

BODYBUILDING

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

RULES

ONLINE EDITION 12-2015 - N°31

PRISE DE MASSE

par DAVID COSTA

LE GRAND DENTELÉ

2ème partie / par PAUL JAMES

RENFORCEMENT ET ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

2ème partie / par Marc Vouillot

EXCLUSIF

JUSUP WILKOSZ

Interview Christophe Corion

INTERVIEWS & REPORTAGES

Jusup Wilkosz

Fabrice Ferah

Nathalie Serret

Paul Mentzer

Muscle Mania 2015

LA VRAIE NATURE DU VIVANT

par Thierry Casasnovas

PODCAST : LA LÉGENDE FRANCIS BENFATTO

CONSEILS DE PRO L'ESTHÉTISME

par Emmanuel Weill



BOUTIQUE BBR

HOMMES / FEMMES

COMMANDEZ

CASQUETTE



DÉBARDEUR



T-SHIRT



SWEAT SHIRT



SHORT



VESTE TRAINING



DÉBARDEURS FEMME



SAC DE SPORT

PHOTOS NON CONTRACTUELLES, LES COULEURS PEUVENT VARIER LORS DE L'IMPRESSION

LA "DREAM TEAM"

+ DE 1000 ANS D'EXPÉRIENCE !

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



ERIC RALLO - GIUDICELLI

Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef
Graphiste - Reporter - Photographe



FRANCIS BENFATTO
IFBB Pro
Coach



PATRICK TUOR
IFBB Pro
Coach



THIERRY AUSSENAC
Juge international
Coach



VÉRONIQUE DUCOS
Championne d'Europe
Juge international
Coach



MARC VOUILLOT
Force athletique
Formateur
Preparateur physique



EMMANUEL WEILL
IFBB Pro
Coach



MY COUSTELS
IFBB Pro
Coach



PIERRE MAZEREAU
Professeur D.E
Reporter
Photographe



CROM'S BUTCHER
Reporter BBR



BERNARD DATO
Bodybuilder
Chairman
Ecrivain



VINCENT ISSARTEL
Personal trainer
strength Coach



DAVID COSTA
Coach sportif



TONY «AIKI»
Createur
sharefitness.fr



THÉO «FITNESSMITH»
Blogger
Coach sportif



CÉCILIA MARCONATO
Reporter BBR



MICHEL AGUILERA
Archiviste
competeur
force athletique



KAREN FELIX
Miss Monde
Miss Univers
Coaching scenique



PAUL MATTHIEU CHIARONI
Interne
en Medecine



SEBASTIEN LARGE
Men's Physique
Top modele
Acteur



LAURENT BERNARDINI
Arnold Classic
Master amateur
Champion



SERGE MATRONE
Journaliste
Videaste



OLIVIER RIPERT
Bodybuilding
champion
President NABBA fr



DENIS ADASS
IFBB PRO
Reporter BBR



LUCA ALFIERI
Photographe



DAVID PAREL
Photographe



SABINE ACQUATELLA
Reporter



THIERRY CASASNOVAS
Nutrition
et Physiologie



CHRISTOPHE CORION
Journaliste



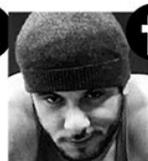
MARCOS DRAKE
Reporter-cineaste
instructeur Art martiaux
Osteopathe - Naturopathe



PAUL JAMES
Reporter



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



LORENZO BECKER
Bodybuilder IFBB
BERZECKER



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



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

BODYBUILDING RULES MAGAZINE
LE STAFF
 LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS
 BÉNÉVOLES



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

EDITEUR NUMÉRIQUE
 NOVACOMS / LNG INFORMATIQUE

CRÉATION GRAPHIQUE
 ERIC RALLO- GIUDICELLI

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

PUBLICITÉ
 CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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

DÉPOT INPI
 NUMÉRO : 3923218

INFORMATION IMPORTANTE
 TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE
 SOIT, Y COMPRIS PHOTOCOPIE EST STRICTEMENT INTERDITE.
 LE CONTENU APPARTIENT À NOVACOMS ET AÏ 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 TOUS DROITS. LES
 DOCUMENTS REÇUS NE POURRONT ÊTRE RENDUS MÊME S'ILS NE SONT PAS
 PUBLIÉS.
 BODYBUILDING RULES SE RÉSERVE LE DROIT DE REFUSER LES ANNONCES
 PUBLICITAIRES QUI POURRAIENT, ÊTRE CONFONDUES AVEC LES ARTICLES DE
 LA REDACTION, OU CELLES DONT LA QUALITÉ NUMÉRIQUE EST INSUFFISANTE.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



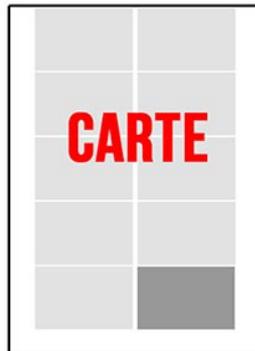
PARTENAIRES :



**PROFESSIONNELS
 CONTACTEZ NOUS**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM

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



***ENGAGEMENT ANNUEL
 TARIF PROMOTIONNEL**

PRÉFACE

Eric Rallo - Giudicelli

Créateur et Rédacteur en Chef Bodybuilding Rules Magazine



N°31

PRISE DE CONSCIENCE & EDUCATION

MALGRÉ LES ÉVÈNEMENTS TRAGIQUES DU MOIS DE NOVEMBRE DERNIER, RIEN NE DOIT NOUS EMPÊCHER DE VIVRE PLEINEMENT. LES LOISIRS, LES FÊTES, LES REPAS DE FAMILLE SONT DES MOMENTS QUI NOUS SONT CHERS ET POUR LESQUELS NOUS DEVONS PLUS QUE JAMAIS METTRE EN PRATIQUE LA CÉLÈBRE EXPRESSION « CARPE DIEM » (PROFITES DE L'INSTANT PRÉSENT (EXACTEMENT : « CUEILLE LE JOUR PRÉSENT, ET NE CROIS PAS AU LENDEMAIN »)).

...

Parmi les loisirs, le sport à toujours été pour moi, bien plus qu'une simple pratique sportive, mais plutôt un réel mode de vie.

« Un mode de vie », voilà une autre expression qui a perdu tout son sens, toute sa valeur intrinsèque au 21^e siècle !

Sédentarité, stress omniprésent, alimentation délétère (Transformée, trop sucrée, trop salée, trop grasse !) pollution électromagnétique, dégradation de l'air que l'on respire, impureté de notre eau... et j'en passe.

Avec le soit disant « progrès », nous avons perdu l'essentiel, notre propre capacité d'agir en parfaite autonomie et en connaissance de cause !

Après « aux armes citoyens », j'aimerais scander « aux livres citoyens » !

« à la culture... de l'esprit et des méninges ».

Prendre soin de son corps et de sa santé, cela passe invariablement par le fait d'acquérir un minimum de connaissances en physiologie, biomécanique et diététique.

Rien d'insurmontable, je vous rassure, rien de rébarbatif, juste l'essentiel pour se réapproprier un savoir accessible, une connaissance ancestrale perdue à grand renfort de publicité et messages mensongers des médias mainstream.

Un savoir que nous continuerons de vous partager dès le mois de Janvier avec l'ensemble de la rédaction, dans un magazine encore plus accès santé et longévité.

Bonne feste ! Bon natale ! Pace e salute !
Bonnes fêtes, joyeux Noël, paix et santé !

Eric RALLO - GIUDICELLI

Fondateur et Rédacteur en chef
BODYBUILDING RULES MAGAZINE



En couverture **JUSUP WILKOSZ**
MERCI AUX CHRONIQUEURS ET INTERVENANTS
qui ont collaborés à cette 31^{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 12-2015 - N°31

100 % INTERVIEWS

JUSUP WILKOSZ

photothèque Jusup Wilkosz

1 couverture mag bbr n°31

2 idées cadeaux !

5 preface

6 sommaire

7 actualité

10 jusup wilkosz

14 le grand dentelé

18 nathalie serret

24 santé publique

30 force athlétique

35 podcast francis benfatto

36 conseils de pros

39 exercice du mois

40 corinne berthoud

44 mouss el bakkouchi

45 coaching scenique

48 zoom sur fabrice terah

51 musclemania 2015

57 idées cadeaux !

58 musculation et fitness

60 devenez fan

61 coaching sportif

64 athlète du mois

65 annonceurs affichez-vous !

66 california news

68 magazines bbr

70 old school physiques

74 bodybuilding rules

75 le mois prochain

#BBRnews
DEUIL

R.I.P

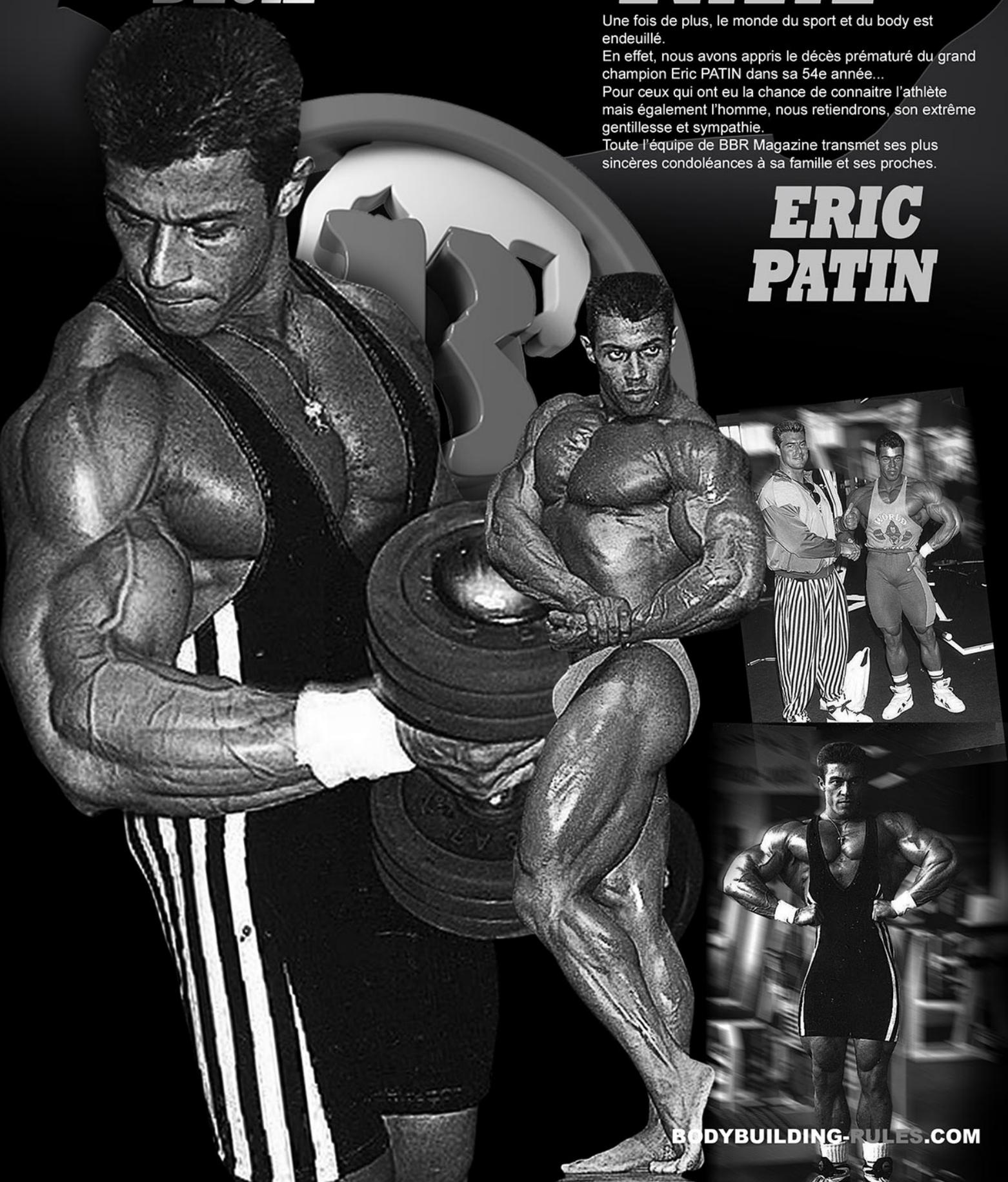
Une fois de plus, le monde du sport et du body est endeuillé.

En effet, nous avons appris le décès prématuré du grand champion Eric PATIN dans sa 54e année...

Pour ceux qui ont eu la chance de connaître l'athlète mais également l'homme, nous retiendrons, son extrême gentillesse et sympathie.

Toute l'équipe de BBR Magazine transmet ses plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.

**ERIC
PATIN**





#BBRnews

MAXIME PARISI Vice champion DU MONDE !

Maxime Parisi à encore fait parlé de lui et du team France au récent championnat du Monde IFBB Men's Physique qui s'est tenu à Budapest ! il y décroche une superbe médaille d'argent à 1 point du vainqueur face à 41 athlètes venus du monde entier !

Un titre de plus à un palmarès déjà conséquent en 1 seule année... et ce n'est pas prêt de s'arrêter !
Encore bravo Maxime !

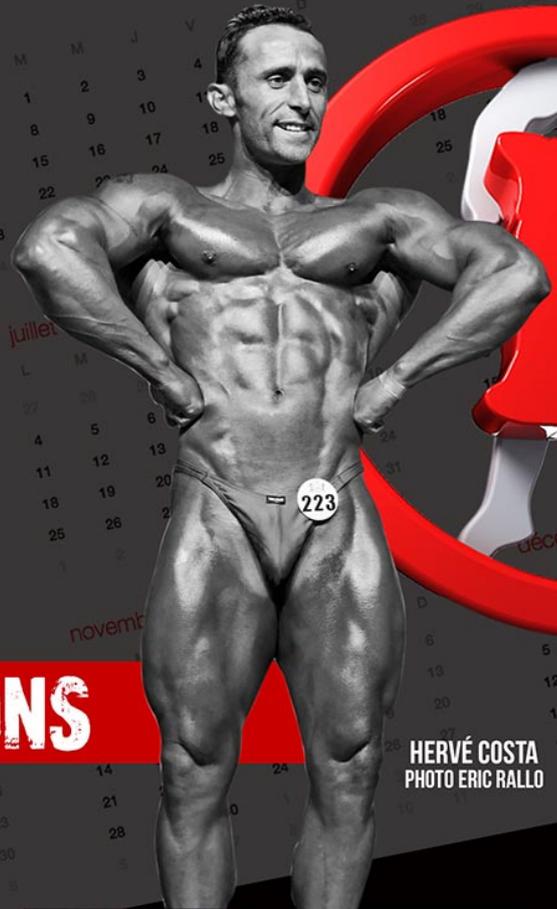
photo Maxime Parisi



EVENEMENT

2016

29^e Salon Mondial
Body Fitness
 18.19.20 mars 2016
 Paris Expo - Porte de Versailles



HERVÉ COSTA
 PHOTO ERIC RALLO

CALENDRIER – COMPETITIONS

TOP DE COLMAR
 02 AVRIL

DEMI-FINALE
 SUD IFBB
 À ELNE

1/2 SUD
 16 AVRIL

FINALE
 FRANCE
 IFBB

NON COMMUNIQUÉ

GP DES PYRÉNÉES
 30 AVRIL

RIPERT
 BODY SHOW

NON COMMUNIQUÉ

**ANNONCER VOTRE
 ÉVÈNEMENT ?**

CONTACT@BODYBUILDING-RULES.COM



JUSUP WILKOSZ

BODYBUILDING HALL OF FAME

Photothèque Jusup Wilkosz et google Images



CHRISTOPHE
CORION
Journaliste



Pour certains lecteurs de Bodybuilding Rules le nom de **JUSUP WILKOSZ** est synonyme de légendes des années 80.

Malheureusement il n'a jamais été couronné du titre suprême car son seul défaut est d'avoir participé à Monsieur Olympia lors du règne d'Arnold et de Lee Haney.

Hommage à ce superbe compétiteur

Christophe Corion : Merci d'avoir accepté notre interview, c'est un véritable plaisir et honneur , tout d'abord comment vas tu ?

Jusup Wilkosz : Bonjour à tous les lecteurs de Bodybuilding Rules merci au magazine de m'avoir contacter pour réaliser une interview

Pour répondre à ta question je vais très bien merci !

CC : Est-ce que tu t'entraînes toujours ?

JW : Oui bien-sûr je m'entraîne deux à trois fois par semaine.

**JUSUP
WILKOSZ**



CC : Tu as eu comme partenaire Arnold, peux tu nous parler de vos entraînements ?

JW : Les entraînements avec Arnold étaient très intensif et explosif. Nous étions très concentrés c'était vraiment incroyable j'ai vraiment adoré. Nous avions comme partenaire Franco qui était extrêmement fort c'était vraiment génial. Nous nous entraînions avec des repos très courts entre les séries.

Le Stern magazine prit beaucoup de photos de nos entraînements pendant cette période .

Arnold était comme une locomotive pour nous sa motivation et son envie de réussir était telle que lorsque tu t'entraînes avec lui tu n'as qu'une envie c'est de te dépasser pour devenir le meilleur.



JUSUP WILKOSZ

**JUSUP
WILKOSZ**



CC : Quelle était l'ambiance en salle et en compétition à cette époque ?

JW : C'était fantastique. Il y régnait un parfum de motivation et d'excitation mais je dirais qu'en compétition il y a toujours eu du respect et de l'amitié entre les compétiteurs.

CC : Es tu d'accord lorsque je dis que le seul problème pour toi est d'être compétiteur contre Arnold et Lee ?

JW : Ce n'était pas un problème pour moi. Je ne me suis jamais mesuré à Arnold en compétition mes principaux adversaires avaient pour nom Lee Haney et Mohamed Makkawy .

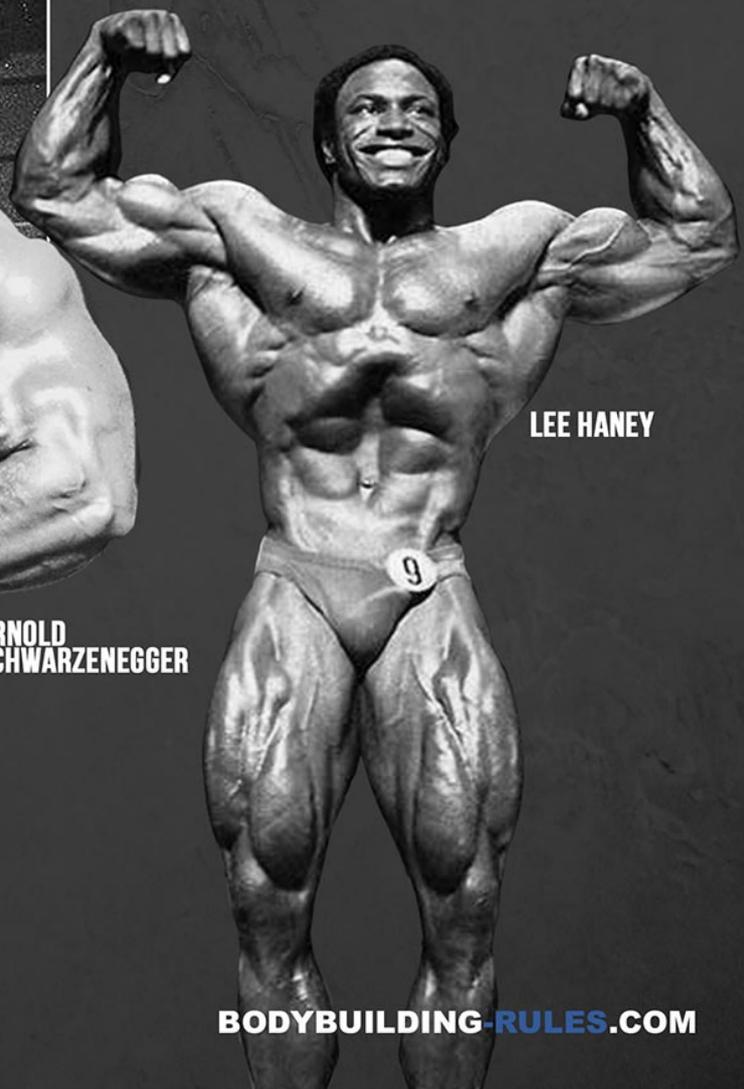
En 1985 j'étais le favori pour la victoire finale à Monsieur Olympia et j'étais très confiant pour remporter le titre. Malheureusement je n'ai pas pu participer à la compétition car je venais d'ouvrir mon gymnase en compagnie de Peter Gottlob.



