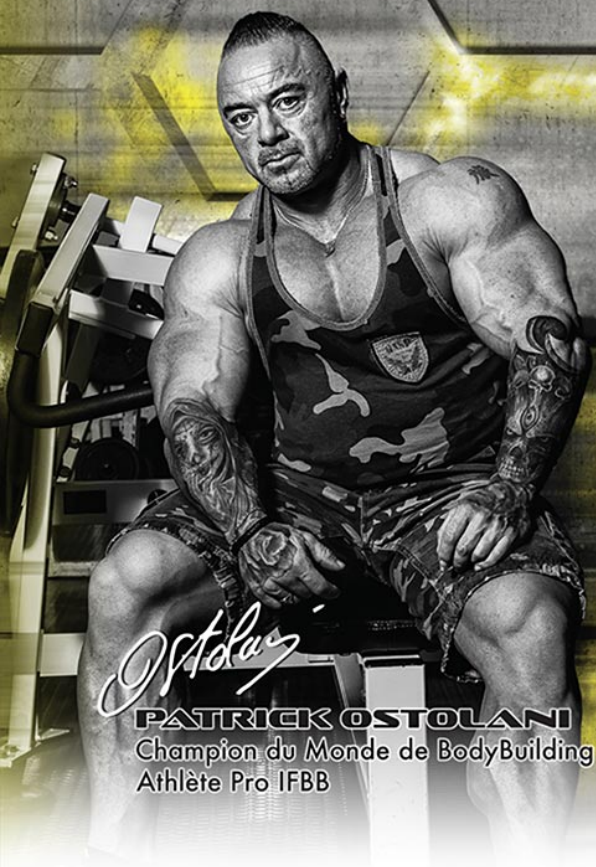
offrez vous le meilleur
de la remise en forme !

CXWORX



PREMIUM
NUTRITION
by Patrick OSTOLANI

L'allié pour sportifs exigeants



Ostolani

PATRICK OSTOLANI
Champion du Monde de BodyBuilding
Athlète Pro IFBB



www.premium-sport-nutrition.com



Sans Gluten - Sans Huile de Palme - Halal

36% de protéines

www.premium-sport-nutriton.com

**Barres artisanales
au goût unique**

Philippe Eichler
3 fois champion du Monde
de Bodybuilding



BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ 30 NUMÉROS
DISPONIBLES

3151

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !



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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

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**

Novembre, Novembre. Une mois avant la Noël. C'est incroyable comme les mois se sont écoulés très rapidement. Ce mois-ci comme tous les mois la Mecque était bien remplie d'invités surprises avec des légendes du bodybuilding. Aux Etats-Unis, le mois de Novembre est un moi très festif avec notamment Thanksgiving ce qui est un très important pour les Américains. Mais aussi n'oublions pas le 11 Novembre, L'armistice !

BODYBUILDING RULES

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM



Tony **PEARSON**

Démarrons fort avec celui qui est devenue « Mr Universe » en 1980. **Tony Pearson** qui était de passage sur Venice pour remettre un trophée au gagnant d'une compétition qui avait eu lieu à Muscle Beach le 2 Septembre dernier. A son passage à Los Angeles, Tony a eu plusieurs photoshoots dont un avec le renommé photographe **Bill Dobbins**.

Si vous désirez en savoir plus sur cette légende du bodybuilding, je vous invites à regarder son site officiel

www.tonypearsonpersonaltrainer.com

Let's begin in force with the one who became Mr Universe in 1980. **Tony Pearson** was in Venice, California recently to be a guest at the Muscle Beach competition which was held last September. While being in Los Angeles, he had few photoshoots. One of them was with the well known photographer **Bill Dobbins** who has laterly shot everyone in the bodybuilding industry. If you wish to know more about this one of a kind legend, athlete, bodybuilder go to www.tonypearsonpersonaltrainer.com



photo Bills Dobbins



BODYBUILDING-RULES.COM

California NEWS

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



Lorsque l'acteur **Freddy Rodriguez** n'est pas en tournage pour la nouvelle saison de la serie " The Night Shift " Freddy joue le rôle de Michael Ragosa, alors vous le trouverez au Gold's gym de Venice en train de s'entraîner avec son coach qui aussi faisait parti de l'équipe Team Universe et qui est le frère du célèbre Bodybuilder **Jose Raymond** qui d'ailleurs a terminer 2eme lors de L'Olympia qui avait eu lieu le 18 septembre dernier. Bien sur je parles bien de Tito Raymond !

When the Actor **Freddy Rodriguez** isn't on location filming the new season of " The Night Shift " Freddy's character is Michael Ragosa , then you don't be surprised if you see him at the mecca. Indeed Freddy has been training frequently with his coach who you also may known as he was in Team Universe but he's also the brother of the famous Bodybuilder **Jose Raymond** wich took 2nd place at the Mr Olympia last September. You guessed it right, Tito Raymond!

Freddy **RODRIGUEZ**



photos Isaac Hinds

iris **KYLE**

Ifbb Pro women's Bodybuilding , légende on peut dire car s'est la seule a avoir remporté 10 fois Mr Olympia ! **Iris Kyle** a fêté ses 41 ans le 22 Aout dernier. Pour beaucoup de gens qu'ils n'ont pas suivi l'actualité, Iris a décidé de se retirer du monde de la compétition et avait annoncer sa retraite lors de sa 10e victoire a L'Olympia 2014. Etant co propriétaire avec Ifbb Pro Bodybuilder Hidetada Yamagishi (qui a remporter la 3eme place lors de l'Olympia dernier)d'un café appelé " Bodi café " à Las Vegas Athletic club, elle vient souvent à la Mecque du gold's gym pour s'entraîner. Si vous voulez en savoir plus sur une légende respectueuse dans le monde des femmes du bodybuilding, je vous invite à consulter son site officiel et son social media.



www.iriskyle.com

IFBB Pro legend women's Bodybuilder because she is , indeed **Iris Kyle** is the greatest female bodybuilder of all time .She won the Mr Olympia 10 times ! She celebrated her 41st birthday last August .For the ones who may have not heard the news, Iris Kyle decided to step out from the stage world. True fact, she retired right after she took her 10 th Mr Olympia title. Today she 's a co-owner with IFBB Pro Bodybuilder Hidetada Yamigishi wich took 3rd place at the Olympia last September.They both opened " Bodi Café " wich is located inside of the Las Vegas Athletic Club .Iris has been coming lately a lot to train at the Gold's Gym in venice. To learn more about this woman who has changed the world of the bodybuilding go to her official website as well as her social network