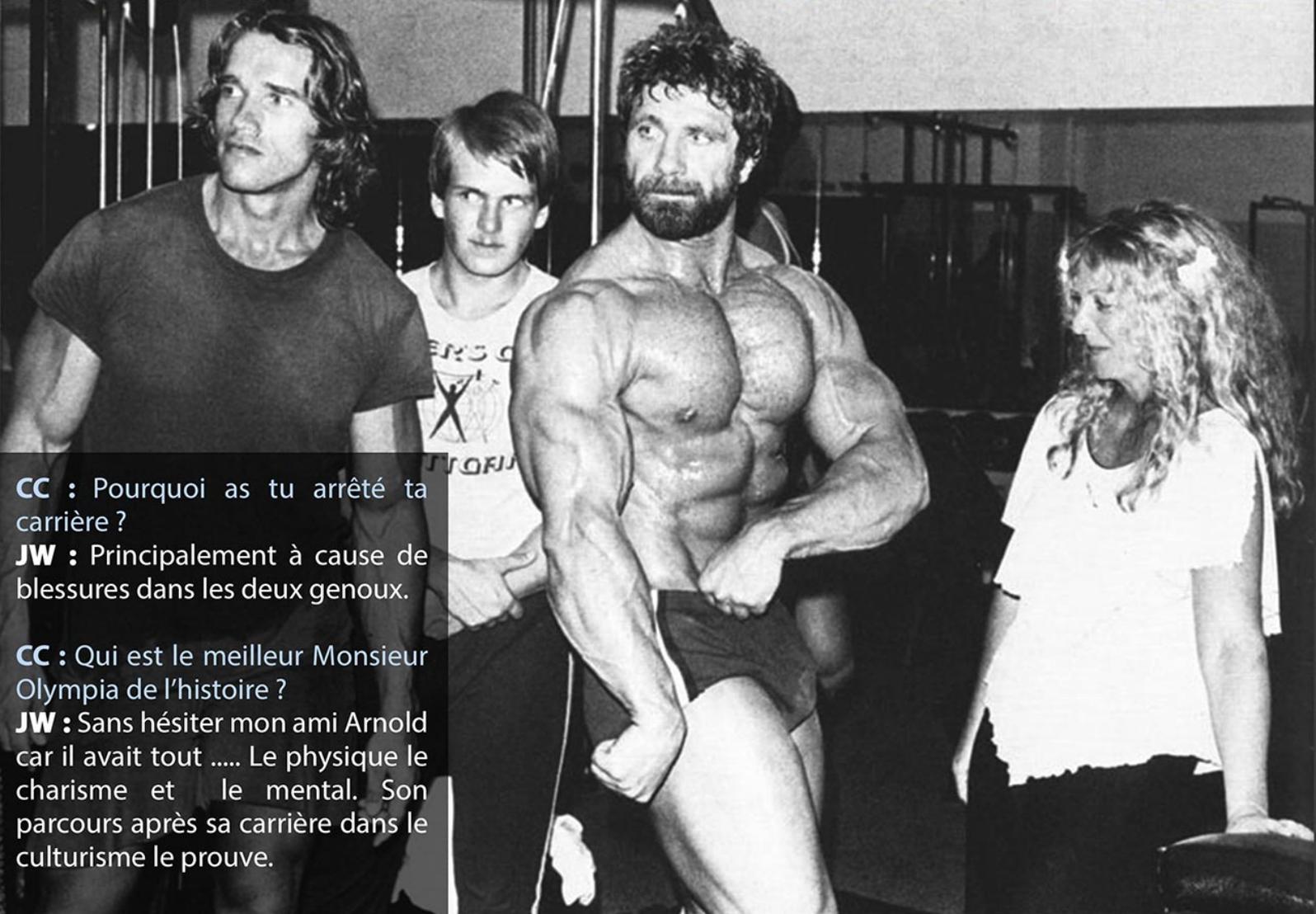
MOHAMED MAKKAWI



**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**



LEE HANEY



CC : Pourquoi as tu arrêté ta carrière ?

JW : Principalement à cause de blessures dans les deux genoux.

CC : Qui est le meilleur Monsieur Olympia de l'histoire ?

JW : Sans hésiter mon ami Arnold car il avait tout Le physique le charisme et le mental. Son parcours après sa carrière dans le culturisme le prouve.

CC : Que penses tu de notre sport en 2016 ?

JW : A mon époque les bodybuilders étaient massifs mais esthétiques. Les posing étaient beaux et classiques mais depuis les années 90 ils ressemblent à des monstres. Quelle pitié de voir les posing aujourd'hui il n'y a aucune recherche. Je n'aurai jamais pu me présenter en compétition avec un ventre énorme comme c'est malheureusement le cas aujourd'hui.

CC : -As tu des regrets ?

JW : Oui ma carrière aurait pu être encore meilleure sans ses maudites blessures.

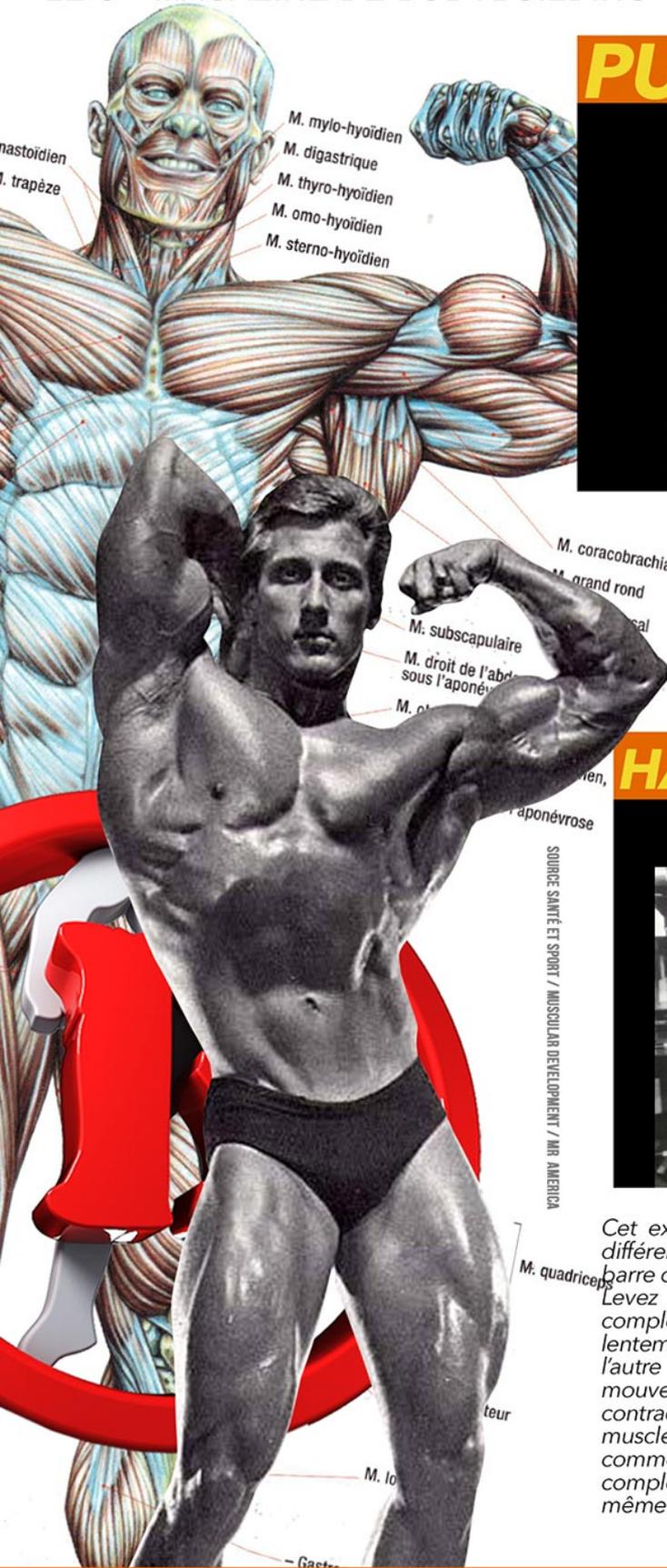
CC : Peux tu nous parler de tes futurs projets un comeback par exemple ?

JW : Non un comeback est impossible à cause de mes différentes blessures. Je me concentre sur des amis que je dois préparer pour des compétitions.

CC : Le mot de la fin pour nos lecteurs et les athlètes français ?

JW : J'aimerais souhaiter bonne chance à l'ensemble des compétiteurs et leur adresser mes salutations sportives. KEEP PUMPING !!!!!!!





PULLOVER

Frank ZANE

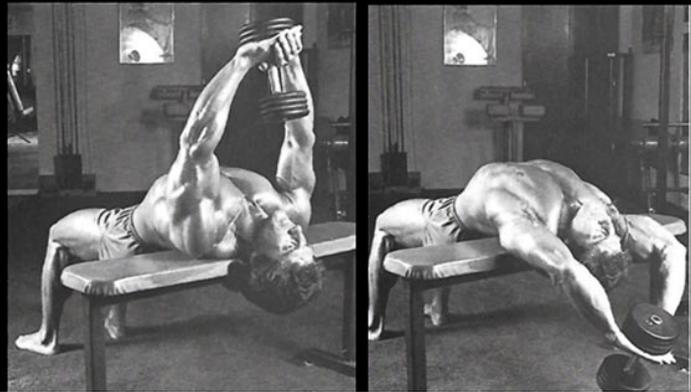


Photo Google images / Auteur non identifié

Il y a, dans le magazine du mois de Septembre, un article entièrement dédié à l'exercice du Pullover. On ne reviendra donc pas sur la technique de ce dernier. Afin d'utiliser le pullover pour travailler son grand dentelé, assurez-vous que c'est bien lui qui effectue principalement l'effort de traction et non les dorsaux ou les pectoraux. L'intérêt de cet exercice réside dans l'excellent étirement qu'il procure. L'haltère se rapprochant du dessus de votre visage, sortez les épaules vers le plafond pour maintenir et accentuer la contraction du grand dentelé.

HANGING SERRATUS CRUNCH

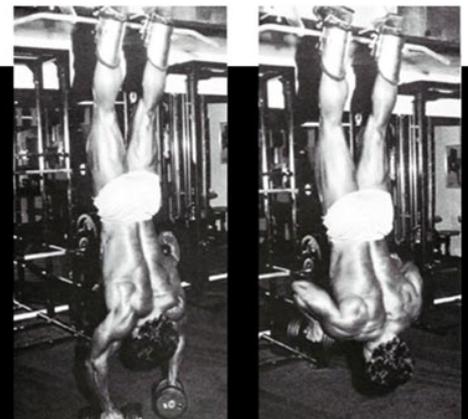
Arnold Schwarzenegger



Cet exercice permet d'isoler le grand dentelé en le recrutant d'une manière différente des Rope Pull, Elbow Push-up, Ab Wheel etc. (1) Suspendez-vous à une barre de traction avec une prise pronation (paumes vers l'extérieur) assez large. (2) Levez lentement vos jambes sur un côté en sentant le Serratus s'étirer complètement d'un côté et se contracter fortement de l'autre. (3) Ramenez lentement vos jambes au centre. Vous pouvez alors remonter vos jambes soit de l'autre côté soit à nouveau du même côté. L'important ici est d'effectuer le mouvement lentement et en contrôle. Concentrez-vous sur l'étirement et la contraction du Grand Dentelé, en cherchant à bien effectuer le mouvement avec ce muscle plutôt qu'avec le grand dorsal. Évitez à tout prix de balancer vos jambes comme un pendule. Un bon moyen de lutter contre cela est de travailler complètement un côté avant de faire l'autre plutôt que d'alterner au sein d'une même série.

HANGING DUMBBELL ROWS

Pour cet exercice vous aurez besoin de gravity boots. (1) Suspendez-vous, la tête en bas, à une barre en prenant un haltère dans chaque main. Laissez-les pendre sous votre tête en ressentant un bon étirement dans le grand dentelé. (2) Ramenez vos coudes en prenant bien soin de les tirer devant vous et non pas sur les côtés. Cherchez à recruter seulement le serratus. Pour ce faire, dirigez le mouvement avec vos coudes et vos épaules et non avec vos mains et donc vos biceps. (3) Contractez intensément le grand dentelé, pausez et redescendez lentement les bras en vous concentrant à nouveau sur la sensation d'étirement.



4. COMMENT L'INTÉGRER DANS SON PROGRAMME ?

Nous venons de voir une série d'exercices permettant de cibler le grand dentelé. Voici quelques propositions pour orienter d'avantage votre programme d'entraînement vers le développement de ce muscle.

Une première proposition vers une prise de conscience accrue du serratus est d'intégrer certains des exercices ci-dessus lors de votre routine classique. Par exemple, choisissez les Close-Grip Chin-up dans votre séance Dorsaux plutôt qu'un autre type de tirage. Intégrez des Ab Wheel lors de votre travail des abdominaux et des Pullover dans votre séance Dorsaux ou Pectoraux. Cependant, sachez que, comme pour tout muscle que l'on cherche à développer, il est primordial de bien le ressentir neuro-musculairement pour être capable de le développer correctement. Ainsi vous pourriez faire des Ab Wheel sans jamais réussir à spécifiquement cibler votre Grand Dentelé. Votre geste naturel pourrait vous permettre de vous en sortir, mais peut-être pas... L'essence même du bodybuilding est à l'opposé de la simple pratique des exercices classiques dans l'espoir d'obtenir un physique harmonieux. Il faut régulièrement vérifier l'évolution de son physique, prendre conscience de ses points forts ainsi que de ses points faibles naturels et d'ajuster en conséquence. Pour comprendre ce que j'entends par conscience neuro-musculaire, prenons un exemple simple avec les Close-Grip Chin-up. Êtes-vous capable de cibler plus particulièrement vos grands dorsaux ou vos biceps lors de son exécution ? Car c'est de ce niveau de conscience que nous parlons ici. C'est une combinaison de la pensée, de la forme d'exécution et de l'endroit où nous plaçons l'intensité de la contraction après un bon étirement du muscle. Au premier regard, nous pourrions avoir l'impression que le mouvement est identique : le corps monte puis il descend. Mais ce n'est pas le cas : le corps peut être plus ou moins vertical, la cage thoracique plus ou moins sortie, les coudes peuvent terminer devant le corps ou légèrement derrière le dos. L'endroit du corps où est orientée votre conscience lors de l'exercice est aussi très différent. Pour développer réellement votre grand dentelé vous devez parvenir à ce niveau de conscience du muscle. Si vous avez du mal à cibler précisément votre grand dentelé, ne vous contentez pas d'intégrer certains des exercices ci-dessus, commencez par la seconde proposition décrite ci-dessous. Enfin, vous remarquerez à quel point le positionnement des épaules joue un rôle primordial dans la sollicitation de ce muscle.

Deuxième proposition: si vous suivez un programme de type split alors vous avez probablement dans votre cycle une séance Pectoraux/Abdominaux ou Pectoraux/Dorsaux. Je vous propose d'ajouter une Triset grand dentelé. Une Triset est simplement 3 exercices enchaînés à la manière d'un superser. On peut aussi le voir comme une petite Giant Set. Répétez cette Triset 3 fois avec 60 secondes de repos entre deux trisets consécutives :

ROPE PULL into AB WHEEL into ELBOW PUSH-UP

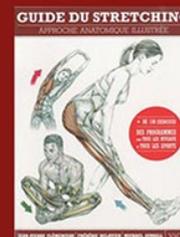
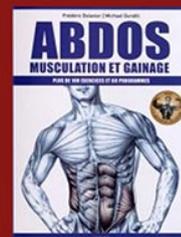
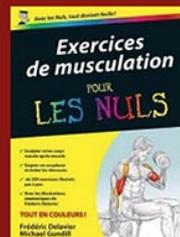
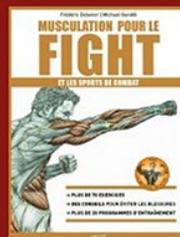
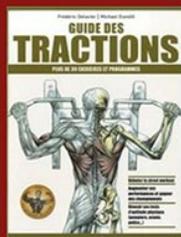
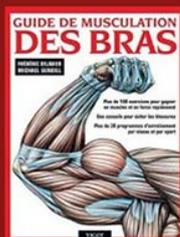
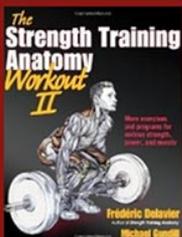
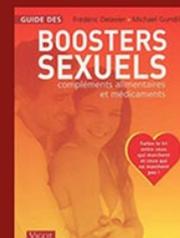
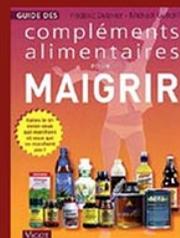
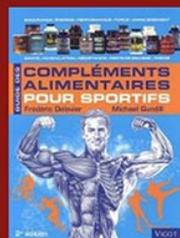
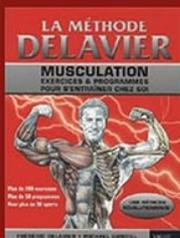
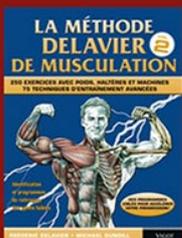
Si vous introduisez cet enchaînement lors de votre séance Pectoraux/Abdominaux, je vous recommande de le placer entre le travail de vos pectoraux et de vos abdominaux. Vos abdos seront sollicités durant les 3 exercices de la triset, l'objectif principal étant de se focaliser sur le travail du grand dentelé. Si un exercice est arrêté à cause d'abdominaux trop épuisés on perdra l'intérêt de l'enchaînement. Mieux vaut donc attaquer cette Triset avec des abdos frais. Si vous avez, en revanche, une séance Pectoraux/Dorsaux, alors vous pouvez faire la Triset en fin de séance. En début de séance, cela risquerait de diminuer vos performances.

Le Rope Pull vous permettra de bien recruter le grand dentelé sur toute son amplitude et d'obtenir en fin de mouvement une forte contraction. N'ayez pas peur de prendre un poids relativement lourd. Vous remarquerez qu'enchaîner directement sur des Ab wheel sera un vrai challenge et que vous vivrez cet exercice complètement différemment que lorsque vous aviez l'habitude de le pratiquer en étant frais. Enfin, vient le temps de terminer la Triset par les Elbow Push-ups ou pompes sur les coudes. Ce mouvement est excellent pour ressentir pleinement une forte contraction du grand dentelé. Concentrez-vous sur l'intensité de la contraction et sa durée.

Je recommande de travailler le Grand Dentelé en même temps que vos pectoraux pour deux raisons : le sang reste dans la même région de votre corps et le grand dentelé est d'ores et déjà bien recruté lors du travail au développé couché. On est ici dans la même logique de l'enchaînement Pectoraux/Triceps ou Dos/Biceps. Lors du travail des dorsaux, c'est plus dans sa phase d'étirement qu'il sera sollicité. Vous verrez que, au cours de cette Triset, vous ressentirez de mieux en mieux votre muscle grâce au principe de la pré-fatigue. Relisez la partie 3 de cet article pour bien voir comment ressentir le serratus lors de l'exécution de chacun des mouvements.

Une troisième proposition serait de dédier plus de temps qu'une simple conscience accrue ou une Triset pour le développement du serratus. Vous pouvez retenir quelques exercices parmi ceux évoqués précédemment (prenez ceux qui vous permettent de le ressentir au mieux et donc de le recruter au plus) et éloignez votre entraînement grand dentelé de vos séances Pectoraux de manière à le solliciter plus fréquemment durant votre routine.

#StayGolden



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

INTERVIEW ET PHOTOGRAPHIES :
DAVID ANDRIEU / MUSCLEANDCO.COM



**NATHALIE^f
SERRET**

LE BODY EN MODE PLAISIR, PASSION ET PARTAGE



Dynamique sur scène, avec un remarquable posing bikini, Nathalie Serret s'est classée 5ème à Europe IBFF 2014. Toujours le principe des 3P pour elle : plaisir, passion et partage.

Nathalie possède des qualités physiques exceptionnelles de souplesse et de puissance. Après ses 3P voici ses 3C : Chic, Choc et Charme !



Ex-nageuse de haut niveau, Nathalie Serret a débuté les compétitions, dans la catégorie bikini, en 2014. Inspirée par le modèle fitness US Jamie Eason, beaucoup de passionnés l'assimilent à son double, version made in France. Coach de profession et femme d'action, Nathalie a toujours besoin de challenges. Outre le plaisir qu'elle prend sur scène, sa joie de vivre et son large sourire sont communicatifs. Son objectif, voire son obsession, est de se forger un superbe physique et de partager sa passion avec ses clients. Plaisir, passion et partage, la règle des 3P qui résume parfaitement l'état d'esprit cette magnifique athlète.

NATHALIE SERRET

Age : 29 ans
Taille : 1m60
Poids : 55 à 61kg (hors compétitions) et 50kg (sur scène)
Profession : coach sportif / instructeur en natation/aquafitness
Lieu de résidence : Grasse (06)
Palmarès :
 2014
 - 3ème au Grand Prix de Nice
 - 5ème au Ripert's Body Show
 - 5ème à Europe IBFF 2015
 - 4ème au GP du Luxembourg
 - 14ème à Monde NAC
 Qualifiée pour Miss Unvers

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

Nathalie Serret : Etant coach sportif depuis 6 ans, j'ai toujours été passionnée par la musculation et le sport en compétition. J'ai été nageuse de haut niveau avant de passer mon diplôme de maître nageur (BEESAN). En plus de la natation, je faisais de la préparation physique qui se déroulait en salle de musculation. Au début, on utilisait des exercices avec le poids de corps, et avec le temps, on a mixé avec des machines.

En passant ma licence STAPS (bac+3), spécialisée dans la préparation physique, j'ai appris à travailler sur les machines et à connaître les différentes méthodes d'entraînement, les analyses biomécaniques des mouvements et l'anatomie relative aux gestes de la musculation. J'avais également abordé les principes fondamentaux de la nutrition sportive. Depuis mes premières séances de préparation physique, j'ai toujours aimé travailler sur des machines. La musculation est un moyen très efficace pour travailler son corps, pour être plus puissant, fort, et plus rapide en compétition, quelque soit le sport pratiqué.

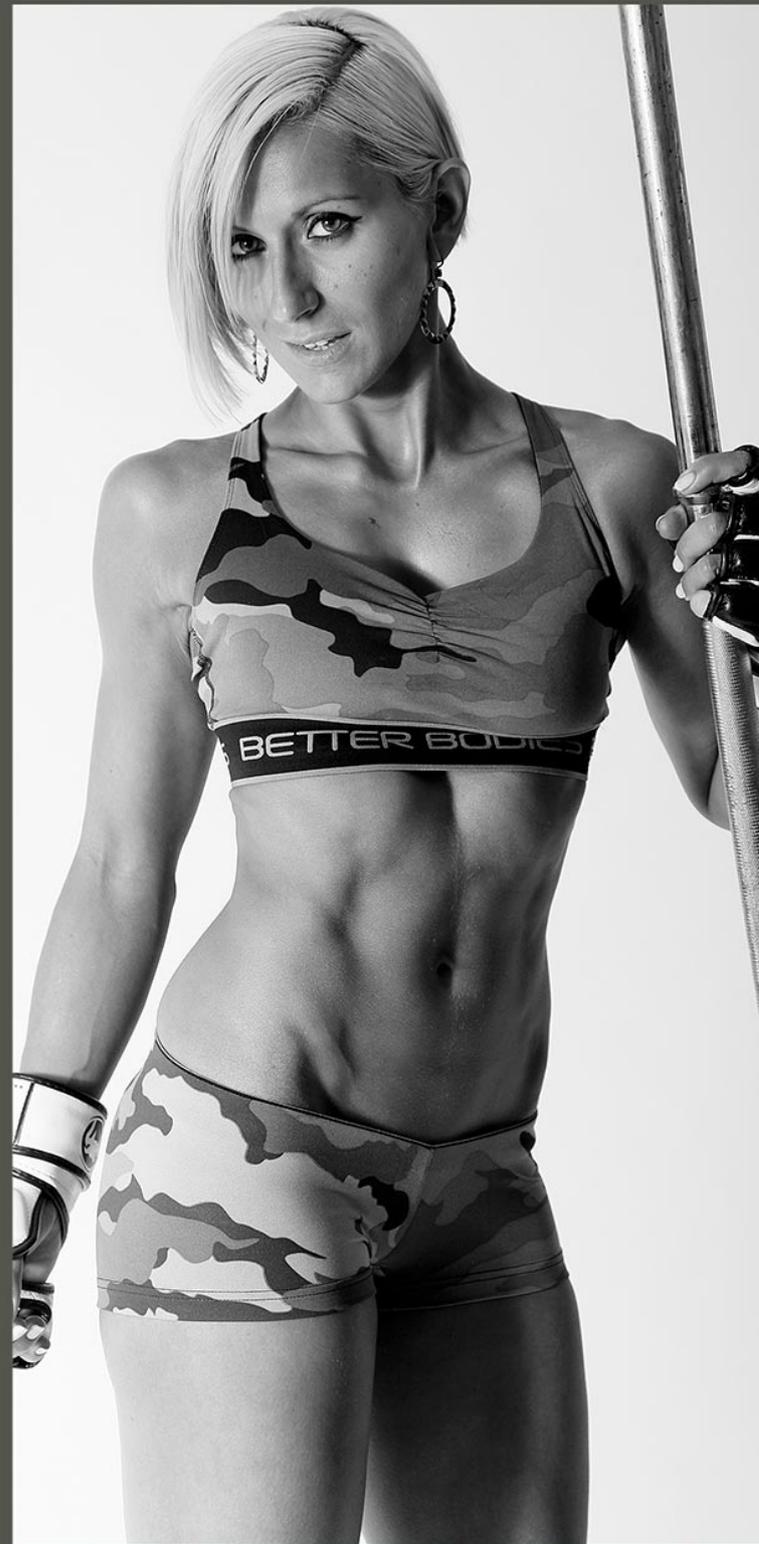
Avec le temps, cette passion pour la musculation n'a plus été liée aux autres sports. Elle ne servait plus de transfert mais de terrain de jeu me permettant de sculpter mon corps. Etant coach spécialisé dans la musculation, j'adore préparer mes entraînements personnels. J'aime tester de nouvelles méthodes et essayer de nouveaux exercices. Chaque entraînement est pour moi un challenge. J'ai souvent besoin de changer de méthode et de me « mettre des battons dans les roues ». C'est ce qui me stimule et qui me fait avancer !

D.A. : A propos d'entraînement, et pour rebondir sur tes propos, que penses-tu du débat "machines VS poids libres" ?

N.S. : C'est une excellente question ! Je suis une partisane de la diversité d'entraînement. Pour ma part, les machines et les poids libres se complètent. Je ne peux pas imaginer un training sans machines ou sans haltères. Evidemment, si je n'ai pas le choix, je vais m'entraîner facilement avec l'un ou l'autre. Mais la plupart du temps je m'entraîne en super-séries, ce qui signifie que je combine beaucoup machine et poids libres. Voici quelques exemples d'enchaînements que j'affectionne tout particulièrement :

- Jambes : presse oblique et fentes avec haltères
- Dos : tirage horizontal et rowing avec haltère
- Épaules : rowing menton poulie basse et oiseau avec haltères

Pour conclure, les machines et les poids libres sont complémentaires. Le mieux est de varier très souvent les ateliers pour que les muscles soient choqués en permanence. Pratiquer toujours la même machine est une erreur de débutant !





Du muscle, du charme et du plaisir sur scène ! Des atouts qui permettent à Nathalie Serret de décrocher d'excellentes places. Elle prend ici une belle 5^{ème} place au Ripert's Body Show 2014.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la catégorie bikini pour les compétitions ?

NS : Les compétitions ont toujours été présentes dans ma vie sportive, des compétitions de natation aux compétitions d'athlétisme. Et depuis deux années, ce sont les compétitions de bodybuilding qui rythment ma vie ! J'adore le fait de pouvoir se donner jusqu'au bout de l'effort et de pousser son corps plus loin à chaque fois. La notion de challenge est essentielle pour moi.

J'ai toujours été exigeante avec mon corps et il m'arrivait très souvent de regarder les photos des athlètes bikinis américaines en me disant qu'un jour je le ferais... Et quand je suis tombée sur les photos de Jamie Eason, je suis devenue fan ! Je me suis mis dans la tête que je ferais tout pour être comme elle. Cela a commencé par la coupe de cheveux (rires) ...

Puis, j'ai eu la chance de rencontrer Mickaël Louvel qui m'a proposé de me préparer pour des compétitions. Ma motivation est devenue inébranlable depuis ce jour-là. J'allais m'entraîner tous les jours. Je suivais ma diète au milligramme près et mon corps changeait régulièrement jusqu'à ce que je me décide à participer aux GP de Nice 2014. Ce fut une immense joie de monter sur scène, mais surtout une grande surprise de prendre la troisième place du podium en bikini.

Depuis ce concours, ma motivation n'a cessé d'augmenter. Ce que j'aime dans ce sport, c'est de pouvoir contrôler mon corps autant dans les entraînements qu'avec la nutrition. Pour être représentatif dans mon travail, mon physique a une importance capitale. Je dois montrer l'exemple avant tout. Et avec mon expérience de l'entraînement et de la nutrition, ma mission est d'encourager et de faire progresser mes clients. Je peux leur faire partager mon expérience et leur expliquer le combat à mener pour atteindre ses rêves. Il ne faut jamais rien lâcher même si le chemin est souvent long. Nous traversons tous des périodes de doutes mais il faut croire en soi. Le corps et le mental ont des ressources insoupçonnables ...

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

N.S. : Il m'arrive très souvent de courir pour le plaisir en plus de mes entraînements de musculation. Je suis coach sur Nice (bientôt à Doha), et je cours très souvent avec mes clients sur la promenade des Anglais. C'est un privilège de faire de sa passion son métier et de partager tout cela avec mes clients. J'adore mon job !

Sinon, j'évite au maximum de faire du cardiotraining en prise de masse. Mais deux mois avant les concours, quand la diète change et qu'il est tant de sécher, je m'entraîne deux fois par jour avec une séance cardio quasi-quotidienne.

Avant d'être une championne, il ne faut jamais oublier qu'une athlète bikini est avant tout une femme ... Et Nathalie sait parfaitement cultiver l'esthétique, la féminité et le charme.





Outre ses activités d'athlète et de coach, Nathalie réalise aussi une belle carrière dans la mannequinat et la photographie.

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

NS : Le principe de base est de faire cinq repas par jour. Contrairement à ce que les gens pensent, il faut manger pour faire du muscle, et pas seulement des protéines. Tous les repas sont importants. Le second principe est de ne pas « sauter » de repas. Cinq repas par jour permettent de donner au corps ce qu'il faut comme nutriments. Cette stratégie permet aussi au métabolisme de ne pas stocker des graisses. Evidemment, il ne faut pas manger n'importe quoi et tout doit être calculé !

Mon troisième conseil serait de manger organique. Plus les aliments sont sains (ce qui proviennent de terre notamment) et plus le corps sera sain. Tous les aliments dits organiques proviennent de la nature: fruits, légumes, soja, riz, protéines animales et végétales, noix... Ces aliments sont assimilés par l'organisme et ils ne sont pas stockés sauf si ils sont consommés en excès. A contrario, tous les aliments fabriqués par l'homme (gâteaux, pain, plats préparés, etc) risquent d'être stockés par le corps sous forme de gras. Le corps va les assimiler plus difficilement, d'où la possibilité de stockage. Il est donc préférable d'utiliser les produits que la nature nous offre...

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

N.S. : Excellente question ! (rires). Je dirais mes jambes. C'est la partie du corps qui m'obsède le plus et je les travaille beaucoup. J'ai une bonne masse musculaire au niveau des cuisses, mais pour les découper, c'est une autre histoire ! J'ai beaucoup de mal à les définir, mais avec beaucoup d'entraînement en musculation et de course à pied, j'ai plutôt de bons résultats. Et même si le jour de la compétition j'ai confiance en moi, j'ai toujours la crainte de faire de la rétention d'eau sur mes jambes.

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

N.S. : J'absorbe principalement des vitamines et du magnésium, qui apportent un équilibre à l'organisme. Je prends aussi du Chrome pour réguler les envies de sucres. Sinon, j'utilise aussi des BCAA (matin, pré et post training) pour reconstituer les fibres musculaires et optimiser les efforts sur le long terme. Et enfin, mon fidèle compagnon protéiné appelé whey isolat goût coco, pour une alimentation optimale du muscle, ne me quitte jamais !

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

N.S. : Mes championnes préférées sont, sans hésiter, Jamie Eason et Michelle Lewin. La première m'a donné envie de pratiquer ce sport et la seconde est tout simplement d'une beauté exceptionnelle !

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

NS : Actuellement, je ne vois pas ma vie sans le body ! Même si un jour je devais arrêter les compétitions, je continuerai à m'entraîner comme si j'allais monter sur scène. Sans le bodybuilding, je pense que j'aurais continué à rêver de monter sur scène, et peut être me serais-je lancée dans un autre sport à haut niveau ?

D.A. : Quels sont tes objectifs sportifs ?

N.S. : J'aimerais arriver à faire une belle place en international. Pour le reste, je souhaite continuer à prendre du plaisir. Je ne me mets aucune pression quant aux résultats des concours. Mon objectif étant avant tout de conserver mon corps d'athlète et de faire progresser mon physique.

D.A. : Pourquoi as-tu choisi la NAC comme fédération et le Luxembourg comme nation à représenter sur la scène internationale ?

N.S. : Le jour où j'ai décidé de changer de coach, la tâche n'a pas été simple. J'ai décidé de suivre les conseils de mon nouveau coach, Sylvain Guérinel, et de le laisser faire sur le choix de mes compétitions. Ancien bodybuilder de haut niveau, il a pu me conseiller à la perfection et il m'a permis de découvrir la NAC. Il connaissait très bien la fédération. Il m'a présenté le responsable du Luxembourg qui m'a proposé de concourir pour son équipe. Il cherchait une nouvelle athlète dans leur team avec un profil semblable du mien.



D.A. : Que t'ont apporté les compétitions sur les plans technique et professionnel ?

N.S. : Tout d'abord, les compétitions m'ont permis de mieux connaître mon corps, d'apprendre de nouvelles méthodes d'entraînement, de comprendre la souffrance de s'entraîner pour un vrai objectif, et surtout de suivre de multiples diètes qui m'ont aidé à préparer des programmes alimentaires spécialisés pour mes clients.

Ensuite, je pense qu'un coach qui termine sa formation ne connaît que les bases de notre sport. Et je suis convaincu que pour être un coach compétent et pointu en matière de musculation il est préférable d'avoir une expérience de compétiteur. L'expérience des compétitions m'a apporté une assurance fondamentale dans mes coachings personnels. De plus, mes clients sont plus rassurés d'être encadrés par une coach diplômée qui est aussi une athlète. Je suis un modèle sportif pour eux, également un modèle de courage et de détermination d'après leurs dires...

Sur le plan professionnel, les compétitions de bodybuilding m'ont apporté une considération et une réputation dans la profession des coaches sportifs. Avec le temps, j'ai pu travailler avec des clients internationaux jusqu'au jour où j'ai eu la proposition d'aller travailler dans la Qatar Fondation. Une magnifique opportunité qui s'est offerte à moi ! Avec Eric, mon mari, nous avons décidé de partir vivre là-bas, après notre voyage de noce, dès la fin de l'année 2015. Travailler à l'étranger, loin de nos bases, sera une nouvelle expérience. Je pense que c'est intéressant de se mettre hors de sa zone de confort dans son job. Je suis certaine que cela me permettra d'en apprendre plus sur mon métier et de rencontrer d'autres personnes qui pratiquent le bodybuilding.

SANTÉ PUBLIQUE !

LA VRAIE NATURE DU VIVANT

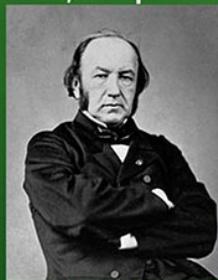


Thierry Casasnovas
regenerere.org



Jamais au cours de ma vie personne n'a attiré mon attention réellement sur ce qu'était la vie... C'est une vaste question ! Qu'est ce qui fait que le vivant est vivant, quelle est la caractéristique essentielle qui distingue le vivant du non vivant ? Qu'est ce qui me distingue d'une machine, d'une voiture, d'un objet ?

De prime à bord il y a des choses qui me viennent... la parole, mais non la parole peut être faite par une machine, le mouvement, non plus. Je sèche... Claude Bernard, le médecin et physiologiste, l'a résumé d'une façon magistrale.



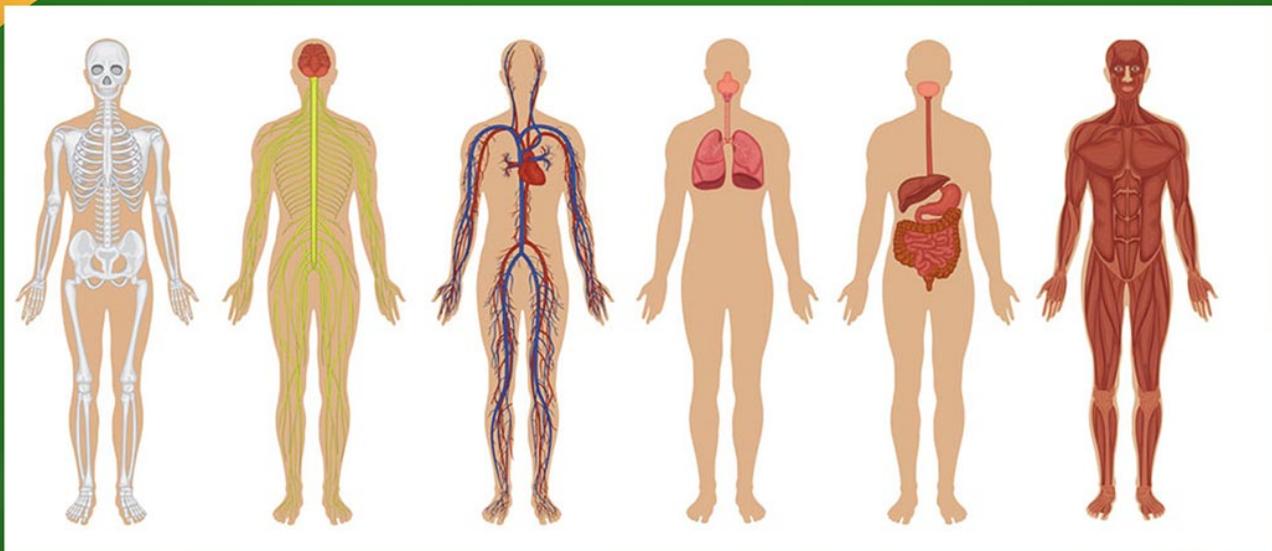
Toute la différence entre le vivant et le non vivant, c'est la capacité du vivant à l'homéostasie. Cette loi de l'homéostasie est la pierre d'angle de compréhension de ce qui nous distingue du non vivant. Cette loi de l'homéostasie est que tout système vivant laissé à lui-même, en l'absence de perturbation revient spontanément à l'état d'équilibre, au travers d'une série de processus régulateurs nécessaires. Peut-être avez-vous du mal à prendre la mesure de cette proposition, mais pourtant on le constate au quotidien, si vous vous blessez, il vous paraît naturel que votre plaie cicatrise, que le corps se répare « de lui-même ». Pourtant si vous mettez un coup à votre voiture, si vous enfoncez la portière, vous ne vous attendez pas à voir la portière réparée le lendemain matin spontanément. Hors c'est cela la différence fondamentale entre le non vivant et le vivant, la capacité à la régénération et la réparation. Reprenons cette loi de l'homéostasie, « tout système vivant »... à priori je suis en système vivant. Donc, « tout système vivant laissé à lui-même en l'absence de perturbation... »

IL Y AURAIT DONC DES PERTURBATIONS ?

Il serait bon de les connaître de manière à ce que cette loi du vivant puisse s'accomplir ...

Donc, « tout système vivant laissé à lui-même en l'absence de perturbation revient spontanément à l'état d'équilibre... »

L'état d'équilibre qu'est ce que c'est ? L'état d'équilibre c'est l'état d'accomplissement du système, le « climax » on dirait en botanique.



Je me permets de postuler que l'état d'épanouissement de l'humain est autant physique, que psychique, moral ou spirituel. C'est l'état de pleine santé dans son assertion la plus large qui soit. Donc moi, système vivant, revient spontanément à mon état d'équilibre c'est à dire à mon état de pleine santé en l'absence de perturbation.

La voilà la bonne nouvelle !

On pense toujours qu'il faut aller gagner sa santé, qu'il faut la mériter, que c'est le fruit d'effort. Au travers de la loi de l'homéostasie on se rend compte que c'est un du, c'est notre nature propre, c'est notre constitution, c'est même notre identité !

Nous sommes des êtres vivants donc nous sommes auto-réparant... par contre il y a une condition à cela et c'est l'absence de perturbation... Comment ce fait il alors que nous n'en constatons pas assez à notre goût cette capacité à l'auto réparation de l'humain, comment se fait il que nous vivions dans une société de plus en plus médicalisée donc de plus en plus malade.

Il n'y a pas de médecine performante la ou il n'y a pas de maladie.

Il n'y a pas de médecine performante la ou il n'y a pas une dégradation de l'état de santé. Notre système médicale extrêmement développer actuellement est le reflet de notre époque globalement malade, déséquilibrée et en mauvaise santé. Imaginons la plaie dont je vous parlais, imaginons donc que vous vous coupez avec un couteau, vous vous attendez à ce que le lendemain matin votre plaie soit cicatrisée, par contre imaginons que vous grattiez cette plaie avec la pointe du couteau régulièrement alors que la cicatrisation est en train de se faire, bien évidemment cela ne se cicatrisera pas. La voilà la perturbation, le voilà le processus qui empêche la réalisation de cette régénération.