California NEWS

Avec **Sebastien LARGE**



Robert **KNEPPER**



Si je vous dit **Prison Break** ! Michael Scofield, Lincoln Burrows, Fernando sucre,...mais moi je me rappelle d'un personnage qui était impossible d'oublier. Theodore Bagwell alias T Bag ,ce personnage m'as marqué. Je peux vous dire c'était super de rencontrer l'acteur **Robert Knepper** car j'étais un fan de la serie! Vous pouvez voir Robert de temps en temps s'entrainer au la Mecque du gold's gym. Bonne nouvelle pour les fans de Prison Break après plus de 6 ans d'arrêt, la série pourrait revenir à nouveau ! A suivre

How about if I say **Prison Break**! You may say names like Michael Scofield, Lincoln, Burrows, Fernando Sucre, ..however I remember one character that completely made an impact when I watched the show. Mr Theodore Bagwell aka T Bag ! i can tell you how happy I was when I runned into the actor **Robert Knepper** because I watched every single episode until the last one aired . Robert has been spotted few times training at the mecca. Here's a scoop for all the Prison Break fans! Be ready and brace yourself because the tv show could be making his come back after 6 years ! To be continued .

PRISON BREAK



ATHLÈTE DU MOIS

JANET LAYUG
IFBB PRO - Bikini

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY



photo service sponsored by

IAFSTORE.COM

BODYBUILDING-RULES.COM

BODYBUILDING RULES N°30

**David
DAHAN**



Bodybuilding champion

Photos **Olivier RIPERT**
et **Eric RALLO**



**BE
YOUR
OWN
HERO**

CONSEILS DE PRO



**EMMANUEL
WEILL**
IFBB Pro
Coach

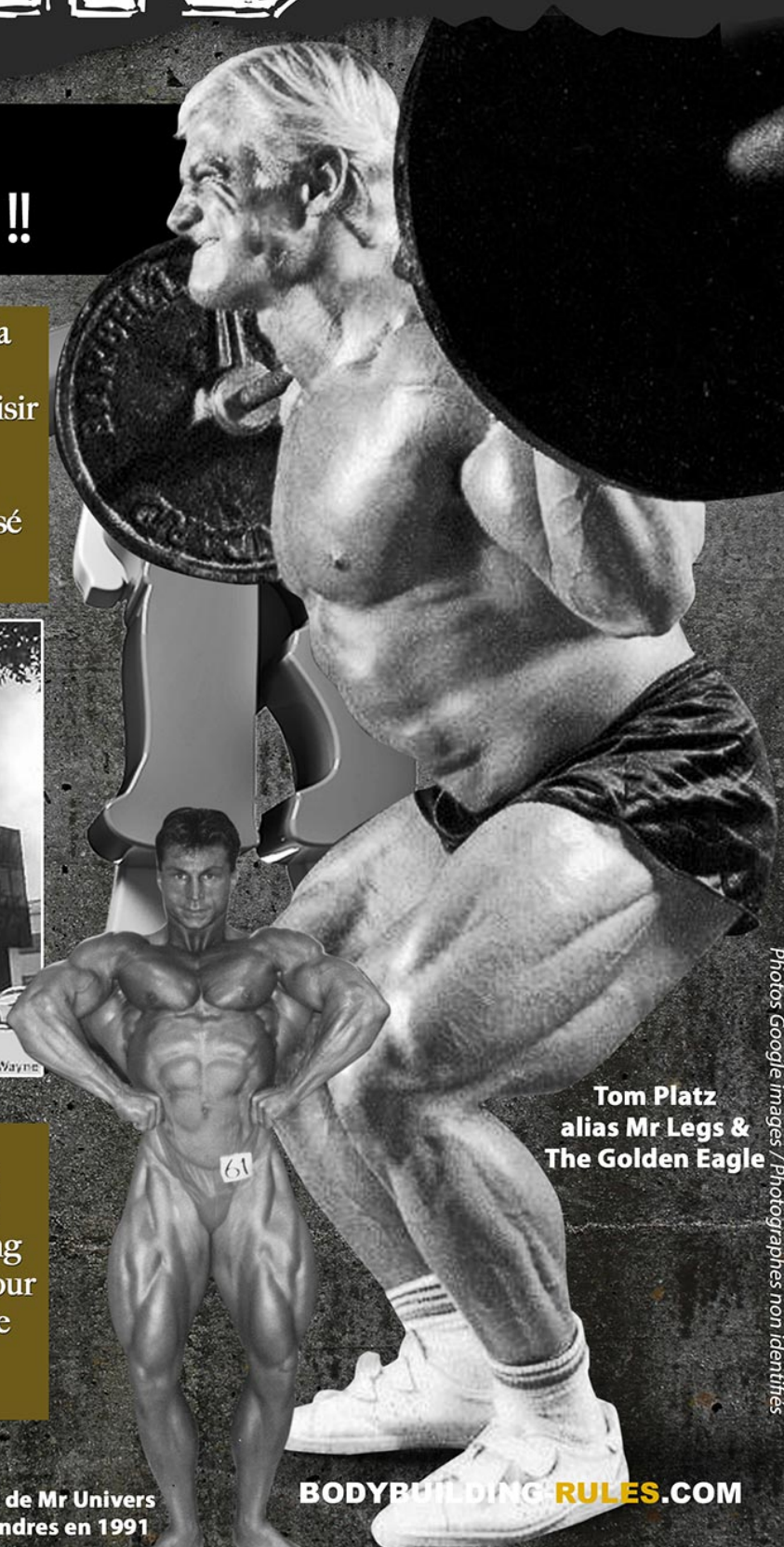
LES CUISSSES AVEC... MR CUISSSES !!

En arrivant à Los Angeles, hormis découvrir la ville qui est magnifique, ma priorité était de m'entraîner au mythique Gold Gym. Quel plaisir d'aller faire les cuisses à la Mecque du bodybuilding. Cette salle reste magique pour tous les bodybuilders, les meilleurs y ont poussé des barres.



A peine arrivé, Je repère la cage à squat, mon mouvement préféré pour faire les cuisses. J'ai commencé par l'haltérophilie et le powerlifting et j'ai squaté (les fesses part terre) à 320 kg pour 3 à 4 reps. Mes partenaires d'entraînement me juge fort de nature.

Lors de Mr Univers
à Londres en 1991



Tom Platz
alias Mr Legs &
The Golden Eagle

BODYBUILDING-RULES.COM



Après 2 à 3 séries de legs extension pour chauffer, je démarre le squat à 200 kg avec une série de 20 reps sans ceinture. Je passe à 240, 280, 320 kg pour 4 reps, je repose la barre quand je sens quelqu'un qui me tape sur l'épaule "bon squat, bonnes cuisses", je me retourne et la surprise "Mr cuisses" **Tom PLatz** me félicite et me propose de m'entraîner sur mes prochaines sessions avec lui ! Impossible de refuser !