Alors qu'est ce qui dans notre société pourrait être facteur de perturbation ? Parce que, une fois ciblés ces facteurs de perturbation, il suffit de faire en sorte de les minimiser au maximum et ...

Tout est gagné !



On croit souvent que la santé est une affaire de rajout, rajouter quelque chose, rajouter tel complément, rajouter telle pratique, **il s'agit avant tout de supprimer, supprimer les facteurs de perturbations pour permettre la réparation.**

La réparation est spontanée, elle ne demande rien de particulier, elle est notre nature, elle est notre capacité innée. Au travers de ces articles j'ai déjà ciblé plusieurs facteurs de perturbations, je les rappelle pour mémoire :

Il me semble que le premier facteur de perturbation actuellement c'est l'épuisement des systèmes nerveux, même avant l'alimentation.



L'épuisement des systèmes nerveux sur-sollicités, le système de réponse par le stress du corps est sollicité en permanence qui produit énormément d'hormones de stress ; adrénaline, cortisol, nor-adrénaline, qui ont des conséquences métaboliques importantes. Sur-sollicitation du système nerveux parce qu'il n'y a pas de repos, des rythmes effrénés, de non respect des temps de sommeil normaux pour l'individu, sollicitable en permanence, soumis aux bombardements de champs électro magnétiques qui sont de plus en plus forts et intenses. Notre système nerveux n'a plus jamais de « vacances » au sens propre du terme. Jamais nous ne sommes au repos même quand nous dormons, notre système nerveux est perturbé par les champs électriques, les champs électro magnétiques, les lumières, les bruits d'un monde qui ne connaît plus la paix. C'est pour cela que même avant de penser en terme alimentaire, il est pour moi urgent de questionner notre mode de développement, à l'échelle individuelle comme à l'échelle collective, et de poser ce qui est essentielle pour nous.

Le premier facteur de perturbation, c'est l'épuisement.

Mais vous allez me dire : Je ne me sens pas fatigué ! Savez vous à quel point on s'habitue à vivre avec une fatigue latente, la dette de sommeil commence dès notre plus jeune âge, elle commence dès qu'on nous met sur les bancs de l'école, qu'on nous réveille de force le matin en perturbant nos rythmes de sommeil normaux. L'épuisement du système nerveux commence aussi quand on commence à passer ses journées entières dans des salles de classe, à l'intérieur, privé de soleil, privé du contact avec les éléments naturels. **Il est urgent de retrouver cette dimension de régénération du système nerveux par le contact avec les éléments, par le soleil, par le sommeil, par le massage, par des relations humaines douces et empathiques.** Parce que sans système nerveux, sans « pile » pour alimenter notre organisme, effectivement la loi de l'homéostasie ne peut pas s'accomplir. **C'est pour moi le premier facteur de perturbation qui limite cette faculté innée du corps humain à revenir à l'état d'équilibre.**

Le second, bien sur c'est l'alimentation, à la fois par ce qu'elle apporte de délétère (additifs alimentaires, OGM, acridamine, molécules de Mayard , produits toxiques issus de la cuisson et de la transformation à outrance à haute température), que par ce qu'elle n'apporte pas (minéraux, vitamines, micros nutriments). Notre alimentation est pléthorique en produits toxiques et carencés en éléments nutritifs.

On attire toujours notre attention sur les fameux lipides, glucides, protéines, c'est pour mieux mystifier et de ne pas nous permettre de voir que nous sommes carencés au niveau micro nutritionnel.

La transformation par la température diminue de façon drastique le contenu vitaminique et minéral des aliments ; la pasteurisation, la conservation de longs mois, ne fait que rajouter à ce tableau désastreux. Et même avant de penser aux processus de transformation, on sait parfaitement que le contenu micro nutritionnel de nos aliments dépendent totalement du sol sur lequel ces éléments ont poussés. La qualité de notre sol, « nos terrains » notre sol biologique détermine la qualité des aliments dont nous allons nous nourrir et donc la qualité de notre terrain physiologique. Trop, beaucoup trop de produits toxiques issus des recombinaisons moléculaires se déroulant lors des cuissons à haute température, trop de produits toxiques issus de notre production massive de produits pour lesquels nous ne sommes pas adaptés (produits laitiers, gluten du blé, etc) et pas assez de nutrition véritable.

Voilà les 2 pierres d'achoppement, voilà les 2 facteurs de perturbations. Alors reprenons cette loi. Tout système vivant laissé à lui même en l'absence de perturbation revient spontanément à l'état d'équilibre au travers d'une série de processus régulateurs nécessaires...



IL Y AURAIT
DONC EN PLUS
DES PROCESSUS
REGULATEURS
NECESSAIRES ?



J'AIMERAI BIEN LES CONNAÎTRE PARCE QUE
S'ILS SONT NÉCESSAIRES, IL FAUT EN PASSER PAR LÀ .
C'EST LE CHEMIN DE LA GUÉRISON ...



Notre science médicale actuelle a tout basé sur le symptôme. Hors, il n'y a pas plus trompeur que les symptômes.

Baser une science sur le symptôme, c'est juste avancer à l'aveuglette. Le symptôme ne dit rien de notre état de santé. Un individu épuisé ne va pas avoir de symptôme, un individu avec un bon système nerveux fera plus de symptôme. Au final celui qui fait le plus de symptômes est souvent en meilleure santé que celui qui fait moins de symptôme. Et encore il faut distinguer entre les symptômes...

Il n'y a pas plus trompeur que les symptômes, baser notre science médicale sur les symptômes c'est courir sans hésiter à la catastrophe. Il n'y a de santé que de terrain. C'est le terrain physiologique qui nous renseigne réellement sur notre état de santé. Si les symptômes étaient parlants, alors on n'aurait pas le cas d'une personne « en bonne santé jusqu'à ses 40 ans » qui en quelques mois se retrouve décédée pour cause de cancer généralisée. On « attrape » pas un cancer comme cela à la roulette russe, du jour au lendemain, par aléatoire et arbitraire. C'est bien que son état de santé n'était pas bon, sauf que, il n'y avait pas de symptôme...

A l'inverse, les enfants font souvent beaucoup de symptômes, et pourtant c'est le moment où ils sont certainement en bonne santé. Les processus régulateurs nécessaires se présentent souvent sous forme symptomatique. Notre science basé sur la suppression du symptôme a mis un point d'honneur à supprimer tous les symptômes et donc ... à bloquer, à empêcher l'accomplissement de cette loi de l'homéostasie et ainsi bloquer tous processus de régénération.

DONC QU'EST-CE QUI FAIT LA CARACTÉRISTIQUE DU VIVANT ?

C'EST LA CAPACITÉ À SE RÉPARER DE LUI MÊME.

Pourquoi ne le voit on pas plus souvent ?

Premièrement parce qu'il y a des facteurs de perturbations, majoritairement de l'ordre de l'épuisement nerveux et de la pollution alimentaire et que les processus régulateurs qui se présentent souvent sous forme de symptômes sont systématiquement supprimés et bloqués car nous avons lié de façon erronée la notion de santé et la notion de symptomatologie.

Nous avons un héritage unique, notre caractère de système vivant nous donne une capacité hors du commun. MAIS CETTE CAPACITÉ IL FAUT L'ACTIVER.

Pour l'activer, il faut la connaître. Nous sommes comme des mendiants qui tendons la main pour recevoir l'obole de la médecine alors que nous sommes assis encore sur plein d'or que nous ignorons.

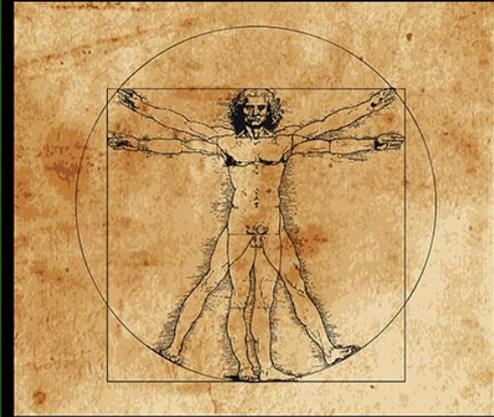
PAR ÉSENCE NOUS NOUS RÉPARONS DE NOUS MÊME. Tout ! La peau qui cicatrise cela paraît tout naturel, une thyroïde qui repousse, un foie qui repousse, un cancer qui disparaît, une sclérose en plaque qui disparaît, ça, ça paraît un peu plus extraordinaire. Pourtant il n'y a pas à s'exclamer quand on voit de tels « miracles ».

CE NE SONT PAS DES MIRACLES, CE DEVRAIT ÊTRE NOTRE NORMALITÉ.

Coluche disait « ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison »

On pourrait dire de la même manière : ce n'est pas parce que nous avons de tout temps ignoré cette capacité propre à l'homéostasie et empêcher ce processus naturel que l'être humain est par nature dégénéré, faible, et nécessiteux de traitement médicale pour espérer avoir un état de santé acceptable. **IL EST DE NOTRE DEVOIR DE COMPRENDRE METTRE EN ŒUVRE, LES CONDITIONS QUI PERMETTENT L'EXPRESSION DE CETTE HOMÉOSTASIE.** En m'exprimant sur un magazine de bodybuilding je sais que je m'exprime vers des personnes qui sont soucieuses de leur santé. Le problème c'est que pour juger de la santé d'une personne il nous faut des critères qui soient fiables. Est ce que l'apparence physique est un critère de santé ? Est ce que la musculature est un critère de santé ? Je pense que nombre d'entre vous trouveront des contre exemples qui prouvent que ça ne suffit pas à juger de la santé d'un individu. Par contre la bonne nouvelle c'est que quelque soit votre état de santé, il ne peut que s'améliorer si vous diminuez les facteurs de perturbations et que vous laissez les processus régulateurs s'accomplir. Ce n'est pas une possibilité que j'évoque c'est une évidence parce que c'est notre nature et c'est une loi biologique. **TOUT SYSTÈME LAISSÉ À LUI MÊME REVIENT SPONTANÉMENT À L'ÉTAT D'ÉQUILIBRE EN L'ABSENCE DE PERTURBATION. ...**

Absence de perturbation, dans notre monde c'est peut être illusoire. Par contre il a été démontré par des milliers de personnes qui ont fait ces changements que la diminution des perturbations amène déjà à l'état de santé hors norme et que cet état de santé n'est pas seulement physique mais plus encore psychique, émotionnel. On se met en route parce qu'on a des douleurs physiques, et on découvre la paix, la joie, la créativité et l'enthousiasme. Notre vraie nature de vivant c'est celle là, nous sommes potentiellement en régénération, encore faut il mettre en place les conditions pour.



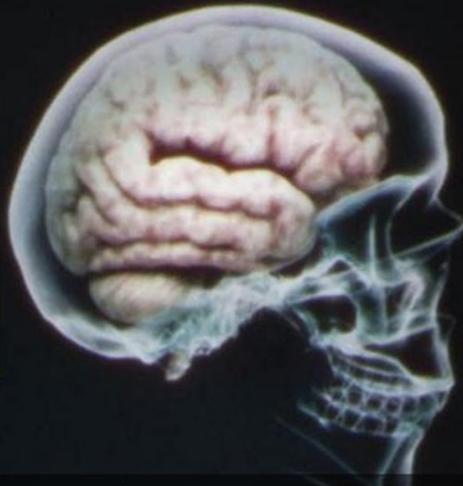


**FAITES
VOUS VOTRE
PROPRE
OPINION**

SANTÉ PUBLIQUE!

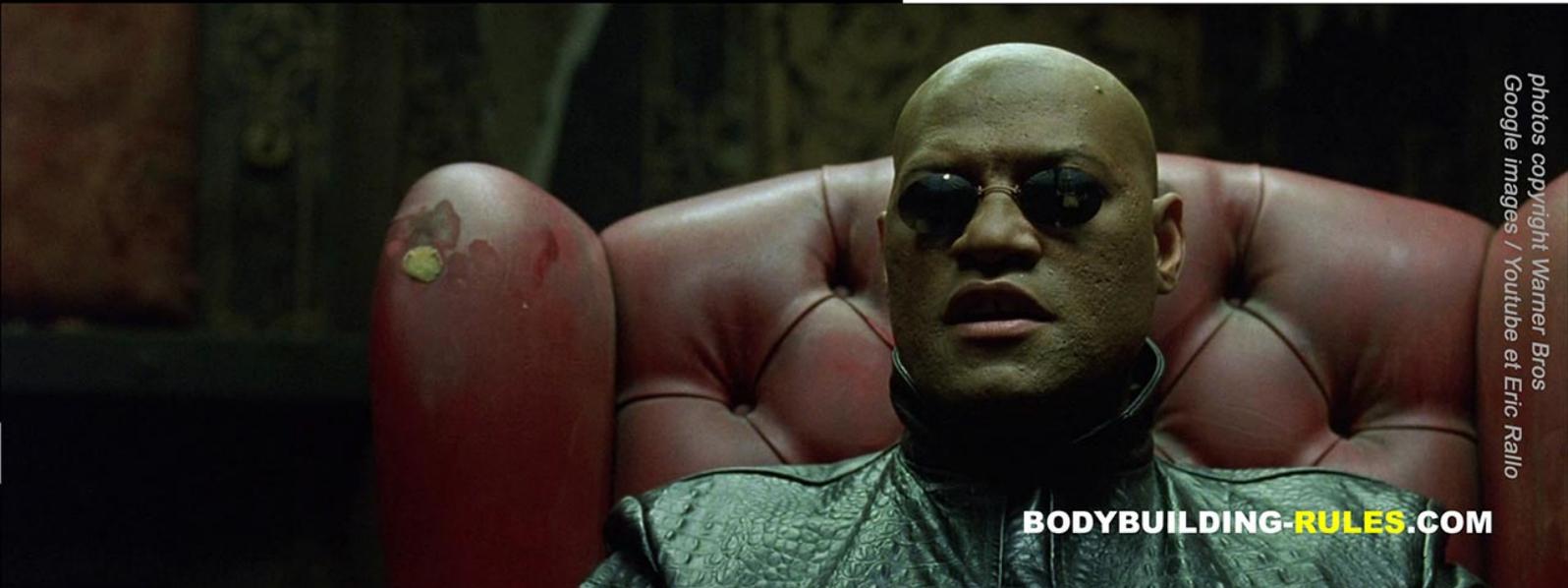
**Sortez de la matrice!
épisode #13**

arte .TV



**Le ventre,
notre
deuxième
cerveau**

0 H 55 MINUTES

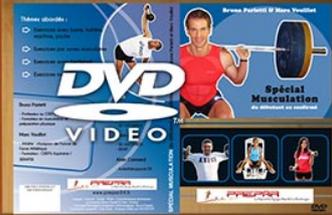




**MARC
VOUILLOT**

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 ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

2^{ème}
partie

LA CONTRACTION MUSCULAIRE : UN MÉCANISME TRÈS COMPLEXE

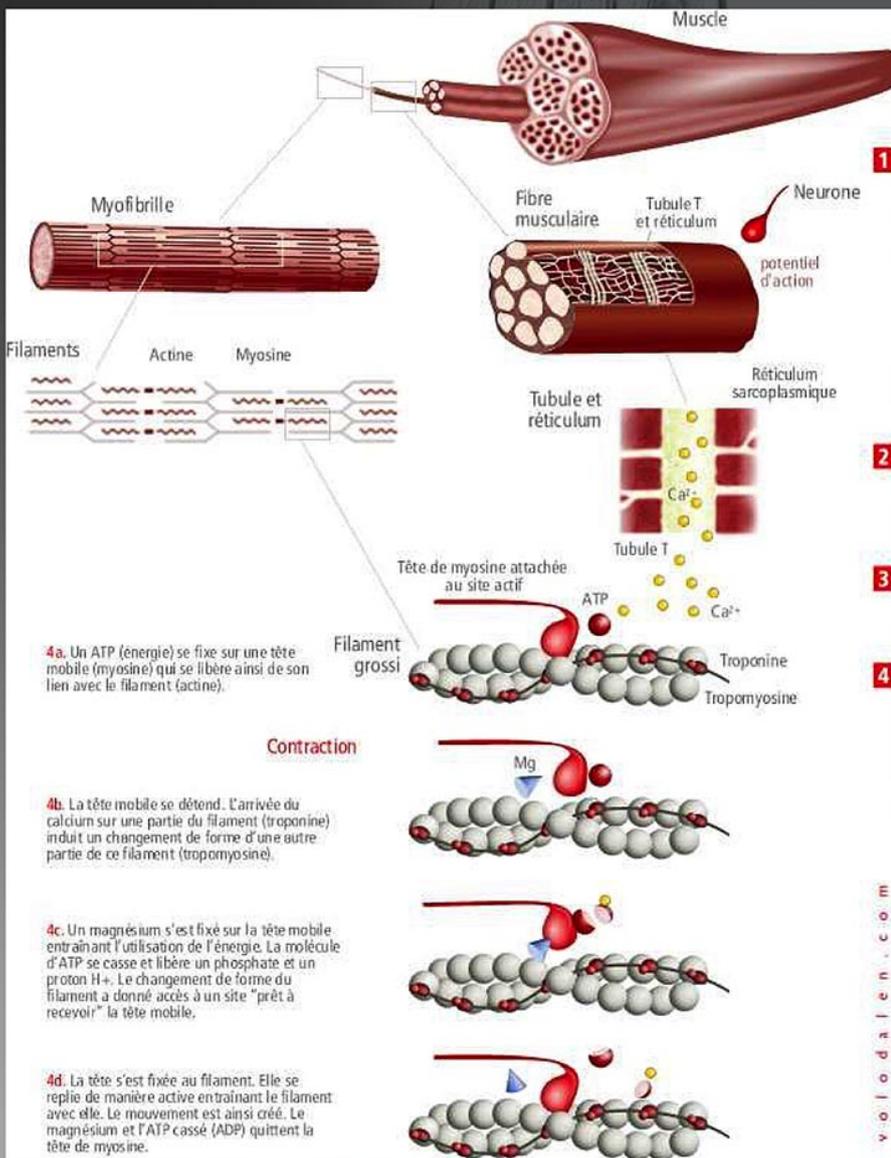
La stimulation nerveuse entraîne un enchaînement de réactions amenant à la contraction musculaire. Ce mécanisme suppose l'enchaînement de plusieurs étapes successives qui se résument comme suit :

- Il y a donc tout d'abord une stimulation nerveuse qui atteint la membrane de la cellule musculaire et qui déclenche un signal.
- ce signal déclenche à son tour la libération des ions calcium contenus dans le réticulum sarcoplasmique qui diffusent à l'intérieur de la fibre musculaire.
- ces ions calcium se fixent sur une protéine servant de régulateur permettant de dévoiler les sites d'accrochage de la myosine sur l'actine.
- il y a simultanément liaison d'une molécule d'ATP avec les têtes globuleuses de la myosine.
- ces têtes de myosine liées à l'ATP vont se fixer sur les sites de l'actine formant ainsi des ponts d'union.
- c'est l'hydrolyse de l'ATP qui va permettre le mouvement des têtes de myosine qui de par leur position vont entraîner un glissement des filaments d'actine.

LES TROIS ÉLÉMENTS IMPORTANTES

A) LE CALCIUM

C'est un des oligo-éléments essentiel à la contraction musculaire. Placé dans le réticulum sarcoplasmique, il est libéré dans le cytoplasme dès l'arrivée d'un signal électrique sur la membrane cellulaire. C'est la transmission de la commande nerveuse. Lors du repos musculaire, les sites des filaments d'actine prévus pour se lier avec les têtes de myosine sont masqués par une protéine : la Tropomyosine. Ce sont les ions calcium libérés dans la cellule qui en se fixant à la troponine, une autre protéine de régulation, vont permettre la liaison entre actine et myosine lors de la commande nerveuse. Lorsqu'il y a arrêt de la commande nerveuse, les ions calcium sont récupérés dans le réticulum sarcoplasmique, les sites de liaisons des filaments d'actine reviennent à leur position de repos, la contraction musculaire prend fin.



B) L'ATP

Elle intervient dans toutes les étapes de la contraction. Il faut, comme nous l'avons vu, que préalablement à la fixation de la myosine sur l'actine, il y ait une molécule d'ATP qui se fixe sur la tête de myosine. L'énergie libérée par la dégradation de l'ATP en ADP + P va être utilisée par la myosine pour déplacer le filament d'actine. A la fin de ce mouvement, l'ATP n'intervient plus comme source d'énergie mais simplement pour séparer le pont d'union liant l'actine à la myosine. La tête de myosine ainsi libérée va rechercher un nouveau site d'accrochage afin que ce mouvement reprenne. Cette phase de relâchement du pont d'union actine-myosine suppose la présence d'ATP sinon il y aurait maintien de l'état de contraction. C'est ce qui explique la rigidité cadavérique par l'épuisement rapide du stock d'ATP après la mort.

C) LE MAGNÉSIUM

La dégradation de l'ATP en ADP + P fournit, comme nous l'avons vu, l'énergie indispensable au glissement des filaments d'actine. Cette transformation de l'ATP ne peut être réalisée qu'en présence d'un autre oligo-élément : le magnésium.

UTILISATION DES MÉCANISMES EN FONCTION DE L'INTENSITÉ DES EXERCICES

A) EXERCICES DE FAIBLE INTENSITÉ

L'oxygène, présent dans le muscle (myoglobine) et transporté (oxyhémoglobine), permet après quelques secondes de fonctionner avec le système aérobie (lors de la vie quotidienne et du travail d'endurance).

B) EXERCICES D'INTENSITÉ MOYENNE

Il y a un temps de latence dans l'utilisation de la filière aérobie, les processus anaérobies, alactiques puis lactiques, sont successivement sollicités. La dette d'oxygène est remboursée au cours de l'exercice permettant ainsi la poursuite de l'effort.

C) EXERCICES TRÈS INTENSES

Les processus anaérobies sont prédominants. La dette d'oxygène ne peut être remboursée au cours de l'exercice qui doit être arrêté au bout de quelques minutes. Les trois processus, dont nous venons de parler, sont intimement liés et se chevauchent. Il y a ce que l'on appelle un seuil aérobie et un seuil anaérobie.

LES LEVIERS

Les caractéristiques des leviers dues à l'hérédité sont d'une grande importance quant à l'approche technique des mouvements de force athlétique. Le point d'insertion musculaire sur un segment ainsi que la longueur de celui-ci peuvent complètement changer l'application de la force musculaire.

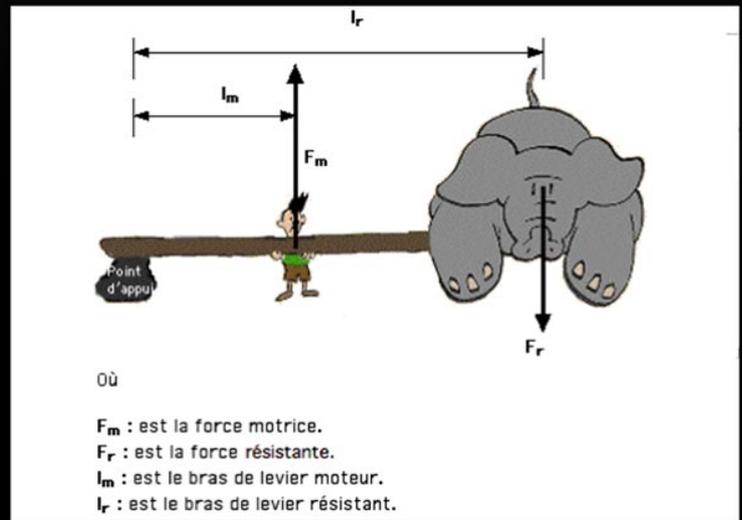
Il conviendra de déterminer la position la plus appropriée à l'exécution idéale de ces mouvements, en fonction des contraintes anatomiques de chacun. Ce n'est pas toujours le plus fort qui soulève le plus lourd, mais souvent celui qui a su adapter une technique favorable, lui permettant grâce à des leviers plus favorables d'exprimer totalement sa force.



croquis Frédéric Delavier

Nous disposons d'un nombre important de leviers. Il nous faut donc les étudier et en tirer le maximum de profit.

La plupart des leviers du corps humain sont du type inter-puissant (ou inter force, ou encore inter-moteur). Ils sacrifient les avantages mécaniques au profit d'une plus grande amplitude de déplacement (type canne à pêche).



Notre système musculo-squelettique est composé d'une suite de leviers. Nos articulations représentent le pivot des leviers. Le levier de puissance est la distance entre le point fixe articulaire (pivot) et l'endroit où la force est appliquée par le muscle. Le levier de résistance est la distance comprise entre le pivot et le poids contre lequel la force musculaire entre en action.

L'avantage mécanique d'un levier est le rapport entre la longueur du levier de puissance et celle du levier de résistance. Un individu possédant un système de leviers avec une courte portion de levier de résistance, est plutôt construit pour la vitesse. Le point d'insertion tendineux sur l'os est le point où s'applique la force sur l'os.

C'est génétique : nous sommes ou naturellement rapide ou fort (Il convient d'intervenir intelligemment afin de trouver le bon compromis).

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.

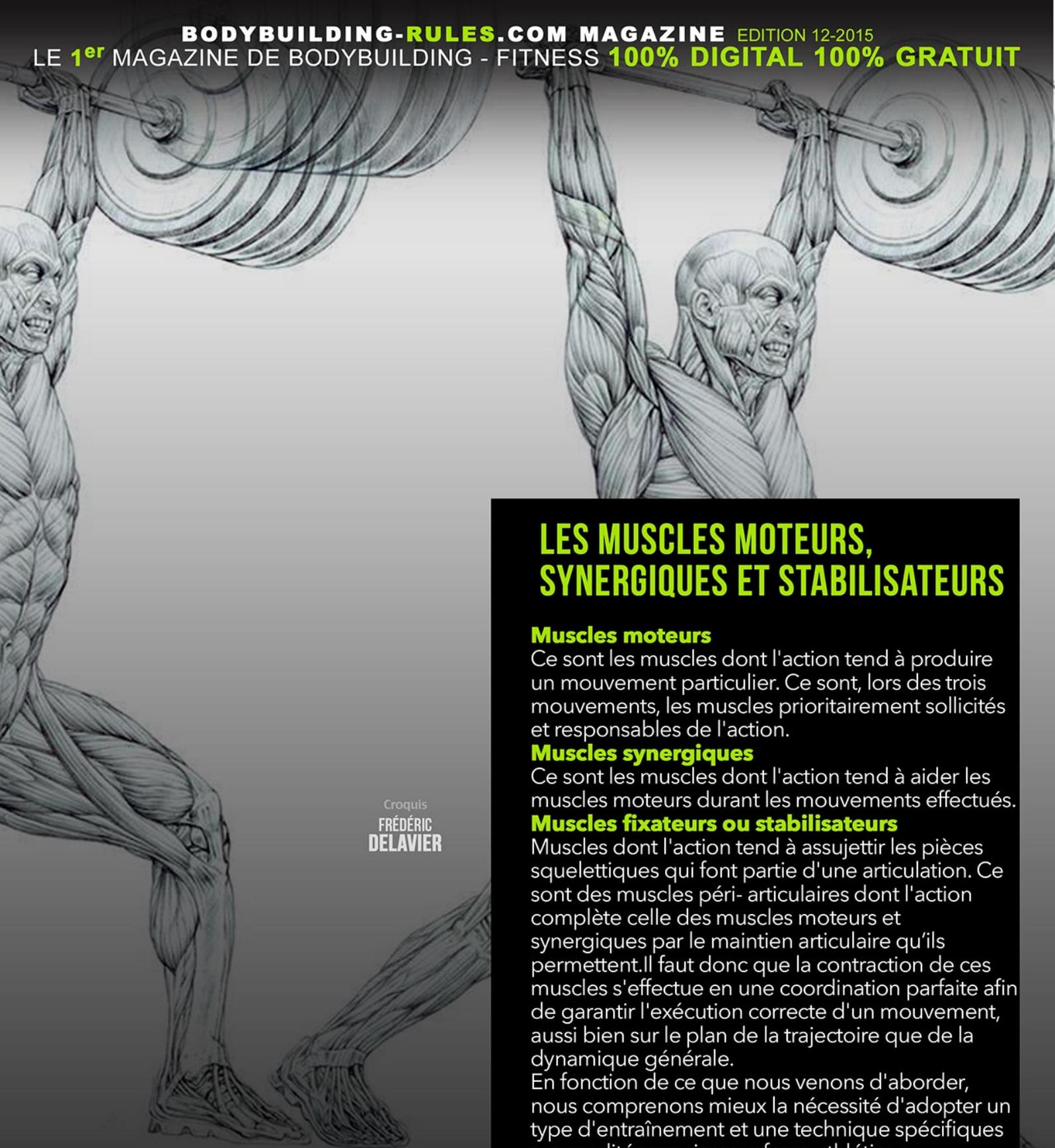
THE nutrition,
 une gamme saine, bien dosée et efficace, sans gluten, sans lactose, sans aspartame, doping free, avec de la stévia, pas d'aminogramme dopé aux acides aminés bons marcher, les chiffres donnés sont réels avec de vraies protéines, de vrais acides aminés, de vraies matières premières.

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





Croquis
FRÉDÉRIC
DELAVIER

LES MUSCLES MOTEURS, SYNERGIQUES ET STABILISATEURS

Muscles moteurs

Ce sont les muscles dont l'action tend à produire un mouvement particulier. Ce sont, lors des trois mouvements, les muscles prioritairement sollicités et responsables de l'action.

Muscles synergiques

Ce sont les muscles dont l'action tend à aider les muscles moteurs durant les mouvements effectués.

Muscles fixateurs ou stabilisateurs

Muscles dont l'action tend à assujettir les pièces squelettiques qui font partie d'une articulation. Ce sont des muscles péri-articulaires dont l'action complète celle des muscles moteurs et synergiques par le maintien articulaire qu'ils permettent. Il faut donc que la contraction de ces muscles s'effectue en une coordination parfaite afin de garantir l'exécution correcte d'un mouvement, aussi bien sur le plan de la trajectoire que de la dynamique générale.

En fonction de ce que nous venons d'aborder, nous comprenons mieux la nécessité d'adopter un type d'entraînement et une technique spécifiques aux qualités requises en force athlétique.



le mois prochain :
Marc Vouillot

**LA MISE EN RÉSERVE
DES NUTRIMENTS AVANT
L'EXERCICE ET LEUR
UTILISATION.**

ON **skype™** WITH

FRANCIS BENFATTO

IFBB PRO / HALL OF FAME



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
Produits certifiés ISO 22000 et HACCP, certifiés BPF et HALAL, certifiés SGS



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 maximiser les séances les plus explosives et la congestion musculaire la plus démente de votre vie.

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

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

Contient des potentiels d'insuline permettant de faire parvenir l'Ac-Malalyn - une forme de créatine multi brevetée, terminée en de PH basique - dans les cellules musculaires afin d'optimiser la force et le développement musculaires dans des proportions inédites.



CONSEILS DE PRO



EMMANUEL
WEILL
IFBB Pro
Coach

LA VOIE DE FRANCIS BENFATTO, « L'ESTHÉTISME »

J'ai rencontré Francis Benfatto à France IFBB en 1982.

Il gagne France en -62,500 kg, son junior Bruno Fernandez (magnifique athlète) gagne en junior -65 kg, je gagne en junior -75 kg (j'ai 18 ans). Nous nous donnons rendez-vous pour l'été à Toulon au Gym de Francis pour pousser pendant 2 mois. Etant encore étudiant, je trouve un travail saisonnier de nuit dans un camping à La Seyne sur Mer, pour me permettre de m'entraîner 2 mois chez Francis Benfatto (même si je boss la nuit).

TOULON, LA REMISE EN QUESTION !

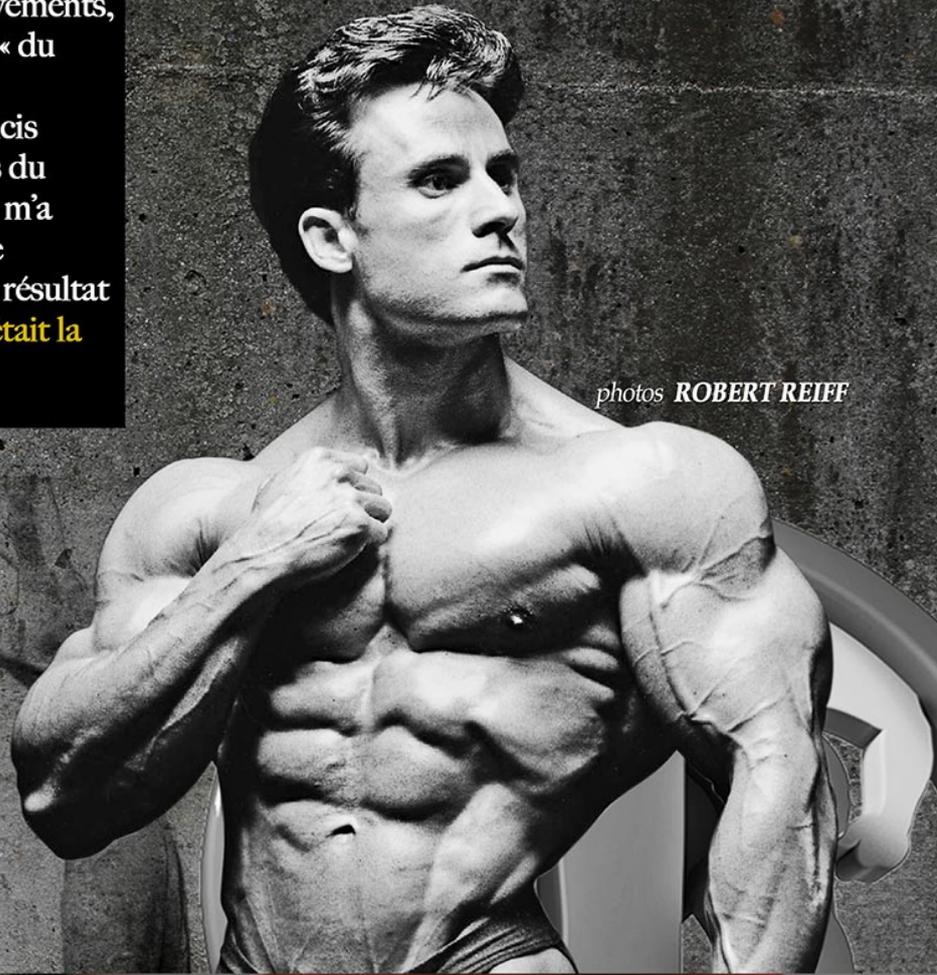
J'arrive dans la salle de Francis avec mon titre en poche et mes convictions et je trouve en « Francis » une nouvelle conception du Bodybuilding « l'esthétisme »

Cela fait 1 an et demi que je suis dans un club municipal d'haltérophilie, il n'y a aucune machine, que des barres olympique, une barre de traction et un banc à couché. La seule chose que l'on m'a montré c'est des mouvements rapides, explosifs (haltérophilie oblige) et de la force, je squat à 220 kg les fesses par terre à 18 ans.

Francis m'apporte, le control de mes mouvements, la sensation, la priorité des proportions et « du muscle beau » !
 J'ai adoré cette période Toulonnaise, Francis Benfatto à su m'intéresser aux fondements du Culturisme, par l'échange, la gentillesse, il m'a apporté une technique d'entraînement que personne ne pratiquait à l'époque, avec un résultat que l'on ne pouvait qu'envier ! **Francis en était la preuve !**



Photo le Monde du Muscle



photos ROBERT REIFF

MACHINES DE SPORT. VETEMENTS. ACCESSOIRES.
LA NUTRITION SUR

ELECTROSTIMULATEURS. BOXE. NUTRITION...

BSA-SHOP.FR

JUSQU'À **70%**

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,
 - Beausoleil 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

LA METHODE DE FRANCIS EN 1982

► Choix ciblé des exercices, avec la plus grande amplitude possible, ainsi que la meilleure contraction.

Logiquement 1 mouvement poly-articulaire

2 à 3 mouvements mono-articulaires

Nombre indéterminé de répétition, en un mot « L'Échec » (dans une fourchette de 8 à 15 reps).

La GROSSE DIFFERENCE à l'époque, c'est sa vitesse d'exécution et le control des mouvements !

6 secondes en phase concentrique, 6 secondes

en phase excentrique, avec aucun temps d'arrêt, aucun rebond, aucuns parasites qui puisse troubler la sensation musculaire !

Aujourd'hui, cette méthode est connue des bons pratiquants.

L'égo n'a pas sa place dans cette routine, les poids chutent, la douleur augmente !

Francis a perfectionné cette méthode en « Performance Progressive », je vous invite à visionner le site de Francis ainsi que ces podcasts avec Eric dans Bodybuilding Rules.

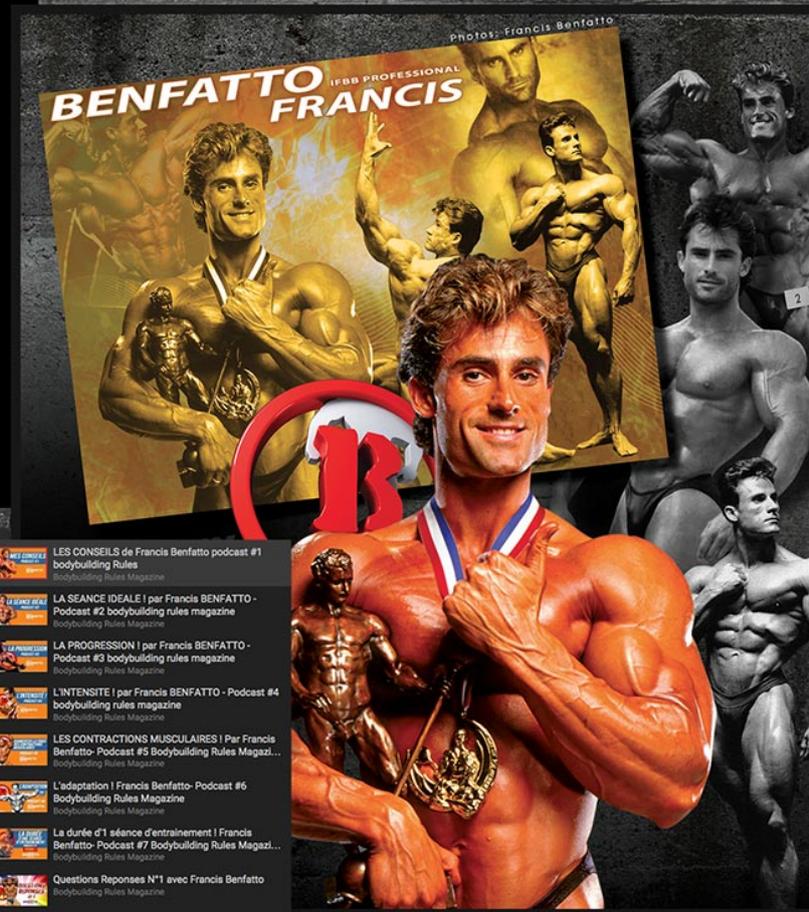
CONSEILS DE PRO

Petit mot sur FRANCIS :

Francis est l'image même de l'esthétisme ! Dans toute ma carrière (35 ans) je n'ai vu aucun athlète avoir ces proportions, cette rondeur, ce légendaire X avec autant d'équilibre et de beauté !

Résultats :

Après deux mois d'entraînement, je rentrais avec 10 kg en plus (pas que du muscle), nous avons passé tout notre temps à manger (un restaurant de paella à fermer à cause de nous), à nous entraîner (matin et soir), à nous baigner (ont soulevaient la voiture pour se garer) et un ce temps, il n'y avait qu'un complément alimentaire « la Caséine » et notre passion pour le Culturisme !



 S'abonner

- 1 LES CONSEILS de Francis Benfatto podcast #1 bodybuilding Rules Magazine
- 2 LA SEANCE IDEALE | par Francis BENFATTO - Podcast #2 bodybuilding rules magazine Bodybuilding Rules Magazine
- 3 LA PROGRESSION | par Francis BENFATTO - Podcast #3 bodybuilding rules magazine Bodybuilding Rules Magazine
- 4 L'INTENSITE | par Francis BENFATTO - Podcast #4 bodybuilding rules magazine Bodybuilding Rules Magazine
- 5 LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES | Par Francis Benfatto- Podcast #5 Bodybuilding Rules Magaz... Bodybuilding Rules Magazine
- 6 L'adaptation | Francis Benfatto- Podcast #6 bodybuilding Rules Magazine
- 7 La durée d'1 séance d'entraînement | Francis Benfatto- Podcast #7 Bodybuilding Rules Magazi... Bodybuilding Rules Magazine
- 8 Questions Réponses N°1 avec Francis Benfatto Bodybuilding Rules Magazine
- 9 Optimisez votre potentiel génétique | par Francis Benfatto Bodybuilding Rules Magazine
- 10 L'EAU : TOUT SAVOIR !! MUSCLE-RETENTION- SECHE-BIENFAIT... Bodybuilding Rules Magazine
- 11 Gain en masse maigre, 20 minutes pour relativiser. Bodybuilding Rules Magazine
- 12 Entretien avec le sphinx Francis Benfatto Bodybuilding Rules Magazine
- 13 Durée d'une séance #2 / Podcast avec la star Francis Benfatto et Eric Rallo Bodybuilding Rules Magazine

BICEPS

EXERCICE
DU MOIS

Curl Alterné haltère sur banc incliné
Alternate incline dumbbell curl



Franco *Mr Olympia*
COLUMBU
Bodybuilding all of Fame

Photos google images / photographe non identifié

WOMEN BODY

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

CORINNE ^f BERTHOUD LE PHÉNOMÈNE

Photothèque **Corinne Berthoud**

Il y a un peu plus de deux ans, alors que je n'avais plus trop envie de continuer à préparer des filles pour les compétitions, le destin a placé sur mon chemin un phénomène... Mon conjoint Jipé Broglia m'a convaincu de rencontrer Corinne qui rêvait de faire de la compétition, mais n'avait jamais osé se lancer...