**CONSEILS
DE PRO**

CONSEILS DE PRO

Tom Platz "Golden Eagle" est le bodybuilder qui a apporté une nouvelle dimension aux cuisses. C'est un guerrier de l'entraînement, son maître mot est l'intensité par le poids ou le nombre de reps. La douleur n'est qu'une sensation subjective et non prise en compte dans les entraînements avec Tom. Tom est un bodybuilder adorable, souriant, avenant !



ATTENTION :

Cet entraînement est un training hors norme pour les néophytes, faire 100 reps au squat n'est pas anodin et entraîne des douleurs et une perte d'énergie énorme ! Pour réaliser un entraînement similaire (avec des poids différents), il faut être à 100% de ses capacités, avec une alimentation abondante réparatrice et donnant assez d'énergie. Tom Platz c'est déchiré un biceps en faisant les écartés couchés très lourds, c'est le risque que vous pouvez rencontrer par des entraînements aussi violent.

Cet entraînement est fait hors saison (prise de volume). Tom avait pour habitude de faire des entraînements beaucoup plus long (plus de séries, plus d'exercices).

Personnellement j'avais négocié plus de poids, plus d'intensité, mais moins long avec moins de séries, car les entraînements longs me poussent doucement dans le catabolisme et le surentraînement.

J'ai toujours gardé cette idée d'intensité, je fais encore régulièrement des séries de 100 reps au Dips, tractions, squats, etc. Tom m'a conforté dans l'idée de sortir des rails de la musculation (volume = lourds, sèche = long) et de ne jamais rester dans sa zone de confort. Tom Platz fait parti de l'âge d'or du body building, l'époque où l'entraînement était roi, où la salle était une seconde maison. "Le secret était dans la salle"

ENTRAINEMENT DES CUISSSES AVEC TOM PLATZ

- ▶ - Echauffement, squat 3 séries de 100 reps à 100 kg
 - ▶ - 5 séries du maxi de reps à 260 kg (20 à 30 reps)
 - ▶ - 6 séries dégressives* de legs curl
 - ▶ - 4 séries dégressives* de legs extension *
- série dégressive :
commencez par un poids permettant de réaliser 6 à 8 reps, enlevez une plaque pour le maxi de reps, enlevez une plaque pour le maxi de reps, etc. jusqu'à épuisement des plaques et l'énergie.





**DANIEL
CUBEDDU**

Contactez Daniel 

SPONSOR



WANTED



Photothèque Daniel Cubeddu
BODYBUILDING-RULES.COM

WOMEN BODY

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

«CLAIRE, CREOLE, FEMME COMBLEE, PROFESSEUR, MAMAN ET..... BODYBUILDEUSE ! »

CLAIRE PAYET BENARD^f

Photothèque Claire Payet



Photo David Andrieu

BODYBUILDING-RULES.COM

C'est à ne pas le croire, mais il se trouve que depuis le temps que Claire foule les scènes de body, depuis 2009 exactement...personne n'a songé à lui donner la parole et la mettre en lumière.

Pourtant quand on voit cette magnifique femme et athlète on est impressionné deux fois ! Tout d'abord par son niveau musculaire et ensuite, par son niveau d'humilité et de gentillesse !

J'ai décidé de la laisser s'exprimer, car elle n'a selon moi, toujours pas eu la reconnaissance qu'elle mérite, surtout lors de sa dernière prestation sur scène...

Véronique DUCOS : Bonjour Claire, le milieu du Body te connaît plus ou moins car tu es très discrète, mais les mordus et passionnés t'ont tous remarqué lors de tes compétitions, peux-tu te présenter ?

Claire Payet Benard :

je m'appelle Claire Payet Benard, je suis née le 13 mars 1974 à l'île de la Réunion. Je suis Créole et j'ai toujours vécu à la Réunion. Je mesure 1m61 et pèse 61kg en compétitions, pour 67kg hors compèt. Je suis mariée depuis 2011 à Pierre Payet compétiteur Master. Je suis Professeur des écoles et Directrice d'une école élémentaire de 14 classes.

Mon palmarès est le suivant :

2009 Championne de la Réunion Body fitness en moins de 40 ans, sélectionnée pour Wabba Monde.
2010 1ère en Body fitness au Championnat de l'Océan Indien, à l'Île Maurice.

2011 Participation à Europe et Monde Wabba en Miss Fitness, pas classée.

2013 2ème au Top de Colmar en Body Fitness, 2ème au Bodyshow en Body Fitness et 1ère en couple avec Pierre Payet.

2014 1ère au Top de Colmar en Body Fitness

2015 2ème au Bodyshow en Superbody, sélectionnée pour Univers Wff, 5ème à Univers Wff en Superbody.

**CLAIRE PAYET
BENARD**

**WOMEN
BODY**

BODYBUILDING-RULES.COM





TOUT ou RIEN a toujours été ma devise



Rien ne me prédestinait à intégrer cette discipline



Lors de son mariage avec Pierre en 2011



Claire et son fils Sacha

VD : Comment es-tu arrivée dans le milieu du Body Building ?

CPB : Franchement, rien ne me prédestinait à intégrer cette discipline ou une autre d'ailleurs.

Je viens d'une famille purement sédentaire. Petite ou même adolescente, je n'ai jamais été douée pour le sport. D'ailleurs, un commentaire d'un de mes professeurs en 3ème sur mon bulletin de notes, me restera toujours en tête : « très volontaire...mais peu capable » ... dommage, j'aurais bien aimé le revoir celui-là ... Et puis dans la famille, d'abord les études... le sport n'avait aucune importance... j'étais une petite fille studieuse toujours fourrée dans les livres, appliquée et perfectionniste comme mon père. Je me suis donnée à fond scolairement et je pense que ma rigueur et mon mental en body viennent de là ! le TOUT ou RIEN a toujours été ma devise...

En 16ans de musculation, je ne me rappelle pas avoir « glandé » en salle, ou alors durant ma grossesse, bien que je sois allée m'entraîner jusqu'au 8ème mois sous les yeux effarés des adhérents qui me traitaient de folle à lier...enfin, j'ai pris seulement 8 kg que j'ai perdu très vite ensuite.

A côté de ça, j'étais une petite fille, adolescente puis femme ayant peu confiance en moi, peu d'estime de moi et très maladroite dans mon corps. Le poteau ou le trou sur le trottoir était toujours pour moi ! A la plage, s'il avait été possible de passer sous le sable pour aller de ma serviette à la mer...je l'aurais fait ! Ca n'a pas trop changé d'ailleurs. Inutile de dire qu'à 25 ans si on m'avait dit que je ferai du Body, que je monterai sur scène avec un minuscule maillot de bain pour m'exhiber et Qu'en plus j'aimerai ça...c'était purement Impossible et Inimaginable !

J'ai ressenti le besoin de me dépenser physiquement quand j'ai commencé à travailler, non pas pour changer mais pour évacuer le stress dans un premier temps.

A 24 ans j'étais plutôt mince de type ectomorphe pour le buste et endomorphe pour le bas avec une ceinture scapulaire très horizontale me donnant une forme en T...d'ailleurs cette génétique de base me donne du mal à sécher du bas, alors que très bien du haut...

J'ai commencé par le Tennis...une catastrophe !, les cours de Fitness...je ne retenais jamais les chorégraphies...et je me suis dit...pourquoi pas les haltères ? j'ai rencontré Pierre qui tenait une petite boutique de diététique sportive. Il m'a intégré dans une équipe qui préparait des compétitions et m'a dit de suivre les mêmes exercices tout en me faisant une diète de base...

Cela fait 16 ans que je suis accrochée, qui l'aurait dit ?

Nous avons, entre temps, eu un petit garçon, Sacha en 2007 et nous nous sommes mariés en 2011. J'ai fait ma première sèche en 2008 pour la saison 2009 et Pierre m'a ensuite conseillé de me tourner vers un préparateur plus expérimenté au niveau des femmes : David Ramos.



Photo **GIOVANNI ROBERT**

VD : Comment vis-tu le Body au quotidien ? Quel est le regard de ton entourage et cela a-t-il de l'importance pour toi ?

CPB : Vivre le Body, c'est accepter les regards interrogateurs ou moqueurs de certains qui sont souvent loin d'être des statues grecques, mais aussi et heureusement, les regards admiratifs ou respectueux du travail accompli... par ceux qui pratiquent car ils savent quels sont les sacrifices pour en arriver là. Ma mère a encore beaucoup de mal à accepter, elle dit qu'il y a beaucoup de gens qui n'aiment pas... Je sais, mais j'assume et c'est mon identité. Je ne pourrais pas faire marche arrière... il y a quelques années, cela me touchait, plus maintenant. Mon fils qui est né dans ce milieu a déjà un regard d'expert et mon physique n'a pas l'air de le déranger, il en est plutôt fier...

VD : Qu'est ce qui est le plus difficile pour toi ? Le plus important ?

CPB : L'alimentation, la journée j'ai un mental d'enfer, la nuit, je me lève plusieurs fois toutes les trois heures en prépa... je souffre de la faim et j'ai horreur de devoir me lever ! Hors saison, je reste stricte et ne m'autorise pratiquement pas d'écarts, je recherche la qualité... au niveau des entraînements, ils sont intensifs toute l'année, j'adore essayer des nouvelles choses, je vais toujours très loin dans l'intensité et c'est le moment où je me sens le mieux, la libération d'endorphine... ce mental, c'est grâce à Pierre que je l'ai...

VD : Quels ont été les plus beaux souvenirs et les rencontres marquantes grâce à ce sport ?

CPB : Notre duo en couple au Bodyshow en 2013, que du bonheur partagé ! ma rencontre la plus marquante est toute récente, celle avec Karen Felix pour un coaching scénique au mois de juin 2015... cette grande athlète par son palmarès et son cœur, m'a bouleversée et touchée... pourquoi ? je ne sais pas, je l'ai vécu et ressenti comme ça...



avec **Karen Felix**

VD : As-tu des modèles physiques ?

CPB : oui, pas mal depuis 16 ans...Nathalie Foreau par exemple, pour sa ligne et Flora Conte pour ce qu'elle dégage sur scène et hors scène.

VD : As-tu des remerciements à faire ?

CPB : A mon mari à qui je dois tout, sans qui rien ne se serait accompli, il m'a donné confiance en moi, un fils magnifique et adorable, sociable et facile à vivre. A mes parents qui me soutiennent à leur manière dans la gestion de ma vie d'athlète, de famille et dans mon métier. A David Ramos, mon préparateur et à sa femme Rachel. A Candice Hackney qui me soutient depuis des années, même à 10000km, une athlète au grand cœur avec un esprit sportif exemplaire. Elle est mon lien avec le monde du Body dans l'hexagone. Je ne peux pas remercier de sponsors...**JE N'EN AI PAS !** c'est aussi ce qui m'empêche de faire plus de compétitions et même m'oblige à faire l'impasse une année car les billets d'avion sont horriblement chers et il en va de même pour les compléments alimentaires.

VD : As-tu un coup de gueule ?

CPB : Oui, plusieurs...le côté souvent subjectif des critères pour les catégories femme en compétition. La petite gueuerre entre fédérations qui vont saquer des athlètes parce qu'ils n'aiment pas leur préparateur, ou récompenser une athlète qui est présente depuis DES ANNEES en lui attribuant la première place au détriment d'une autre peu connue mais avec une ligne ou sèche supérieure, à privilégier celle qui a déjà un palmarès ou pire...privilégier la COPINE DE....heureusement que ce n'est pas dans toutes les fédés...**MAIS CELA ARRIVE TROP SOUVENT, CE QUI EST DOMMAGEABLE CAR PEUT DECOURAGER CERTAINES ATHLETES A SE LANCER OU A CONTINUER LA COMPETITION !**

VD : Qu'as-tu préféré dans ta carrière sportive jusqu'à présent ?

CPB : la rencontre et le partage car je me sens un peu seule à la Réunion. Le côté stressant mais tellement excitant que procure la scène. Ma carrière sportive m'épanouit. J'adore jongler entre mon métier et ma vie d'athlète...deux attitudes différentes...deux « Claire » !

VD : Quelles sont tes aspirations et tes buts dans un futur proche et lointain ?

CPB : Je voudrais intégrer l'Ifbb et représenter la Réunion et la France en catégorie « Physique ». J'ai 41 ans et je sais que les préparations vont être de plus en plus dures. Ma priorité reste mon fils, son bonheur et son épanouissement, je quitterais tout pour lui. Mais j'espère surtout vivre cette passion le plus longtemps possible avec Pierre et vieillir ensemble en ayant tous ces souvenirs en commun.

VD : Comment te vois-tu dans 10 ans, 20 ans ? t'entraîneras-tu encore ?

CPB : Je l'espère oui...je devrai adapter et j'arrêterai les compétitions lorsque mon physique se dégradera, dans la pente descendante... il faudra passer à autre chose...pour garder la forme !