Suite à quelques petites déconvenues... je n'étais pas sûre, je préférais travailler avec des athlètes masculins que je pensais plus durs et plus motivés.... Elle m'a fait changer d'avis !

J'ai attendu de pouvoir parler d'elle car je ne voulais pas me servir de mon rôle de chroniqueuse à BBR pour la favoriser, mais aujourd'hui, je pense qu'elle a largement gagné sa place parmi les athlètes de talent du magazine... et c'est après deux ans de portraits d'autres athlètes que je m'octroie le plaisir de parler de ma protégée... C'est toujours un peu difficile de parler objectivement de quelqu'un qu'on aime, c'est pour



Véronique DUCOS : Peux-tu te présenter et nous donner ton palmarès ?

Corine BERTHOUD :

Je m'appelle Corinne Berthoud, j'ai 47 ans, je mesure 1m68, je pèse 62kg en compétition et 67kg hors compétition. J'ai deux magnifiques enfants Kim et Marc qui vivent pas loin de moi dans la belle région de la Broye en Suisse. Je suis Responsable dans une entreprise commerciale, suis Instructeur Kickboxing et Coach Sportif.

J'ai fait ma première compétition en 2014 à Colmar en Body Fitness et me suis classée 3ème derrière Claire Payet et Isabelle Gamelin, suivi par Le Grand Prix de Nice en catégorie Body où j'ai eu la première place car seule athlète dans la catégorie, puis le Grand Prix des Pyrénées en Body Fitness (critères IFBB) où je fais 4ème car pas dans ma catégorie, (catégorie remportée par Laurène Gaudelier, 2ème Françoise Linois et 3ème Claudia Leher, que de très belles athlètes mais pas vraiment mon gabarit).

En 2015, je refais 3ème au Top de Colmar derrière Dany Jaccot et une autre de mes compatriotes Suisse-Allemande, puis je suis Championne Suisse Wabba catégorie Body Fitness et je termine 4ème aux Championnats du Monde Wabba International dans la catégorie Body Fitness (plutôt avec des critères Body pur) derrière deux athlètes Body connues dont Silvia Matta et juste derrière Dany Jaccot encore.

VD : Le sport et toi...une grande histoire d'amour non ?

CB :

Depuis que je suis toute jeune, le sport est ma passion. Dès mes 12 ans j'ai pris goût à la compétition ! d'abord en Natation, dans un club de sport à Bâle où je suis née et où je suis restée jusqu'à mes 20 ans. Puis je me suis attaquée à la Danse Moderne jusqu'au Hip Hop qui m'a permis d'évoluer comme Chorégraphe et Metteur en scène (ce qui explique son aisance dans les posings libres : NDLR). Ma deuxième grande passion, le Kickboxing. J'ai travaillé dur sur moi-même, et même si je n'ai pas fait de combats officiels, cela m'a permis de devenir Instructeur, de transmettre mon savoir, le respect, la discipline et l'équilibre de l'âme à mes élèves.. Durant toutes ces années, en substance, le fitness et la musculation étaient là, ils faisaient partie de mes entraînements, je faisais sans cesse des formations et je ne compte pas m'arrêter là...



VD : Que représente le Body pour toi ?

CB :

Le body building est une étape de plus dans ma passion pour la construction du corps humain. Je le travaille en le respectant et il me le rend bien. Ma famille, mon entourage et mes amis me soutiennent à 100% et m'encouragent dans les moments un peu difficiles. Je n'ai pas de problèmes par rapport au regard des gens, c'est simplement le non-respect qui me dérange parfois, mais cela fait partie de tous les domaines de la vie et on ne peut pas plaire à tout le monde.

**CORINNE
BERTHOUD**

**WOMEN
BODY**

BODYBUILDING-RULES.COM

VD : Qu'est ce qui est le plus difficile pour toi dans ce sport ? comment gères-tu ?

CB : Le plus difficile est la prise de masse (ça va en choquer certains :NDLR !) . JE N'AIME PAS MANGER, c'est une perte de temps pour moi, mais ça fait partie des règles, alors je m'y tiens rigoureusement ! Pour moi c'est le mental le plus important. La discipline, la rigueur, la volonté...c'est ce qui me plaît le plus. C'est comme dans un combat, d'abord le mental et après la technique. Puis il y a l'entraînement. J'ai appris énormément sur mon corps en le travaillant et j'ai une chance énorme d'avoir la meilleure Coach dans ce domaine : Véro Ducos. Avec elle c'est un travail d'équipe, grâce à elle j'ai compris beaucoup de choses sur la façon de s'entraîner et le fonctionnement du corps humain. (NDLR : je suis touchée, c'est vrai qu'à l'entraînement, elle assure et suit sans broncher).

VD : Quel est ton meilleur souvenir ?

CB : c'était ma première fois sur scène au Top de Colmar, une des plus belles compétitions du circuit. La première fois qu'on pose le pied, en espérant que les talons ne vont pas nous faire faux bond, sur la scène et qu'on avance vers les Juges et le Public, qu'on guette le regard de la famille, du partenaire et des amis qui sont là pour nous soutenir. Magique ce moment !

VD : Qui est ton modèle ou ton idole ?

CB : précisément je n'en ai pas. C'est peut-être Madonna Grimes qui m'a donné l'envie d'en savoir plus sur le Body. Je l'ai rencontrée lors d'une formation de Danse et pour moi elle allie tout ce que j'ai toujours aimé : l'élégance, la force, la précision et l'esthétique d'un corps sculpté. J'admire tous les athlètes, les pionniers qui nous ont ouvert les portes avec leurs recherches et leur savoir-faire, les anciens et nouveaux athlètes qui montrent que ce sport doit être respecté comme tous les autres sports.

VD : Veux-tu remercier des personnes en particulier ?

CB : Des remerciements évidemment à ma Coach Véro Ducos pour ce qu'elle a su me transmettre et apprendre par son amour du Body, à Jean-Paul Broglia mon Sponsor PERFORMANCE NUTRITION SUISSE pour son soutien dans le domaine de la nutrition sportive. A mes enfants, mes proches, mes amis qui m'ont soutenu comme ils ont pu de loin ou de près et naturellement à tous les athlètes de la Team « Jipé et Véro's Family » qui transmettent une énergie formidable et qui ont tout mon soutien et mon respect...Croyez en vous !



CORINNE BERTHOUD

WOMEN BODY

VD : Qu'as-tu, dans ta carrière, le plus apprécié ?

CB : J'ai tout aimé...chaque partie de ma carrière à sa façon. J'ai essayé d'en profiter et d'en apprendre un maximum dans chaque sport, chaque étape, à chaque moment et j'espère pouvoir continuer ainsi encore longtemps...il y a tellement à découvrir et à apprendre sur nous et notre corps.

VD : Quels sont tes projets, tes buts, tes aspirations ?

CB : Je vais me consacrer au Coaching personnel dans l'immédiat, continuer mes formations sportives et, avec Performance Nutrition, développer le conseil et la vente de compléments alimentaires dans la Suisse Romande. Pour les compétitions, je me repose un peu pour l'instant...je n'en ai pas fini avec la scène, mais je prends mon temps...Vero a déjà dans la tête les prochaines améliorations de mon physique et les plans pour l'optimiser.....Travail d'équipe !
Pour le futur lointain : Carpe Diem...je prends le futur comme il vient...

Je sais seulement que le sport va toujours faire partie de ma vie...le sport c'est ma vie, ma vie c'est le sport. Mon mot de la fin pourrait être : « Strong People don't put others down...they lift them up ! » « Les Etres forts ne tirent pas les autres vers le bas...ils les poussent vers le haut ! »

Oui, Corinne est un phénomène...je n'ai jamais connu de femme avec un mental comme le sien...elle sait ce qu'elle veut, mais surtout sait ce qu'elle ne veut pas ! Elle fait l'admiration de tous ceux qui l'approchent et c'est mérité...Elle a un charisme certain que sa beauté révèle lorsqu'elle entre quelque part...les hommes comme les femmes y sont sensibles....elle est la gentillesse et le fairplay personnifiés lors des compétitions, mais ça ne l'empêche pas d'avoir un caractère bien trempé. Comme je le dis souvent, je souhaite à tous les coaches d'avoir une ou un athlète comme elle...Tout est dans la confiance, l'échange, l'écoute, le dialogue, et les résultats sur son physique ne peuvent pas mentir...Corinne est comme ça, elle ne se cherchera jamais d'excuses car elle fait ce qu'il faut pour ne pas en avoir à se donner...Je suis et serai très fière d'elle et d'être sa Coach et amie le plus longtemps possible...





ERIC RALLO - GIUDICELLI
Fondateur BBR MAG
Redacteur en chef

PODCAST TOUR!

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



f
MOUSS EL BAKKOUCHI
BODYBUILDING CHAMPION

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

OWEN POWELL LONDRES

PATRICK TOOR SUISSE

FREDERIC DELAVIER GYULA / HONGRIE

MARC VOUILLOT

THIERRY AUSSENAC

JOHAN FEHD KAROUANI

MICHAEL GUNDILL

FITNESSMITH

SHAREFITNESS

PAUL MATTHIEU CHIARONI

ET BIEN D'AUTRES... FRANCE

GILLES LARTIGOT MONTREAL / CANADA

VINCE TAYLOR PENMBROKE / FLORIDE

FRANCIS BENFATTO CAPTOWN / SOUTH AFRICA

MOUSS EL BAKKOUCHI PORTLAND / OREGON

MIKE O'HEARN

SEBASTIEN LARGE

JAMO NEZZAR

JULIEN GREAUX LOS ANGELES / CALIFORNIE

Suivez-moi sur la chaine
BODYBUILDING RULES

UNIQUEMENT SUR :
BODYBUILDING-RULES.COM

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

COACHING SCÉNIQUE



f Karen-Trainer-Coaching-Scénique

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

TÉMOIGNAGE Nezha Boutouba BIKINI **f** Photos : Nezha Boutouba



Coaching « Make Up Scène » : Avant - Après



NEZHA 2014 - 2015

Karen Félix :

« La 1^{ère} fois que je vois Nezha en Coaching Scénique elle accompagne un athlète Homme Body qui vient prendre le cours. A la fin des 2h je lui propose de nous rejoindre pour un pose down et elle se prête au jeu sans une hésitation ! Que d'audace chez cette jeune femme pétillante ! Nezha me dira par la suite qu'elle a parcouru un long chemin afin de perdre 2 dizaines de kilos et quelle découvre une vie qui lui plait avec le body et son nouveau corps. Elle enchaîne les imposés avec les athlètes en riant ! Pour elle la scène est un jeu et elle a tellement raison ! »

Nezha Boutouba :

« Quand je vois ma progression ces dernières années et le joli résultat obtenu, je ne peux que me motiver d'avantage... je ne cherche ni les podiums ni la gloire lol, juste la fierté et l'immense satisfaction de voir mon corps se transformer grâce à mon travail et mes efforts. Ça en vaut vraiment la peine !!! Sans nier que c'est un réel plaisir que d'être sur la scène pour mettre en avant tout ce labeur... alors je continue plus motivée que jamais. Karen, on se dit que si une femme telle que toi croit en nous c'est qu'on en est capable et on a envie d'aller jusqu'au bout. Même sans compétition c'est tellement plaisant d'assister à tes cours, tu dégages tellement de prestance ! Tu fais un bien fou au moral, tu es une vraie thérapie de bien être à toi toute seule ! A très bientôt et merci pour toute ta générosité et le partage de cette magnifique passion que tu communique avec une si belle énergie. Merci pour la confiance que tu as su faire grandir en moi petit à petit par tes conseils, tes encouragements et ta gentillesse... Tu es toujours pleine d'attention, tu ne peux que transmettre des ondes positives... j'ai hâte de te revoir et de participer à une prochaine séance de coaching scénique. »
Nezha

Karen Félix :

« Je remercie tous les athlètes Suisses qui se regroupent depuis 1 an pour faire appel à mes séances de Coaching Scénique. Merci à tous pour votre confiance et votre accueil ! »

TÉMOIGNAGE

Cyril Ollivier

MEN'S PHYSIQUE

MUSCLE MODÈLE (SUISSE)

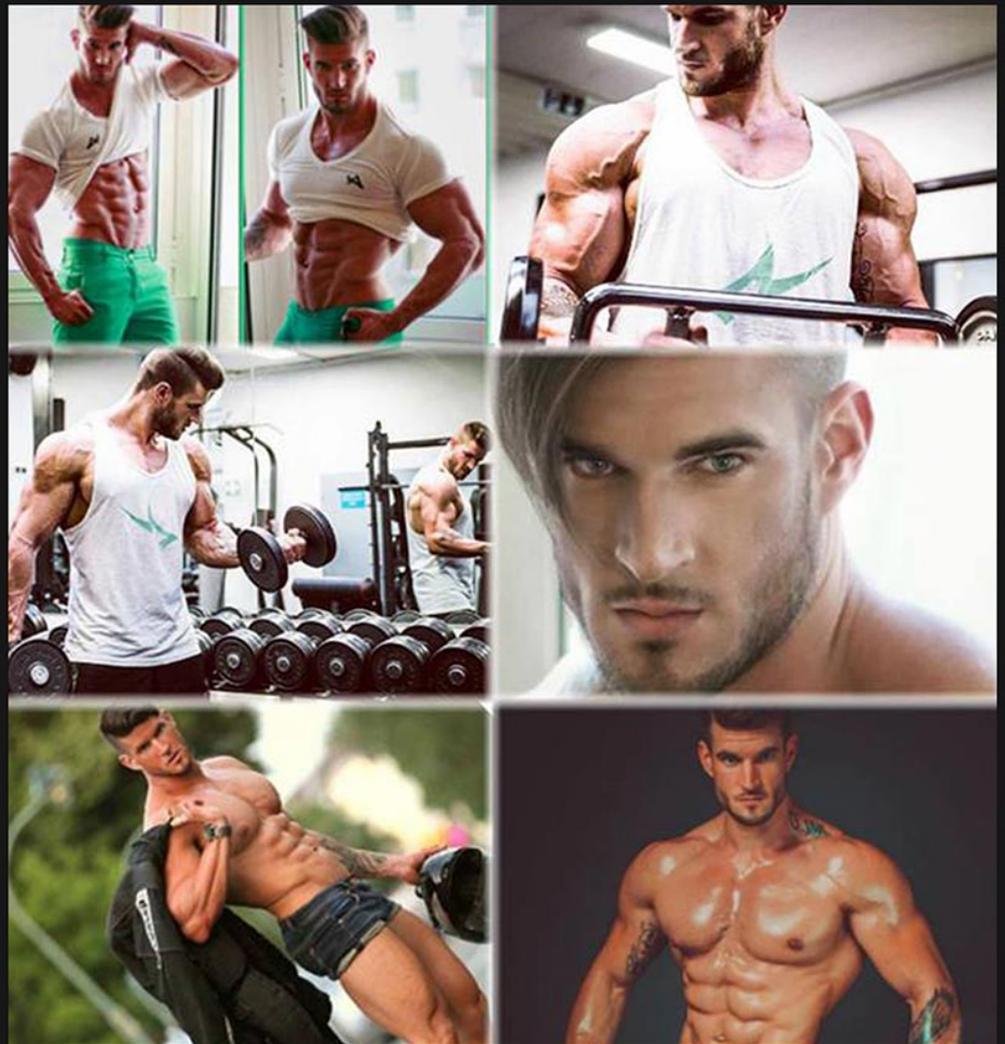
Photos : David Nicolas Parel - Murillo Marttin et Cyril Ollivier

« Le cours de coaching scénique de Karen Felix m'a permis d'avoir davantage confiance en moi sur scène. J'ai appris à me positionner correctement afin de mettre mon corps en valeur et de faire ressortir ma prestance.

De plus, elle nous a rappelé l'importance de mettre en avant notre visage, même pour nous les hommes, avec un cours de make up, nous fournissant le matériel nécessaire à la réalisation de ce maquillage.

Je recommande vivement ce cours à tous ceux et celles qui souhaitent mettre toutes leurs chances de leur côté. Encore merci à Karen pour son professionnalisme. »

Cyril Ollivier





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

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

Thierry AUSSENAC

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

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

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

LES MILLS
CXWORX
BODYJAM
BODYCOMBAT
RPH
BODYPUMP
BODYATTACK
BODYSTEP
ZUMBA

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 !

ZOOM SUR FABRICE FERAH

Photothèque Fabrice FERAH

INTERVIEW



INTERVIEW
CHRISTOPHE
CORION

L'an prochain marquera le retour en compétition de **Fabrice Ferah** après quelques années d'absence. Tête à tête avec un champion qui a marqué l'histoire du culturisme français.



Christophe Corion : Bonjour Fabrice, Pourquoi une aussi longue absence des compétitions ?

Fabrice Ferah : Bonjour christophe ainsi qu'à tous les lecteurs de Bodybuilding Rules.

La salle de musculation que je possédais a fermé au bout de trois ans suite à des problèmes financiers et mauvaise gestion suite à une association qui s'est révélée malhonnête car trop de passif avait été caché quand je suis rentré en tant que gérant actionnaire ..

Ensuite il y a eu la naissance de ma fille Océane.. Et je me suis lancé à fond dans le rôle de père que j'affectionne particulièrement..

Donc entre mes déboires financiers et ma nouvelle situation paternelle le choix était vite fait..

D'où mon retrait total des compétitions et de la musculation pendant trois ans.. Car ayant aussi essayé de refaire ma vie côté sentimentale... Bref



avec sa fille Océane

CC : Question depuis combien de temps as-tu décidé de réaliser ton come-back ?

FF : Étant tombé au fond du gouffre entre parenthèses petit à petit des amis m'ont aidé pour que je revienne soulever de la fonte.. Tu pensais bien après quelques années d'interruption tous les acquis et que j'avais obtenu avait fondu comme neige au soleil j'étais redescendu à 85 kg.

Petit à petit l'envie m'est revenue au fur et à mesure que mon corps se transformait d'où l'adage il est bien vrai que le muscle a de la mémoire ... Ensuite je suis retourné voir 2 ou trois compétitions je tiens à remercier Jean-Louis Balat qui m'a invité à son Gp à Lavelanet en 2013 et ça été une première étincelle.. Ensuite l'envie étant là, j'ai effectué une formation de juge à l'afbbf-IFFB France et obtenu mon statut de juge national .. L'enchaînement coulait de source..



FABRICE FERAH



Photos récentes du come back de Fabrice

CC : Pourquoi as-tu décidé de prendre un coach ?

FF : Après toutes ces années d'absence j'ai perdu quelque peu confiance en moi malgré mes connaissances.. J'ai trouvé que j'étais obsolète.. D'où après mûres réflexions et plusieurs contacts pris auprès de coachs .. J'ai jeté mon dévolu sur Sylvie Messina que j'ai trouvé hyper compétente. Ce qui n'enlève rien au plaisir c'est une très très grande amie ! Et cerise sur le gâteau étant à proximité immédiate l'un de l'autre nous pouvons nous voir souvent car j'ai besoin d'être " secoué " !!!



avec son coach féminin,
la championne Sylvie Messina



CC : Plus beaux souvenirs de ta carrière

FF : En fait à partir du moment où je suis sur scène et je fais un podium je suis heureux !!! Mais toutefois si je devais en retenir 1...en fait, pour moi il y en aurait 2 mes championnats du monde à la WPF en 2008 .. Et les Championnats de Torri en Italie à Modane impérissable souvenir !! En 2009 !

CC : Si tu gagnes et tu remportes ta carte pro quelles seraient tes prochains objectifs ?

FF : Nous n'en sommes pas encore là !!! Toutefois si je gagne j'aimerais me mesurer parmi les élites dont un Arnold Classic et après faire des grands prix internationaux primés !!

CC : Question que penses-tu de l'évolution de notre sport ?

FF : Comme tu le sais Christophe tu connais mon franc-parlé donc je n'irai pas avec le dos de la cuillère ... Je trouve une aberration la course à la masse à outrance où les Golgoths ne ressemblent plus à rien même le chêne autrichien l'a reconnu !! .. Je suis de l'ancienne génération d'Arnold Schwarzenegger ou pour moi un athlète doit être magnifique autant dans son comportement dans son approche (hormis quelques exceptions (Kai Greene .. Phil Heath ..) avec le public et surtout sa propre présentation épaules larges évasées belles cuisses taille fine .. un bref exemple Vince Taylor Lee Labrada Shawn Ray Ken Flex Wheeler .. Etc .. De plus je trouve que beaucoup de jeunes au potentiel prometteur vont se brûler les ailes trop vite car ils veulent briller à tout prix et Il ne faut pas oublier que le bodybuilding pour moi est un gars qui se comparerait à un rocher et sculpterait son propre idéal dedans .. petit à petit avec les années la maturité et la patience !!!