Photo **GIOVANNI ROBERT**

Claire est une femme accomplie...heureuse dans sa vie, dans son métier....j'espère qu'elle saura garder cette foi en notre sport malgré les aléas des compétitions incontrôlables malheureusement, qu'il faut, contre mauvaise fortune bon cœur, savoir accepter et gérer....même si parfois c'est difficile à digérer...mais comme je me plais à le dire souvent....un Champion ne se détermine pas au nombre de victoires qu'il a eu, mais à la façon dont il a su gérer sa carrière, son aura, sa détermination, son attitude et sa relation avec les autres....En cela, tout en souhaitant de nombreuses victoires futures à Claire, on peut d'ores et déjà dire qu'elle est une remarquable championne !

Veronique Ducos.



ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef

PODCAST TOUR !

WORLDWIDE INTERVIEW

MENU CANCEL

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



VOIR LA VIDEO



FITNESSMITH

CONSEILLER NUTRITION
MUSCULATION
BIEN-ÊTRE



Photo by Patrick Masoni

BODYBUILDING-RULES.COM

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



MOUSS EL BAKKOUCHI
PORTLAND / OREGON

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

GILLES LARTIGOT
MONTREAL / CANADA

VINCE TAYLOR
PENMBROKE / FLORIDE

OWEN POWELL
LONDRES

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

FRANCIS BENFATTO
CAPTOWN / SOUTH AFRICA

PATRICK TOOR
SUISSE

FREDERIC DELAVIER
GYULA / HONGRIE

Suivez-moi sur la chaine
BODYBUILDING RULES



S'abonner

UNIQUEMENT SUR :
BODYBUILDING-RULES.COM

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

© 2015 BODYBUILDING RULES

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photothèque Théo



LE CORTISOL, UN ÉQUILIBRE DIFFICILE À MAINTENIR

La principale erreur des personnes souhaitant perdre du gras c'est de tout miser sur le cardio. Il faut savoir que la perte de graisse se passe au niveau de la dépense calorique, de l'alimentation mais aussi et surtout au niveau de la stimulation de certaines hormones.

 FITNESSSMITH.FR

Le cortisol est une hormone de survie, c'est le cortisol qui est sécrété lors d'une phase de stress ou de danger imminent. Son rôle est de mettre l'organisme dans de bonnes conditions pour réagir correctement face à un stress immédiat. Ce n'est donc pas nécessaire de vouloir baisser ou supprimer la production de cortisol. Par contre, l'exercice physique est un stress pour l'organisme, et on sait que la production de cortisol liée au stress favorise le stockage des graisses au niveau du ventre. Le rôle de l'alimentation et de la récupération sont que l'on arrive à stopper sa production après une séance pour enclencher le processus de récupération et d'anabolisme (prise de muscle).

Le cardio effectué trop souvent, trop longtemps et avec une alimentation trop basse en calories va provoquer un fort stress au niveau de l'organisme qui libérera beaucoup de cortisol, c'est pour cette raison que lorsque vous vous acharnez sur le tapis de course et que vous mangez comme un oiseau, vous perdez beaucoup de poids (muscle) et vous stockez du gras sur le ventre.

Le cardio n'est pas à bannir mais attendez la suite de l'article pour voir comment le pratiquer.

COMMENT LA MUSCULATION AIDE À PERDRE SON VENTRE ?

-L'alimentation fait monter le taux de sucre dans le sang, pour pallier à cela le corps sécrète de l'insuline. Son rôle est de rediriger cet excès de sucre soit dans les muscles s'ils sont en demande, soit dans les tissus adipeux (la graisse corporelle). Le but serait que l'insuline envoie le maximum de sucre dans les muscles et le moins possible sur le ventre, comme ça nous pourrions enfin voir nos abdos et avoir des muscles bien remplis et puissants car pleins de glycogène (énergie du muscle). Le problème c'est que l'insuline a besoin de trouver des récepteurs à l'insuline sur son passage, si elle n'en trouve pas elle va faire son chemin et déposer l'excès de sucre dans les graisses corporelles.

La musculation et la prise de muscle augmentent le nombre de récepteurs à l'insuline, donc cela augmente la sensibilité à l'insuline et qui dit meilleure sensibilité dit une moins forte sécrétion d'insuline (ce qui est bon pour notre santé en prime).

Donc en gros, plus tu auras de muscle et plus tu auras de récepteurs à l'insuline, lors d'un repas d'avantage de sucre sera déposé dans tes muscles et moins sur ton tour de taille. Étant donné que le nombre de récepteurs à l'insuline augmente, le corps se mettra à produire moins d'insuline, c'est donc positif pour ne pas épuiser le pancréas à long terme.

LA TESTOSTERONE ET LA MUSCULATION

La testostérone est un peu l'hormone opposée au cortisol, elle favorise la prise de muscle et aide à brûler du gras. Cette hormone a plus de chance d'être stimulée avec de la musculation intense qu'avec du cardio à basse intensité. Surtout si vous travaillez lourd en musculation avec des exercices de base (polyarticulaire) ou de nombreux muscles sont sollicités lors de chaque répétition.

En fonction de votre niveau, travailler intense et lourd (pour vous) dès le début de votre séance de musculation, après un bon échauffement évidemment. Il n'est pas nécessaire de faire du 3 répétitions maxi sur chaque séance mais entre 6 et 12 répétitions seraient convenables pour vous donner une idée.

PROTOCOLE POUR LES RÉSISTANTS AU GRAS SUR LE VENTRE

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

1) Commencez par une séance de musculation intense de 45 minutes à 1H en privilégiant au moins deux exercices poly-articulaires et ensuite un ou deux exercices d'isolation pour stimuler au maximum le groupe musculaire du jour.

2) Faire 2 exercices d'abdominaux après votre muscu, un exercice avec du poids en série courte (12-20 reps) et un exercice en série longue (50-100 reps) le nombre de séries est à voir en fonction de chacun, niveau, temps disponible, etc.

3) Terminez votre séance par 20 minutes de cardio à basse intensité, ce qui va aider à brûler un peu de gras étant donné que la séance de musculation a brûlé tous vos stocks de glycogène (sucre) vous allez attaquer plus facilement vos graisses.

4) Il vous faut également une nutrition idéale pour ne pas gâcher tous vos efforts, pour ça je vous recommande sincèrement de lire mon programme de 6 semaines pour savoir ce qu'il vous faut exactement pour perdre votre ventre :

Téléchargez le plan nutritionnel de
6 semaines pour maigrir

Sportivement

www.Fitnessmith.fr



BONUS



RÉCUPÉRATION BOOSTER CAFÉINE

AVEC MICHAEL GUNDILL

**VOIR
LA
VIDEO**

Vous entendez souvent parler de BSA SHOP ?

C'est normal... Cette jeune **StartUp** est en plein **BOOM** ! Partie de rien, elle est à ce jour un des leaders Français du marché du sport (Boutique spécialisée). Mais si vous en entendez parler de cette société, c'est parce qu'elle fait actuellement le **BUZZ** !

Idée prise aux **USA**, c'est concept similaire des grandes chaînes de magasins Américain comme **GNC** ou **VitaminShoppe**, le concept **BSA SHOP** www.bsa-shop.fr a parfaitement reproduit le modèle outre mer en France. C'est à ce jour presque **20 magasins**, et pas mal qui vont suivre très bientôt. Toutes les régions de France vont voir arriver leur **BSA SHOP**. Actuellement en **France**, en **Suisse**, dans plusieurs pays de **DOM TOM**, le concept prend place !

Il faut dire que les magasins sont très riche, on y trouve un très large choix de produits **Américain** qui constitue la majeure parti des rayons, mais aussi quelques marques **Européennes**, et même **Françaises** pour les sportifs attachés à leur pays ! Mais également des vêtements comme **GASP**, **Gold's Gym**, **Labella Mafia**, **Nebbia**, **BadBoy**, on y retrouve des machines, des articles de **boxe**, **Fitness**, **Wellness**, de nombreux accessoires pour tous les types de sports, le choix est « **très** » large !

Pourquoi **BSA SHOP** s'est hissé parmi les leaders en un temps record ? Parce que chez **BSA SHOP** ça respire la passion, ça respire l'innovation, ça sent bon les avants premiers mondiaux, oubliez tous ce que vous avez pu voir jusqu'ici, ce concept est novateur ! D'où le « **BOOM** » rapide...

BSA SHOP **LIVE YOUR LIFE!**

VOUS SOUHAITEZ VISITER UN BSA SHOP ?

Alors Cliquez ici (Lien vers www.bsa-shop.fr/magasins) pour découvrir toutes les adresses !



ET SI VOUS AUSSI VOUS OUVRIEZ VOTRE BSA SHOP ?

C'est simple... **BSA SHOP** s'occupe de tous les papiers, tous les dossiers, administratif, bancaire, juridique, vous n'avez rien à faire, tout est fait à votre place.

Le concept ? Pas cher... En apportant 7000€ d'apports personnels, **vous avez une boutique clés en main** !

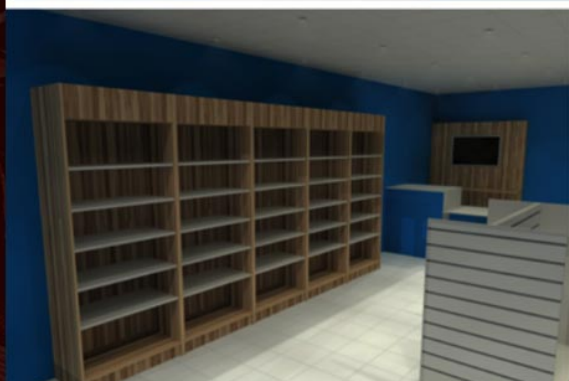
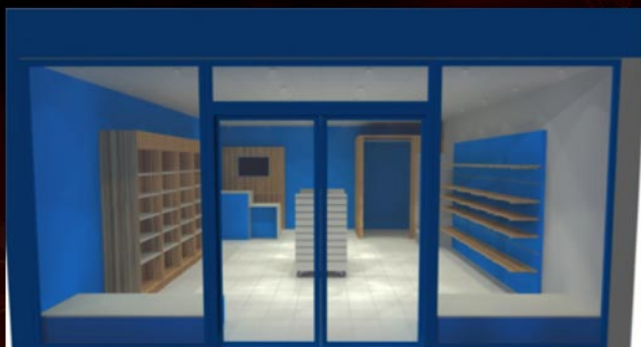
Tout est déjà fait : Publicité, marketing, centrale d'achat de + de 300 marques, logiciel de gestion boutique en réseau le plus puissant du milieu, traduction en Français de tous les produits, une image puissante et immédiate, alors pourquoi s'en priver ? Toutes les infos en cliquant ici www.bsa-franchise.fr

BSA SHOP

Power & Bodybuilding

Expert en Bodybuilding et Nutrition Sportive

www.bsa-shop.fr



INTERVIEW BY



SEBASTIEN
LARGE

JORDAN GRAHM

L'INCROYABLE TRANSFORMATION !

Photothèque Jordan Graham



JORDAN GRAHM
200 lbs LOST

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

Ce mois-ci c'est un grand coup de coeur que j'aimerais partager avec tous les lecteurs de bodybuilding Rules. Cette histoire m'as très ému, et après avoir lu cette interview je pense que vous le serez également. Jordan Graham est un coach sportif de Los Angeles Californie qui à l'âge de 13 ans pesait 150 kilos! Dans cette interview, vous découvrirez comment un gamin obèse de 13 ans a perdu plus de 100 kilos! Une transformation incroyable mais vraie!

I would like to share someone that I met recently that gave me goosebumps . That's right, this story is touchable, and after you read this full interview, I am sure you will feel the same way. Once upon a time in Los Angeles , California resided this thirteen years old fat kid who weight 300 lbs. In this interview you're going to discover how Jordan Graham went from being obese kid to this successful life coach, certified personal trainer today. How did he loose 200lbs! this is an incredible transformation but it is TRUE!

Sebastien Large : Hi Jordan, how're you ? First of all , thank you for your time and second of all , well, Since the fans of the Bodybuilding Rules Magazine doesn't know who you are , can you tell us a little bit about yourself ? where are you from ?
Salut Jordan, comment vas-tu? Première chose, merci pour ton le temps que tu m'accordes et deuxièmement, pourrais-tu nous parler un peu de toi, d'où tu viens? Car les lecteurs du magazine Bodybuilding Rules ne te connaissent pas, merci.

Jordan Graham : Hi Sebastien! I'm doing great thanks! My name is Jordan Graham and I am an L.A. Native born and raised in this wonderful city. I now train at Gold's Gym in Venice as well as private clients homes and also work as a trainer at an awesome weight loss and fitness resort in beautiful Malibu, California.

Salut Sébastien! Je vais bien, merci ! Pour ceux qui ne savent pas qui je suis, Je me présente, je m'appelle Jordan Graham, je suis né à Los Angeles en Californie. Je m'entraîne au Gold's gym de Venice. Je suis un entraîneur avec certification nationale. J'ai des clients que j'entraîne chez eux mais j'entraîne aussi dans un merveilleux Resort qui est situé à Malibu où les gens viennent pour perdre du poids et se familiariser avec le fitness.