CC : un mot pour finir ?

FF : Je tiens à remercier toutes les personnes qui me suivent de loin ou de très près et qui croient en moi particulièrement merci à mon coach Sylvie Messina de m'accorder sa confiance et de m'inculquer ses connaissances !!

Je voudrai remercier mon sponsor Atout 64 qui m'accorde sa confiance

Quant à moi, concernant mes projets personnels je suis actuellement en train de me mettre en auto entrepreneur pour continuer mon coaching personnalisé .. au vu de la demande qui affluent et qui concerne une clientèle hétéroclite avec des objectifs bien divers et variés.

Merci de cette interview Christophe on sera certainement appelé à se revoir très vite en travers des compétitions à juger ou en étant moi-même de l'autre côté de la barrière en tant qu'athlète !!!

CC : Question quelles seront les prochains objectifs ?

FF : Vu toutes mes années d'absence tu penses bien qu'il n'y a plus aucun palmarès ...donc j'envisage de revenir pour 2016 à l'IFBB donc automatiquement faire le circuit des championnats ::: demi-finale .. Finale France et si sélection.. Europe et monde !!

CC : Parle nous de ta préparation avec ton coach

FF : Mon coach Sylvie Messina travaille sur ce qu'on appelle les méthodes new génération c'est-à-dire à base de peptides et acides aminés à très forte concentration avec entraînement spécifique : pliométrie du bas et du haut du corps. Dynamique .. statique .. Chemin de croix .. Etc .. Des techniques que je connaissais mais que je ne maîtrisais pas particulièrement.. Résultats garantis !! Et bien entendu une diète bien adapté.. Exemple de 100,08 kg au départ Sylvie m'a fait descendre à 89,900 en 1 mois !!! Pour être " propre " et partir sur des nouveaux critères bien définis !!

MUSCLEMANIA 2015

REPORTAGE ET PHOTOGRAPHIES



DAVID ANDRIEU
Photographe
Journaliste



C'est au Palais des Congrès d'Issy, aux portes de Paris, que s'étaient donnés rendez-vous 175 athlètes. Venus des quatre coins de la planète, ces championnes et champions avaient fait le déplacement pour en découdre. Ils étaient également décidés à vivre l'expérience unique de Musclemania Paris... A noter le lieu fantastique, des plateaux magnifiques, un public nombreux et dynamique ainsi qu'une équipe d'organisation très performante et sympathique. Bref, l'édition 2015 de Musclemania était vraiment magique !



Lauriane Rouault, une gagnante (bikini petite taille) aux qualités physiques exceptionnelles.



Le charme et le superbe posing de Gabrielle Friscira lui permettent de décrocher un beau podium.



Toujours innovante et rayonnante, Jessica Combe manque de peu une place de finaliste.

MUSCLEMANIA 2015

4. Le Top 5 des Bikinis Petites Tailles.



Une qualité musculaire et une ligne exceptionnelles offrent à Tiphaine Charles un titre amplement mérité en Bikinis Grandes Tailles.

Tonique et dynamique, Chi Yao prend la dernière place du podium Bikinis Tailles Moyennes.

Le courage et les sacrifices d'une année permettent à Ramla Attia d'obtenir une magnifique seconde place.

Grâce à un physique de rêve, Emilie Clavis Nedelec a survolé la catégorie Bikinis Tailles Moyennes.





Liya Smolina termine 5ème grâce à posing maîtrisé et à un physique esthétique.



Une qualité musculaire hors normes permet à Henri Houe de l'emporter en Masters Muscle.

Avec un posing original et une sèche exceptionnelle Christophe Regnault finit 4ème en Masters.



Massif et bien préparé, Egger a dominé tous ses rivaux en Juniors.



Bertrand Lim, au dessus du lot, a montré ce qu'est le bodybuilding de haut niveau ! Il s'empare très logiquement du titre en Poids Légers.

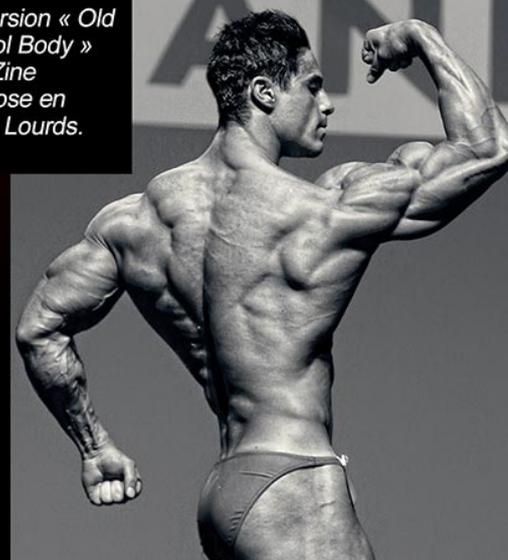


Un physique au top et une mise en scène sublime permettent à Morgan Nakhisa de gagner en Middleweight.



Magnifique, Michel Jarabito décroche une très belle seconde place.

En version « Old School Body » Loïc Zine s'impose en Poids Lourds.





FRED MOMPO



Et en guest star, Fred Mompo, Pro Musclemania, pour une incroyable démonstration !

MUSCLEMANIA 2015



Très joli plateau Model lors du premier passage en robe.





C'est la Britanique Daisy Ward, seulement âgé de 18 ans, qui sera désignée gagnante en Model.



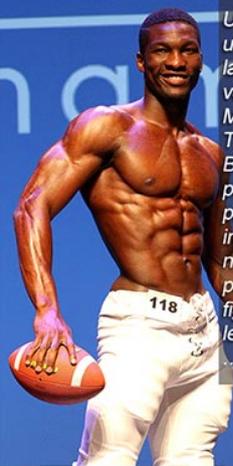
Avec une ligne et une préparation extraordinaires, Coralie Savine termine seconde de la catégorie, à seulement un petit point de la jeune



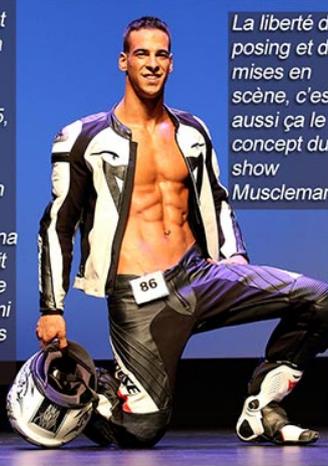
Très musculaire et bien sec, Rodrigue Saker remporte la catégorie Model Men.



Quatrième de la catégorie, Vincent Chabrier a vraiment fait le show !



Une ligne et un posing à la Nubret, version Model 2015, Thierry Bayala a présenté un physique impressionnant. Il méritait peut-être de figurer parmi les finalistes



La liberté du posing et des mises en scène, c'est aussi ça le concept du show Musclemania !

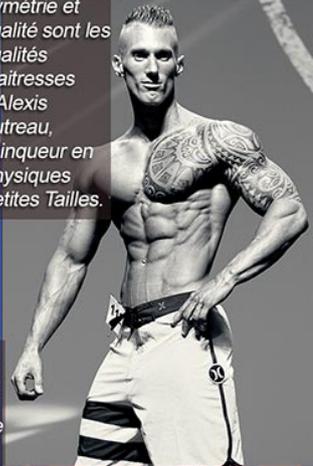


Très esthétique, Stephen Harrison est déclaré vainqueur en Physique Junior.

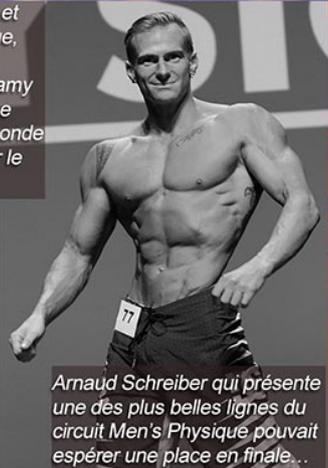


Une maturité musculaire impressionnante, malgré son jeune âge, apporte à Baptiste Lecardonnell une superbe seconde place.

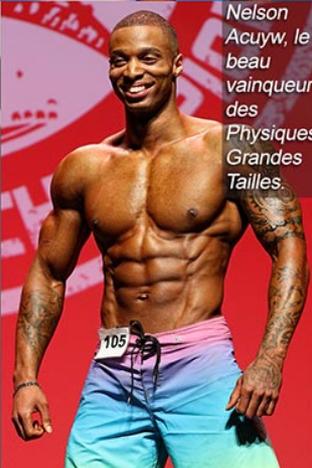
Symétrie et qualité sont les qualités maitresses d'Alexis Autreau, vainqueur en Physiques Petites Tailles.



Très sec et esthétique, Romain Ramassamy prend une belle seconde place sur le podium.



Arnaud Schreiber qui présente une des plus belles lignes du circuit Men's Physique pouvait espérer une place en finale...



Nelson Acuyw, le beau vainqueur des Physiques Grandes Tailles.



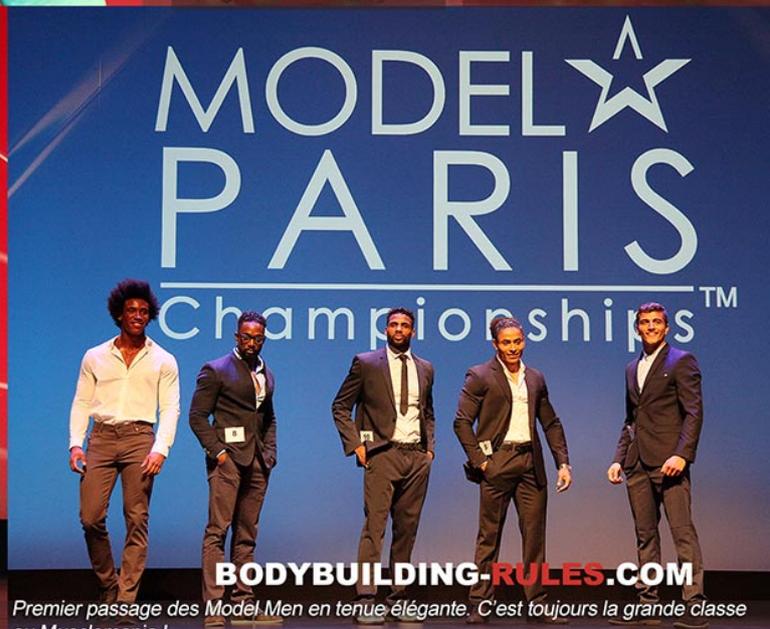
Les gagnants Model du Musclemania Paris 2015, Rodrigue Saker et Daisy Ward.



Les vainqueurs Bikini et Physique du Musclemania 2015, Lauriane Rouault et Michel Jarabito.



Voici les 5 magnifiques finalistes de la catégorie Model du Musclemania Paris Show 2015 !



Premier passage des Model Men en tenue élégante. C'est toujours la grande classe au Musclemania !

MODEL★
 PARIS
 Championships™

BODYBUILDING-RULES.COM

MODEL★ PARIS

Championships™



Le passage en tenue de sport des Models, une moment toujours très attendu du public...



Kevin Thielman et Greg Vong, les deux premiers en Muscle Model.

Le quatuor gagnant de la catégorie Physique Junior. Un « Toutes Catégories Bikini » de toute beauté !

Duel au sommet des Physiques pour le titre « Toutes Catégories ».



L'équipe d'organisation de Musclemania Paris Show qui a accompli un travail exceptionnel. De vrais passionnés, dévoués voire acharnés, sans qui cet événement n'aurait jamais existé ...

**VOIR
LES
RÉSULTATS
COMPLETS**

BOUTIQUE BBR

HOMMES / FEMMES

COMMANDEZ

CASQUETTE



DÉBARDEUR



T-SHIRT



SWEAT SHIRT



SHORT



VESTE TRAINING



DÉBARDEURS FEMME



SAC DE SPORT

PHOTOS NON CONTRACTUELLES, LES COULEURS PEUVENT VARIER LORS DE L'IMPRESSION

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES

MUSCULATION & FITNESS par THÉO

Rejoignez Théo
sur FACEBOOK 
www.fitnessmith.fr

Photothèque Théo

LA MÉTHODE PUSH PULL LEGS EN MUSCULATION

La méthode repose sur trois séances, on entrainera différentes parties du corps à chaque entrainement pour au final obtenir un entrainement de tout le corps sur 3 séances par semaine.
Détails des 3 séances :



PUSH
PULL
LEGS



1. Séance Push : mouvements de poussée avec les pectoraux, les épaules et les triceps.
2. Séance Pull : mouvements de tirée avec le dos, les biceps et les trapèzes.
3. Séance Legs : mouvements pour le bas du corps avec les quadriceps, les ischio, les fessiers et les mollets.

PUSH, PULL , LEGS UNE MÉTHODE EFFICACE POUR QUI ?

Pour les pratiquants qui ont un emploi du temps chargé ou qui ne souhaitent pas s'entraîner plus de trois fois par semaine. Cette méthode aidera les personnes qui manquent de temps pour réaliser leurs objectifs sans négliger de groupe musculaire. Les séances seront un peu plus longues mais plus complètes et moins fréquentes ce qui permettra aux personnes occupées de placer leur entrainement un jour sur deux.

FAUT IL FAIRE TOUJOURS LE MÊME PROGRAMME EN PUSH PULL LEGS : ?

Oui si vous ne dépassez pas 3 séances par semaine, vous aurez de quoi faire progresser vos objectifs en ajoutant des répétitions et périodiquement des poids sur vos exercices. Si vous souhaitez en faire une méthode sur le long terme avec une fréquence de 5 ou 6 entrainements par semaine il va falloir changer les exercices d'une séance à l'autre, avoir deux plans différents pour ne pas vous épuiser nerveusement et sur les mouvements lourds. J'explique cela dans le programme pdf mis à votre disposition dans la zone membres.

PEUT-ON DÉVELOPPER UN POINT FAIBLE AVEC CETTE MÉTHODE ?

Oui, il faudra simplement faire en sorte de placer en priorité le point faible dans les séances qui lui sont dédiées. Exemple si l'on a un point faible épaules il faudra faire des exercices d'épaules avec le maximum de concentration, de force et d'intensité et laisser un point fort tranquille comme par exemple les triceps.

OU PLACER LES ABDOMINAUX DANS CE PROGRAMME ?

Vous pouvez consacrer 15 minutes aux abdominaux à la fin de chaque programme, basez vous sur ma méthode de lourd/léger sur trois séances pour le développement des abdos, j'en parle dans ma vidéo + fiche entrainement suivante : **PROGRAMME PDF PUSH PULL LEGS**



PEUT-ON DEVENIR MUSCLÉ AVEC LE PUSH PULL LEGS ?

Oui sans aucun doute, mais il faudra respecter les règles suivantes :

1. La nutrition clean et calorique
2. Le repos suffisant entre les séances et un sommeil réparateur et régulier
3. Une intensité suffisante, on ne pose pas la charge sans avoir souffert

Pour obtenir mon programme PUS PULL LEGS cliquez ici : **PROGRAMME PDF PUSH PULL LEGS**

Sportivement

www.Fitnessmith.fr



Photos Patrick Masoni



DEVENEZ FAN ! BBR MAG



LIKE OUR PAGE
CLIQUEZ J'AIME



JOIN US, SUSCRIBE
ABONNEZ VOUS

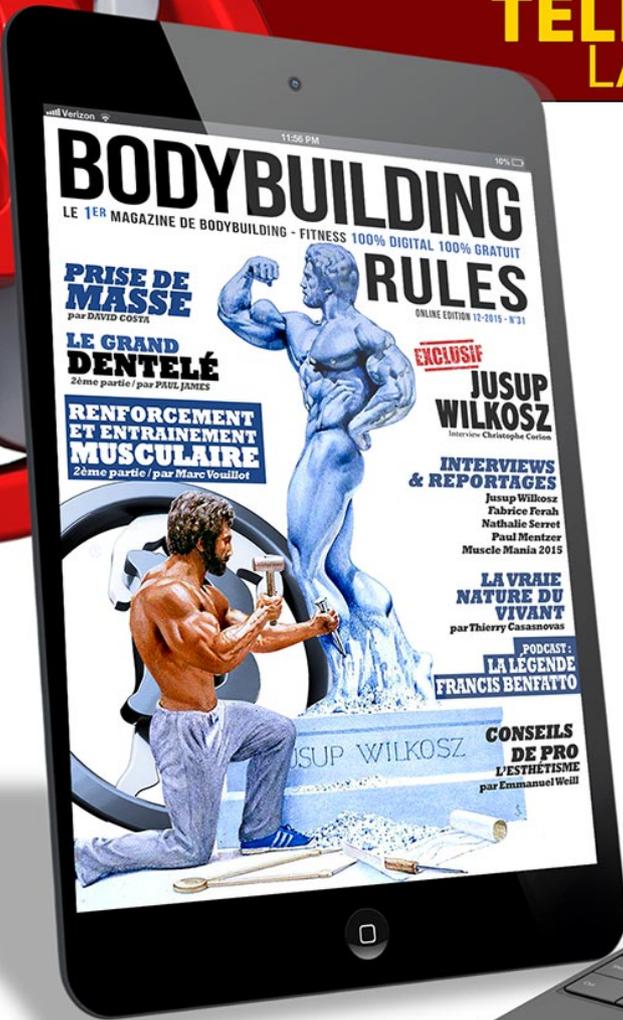


SUIVEZ NOUS
FOLLOW US



SUIVEZ NOUS
FOLLOW US

TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION



DAVID COSTA COACHING SPORTIF & ALIMENTAIRE



Coach sportif & préparateur physique diplômé d'état

Retrouvez David sur : 

WWW.DAVIDCOSTA.FR

PRISE DE MASSE

C'est l'hiver, et pour beaucoup d'entre nous, l'heure est la prise de masse et aux entraînements hard-core !

Avec cet article, notre expert musculation David Costa vous guide sur la gestion de votre entraînement, votre récupération et de votre alimentation pour optimiser votre développement musculaire. David vous présente également son programme évolutif sur 9 semaines.

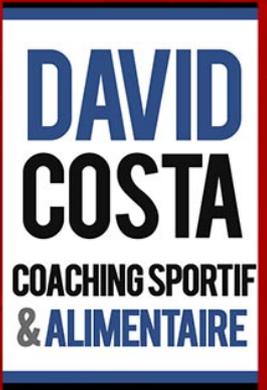
1) Les 3 piliers : entraînement, alimentation et récupération

Sans doute un rappel pour beaucoup d'entrevous, mais c'est avant tout la base de la progression, qu'il est parfois bon de se remémorer.

Trois éléments conditionnent vos progrès, négligez-en un et vos progrès seront réduits.

Côté entraînement, vous devrez respecter des principes très simples :

- La fréquence de vos entraînements doit être suffisante : 3 séances par semaine minimum
- L'assiduité à vos séances : ne vous grillez pas sur les 1ères semaines en allant à la salle 7 jours sur 7. Vous devrez tenir le rythme pendant de long mois pour de nets changements et progrès physiques.
- L'intensité des efforts : vous devrez à chaque série mettre une intensité maximale dans vos efforts, sans quoi, ils seront infructueux ou bien très limités. Attention, cela ne signifie pas forcer plus que ce dont vous êtes capable aux risques de vous blesser.
- Le temps accordé à chaque séance : inutile de rester 3 heures à la salle. En suivant mes conseils vos séances seront efficaces et productives. La musculation est une démarche de qualité et non de quantité.
- La progressivité de vos efforts : comme je vous l'expliquais le mois précédent. Prenez le temps de vous construire pour durer et progresser plus rapidement. Votre corps s'adaptera au fil des semaines et vous progresserez sur tous les aspects.
- L'alternance entre les périodes d'entraînements et de récupération : écoutez votre corps et laissez lui le temps de vous reposer. L'essentiel est de tenir le rythme minimum de 3 séances par semaine pour une meilleure récupération. Les jours sans sport ne sont pas inutiles, ils vous permettront de progresser et d'être plus frais et performant aux séances suivantes.
- La spécificité de vos efforts : chaque séance et chaque effort doivent être en accord avec vos objectifs. Ne vous dispersez pas, mettez l'accent sur un élément afin de le faire évoluer sans vouloir tout faire en même temps.



Côté alimentation, voici 10 règles à suivre :

- Consommer plus de calories que nécessaire
- Ne jamais rater le petit déjeuner et dès le réveil consommer une source de protéines à assimilation rapide
- Dans l'idéal, essayer de prendre les collations et les repas à heures fixes et s'alimenter toutes les 3 à 4 heures
- S'hydrater suffisamment : tout au long de la journée, pendant et après l'entraînement (de 2 à 4 litres d'eau par jour selon les besoins)
- Si la diète est bien faite, il ne sera pas nécessaire de se lever la nuit pour manger
- Ne pas sur consommer de protéines, cela n'accélère pas la prise de muscle (maximum 2,2 à 2,5 g par kilo de poids de corps selon les besoins)
- Ne pas sur consommer de glucides, risque de prise de gras (entre 2,5 et 5 g par kilo de poids de corps selon les besoins)
- Prise de masse de ne signifie pas devenir gras : être gras nuira à la prise de muscles. Ne pas s'inquiéter si les abdos sont moins visibles qu'habituellement.
- Ne pas retirer de son alimentation les lipides, ils jouent un rôle indispensable pour les systèmes nerveux, hormonaux, immunitaires, anti-inflammatoires, de transport, de stockage, de structuration des cellules et tissus (au minimum 0,8 g par kilos de poids de corps).
- Consommer des produits de qualité : agriculture biologique, produits frais, du marché et éviter tous les produits raffinés ou industriels

Côté récupération, voici 5 conseils à mettre en place au quotidien :

- En cas de fatigue importante, ne vous entraînez pas
- Faites des micro-siestes de 10 minutes qui sont très réparatrices
- En cas de gênes ou tensions musculaires utiliser un foam roller, une balle Lacrosse (automassage) ou bien allez consulter un kiné/ostéo diplômé d'état.
- Respecter votre temps minimum de sommeil pour être en forme (entre 6 à 9 heures selon les personnes)
- Profitez des petits moments dans la journée pour vous étirez

1) Votre programme de musculation sur 9 semaines :

Pour vous faire gagner du temps et progresser je vous propose ce programme de musculation évolutif à faire pendant 9 semaines.

A chaque séance, en guise d'échauffement, vous devrez faire des exercices de mobilités sur les articulations qui seront sollicitées ainsi que des exercices de gainage abdominal et lombaire. Ensuite, pour chaque exercice avec charge vous devrez monter progressivement le poids (sur 1 à 4 séries selon votre niveau) pour atteindre votre charge de travail : celle avec laquelle vous allez réaliser votre 1ère série. Vous terminerez chaque séance par 1 ou 2 exercices de gainage de votre choix.

Conseils et évolution du programme :

Lors des 3 premières semaines, suivez scrupuleusement le programme à la lettre. N'ajoutez pas d'exercices.

A partir de la semaine 4 et jusqu'à la semaine 6 : pour tous les exercices, ajoutez 1 série et 2 répétitions et réduisez le repos de 1' (par exemple : squat nuque 3 x 3, repos 5' deviendra, 4 x 5, repos 4'). Pour les exercices avec *, vous pouvez les remplacer par d'autres.

Puis de la semaine 7 à la semaine 9, pour tous les exercices, ajoutez 1 série et 2 répétitions et réduisez le repos de 1' (par exemple : développé couché 4 x 5, repos 4' deviendra, 5 x 7, repos 3' et curl biceps barre 4 x 7, repos 2'30 deviendra, 5 x 9, repos 1'30). Pour les exercices avec *, vous pouvez les remplacer par d'autres.

A vous de jouer et faites-moi part de vos progrès sur mon Instagram @davidcostacoach !

Séance 1 : cuisses

Squat nuque : 3 x 3. Récupération : 5'

*Fente avec barre : 3 x 3 par jambe.

Récupération : 5'

*Leg curl : 3 x 5. Récupération : 3'30

Séance 2 : pectoraux - épaules - triceps

Développé couché barre libre : 3 x 3.

Récupération : 5'

*Développé incliné : 3 x 3. Récupération : 5'

*Développé militaire : 3 x 3. Récupération : 5'

*Extension couché avec haltères : 3 x 5.

Récupération : 3'30

Séance 3 : spinaux - dorsaux - biceps

Soulevé de terre : 3 x 3. Récupération : 5'

Traction ou tirage devant poulie haute : 3 x 3.

Récupération : 5'

*Tirage horizontale poulie basse ou rowing

barre : 3 x 3. Récupération : 5'

*Curl biceps barre : 3 x 5. Récupération : 3'30

THE FAMILY



FRANCE

Didier Codol

Luiz Zaire

Charles Barbe

Hervé Costa

Frédéric Facila

Malie Ludivine

Claire Regnier



ATHLÈTE DU MOIS

JESSICA STEFANINI
BIKINI FITNESS

COURTESY
DESIGN
LA
PHOTOGRAPHY

YAMAMOTO
NUTRITION

photo service sponsored by
IAFSTORE.COM

BODYBUILDING-RULES.COM

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



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**

Décembre, et bien nous approchons la nouvelle année. Pour finir l'année 2015 en beauté, je vous ai réservé une rubrique pour vous souhaiter un joyeux Noël, de bonnes fêtes de fin d'années et California news sera de retour en 2016 avec beaucoup de surprises mais en attendant « let's begin » !

December, that's right wow, we're getting so close to the new year. In order to end this year in finesse I thought I would give you a Christmas present by having a fantastic column. So on behalf of the bodybuilding rules magazine team, I wish you all a merry Christmas and happy new year. California news will be back in 2016 for some more, in the meantime let's begin !

Si je vous dit Spiderman quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit ? tic, tac ...réponse **Tobey Maguire**. Et bien on connaît tous Tobey en tant qu'acteur : plus de 45 films à son actif mais la face cachée que vous ignorez c'est qu'il est aussi un producteur. Effectivement, Tobey a produit 12 films dont le dernier appelé " The 5th wave " (la 5eme vague) un film de mélange d'aventures, science fiction et thriller qui sortira au cinéma la deuxième semaine de janvier 2016 avec dans le rôle principale la jeune Chloe Grace Moretz.

If I tell you Spiderman, what is the first thing that comes to your mind ? tic, tacanswer **Tobey Maguire** well done ! Well, you all know Tobey as an actor who had done over 45 movies, but theirs is one side of him that you may or absolutely didn't know is that Tobey Maguire is also a producer. Indeed, he has produced 12 movies and his latest called " the 5th wave " starring Chloe Grace Moretz is a mixed of adventures, sci-fi and thriller. The movie will be released in theaters on the second week of January 2016.



Tobey MAGUIRE
photo Bills Dobbins



BBR MAG

BODYBUILDING-RULES.COM

California NEWS

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



Michael **RAPAPORT**



Le mois dernier je vous avais parlé de la série populaire Prison Break et de son retour prochain, cela tombe bien car l'acteur **Michael Rapaport** avait un rôle régulier dans la série en tant qu'agent pour le département de homeland sécurité .Il sera très bientôt à l'affiche d'un film appelé " A stand up guy " (humoriste) et tournera prochainement un film aux cotés de Taryn Manning, Drea De Matteo et Dane Cook.

Last month I talked about possibly seeing the come back of the tv show Prison Break.Well this is a perfect timing because actor **Michael Rapaport** had a role in it.He played Don Self an agent with the Department of Homeland Security .Michael can be seen in the new movie " A stand up guy " wich would be released next year . He's also going to be filming his next movie with Taryn Manning, Drea De Matteo and Dane cook among an incredible cast.

Roland **KICKINGER**

Ancien IFBB Pro bodybuilder, Mr Univers, acteur, celui qui a joué la version jeune d'Arnold Schwarzenegger dans le film en 2005 appeler " see Arnold run " **Roland Kickinger** a commencé sa carrière d'acteur en 1997 .Jouer le rôle d'un sauveteur dans la série " Son of beach " l'a fait découvrir à l'écran. On a pu le voir dans la série durant 3 saisons d'affilé. Ce que vous ignorez c'est que Roland est aussi un entrepreneur ou devrais-je dire un business man .En effet il a ouvert beaucoup de centre de nutrition et de santé dans tous les Etats-Unis appelés " sexy nutrition " voici le site officiel www.sexynutrition.com

Former Austrian IFBB Pro Bodybuilder, Mr Universe actor the one who played a young version of Arnold Schwarzenegger in the movie " See Arnold run " back in 2005 .This 6ft5 begun his acting career in 1997.**Roland Kickinger** played the role of Chip Rommel a lifeguard in the tv series " Son Of Beach " for three entire seasons.Today besides acting, he has become a successful entrepreneur in the health and fitness industry as Roland open several health and nutrition centers all over the U.S. The name is " sexy nutrition " check out the official website www.sexynutrition.com



Lukas **HASS**

Pour clôturer ma rubrique et dire au revoir à l'année 2015, c'est avec cet acteur qui s'est fait découvrir à l'âge de 5 ans alors qui l'était à l'école maternelle, l'acteur **Lukas Hass** a eu son premier rôle à l'âge de 7 ans depuis on a pu le voir dans 85 films , notamment beaucoup de films aux cotés de Leonardo Di Caprio ! D'ailleurs Lukas est dans le nouveau film appelé " The Revenant " encore une fois aux cotés de Leonardo Di Caprio et Tom Hardy .Le film sortira début janvier 2016 au cinéma.

Well, here we are, this is my last column of 2015 to say good bye to the year and welcome the 2016. Before I go , let me introduce you this actor who was discovered at the age of 5 years old while being in kindergarten .True fact, Actor **Lukas Hass** had his first role at the age of 7 years old. Ever since, he has been in over 85 films included some with Leonardo Di caprio .Lukas Hass is in the new movie called " The Revenant " with Leonardo Di Caprio and Tom Hardy coming out in theaters in January 2016.

Photos Sebastien Large et Google images

BODYBUILDING-RULES MAGAZINE

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

DÉJÀ 31 NUMÉROS DISPONIBLES

3 2 2 6

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !



105 PAGES



137 PAGES



134 PAGES



128 PAGES



31 PAGES



108 PAGES



141 PAGES



123 PAGES



117 PAGES



104 PAGES



109 PAGES



116 PAGES



110 PAGES



101 PAGES



109 PAGES



110 PAGES



121 PAGES



107 PAGES



106 PAGES



97 PAGES



88 PAGES



89 PAGES



94 PAGES



111 PAGES



98 PAGES



108 PAGES



80 PAGES



94 PAGES



86 PAGES



89 PAGES



75 PAGES

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

WWW.BODYBUILDING-RULES.COM

© 2015 BODYBUILDING RULES



par **AIKI**
SHAREFITNESS.FR



PODCAST N°20 AVEC MICHAEL GUNDILL



1ÈRE PARTIE

2ÈME PARTIE

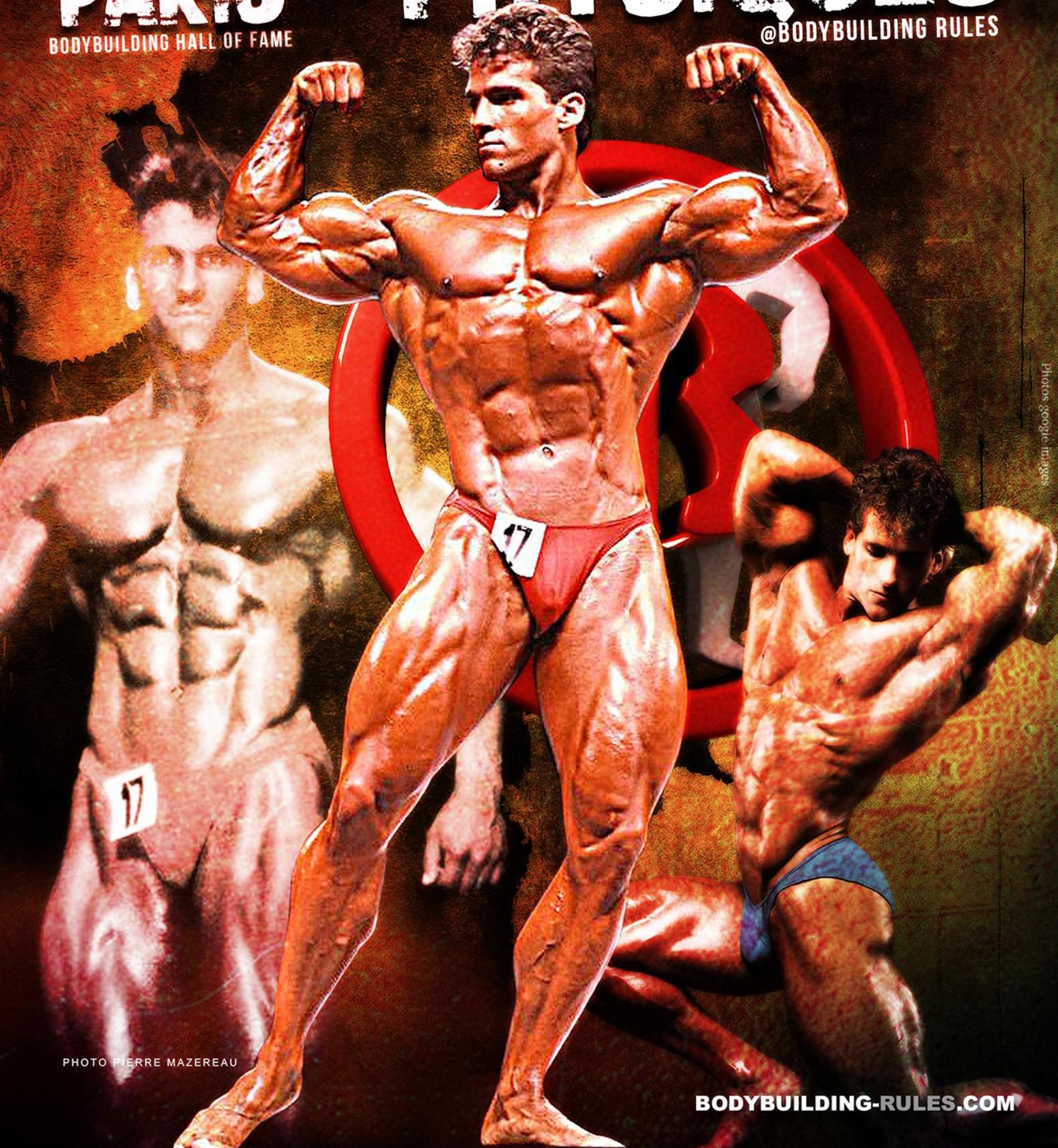


**BOB
PARIS**

BODYBUILDING HALL OF FAME

OLD SCHOOL PHYSIQUES

@BODYBUILDING RULES



Photos: google images

PHOTO PIERRE MAZERAU

BODYBUILDING-RULES.COM

PAUL MENTZER



OBJECTIF : GAGNER FACE À LA VIE...

Photos Jean Fernandes Dantas et franck coudert



Coudert Franck photography

Eric RALLO : C'est en m'entretenant avec **Christophe Bonnefont**, que l'idée de mettre une fois de plus à l'honneur le courage face à l'adversité est devenu une évidence pour servir d'exemple à une majorité d'entre nous.

Une fois n'est pas coutume, je vais laisser Paul Mentzer nous raconter son parcours semé ... d'embûches (l'adjectif est un euphémisme et vous en jugerez par vous-même !) et la revanche qui l'obtient sur la vie !

Paul MENTZER : Je suis né le 04/12/1982 et deux ans plus tard, en 1984, c'est le 1er soucis de santé avec une Leucémie lymphoblastique avec traitement au CHU de Hautepierre (Strasbourg) hospitalisation de deux mois avec 1er chimiothérapie a l'âge de 2 ans... Chance de survie pas très élevé surtout en 84... Rémission totale suite à un suivi et des contrôles qui auront durés plus de 10ans (suivi par le Professeur BABIN-BOILLETOT)...

2004 ou 2005, hépatite C, révélé suite à un test banal que j'ai fait sur les maladies sexuellement transmissible -> avant de me mettre en couple avec ma femme Virginia. Je pense que j'avais l'hépatite depuis bien longtemps.. sans doute « suite aux perfusions subies lors de ma leucémie), hypothèse jamais prouvée, mais il faut se souvenir que c'était l'époque du sang contaminé ..

Traitement sous Bithérapie de 48 semaines au CHU de Mulhouse (avec le 1er traitement du SIDA), une injection /sem (interferon) + quelques cachets tous les jours.. Une vraie pharmacie Rémission total suite aux traitements.. Une vraie « machine » le Mentzer ?! (sourires) MAIS qui revient très cher à la sécurité sociale (sourires).

2008, Ma femme Virginia a une endométriose depuis plusieurs années déjà et de mon côté, suite à différents tests, on découvre que j'ai une azospermie (absence totale de spermatozoïde, suite à la chimio étant petit... Forcément il devait y avoir des conséquences) donc, plutôt difficile pour nous d'imaginer fonder une famille.. Diagnostic confirmé par le corps médical puisqu'on nous dit clairement que mise à part une FIV on ne peut pas espérer grand-chose... A ce jour, j'ai deux enfants 4ans ½ et 2ans, de façon naturelle.. Ahhh les miracles de la vie ou la positive attitude !



2011, opération d'une tumeur cérébrale maline (gliome de bas grade niveau II) localisée dans une zone de motricité (épaule gauche et jambe gauche) opération faite au CHU de Hautepierre ->> Retour 27ans plus tard...

Opération sur patient éveillé avec une réussite totale « Big up » au Professeur KEHRLI (qui décédera en 2014 suite à un malaise à l'hôpital) qui me laissera le regret de ne jamais avoir eu l'occasion de le remercier

Un peu plus tard, nouvelle hospitalisation d'une semaine suite à une phlébite (normalement juste 4 jours).. Lors du réveil paralysie de la jambe Gauche (crainte de ne plus marcher) puis retour des sensations après 48H ... (les heures sont bien longues dans ces moments là...)
Je m'étais entraîné la veille de mon entrée à l'hôpital (j'avais fait les cuisses) histoire de garder le corps dans un esprit combatif... ce qui a sûrement favorisé la récupération.
1 mois post opératoire, démarrage du traitement rayon / chimio pendant environ 48 séances traitement le matin, séances de Kiné fin de matinée et salle de sport l'après midi 5x/sem (en présence et assistance du frangin)... Il faut faire le nécessaire pour s'en sortir car personne ne le fera pour moi ...

Le résultat de ce combat contre l'adversité ? le voici :

Parcours sportif :

Mai 2012 : 1er contact avec Christophe
->> Objectifs : Remodelé mon corps...
Eliminer la chimio et les rayons.. Pouvoir
remonter sur les planches et faire l'ascension
du Mont Blanc

Le tout basé sur alimentation naturelle
Poids de corps 89Kgs

Octobre 2012 :

Sèche de 5Kgs pour enlever la graisse puis
retrouver une harmonie ensuite reprise d'une
masse propre actuellement 87Kgs

Janvier 2013 :

90.5Kgs toujours en progression

Février 2013 :

93.5 Kgs
Objectif -> Ascension du Mt-Blanc en juin
European Body a Nice en juin également

Avril 2013

88Kgs

Juin 2013

81Kgs
European Body Nice
->>6eme en catégorie Fashion
Une semaine après 1ère tentative de
l'ascension du Mont blanc ...

On a du faire demi-tour dans le couloir du Gouter
vers 3340m pour cause d'orage ... Du coup partie
remise

Février 2014

91Kgs
Prépa physique et nutrition pour objectif le plus haut
sommet d'Europe

Juin 2014

Ascension du Mont Blanc a 86Kgs !! 21H de
marche en 48H pour arriver a 4810m + redescente
...



2015 le tournant objectif gagner gagner et toujours
gagner !!

->> FFHMFAC 1er objectif 25 avril 2015 ¼ de finale
Mantes la Jolie

1er en athlétique grande taille (poids 75.3Kgs)

->> FFHMFAC 09 mai 2015 1/2 finale a Calais
2nd en athlétique grande taille (poids
72.8Kgs)

->> FFHMFAC 30 mai 2015 finale a Lormont
4eme en athlétique grande taille (poids
71.2Kgs)

->> NFS Paris 2015 le 10.10 a la Bibliothèque
François Mitterrand
1er en Modèle Fitness grande taille



**Victoire sous les yeux de ma
femme, ma fille et de mon coach
et ami Christophe Bonnefont...**



**La culture de la gagne et d'aller de l'avant entretenu par le passionné que tu es chris...
Toujours les bons mots et toujours là... presque comme ma femme..**

Un GRAND Merci...

BODYBUILDING RULES N°31

**JACQUES
NEUVILLE**
Bodybuilding champion



**STOP
WISHING
START
DOING**

Sources photos :
Pierre MAZERAU ,Lucien DEMEILLES



EN JANVIER 2016 BODYBUILDING RULES MAGAZINE DEVIENT :

FITNESS MAG[®]

— SANTÉ - BIEN-ÊTRE - LONGÉVITÉ —

FITNESS - M A G . F R

SOUTENIR LE MAG : FAIRE UN DON

Donate now with

PayPal



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 toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. **BONNE LECTURE !! Sportivement Eric Rallo-Giudicelli**