Sebastien Large : Your weight loss story is quite inspiring .How long did it take you to loose 200 lbs and go from 46% of Body Fat to a 16% of Body Fat ?

Ton histoire m'as beaucoup touché. J'aimerais savoir combien de temps cela t'a pris pour perdre environ 100 kilos et passer d'un taux de graisse très dangereux de 46% a 16% , c'est incroyable ! Racontes nous ton parcours.

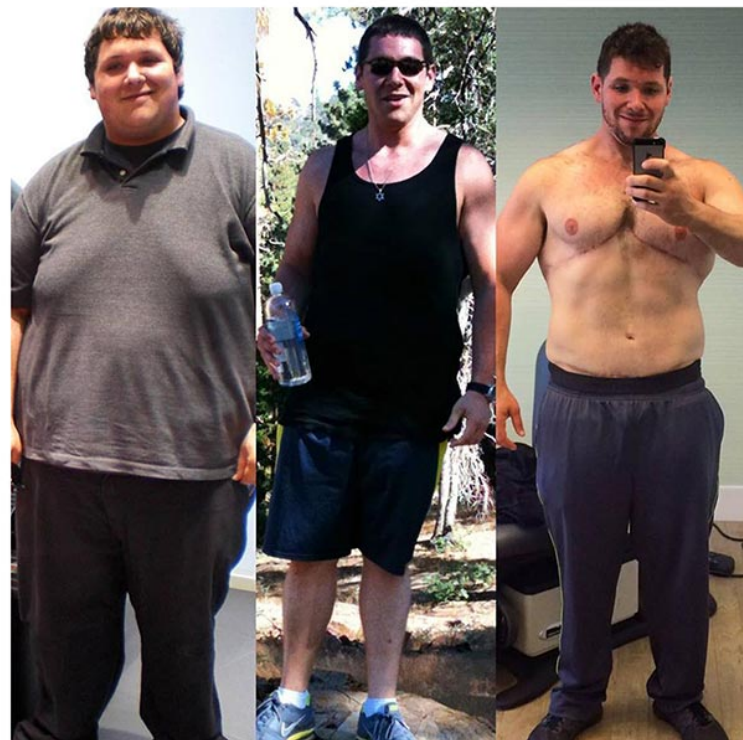


Jordan Grahm : It took me about 2 years to lose the weight and then another 2 years or so to get my body composition that I was comfortable with. I was probably a bit under the 16% when I went in for my excess skin removal surgery.

Cela m'a pris presque 2 ans pour perdre tous ce poids mais aussi 2 ans de plus pour atteindre les résultats que je voulais. Mon taux de graisse était en dessous de 16% quand je suis aller me faire opérer pour mon relâchement de peau.

JORDAN GRAHM

L'INCROYABLE TRANSFORMATION !



Sebastien Large : I had the opportunity to watched your " 200 lbs transformation " s video " and from what I saw I could tell it wasn't always an enjoyable journey to get where you are today . How is that possible to weight almost 300lbs at the age of thirteen ?

J'ai eu la chance de regarder ta vidéo de transformation qui est d'ailleurs diffusée sur ton site officiel. Je peux dire que ca n'as pas été tous les jours facile. La question que tout le monde se pose, comment un jeune adolescent de 13 ans peut peser 150 kilos!



Jordan Graham : It was definitely a tough, tough road to get to where I am today. When I was younger I was always a bigger kid, taller as well as heavier. I had a problem with food pretty much as far back as I remember. When I wanted to feel good, food was there for me to temporarily give me that pleasure. By the time I was thirteen I was over-eating regularly and when I joined the football team the coaches just wanted me to get bigger, stronger, and faster. I was actually training hard for football and loved it however I kept eating lots of junk food at that time. When my mother suddenly passed away when I was fourteen years old I became very depressed and basically gave up on my life and my future. Things spiraled downwards and I used food and "being the big guy" as my escape from my emotions and reality.

C'était définitivement très difficile pour achever mon but. Quand j'étais plus jeune, j'étais toujours plus gros, plus grand que les autres enfants. J'avais un problème d'alimentation, je mangeais très mal, sucreries sur sucreries. Quand je voulais me sentir bien, la nourriture était mon seul recours. A l'âge de 13 ans je mangeais 10 fois plus qu'un enfant normal de 13 ans .Et quand j'ai rejoint l'équipe de football américain, mes entraîneurs voulait que je sois plus énorme, plus fort, et plus rapide. Je m'entraînais très dur, mais malheureusement je mangeais que des mauvais choses, fast food sur fast food. Ma mère est décédée quand j'avais 14 ans ce qui m'a plongé dans la déprime et m'a complètement donné aucun espoir pour ma vie, mon future ...



JORDAN GRAHM

L'INCROYABLE TRANSFORMATION !



Sebastien Large : You were featured on Bodybuilding.com as the Transformation of the week? How did it feel like to be chosen among thousands of peoples ?

Le site bodybuilding.com t'as choisi come la meilleure transformation de la semaine. Quelle a été ta réaction d'être choisi parmi des milliers de personnes?

JORDAN GRAHM TRANSFORMATION

LOSING THE BIG WIN

BEFORE	AFTER
BODY FAT: 40%	BODY FAT: 16%
WEIGHT: 380 LBS	WEIGHT: 220 LBS

GET HIS [FULL PROGRAM](#) HERE!

Jordan Graham : I was so honored to be featured by bodybuilding.com for the transformation of the week as well as one of the top 10 transformations of the year. There is so much incredible information out there online and amazing communities when it comes to health and fitness. I am so lucky that I connected with bodybuilding.com and in 2013 before my excess skin removal surgery I was flown out to their headquarters in Boise, Idaho to talk to their team about how their website played a role in my transformation. When I was finished talking and after my 200lb transformation video was show, the CEO of bodybuilding.com came on stage and presented me with a check to cover the funds I hadn't raised for my surgery. That moment is one I will absolutely never forget and I feel so blessed to be shown such generosity.

J'étais très content et un honneur d'être choisi parmi des milliers non seulement pour la transformation de la semaine mais j'ai été aussi choisi pour être l'un des meilleurs top 10 transformations de l'année. J'ai eu de la chance d'être choisi par un site qui est très respectueux dans le monde de sante et fitness. En 2013, le bureau de bodybuilding.com qui est localisé dans la ville de Boise, dans l'état de l' Idaho m'a invité à venir pour parler et témoigner ce que leur site m'a beaucoup aidé pour ma transformation. Apres avoir montré ma vidéo de transformation, le président de la compagnie m'a fait monté sur l'estrade pour me remettre un cheque pour payer les frais de mon opération que je n'avais pas. Ce jour là, est un jour qui restera gravé à vie à jamais.



Sebastien Large : Weighting more than 400lbs , did you have to get your clothes custom made or were you able to fit in whatever the largest size in department stores are ?
Pesant plus de 200 kilos, as-tu eu du mal à trouver des vêtements à ta taille ? les faisais-tu sur mesure?

Jordan Grahm : I usually had to wear very, very large clothes that were from specialty "Big & Tall" stores or literally the largest size that some manufacturers made. There were also a lot of clothes that I just couldn't wear because they didn't have my size.

J'ai du porté du XXX Large que je trouvais dans des magasins spéciaux conçus pour les grands et gros. Malheureusement il y avait plein de vêtements que je ne pouvais pas porter car les magasins n'avaient pas ma taille.



il est facile de s'habiller aujourd'hui !

Sebastien Large : You also the author of a book called " 3 crazy tips that helped me loose over 150lbs ". Can you tell us a little bit about it?

Tu es aussi un écrivain, d'ailleurs tu as écrit un livre qui s'appelle : 3 conseils de malade qui m'ont aidé à perdre plus de 60 kilos. Peux-tu nous en dire un peu plus sur ce livre.

Jordan Grahm : I wanted to share some of the tips that helped me so much losing the weight and thought that they were pretty easy for other people to do. Once I figured out how to make a free e-book I wrote out the tips and explained how to make them work for weight loss so I could share them with the world. It is pretty awesome to have people from all around the world download the e-book and have tips that will help them with their own journeys.

Je voulais donner les conseils qui m'ont aidé à perdre beaucoup de poids et que c'est possible et facile pour tout le monde. Des que j'ai appris comment écrire et publier un e-book, j'ai commencer à écrire des conseils et expliquer comment les incorporer dans la perte de poids. C'est génial d'avoir beaucoup de gens qui télécharge le livre dans le monde entier et de pouvoir les aider.



Sebastien Large : Jordan, I am sure you probably get asked that question a lot but, why didn't you try to get on the Biggest Loser tv show ? Wasn't it an opportunity to have your life transform and follow by millions of peoples?

Jordan, je suis sur que beaucoup de personnes t'ont posé cette question. Pourquoi n'as tu pas essayer de participer a l'émission « Biggest Loser » ? Ne penses tu pas que cela aurait été une opportunité pour toi d'être suivi par des millions de téléspectateurs ?

Jordon Graham : When I finally decided that I needed to lose weight and get my life in order I really had no idea how much I would lose and where I would go with it. Also I wanted to do it on my own and had never really watched shows like The Biggest Loser since at that time I would just feel worse about myself from watching people who were obese like myself but were actually working at losing the weight and improving their health. Once I got in to the health and fitness world after losing the weight I started watching The Biggest Loser and shows like it and now have a whole new appreciation for what they are doing. On my birthday this year (January 29th 2015) I had the opportunity of being featured on The Biggest Loser as an at-home success story and got to share a bit about my journey with millions of viewers. That was pretty much the coolest birthday present ever!

Quand j'ai finalement décidé de perdre du poids et de vivre une vie meilleure, je n'avais aucune idée combien de kilos je voulais perdre. La 2e raison, c'est que je voulais le faire seul, sans l'aide de personne. Je n'ai jamais regardé les émissions que cela me déprimait de voir les gens obèse comme moi et qui essayaient d'améliorer leur santé. Après que j'ai perdu beaucoup de poids et que mon train de vie s'est focaliser sur le fitness et la santé, j'ai commencer à regarder cette émission .C'est pourquoi aujourd'hui ma perspective a changé. Le jour de mon anniversaire le 29 janvier 2015 j'ai eu l'opportunité d'être invité sur le plateau de l'émission pour partager mon expérience avec des millions de téléspectateurs .C'était le plus beau cadeau d'anniversaire que j'ai jamais eu.



Sebastien Large : You went from being a top seller real estate to a weight loss and fitness specialist wich is totally different field .Do you feel is transforming lives to others is your destiny ? Tu es passé d'agent immobilier à coach sportif. Penses-tu que transformer les vies c'est devenu ta destinée?

Jordon Graham : I am SO glad that I decided to change careers and help transform other people's lives! This is definitely my destiny and I feel that it would be selfish and unfair of me to have gone through this transformation and not share what I have learned with others and guide them in their own transformations also. I feel that my mother would be proud of me today.

Je suis très heureux d'avoir changé de carrière et d'aider à changer les vies. C'est absolument ma destinée, et je pense que si je ne l'aurais pas fait, cela aurait été égoïste de ma part. Aujourd'hui, j'ai le sentiment que ma mère serait très fière de moi.



JORDAN GRAHM

L'INCROYABLE TRANSFORMATION !



Sebastien Large : When you look back at your beginning of your journey , did you ever think giving up at hard times ? flashback , as-tu jamais pensé d'abandonner ?

Jordan Graham : There were many difficult times when I thought about giving up, I just knew that I had to keep persisting and pushing forward. There was so much challenge, pain, disappointment, and self-doubt; I knew that the reward of a whole new healthy life was worth all of it.

C'est vrai, il y eu plusieurs périodes difficiles ou j'ai pensé à abandonner. Je savais qu'il fallait que je persiste et que je pousse pour aller de l'avant. Il y avait tellement de challenge, beaucoup de douleurs, de faiblesse, de désespoir, mais je savais qu'avoir une meilleure vie serait ma récompense.

Sebastien Large : Before we let you go , I wanted to thank you for your time. Thank you Jordan for inspiring others because a story like this one , we don't hear it everyday. One more question to end this interview . If you could say something to someone , what would you say and who would it be ?

Avant de terminer, je tenais a te remercier pour ton temps. Merci Jordan pour ton histoire émouvante, car une histoire comme celle ci, ce n'est pas tous les jours que j'en entends. Dernière question pour finir, si tu pouvais dire quelque chose a quelqu'un, que dirais-tu and qui choisirais-tu?

Jordan Graham : I am so honored to be able to share my story with you and your readers! If I could say something to someone I would tell my mom that I love her and thank her for making me the man I am today.

C'est un honneur de pouvoir partager mon histoire avec toi et tous les lecteurs du magazine! Si je pouvais dire quelque chose a quelqu'un ce serait ma mère.

Je lui dirais " maman je t'aime et merci d'avoir créé la personne que je suis aujourd'hui".



LE MOIS PROCHAIN

DÉCEMBRE 2015



REPORTAGES

L'EXERCICE ET LES INTERVENTIONS HORMONALES
LA VOIE DE FRANCIS BENFATTO : «L'ESTHÉTISME»
PRISE DE MASSE !

INTERVIEWS



● **FABRICE FERAH**



● **CORINNE BERTHOUD**



SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

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 toutes 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**